

Burnout autistico e ACT: un approccio neuroaffermativo

Del Dottor Russ Harris

Autore di "La trappola della felicità" e "Fare ACT"

Traduzione di Chiara Rossi Urtoler

12 MINUTI DI LETTURA CIRCA.

Suggerimenti e spunti sull'ACT per i professionisti della salute mentale



Burnout autistico: quando il tuo sistema va in sovraccarico.

Il "burnout autistico" non è una diagnosi del DSM, ma è un problema incredibilmente comune! Si tratta di uno stato debilitante di esaurimento cronico, forte disagio e perdita di capacità che ha un impatto negativo su ogni ambito della vita. Purtroppo, viene spesso trattato in modo inappropriato, soprattutto quando viene erroneamente diagnosticato come depressione o burnout lavorativo.

La buona notizia è che un approccio ACT neuroaffermativo è spesso incredibilmente utile per questa condizione complessa e cronica, e in questo eBook esamineremo semplici consigli pratici per applicarlo.

Ma prima... se non hai letto il mio eBook su [**ACT e neurodivergenza**](#) per favore, fallo. Ti permetterà di aggiornarti (o di rinfrescarti rapidamente le idee) sul Movimento per la Neurodiversità e su come l'ACT si allinei ad esso, oltre ad altri argomenti importanti come il linguaggio neuroaffermativo, la terapia neuroaffermativa, i modelli medico e sociale della disabilità, il problema della doppia empatia e così via.

Che cos'è il burnout autistico?

Non è un segno di "pigrizia", "debolezza", "fallimento personale", "mancanza di capacità di affrontare le difficoltà" o "scarso impegno", come molti pazienti autistici inizialmente credono! Né si tratta di depressione clinica o burnout lavorativo, come spesso i clinici diagnosticano erroneamente. Ecco la migliore definizione che ho trovato:

Il burnout autistico è una sindrome concettualizzata come conseguenza di stress cronico e di una discrepanza tra aspettative e capacità, in assenza di un adeguato supporto. È caratterizzato da un esaurimento pervasivo e prolungato (in genere più di 3 mesi), perdita di funzionalità e ridotta tolleranza agli stimoli. (Raymaker, DM, et al, 2020)

In sostanza, il burnout autistico si verifica quando il sistema nervoso è sottoposto a uno stress eccessivo in ogni ambito della vita, lavorando continuamente al massimo delle sue capacità, 24 ore su 24, senza riposo né tregua: alla fine si "sovraccarica" e "collassa".



Le persone autistiche spesso descrivono il loro burnout in termini di una profonda spossatezza che non viene alleviata dal riposo o dal sonno, insieme a una profonda perdita di capacità. Tutte le cose che prima riuscivano a fare bene – ad esempio comunicazione, socializzazione, cura di sé, compiti lavorativi – diventano opprimenti o impossibili. Si verifica anche un drastico calo della loro capacità di tollerare stimoli sensoriali, stress sociale o pressione lavorativa, e un contemporaneo aumento della reattività emotiva.

Il burnout tende ad avere effetti devastanti in ogni ambito della vita, portando alla perdita di amici, del lavoro, della salute, dell'indipendenza e altro ancora. In uno stato di burnout, anche le "piccole" azioni di "basica" cura di sé possono risultare completamente opprimenti; e quel profondo senso di sofferenza infinita, insopportabile e insopportabile può sfociare in pensieri suicidi.

I sintomi più comuni del burnout includono:

- **Estremo esaurimento, fisico e mentale**–non alleviato dal sonno
- **Perdita di competenze**–soprattutto abilità sociali, comunicative e di funzionamento esecutivo
- **Sovraccarico sensoriale**
- **Ansia intensificata**
- **Aumento della reattività emotiva**–spesso portando a ulteriori guasti e blocchi
- **Difficoltà a pensare o a concentrarsi**
- **Tolleranza ridotta per le richieste**
- **Ritiro sociale**–a causa della ridotta capacità, non dell'ansia
- **Autogiudizio, vergogna e auto-colpevolizzazione**–Gran parte di ciò è "abilismo interiorizzato".

