



PARADIGM SHIFTS

di Larry Wilson

#5 EQUILIBRARE IL PROGREDIRE E
L'EVENTUALE ARRESTO
DELLA VALUTAZIONE
**DELLA SICUREZZA E DELLO
SVILUPPO DELLE ABILITÀ**

 **SAFESTART®**

#5

Durante l'infanzia ci facciamo male continuamente, le cose migliorano in maniera graduale nel passaggio all'età adulta, arrivando a un punto tale che non ci infortuniamo quasi mai. Tale risultato è un equilibrio sviluppato in decenni nei quali accettiamo semplicemente quelle poche lesioni avvenute strada facendo, mantenendo la convinzione che agiamo "sufficientemente in sicurezza". Questa sensazione di sicurezza però è fallace: le lesioni, in realtà, diventano meno frequenti ma più gravi. E mentre ci avviamo verso la mezza età il numero di infortuni inizia ad aumentare in modo significativo – con l'eccesso di fiducia che ci induce a commettere errori critici che portano a conseguenze di vasta portata. La buona notizia è che questa "fallacia della sicurezza" può essere facilmente superata, come vedremo nella puntata di oggi.

Con quale frequenza urtiamo contro qualcosa (o qualcuno), ci procuriamo tagli, ustioni o graffi? Un'infinità di volte. La cosa sorprendente è che queste lesioni sono avvenute perlopiù durante l'infanzia. Chiunque abbia mai visto giocare un bambino ne conosce i potenziali risultati: tagli, lividi e graffi sono parte integrante della prima età dell'uomo, tanto quanto ciucci, biberon e pupazzi di peluche. Quanto più diventiamo grandi, tanto più facilmente camminiamo, saliamo le scale, stimiamo le distanze e misuriamo la velocità. Impariamo che un piano cottura può essere caldo ed è meglio non toccarlo. E così, ci facciamo sempre meno male.

Si verifica una sorta di condizionamento: nell'infanzia il dolore correlato alle lesioni viene sperimentato con una frequenza di circa 15-25 volte alla settimana, di cui cinque o dieci guaribili con un cerotto o un altro rimedio. Quando i bambini piccoli commettono un errore, quasi sempre ne derivano conseguenze spiacevoli. Non c'è da stupirsi che reagiscano facendo il possibile per non ripeterlo più.

Con il passare del tempo questa risposta abituale riduce il numero di lesioni abbastanza rapidamente e in modo abbastanza drastico. Da adulti, ci facciamo male una sola volta alla settimana, passando periodi anche lunghi senza alcun infortunio. Da una media di 20 lesioni alla settimana nell'infanzia passiamo a 20 all'anno nell'età adulta. Da questo punto di vista, siamo migliorati del 5 mila per cento!

ANCHE GLI ADULTI POSSONO RIDURRE L'INCIDENZA DELLE LESIONI

Ma davvero agiamo sufficientemente in sicurezza? Decisamente no. Le lesioni sono meno frequenti ma più gravi. Ed il motivo è da ricercarsi nell'aumento dell'energia con cui ci muoviamo, la quale a sua volta aumenta i rischi e genera pericoli dove prima, apparentemente, non c'erano. L'articolo nel quale affronto la relazione tra abilità, riflessi e fortuna rivela che gli infortuni più gravi avvengono nei momenti in cui non abbiamo né occhi e né mente sull'attività che svolgiamo. Sono proprio questi due errori critici a provocare gli infortuni più devastanti, dato che non ci lasciano quasi nessuna possibilità di evitare le energie pericolose utilizzando i nostri riflessi e, quindi, prevenirne gli effetti.

Al contrario di quanto avviene nell'infanzia, più andiamo avanti con l'età e l'esperienza, meno siamo condizionati; perciò non beneficiamo più

dell'effetto automatico dell'apprendimento. Sarebbe sicuramente diverso se provassimo una scossa elettrica ogni volta che la nostra mente divaga od ogni volta che abbiamo cali d'attenzione! Se dovessimo basarci sulla nostra esperienza, potremmo benissimo ritenerci soddisfatti dei nostri 20 infortuni all'anno, avendo raggiunto una sorta di equilibrio personale tra sicurezza, lesioni e dolore. Comunque, senza grossi sforzi, potremmo ridurre tale numero ulteriormente di oltre il 50 per cento.

