

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 17 - numero 3480 di martedì 10 febbraio 2015

Rischio stress: lavoro, temperamenti ed emozioni di base

Affrontare il rischio stress con un linguaggio semplice, ironico e diretto. Il concetto di stress lavoro correlato attraverso l'analisi della diversità dei "temperamenti" e delle emozioni di base. La terza e la quarta legge dello "sclero" e del lavoro.

*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 il primo capitolo alla scoperta della sindrome generale di adattamento e alla definizione di stress e il secondo capitolo che si è soffermato su alcune esperienze personali, pubblichiamo due brevi capitoli, il terzo e il quarto, che riportano altre leggi dello "sclero" e del lavoro.

Pubblicità

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

Capitolo 3

Per cominciare a capire: la metafora della stazione

Capitolo breve e propedeutico (per tutto il resto)

Un dilemma mirabile di cui gli studiosi si sono occupati nell'arco della storia del pensiero scientifico è quello della coesistenza di fatti mentali e corporei. La prima forma di scienza è l'osservazione, quindi può essere utile partire da lì per capirci qualcosa. Almeno ci proviamo.



Osserviamo la foto (Stazione Centrale di Milano)

Immaginiamo di sederci a osservare i comportamenti normali delle persone. Avremmo modo di annotare una grande varietà, che sicuramente attribuiremmo a caratteristiche individuali.

- Che cosa succederebbe nel malaugurato caso di ritardi dei convogli?

Si oscillerebbe dalla rabbia furiosa alla calma "olimpica", da chi chiede l'impossibile a chi si mette per terra e dorme.

È così che, applicando schemi che già in antichità erano stati pensati, potremmo ipotizzare che esiste un'inclinazione individuale fisica e caratteriale (il cosiddetto temperamento) per cui la reazione sarà determinata dal proprio "tratto":

- chi reagisce subito d'impulso, cercando con l'attivismo di fronteggiare lo stress, ma che può eccedere nell'iperattività ed agitazione: questo è il **collerico**;
- chi affronta con spavalderia ed apparente leggerezza lo stress, ostentando sicurezza, ma che a livelli crescenti si espone ad un improvviso viraggio verso la frenesia: questo è il **sanguigno**;
- chi resiste passivamente allo stress, incassando ciò che accade, ma che a furia di dominarsi diventa inerte ed ostinatamente rigido: questo è il **flemmatico**;
- chi di fronte allo stress si butta giù e si isola per difendersi, ma che alla lunga può scivolare nella depressione: questo è il **melanconico**.

Dobbiamo tutto questo a personaggi come Ippocrate nella Grecia antica, Galeno nella Roma imperiale, e comunque tutta la medicina antica è pervasa dal tema dei "4 umori". I quattro temperamenti citati sono però una proposta di Steiner [1] in tempi più moderni (ventesimo secolo).

Per riassumere l'idea che ha prevalso per lungo tempo (e in alcuni persiste) poniamo un'altra pietra miliare nel nostro percorso:

- **3° legge dello sclero**: l'organismo si stressa anche a causa del carattere dell'individuo;
- **3° regola del lavoro**: il carattere è la base sui costruire una personalità di ruolo adattiva e potenzialmente efficace.

Capitolo 4

Quando poco e quando troppo

Capitolo facile

Continuiamo a osservare.

Di seguito sono raffigurate sei maschere che rappresentano che le "emozioni di base" che ciascuno di noi può esprimere [2].



- Tristezza
- Sorpresa
- Felicità
- Disgusto
- Rabbia
- Paura

Un indizio facile da raccogliere è il seguente: le persone affrontano diversamente lo stress. Non solo ciascuno ha modi differenti rispetto agli altri, ma addirittura lo stesso individuo cambia secondo le circostanze esterne.

- Mario s'imbestialisce perché si rovescia il caffè sulla camicia la mattina; ma rimane calmo di fronte all'automobilista imprudente che rischia di investirlo.
- Anna trova beneficio dagli stimoli stressanti che rompono la routine; ma teme come la peste il benché minimo cambiamento imprevisto rispetto a un appuntamento.

È evidente che le stesse persone manifestano risposte allo stress non sempre uguali. Di fatti il ragionamento scientifico nel novecento ha cominciato a girare in una direzione più corretta rispetto alle semplici attribuzioni temperamentali. Altri esempi:

- Il calciatore, che solitamente mantiene il controllo, durante una partita s'infuria e si fa espellere;
- Il genitore, che con un figlio manifesta una certa pazienza e con l'altro perde il controllo.

Dobbiamo quindi annotare che un ruolo rilevante è giocato dalle componenti emozionali. Mi piace citare un ricercatore pakistano (M.A. Khan [3]) che descrive lo stress come:

- uno "stato emozionale" sgradevole, determinato dal fatto che l'individuo percepisca le richieste ambientali e situazionali come "soverchianti le proprie capacità".

Khan è in linea con le nostre definizioni legislative, ma oltre all'agentività (e al tempo) introduce anche l'emotività. Un esempio:

- Carlo è un dipendente di banca, e si trova a vivere un'epoca di cambiamento dei modi di lavorare e logiche globalizzate. Il carico di lavoro, gli orari percepiti come interminabili, i problemi tecnologici, uno stipendio non gratificante, il poco tempo da dedicare alla famiglia, le preoccupazioni legate al mantenimento del posto di lavoro, sono le sue principali fonti d'instabilità emotiva. Le "esplosioni emotive" avvengono proprio con i familiari, a volte per i motivi più futili. La crisi però peggiora quando si litiga tra coniugi per i lunghi orari passati al lavoro e le pratiche portate a casa! I sintomi di Carlo si manifestano come stanchezza eccessiva e mal di schiena, disturbi del sonno e mal di testa. Egli si ritrova alle soglie di un esaurimento fisico e in prospettiva anche psicologico (burnout). Parlando con lui, ci si accorge che esprime emotività negativa verso tutto: l'organizzazione del lavoro inadeguata, risorse lavorative insufficienti, relazioni insoddisfacenti, interfaccia casa-lavoro negativo e compromissorio della vita personale. Da un lato c'è una condizione di fattori "oggettivi" che incidono negativamente, da un altro c'è l'inclinazione di Carlo verso un vissuto emotivo sempre più "nero". Strano, Carlo non è mai stato così...

La storia potrebbe proseguire. Il ricercatore Khan si è occupato proprio del settore bancario, e i suoi studi suggeriscono di pensare alla seguente riflessione:

- **4° legge dello sclero:** l'organismo rischia l'esaurimento fisico, ed anche psichico, quando il peso dello stress risulta emotivamente insopportabile.
- **4° regola del lavoro:** per non cedere di fronte alle situazioni avverse è necessario mantenere una buona stabilità emotiva, e per questo è essenziale avere un buon equilibrio affettivo nella vita personale.

Andrea Cirincione
Psicologo del Lavoro

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

[1] Il segreto dei temperamenti umani- Rielaborazione di tre conferenze del 1909 di Rudolf Steiner

[2] P. Ekman, 1972

[3] Muhammad Aslam Khan, et al. "Occupational stress and burnout in Pakistan's banking sector", African Journal of Business Management Vol. 5(3), pp. 810-817, 4 February, 2011



Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.

I contenuti presenti sul sito PuntoSicuro non possono essere utilizzati al fine di addestrare sistemi di intelligenza artificiale.

www.puntosicuro.it