

EL «STRESS» AL TREBALL

# Viure a mil revolucions

El zum-zum de l'aire condicionat és ple d'ansietat i paranoia. El nostre treball ens demana cada volta més i més. La tensió creix i les energies flauegen. L'era del treball ha generat una especial malaltia crònica: el «stress».

E. Roig

**L'**adaptació del règim econòmic al Mercat Comú va suposar per a Santiago Prats, empresari de 43 anys, un doble esforç. En menys d'un any hagué de reorganitzar totalment la infraestructura de la seua empresa, una petita indústria tèxtil situada a Sabadell, i afegir hores extra al seu horari laboral. Els objectius que s'havia proposat en el sistema de treball el conduïren a involucrar-se en responsabilitats cada vegada més difícils de desenrotllar i al malestar dels treballadors de l'empresa, que se sentiren pressionats pel nou ritme de treball. S. Prats començà a tenir problemes i dificultats laborals que acabaren per escampar-se a l'entorn familiar.

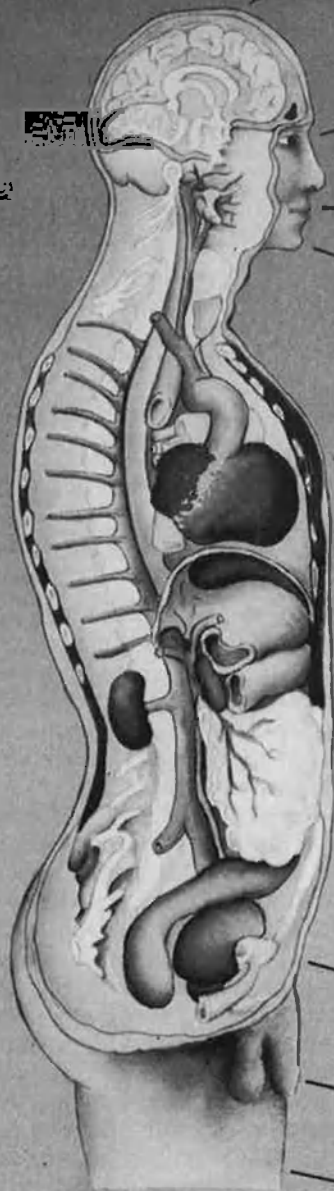
La tensió va aparèixer. Santiago Prats va patir una crisi nerviosa i la seua dona el va abandonar. Això no obstant, aquell mateix any la producció tèxtil va resultar tan competitiva que va triplicar els guanys d'anys anteriors. Dos mesos més tard, un infart produït per fortes tensions —segons un dictamen mèdic— el va dur a l'hospital. Quan va eixir de la clínica va decidir abandonar l'empresa, davant de la sorpresa de l'equip directiu, i dedicar-se a una altra cosa. Les raons que va aduir és que no estava disposat a pagar un preu tan alt.

El *stress*—segons els psicòlegs— és la resposta natural d'una persona quan se sent agredida, és una reacció emocional. Una persona el pateix quan es troba en una situació superior als seus

recursos. La llei de l'elasticitat, del psicòleg Hooke, representa els dos elements principals del *stress*. El *stress* (representat per la càrrega) i el *strain* o tensió (com la deformació resultant).

La llei diu que si la tensió (*strain*) produïda per un *stress* cau dins del «límit elàstic» del material, quan desapareix el *stress*, aquest material torna a la seua condició original. Però, si la tensió sobrepassa el «límit elàstic», aleshores resultarà alguna afecció permanent. En opinió d'Otto Luque, doctor en psicologia de la Universitat de València, quan el *stress* augmenta i la persona que el pateix no té un bon suport social, es pot convertir en una malaltia irreversible. «Abans, el suport social, basat en la família, els amics, etc., disminuïa els efectes del *stress*; en l'actua-





**Cervell.**—Mals de cap, incapacitat per a relaxar-se, estat permanent d'alarma, insomni, inquietud, desassossec, atenció dispersa, desorientació espacial, desintegració de la personalitat amb pèrdua progressiva de control d'un mateix.

