

## Difendersi dallo Stress lavoro-correlato: la pratica della mindfulness

*L'impatto negativo dello stress lavoro-correlato sui lavoratori e sulla produttività e la prevenzione e gestione del malessere lavorativo attraverso la pratica della Mindfulness. A cura di Massimo Servadio.*

Nel corso degli ultimi anni è notevolmente cresciuta la consapevolezza di come lo stress lavoro-correlato possa determinare un **impatto negativo sia sulla salute psicofisica degli individui che sull'efficacia ed efficienza produttiva**. Ad oggi questo fenomeno è da considerarsi non più come rischio emergente, bensì come una concreta minaccia in grado di interessare trasversalmente qualsiasi settore lavorativo, qualsiasi azienda, a prescindere dalle dimensioni, e ciascun lavoratore. Un dato su tutti: nell'Unione Europea lo stress legato all'attività lavorativa rappresenta il secondo problema di salute più comune nel mondo del lavoro, dopo i dolori alla schiena. I costi conseguenti, che si ripercuotono sull'intera società, sono particolarmente significativi ed ammontano a diversi miliardi di Euro l'anno.

Pubblicità

<#? QUI-PUBBLICITA-MIM-[AC6002] ?#>

Ponendo l'accento sui risvolti dannosi del malessere lavorativo in relazione all'individuo, ed in particolare su quelli in grado di mettere a repentaglio la salute fisica e psicologica, è noto come la sintomatologia sia la più disparata. Alcuni esempi indicativi:

- capacità di concentrazione ed attenzione ridotte;
- nervosismo e irritabilità;
- stato ansioso e apprensivo costante;
- autocritica esagerata;
- disturbi gastroenterici, cardiocircolatori, dermatologici;
- disturbi del sonno.

Il lavoratore stressato opera in modo frenetico, precipitoso, febbrile, subisce una riduzione delle capacità percettiva ed è interessato da smemoratezza, irritabilità ed insoddisfazione. Il risultato è che verosimilmente aumenterà la percentuale d'errore e, di conseguenza, il rischio di infortunio.

Come più volte sottolineato, negli ambienti di lavoro sussiste l'obbligo da parte di tutte le aziende di attuare una valutazione del rischio stress lavoro-correlato, attenendosi alle linee guida del D.Lgs. 81/2008 e, nel caso risultasse necessario, di promuovere interventi che favoriscano l'ottimizzazione della struttura organizzativa nonché, in maniera correlata, il benessere psicofisico del lavoratore. In questa direzione, gli **interventi** rivolte alle tematiche psicosociali sul posto di lavoro possono essere suddivisi in tre categorie:

- **livello di interfaccia individuale - organizzativa;**
- **livello organizzativo;**
- **livello individuale.**

A livello di **interfaccia individuale - organizzativa**, gli interventi potrebbero mirare al miglioramento delle relazioni intercorrenti sul lavoro tra i lavoratori e la Direzione aziendale o ad un'ottimizzazione dell'"adattamento persona-ambiente". Nel caso degli interventi di carattere organizzativo, si vanno ad affrontare le cause alla radice dello stress sul lavoro; gli interventi sono diretti, ad esempio, ai cambiamenti nella struttura dell'organizzazione o a fattori fisici ed ambientali. Quando si fa riferimento agli interventi individuali, invece, ancora troppo spesso questi ultimi hanno l'obiettivo di ridurre lo stress tra coloro che già sono interessati dal problema e che presentano una sintomatologia.

Sarebbe invece opportuno che i lavoratori, in fase preventiva, disponessero di nozioni e "strumenti" in grado di supportarli nella corretta gestione del malessere lavorativo dovuto allo stress, ad integrazione, come è ovvio, delle misure attuate a livello organizzativo. Uno degli strumenti che numerose organizzazioni hanno iniziato a tenere in debita considerazione, inserendolo nei programmi di formazione e di crescita, è la **Mindfulness**, approccio utile allo sviluppo di una funzionale consapevolezza di

sé. Si tratta di una tecnica che sta trovando applicazione in diversi settori, dai luoghi di lavoro, alla vita privata, derivante da un'antica pratica meditativa che prevede attenzione al momento presente, alle sensazioni esperite e ai pensieri del momento. Può essere definita come "uno stato di coscienza o processo mentale caratterizzato da un'attenzione consapevole, libera da valutazioni e focalizzata sul presente, verso l'esperienza interna ed esterna e priva di reazioni verso di essa" (Didonna, 2009). L'obiettivo è quello di essere presenti nel "qui ed ora" ed accogliere emozioni e pensieri, senza giudicarli.

