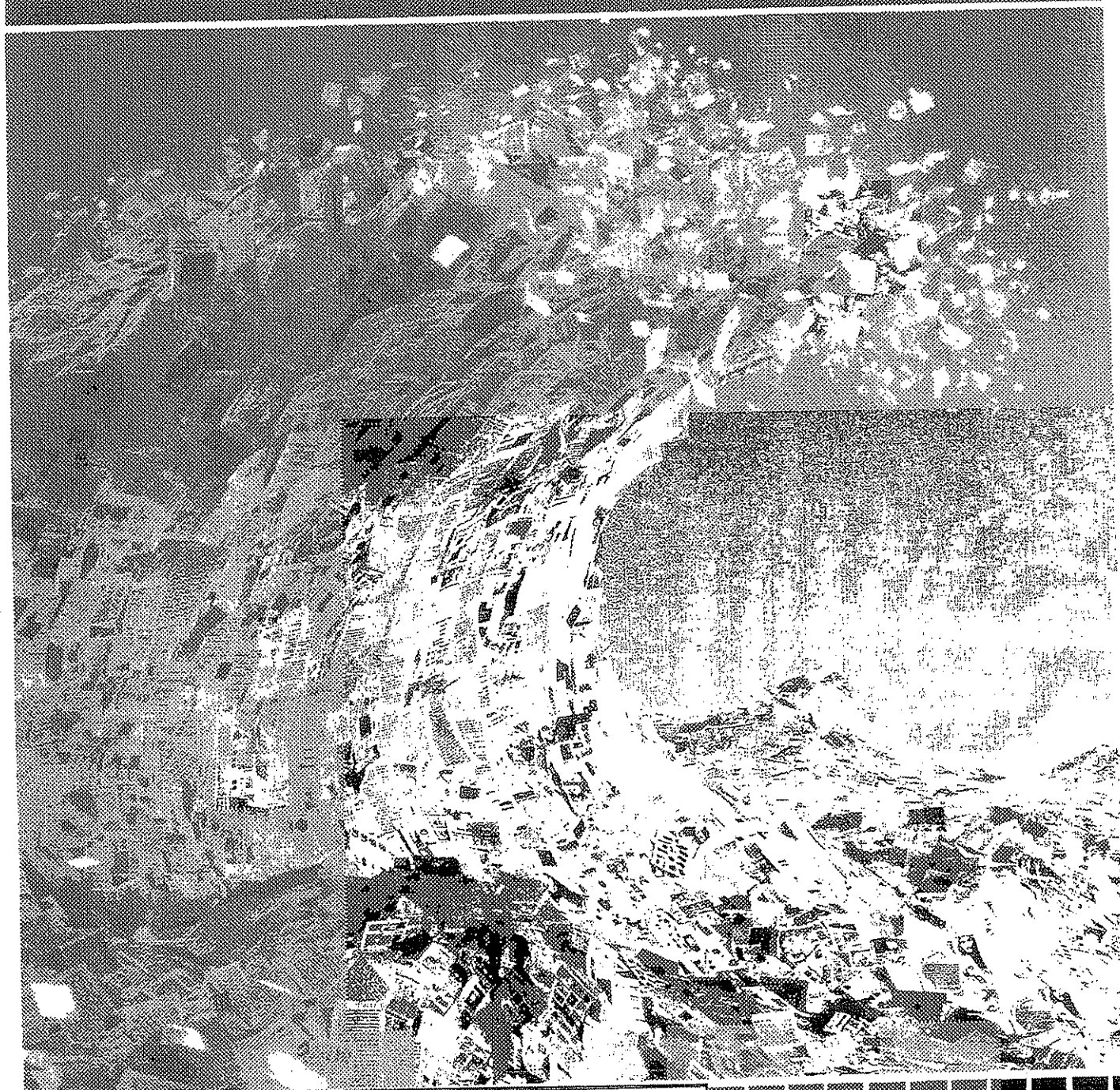




In Italia, i lavoratori stressati in ufficio provocano al volante circa 7 mila incidenti d'auto all'anno

Eliminare lo stress? Impossibile e oltretutto inutile, sostiene lo psicologo Pietro Trabucchi che all'Università di Verona insegna Coaching e Psicologia dello sport, perché, dice, «possediamo dentro di noi, come un dono, un insieme di risorse che abbiamo ereditato dal

passato: la resilienza o resistenza psicologica». In sostanza, la capacità di gestire tutto ciò che provoca stress senza farsi travolgere. Ma c'è di più: Trabucchi sostiene che chiunque può migliorare questa caratteristica.

