

Introduzione

Complete freedom from stress is death.

Hans Selye

Lo stress è il nuovo “male della civiltà”? Fino ad oggi su questo tema sono stati scritti più di centomila articoli e duecento testi. Nel 1993 l'Ufficio internazionale del Lavoro ha osservato che «lo stress è diventato uno dei più gravi problemi dei nostri tempi, non solo per gli individui, di cui mette in pericolo la salute fisica e mentale, ma anche per le imprese e i governi». Secondo la Fondazione per il Miglioramento delle Condizioni di Lavoro di Dublino, il 28% dei lavoratori europei attribuisce i propri problemi di salute allo stress. Ogni anno nei paesi dell'Unione europea si perdono a causa dello stress quasi seicento milioni di giornate di lavoro. Una terza inchiesta effettuata dalla Fondazione nell'aprile del 2000 su 21.500 lavoratori rivela non solo che i fattori fisici (rumore, caldo, compiti faticosi) sono cambiati poco, ma che la crescita della flessibilità e l'intensificazione dei ritmi, legati in parte alla riduzione degli orari di lavoro, generano stress (il 33% dei lavoratori lamenta dolori dorsali, il 23% dichiara di essere affaticato e il 15% soffre di mal di testa, il 56% dice di essere sottoposto a scadenze troppo ravvicinate e il 60% si lamenta delle rigide scadenze da rispettare, contro il 50% del 1990).

Lo stress lavorativo e il suo corollario, lo stress fa-

miliare, sono diventati uno dei maggiori problemi delle società industriali evolute. All'alba del XXI secolo, il costo dello stress grava pesantemente sull'economia di questi paesi, traducendosi in assenteismo, bassa produttività, infortuni sul lavoro, disturbi psichici (depressione, angoscia, turbe della sessualità ecc.) e disturbi somatici (malattie cardiovascolari, disturbi del sonno, del metabolismo-colesterolo, del diabete, respiratori, neuromuscolari, gastrici ecc.). La globalizzazione dell'economia ha molto contribuito ad aggravare questo fenomeno, poiché le fusioni e le acquisizioni delle imprese sono state accompagnate da consistenti riduzioni del personale, portando aumento di disoccupazione ma anche disturbi somatici e psichici. Le statistiche sul consumo dei tranquillanti e altri psicotropi rivelano in parte le sofferenze dell'universo del lavoro.

Se prendiamo in considerazione gli studi sullo stress professionale, molto diffusi negli Stati Uniti, possiamo constatare che le statistiche più recenti rivelano un alto livello di stress: quasi nove americani su dieci dichiarano di soffrirne una o due volte a settimana e uno su quattro lamenta di provarlo quotidianamente. I medici del lavoro hanno constatato che il 75-90% delle visite è motivato da cause legate allo stress professionale, mentre dieci anni fa la percentuale era del 65%. Le perdite dell'industria dovute allo stress professionale sono state valutate 200 miliardi di dollari l'anno, se si tiene conto del calo di produttività, dell'assenteismo, della crescita delle spese mediche da parte delle imprese, del costo delle assicurazioni e delle indennità legali da versare a lavoratori e manager in seguito ai processi intentati alle imprese per danni causati dallo stress. In Francia que-

ste spese sono coperte dal regime di Sicurezza sociale, ovvero dalla comunità nazionale. Questi 200 miliardi di dollari corrispondono alla somma dei profitti di 500 imprese che figurano sulle liste della rivista "Fortune". Lo stress professionale, secondo le mie ricerche, colpisce tutti i livelli gerarchici, nessuno escluso.

Lo *stress* è un concetto al confine tra metallurgia, psicologia, psichiatria, neurofisiologia, neurochimica, immunologia, psicosociologia, psicoanalisi, psicosomatica ecc. Viene dal latino *stringere*, ovvero "stringere, serrare, restringere, legare, pizzicare, stringere il cuore, ferire, offendere" e ha dato vita alle espressioni "stringere, cingere con il corpo, con le membra, serrando con forza", accompagnate da sentimenti opposti perché è possibile stringere al petto qualcuno ma anche soffocarlo. "Soffocare" ci porta a "opprimere": angoscia, ansia, un sentimento di sconforto che stringe il cuore, l'anima e ci porta allo *sconforto*, ovvero al sentimento d'abbandono, di rilassamento, di solitudine, d'impotenza che si prova in una situazione straziante (bisogno, pericolo, sofferenza ecc.). Prima del xx secolo la parola *stress* non figurava nel vocabolario francese, mentre nella lingua inglese era già in uso nei secoli precedenti. A partire dal xvii secolo era utilizzata per esprimere una sofferenza, una privazione, delle prove da superare, le preoccupazioni, le calamità e le avversità, conseguenze, insomma, di una vita difficile, riassunte in una sola parola. Ma nel xviii secolo c'è un'evoluzione semantica, perché si passa dalla conseguenza emozionale dello *stress* a ciò che lo crea, ovvero la forza, la pressione, la carica che produce una tensione e, a breve o lungo termine, una deformazione dell'"oggetto" (in metallurgia). Pos-

siamo constatare allora che il termine *stress* è spesso accompagnato dalla parola *strain* “tensione eccessiva che porta alla deformazione e/o alla rottura”.

