

# Rischio stress: cause di stress e logica di causa e di effetto

*Affrontare il rischio stress con un linguaggio semplice, ironico e diretto. Il libro di Cirincione si sofferma sullo stress con riferimento alla logica di causa-effetto. Alcuni risultati della scala di valutazione del riadattamento sociale.*

*Continuiamo la pubblicazione, in più puntate, di un testo sullo stress lavoro correlato o, meglio, sul "mal-essere" nel mondo del lavoro. Un testo curato dallo psicologo del lavoro Andrea Cirincione e dal titolo "**Lavori o Scleri?! Teoria e Pratica del mal-essere per scelta**" che presenta il tema con un linguaggio semplice, ironico e diretto, arricchendosi delle esperienze di lavoro in organizzazioni pubbliche e private di ogni tipo e dimensione.*

*Dopo i capitoli dedicati alla sindrome generale di adattamento, alle esperienze, ai temperamenti, alle emozioni di base e alla fase di allarme, di resistenza ed esaurimento, un nuovo capitolo si sofferma sulla logica di causa/effetto e presenta le, ormai immancabili, nuove leggi dello "sclero" e del lavoro.*

Pubblicità

<#? QUI-PUBBLICITA-MIM-[ALDIG01] ?#>

### Capitolo 6

#### La semplice logica di causa-effetto

Capitolo sintetico e volutamente banale

Continuiamo nel nostro percorso di superamento delle vecchie concezioni sullo stress, ma dobbiamo persistere a curiosare, perché la questione presenta altri aspetti interessanti.

Le osservazioni intuitive, basate sul percepito immediato, a volte sono ingannevoli. Per quanto tempo l'uomo ha creduto che il sole girasse attorno alla terra solo perché lo vedeva nascere da est e tramontare a ovest?

Supponiamo che un individuo sia lì per conto proprio in tutta tranquillità. Come possiamo fare per metterlo in agitazione?

Per esempio, potremmo provare a urlare e noteremo sicuramente che l'individuo modificherà il proprio stato di quiete, attivandosi per capire di cosa si tratti.

Che cosa è avvenuto?

Potremmo dire che il nostro urlo è stato la **causa** dell'agitazione dell'individuo, che rileviamo come **effetto**. Potremmo persino ipotizzare che più alta sia l'intensità dell'urlo, maggiore sia l'agitazione conseguente.

A proposito di cause di stress nella letteratura psicologica ha avuto grande eco la famosa **scala di Holmes e Rahe [1]**. I due studiosi hanno sondato quali tipi di eventi fossero capitati a un campione di 5000 soggetti, con disturbi clinici da stress, prima di manifestare la sindrome.

Dallo studio è emersa la "**Scala di valutazione del riadattamento sociale**", una lista di 43 situazioni messe in ordine in base a quanto sforzo richiedono per ristabilire l'equilibrio.

Rimando il lettore interessato ad informarsi (come sempre basta mettere le *keywords* in Google...), in questa sede mi limito a qualche citazione e riflessione conseguente:

- Al 1° posto = il peggior *life stressor* è la "**morte del coniuge**", che effettivamente disorganizza la vita per come si è impostata e quindi richiede grandi sforzi di riadattamento. Questo è particolarmente vero per le coppie cosiddette "simbiotiche", nelle quali la reciproca dipendenza è molto elevata. E' spesso vero quando il coniuge sopravvissuto fatica a ristrutturarsi in una vita autonoma.

- Al **43° posto** = il meno stressogeno della lista è la cosiddetta "**multa**" (pardon, sanzione amministrativa) per leggera infrazione. Strano, a volte si vede gente incazzatissima per essere stata colta in divieto di sosta, ma evidentemente è fuoco di paglia, quindi nessuno finisce in clinica...
- Al **10° posto** = il **pensionamento**: questo è un tema controverso legato al lavoro, non c'è dubbio che alcuni arrivano alla "meta" e se la godono, mentre per molti la fine della cosiddetta "vita attiva" è un problema. Altri problemi sono legati a questioni economiche.
- Al **14° posto** = **miglioramento negli affari**: ma come? Gli affari vanno meglio e siamo stressati? Beh, può accadere che un trend economico favorevole porti con sé un assorbimento nel lavoro tale da comportare effetti a cascata. Questo è lo stress che molti vorrebbero...
- Al **30° posto** = **difficoltà nei rapporti con i superiori**. Questo è uno *stressor* comunemente sondato anche nelle check list di valutazione "oggettiva" di stress lavoro correlato.
- Al **31° posto** = **cambiamento di orario o di condizioni del lavoro**. Altro *stressor* presente nelle *check list*.

Su questa scala si potrebbe spendere molto più spazio, mi limito a notare che gli autori trovarono poco posto per gli *stressor lavorativi*, mentre oggi abbiamo maggiore consapevolezza sull'importanza di questa categoria.

Rientrando nel filo del ragionamento, siamo all'interno del concetto classico di *causalità lineare*, che possiamo anche rappresentare con una generica funzione  $y=f(x)$ .

Ne traiamo, con semplicità, una delle nostre leggi affermando che:

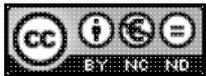
- **6° legge dello sclero**: *l'individuo è in stato di calma fino a che uno stressor non ne alteri l'equilibrio.*
- **6° regola del lavoro**: *la gestione dello stress consiste nel ricostruire un equilibrio anche in condizioni alterate.*

Andrea Cirincione  
*Psicologo del Lavoro*

*NB: Nelle prossime settimane PuntoSicuro pubblicherà altri capitoli del libro dedicati al mal-essere nel mondo del lavoro.*

---

[1] Holmes TH, Rahe RH (1967). "The Social Readjustment Rating Scale". J Psychosom Res 11 (2): 213-8



Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.

I contenuti presenti sul sito PuntoSicuro non possono essere utilizzati al fine di addestrare sistemi di intelligenza artificiale.

---

[www.puntosicuro.it](http://www.puntosicuro.it)