



## **I fattori di protezione dello stress lavorativo : il fitness cognitivo-emotivo**

**Ferdinando Pellegrino**

**Psichiatra, Psicoterapeuta**

**ASL Salerno**

**Docente Corso Perfezionamento Psichiatria Occupazionale –  
Università Cattolica Sacro Cuore - Roma**

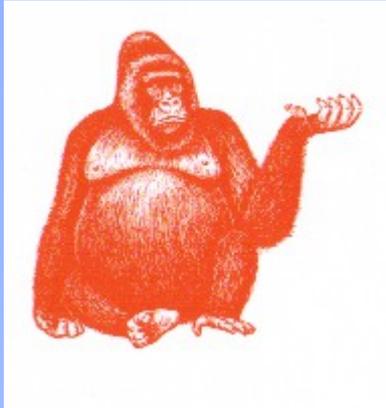


## La psicologia del positivo

La psicologia del positivo volge l'attenzione ai fattori della personalità che consentono all'individuo di esprimere al meglio se stesso:

- perché a parità di quoziente intellettivo c'è chi riesce ad ottenere migliori risultati rispetto a chi si paralizza?
- quali sono i fattori che consentono alla persona di essere più efficace?

Pensiamo allo stress come ad un nemico e spesso ci sentiamo fragili.



In realtà siamo fatti per resistere, non per soccombere.

L'individuo crescendo impara ad accrescere le proprie competenze per gestire la complessità della realtà.



**il connettoma**  
*totalità delle connessioni*  
*tra i neuroni del sistema nervoso*

... il cervello è costituito da moduli superspecializzati in specifiche funzioni.

L'interconnessione tra questi moduli (come le rotte di una compagnia aerea) consente lo sviluppo delle abilità della mente, nei suoi aspetti razionali ed emotivi.



**il connettoma**  
*totalità delle connessioni  
tra i neuroni del sistema nervoso*

... il continuo confronto che avviene attraverso gli organi di senso tra il cervello e l'ambiente consente di stabilire le modalità di organizzazione e funzionamento delle diverse aree cerebrali.

Esperienze positive lasciano tracce importanti ed aiutano la persona a vivere con maggiore sicurezza; esperienze negative possono destabilizzare l'individuo.

E' importante imparare ad interagire con l'ambiente in modo positivo e concreto.



**Il fitness cognitivo-emotivo:  
un buon motivo per cambiare**

## **Essere – Imparare - Progettare**

**S. Johnson**

**Una interazione positiva con l'ambiente presuppone:**

- la capacità di vivere bene il presente**
- La capacità di non sentirsi oppressi o appesantiti dal passato**
- La capacità di progettare il futuro**

**Il passato è un dato di fatto**



## **Il fitness cognitivo-emotivo: come lavora il nostro cervello**

I processi consapevoli sono lenti, come le decisioni coscienti (...) il cervello infatti prende una scorciatoia inconscia attraverso l'amigdala, che è posta sotto il talamo e controlla tutto ciò che l'attraversa ....

«Chi comanda?»

Molte scelte sono dettate dalla rabbia o dall'insicurezza, dalle emozioni negative e dal pessimismo. E' fondamentale rafforzare i processi consapevoli della mente ....

**imparare ad avere il controllo delle circostanze**



## **Il fitness cognitivo-emotivo: uscire dalla media**

Il coraggio di uscire dagli schemi in modo uniforme:  
fare passi piccoli, imparare a camminare da pinguino,  
indossare vestiti da pinguino e seguire l'esempio dei loro capi

....

.... Nella vita bisogna imparare ad essere autonomi, ad essere capaci di emergere dalla massa, per costruire una propria identità.



## **l'adattamento: reattivo o proattivo?**

**Qual è l'atteggiamento migliore da tenere nei confronti di un evento?**

- **Mettersi in un angolo ed aspettare che gli eventi cambiano?**
- **Correre freneticamente alla ricerca della soluzione?**
- **Pianificare con attenzione la strada da percorrere per individuare la soluzione migliore**

**Mantenere la calma in mezzo al mare in tempesta**



## adattamento o resilienza?

L'adattamento ha tuttavia dei limiti che non si possono superare, occorre quindi imparare a riconoscere i propri limiti e le proprie potenzialità

Rispetto alle problematiche della vita occorre assumere un atteggiamento resiliente in grado di favorire una migliore efficacia della persona, sia a livello personale che relazionale



**non lasciarsi influenzare**

- **Una delle principali conclusioni dell'Esperimento Carcerario di Stanford è che il potere pervasivo, benché impalpabile, di una quantità di *variabili situazionali* può avere la meglio sulla volontà individuale di resistere**
- **Purtroppo l'individuo si lascia facilmente influenzare dall'esterno; le persone forti sono decisamente inferiori in termini numerici rispetto a quelle vulnerabili ed influenzabili**

**Il potere situazionale è forte**



## le abilità cognitive

Il cervello umano fa tutto il possibile per semplificarsi la vita adottando modelli standard di percezione e azione.

Una volta messo a fuoco il modello l'individuo riesce a muoversi al suo interno senza problemi.

Per implementare le proprie abilità cognitive occorre studiare, costantemente.

Per essere più bravi occorre potenziare le proprie conoscenze.

**gli schemi ricorrenti**



**Il ruolo dell'imprevisto:  
non lasciarsi prendere dal panico!**

Gli esseri umani di solito tentano di scoprire lo schema ricorrente: e così si lasciano battere da un topo [...] pregiudizi ed intuizioni ingannano spesso

...