**Oïes.**—Hipersensibilitat a la llum, vista boirosa, convulsions oculars, vista cansada i trastorns visuals.

**Vasos sanguinis.**—Falta de rec, vertigen, sensació de fred en peus i mans.

**Glàndula salival.**—Sensació permanent de tenir un nus en la gola, escassa secreció de saliva.

**Pulmó.**—Sensació d'ofec per falta d'oxigen, respiració ràpida i difícil, accessos d'asma.

**Cor.**—Trastorns en el ritme cardíac, dolors punxants en el pit i símptomes previs a l'infart.

**Estómac.**—Inflamació de les mucoses estomacals, úlceres.

**Fetge.**—Inflamació de la vesícula biliar, augment de l'activació hepàtica.

**Pàncreas.**—Sensació de fam, astènia, augment de transpiració.

**Ronyons.**—Dolors provocats per un augment de la seua activitat, nefritis, increment de la pressió sanguínia.

**Intestí.**—Diarrees o estrenyiment crònic, augment de la defecació en qualsevol cas, flat.

**Genitals.**—Trastorns menstruals, pèrdua de la libido, impotència.

**Musculatura.**—Dolors a l'esquena, coll i nuca, rampes freqüents, sensació d'esgotament a causa de l'engarrotament. □



Per desconnectar del treball convé practicar algun hobby. Baix, Alfons Cucó, senador.

litat, però, la gent se sent aïllada, dona massa importància al treball i oblida de vegades que té una vida íntima a part. A més, ara, dins del món laboral, els treballs provoquen cada vegada més tensió». No obstant, per al psiquiatre Jordi Buigues i Cunyat, de l'Hospital General de Catalunya, «no hi ha professions amb més tensió que altres, sinó que són certes actituds personals les que generalment produeixen el *stress*. En el cas de l'executiu, per exemple, el factor principal que origi-

na la malaltia és el mateix estil de treball i les exigències i objectius que es marca el mateix individu. A vegades són tan exigents els objectius que s'entra en la dinàmica d'anar aguantant. És com si portàrem l'*automàtic* posat i alguna cosa superior a nosaltres mateixos ens impedia desconnectar. La cefalea, dolor de cap típic dels executius, que es produeix només durant el cap de setmana, és un exemple clar de la dificultat de desconnexió. Els executius, no obstant, no són les

úniques víctimes del *stress*. Hi ha un altre *stress*, és el de la classe treballadora manual, particularment el que pateix l'aturat o el contractat temporal; aquest últim afecta, a l'estat espanyol, tres milions de persones.

**L'altre «stress»**

En opinió del psiquiatre Jordi Buigues, fins i tot en els treballs aparentment més tranquils la tensió pot ser enorme. Segons un estudi realitzat pel

*Fardor*

# NOVETATS en LLIBRES

<p><b>edicions 62 sa</b></p> <p><b>LES COSES</b> Georges Perec Venècies, 17. 144 pàgs. Guardonada amb el prestigiós premi Renaudot, <i>Les coses</i> és una de les novel·les més suggestives i colpidores sobre la cultura de la societat de consum i els modes de vida dels anys 60.</p>	<p> <b>Editorial Laia</b></p> <p><b>CRÓNICA NEGRA</b> Andreu Martín El Mirall i el Temps, 216 pàgs. Una gran sèrie de TV3. Andreu Martín escriu 13 cròniques negres.</p>
<p><b>Edicions</b>  <b>BROMERA</b></p> <p><b>L'ESCARABAT D'OR</b> Edgar Allan Poe Col·lecció «A la lluna de València», 6. Un estrany escarabat i un mapa arriben a un misteriós missatge en clau. Un dels millors relats de Poe.</p>	<p><b>EDITORIAL EMPÚRIES</b></p> <p><b>DÈUS I HEROIS GRECS</b> Robert Graves Col·lecció l'Odissea, 39. Una introducció immillorable a la mitologia grega escrita per un gran expert que era, també, un gran escriptor.</p>
<p> <b>GREGAL LLIBRES</b> consorci d'editors valencians s.a.</p> <p><b>DICCIONARI GREGAL</b> Valencià-castellà/Castellà-valencià Vicent Pasqual Un diccionari valencià per a les nostres escoles. 1.075 ptes.</p>	<p> <b>LA GALERA, S. A., EDITORIAL</b></p> <p><b>LES ALES ROGES</b> Miquel Rayó i Ferrer Col·lecció Els Grumels de la Galera. Premi Josep-M. Folch i Torres, 1987. Presentació: Xavier Pastor, president de Greenpeace, Espanya. Il·lustracions d'Ismael Balanyà.</p>
<p> <b>EDITORIAL TRES I QUATRE</b></p> <p><b>CRIMS RELATIUS</b> Tomàs Belaire Col·lecció Narratives 3 i 4, 1. Un recull de contes grotescos i cinematogràfics, on aquest jove autor ens dona una particular visió de les relacions humanes.</p>	<p> <b>curial</b></p> <p><b>CANT ALT</b> Autobiografia literària. Jordi Pera Cerdà. Col·lecció La Mata de Jonc, 18.</p>
<p> <b>Edicions Proa</b></p> <p><b>EL DIA DEL JUDICI</b> Salvatore Satta Trad. Carme Arénas Il·lustració de Gerard Rosés A tot vent, 266. 232 pàgs. 1.500 ptes.</p>	<p> <b>EDITORIAL TRES I QUATRE</b></p> <p><b>DONATO, 2, 27</b> Rafa Gomar Col·lecció Narratives 3 i 4, núm. 4. Un dietari no gens corrent ni convencional d'un narrador que farà parlar.</p>