Le tensioni che accumuliamo ogni giorno, a livello fisico e mentale, tendono ad influenzare in negativo le nostre modalità di azione e comunicazione (non solo sul luogo di lavoro), portandoci a "reagire" agli eventi piuttosto che a vivere con positività e consapevolezza. In questo senso, è stato appurato come i pensieri e i comportamenti automatici giochino un ruolo importante nello sviluppo dello stress; divenire consapevoli di questi può aiutare a prevenire il fenomeno o a gestire in modo più efficace una situazione potenzialmente stressante.

I **protocolli "MBSR"** ("Mindfulness Based Stress Reduction") per la riduzione dello stress lavoro-correlato, che prevedono giornate esclusivamente dedicate alla pratica, sono focalizzati sulla riattivazione della capacità di mettersi in ascolto di sé stessi, del proprio corpo, delle sensazioni che quest'ultimo ci invia, gradevoli o sgradevoli che siano. Se la mente si distrae, perdendosi in pensieri, ricordi o progetti, con pazienza la si riporta alle sensazioni corporee. L'osservazione consapevole del respiro, semplice ma potente tecnica di "ancoraggio" al momento presente, è un caposaldo della Mindfulness, utilissima in qualsivoglia momento della giornata quando ci sentiamo oppressi o affaticati mentalmente. Si passa poi ad esplorare altri gesti quotidiani come camminare, mangiare o guidare la macchina, attività che solitamente svolgiamo in maniera automatica, quasi al di fuori della consapevolezza, fino ad arrivare all'osservazione del pensiero, all'ascolto consapevole del suo flusso incessante, nonché di tutte le sensazioni che arrivano dall'esterno. Fra le tecniche specifiche che vengono impiegate al fine di sviluppare la consapevolezza di sé vi sono il "**Body Scan**", che consiste nella focalizzazione dell'attenzione sulle varie parti del proprio corpo, concentrandosi sulle sensazioni che ogni parte trasmette, e la meditazione camminata, che consiste invece nel porre attenzione alternativamente ad un arto e all'altro, durante il movimento, concentrandosi sui movimenti delle singole parti. Numerose ricerche hanno riportato che l'applicazione della Mindfulness è in grado di portare a importanti benefici, quali, ad esempio, una maggiore consapevolezza rispetto all'influenza delle emozioni su pensieri e comportamento, nonché un'espressione più efficace delle emozioni stesse.

In ambito lavorativo, la Mindfulness potrebbe essere particolarmente utile per la regolazione affettiva, per lo sviluppo della resilienza del lavoratore e per la qualità delle relazioni fra colleghi attraverso una maggiore empatia. L'obiettivo è quello di rendere consapevole la persona delle distrazioni, degli automatismi, delle reattività, che fanno vivere la vita guidati dal "pilota automatico". Attraverso tutto questo, sviluppare la capacità di rispondere efficacemente all'eccessivo stress imparando a gestirlo, e a ridurre la sofferenza ed il disagio, sia nel lavoro che nella vita di tutti i giorni. Per quanto concerne più nello specifico l'ambito lavorativo, la Mindfulness potrebbe quindi essere vista come una misura ulteriore per evitare il fenomeno stressante, notoriamente in grado di "distruggere" l'energia delle persone e di influire negativamente sulle percentuali di turnover, di assenteismo nonché sulla produttività dell'organizzazione.

In conclusione, la **pratica della Mindfulness** sembra essere in grado di attivare fondamentali risorse che consentono alle persone di passare ad un livello più consapevole di rapporto con le cause di stress, contribuendo a una vita lavorativa più appagante con il conseguente incremento delle performance, attraverso un funzionale equilibrio quotidiano, momento per momento. Alla luce degli studi condotti sulla percezione dello stress lavoro-correlato, sarebbe utile approfondire questa pratica e iniziare a considerarla come una tecnica integrativa alle misure di intervento organizzative.

Massimo Servadio,  
*Psicologo del Lavoro e delle Organizzazioni*

• Questo articolo è pubblicato sotto una [Licenza Creative Commons](#).