la storia della barca capovolta. Non arrendersi ma lottare: questo significa la parola

resilienza, dal latino resilio, che indicava il tentativo di risalire su una barca capovolta, quindi la lotta per non affogare. In metallurgia il termine segnala la capacità di un metallo di resistere alle forze che gli vengono applicate, è quindi il contrario della fragilità. Spiega Trabucchi: «La persona resiliente è ottimista, ha la tendenza a leggere i

troppo stress?

questione di resilienza

ESSE E POCA. PROVATE CON LO ZLCCHERO COGNITIVO. UNO PSICOLOGO SPIEGA LE ULTIME NOVITÀ NELLE STRATEGIE CONTRO UNO DEI MALI DEL SECOLO. E PERCHÉ ELIMINARE LO STRESS È IMPOSSIBILE, E ANCHE INUTILE

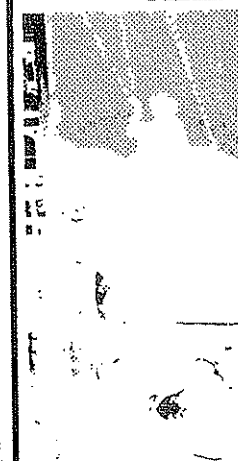
di Patrizia Giongo

foto di Thomas Herbric/Photogroup Service



PIETRO TRABUCCHI

Piero Trabucchi è docente di Coaching e Psicologia dello sport all'Università di Verona. Sta lavorando con la nazionale di sci in preparazione delle Olimpiadi invernali di Vancouver 2010. Per dimostrare la sua tesi sulla resilienza ha scalato l'Everest dal versante Nord e scritto *Resisto, dunque sono* (Corbaccio). Nelle foto: sul Monte Bianco (il secondo scalatore), per l'allenamento al senso di controllo; un membro della nazionale di Triathlon si esercita a superare difficoltà aeree; Trabucchi e, alle spalle, la ragnatela che usa nei corsi di resilienza di gruppo.



fatti negativi come limitati nel tempo e circoscritti a determinate situazioni. Pensa di avere un ampio margine di controllo sulla propria vita. È fortemente motivata a raggiungere i suoi obiettivi. Vede i cambiamenti più come un'opportunità che come una minaccia. E, soprattutto, di fronte a sconfitte o frustrazioni non perde la speranza».

se fosse colpa delle coccole?

Le persone non sono stressate dagli eventi, ma da come li interpretano, dice Trabucchi. Così un brutto voto a un esame può essere letto in due modi: non sono all'altezza oppure non ho studiato abbastanza. Mi rassegnò o ricomincio. Do la colpa al professore troppo severo, così non mi sento un fallito, o

decido di studiare di più la prossima volta. Se si accusa il mondo esterno, non si combatte, ci si rassegna. Anzi, ci si autocompatisce, così non si ha neppure la responsabilità di ciò che è negativo. Si può accusare la sfortuna oppure il destino.

In alternativa, ci si possono assumere le proprie responsabilità. Non è facile cambiare modo di pensare, visto che

DISAGIO DA MOBBING

l'educazione ricevuta, il tipo di cultura in cui si è cresciuti hanno, in parte, il loro peso.

«Una ricerca sulla percezione del dolore in bambini anglosassoni e latini», continua lo psicologo, «ha mostrato che i primi avevano una soglia del dolore più alta perché nella loro cultura il pianto non viene premiato con le coccole, come avviene invece nel caso dei bambini latini. Inoltre si vive in una società dove si è persa l'abitudine a tollerare il dolore fisico, nemmeno un leggero mal di testa, tanto meno la frustrazione da insuccesso».

imparare a produrre linfociti. Il sistema immunitario diventa più efficiente quando cresce il senso di controllo in situazioni che prima erano temute. Questo favorisce l'aumento delle cellule T helper, che hanno il compito di produrre anticorpi.

È solo un esempio di quanto hanno ormai dimostrato le ricerche internazionali: gli stati mentali positivi rendono più resistenti alle malattie.

Ma nella vita quotidiana, di fronte alla percezione di una minaccia il nostro organismo reagisce sempre con lo stesso meccanismo istintivo e primitivo, lotta o fuggi.

