PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 17 - numero 3503 di venerdì 13 marzo 2015

Rischio stress: il rapporto tra forza stressogena e persona stressata

Affrontare il rischio stress con un linguaggio semplice, ironico e diretto. Il libro di Cirincione si sofferma sul rapporto tra forza stressogena ed elemento stressato: mai considerare le cause di stress come totalmente esterne e indipendenti da noi.

*Continuiamo la pubblicazione, in più puntate, di un testo sullo stress lavoro correlato o, meglio, sul "mal-essere" nel mondo del lavoro. Un testo curato dallo psicologo del lavoro Andrea Cirincione e dal titolo "***Lavori o Scleri?! Teoria e Pratica del mal-essere per scelta***" che presenta il tema con un linguaggio semplice, ironico e diretto, arricchendosi delle esperienze di lavoro in organizzazioni pubbliche e private di ogni tipo e dimensione.*
Dopo i capitoli dedicati alla sindrome generale di adattamento, alle esperienze, ai temperamenti, alle emozioni di base e alla fase di allarme, di resistenza ed esaurimento, alla logica di causa-effetto e al pensiero probabilistico, un nuovo capitolo si sofferma sul rapporto tra forza stressogena ed elemento stressato e presenta le, ormai immancabili, nuove leggi dello "sclero" e del lavoro.

Pubblicità
<#? QUI-PUBBLICITA-MIM-[ALDIG01] ?#>

Capitolo 8
Giochi di forze
Capitolo responsabilizzante

Quando l'individuo sperimenta il *disadattamento* (qui inteso come il cedimento della capacità di adattarsi alle situazioni), è evidente che il "corredo" di meccanismi innati e appresi, di cui la nostra specie dispone, non è né completo né infallibile. Eppure ? e questa è una dote umana straordinaria ? disponiamo di una capacità di apprendimento che in natura non ha eguali. Se ci troviamo "in panne" di fronte ad una situazione, scopriamo l'esistenza di una **tensione interna** (energia) che ci spinge verso le azioni di compensazione di cui abbiamo già parlato.

? Talvolta però la tensione interna, invece di tramutarsi in azioni efficaci, si diffonde all'interno del nostro sistema psico-biologico e possono prodursi fondamentalmente due esiti:

1. la cattiva elaborazione e l'accumulo tensionale interno possono risultare lesivi a livello di organi, e quindi può insorgere una malattia cosiddetta psicosomatica; le patologie da stress lavoro-correlato sono di questo tipo, tipicamente rientrano in questa categoria: problemi alla schiena, disturbi cardiaci, ulcere peptiche, ipertensione, sistema immunitario deficitario [1].

2. la tensione non risolvente può spingere a riadattamenti e modifiche a livello del "sé", fino a generare una risposta nuova, che non era nel "corredo", e che può rivelarsi efficace quindi evolutiva (nel bene o nel male).

Nulla di nuovo, per quanto riguarda le teoria psicologiche.
In letteratura si può trovare il lavoro di Richard Lazarus [2], psicologo americano diventato molto famoso per i suoi studi su stress, emozione e cognizione. Egli sostenne l'importanza della mediazione cognitiva, come variabile "interveniente" tra lo stressor e l'attivazione conseguente.
? Si può pertanto dire che "ci mettiamo di nostro" nel migliorare o peggiorare le situazioni che accadono.

La valutazione ("*appraisal*") è automatica, persino inconscia, e opera su due piani:

I. il primo è quello del **significato** di ciò che sta accadendo;
II. l'altro è quello delle **risorse** che ho a disposizione per affrontarlo.

Lazarus e la sua collega Folkman [3] hanno prodotto un concetto importante, quello di ***coping***, di cui parleremo più avanti. Intanto ne anticipiamo la sostanza.

I) SIGNIFICATO
Guardiamo al piano del significato, ipotizzando una ***cattiva elaborazione***, vale a dire l'attribuzione di un significato "distruttivo" a ciò che accade.

Quando la causa esterna (stressor) ha caratteri traumatizzanti (veri o presunti) potrebbe avvenire una risposta sproporzionata, una sorta di "**eccesso di legittima difesa**". Questa, andando oltre la capacità del soggetto di capire cosa gli sta succedendo e di accettarlo, potrebbe portare a influenzare lo stato di coscienza (fino ad es. allo svenimento), oppure ingenerare un'ipersensibilità (alcune intolleranze possono essere psicogene), o altri sintomi che nei casi più gravi configurano una vera nevrosi traumatica.
- Caso: un ragazzino sta nuotando giocosamente, il cugino (per scherzo) nel momento in cui riemerge dall'acqua, lo reimmerge spingendolo dalla testa: paura, timore di affogare, affannoso rientro a riva; molto arrabbiato col cugino, il ragazzino sviluppa un'ansia da acqua, e per un lungo periodo avrà un'avversione che lo costringerà a dover riprendere lentamente negli anni la fiducia per ricominciare a nuotare.
? Quando lo scherzo diventa stress traumatico.

