
RECENSIONI

Grace W. Gengoux, Sanno E. Zack, Jennifer L. Derenne, Athena Robinson, Laura B. Dunn, Laura Weiss Roberts.

Professional Well-Being. Enhancing Wellness Among Psychiatrists, Psychologists, and Mental Health Clinicians

American Psychiatric Association Publishing, Washington DC, pp. XII+285, \$ 55.00 (Paperback)
ISBN 978-1-61537-229-4

Con la pandemia causata dal virus SARS-CoV-2 tutti gli operatori della salute e del comparto socio-sanitario sono stati messi a dura prova e, tra questi, lo sono stati (e lo sono tutt'ora) i professionisti della salute mentale, considerando che il disagio psicologico si muove e si manifesta con una lunga coda temporale rispetto alle varie fasi pandemiche, all'alternanza della gravità dei contagi, e così via. Dunque, in questo contesto, su cui non vi è necessità di aggiungere altro dato che tutti lo conosciamo molto bene, capita davvero a proposito questo libro tra i cui sei autori spicca il nome della nota psichiatra statunitense, Laura Weiss Roberts, accademica e Editor-in-Chief della *American Psychiatric Association Publishing*.

Il libro è esplicitamente indirizzato a riflettere sulla salute e sul benessere globale dei professionisti della psiche, cioè degli psichiatri, degli psicologi, dei clinici e degli operatori della salute mentale, ed è stato scritto in un clima di stretta collaborazione tra gli autori (psichiatri e psicologi) afferenti al *Department of Psychiatry and Behavioral Sciences della School of Medicine* dell'Università di Stanford.

Dopo aver definito il concetto di *well-being* e aver più volte sottolineato i costi (di varia natura) della sua assenza o della sua limitata presenza nel lavoro di cura psichica, gli autori notano con una punta di speranza per il futuro che l'interesse per il *wellness* è gradualmente in ascesa anche nel settore della salute mentale, insieme all'impegno di applicare i risultati delle osservazioni e delle ricerche alle situazioni operative, applicando buone pratiche. Il tema è scandito in riferimento allo specifico soggetto che dovrebbe vivere e lavorare sviluppando il proprio benessere personale e professionale. Si intendono, quindi, gli studenti, gli specializzandi, i tirocinanti, le persone che sono ai primi passi nelle carriere psichiatriche e psicologiche all'interno dei sistemi socio-sanitari e nelle istituzioni, le persone che a vario titolo sono in fase di formazione,

aggiornamento e specializzazione; senza trascurare – altro aspetto interessante – di vedere lo sviluppo del benessere inserito nelle tre grandi fasi di vita professionale indicate come *early, mid and late career*.

Com'è noto, alcune delle componenti del malessere professionale sono state ben studiate e, oggi, possono (almeno teoricamente) essere ben gestite: un esempio tra tutti è il burnout, un concetto che ha una sua precisa storia: un fenomeno facilmente identificabile e per il quale esistono anche strumenti di misura a cominciare dai noti questionari sviluppati da Christina Maslach. Altre condizioni non salutari sono, invece, sfumate e spesso meno facilmente identificabili: tra queste i lunghi orari in cui è richiesta la prestazione del clinico, il tempo che deve essere speso nella redazione della documentazione, la pressione degli interventi in urgenza, e il peso della quantità di pazienti da gestire in relazione a fenomeni organizzativi che hanno condotto ad un ridimensionamento del personale. Vi è anche il rischio di scivolare progressivamente nella *dipendenza da lavoro* – quindi di perdere il senso dei confini della propria prestazione professionale – mentre tutto ciò che va sotto la denominazione di *distress* è oggetto, nel libro, di numerose citazioni relative a diverse ricerche effettuate nel corso degli ultimi anni. Più e più volte è evocato un fattore che è molto ben conosciuto nell'ambito della motivazione e del benessere lavorativo studiato dal punto di vista

della psicologia delle organizzazioni e cioè la necessità che il lavoro abbia un senso, un significato preciso e soprattutto autenticamente sentito dall'operatore, unitamente alla percezione di essere padrone del proprio spazio di attività professionale e di poter apportare un contributo personale a ciò che si sta compiendo. Ma per giungere a questo o ad altri obiettivi che potremmo definire evoluti nella gestione della propria identità professionale è senza dubbio necessario sviluppare l'attenzione verso sé e la consapevolezza di come si sta lavorando: un compito non proprio facile nella pressione e, talvolta, nel caos della vita quotidiana di lavoro.

Ecco dunque, emergere i capitoli dedicati specificatamente all'impatto sulla salute mentale del burnout: l'esaurimento emotivo, l'erosione motivazionale, il senso di inefficacia, un fenomeno che può condurre a situazioni vicine alla depersonalizzazione e di cui sono state indagate le connessioni con la depressione e con l'abuso di sostanze. Un capitolo è espressamente dedicato alla delicatezza richiesta nel trattare come paziente un collega, cioè un operatore della salute mentale, sottolineando l'utilità di sostenere il soggetto in difficoltà con interventi di counseling psicologico e di psicoterapia. In questo quadro si evidenzia il rischio che possono correre i giovani colleghi in formazione, medici psichiatri e psicologi, così come le problematiche

a cui possono essere esposti (e che sono generalmente molto meno visibili) i colleghi anziani che si trovano nella fase conclusiva della carriera o che proseguono nel lavoro dopo l'età della pensione. In tutte queste situazioni il punto centrale su cui ruotano le osservazioni degli autori è il concetto di vulnerabilità e, insieme, l'attenzione nel decodificare i primi segni di malessere nelle persone che possono essere coinvolte in fasi di destabilizzazione emotiva. Sono così indicate varie strade di recupero e di terapia, dagli interventi basati sulla mindfulness alla psicoterapia, dal supporto psichiatrico-farmacologico, fino allo sviluppo di un impegno costante verso la corretta alimentazione e lo sport collocati all'interno della qualità della vita.

La pervasività di situazioni di malessere psicologico negli operatori della salute mentale rappresenta, dunque, un fattore di grande preoccupazione non solo per gli evidenti rischi che può correre il professionista, ma anche per le ricadute negative sulla gestione del paziente e, più in generale, sul clima organizzativo dell'équipe. Da tale punto di vista si sottolinea l'utilità di mantenere una forte unione nel team, di effettuare supervisioni e confronti tra pari, di avvalersi del mentoring e di far parte di associazioni scientifico-professionali e gruppi di lavoro all'interno dei quali poter condividere la situazione che si vive. Si apre qui il tema del benessere

organizzativo e del come fare a edificare un *healthy environment*, un luogo di lavoro sufficientemente salubre. Anche attraverso numerose vignette, storie di successo, pratiche positive, e report di situazioni organizzative gli autori sottolineano il grande potere della prevenzione e indicano una serie di strade che possono essere imboccate al fine di limitare l'impatto distruttivo delle situazioni che innescano disagio e sofferenza psicologica e psicosociale. Lo sviluppo del *self-care* è declinato come costante attenzione alla salute fisica, relazionale e mentale dello psichiatra e dello psicologo al fine di sviluppare resilienza e di mantenere la corretta percezione del significato di se stessi nel contesto di lavoro (condizione che può configurarsi come un grande fattore di base di prevenzione). Un impegno non da poco e, senza dubbio, da vedere come un *lifelong process*, rappresentato nelle pagine di un libro che non a caso è stato definito un *wake-up call*.

Andrea Castiello d'Antonio