Quali sono le cause del burnout nelle persone autistiche?

Fondamentalmente, il burnout si verifica quando **stress cronico** con **supporto inadeguato** porta a **aspettative che superano le capacità**. Lo spiego ai clienti in questo modo: *'Sei sommerso dallo stress da ogni lato, 24 ore su 24, 7 giorni su 7, senza sosta, senza tregua e con poco o nessun supporto. Alla fine, il tuo sistema nervoso va in sovraccarico e collassa. Non c'è da stupirsi se sei completamente esausto. Non c'è da stupirsi se tante cose che prima facevi bene ora ti sembrano quasi impossibili.*

Analizziamo nel dettaglio questi tre fattori che contribuiscono a tale risultato:

1. Stress cronico

Il fattore di stress cronico di gran lunga più comune è il "mascheramento autistico": il tentativo continuo di nascondere/sopprimere i tratti autistici, per integrarsi con (o almeno ridurre il rifiuto/l'ostilità/il pregiudizio da parte di) altre persone neurotipiche. Questo comporta un enorme costo fisico e mentale. Altri fattori di stress comuni includono le aspettative e le richieste di familiari, amici e colleghi di lavoro; lo stress legato ai cambiamenti di vita (ad esempio lutti, rotture sentimentali, passaggio all'età adulta); e la continua sfida di compensare le disabilità, soprattutto in ambienti che non sono neuroaffermativi.

2. Supporto inadeguato

Molte persone autistiche lamentano una scarsa accessibilità ai servizi per disabili, alla terapia o all'assistenza all'infanzia, oltre all'incapacità di trovare riposo o sollievo dallo stress quotidiano. Inoltre, molte faticano a farsi valere, a stabilire dei limiti o a chiedere aiuto. Come se non bastasse, spesso i loro bisogni vengono ignorati, derisi o minimizzati dagli altri.

3. Le aspettative superano le capacità

Insieme, **stress cronico e mancanza di supporto**, possono portare a un divario crescente tra **aspettative** (da sé stessi e dagli altri) di ciò che si può o si dovrebbe fare, e delle proprie **capacità** per farlo. Man mano che questo divario persiste e si amplia, alimenta ulteriore stress in un circolo vizioso.



Quindi, in che modo ACT può essere d'aiuto?

L'ACT può essere d'aiuto in tantissimi modi, se cercassi di elencarli tutti, questo documento diventerebbe un intero libro di testo! Quindi ecco invece 10 consigli pratici.

1. Sicurezza e supporto

Non sorprende che l'aspetto più importante in assoluto sia la relazione terapeutica. Aderendo all'approccio ACT di consapevolezza, compassione, curiosità e apertura, rendiamo la stanza della terapia uno spazio sicuro, accogliente e neuroaffermativo; un luogo in cui i pazienti autistici si sentano visti, ascoltati e valorizzati, e in grado di essere se stessi senza bisogno di mascherare nulla.

2. Valida, valida, valida

Rispetto a molti altri modelli, l'ACT si spinge oltre, riconoscendo la sofferenza umana. E con i pazienti autistici, andiamo ancora oltre. Fin dall'inizio, validiamo la loro esperienza: è perfettamente normale che siano esausti, angosciati, debilitati. È perfettamente normale che stiano lottando e soffrendo. Lo stress continuo di cercare di farsi strada in un mondo neurotipico tutt'altro che accogliente – con poco o nessun supporto adeguato – esaurirebbe e renderebbe incapace chiunque!

