

# Els líders pateixen menys estrès que els subordinats

Un estudi desmunta tòpics sobre les persones amb responsabilitats: tenir control dona més tranquil·litat que viure subordinat al que decideixen altres

✱ DAVID BUENO

Totes les societats humanes tenen líders –socials, polítics, religiosos, econòmics, etc.–. A vegades el lideratge és motiu de disputa, i normalment un càrrec més alt implica més responsabilitat. Per això popularment es diu que ser líder és molt estressant. Però sovint la cultura popular està carregada de molts prejudicis. Un estudi ho desmenteix i indica que els líders estan menys estressats que els seus subordinats.

## El negoci de l'estrès

Aquesta visió popular ha propiciat el sorgiment d'un gran negoci, els cursos per gestionar l'estrès en les persones que ocupen càrrecs de lideratge. Possiblement l'inici sigui un article publicat l'any 1981 per un psicòleg de la universitat de Harvard, Harry Levinson, en què diu textualment que "dirigir els altres [...] genera un estrès interminable". Aquesta visió semblava provenir d'uns experiments duts a terme el

1958. Es va sotmetre un grup de macacos a petites descàrregues elèctriques. Alguns dels macacos, els que actuaven com a líders, havien estat prèviament capacitats per controlar el moment en què se'ls aplicaven les descàrregues. La resta, identificats com a subordinats, les rebien de manera passiva, sense cap tipus de control sobre elles.

Després d'un temps en aquestes condicions, es va observar que els macacos líders desenvolupaven més úlceres estomacals que els subordinats. Això es va associar a l'anomenat síndrome de l'estrès de l'executiu. Més tard, però, un altre estudi va concloure que el disseny de l'experiment no era correcte. Els macacos líders s'havien triat perquè presentaven una personalitat més emocional i, per tant, els predisposava a patir úlceres.

## Estrès i sentit de control

Ara un equip de recerca de les universitats de Harvard, Boston, Califòrnia i Stanford han mesurat en

persones amb càrrecs de lideratge (militars i polítics, la majoria) el nivell de cortisol, una hormona relacionada amb l'estrès que altera el metabolisme. També els va fer tests d'ansietat. Els van comparar amb individus completament desvinculats de qualsevol lideratge. Els resultats, que s'acaben de publicar en la revista científica *PNAS*, mostren que les persones que exerceixen càrrecs de lideratge tenen un nivell menor de cortisol i manifesten menys ansietat que les subordinades. Com més alt és el càrrec de lideratge, menys cortisol i menys ansietat. És a dir, menys estrès.

A què és degut si el lideratge implica més responsabilitat? Al fet que si hom té la sensació que controla la seva vida, el seu nivell d'estrès és menor. "El menor nivell d'estrès dels líders tant pot ser causa com conseqüència del seu lideratge", indica l'estudi. És a dir, que els individus amb uns nivells baixos d'estrès poden estar especialment ben capacitats per al lideratge. —