... impossibile sfuggire a forze imprevedibili e impreviste, e che inoltre quelle forze causali e le nostre reazioni ad esse determinano gran parte del nostro percorso di vita ....

... non è tanto importante ciò che accade ma il nostro modo di reagire ...



## **l'intelligenza intuitiva**

- **Essenziale**
- **Potente**
- **Pratica**

**Avverte il problema prima della mente  
Conscia, mette insieme gli indizi....**

**L'intuizione è uno strumento essenziale, potente e pratico ...  
scoprimmo che più esperienza si ha in un certo campo, più  
ci si affida all'intuizione ... collocare l'intuizione su un  
terreno più stabile, come naturale conseguenza di  
esperienza e preparazione ....**

**G. Klein**

**.... Avere le idee chiare rispetto ai propri progetti ....**



## l'intelligenza intuitiva

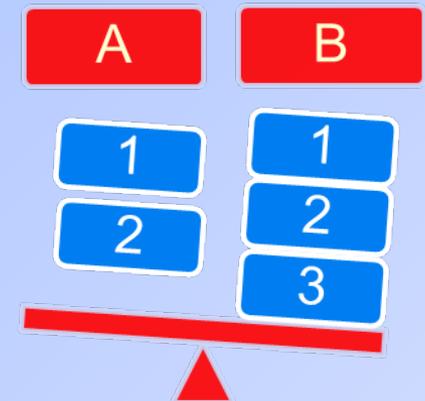
- La **regola del pollice** →  
estrarre da un ambiente complesso pochissime informazioni per agire rapidamente e con precisione
- Valorizzazione delle sensazioni viscerali/intuizione:
- «beccare l'informazione importante ed ignorare tutto il resto»

.... **Imparare a utilizzare l'intuito soprattutto nell'incertezza**

## La zona di indifferenza

... Se le due opzioni invece diventano sempre più simili l'una all'altra in attrattiva, la decisione diventa difficile (...) Le opzioni sono così simili che per decidere era sufficiente tirare una monetina.

G Klein



**decidere per A o per B: caso fortuito o abilità?**



## le abilità emotive

“il sistema emotivo come sensore”

**la mente non può prestare attenzione a mille stimoli**

**→ importanza dell'affettività nel filtraggio**

Abbiamo la possibilità di codificare, immagazzinare, organizzare e recuperare informazioni in virtù del significato emotivo che hanno per noi, nonché di analizzare **razionalmente tale significato per** dare un senso alla vita ....

**Imparare e riconoscere e gestire le proprie emozioni**

- **L'interdipendenza è una realtà costante della nostra esistenza**
- **La neurobiologia interpersonale assume che il cervello sia un organo sociale costruito tramite l'esperienza**
- **Imparare a modulare la giusta distanza emotiva dagli altri**



**la creatività**

## **GRADO INNOVAZIONE**

- **2 anni**
- **5 anni**
- **10 anni**

**Imparare a valutare la propria capacità di essere innovativo e creativo**



**la creatività**

**pensiero laterale & pensiero verticale**

Come mai certe persone mostrano di possedere una mente sempre fervida di idee nuove, mentre altre, che pur non sono meno intelligenti delle prime, si rivelano del tutto negare a tale attività creativa?

**liberarsi dalle idee dominanti e stimolare la creatività**



## Neuroni & Memoria

- la memoria è, insieme, rievocazione e registrazione ... un ricordo vivido e dettagliato viene evocato da una vista, da un odore o da un sapore ....
- imparare ad ottimizzare i processi della memoria

**L'importanza della memoria nella economia cerebrale**



## la funzione del sonno

Durante il sonno il cervello lavora freneticamente, riducendo il numero di connessioni tra i neuroni.

E' un'attività di potatura essenziale per l'apprendimento e la memoria ....

**insonnia: prima spia di un *mal-essere***

### L'impulsività *pericolo per sé e per gli altri*

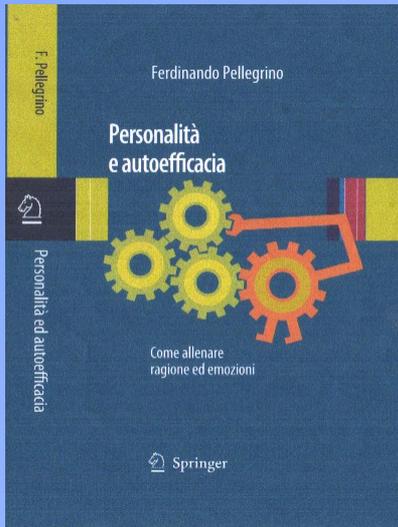
- un “grilletto” molto sensibile: il punto sta nel cercare di capire come mai sia tanto facile diventare irrazionali
- L'impulsività è sempre patologica

**Imparare a gestire le nuove tecnologie. Il cervello ha un livello di saturazione che bisogna rispettare.**

**Avere difficoltà a gestire gli stimoli esterni – che ci bombardano continuamente – è fonte di stress e di disagio.**

- **Non esiste la soluzione ideale per implementare le proprie risorse**
- **Solo l'impegno costante è garanzia di buona riuscita nella vita, sempre**

per approfondire



- Pellegrino F. **Non ho tempo per ...**, Mediserve, Milano-Firenze-Napoli, 2015
- Pellegrino F, **Personalità ed autoefficacia**, Springer, Milano, 2010
- Pellegrino F, **Essere o non essere leader**, Positive Press, Verona, 2012