3. Pensa in piccolo

I pazienti sono già esausti e faticano ad affrontare le esigenze della vita quotidiana, quindi dobbiamo essere cauti con gli interventi ACT. Non vogliamo aggravare il burnout incoraggiando i pazienti a fare cose che aumentino il loro carico. Perciò è importante adottare il principio classico dell'ACT del "pensare in piccolo". Più il paziente è esausto, più piccolo deve essere l'intervento. Ricordate, piccoli cambiamenti nel tempo possono avere grandi effetti. Questo ci porta naturalmente al prossimo consiglio...

4. Mindfulness informale, in movimento

Quando i pazienti sono esausti, le funzioni esecutive sono significativamente inferiori al normale, quindi se c'è una cosa assolutamente da evitare, sono le pratiche di mindfulness intense e impegnative, come la meditazione formale! Ed è qui che l'ACT si rivela particolarmente efficace. Infatti, se c'è un tema ricorrente in quasi tutto ciò che ho scritto sull'ACT, è quello di rendere la mindfulness rapida, semplice e facile da integrare nella vita di tutti i giorni.

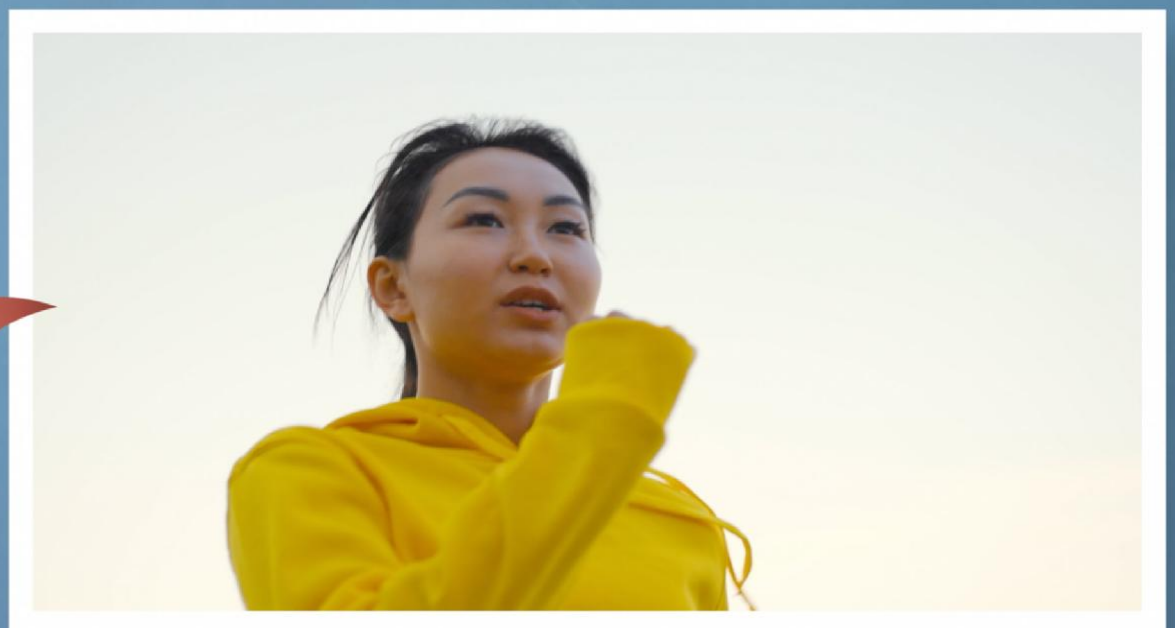
Un termine sempre più diffuso per questo tipo di approccio è "mindfulness in movimento".

Tra gli esempi classici di "consapevolezza in movimento" si annoverano:

- **Godersi la doccia:** Fai la doccia con consapevolezza, anche solo per un minuto o due; assapora il calore, il profumo dello shampoo, l'acqua che massaggia la tua pelle.
- **Defusione semplice:** pratica tecniche di defusione rapide come "Sto pensando che...", dare un nome alla storia o ringraziare la mente
- **Bocconi consapevoli:** Quando mangi, rallenta e prendi uno o due bocconi con consapevolezza, assaporando il gusto e la consistenza. Non devi mangiare tutto il pasto in questo modo (chi ha tempo, giusto?!), ma almeno assapora i primi due bocconi.
- **Passi consapevoli:** Di tanto in tanto, osserva consapevolmente il tuo modo di camminare: nota come i tuoi piedi si alzano e si abbassano, il movimento delle tue gambe, l'aria sul tuo viso.
- **Un rapido "aiuto gentile":** Appoggia delicatamente una mano sulla zona che provoca fastidio e "invia" calore e gentilezza, ammorbidendo e rilassando la tensione circostante.