«Le risposte ormonali» osserva Tra-

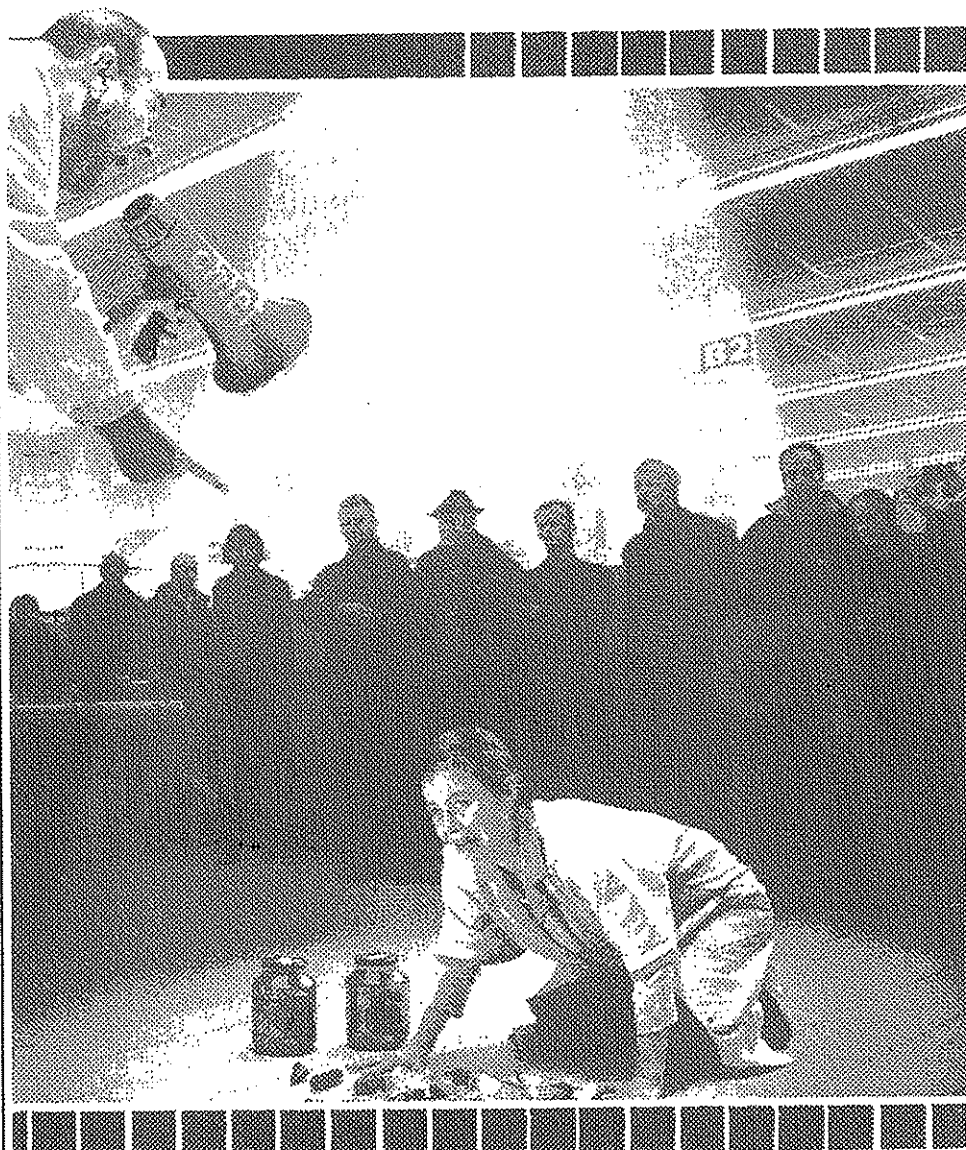


Nell'Unione europea sono 12 milioni le persone tormentate sul posto di lavoro.

COLLEGHI NEI MIEI



Per il 38 per cento degli italiani i colleghi maleducati, intolleranti o aggressivi rappresentano una fonte di stress.



LA GENETICA E' UNA SCUSA

«Sono i geni a influenzare la resilienza. Almeno secondo i ricercatori americani che hanno esaminato il cervello di topolini stressati, trovando in gran quantità una particolare proteina la cui produzione nel cervello è, appunto, geneticamente regolata.

