

# Gestione dello stress

FormezPA



Questo materiale didattico è stato realizzato da Formez PA nell'ambito del Progetto E-leadership, in convenzione con la Regione Sardegna.

Il Progetto E-leadership è finanziato dal POR FSE 2014-2020 (Decisione C 2014 N 10096 del 17/12/2014), Asse 4 - Capacità istituzionale e amministrativa, a valere sull'azione 11.3.3 "Azioni di qualificazione ed empowerment delle istituzioni, degli operatori e degli stakeholders".

Questo materiale didattico è distribuito con la licenza [Creative Commons Attribuzione - Condividi allo stesso modo 4.0 Internazionale](#).

FormezPA



*Autore:* Stefano Cera, Roberta Chiappe

*Creatore:* Formez PA

*Diritti:* Regione Autonoma della Sardegna

*Data:* Dicembre 2017

## Gestione dello stress

**Cosa è lo stress?** è qualcosa che ci impedisce di vivere bene e con serenità le nostre attività e quello che ci accade, nel lavoro come nella vita privata.

Per questo motivo, lo scopo di questa video-lezione è presentare un lato importante della leadership, focalizzato proprio sulla **gestione dello stress, necessaria per affrontare con efficacia** (e convertirla in energia positiva) **la sindrome generale di adattamento che permette di ristabilire un nuovo equilibrio interno in seguito alla sollecitazione da parte di alcuni fattori** (detti “stressors”).

Per presentare lo stress ricorriamo ad una scena molto divertente di un film di Woody Allen...

[Scena tratta dal film *Il Dittatore dello Stato Libero di Bananas*]

Il protagonista della scena, un irresistibile Woody Allen, si ritrova alle prese con il collaudo del *Dirigen ginnico*, un rivoluzionario macchinario che permetterà ai dirigenti aziendali di svolgere il loro regolare esercizio ginnico quotidiano senza abbandonare il posto di lavoro. Ovviamente, tutto in nome del c.d. “multitasking” e della piena efficacia operativa, ma anche per prevenire gli infarti per mancanza di moto (piaga che colpisce molti cittadini americani), come spiega il produttore del Dirigen.

L’inizio sembra molto promettente con il personaggio interpretato da Woody Allen intento a svolgere diverse attività, tra le quali pedalare, aprire un cassetto, rispondere al telefono, che integrano le normali attività lavorative con attività sportive (ad un certo punto compare anche un cesto da basket per fare qualche tiro libero!).

Poco a poco, tuttavia, la situazione cambia e quello che sembrava un tranquillo esercizio si trasforma invece in un clima da “tranquillo weekend di paura”, con Mellish che viene colpito ripetutamente dal pallone di basket e non riesce più a svolgere alcun esercizio, tanto da essere buttato a terra dalla velocità incalzante del macchinario, proprio mentre -in sottofondo- il costruttore continua invece ad esaltarne le caratteristiche.

Vediamo come continua la scena

[Scena tratta dal film *Il Dittatore dello Stato Libero di Bananas*]

A parte il divertimento della scena surreale di questo film, possiamo notare come il personaggio interpretato da Woody Allen viva lo stress in modo totalmente negativo e non veda “aperture”. Nello spogliatoio lui esprime solo lamento nei confronti del proprio lavoro, dice che le macchine lo odiano. Non fa nulla per fare dei cambiamenti nella propria situazione. Resta cioè in una posizione di assoluta passività, pronto magari a lamentarsi il giorno successivo, di fronte all’ennesima delusione.

Cambiamo ora film e parliamo di ***Il Diavolo veste Prada*** che sul tema della gestione dello stress ha diverse scene che ne descrivono con efficacia le dinamiche.

Di questo film vi proponiamo due scene

[Scena tratta dal film *Il Diavolo veste Prada*]

Questa è una delle prime scene di tutto il film, nella quale assistiamo al “rito” dell’arrivo in ufficio di Miranda, la “perfida” direttrice di una rivista di moda (interpretata dalla bravissima Meryl Streep).