- **Pause per respirare:** Quando sei bloccato al semaforo rosso, o in coda, o guardi le pubblicità in televisione, fai un respiro lento, delicato e consapevole (o magari due o tre, se il tempo lo permette).
- **Accarezzare con consapevolezza:** Accarezza, coccola o gioca consapevolmente con il tuo cane, gatto o canguro, sintonizzandoti sulle sensazioni e sul senso di connessione.
- **5-5-5:** Osserva, con curiosità, 5 cose che puoi vedere, 5 cose che puoi sentire e 5 cose che puoi toccare o percepire
- **Stretching lento:** Eseguite degli esercizi di stretching lenti e delicati, prestando particolare attenzione al rilassamento e all'allungamento dei muscoli, nonché al calore che si avverte man mano che il sangue affluisce nella zona.
- **Gettare l'ancora:** Esistono svariati esercizi di ancoraggio rapidi e semplici, facili da integrare nella vita di tutti i giorni. Li esamineremo al punto 8.

Naturalmente esistono molte altre possibilità e possiamo invitare i nostri clienti a proporle di proprie.



5. Distacco dall'autocritica e "Impegnati di più"

Oltre a riconoscere le loro difficoltà, aiutiamo i clienti a distaccarsi da narrazioni dure e autocritiche come: "Sono debole", "Sono stupido", "Devo impegnarmi di più", "Sono un fallimento", "Non sono abbastanza", "Non ho le capacità necessarie", "Devo diventare più forte", "Devo fare più sforzi", "Ho solo bisogno di più disciplina/forza di volontà", "Sono un perdente".

Al più presto, vogliamo lavorare su tecniche di defusione rapide e semplici per togliere potere a questi pensieri. Come accennato in precedenza, buone opzioni sono "Sto pensando che...", dare un nome alla storia o ringraziare la mente.

6. Autocompassione e autoconsolazione

Promuovere l'autocompassione è una parte essenziale e continua del nostro lavoro con l'ACT. I punti 1, 2 e 5 svolgono tutti un ruolo importante nel suo sviluppo, ma vogliamo anche introdurre il dialogo interiore gentile, il contatto fisico gentile e le azioni gentili di cura di sé. I rapidi esercizi di "mano gentile" menzionati al punto 4 sono spesso utili da introdurre fin da subito.

Tuttavia, non è raro che i pazienti autistici mostrino una certa resistenza all'autocompassione, almeno inizialmente. Il che non sorprende affatto, considerando che per molti anni si è stati immersi in un severo giudizio di sé! Un altro mio eBook affronta proprio questi problemi: [**12 barriere comuni all'autocompassione.**](#)

L'autoconsolazione si sovrappone all'autocompassione, ed è importante introdurla precocemente, come antidoto allo stress cronico. Oltre alle tradizionali tecniche di autoconsolazione dell'ACT, è importante integrare i metodi di autoconsolazione specifici del cliente, ad esempio attraverso "stimming" (comportamenti autostimolatori) e "spins" (interessi particolari).