«La genetica è una scusa», sostiene invece Trabucchi. «La gestione dello stress in un animale è determinata dai geni e influenzata dagli ormoni, ma il topo non "ragiona"».

La ricerca ha rivelato che in due zone del cervello dei topolini (area tegumentale ventrale e nucleo accumbens, legate alla gratificazione) è presente una proteina, BDNF, una sorta di dottor Jekyll-mister Hyde: da un lato favorisce la comparsa di nuove connessioni tra i neuroni quando si apprende qualcosa di nuovo e lo si memorizza; dall'altro, se il suo livello è alto, abbassa la capacità di reagire a eventi stressanti.

Gli scienziati, infatti, hanno trovato nei topi non resilienti un livello di concentrazione della proteina superiore del 90 per cento a quello verificato nei topi resilienti. Ciò significa, secondo i ricercatori, che il comportamento dipende dai geni che regolano l'attività biochimica di certe aree cerebrali.

«Ma la mente umana è molto più complessa di quella del topo», dice Trabucchi. «E il fatto che modificando l'interpretazione di una situazione cambi anche il suo peso negativo su una persona, dimostra che non siamo geneticamente determinati».

bucchi, «continuano a funzionare anche se non sono più usate nella lotta per la sopravvivenza.

Perciò, se non si è capaci di filtrarle, se non si impara a cambiare il tipo di risposta, la prolungata inibizione dell'azione fa ammalare. In realtà la reazione fisiologica agli eventi è strettamente legata alla valutazione che si fa di essi. Bisogna imparare a considerare elementi disturbanti come "normali"».

obiettivo: la scimmia dirigente.

Lo stress da lavoro è uno dei più sofferti. In Italia in cima alla lista degli stressor c'è la cattiva qualità del lavoro: dal precariato alla ripetitività (il disagio colpisce il 43 % delle persone), alla difficoltà con i colleghi maleducati, intolleranti o aggressivi (38%). Negli Stati Uniti costa

300 miliardi di dollari ogni anno in cure mediche. È un tipo di malessere che colpisce indiscriminatamente, non contano l'età o il ruolo, perché ciò che importa è la mancanza di controllo su tutte quelle ore della vita che si passano fuori casa.

Numerosi test di laboratorio hanno dimostrato invece che il potere, non necessariamente gerarchico, fa bene alla salute. La «scimmia dirigente», protagonista di un esperimento classico, ha una salute perfetta grazie alla possibilità di sottrarsi a scariche elettriche premendo una levetta.

Mentre la scimmia costretta a subire in continuazione la corrente presenta nel sangue alti livelli di cortisolo, l'ormone dello stress, perde il pelo, ha il sistema immunitario in tilt.

È la conferma sperimentale di ciò che intuitivamente si sa: il controllo della

situazione può limitare i danni fisici.

«Il dirigente che dorme poco la notte prima di un incontro importante ha una reazione sana a un motivo di tensione», dice Trabucchi. «Ma se si sveglia ogni mattina alle quattro, significa che qualcosa non va. Il capo è come lo sportivo, lavora per scelta in un contesto che gli propone sfide e può sopportare carichi enormi di stress, a patto che fuori possa trovare un ambiente che gli permetta di "riposare", cosa che di solito avviene in famiglia. Ma se questa isola felice manca, è dimostrato che la sua resilienza complessiva cala drasticamente».

Non è un caso che anche in Italia stia entrando nelle aziende il coach, l'allenatore, termine sportivo che rende perfettamente l'idea della partita in gioco: aiutare una persona a respon-

dere senza soccombere all'alto livello di competitività e fare centro, migliorandone le capacità di autosservazione, consapevolezza, autostima in relazione alle proprie caratteristiche personali.

fate lezione al capo.