L'eccesso di fiducia nei confronti della situazione rende più necessario che mai intervenire: più passa il tempo, più diventiamo bravi in ciò che facciamo – che sia guidare un veicolo, svolgere attività familiari e sportive o utilizzare macchinari. Ma, come avevamo accennato prima, la frequenza degli infortuni comincia ad aumentare non appena arriviamo alla mezza

EQUILIBRARE IL PROGREDIRE E L'EVENTUALE ARRESTO DELLA VALUTAZIONE DELLA SICUREZZA E DELLO SVILUPPO DELLE ABILITÀ

ECCESSO DI FIDUCIA: Consapevolezza nel tempo (vs rischio)

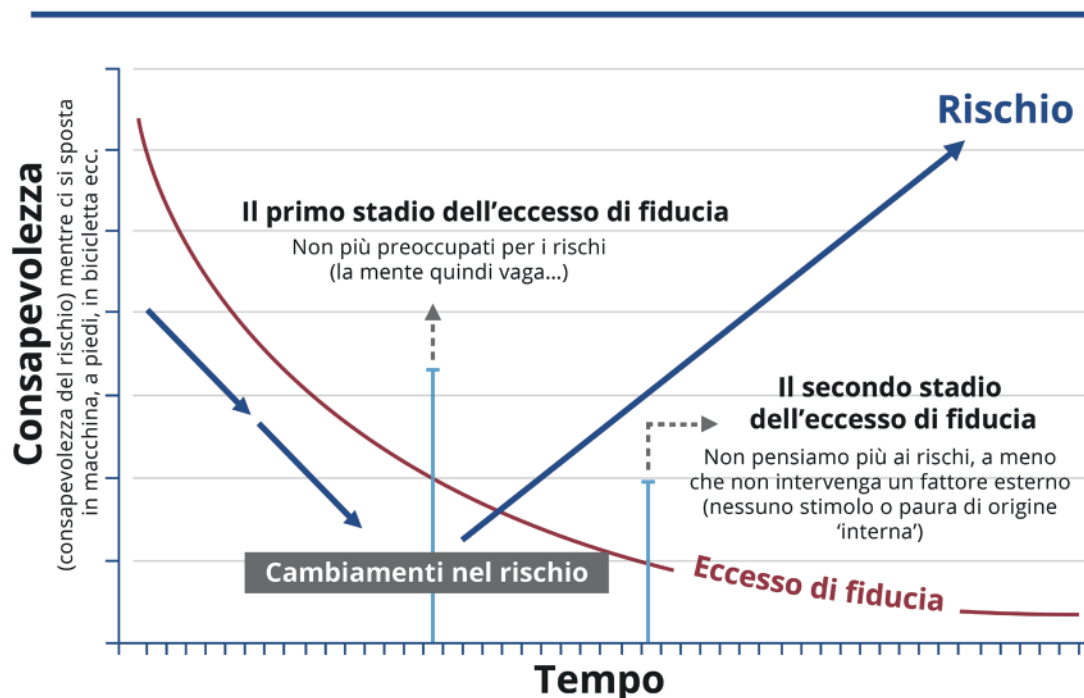


Figura 1

età. Ironia della sorte, il livello di abilità ormai raggiunto ci porta a creare una routine – con occhi e mente sempre meno sull'attività – che diventa una trappola, dal momento in cui ci induce a commettere errori critici i quali, a loro volta, possono provocare infortuni dalle gravi conseguenze (vedi Figura 1).

È un processo che uno non può controllare consapevolmente. Avviene naturalmente. Lo confermano i dati di INAIL - Istituto Nazionale Assicurazione Infortuni sul Lavoro che illustrano drammaticamente il fenomeno: dall'analisi per classi di età emerge come una morte su due abbia coinvolto lavoratori di età compresa tra i 50 e i 69 anni, con un incremento di 85 casi tra i periodi analizzati (487 le vittime fatali tra gennaio-dicembre 2017 e 572 i decessi tra gennaio-dicembre 2018). Sono

diminuite, invece, le morti di lavoratori della fascia di età 20-24 anni (da 45 a 41) e di quella di 40-49 anni (da 261 a 238; vedi Figura 2).