7. Azione impegnata: ritmo e riposo

A volte i terapeuti pensano erroneamente che "azione impegnata" nell'ACT significhi "fare di più", ma nel caso del burnout significa "fare di meno". Quando le persone sono cronicamente esauste per qualsiasi motivo – burnout autistico, malattia cronica, sindrome da stanchezza cronica, dolore cronico, chemioterapia, ecc. – una parte essenziale del recupero è un intervento comportamentale chiamato "gestione del ritmo e riposo". (Un buon esempio di questo nelle comunità neuroaffini è il concetto popolare di "teoria del cucchiaino"). Ecco l'idea di base:

A. Dosati le energie!

Che sia una brutta giornata o una bella giornata, non sprecare tutte le tue energie; tieni sempre un po' di riserva. E all'inizio della giornata, valuta quanta energia hai realisticamente a disposizione, poi pianifica attentamente quanta ne spenderai: quando, dove e per cosa.

A volte ciò può comportare:

- Modificare un'attività in modo che sia più facile da svolgere, consuma meno energia
- Rifiutare un incarico o riprogrammarlo per un altro giorno o un'altra settimana
- Suddividere il compito in piccoli passaggi e svolgerne solo uno o due, invece di cercare di completarlo interamente.
- Chiedere ad altri di dare una mano: di condividere, assistere o subentrare nel compito

Oltre a dosare le tue energie, devi anche...

B. Riposati!

Che sia una brutta giornata o una bella giornata, programma attività che ti aiutino a riposare, rilassarti e ricaricare le batterie. Nelle brutte giornate, dovrai farlo più spesso che nelle belle giornate. E in tutti i giorni – quelli

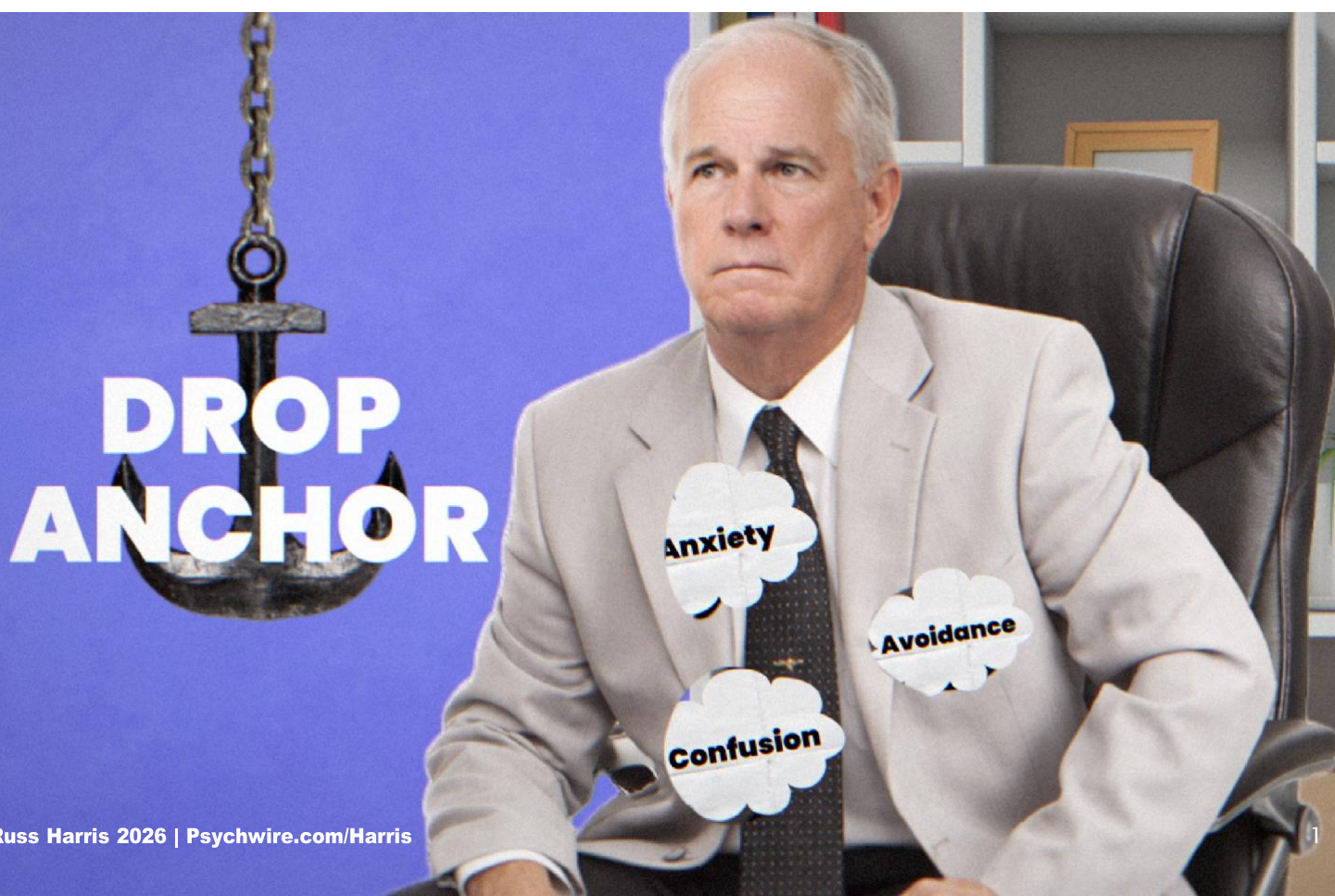
belli e quelli meno: è importante trovare un buon equilibrio tra riposo e attività.