*L'alcalde de València, estressat per la situació del seu grup polític a l'Ajuntament.*

doctor Robert Sapolsky, de la Universitat de Stanford, estar en un nivell més alt és menys aclaparador que estar en un nivell més baix. Únicament — explica Sapolsky — una jerarquia inestable de superiors tenen més problemes que els seus subordinats.

Per a la majoria de psicòlegs, els treballs més durs i que ocasionen més tensions són els que tenen major responsabilitat, però menys poder. Aquest és el cas de Ma. José Domènec, de 27 anys, secretària d'una important multinacional a València. El seu treball consistia a arxivar tots els informes elaborats pels diferents departaments de l'empresa i saber, quasi de memòria, l'agenda laboral del seu cap de secció. Quan la seua filla petita va estar malalta de varicel·la s'hagué d'absentar algunes setmanes del treball. En tornar, la desorganització era tal que la posada al dia dels informes acumulats damunt la taula ocasionaren alguns errors en l'agenda del seu superior. Un d'aquests errors va ser l'oblit d'una reunió important, cosa que es va considerar com una equivocació molt greu. Una carta de la direcció li explicava amablement que la seua dificultat a l'hora de compaginar dos treballs, el de mestressa de casa i secretària, perjudicava l'empresa... «per aquest motiu li aconsellem que pel seu bé i pel nostre abandone el seu treball». M. J. Domènec va ser indemnitzada amb dos milions de pessetes. Però aquest esdeveniment li va causar tal crisi nerviosa que hagué de ser ingressada a un hospital psiquiàtric. Quan es va decidir a



La de policia, miner (a la foto), àrbitres i agricultors són algunes de les professions més estressants.

parlar, li va explicar al seu metge que se sentia com una dona fracassada.

### Origen del «stress»

L'excés de responsabilitat i l'escassa de poder, com en el cas de M. J. Domènec, és, en opinió del psicòleg Otto Luque, una de les causes que provoquen el *stress*. «El nivell de motivació, no assolir els objectius, la relació amb els companys i els superiors, les condicions de treball, així com els problemes en les plantilles, causades per canvis en l'organització i les pressions per unes condicions de treball difícils són també causes del *stress* identificables».

Una altra causa important del *stress*, segons aquest doctor en psicologia, és l'ambigüitat. «Per exemple, la falta d'informació clara de la línia d'acció, o quan una persona sap què fer però no com fer-ho. L'ambigüitat de conseqüències també és important, ja que moltes persones senten una gran tensió quan no saben els efectes que pot causar-li una determinada acció».

Els distints tipus de conflicte de jerarquies són considerats també pels psicòlegs causes del *stress*. El primer conflicte faria referència a les comandes compatibles o molt difícils de satisfer al moment i que realitza una mateixa persona, com ser pare i cap alhora. Una altra font de conflictes apareixeria quan les necessitats i valors d'una persona entren en contradicció amb el paper que ha de complir. Fa dos mesos, un jove de 25 anys, Ximo Riera, va deixar el seu lloc de controlador

del departament de producció d'una important fàbrica de porcellana valenciana. Quan els propietaris li van preguntar el perquè, ell va respondre somrient que el lloc li produïa dolor d'esquena. La veritat era que se sentia a disgust controlant el treball dels seus companys. Segons el psiquiatre Jordi Buigues, a aquests factors que provoquen el *stress* cal afegir altres d'imprevisibles en què la persona que els pateix actua de manera passiva i sense implicar-se amb la mateixa activitat estressant com fan alguns executius. Aquest seria el cas d'un llaurador.