- Caso-limite: un dipendente ? licenziato ? decide di tornare in azienda, apparentemente per un colloquio coi suoi ex capi; lo accolgono e questi non esita a sparare uccidendo due persone, quindi si suicida [4].
? Quando lo stress diventa tragedia.

II) RISORSE
Guardiamo al piano delle risorse, ipotizzando una evoluzione, vale a dire la produzione di una risposta innovativa rispetto al passato.
Quando la causa esterna (*stressor*) mi mette in crisi, perché non ho una risposta adattiva pronta ed efficace nel mio bagaglio psico-neuro-immuno-logico, ecco che "magicamente" si manifesta un'alterazione di stato di coscienza (di tipo iperattenzionale), una sorta di *trance agonistica* che porta a una soluzione inattesa, un vero *colpo di teatro*.

- Caso: un ragazzo di 15 anni americano si trova sulla sedia a rotelle per via di un attacco di poliomielite; può muovere solo gli occhi, e per divertirsi impara a scrutare a fondo i gesti ed i movimenti delle persone; ripresosi, diventa un grande psichiatra, capace come nessun altro di leggere il comportamento non verbale.
? Il suo nome è Milton Erickson, ricordato come il più eminente ipnotista clinico del 20° secolo.

- Caso-esemplare: un padre si trova di fronte alla drammatica malattia reumatica del figlio Ken; ha un'idea e realizza una vasca apposita, con dei buchi dai quali passa dell'aria per alleviare le sue sofferenze mediante "bolle d'acqua". Il padre si chiama Candido Jacuzzi.
? Quando lo stress diventa un successo imprenditoriale.

Che cosa avviene nella mente?

Dobbiamo fare il passo in avanti decisivo rispetto alle teorie causa-effetto.

L'idea che qualcuno "compia l'azione y" a causa del "fenomeno x" è appetibile ma fallace e insufficiente come abbiamo visto. Volendo osare, scriveremo non più che y=f(x), ma:
? **f(y)=f(x)**

Pensiamo a un individuo che, provocato, invece di reagire con forza nella direzione attesa, metta in atto qualcosa di sorprendente: invece che "occhio-per-occhio" segue una via alternativa.

Immaginiamo due possibilità:
1. il "fenomeno x" innesca un'energia potenziale in reazione, che quel soggetto riesce in qualche maniera a canalizzare in modo particolare (ricevo una sberla ? mi altero ? invece di restituirla rispondo ironicamente "grazie");
2. il "fenomeno x" innesca un'energia potenziale che si disperde (tutta o in parte) a causa delle particolari condizioni del

ricevente (ricevo una sberla ? sono affranto ? non reagisco).

Per comprendere meglio, cambiamo esempio guardando un tavolo da biliardo:
- con la stecca imprimiamo una forza a un primo boccino;
- quando questo colpisce l'altro, il risultato è una traiettoria, che può essere rappresentata in modo vettoriale (intensità-direzione-senso).

I grandi giocatori sono molto bravi a tenere sotto controllo le variabili di gioco. Ma se ipotizziamo però che ci siano condizioni mutevoli non solo nell'intensità o nella rotazione della prima pallina, ma una variazione di consistenza in quella da colpire e persino mutevoli condizioni nel tavolo da gioco, ecco che prevedere l'esito del colpo diventerebbe pressoché impossibile, anche per un grande campione.

E' un po' quello che accade nella relazione tra stressor, stress e strain: non basta valutare lo stressor per prevederne le conseguenze.

- **8° legge dello sclero**: **lo stress è frutto di un'azione combinata (="*transazione*") tra forza stressogena ed elemento stressato, caratterizzata da un'influenza bidirezionale.**
- **8° regola del lavoro**: **non bisogna mai considerare le cause di stress come totalmente esterne e indipendenti da noi stessi**.

In un film classico del genere thriller come "Shining" (di Stanley Kubrik, 1980) si vede bene l'escalation dello strain del folle protagonista Jack Torrance (Jack Nicholson).
Ops. Continuo a usare la parola strain. Bisogna che le dedichi un po' di attenzione.

Andrea Cirincione
Psicologo del Lavoro

NB: Nelle prossime settimane PuntoSicuro pubblicherà altri capitoli del libro dedicati al mal-essere nel mondo del lavoro.

---

[1] Facts n°22 dell'Agenzia Europea per la Sicurezza e Salute sul Lavoro (2002)
[2] Lazarus, Richard S. (1991). Progress on a cognitive-motivational-relational theory of Emotion. American Psychologist, 46(8), 819-834
[3] Stress, Appraisal, and Coping, Richard S. Lazarus, PhD Susan Folkman, PhD Pub.Date: 3/1984 456 pp., Softcover
[4] http://www.ilsole24ore.com/art/notizie/2010-07-23/licenziato-uccide-datori-lavoro-173930.shtml?uuid=AYKyAZAC

 Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.