Quindi, se svolgete attività a basso dispendio energetico, probabilmente avrete bisogno di pause più brevi e meno frequenti; ma quando svolgete attività ad alto dispendio energetico, di solito sono necessarie pause più lunghe e più frequenti.

8. Gettare l'ancora

"Gettare l'ancora" è un termine generico che indica letteralmente centinaia di esercizi, basati su una semplice formula "ACE" in tre parti, che prevede *Riconosci la tempesta (Acknowledge)*, *Connettiti con il tuo corpo (Connession)*, Impegnati in quello che stai facendo (*Engage*):

- A** - Riconoscere e accettare i tuoi pensieri e sentimenti,
- C** - Collegarsi con il movimento fisico e
- E** - Coinvolgersi nel mondo che ti circonda o in ciò che fai



Poiché sono facili e veloci da insegnare e modificare, possono essere brevi quanto si desidera (anche solo pochi secondi, una volta che si sa cosa fare), possono essere facilmente adattate alle esigenze individuali (ad esempio dolore cronico o sovraccarico sensoriale) e possono essere praticate praticamente ovunque, rappresentano ottimi interventi di "mindfulness in movimento".

Tuttavia, possiamo anche integrarli in esercizi più lunghi, utili per diversi scopi, tra cui radicamento, concentrazione e rifocalizzazione, auto-consolazione, auto-compassione, interruzione di ruminazioni e preoccupazioni, gestione efficace dell'ansia e dell'iperattivazione, prevenzione o interruzione di comportamenti impulsivi, alzarsi dal letto, aumento della tolleranza agli stimoli e molto altro ancora.

9. Mascheramento e smascheramento flessibili

Come accennato in precedenza, il fattore di stress più comune nel burnout è la mascheratura autistica, che ha un costo fisico e mentale enorme. Tuttavia, l'antidoto non è smettere di mascherare. L'antidoto è imparare a mascherare e smascherare in modo flessibile ed efficace: scegliere quando, dove, con chi, in che modo e in che misura farlo. E farlo in base a ciò che ha maggiori probabilità di costruire il tipo di vita che si desidera.

Nella terminologia ACT, questa è "azione impegnata", ed è importante connettersi con i valori che ne sono alla base. Ad esempio, può essere al servizio di valori come la cura di sé e l'autoprotezione, o l'intimità e l'apertura, o tutti questi e altri ancora. Questo tipo di lavoro è spesso impegnativo e richiede un lungo periodo di tempo. Per alcune linee guida, leggi il mio PDF su [**Mascheramento e smascheramento flessibili**](#)

10. Autodifesa

Radicata nel movimento per i diritti delle persone con disabilità, l'autodeterminazione autistica si riferisce alle azioni di individui o gruppi autistici: rivendicare i propri diritti, far sentire la propria voce per i propri bisogni, ottenere il supporto necessario, prendere il controllo della propria vita e influenzare le politiche pubbliche.