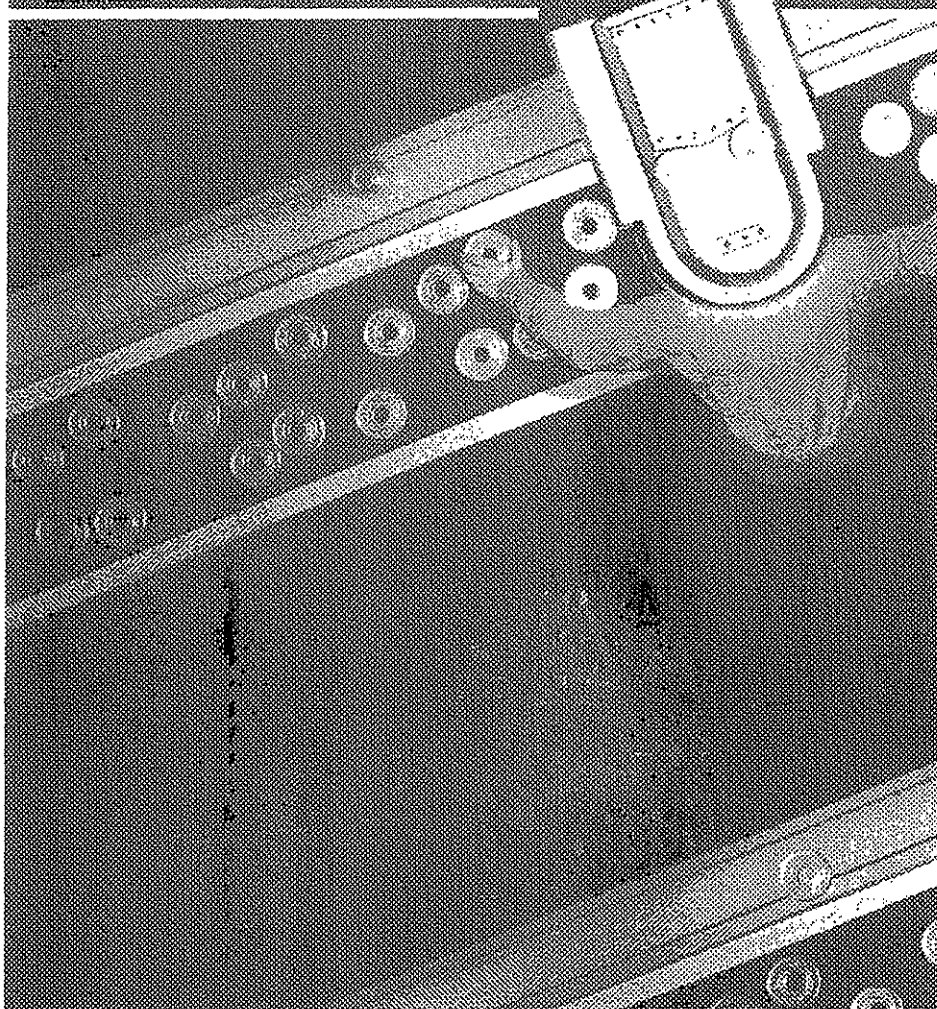
Se il capo sa gestire il proprio stress anche il gruppo di lavoro è vincente, dice Trabucchi. «Perché oggi la conoscenza si può comprare e costa poco, ma una buona squadra non si compra». Ed è proprio la capacità di lavorare insieme che viene sempre più apprezzata anche in Italia, tanto che proprio Trabucchi tiene corsi di gestione dello stress in alcune multinazionali.

Perché è vincente il team in cui i diversi membri hanno buone relazioni tra loro e con il loro leader, hanno un obiettivo comune e definito. La resilienza del gruppo dipende da quella delle singole persone, ma anche da quella del capo. Che succede se proprio lui non sa gestire lo stress?

«Intanto non sempre il capo gerarchico coincide con il leader, il cui potere viene riconosciuto e rispettato dal gruppo, e che quindi deve essere resiliente», spiega Trabucchi. «Se invece un capufficio non è in grado di gestire il proprio stress e lo riversa sui collaboratori sotto forma di aggressività, disinteresse o apatia, l'efficienza del gruppo crolla a livelli bassissimi: stati d'animo negativi diventano la norma, il clima emotivo, la motivazione e la produttività calano. Le persone si mettono in malattia, addirittura trovano l'alibi per non fare il proprio dovere: darmi da fare per ricevere questo?». Perciò diventa essenziale per il capo tenere sotto controllo la propria resilienza. Infatti non c'è molto che i collaboratori possano fare per correggere una situazione disastrosa dove il capo è incapace», conclude lo psicologo.

come aumentare la propria resilienza. Bisogna diventare consapevoli dei meccanismi che portano regolarmente alla

COMPITI RIPETITIVI



Il 50 per cento dei casi di insonnia è provocato dall'ansia legata a problemi di lavoro.

