

Hans Selye (1907-1982): L'Estrès i la Síndrome General d'Adaptació.

Hans Selye (1907-1982), metge vienès de família hongaresa, fou doctor en química per la Universitat de Praga (1929) i es traslladà posteriorment a Amèrica. Establert al Canadà, ha passat a la història per l'elaboració del concepte d'estrès, que començà a usar per primer cop a finals de la dècada de 1940 per designar un estat de tensió contínua i no resolta en l'organisme, que pot ser provocat per causes molt diverses i que acaba produint un conjunt de senyals o símptomes que es manifesten en forma de malestar físic, psíquic o emocional.

Sembla que la paraula 'stress' aparegué en anglès al s. 14 amb el significat d'opressió, adversitat, dificultat, etc. Al s. 19 el mot significa 'sobreesforç' (strain) i després s'aplica a la resistència de materials sotmesos a una tensió. Segons l'Organització Mundial de la Salut estrès són: 'el conjunt de reaccions fisiològiques que preparen l'organisme per a l'acció'. Això, en principi, no hauria de ser perillós, però com s'ha vist pot acabar per resultat molt incapacitant.

Els estudis fets sobre veterans de la 2ª Guerra Mundial recent retornats del front de guerra, permeteren a Selye elaborar la teoria de l'estrès psicològic, entès com una forma de transacció entre l'organisme i el medi, molt més complexa que l'ansietat. Si bé tota situació nova prova incertesa i ansietat, l'estrès vindria a ser l'expressió d'una ansietat desmesurada. Quan l'ansietat no és transitòria sinó estable i continuada diem que l'individu pateix 'estrès'. Consisteix en aquella mena de resposta de l'organisme davant estímuls percebuts cognitivament com a amenaçadors, que provoquen una resposta física desmesurada i una gran incapacitat per centrar-se en una tasca concreta. Però l'estrès no es dona només en persones que pateixen situacions de violència explícita, sinó que ha acabat descrivint una situació generalitzada dels individus, sobretot dels assalariats, en les nostres societats occidentals.

L'estrès és la malaltia més típica i tòpica del sistema capitalista en els primers anys del segle 21. Quasi del tot desconegut en altres cultures, s'ha convertit en una plaga a Occident, de manera que, segons declaracions del ministre francès de treball, Xavier Bertrand (18 de març de 2008), 'en els països industrialitzats té un cost entre el 3 i el 4% del PIB'. Un estudi de Murray i Lopez (1998), de la Universitat de Harvard pronosticava que al 2020 les cinc malalties més freqüents al món serien les cardiopaties, la depressió severa, l'accident de trànsit, els vessaments cerebrals i les malalties cròniques de pulmó, però totes tindrien com a factor subjacent, directe o indirecte, la situació de estrès.

L'estrès es manifesta en forma de malalties físiques (fatiga, insomni, problemes digestius...), hàbits de vida excessius (fumar més, menjar massa o massa poc...) i també amb reaccions d'angoixa, còlera, contactes difícils amb els altres, violència, indecisió...

Com deia el propi Hans Selye: 'L'home modern haurà de dominar el seu estrès i aprendre a adaptar-s'hi o es veurà condemnat al fracàs professional, a la malaltia i a la mort prematura'.

L'antecedent més immediat de la teoria de l'estrès de Selye, cal cercar-la en el concepte d'homeostasi elaborat per Walter Cannon (1929). En grec, 'homoios' significa 'similar' i 'stasis' vol dir 'posició'. Per a Cannon la tendència fonamental del cossos era la recerca de l'equilibri dinàmic. La lluita i la fugida serien, així, reaccions

per recuperar l'equilibri. Tant el menjar com el dormir tenen un paper central en aquest procés perquè restauren els equilibris trencats per l'esforç, el treball, etc. En l'homeostasi corporal juguen un paper central el sucre i l'orina: els desequilibris en ambdós elements són una de les causes bàsiques d'un gran nombre de malalties comunes. Però també des del punt de vista psicològic, la conducta humana podria ser considerada des del punt de vista de l'assoliment de l'equilibri.

A partir de l'homeostasi es pot comprendre l'estrès com aquella situació emocional (o psicològica) en què l'individu considera que l'equilibri intern ha estat trencat i en què lluita o fugida no són bones estratègies per a recuperar la homeostasi. Quan l'organisme no pot aconseguir l'equilibri davant una situació es produeix una reacció natural d'estrès. Cal destacar que l'estrès no és necessàriament una malaltia, sinó una situació o un procés natural de l'organisme que cerca adaptar-se a una situació nova i complexa en la seva gestió.

