Copyright © 2009 Benessere Aziende by Zerostress. Tutti i diritti riservati.

La proposta innovativa elaborata dall'**Istituto Zerostress** prevede sia aspetti di "cura" o riequilibrio sia di prevenzione; una proposta che procede su tre piani significativi:

- *il Sé (l'interezza)* della persona, un Sé che non è ovviamente soltanto cognitivo ma multidimensionale, psico-corporeo;
- *l'Azienda in quanto organismo*, con i suoi piani multidimensionali;
- *le modalità del lavoro*, di organizzazione del lavoro e le relative possibili alterazioni;

il tutto in un collegamento stretto che possiamo rilevare molto chiaramente attraverso lo studio dello stress e in particolare dello stress sul lavoro (settore sul quale da anni il Funzionalismo moderno conduce ricerche e sperimentazioni molto avanzate e molto promettenti).

Alcune determinate *modalità del lavoro* (in realtà modalità "alterate") che noi possiamo individuare in modo molto preciso (e non solo quelle già prima conosciute) possono incidere negativamente sui *funzionamenti di fondo psico-fisiologici* della persona, quelli in particolare collegati al lavoro. I funzionamenti psico-fisiologici di fondo non sono i comportamenti ma sono modi di funzionare fondamentali dell'essere umano, fondamentali alla sua esistenza e alla sua salute. Se questi si alterano, a loro volta compromettono i *Funzionamenti della persona nel lavoro*, le capacità di lavoro dell'individuo (a tutti i livelli e in qualunque condizione nel mondo del lavoro sia collocato).

Questo è lo *stress sul lavoro*, uno stress che tende a cronicizzarsi e quindi ad avere nel tempo effetti molto dannosi sia sulla salute sia sul rendimento e la produttività di chi lavora. Stress è una vera e

Copyright © 2009 Benessere Aziende by Zerostress. Tutti i diritti riservati.

Phoca PDF

Copyright © 2009 Benessere Aziende by Zerostress. Tutti i diritti riservati.

propria alterazione dell'organismo; stress non è fatica e non è carico di lavoro: una persona può avere un carico di lavoro molto alto e non essere sotto stress, se funziona pienamente e bene!

I poli del problema stress sul lavoro sui quali noi possiamo agire, e agire concretamente, in maniera precisa e dettagliata, e ottenere dei risultati importanti, sono dunque:

- *alcune modalità alterate del lavoro definite "working stress";*
- *i funzionamenti psico-fisiologici di fondo collegati al mondo del lavoro;*
- *le capacità di lavoro, i funzionamenti della persona nel lavoro.*

Il tutto su una dimensione un continuum che va dallo stress al benessere. Se è vero che è importante capire che la persona non deve sorpassare la soglia patologica dello stress cronico sul lavoro, è altrettanto importante capire, con la stessa logica, che è possibile recuperare più benessere anche per persone che stanno "normalmente" bene, spostare il più possibile la persona e l'azienda verso il polo del benessere pieno; potenziando, quindi, capacità, creatività, produttività sia dei singoli sia del complessivo aziendale.

Questo è un punto di importanza cruciale perché può rendere possibile un incontro non più conflittuale tra le varie parti del mondo del lavoro. Se noi ci spostiamo dal lato del benessere possiamo capire che un intervento di questo genere in realtà potenzia un'azienda, la rende capace di essere più produttiva e competitiva; ma allo stesso tempo preserva la persona che è pur sempre al centro del mondo del lavoro.

Nella figura qui sopra mostriamao le capacità di lavoro fondamentali, i funzionamenti della persona nel lavoro. Alcuni sono ampiamente

Copyright © 2009 Benessere Aziende by Zerostress. Tutti i diritti riservati.

Phoca PDF

Copyright © 2009 Benessere Aziende by Zerostress. Tutti i diritti riservati.

conosciuti, ma l'interessante è che oggi, grazie al Funzionalismo moderno, li possiamo mettere in relazione con gli altri due poli, e quindi studiarli e capirli meglio; ma soprattutto individuare in modo molto più preciso e chiaro dove e come intervenire per migliorare lo stato di un'Azienda e lo stato del personale che vi lavora. Se noi, infatti, parliamo solo delle capacità di lavoro senza andare a guardare ai funzionamenti psico-fisiologici di fondo delle persone e alle modalità di lavoro alterate che possono creare stress, rischiamo di non capire altrettanto chiaramente e concretamente come e dove agire per combattere realmente ed efficacemente lo stress sul lavoro.

L'essere umano ha *funzionamenti di fondo* che non sono solo cognitivi (come già accennavamo prima) ma costituiti da tutti i livelli della persona (emotivi, cognitivi, simbolici, immaginativi, ma anche di movimento, di posture, di apparati fisiologici interni, di tensione muscolare, di respirazione, di sistemi neurovegetativi e neuroendocrini, e così via). Tali funzionamenti sono costituiti da polarità entrambe estremamente importanti per un funzionamento pieno e sano dell'essere umano. Nella figura precedente sono riportate le polarità dei funzionamenti di fondo collegati al lavoro. E' da questi funzionamenti di fondo che sono rese possibili o meno le varie specifiche capacità sul lavoro.

Guardiamone soltanto qualcuna. Per esempio *Controllo-Lasciare* significa che una persona nel mondo del lavoro, a qualunque livello si trovi, deve avere indubbiamente in determinate occasioni capacità di controllo molto elevata e molto efficace, ma che in altre occasioni un controllo troppo forte non è utile, o addirittura può essere dannoso perché finisce per logorare l'organismo, portare a stress e rendere molto meno efficace il Controllo stesso quando serve veramente. La possibilità di allentare di tanto in tanto la morsa del Controllo è indispensabile per permettere all'intero organismo di rigenerarsi. E ancora una volta il danno che ne deriva non è solo al singolo individuo ma all'Azienda intera.

Assertività-Adeguarsi ci dice, analogamente, che se una persona vuole essere produttiva e capace nel mondo del lavoro deve sicuramente essere assertiva, deve far valere con sicurezza le proprie idee giuste e utili senza rinunciare, senza scoraggiarsi, senza arrendersi. Ma una persona che facesse solo questo non sarebbe una persona utile all'interno dell'organizzazione, perché chi lavora deve sapersi anche adeguare alle idee e alle indicazioni degli altri senza ostinarsi inutilmente e in modo testardo sulle proprie.

Copyright © 2009 Benessere Aziende by Zerostress. Tutti i diritti riservati.

Phoca PDF

Copyright © 2009 Benessere Aziende by Zerostress. Tutti i diritti riservati.

Come si può notare si tratta di funzionamenti di fondo degli esseri umani che non valgono solo per il lavoro ma anche per altre relazioni della vita sociale: alcune più conosciute altre meno; che, però, studiate e analizzate in modo scientifico ci permettono di entrare all'interno del problema stress in modo molto profondo.

Copyright © 2009 Benessere Aziende by Zerostress. Tutti i diritti riservati.

Phoca PDF