

## **Stress sul posto di lavoro: Equilibrio tra lavoro e vita privata**

Una delle principali cause di stress legato all'attività lavorativa è connessa alla ricerca di un equilibrio tra le esigenze lavorative e la propria vita privata; questa problematica tocca allo stesso modo i dipendenti e i datori di lavoro.

Tradizionalmente, quando si affronta questo tema, ci si riferisce a due aspetti principali: le esigenze delle donne, soprattutto per quanto riguarda il rapporto tra famiglia e lavoro, e ciò che il singolo individuo può fare per trovare nella propria vita il giusto equilibrio.

Da recenti studi relativi alla vita lavorativa sono emersi due nuovi aspetti: il raggiungimento di un equilibrio tra lavoro e vita privata è un'esigenza fondamentale anche per gli uomini e per i singles (e non solo per le donne sposate con bambini); inoltre, questa problematica non è disgiunta dalla politica e dalle pratiche aziendali.

Riuscire a coniugare in maniera equilibrata lavoro e sfera privata significa per il lavoratore essere più sano, sereno e meno stressato e per il datore di lavoro una maggiore produttività e minori assenze.

### **Informazioni per il datore di lavoro: come riconoscere i diversi bisogni dei propri collaboratori.**

Bisogna tenere presente che ognuno di noi attribuisce al rapporto tra lavoro e vita privata un significato diverso. Molti datori di lavoro non si rendono conto, ad esempio, che anche gli uomini vorrebbero trascorrere del tempo con i loro figli. Accade spesso, ad esempio, che alle donne venga data la possibilità di strutturare l'orario di lavoro a seconda delle esigenze dei figli e agli uomini no.

I datori di lavoro devono ripensare al modo in cui giudicano l'impegno dei propri collaboratori, analizzare le proprie opinioni nei loro confronti e verificare se non tendono a giudicare in modo negativo (e penalizzare di conseguenza) i lavoratori che hanno bisogni diversi. Se un lavoratore chiede di adeguare l'orario di lavoro alle sue esigenze, ciò non significa necessariamente che non consideri il lavoro importante. E' probabile invece che in questo modo cerchi di ottimizzare tempo ed energia per affrontare al meglio i suoi impegni.

Nella valutazione delle prestazioni lavorative, alcune imprese prendono in considerazione non solo la quantità e la qualità del lavoro svolto, ma anche la disponibilità da parte dei collaboratori a svolgere delle ore straordinarie (fattore questo che influenzerà successivamente le decisioni in merito a premi o aumenti di stipendio). In questo modo si pone l'accento sulla "presenza" e non sull'effettiva prestazione lavorativa. E' possibile che dei collaboratori motivati e competenti non riescano a partecipare a riunioni fissate troppo presto o troppo tardi a causa di esigenze familiari (ad es. riguardanti i figli o un coniuge malato). In questi casi i datori di lavoro dovrebbero cercare di spostare le riunioni e non semplicemente arrivare alla conclusione che quei collaboratori non prendono in seria considerazione il lavoro. Se questi lavorano bene non c'è alcun motivo di stressarli con riunioni ad ore impossibili.

Bisogna anche ricordare che i singles devono poter disporre di tempo libero per curare le relazioni sociali, per fare attività sportive o frequentare la chiesa. Le persone con figli non devono solo pen-

sare alla loro cura, ma hanno anche bisogno di mantenere altre relazioni sociali. Con l'aumento della popolazione anziana, è sempre più probabile che i collaboratori si debbano occupare dei genitori. Oppure fanno parte di organizzazioni di pubblica utilità e contribuiscono così al benessere della comunità. Tutti questi aspetti devono essere tenuti in considerazione dai datori di lavoro quando si tratta di affrontare il rapporto fra lavoro e sfera privata e la relativa politica aziendale.

A seconda dell'ambiente di lavoro può risultare più o meno facile esprimere i propri bisogni: un lavoratore non lo farà se ha paura di essere giudicato negativamente. E' quindi fondamentale che il datore di lavoro affronti in modo attivo questa tematica e ricerchi soluzioni che aiutino il collaboratore a raggiungere un equilibrio tra il lavoro e la vita privata.

Inoltre deve ricordarsi che se un collaboratore ha dei doveri, familiari o di altro tipo, non significa che non prenda sul serio il lavoro. Numerosi studi (incluso quello che vi presenteremo più avanti), mostrano che se anche un lavoratore è molto impegnato al di fuori del lavoro, ciò non significa che le sue prestazioni siano meno buone. Al contrario: molti di coloro che si trovano in questa situazione cercano di aumentare la loro resa per ottimizzare il minore tempo a disposizione per il lavoro.