D'aquí la distinció entre 'Eustrès' (estrès 'bo') i 'Disestrès' (estrès 'dolent'). Selye deia. 'no és l'estrès que ens mata, sinó la nostra reacció a ell'. En situacions d'estrès 'bo' som més ocurrents, més divertits, tenim més memòria, ens brillen els ulls, se'ns erica el pèl, etc., malgrat que després quan arribem a casa ens sentim cansats i sentim pessigolleig a les cames. En el 'disestrès', en canvi, ens notem baixos de moral, cansats, incapaços de respondre i sovint violents. Un conferenciant brillant i ben pagat que parla a un auditori interessat pot estar sota una situació d'eustrès, en canvi un professor que repeteix una lliçó en una escola sòrdida, a alumnes sense motivació per la matèria i amb directores i caps d'estudis agressius i controladors, està fàcilment exposat a un seriós 'disestrès', depenent de les estratègies adaptatives de què disposi (per ex., la ironia, la complicitat amb altres companys del claustre de professors, la capacitat de relaxar-se, la felicitat en la seva vida sexual fora de la feina, etc...).

Segons Selye, 'els humans no haurien de procurar evitar la tensió més enllà del que eviten l'aliment, l'amor o l'exercici'. L'eustrès ens ajuda a créixer, mentre el disestrès ens ensorra.

Per això Selye anomenà l'estrès, Síndrome General d'Adaptació (SGA). Aquesta SGA passa per tres fases: (1) reacció d'alarma, (2) resistència a la situació estressant i (3) exhauriment.

- (1) En la reacció d'alarma es mobilitza l'energia per afrontar la situació estressant, el que fa que altres sistemes, com l'immunitari, quedin desassistits, cosa que ens fa més vulnerables a les malalties.
- (2) Resistència vol dir que si la situació estressant s'allarga, el cos s'hi adapta. Però això és molt dolent per a la salut perquè l'energia es concentra en la reacció de resistència a l'estrès.
- (3) Exhauriment és el que es produeix quan el cos ja no pot resistir més. Després d'una exposició perllongada a una situació estressant, la resistència disminueix i el sistema immunitari esdevé deficient. L'ego amenaçat dubta de les seves pròpies capacitats (pessimisme existencial). Apareixen infeccions, malalties cardíaques, tristor i idees suïcides, etc.

S'ha debatut molt perquè no tothom reacciona amb igual davant les situacions que poden provocar estrès. Es coneixen algunes 'paradoxes de l'estrès' i sembla demostrat estadísticament que la vacuna contra la grip té menys eficàcia entre persones estressades que s'ocupen de malalts amb demència senil i que les

persones estressades que treballen en temes de comunicació (mestres...) pateixen molt més reuma que el promig. No sabem, però, per què succeeix això des del punt de vista fisiològic.

Alguns psicòlegs atribueixen aquesta reacció diferent al paper de les hormones. Sembla demostrat que tenir massa o massa poques hormones vinculades a l'estrès (adrenalina, cortisol) disminueix o bloqueja la memòria. Els individus sotmesos a estrès tendeixen a cometre el que s'ha anomenat 'l'error del sucre': menjar productes de pastisseria industrial o sobrealimentar-se atura momentàniament el procés estressant però produeix d'altres malalties.

En el món dels psicòlegs és habitual dir que l'estrès 'depèn del CINE'. És una regla mnemotècnica per referir-se a les quatre causes bàsiques de la malaltia: C (control), I (imprevisibilitat), N (novetat), E (ego amenaçat). Quan tenim la sensació de perdre el control sobre la nostra vida, quan estem sotmesos a atzars imprevisibles, quan no som capaços d'assimilar una novetat o quan el nostre ego o autoimatge es veu amenaçat, llavors l'estrès ens fa mal. En paraules del propi Selye: 'cada estrès deixa una cicatriu indeleble i l'organisme paga per la seva supervivència després d'una situació esgotadora fent-se una mica més vell'.

En la dècada de 1970, Herbert J. Freudenberger (1926-1999), metge alemany resident als Estats Units, elaborà el concepte de 'síndrome de Burn Out' (o 'del cremat') que ell vinculava a la intensitat del compromís laboral del treballador. Definí aquest estat com "fatiga o frustració produïda per la devoció a una causa, manera de vida o relació, que fracassa en produir la recompensa esperada". De manera que es 'crema' més qui més 's'implica' amb l'empresa i la feina. ..

Per a alguns estudiosos el Burn Out significa l'extensió i intensificació de l'estrès laboral (a distingir de l'estrès vital, és a dir de l'acumulació de canvis vitals, a casa, en les relacions humanes, etc.) i per a altres el pas de l'estrès a la depressió.

El 'Burn Out' es caracteritza per (1) exhauriment, sentiment de manca de força, tant a nivell físic com fisiològic, (2) cinisme, distància i indiferència respecte al treball i (3) ineficàcia, que descriu el sentiment de fracàs professional i la pèrdua de confiança en les pròpies capacitats. El pateix un 25% dels ensenyants i un 50% dels metges i té a veure amb el sentiment de no ser reconegut professionalment. B.M. Byrne defineix la síndrome inclou variables com són l'ambigüitat de la situació, el conflicte de rol, la sobrecàrrega laboral, el clima de grup i l'autoestima. Existeix un test de 22 preguntes anomenat 'Maslach Burnout Inventory' que permet mesurar la intensitat de la síndrome del cremat.