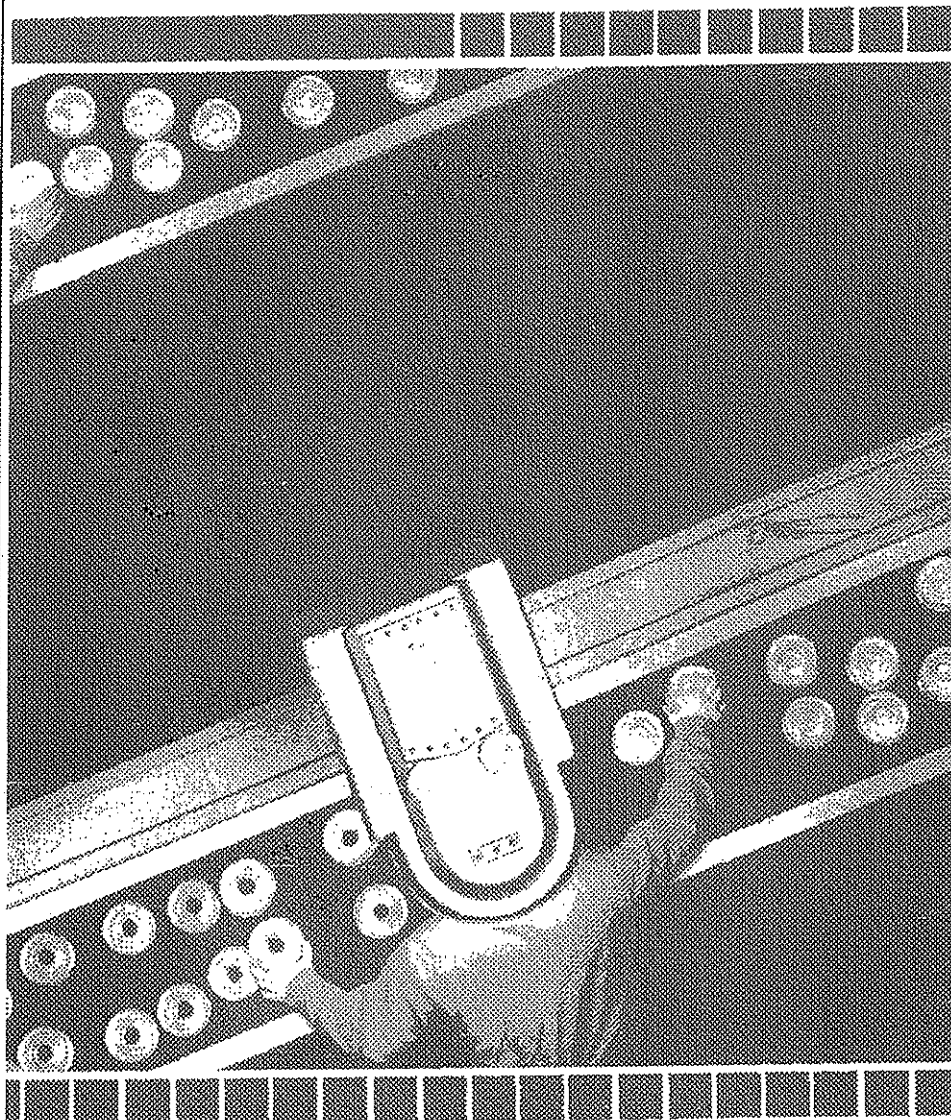
DONNE E STRESS

Uno studio della psicologa Shelley Taylor, della University of California, Los Angeles, mostra che le donne reagiscono allo stress prendendosi cura dei più giovani e cercando contatti sociali. Ciò è dovuto a un ormone, l'ossitocina, che rende meno ansiosi e più socievoli e influisce sul senso materno. L'ormone è presente nei due sessi, però nelle donne i suoi effetti sono amplificati dalla fluttuazione degli estrogeni. Ciò spiega il diverso modo di reagire allo stress.



valutazione distorta di un fatto. Così si può aumentare la propria resilienza», suggerisce Trabucchi. «Occorre porsi un obiettivo specifico, definito (se è troppo generico c'è rischio di perdersi) e sfidante, nel senso che deve coinvolgere emotivamente ma che nello stesso tempo non sia fuori portata; da raggiungere gradualmente, tale per cui l'insuccesso possa essere considerato come la tappa iniziale di un nuovo percorso. Trabucchi porta l'esempio di un esame da sostenere. Questa è la sua proposta.

