PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 17 - numero 3492 di giovedì 26 febbraio 2015

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 percetto 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.