Il ragionamento per analogia ha fatto il resto: lo stress, che può deformare i metalli, può anche a lunga distanza portare gli uomini a tensioni, malattie somatiche e/o mentali, disturbi psicologici e somatici.

Questa nuova concezione dello stress applicata agli esseri umani è all'origine di tutte le ricerche sull'individuazione di relazioni tra gli eventi della vita, le malattie somatiche e il funzionamento mentale e psichico degli individui.

Il padre dello stress, Hans Selye, mentre studiava medicina all'Università di Praga negli anni venti, era stato incuriosito dalla “sindrome generale di malattia” o “sindrome dell'essere malato”, che gli sembrava *una risposta non specifica* dell'organismo alla malattia, e questo a partire dall'osservazione di soggetti colpiti da differenti malattie infettive che presentavano tutti una sintomatologia comune senza segni specifici. *Mentre la medicina fino alla scoperta scientifica dello stress insisteva sulla reazione specifica dell'organismo alla malattia, ha poi dovuto aggiungere una reazione non specifica per comprendere la malattia nel suo insieme.*

Selye descrive, in un articolo apparso su “Nature” (1936), l'insieme delle *risposte non specifiche* provocate da un agente aggressivo fisico qualsiasi. Definisce così quello che chiamerà “sindrome d'adattamento generale”. Dal 1946 al 1950 elabora l'insieme della sua teoria, in cui sviluppa prima l'ipotesi che le malattie dette di “adattamento” potrebbero essere prodotte da reazioni di adattamento anormali in occasione di uno stress (nel

senso di stimolo o agente che provoca una reazione dell'organismo), poi nel suo primo libro, intitolato *Stress*, utilizza questo termine nel senso di "condizione nella quale l'organismo risponde a differenti *stressors* o agenti di stress". Lo stress è «lo stato che si traduce in una sindrome specifica che corrisponde a tutti i cambiamenti non specifici indotti in un sistema biologico». Come si può constatare, in questa concezione è assente la dimensione psicologica.

La vita sul nostro pianeta e il suo sviluppo sono profondamente legati al quantum di eccitazioni sensoriali e motorie necessarie per vivere: è l'eccesso di queste eccitazioni che causa sofferenza, sconforto e malattia, ma non bisogna dimenticare che lo stress è anche vita.

Torniamo ora ai differenti approcci alla nozione di stress: 1. lo stress è una forza che produce una tensione che porta con sé una deformazione (*strain*) dell'oggetto sul quale è applicata; in questo senso si tratta di uno stimolo esterno, di un agente qualsiasi (fisico, come rumore, calore, freddo ecc. o psicologico, come lutto, perdita del lavoro ecc.): si tratta della concezione attiva dello stress; 2. lo stress è il risultato dell'azione di un agente fisico e/o psicologico e/o sociale; agente, chiamato *stressor* da Hans Seyle. Si tratta allora di studiare lo stato di stress e, in altri termini, le conseguenze biologiche, mentali e psichiche dell'azione di questo agente sulla salute delle persone. Siccome l'azione può essere temporanea o permanente, si studierà la sua durata e i tempi di latenza dei sintomi delle malattie, che possono andare da qualche ora a molti mesi o anche a uno o molti anni, nel caso, ad esempio, delle malattie autoimmuni.

Le ricerche di medicina psicosomatica distinguono quattro tipi di stress: *a*) lo stress limitato nel tempo o stress acuto (traumatismo fisico o psichico); *b*) lo stress legato a sequenze di fatti; *c*) lo stress permanente intermittente e *d*) lo stress permanente. Molte ricerche non fanno riferimento a queste differenti manifestazioni e i loro risultati non sono dunque sufficientemente pertinenti.

Due approcci metodologici, a mio avviso complementari, studiano lo stress: l'approccio epidemiologico e quello di psicopatologia del lavoro, che mira a comprendere il vissuto del soggetto appunto nel suo rapporto con il lavoro. Il primo approccio è di origine nordamericana, il secondo francese. Entrambi saranno esaminati in questo volume. D'altra parte i progressi della scienza medica all'inizio dell'ultimo decennio del Novecento hanno permesso di stabilire delle relazioni tra: *a*) stress, sistema nervoso centrale e sistema immunitario (psico-neuro-immunomodulazione); *b*) stress e sistema ipotalamico-pituitario-adrenale e *c*) sistema simpatico-midollare adrenale, suggerendo la possibilità di interazioni complesse tra tutti questi sistemi per comprendere le diverse somatizzazioni causate dallo stress (CAP. 4).

In questo volume cercherò di rispondere alle domande che ci si pone sullo stress:

1. Quali sono le vere fonti di stress?
2. Qual è il vissuto professionale dello stress e qual è il suo costo? (stress e vita professionale);
3. Quali sono le reazioni psicoemozionali allo stress? (stress, emozione e dimensione psicologica);
4. Quali sono le malattie dello stress?
5. Quali sono i mezzi di prevenzione e le terapie dello

stress? Quali sono le strategie individuali di risposta allo stress?

Il mio obiettivo è di passare in rivista e di esporre i punti di vista più recenti sullo stress prendendo in considerazione le interrelazioni tra le fonti di stress ambientali e del mondo del lavoro e il loro riflesso sulla salute collettiva e individuale (cfr. Stora, 1999b).