

DEFINIRE LO STRESS: EUSTRESS E DISTRESS

L'uomo contemporaneo pensava di affrancarsi dal lavoro, pensava che l'impiego di nuove tecnologie e l'applicazione di una "razionalità spinta" ai processi produttivi e organizzativi avrebbero ridotto o addirittura fatto scomparire la parte più onerosa della sua attività lavorativa. Invece constatiamo sempre più che l'uomo occidentale (ma il discorso comincia a valere anche per le realtà in via di sviluppo come Cina, India) continua ad impegnare nell'attività lavorativa non solo gran parte del proprio tempo (in termini di ore giornaliere e di anni), ma anche, e soprattutto, una parte massiccia delle proprie energie fisiche e mentali.

Il logoramento che la dedizione al lavoro produce si manifesta laddove il lavoro è vissuto come un mero dovere, un obbligo, un qualcosa di necessario alla sopravvivenza, e dunque imprescindibile, ma non gratificante, non armonizzato con la sfera vitale del soggetto, perché estraneo ad essa, se non distonico con essa. Il sistema produttivo dell'era (economica) globale unito ad un mercato del lavoro sempre più frammentato competitivo e precarizzato ha in sé i germi del disagio che il singolo esperisce nella propria quotidianità lavorativa con ripercussioni nella sfera privata e sociale.

Possiamo a ragione avvalorare il binomio **lavoro-stress** come realtà oggettivabile, e non ritenerlo un semplice luogo comune, tant'è vero che dati recenti forniti dall'Agenzia Europea per la Sicurezza e Salute sul Lavoro ci dicono che nell'Unione europea più di un lavoratore su quattro soffre di stress legato all'attività lavorativa, e che tale stress è tra le principali cause di **problemi di salute**, dell'**aumento dell'assenteismo**, della **riduzione della produttività** – con il rischio di minare la competitività delle aziende. Insomma, sono poche le persone soddisfatte del proprio lavoro ed ancora meno quelle che lo svolgono con un atteggiamento positivo, perché sostenute da valide motivazioni, magari extramonetarie, o perché godono di condizioni climatiche favorevoli.

Abbiamo finora solo "menzionato" lo stress (in particolare, quello derivante dal lavoro), e lo abbiamo genericamente riferito ad una condizione di disagio imputabile a molteplici fattori (basti citare - sempre con uno sguardo al contesto lavorativo - le situazioni di *mobbing* o di *burnout*). Tuttavia, una volta osservato che il termine è di fatto usato con estrema frequenza arrivando a denotare situazioni assolutamente diverse tra loro, ad identificare qualsiasi condizione di disagio, e a diventare sinonimo di *vita caotica*, di *ritmi frenetici*, di *superlavoro*, di *eccesso di stimoli*, riteniamo opportuno definire il concetto di stress, ovvero circoscriverne il significato e inquadrarlo, anche storicamente, in modo più preciso.

Se oggi c'è la tendenza ad identificare lo stress con tutto ciò che non funziona, che ci logora, in realtà tale termine si sarebbe adattato molto bene anche ad epoche storiche diverse da quella attuale, ovvero epoche caratterizzate da alta mortalità, epidemie, guerre, fenomeni naturali e che ponevano l'individuo in situazioni di precarietà, tanto grande era la distanza tra ambiente esterno e possibilità dell'individuo a farvi fronte.

Il termine stress deriva dal latino *strictus*, il cui significato letterale è 'serrato', 'compresso'. Nel XVII secolo per gli anglosassoni stress aveva il significato di 'difficoltà', 'afflizione'; studi più recenti, nel campo della fisica lo riconducono ad un concetto utilizzato in metallurgia, dove si usa 'mettere sotto stress' le travi metalliche per provarne la resistenza. In altri termini tensione e 'deformazione' si producono ogni volta che una forza incontra una resistenza.

Storicamente il termine è stato usato per la prima volta sulla rivista "Nature" dal fisiologo di origine austriaca H. Selye che, nel 1936, interessandosi alle risposte fisiologiche degli organismi dietro somministrazione di sostanze nocive, introdusse in medicina tale concetto che poi si estese a molti altri ambiti.

La definizione che egli ne diede identificava lo stress come “la risposta non specifica dell’organismo ad ogni richiesta effettuata ad esso”¹. Egli aveva evidenziato come gli animali, sottoposti a condizioni di stress, fossero più soggetti ad ammalare.

Studi successivi a quelli di Selye hanno dimostrato che questo fenomeno si evidenzia come una risposta dell’organismo alle continue stimolazioni che provengono dall’ambiente e che minano l’equilibrio interno inducendo una situazione di crisi, qualora non si riesca a far fronte ai cambiamenti ed alle pressioni dell’ambiente cui si è sottoposti.

Per quanto concerne le caratteristiche dello stress, sempre Selye - che può, senza ombra di dubbio, essere considerato il padre della ricerca sullo stress - fu il primo ad identificare due diverse tipologie di stress che lui chiamò *distress* o stress negativo ed *eustress* o stress positivo.

Questa distinzione fece emergere il concetto di stress inteso anche come processo finalizzato ad un migliore adattamento all’ambiente e quindi come stimoli necessari ad una reazione di adattamento.

Lo **stress negativo** o **distress** si ha quando stimoli stressanti, ossia capaci di aumentare le secrezioni ormonali, instaurano un logorio progressivo fino alla rottura delle difese psicofisiche. Si evidenziano cioè situazioni in cui “le condizioni di stress, e quindi di attivazione dell’organismo, permangono anche in assenza di eventi stressanti oppure che l’organismo reagisca a stimoli di lieve entità in maniera sproporzionata”².

Lo **stress positivo** o **eustress** si ha, invece, quando uno o più stimoli, anche di natura diversa, allenano la capacità di adattamento psicofisica individuale. L’eustress è una forma di energia utilizzata per poter più agevolmente raggiungere un obiettivo e l’individuo ha bisogno di questi stimoli ambientali che lo spingono ad adattarsi.

Un aspetto particolarmente rilevante nell’ambito della problematica dello stress concerne il **coping** , ossia l’aspetto dello stress specificatamente collegato al concetto di adattamento. In particolare lì dove l’individuo riesce a far fronte e quindi a mettere in atto un processo di *coping* , si adatta al sistema e assorbe la domanda riuscendo ad adattarsi.

Con il termine *coping* ci si riferisce a particolari meccanismi di difesa che consentono al soggetto di fronteggiare situazioni pericolose. *To cope*, infatti, significa ‘far fronte’, ‘tener testa a’, e comporta una serie di tentativi per fronteggiare gli eventi considerati difficili o comunque superiori alle proprie capacità.

Laddove invece l’intensità la frequenza e la durata dello stimolo non riescono ad attivare tale processo, si instaura una risposta di stress che non dipende tanto dalle caratteristiche dell’agente stressante quanto dalla risonanza psicologica soggettiva.

Identiche situazioni stressanti inducono risposte completamente diverse, a seconda che si riesca o meno a mettere in atto quella reazione difensiva che, come abbiamo detto, viene definita anche *Sindrome Generale di Adattamento (SGA)*.

¹ SELYE H., *A sindrome produced by diverse Nocuous agent*, in: ‘Nature’, n.138, 1936; p. 30-32.

² GABASSI P. G., *Psicologia del lavoro nelle organizzazioni*, FrancoAngeli, Milano, 2003; p. 167.