Segons Buigues, els factors estressants són inevitables, com el clima, qüestions referents a les oscil·lacions dels preus dels productes al mercat, les exigències d'horari, etc. «Pot semblar increïble —afegeix el psiquiatre Buigues— però un llaurador pot patir el mateix *stress* que qualsevol alt càrrec del món dels negocis».

La pesta porcina africana detectada l'agost de 1987 va obligar Adrià Puig, de 48 anys, a sacrificar gran part dels animals de la seua granja, situada a l'Empordà. Les tensions i problemes a l'hora d'aconseguir crèdits, etc..., més l'esforç per mantenir la resta d'animals malalts, li van produir una úlcera d'estómac.

### Costos mèdics elevats

El *stress* no és tan sols una malaltia que erosiona l'interior del ser humà. Entre la productivitat i l'absentisme es recorre un llarg camí amb costos mè-

## Efectes i conseqüències del stress

Irritabilitat.  
Pèrdua del sentit de l'humor.  
Augment de l'agressivitat.  
Mal humor, malenconia.  
Incapacitat de prendre decisions.  
Propensió a accidents.  
Activitat febril sense propòsit.  
Incapacitat de concentració.  
Ús freqüent de tranquil·lizants.  
Absentisme.  
Conflicte matrimonial o familiar.  
Insomni.  
Augment del beure (alcohol).  
Úlcera.  
Depressió.  
Oblits freqüents.  
Mals de cap.  
Erupcions cutànies.  
Incapacitat de menjar.  
Hipersensibilitat a les crítiques.  
Augment del tabac. Mal d'esquena.  
Migranya.  
Apatia.

### Formes de control

Tenir sentit de l'humor.  
Meditar.  
Massatges.  
Fer exercici regularment.  
Menjar amb precaució.  
Limitar l'ús d'alcohol i cafeïna.  
Conversar sovint amb la família i els amics.  
Delegar responsabilitats.  
Evitar discussions amb el superior.  
Alliberar-se, despreocupar-se.

### Les 10 professions més dures

Professor de graduació d'escola superior.  
Oficial de policia.  
Miner.  
Controlador aeri.  
Cel·ladors.  
Repòrters.  
Oficines de serveis/Departament de queixes.  
Cambres.  
Secretàries.

dics elevats. Alguns experts americans han taxat el cost total en uns 150 bilions de dòlars a l'any, quasi la mateixa quantitat que el dèficit federal. El doctor Kenneth R. Pelletier, un espe-

## 200 especialistes debatran el tema del stress a València

**S**tress, depressió i demència senil són els temes que abordarà el primer Congrés de la Societat Valenciana de Psiquiatria que se celebrarà a València del 13 al 15 d'octubre. 200 especialistes en psiquiatria i neurologia de diferents llocs de l'estat espanyol es donaran cita en aquest Congrés.

Entre els temes que es debatran destaquen els relatius a la bioquímica del sistema nerviós central, els marcadors neuroendocrins, l'envelliment del sistema nerviós central i la malaltia d'alzheimer. El congrés dedicarà, segons ha informat el doctor Adolfo Calle —un dels organitzadors—, una especial atenció a l'estudi de la situació actual de les depressions clíniques. També es tractaran temes específics, com depressions infantils, suïcidis, temptatives i avanços en tractaments de les depressions clíniques refractàries i tractament clínic de les demències.

En aquest Congrés participaran entre altres, els doctors Josep Maria López Pinero, J. Miquel, M. Barquero, Garay Lillo, Garay Burdeos, J. García de Yébenes i Santiago Grisolia. També els especialistes Carles Carbonell, Francesc Alonso Fernández, Filiberto Fuentes, Adolf Serigó, Francesc Orenge, José Maria Civeira Murillo i Otto Benkert.