Anche in questo caso, in termini di ACT, si tratta di un'azione concreta e impegnata – ed è importante aiutare i clienti a connettersi con i valori fondamentali, come la cura di sé, il rispetto di sé, l'equità, la giustizia e così via.

In ambito scolastico o lavorativo, spesso si tratta di chiedere più tempo per completare i compiti, più pause, una riduzione delle responsabilità, modalità di lavoro/studio flessibili (ad esempio, lavorare/studiare da casa), di consentire diverse modalità di comunicazione (ad esempio, scrivere anziché parlare) o di rendere disponibili ambienti che offrano sollievo da stimoli sensoriali difficili (ad esempio, ambienti con illuminazione soffusa e basso livello di rumore).

Spesso i clienti incontrano notevoli barriere psicologiche che impediscono loro di difendere i propri diritti. Possono sentirsi impotenti o disperati; non essere consapevoli dei propri diritti; provare senso di colpa, vergogna o ansia nel chiedere aiuto; oppure temere di essere rifiutati/respinti/vittime di bullismo/discriminazioni, soprattutto se tali esperienze si sono già verificate in passato.

Pertanto, sebbene questo lavoro sia di vitale importanza, potrebbe essere più saggio rimandarlo (almeno in parte) a una fase successiva della terapia. Una volta che il paziente avrà a disposizione maggiori risorse (sia interne, come la capacità di praticare la "mindfulness in movimento", un miglioramento delle funzioni esecutive e livelli di energia più elevati, sia esterne, come il supporto di altre persone), la probabilità di successo sarà maggiore. (Valgono le stesse precauzioni del consiglio precedente: mascheramento e smascheramento flessibili).



In sintesi

Il burnout autistico è una condizione complessa, derivante da stress cronico con supporto inadeguato. Spesso porta i pazienti autistici in terapia, ma può essere diagnosticato e trattato in modo errato. Un approccio ACT neuroaffermativo è spesso utile. Naturalmente, c'è molto di più nell'ACT neuroaffermativo di questo, ma spero che questi suggerimenti siano utili. (E se vuoi saperne di più, potresti dare un'occhiata al mio corso online di 6 settimane su [ACT per l'autismo.](#))

In bocca al lupo per tutto,

Saluti,

Russ

Riferimento:

1. Raymaker, DM, Teo, AR, Steckler, NA, Lentz, B., Scharer, M., Delos Santos, A., Kapp, SK, Hunter, M., Joyce, A., & Nicolaidis, C. (2020). "Avere tutte le proprie risorse interne esaurite oltre ogni misura ed essere lasciati senza una squadra di pulizia": Definizione di burnout autistico. *Autism in adulthood*, 2(2), 132–143. <https://doi.org/10.1089/aut.2019.0079>



Informazioni su Russ Harris

Autore di bestseller internazionali, medico, psicoterapeuta, life coach e consulente dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, Russ Harris ha formato direttamente oltre 90.000 professionisti della salute mentale nel modello ACT. Offre esperienze di apprendimento eccezionali su Psychwire.com.

Corsi in evidenza **IN INGLESE**

Corsi e formazione online progettati per fornirti un'esperienza di apprendimento eccezionale



In inglese **ACT and autism:**

Professionisti della salute mentale

👤 16 ore | 6 settimane

🕒 16 crediti CE/CME



CORSO CON SUPPORTO DI ESPERTI



In inglese **ACT and ADHD**

👤 Professionisti della salute mentale

🕒 12 ore | 4 settimane



CORSO CON SUPPORTO DI ESPERTI

VEDI TUTTI I CORSI E LA FORMAZIONE SUL SITO PSYCHWIRE