LA FALLACIA DEL “SUFFICIENTEMENTE IN SICUREZZA”

La lezione è chiara: evitiamo di cadere nella fallacia del “sufficientemente in sicurezza” secondo cui quanto più si è esperti e tanto minore è il rischio di lesioni. In realtà, è il contrario: quanto più svolgiamo un compito in

#5

EQUILIBRARE IL PROGREDIRE E L'EVENTUALE ARRESTO DELLA VALUTAZIONE DELLA SICUREZZA E DELLO SVILUPPO DELLE ABILITÀ

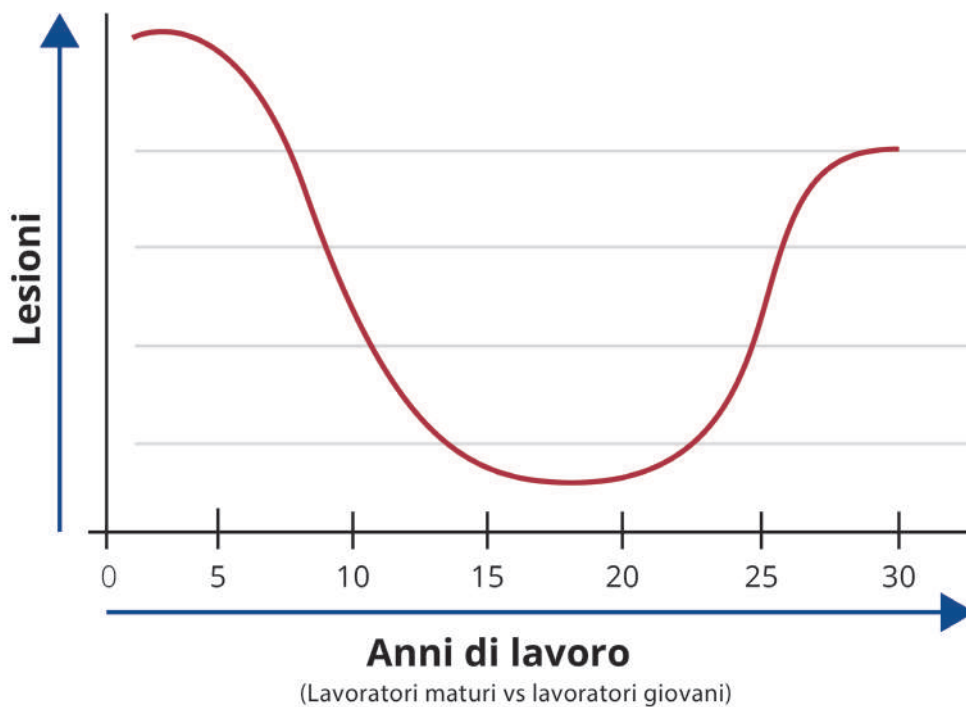


Figura 2

maniera abitudinaria, tanto più tendiamo ad entrare in uno dei quattro stati emotivi (fretta, frustrazione, stanchezza, eccesso di fiducia) che a loro volta causano errori critici e, di conseguenza, infortuni.

Ne risulta che la formazione volta ad un comportamento consapevole della sicurezza è un compito che dura tutta la vita. Come pure quando crediamo di poter fare qualcosa senza pensarci troppo, non dobbiamo chiudere gli occhi o lasciar vagare la mente bensì dobbiamo tenere sia occhi che mente sull'attività. È un'abilità che possiamo acquisire, addestrare e perfezionare. Così facendo, l'incidenza delle lesioni può ridursi ulteriormente e,

soprattutto, le conseguenze non saranno gravi. Ecco perché nel prossimo articolo della serie sui Cambiamenti di Paradigma vedremo come evitare gli errori critici attraverso delle tecniche che ci aiuteranno a reagire in modo appropriato.

Non accontentarti del tuo apparente equilibrio tra sicurezza, infortuni e dolori. Continua a impegnarti per agire sempre più in sicurezza: ne vale la pena!

Larry Wilson è CEO e autore di SafeStart, un programma di formazione avanzata sulla consapevolezza della sicurezza attualmente utilizzato da oltre 3,5 milioni di persone in oltre 60 Paesi.

#6

PROSSIMO NUMERO:

Lo schema stato-errore ed il concetto di auto-attivazione.

Partecipa alla conversazione:

<https://it.safestart.com/cambiamenti-di-paradigma>

#CambiamentiDiParadigma