El comitè d'honor l'ostenta el rei Don Joan Carles i en formen part el president del govern, Felipe González, el president de la Generalitat, Joan Llerma, el ministre de sanitat Julián García Vargas, l'alcalde de València, Ricard Pérez Casado, el conseller de sanitat Joaquín Colomer i el doctor Vicent Miravet Ipólito. □

cialista de la salut de la Universitat de Califòrnia, San Francisco, notificava en una recent publicació americana que moltes corporacions gasten uns 200 milions de dòlars a l'any en medicaments per als seus empleats. Però les factures mèdiques no és l'única cosa que preocupa els americans; els costos legals han passat a ocupar un primer pla en la llista de problemes. Cada any es multiplica per dos el nombre de treballadors estressats que reclamen responsabilitats a les seues empreses, esmen-

tant a més la inseguretad de les oficines on treballen. Això, que per a la majoria dels treballadors d'ací pot resultar-los un conte fantàstic, està arribant a passos de gegant. A Barcelona, per exemple, hi ha agències que realitzen estudis específics per assessorar l'organització d'una empresa. En aquests estudis, el factor humà és el més important i la resta, bé siguen factors ambientals o d'infraestructura interna de l'empresa, estan en funció de potenciar les mesures antistress. «Intentem —ex-

plica V. Muñoz, cap d'una d'aquestes agències— orientar les empreses perquè ordenen i modifiquen les condicions de treball. Això implica des d'un entrenament verbal fins a l'estudi de factors ambientals, com la construcció i disseny dels llocs de treball a fi de proporcionar posicions i actituds relaxants. Pràcticament, la nostra tasca és actuar com a correctors del factor estressant que genera el treball». En menys d'un any, segons la mateixa font, el nombre d'empreses catalanes que han sol·licitat aquests serveis han augmentat en un 85 per cent respecte al 86.

### La indústria del «stress»

L'altra cara de la moneda d'aquesta malaltia paranoica és la creixent indústria que està desenvolupant al seu voltant. Moltes companyies, generalment regentades per personal no qualificat, s'han adonat que el stress pot ser un bon negoci. Diferents teràpies i, fins i tot, sessions d'hipnosi a preus elevats, així com la venda en alça de medicaments per a combatre el stress estan construint una potent indústria.

En opinió del doctor Otto Luque, molts d'aquests nous *amateurs* en lluita contra el stress, el que fan és vendre solucions envasades o en pastilles, «quan la millor manera de combatre'l és un canvi de vida i una actitud positiva de cara a la vida». «Acostuma a passar —explica Mory Framer, sociòleg californià— que quan estàs enfadat amb el teu superior arribes a casa i pegues un puntell al gos o qualsevol cosa o persona que et passe per davant.



Centro G. Leopardi  
Llengua i Cultura italiana

## On aprendre l'italià

Si vols aprendre l'italià com cal i cerques un centre especialitzat en l'ensenyament de la llengua italiana, t'anticipa que el CENTRO G. LEOPARDI és l'únic que a València en té l'exclusiva i t'ofereix:

**Curs 88-89 comença el 5 d'octubre.**

### ÀREA LINGÜÍSTICA

- Cursos de llengua italiana (elemental-mitjà-superior).
- Cursos intensius (juliol i setembre).
- Àmplia gamma d'horaris de matí i vesprada.
- Professorat natiu experimental i qualificat.
- Grups reduïts amb els mètodes més avançats.
- Cursos i serveis de traducció i interpretació.

### ÀREA CULTURAL

Per tal d'enriquir els coneixements de llengua i cultura italiana, el CENTRO G. LEOPARDI et proposa durant anys les activitats més diverses, a l'avantguarda de l'estat:

- La BIBLIOTECA de consulta amb més de 500 títols, a més de revistes i còmics.

- La GINETECA LINGÜÍSTICA en V.O. italiana que ha programat cicles de Fellini, Mastroianni, G.M. Volonté; maratons de Gassman, etc., afavorint un gradual aprenentatge de la temàtica italiana (història, mafià, literatura...).
- El club de viatges culturals, el LEOPARDI ITALIA VIAGGI; l'únic que planteja itineraris inèdits per a descobrir la Itàlia desconeguda, assistint a manifestacions com el PALIO, la REGATA STORICA, el CARNEVALE...
- La «SOCIETÀ BONGUSTAL» us introdueix, en els cursos de cuina casolana i degustació de vins italians, a la gastronomia italiana.
- Els SEMINARIS de NARRATIVA ITALIANA t'actualitzen, a València, de les últimes tendències literàries italianes, amb el rigor de les més reconegudes universitats italianes.

