

## ReMed fornisce aiuto quando la professione medica diventa un peso

### Medico, 30, in crisi

*È la storia più frequente che capita di ascoltare, sempre in modo più o meno simile, alla rete di sostegno per il corpo medico ReMed. Qui viene raccontata a titolo di esempio: medici assistenti donna competenti, sensibili, enormemente motivate e con ideali elevati che sono così frustrate dalla propria attività lavorativa quotidiana da mettere in dubbio tutto e in particolare la propria scelta professionale. L'autrice consiglia vivamente di sostenere consapevolmente le giovani colleghe per non perderle nel corso del perfezionamento professionale.*

«Quando digito il numero per rivolgermi a ReMed ho l'impressione che crollerò da un momento all'altro o che sarò fagocitata da un mostro. Il cuore mi batte all'impazzata, ho la maglietta intrisa di sudore e mi gira la testa. La voce calda del consulente di ReMed al telefono mi tranquillizza un po' e così trovo il coraggio di esporgli la mia situazione. Ho 32 anni, sono al termine della formazione come internista, ho ottenuto l'ultimo posto due mesi fa e già non ne posso più. Tutto mi sembra una tortura: la tensione, le paure, lo stress, i rimproveri per le ore di straordinario. Ho l'impressione che tutto non abbia più alcun senso. Ammiro gli altri che gestiscono tutto con la massima semplicità. Io invece sembro incapace di svolgere questo lavoro e sono delusa.

Diventare medico, aiutare le persone e salvare vite, soprattutto quelle di bambini di cui nessuno si occupa, era il mio sogno di bambina. Nel frattempo medico lo sono diventata, ma lo stress dell'attività lavorativa quotidiana mi impedisce di ascoltare veramente i miei pazienti e risolvere i loro problemi. Ho sempre l'impressione che mille persone vogliano qualcosa da me e lo vogliano subito. Io invece per natura sono lenta, diligente e inadatta al multitasking.

### Esaurimento, disillusione, insicurezza

Attualmente sono talmente esaurita dal punto di vista nervoso che risuldo impaziente, scortese e molto distante. Mi rendo conto che a volte irrito i pazienti. Che cosa resta del mio sogno di bambina? Uno dei miei medici dirigenti mi ha detto che avevo ideali troppo elevati e che voglio fare il mio lavoro in modo troppo scrupoloso. Secondo lui devo imparare a limitarmi e a prendere decisioni con sicurezza senza continuare a ricontrollare e analizzare tutto dall'inizio. Tuttavia, da quando una mia paziente è morta di un'embolia polmonare che nemmeno la capoclinica aveva diagnosticato, lotto ogni giorno contro la mia paura di non accorgermi di qualcosa. Ogni mattina, quando entro dal portone principale della clinica, mi assalgono dubbi e la logorante convinzione che tutti sappiano che come medico sono inadeguata. Non che il mio capo me lo abbia mai detto. Non capisco come mai abbia una così grande fiducia nelle mie capacità e abbia addirittura richiesto un mio trasferimento nel suo reparto privato. A dirlo così suona molto duro, ma ho l'impressione che in questo modo dimostri la sua incompetenza.

### Solitudine, tristezza, paura di non farcela

L'addetto di ReMed mi chiede quali relazioni sociali abbia. Resto muta per diverso tempo e noto invece che mi sale il calore alla testa e le lacrime mi scorrono lungo le guance. È una domanda sconcertante. L'ultimo appuntamento l'ho avuto circa due mesi fa con mia sorella. Ho ancora un'amica in un'altra città che sento ogni tanto per telefono. Da quando lavoro come medico

assistente ho quasi abbandonato la musica. Prima cantavo in una band, ma poi ho smesso perché non riuscivo a provare a sufficienza a causa degli orari di lavoro irregolari. In fondo poi sono sempre stata insoddisfatta di me stessa anche come cantante. Ho aspettative molto elevate nei miei confronti non solo a livello professionale, ma da tutti i punti di vista.

Sono una persona complicata e questo ostacola anche le mie relazioni con gli uomini. Dentro di me provo un'enorme senso di nostalgia e tristezza. Mi vergogno di essere single da quattro anni e della mia paura di non riuscire ad avere un figlio, la quale cresce di anno in anno. In questo modo però è impossibile trovare il partner adatto. In questo campo della vita mi sento impotente. Mi sento in colpa, non degna di affetto e non sufficientemente attraente per gli uomini che mi interesserebbero. L'ultima relazione l'ho avuta con un collega che ammiro molto dal punto di vista professionale. Siamo stati insieme tre anni. Alla fine mi ha lasciato perché avevamo una visione completamente diversa della vita. Nel frattempo lui è diventato padre e ha sposato un'infermiera che ha smesso di lavorare per occuparsi dei due bambini.

### **Una nuova percezione di sé e un nuovo orientamento**

Anche se valuto quotidianamente l'idea di appendere la mia professione al chiodo e fare qualcos'altro, so esattamente che a lungo termine non mi renderebbe nemmeno un briciolo più felice. Chiedo al consulente di ReMed come posso ritrovare la mia forza perduta. Insieme arriviamo alla conclusione che svolgo bene la mia professione per chi osserva dall'esterno, mentre non riesco a soddisfare me stessa. La pressione dovuta al poco tempo a disposizione è reale, ma la maggior parte della restante pressione che percepisco e che spesso si trasforma in panico sembra che sia io stessa a crearmela. Arrivata a un certo punto non riesco più a farvi fronte e tutto crolla. Anche la mia situazione di vita priva di gioie mi blocca, mi indebolisce e mi stressa costantemente.

Non so ancora in che modo potrò cambiare la mia vita in modo tale da essere nuovamente appagata. I due colloqui con il consulente di ReMed mi hanno quantomeno aiutata a confessarmi apertamente la mia nostalgia di una relazione con un partner e di un figlio, considerandola una parte importante e preziosa di me stessa. Abbiamo discusso diverse possibili offerte di sostegno che potrebbero essere adatte a me, tra cui un tutoring, un coaching e una psicoterapia. Per ora non ho ancora deciso e sono molto incerta riguardo alla possibilità di chiedere ulteriore aiuto. Grazie al contatto con ReMed ho già recuperato un po' di tranquillità e punti di riferimento. Mi conforta anche sapere che, se deciderò di affrontare i miei problemi con l'ausilio di un sostegno professionale, posso rivolgermi senza vergogna o esitazioni nuovamente al consulente di ReMed, il quale mi aiuterà a trovare una persona adatta ed esperta.»

*Autrice: Mirjam Tanner, medico specialista in psichiatria e psicoterapia, membro della commissione direttiva di ReMed, Dott. Mirjam Tanner, [mirjam.tanner@hin.ch](mailto:mirjam.tanner@hin.ch)*