A partire da un sms che annuncia l’arrivo in ufficio in anticipo, si “scatena” il putiferio con tutti gli impiegati che fanno a gara per sistemare ogni minimo dettaglio prima del suo arrivo.

Così, se fino a qualche secondo prima il clima sembrava rilassato, in un ambiente di lavoro come tanti, a partire dal momento dell’intervento dello *stressor* (appunto, la notizia dell’arrivo), inizia invece una situazione in cui tutto si sussegue con grande fretta e rapidità, con la colonna sonora del film che mette in risalto, quasi ci fa “sentire” l’ansia degli impiegati nel cercare di sistemare tutto e sistemarsi loro stessi.

E’ molto interessante questa scena perchè ci permette di vedere il “dietro le quinte” di una giornata lavorativa in un **contesto organizzativo in cui il clima di lavoro è tutt’altro che facile ed in cui ci sono tutte le condizioni per l’affermazione del c.d. “distress”** (la parte negativa dello stress, che porta grandi disagi e difficoltà di adattamento ai fattori che scatenano lo stress).

In un contesto del genere, le persone vivono e lavorano male; segno di uno stile di leadership della direttrice orientato ad una forte direttività e con dinamiche relazionali molto fredde, formali ed incapaci di “fare gruppo”, come avrà occasione di scoprire ben presto la giovane aspirante *stagiaire* (Andrea, interpretata da Anne Hathaway), arrivata per un colloquio.

Ed è molto interessante anche vedere come Andrea viva con perplessità, quasi incredulità questo caos, nel quale vede “sfrecciare” accanto a sé le persone indaffarate a preparare l'ufficio e prepararsi loro stesse, per apparire al meglio di fronte alla direttrice.

Passiamo ora ad un'altra scena che ci permetterà di focalizzare l'attenzione su un esempio di gestione efficace dello stress, per farlo diventare un elemento che, una volta elaborato e risolto, diventa fonte di energia positiva.

[Scena tratta dal film *Il Diavolo veste Prada*]

Miranda assegna ad Andrea un compito apparentemente impossibile: trovare per le sue figlie, in breve tempo, il manoscritto originale dell'ultimo volume della saga di Harry Potter. E lo fa presentandolo come una “sfida” per la giovane *stagiaire*, ricordandole quello che le aveva detto durante il colloquio di selezione (cioè, che era in grado di fare qualsiasi cosa).

Per quanto importante e “straordinaria”, tuttavia questa attività non le dovrà impedire di pensare anche alle attività “ordinarie”, come ad es. quella di andare a prendere il pranzo per Miranda.

Tra le diverse priorità in gioco (trovare il manoscritto e prendere la bistecca per il pranzo del suo capo), Andrea decide di assegnare la priorità alla seconda (che è quella più vicina come scadenza), ma nel frattempo -durante il tragitto- chiama al telefono tutti i contatti possibili per gestire la prima (che è anche quella più importante), la ricerca del manoscritto.

Andrea si trova di fronte ad una situazione in cui la parte negativa dello stress (il c.d. “*distress*”) può prendere il sopravvento, come appare evidente fin dalle prime immagini, con Andrea che, anche a livello di comunicazione non verbale, esprime grande disagio ed ansia per un compito che non soltanto si presenta molto complicato ma avviene anche in un momento molto delicato e che può risultare addirittura decisivo per la sua stessa permanenza alla rivista.

[Scena tratta dal film *Il Diavolo veste Prada*]

Di fronte alla “sfida impossibile” Andrea non si perde d'animo ed inizia a ricercare in modo “spasmodico” il manoscritto, mentre va a prendere il pranzo per il suo capo.

Mentre esce dal ristorante (e di fronte all'ennesima conferma della difficoltà di raggiungere l'obiettivo), ecco però l'“illuminazione”. Infatti, su una pubblicità apposta su un autobus vede il nome di una persona che ha recentemente incontrato ad una festa e che potrebbe esserle

utile per risolvere la situazione.

