



Raffaella Delcò,
psicologa Fsp
specializzata
in psicologia
del lavoro.
(Stefano Spinelli)

Se lavorare diventa faticoso...

Psicologia Anche professionalmente bisogna sentire di poter operare delle scelte, saper cogliere le opportunità e riuscire a riappropriarsi del proprio senso di autonomia e autostima

Maria Grazia Buletti

Secondo il recente studio dell'European Brain Council (E.B.C.) il peso economico dei disturbi neuropsichiatrici cresce a dismisura ed è pari a tre volte quello dei tumori e ancora più pesante per rapporto alle malattie cardiovascolari. Uno dei settori più sensibili riguarda l'ambito lavorativo, nel quale aumenta il numero delle persone che mostrano un malessere o un disagio. Ne abbiamo parlato con la dottoressa Raffaella Delcò, psicologa Fsp specializzata in psicologia del lavoro, che così ha contestualizzato il suo ambito d'azione: «Si tratta dello studio dei comportamenti delle persone nel contesto professionale e nello svolgimento della loro attività lavorativa in rapporto alle relazioni interpersonali, ai compiti da svolgere, alle regole e al funzionamento dell'organizzazione».

Siamo in un campo psicologico che prende i modelli e le teorie della psicologia e li applica all'ambiente professionale, «con l'obiettivo di favorire il massimo benessere per le persone (come pure il massimo vantaggio per l'organizzazione per la quale esse lavorano), migliorare le condizioni psicologiche, la motivazione e i rapporti con gli interlocutori di ruolo, con l'azienda e con l'ambiente di lavoro in generale».

La psicologia del lavoro nasce al-

l'inizio del '900 come «psicologia industriale»: «Gli ingegneri cercavano di studiare l'aspetto della fatica dell'uomo come produttore – macchina». La nostra interlocutrice ci spiega che, di fatto, a quel tempo la fatica dell'uomo era «fisica», mentre oggi è molto più «mentale»: ciò significa essere spesso chiamati a ricominciare (come nelle ristrutturazioni) in piena autonomia, velocemente e mantenendo inalterate produttività e qualità: «Così viene dato sempre meno spazio per elaborare i piccoli lutti che i cambiamenti comportano, e il tutto sempre più velocemente».

Siamo dinanzi a un'evoluzione che i nostri tempi e la realtà socioeconomica hanno velocizzato e nei confronti della quale possiamo trovarci disarmati e confusi: «Nella vita, ogni tanto, ci si può «incastrare» senza per questo considerarsi malati: perché arrivano momenti di crisi o di grande cambiamento o perché in quel momento non crediamo di disporre di sufficienti risorse che ci permettono di raggiungere gli obiettivi per noi importanti, dunque, autonomia e controllo della nostra vita». In questo senso l'ambito professionale è molto importante perché costituisce una dimensione dal profondo significato per ognuno di noi: «Il lavoro deve soddisfare i nostri bisogni primari e di sicurezza economica, ma comporta anche la realizzazione del sé, imparare

qualcosa di nuovo e vivere in un contesto complesso nel quale dobbiamo saperci relazionare con il mondo: colleghi e superiori altrettanto complessi quanto lo siamo noi stessi».

Gestire tutti questi aspetti necessita inevitabilmente grandi competenze sociali che oggi possono essere carenti; per riuscire in un contesto che si fa sempre più variegato vengono richieste capacità difficili da esplicitare e ciò rende il mondo del lavoro molto competitivo. Allora può succedere di percepire «quel malessere» che ci fa sentire «incastrati», demotivati e alienati rispetto al lavoro svolto: «Negli ultimi anni abbiamo potuto osservare come la tensione tra il possibile e ciò che ci siamo persi sottopone l'individuo a una pressione continua: siamo sempre più portati a individuare e cogliere proattivamente nuove possibilità, spinti dalle richieste autoimposte e da quelle aziendali. Tutto ciò in un contesto in cui è difficile individuare il contributo personale all'organizzazione, le giornate lavorative sono interminabili (in termini di ore spese sul posto di lavoro), si vive la sensazione di avere poco potere decisionale, paure e conflitti sono crescenti: è facile capire come questo crei disorientamento e renda ancora più faticosa l'autorealizzazione di un progetto professionale e personale».

È quindi inevitabile l'incremento

delle citate competenze sociali che andrebbero perciò ulteriormente acquisite e potenziate, pena il malessere da stress crescente: «A questo punto può essere che la sfera familiare, ricreativa, sociale e spirituale vengano messe da parte. Viene a mancare quella rete sociale indispensabile a sostenerci nella vita di tutti i giorni. Si cade nell'individualismo e ciò porta ad allontanarci da ciò che vogliamo essere e ciò che vogliamo fare, come pure dai nostri principi fondamentali. Un altro fattore che può creare stress e demotivazione riguarda la percezione di perdere la rintracciabilità dei nostri contributi con la sensazione di non sapere che abbiamo fatto o prodotto, perché qualità e quantità dell'energia che investiamo nel lavoro si perde negli stessi suoi processi».

Ci si ritrova quindi di fronte alla richiesta di soluzioni semplici a problemi complessi, o di soluzioni vecchie che non calzano più ai problemi nuovi; per risolvere questa situazione dovremmo imparare a porci in modo nuovo agli eventi: «Se non impariamo a cogliere le dinamiche globali e le relazioni tra gli elementi che emergono dalla complessità, faticheremo o non riusciremo a gestire il tutto». Sarebbe importante prenderne coscienza: «Le persone sentono che qualcosa non va, ma spesso non credono abbastanza di poter influenzare gli eventi. Invece è sempre possibile

fare qualcosa per ristabilire il benessere nella propria vita».

Come soluzione si può iniziare, ad esempio, a chiedere un aiuto competente, prima che le manifestazioni somatiche come mal di testa, insonnia, perdita di concentrazione sul lavoro e demotivazione cronica prendano il sopravvento: «Quando cominciamo ad affogare, spesso le cose peggiorano: adottiamo soluzioni che non sono più attuali e funzionali, iniziamo di conseguenza a sentirci confusi e questo ci fa ulteriormente perdere le risorse, annaspiano e adottiamo strategie per niente utili alla situazione, un po' come voler tenere in piedi le sedie sul ponte del Titanic».

Lavoriamo allora sul senso d'impotenza e sulla sensazione di non essere più in grado di raggiungere i nostri obiettivi: «Dobbiamo aiutare la persona a recuperare il controllo, il senso di protagonismo e l'autostima». Quindi, «al di là degli alibi per stanchezza o mancanza di tempo a cui talvolta facciamo capo, dovremmo interrogarci su cosa possiamo fare a partire da noi stessi senza aspettare che le cose cambino da sole: sforzandoci di iniziare a pensare «inizio a cambiare io», attuando strategie e comportamenti atti a influenzare positivamente il mio ambiente professionale». E in effetti: «Ogni piccolo cambiamento che parte da noi stessi sa creare risultati sorprendenti».