Il datore di lavoro deve essere sicuro di valutare i propri collaboratori sulla base della loro effettiva produttività e non giudicarli negativamente a causa dei loro impegni privati.

### **Informazioni per i collaboratori: strategie per una vita equilibrata**

Spesso per raggiungere un equilibrio nella nostra vita ci basiamo su delle intuizioni; ora però uno studio americano ci offre delle indicazioni concrete sui comportamenti da seguire.

Con questa ricerca pionieristica si è cercato di capire quali sono i fattori che distinguono le coppie con una vita equilibrata dalle coppie con una vita piena di problemi. Le coppie prese in esame presentano una gamma ben differenziata dal punto di vista lavorativo e del reddito. Pur prendendo in considerazione solo coppie in cui entrambi i partner lavorano, questa ricerca può offrire dei suggerimenti utili anche alle coppie in cui lavora un solo coniuge, oppure ai singles.

Un primo gruppo di strategie potrebbe essere chiamato "definizione di valori e priorità in funzione degli obiettivi". Le persone con una vita equilibrata hanno dichiarato di dare la priorità assoluta alla loro famiglia e di improntare in questo senso le proprie scelte (ad. es. prendendosi del tempo libero per i figli, accettando un lavoro meno prestigioso, ma che permette di avere più tempo per la famiglia). Queste coppie danno la priorità ad attività con la famiglia e limitano le attività esterne e la televisione per avere così più tempo da passare insieme. Vanno a fare acquisti durante la settimana per avere più tempo nel week end. Vivono nell'ambito delle proprie possibilità invece di porsi obiettivi sempre più impegnativi e sono quindi più realistici che idealistici nella gestione del ménage familiare. Sono più attenti alle conseguenze che le loro azioni e le loro scelte producono sulla loro vita privata.

Di fronte a conti esosi da pagare tendono ad avere una "visione globale" e a concentrarsi sul valore del loro rapporto. Sono convinti che vivere nel presente aiuti a vivere meglio.

Altrettanto importante è il valore attribuito al proprio lavoro: queste coppie ne sono orgogliose e trovano che dia un senso alla loro vita. Permette loro di avere sempre davanti a sé un obiettivo e di superare dei cali di energia causati dai numerosi impegni. Durante il lavoro si concentrano su ciò che devono fare per essere il più produttivi possibile. Sono riusciti a fissare dei confini tra il lavoro e la vita privata e l'hanno fatto capire anche al datore di lavoro; se necessario discutono con loro condizioni più flessibili.

Anche la loro attitudine personale gioca un ruolo importante: considerano la loro situazione più come il risultato delle proprie scelte e non del destino; in caso di impegni eccessivi sono capaci anche di dire di no. Inoltre sono orgogliosi che entrambi i partner lavorino.

Un importante fattore nella loro vita di coppia è il sentimento reciproco di uguaglianza e di grande affiatamento; ciò comporta, tra le altre cose, collaborazione nei lavori domestici, ricerca comune di soluzioni, appoggio reciproco, dimostrazioni di rispetto e stima. Non sorprende che l'uguaglianza tra i partner sia un fattore importante per una felice vita di coppia.

Da questo studio emerge un dato sorprendente: tante coppie, diverse tra loro, hanno in realtà le stesse opinioni. In conclusione: per raggiungere un buon equilibrio tra lavoro e vita privata è necessario definire chiaramente i valori e le priorità ed organizzare il proprio tempo di conseguenza, prendere decisioni ponderate su come trascorrere il tempo libero e in quali attività investire. Per le coppie sono fondamentali divisione dei compiti, stima reciproca e rispetto.

### **Pensateci!**

Lavorare in condizioni serene significa maggiore produttività. Un buon equilibrio fra vita lavorativa e sfera privata è responsabilità comune dei lavoratori e dei datori di lavoro. Questi hanno il dovere di creare e garantire le condizioni lavorative necessarie. I lavoratori che hanno la sensazione di non avere una vita equilibrata possono utilizzare alcune delle tecniche descritte in questo articolo.

**Dottoressa S.D. Shantinath, Psicologa FSP, International Center for Psychology in the Public Interest dell'Università di Friburgo, Svizzera. Copyright 2003. E' permessa la riproduzione per uso personale. [www.icppi.org](http://www.icppi.org)**

**L'ICPPI ringrazia il segretariato di Stato dell'economia (seco) per aver contribuito alla traduzione.**

### **Bibliografia**

**Haddock, S. et. Al, Ten Adaptive Strategies for Family and Work Balance: Advice from successful families, Journal of Marriage and Family Therapy vol 27, 445-458, 2001**

**Rapaport, R, Bailyn, L, Fletcher, J, and Pruitt, Beyond Work-Family Balance, Jossey-Bass, San Francisco, 2002.**