

La cura di chi cura: il counseling di gruppo per la promozione della qualità della vita nel contesto lavorativo del MMG. Esperienza di un gruppo di MMG dell'ASL 6 di Palermo*

Francesco Giacobelli, Carmelo Cottone, Angelica Vetranò*

Medico di Medicina Generale; * Psicologa

Secondo "Psychological Reports", recente studio internazionale sul burnout delle professione d'aiuto, il 30-40% dei medici di medicina generale (MMG) europei soffre di burnout ad un livello tale da influenzarne le prestazioni professionali. Di tale sindrome si è cominciato a parlare nella prima metà degli anni settanta, negli USA, per indicare una patologia professionale che veniva osservata sempre più frequentemente tra gli operatori sociali, caratterizzata da un rapido decadimento delle risorse psico-fisiche e un altrettanto rapido peggioramento delle prestazioni professionali.

Francesco Pellegrino, psichiatra salernitano, dà del burnout questa definizione: "processo nel quale un professionista precedentemente impegnato, si disimpegna dal proprio lavoro in risposta allo stress e alla tensione sperimentati sul lavoro e caratterizzato da un esaurimento emotivo, depersonalizzazione, ridotta realizzazione personale; una sindrome in cui si ha una progressiva perdita di idealismo, di energia, di obiettivi, una perdita di motivazioni e di aspettative ad essere bravi nel fare del bene, uno stato di affaticamento o frustrazione nato dalla devozione a una causa, un modo di vita o una relazione che hanno mancato di produrre la ricompensa attesa" (Pellegrino F. *La sindrome del burn-out*. Torino: Centro Scientifico Editore 2000).

Un'indagine conoscitiva condotta nel 2006 su un gruppo di MMG della Provincia di Palermo sulle cause di stress lavorativo e quindi di burnout ha messo in evidenza i dati riportati nella Figura 1.

Proprio a partire dalla consapevolezza del crescente aumento di burnout, l'area psichiatrica della SIMG di Palermo insieme all'Accademia Palermitana di Psicologia Integrata (APPI), ha organizzato dal febbraio 2008 un *Gruppo di Incontro e di Sostegno*

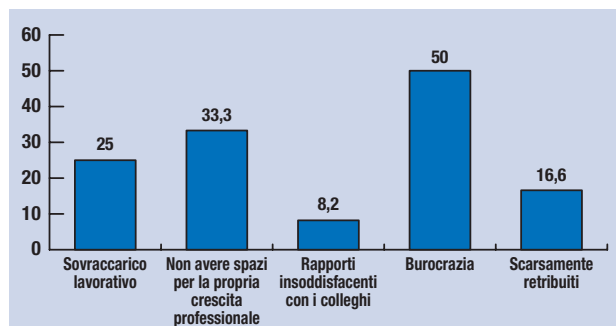


Figura 1.

Cause più frequenti di stress lavorativo.



Figura 2.

Alcuni dei MMG partecipanti al gruppo insieme alla psicologa.

nell'ottica dell'auto-aiuto, per fare acquisire ai MMG partecipanti nuove consapevolezze e intraprendere nuovi percorsi formativi in linea con la *psicologia del positivo*, modelli che hanno portato alla individuazione delle "caratteristiche delle persone vincenti", alla scoperta della *resilienza*, alla definizione del senso di *autoefficacia percepita*, alla comprensione dell'*intelligenza emotiva*, dell'*ottimismo*, della *creatività*, dell'*autostima*, alla valorizzazione del *libero flusso*.

Tale gruppo ha la caratteristica di essere assolutamente vocazionale, autofinanziato, autodisciplinato e guidato da una psicologa. Obiettivo del gruppo è creare le condizioni per sviluppare creatività e sostegno, nell'ottica dell'autoaiuto a partire dal vissuto personale condiviso e rielaborato in gruppo con elementi formativi, come prevenzione primaria del burnout.

Vi partecipano attualmente 7 MMG che si incontrano presso la sede dell'APPI con cadenza quindicinale, in un setting costante e protetto, con durata dell'incontro di circa un'ora e mezza. Le tecniche utilizzate, sotto la guida e la supervisione di una psicologa, sono quelle dell'ascolto attivo, del problem solving di gruppo, della comunicazione corporea e del lavoro psico-corporeo secondo l'ottica della Gestalt. L'utilità umana e professionale di tale iniziativa è riconosciuta unanimemente da tutti i colleghi che fanno parte del gruppo, che auspicano che tale "terapia e prevenzione" del burnout diventi patrimonio delle società scientifiche e delle associazioni sindacali della Medicina di famiglia italiane.

* Poster presentato in occasione del 26° Congresso Nazionale della SIMG a Firenze.