- A) Lo studio deve essere considerato come frutto di capacità che possono essere apprese. Vedere una capacità intellettuale, per esempio come l'abilità matematica, solo come frutto del talento crea l'alibi del non impegno: tanto non sono portato.
- B) L'obiettivo deve essere coinvolgente,

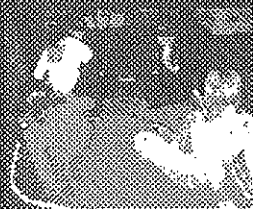


LA CLASSIFICA

► Ecco gli ultimi dati europei (2005) sulle condizioni di lavoro di 30 mila persone in 31 Paesi. Turchia, Croazia, Svizzera e Norvegia comprese. Il 35% in generale lamenta problemi di salute, in particolare l'Italia si avvicina al 40%, in Polonia si raggiunge addirittura il 70%. I sintomi fisici più frequenti sono male a schiena e muscoli, seguiti da stanchezza, stress, mal di testa e irritabilità. Con una differenza: i liberi professionisti e i dirigenti mostrano livelli di problemi psicologici più alti rispetto a quelli fisici.

I CORSI

► Pietro Trabucchi tiene corsi di «Resilient Training» durante i quali le persone devono superare difficoltà concrete, per esempio creare bandati figure geometriche con una corda (nella foto) o attraversare una ragnatela sempre di corda. Durante l'allenamento i partecipanti osservano, analizzano e discutono insieme il proprio stile di resilienza, cioè i propri punti forti e quelli sui quali lavorare per migliorare la propria gestione dello stress. Un allenamento pratico alla resilienza personale e di squadra.



solo così, grazie alle emozioni in gioco si creano nuove connessioni tra i neuroni, la mente diventa più agile. È troppo comodo considerare lo studio in termini di «mi motiva», «non mi motiva». Qualunque compito può essere trasformato in una sfida interessante. E saperlo fare è un vantaggio competitivo enorme.

- C) Superare l'esame, deve essere una meta definita e misurabile: non basta dire «oggi devo studiare», si deve stabilire quante pagine affrontare e valutare alla fine della giornata se si è raggiunto l'obiettivo o no.
- D) L'obiettivo deve essere tale per cui un eventuale insuccesso posso essere ripensato, come una nuova tappa da cui ripartire. Se l'obiettivo è definito e misurabile si sa bene cosa è mancato. Mettere più impegno motiva ancora di più.

lo zucchero cogniti-

VO. Modificare il modo di valutare gli eventi ha effetto sulla biochimica del cervello, spiega Pietro Trabucchi. «Ma è anche vero il contrario: l'eccesso o la carenza di certi neurotrasmettitori agisce influenzando a sua volta lo stato d'animo e le emozioni. Il problema, caso mai, è come procurarsi le sostanze che mancano».

Lo psicologo Rob Markus dell'Università olandese di Maastricht, per esempio, ha dimostrato che una dieta ricca di carboidrati, come pane, pasta, riso o mele ricche di zuccheri, aumenta la quantità di triptofano nell'organismo. Questa sostanza, un precursore della serotonina, la «molecola del buonumore», è in grado di migliorare le capacità cognitive nelle persone sotto stress, perché abbassa il livello di ansia paralizzante, che monta quando devo-

no svolgere compiti intellettuali. Ma il trucco è tutto nell'equilibrio. Infatti un eccesso di zuccheri nel sangue inibisce le funzioni mentali e, soprattutto, crea una sorta di dipendenza psicologica: si mangia sempre più cibo dolce perché questo scatena il rilascio di beta-endorfine, sostanze che impediscono di sentire il dolore, e serotonina, offrendo un immediato senso di benessere. Purtroppo le sensazioni di energia ed euforia durano poco e si riparte alla ricerca di zucchero. Un circolo vizioso che abbassa la resilienza individuale. È una vera dipendenza, dicono gli esperti. Ma si può vincere. «Se si cambia il modo di valutare gli eventi, si ottengono nell'organismo le stesse modificazioni nella concentrazione di serotonina e beta-endorfine», conclude Piero Trabucchi. «È questo tipo di «zucchero cognitivo» a rendere più resilienti». ①