

Differenze Rimuginare i problemi a casa è dannoso, tranne che in alcuni casi

Lo stress inutile (e quello utile) che può provocare il lavoro

Quando si esce dal lavoro sarebbe bene non continuare a stressarsi pensando a quello che si è lasciato in sospeso, dedicandosi invece del tutto al tempo libero. A meno che, pensando e ripensando, non si arrivi a una soluzione creativa alla quale non si era arrivati prima, per risolvere una questione rimasta aperta in ufficio. Distinzione significativa, come emerge da uno studio realizzato da due ricercatori, Dawn Querstret e Mark Cropley, dell'Università inglese di Surrey. Cropley è professore di Health Psychology e parteciperà al congresso "The Future of Science - I segreti della longevità".

La longevità è un fenomeno complesso, dipendente in buona misura da fattori di tipo genetico, come è stato dimostrato da studi sui gemelli e successivamente sugli ultracentenari. Da tempo però si attribuisce allo stress, compreso quello lavorativo, un ruolo negativo sulla potenziale durata della vita, ad esempio per la tendenza a ridurre l'attività del sistema immunitario, con una minore protezione nei confronti di malattie infettive e tumori.

In certi casi, tuttavia, come indicano gli studi di Howard Friedman, dell'University of California, un forte impegno lavorativo può non tradursi in una condizione di stress, quindi la relazione tra questi elementi è più complessa di quanto si pensasse.

Momenti di recupero delle forze sono comunque indispensabili. «Con l'aumento di ambienti occupazionali molto impegnativi, uno dei fattori ritenuti critici per facilitare un adeguato recupero delle forze è la capacità di staccare psicologicamente dal lavoro — dicono gli autori della ricerca pubblicata su *Journal of Occupational Health Psychology* —. Ma molte persone continuano a pensare ai compiti che hanno lasciato incompleti, mentre altre rimuginano pensieri sui problemi che devono essere risolti, e altri ancora continuano a riflettere sulle relazioni che hanno con i colleghi o su eventi negativi verificatisi sul posto di lavoro. Inoltre le persone non si limitano a pensare a eventi o problemi che ci sono già stati, ma ragionano anche in maniera anticipatoria su possibili eventi e richieste che potrebbero presentarsi sul lavoro.

Il fenomeno, secondo quanto indicato da altri studi, coinvolge una gran parte dei lavoratori, fino al 72 per cento, stando a una ricerca realizzata su oltre 3 mila soggetti. Di questi, circa un quarto sono costantemente preoccupati da pensieri di tal genere.

Quando lo stacco mentale dal lavoro non riesce, si può andare incontro a fatica acuta o cronica. La prima si sperimenta dopo una giornata di lavoro particolarmente impegnativa; la seconda è invece il risultato di una esposizione costante allo stress lavorativo. «La ricerca indica che tra

l'11 e il 30 per cento dei lavoratori in Europa soffrono di fatica correlata al lavoro, — dice Cropley — mentre negli Stati Uniti livelli anormali di fatica sono stati rilevati nel 14 per cento degli uomini e nel 20 per cento delle donne».

La condizione di fatica può alterare sia le abilità psicomotorie sia quelle cognitive, così come i tempi di reazione, i processi decisionali e la coordinazione psicomotoria, che si traducono in errori e rischi. Nel loro articolo Dawn Querstret e Mark Cropley, dopo aver esaminato oltre 700 individui, hanno anche rilevato una correlazione tra il continuare a pensare ai problemi del lavoro e la scarsa qualità del sonno, a sua volta collegata a fatica sia acuta sia cronica. Tuttavia, come si è accennato all'inizio, non sempre il rimuginio mentale sul lavoro è negativa.

Uno studio realizzato da Gabriella Pravettoni, ordinario di Psicologia all'Università di Milano, che ha collaborato con Cropley, e alcuni suoi collaboratori, ha indicato che di deve distinguere tra una rimuginazione "ripetitiva" e una "creativa", che hanno significati diversi.

Lo stesso concetto è stato affrontato dallo stesso Cropley, in collaborazione con Fred Zijlstra dell'Università inglese di Surrey, nel libro "Handbook of stress in the occupations", in cui si fa una distinzione tra due tipi di rimuginio mentale, quella legata a stati cosiddetti "affettivi" e

quella correlata a stati di "risoluzione dei problemi".

Dice in proposito Mark Cropley: «Negli stati affettivi l'eccitazione psicofisiologica rimane elevata e non porta al processo di recupero delle forze; al contrario, gli stati di risoluzione dei problemi possono esistere senza la condizione di eccitazione psicologica e fisiologica, così che interferiscono meno negativamente con il processo di recupero delle forze».

Quest'ultima condizione potrebbe quindi rappresentare la forma positiva di ruminazione, specie quando porta alla reale risoluzione di problemi.

D. D. D.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

L'indicazione

Momenti di recupero delle forze sono comunque indispensabili

Il rischio

Quando lo stacco mentale non c'è si va incontro a fatica acuta o cronica