### RESULTATS

La sistemàtica preparació que donem al nostre alumnat és premiada amb uns òptims resultats al DIPLOMA DE LLINGUA I CULTURA ITALIANA: Un 100% d'aprovat, dels quals més d'un 50% són excel·lents.

Els/les alumnes instruits/ides gaudeixen hui de càrrecs de traductors/res, intèrprets/tes, professors/res o es doctoren o assisteixen a congressos internacionals amb un italià perfecte.

¡EL LEOPARDI ÉS L'ÚNIC QUE FA PER TUA VALÈNCIA, EN LLINGUA I CULTURA ITALIANA!

CENTRO G. LEOPARDI. Misser Mascó, 6-2a. Tel. 362 17 11 · 46010 VALENCIA



Oficial de policia, una de les professions que produeixen més «stress».

En aquests casos —diu— el millor és reaccionar a la inversa. És a dir, quan tingues un problema a casa, deixa-l'hi i quan arribes a la feina, el puntelló li'l dones al teu superior».

Inevitablement, molts empresaris estan començant a buscar un mercat per als productes antistress. L'eslògan que acompanya els productes és: «no esdevingues una càrrega molt pesada per a la teua empresa». Quan, en opinió dels psicòlegs, caldria posar «no esdevingues una càrrega molt pesada per a tu mateix».

### El «stress» ha existit sempre

Per a Otto Luque, el *stress* ha existit sempre. «El que passa és que fins ara no l'hem catalogat com a *stress*, quan l'hem contextualitzat i disposem de prou elements per a diferenciar-lo d'altres malalties i tractar-lo».

Aquesta opinió és compartida pel psiquiatre Jordi Buigues i la resta de

psicòlegs i sociòlegs nord-americans que relacionen el *stress* amb una resposta primitiva. «En principi, el fenomen apareix, simplement, com una afecció psicològica —diu Jordi Buigues—. És el que els científics nord-americans anomenen el *fight or fly* (lluitar o volar), un reflex primitiu que prepara l'ésser humà davant qualsevol crisi o conflicte. És a dir, quan ens trobem davant qualsevol perill, el nostre organisme segrega adrenalina o cortisona. Aquestes hormones ajuden a l'organisme a canviar les seues funcions, incloent-hi parts del sistema immunològic, i també redueix les nostres reserves».

El problema és que en el món laboral d'ara és impossible actuar d'aquesta manera perquè es poden generar innumbrables conflictes. L'estat psicològic és encara el dels nostres avantpassats prehistòrics, però, de llavors ençà, les coses han canviat molt.

### Poseu una mica de «stress» en la vostra vida

«De vegades —diu Otto Luque—, el *stress* pot augmentar la productivitat i fins i tot la creativitat. Però, també pot convertir-se, automàticament, en tot el contrari. El conflicte, la malaltia, apareix quan va a més i la persona no disposa d'una xarxa social o de recursos personals per a combatre'l o seduir-lo».

Per al psiquiatre Jordi Buigues, hi ha persones que per predisposició genètica estan més exposades al *stress*. Són individus que, sense motius aparents, presenten símptomes d'ansietat. «Tenir un mínim de *stress* —afegeix— és fins i tot necessari per a mantenir alerta l'acció o la defensa. Però una tensió excessiva i sostinguda altera la resposta de defensa davant dels virus i agents infecciosos. És una cosa semblant al que passa amb la SIDA, si bé en aquest cas parlariem de la Síndrome d'Immunodeficiència al *stress*». □

## ELS CLÀSSICS DEL NACIONALISME CATALÀ

El llibre de Rovira i Virgili constitueix la mostra més significativa i rica que s'hagi publicat fins avui dels greuges que el catalanisme polític ha presentat mai a Madrid.

A cura de Jaume Sobrequés i Callicó

**Biblioteca dels Clàssics del Nacionalisme Català**

ÉS UNA INICIATIVA CONJUNTA  
D'EDICIONS DE LA MAGRANA / DIPUTACIÓ DE BARCELONA