Ora, aldilà delle difficoltà della protagonista, dello stile negativo di leadership di Miranda (che arrivata in ufficio dice che mangerà fuori e non vuole più la bistecca) e della situazione molto delicata che sta vivendo Andrea (Miranda le dice che se non torna entro le 15 con il manoscritto può anche non tornare), trova comunque la forza, le energie ed ogni risorsa possibile per cercare di risolvere il problema. Il tutto, con una scadenza molto ravvicinata (quattro ore) ed apparentemente impossibile da rispettare.

Ovviamente, ciò non significa che in ogni occasione sarà possibile venire a capo di ogni possibile criticità, tuttavia -ci suggerisce questa scena- possiamo **creare le condizioni affinché “il miracolo” diventi possibile e comunque trovare il modo per lavorare con efficienza e senza il peso negativo dello stress, anche di fronte a situazioni complesse.**

Ed infatti, questo è ciò che accade, quando Christian la chiama per dirle che ha trovato il manoscritto. Proprio nel momento in cui aveva deciso di mollare tutto, vittima delle circostanze e di un effetto “burnout” (tipico delle situazioni stressanti in contesti lavorativi ed organizzativi) che, nel giro di poco tempo, l’aveva logorata a livello psicofisico ed emotivo.

Tanto è vero che il suo commento alla notizia positiva è significativo, perchè forse ciò vuol dire essere capace di fare qualcosa di buono.

Attenzione, perchè questa battuta mette in evidenza un aspetto che spesso è collegato al *distress*, ossia la **difficoltà a focalizzare l’attenzione sulle cose positive** (ad es. quello che sappiamo fare) per concentrarci invece solo su quelle negative (come ad es. l’idea di non essere capaci a far bene nulla).

E’ una reazione tutto sommato anche normale, tuttavia in un momento in cui diventa invece fondamentale raccogliere le idee, tornare a quello che è importante per noi in una determinata situazione e, soprattutto, focalizzare l’attenzione su alcune esperienze passate simili, su ciò che ci ha permesso di superare il momento difficile.

In questo modo, nella situazione difficile, “troviamo” una risorsa che, oltre a permetterci di superare la specifica difficoltà, diventerà qualcosa che consoliderà la nostra autostima.

Vediamo la fine della scena...

[Scena tratta dal film *Il Diavolo veste Prada*]

Andrea ha raggiunto l'obiettivo ed arriva "trionfante" in ufficio con il caffè ed una copia del manoscritto, sbattendolo quasi sulla scrivania di Miranda. Lei per tutta risposta si gira e senza dare apparentemente alcuna importanza al "miracolo" dice che è una sola copia e le bambine non possono dividersela.

La risposta di Andrea dimostra la sua raggiunta e pienamente consapevole assertività e coglie completamente di sorpresa Miranda: infatti, le due copie sono già sul treno con le gemelle.

**Gestire il forte stress di una situazione lavorativa. Creare le condizioni affinché, come abbiamo visto nel film, il miracolo diventi possibile, ma come?**

Uscire per un momento dalla situazione creata dall'emergenza e:

- raccogliere le idee, focalizzando su come ci si è mossi in situazioni passate simili
- fissare le priorità e eliminare le cose meno importanti nei confronti dell'obiettivo
- capire quali attività devono essere avviate subito, magari in parallelo ad altre
- cercare alleanze, capire a chi possiamo delegare qualcosa. Non possiamo fare sempre tutto da soli! Spesso ci sono attività meno prioritarie che richiedono però molto tempo per essere portate a termine: qui facciamoci aiutare
- Mirare all'obiettivo, ci guiderà!

In sintesi, attraverso la gestione efficace dello stress non sempre si riesce a risolvere ogni criticità. Tuttavia, lavorando su sé stessi e sulla situazione che ci si propone davanti con il massimo delle energie e dell'impegno, il risultato può arrivare, a patto -tuttavia- che lo si ritenga raggiungibile.

**Filmografia di questa videolezione:**

- Il diavolo veste Prada, (*The devil wears Prada*), 2006, USA, regia di David Frankel, 20th Century Fox-RatPac-Dune Entertainment.
- Il dittatore dello stato libero di Bananas, (*Bananas*), 1971, USA, regia di Woody Allen, Warner Home Video.