

Lo stress lavoro correlato

1.1 Comprendere lo stress. Stress lavoro correlato e scuola

Viviamo in una realtà in cui le conquiste tecnologiche hanno azzerato le difficoltà relative allo spazio e al tempo, dove la maggior parte delle azioni quotidiane possono essere svolte molto più semplicemente rispetto al passato. La tendenza attuale è quella di condurre un'esistenza in cui tutto si svolge velocemente, in cui ogni spazio è colmato da un qualcosa da fare: si sottraggono tempi adeguati alla riflessione, magari vivendo più nel mondo virtuale che in quello reale. La società contemporanea con i suoi ritmi frenetici pare essere un turbini che assorbe tutte le energie della persona, che, mai come ora, mentre sta perdendo il contatto umano, è chiamata a rispondere ad una complessità impensabile fino a qualche decennio orsono. L'uomo del XXI secolo deve possedere numerosissime competenze per sopravvivere nel mondo di oggi, che sempre di più impone ritmi di vita frenetici, limitati spazi di libertà e, molto spesso, situazioni di forte competitività. La vita quotidiana in città costringe ad un confronto con il traffico, con l'inquinamento atmosferico ed acustico, con i ritmi incalzanti del lavoro, nel quale non mancano problemi nelle relazioni umane. Senza nessuna pretesa di dare vita ad un'analisi sociologica, da una semplice ed oggettiva lettura della vita contemporanea si evince una situazione sicuramente non priva di carichi psichici, che, con molta frequenza, pesano troppo nell'economia di un'esistenza.

Oggi è difficile non sentire parlare di stress: tutti ne parlano, giovani o meno, per descrivere una situazione di disagio in cui si è costretti a vivere. Sono numerose le agenzie, a livello nazionale ed internazionale, che raccolgono dati circa le persone che si dichiarano stressate e, dovunque, emergono percentuali molto alte di persone che dicono di vivere in modo stressante. Una ricerca effettuata dall'Agenzia Europea per la Sicurezza e la Salute sul Lavoro, già nel 2000, ha portato alla luce che all'incirca un terzo dei lavoratori europei è toccato da disturbi psicofisici derivanti da problemi legati all'ambiente di lavoro¹.

È sempre più facile ascoltare persone che si lamentano della loro situazione esistenziale, magari esprimendo il loro disagio con frasi del tipo: «Non ne posso più, non riesco a gestire la mia situazione», oppure «Non ho tempo neppure per respirare, non ce la faccio ad andare avanti», oppure, ancora, «Mi sento uno straccio, come ho fatto a ridurmi in questa situazione?».

Si tratta di una serie di esternazioni e domande a cui, purtroppo, troppo spesso non si cercano risposte e soluzioni. Le situazioni frenetiche e complesse di vita, come abbiamo visto poc'anzi, possono generare dei malesseri che, a livello di senso comune, vengono genericamente definiti come esiti dello stress.

La parola stress è assai utilizzata, quando non addirittura «abusata». Questo vocabolo è entrato nell'uso quotidiano in modo così diffuso e capillare da risultare liquefatto.

Il campo semantico del termine pare abbia perso della sua consistenza, tanto da diventare un contenitore senza confini, in cui far ricadere ogni sorta di malessere fisiologico, la cui causa sarebbe il ritmo di vita attuale o qualcosa di non ben identificato: «Uno dei maggiori ostacoli nelle ricerche sullo stress è derivato dalla mancanza di chiarezza, anche in ambito scientifico, sul concetto di stress. Nel linguaggio comune, la confusione è ancora maggiore: spesso lo stress viene confuso con l'ansia, altre volte con la

¹ Cf Agenzia Europea per la Sicurezza e la Salute sul Lavoro, *Ricerca sullo stress collegato al lavoro*, 2000.