PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 18 - numero 3878 di giovedì 20 ottobre 2016

Lievità e ironia in materia di Sicurezza sul Lavoro

Creare e diffondere il valore della cultura della sicurezza in una logica di autodeterminazione e non di mera prescrizione alle norme. A cura di Massimo Servadio.

La letteratura di recente pubblicazione sottolinea come uno tra i meccanismi più efficaci per difendersi dallo stress è l'esercizio quotidiano di consapevolezza situazionale.

Pubblicità
<#? QUI-PUBBLICITA-SCORM1-[EL0254] ?#>
In particolare:

I. capacità di «leggere» ciò che sta accadendo intorno attraverso un pensiero fisico-mentale (mindfulness) che coinvolga i 5 sensi;
II. capacità di elaborare correttamente le informazioni;
III. capacità di «anticipare lo stato futuro» (immaginare il futuro convivendo con il nostro compito attuale);
IV. capacità di giocare;
V. capacità di vedere la propria vita come una prova continua della presa di coscienza esercitata nell'assumere una decisione.

Lo stress impone come forma di difesa tra le altre anche la possibilità di applicare alla nostra vita una forma di «leggerezza» ovvero esercitare la cosiddetta ricerca della «lievità».

Lievità con un significato pragmatico di prenderci meno sul serio; accudirsi prendendo un po' di distanza in un macrocontesto dove regnano complessità, frammentazione, stress, tensione.

Un altro "sistema di difesa" può essere rappresentato dal concetto ma soprattutto dalla pratica dello "jogging morale" (M. Seligman): cioè impegnarsi in attività socialmente benemerite da svolgere come esercizio antistress sottolineando che il vantaggio di tali azioni è soprattutto per sé stessi.

Infatti nella cultura occidentale la nostra Società riconosce al Sé un grandissimo potere: quello di cambiare, di agire sugli eventi e di modificare il proprio modo di pensare.

Egli, il Sé, deve di conseguenza freneticamente affrontare opzioni, decisioni e preferenze, una sorta di Sé massimo concentrato totalmente sulle gratificazioni e sulle perdite; tutto questo comporta un'eccessiva concentrazione su di Sé non funzionale e favorente una mancanza di senso nella vita, la perdita di valori e forte stress.

Quindi conviene prendersi troppo sul serio?

Le aule di formazione di sicurezza sono spesso avvolte da un'atmosfera di demotivazione, da una sensazione diffusa di un "che barba che noia" infarcita da polemiche sterili con il formatore spesso capro espiatorio di irrisolte problematiche aziendali.

Tra le tecniche di resilienza, il formatore motivato potrà accedere, come possibile strumento presente nella sua cassetta degli attrezzi, all'attivazione dell'esperienza flow (M. Csikszentmihalyi), intesa come il raggiungimento di un'elevata concentrazione, coinvolgimento controllo della situazione, chiarezza degli obiettivi e stato affettivo positivo.

Ai fini di evitare l'apatia, l'esperienza flow applicata alla formazione alla sicurezza dovrà attingere a un modello di apprendimento:

-centrato sui partecipanti e le loro esperienze, pratiche comuni

-evitare il «narcisismo conversazionale» del formatore

-proporsi come form-attore e/o facilitatore motivato

Il formatore sulla Sicurezza spesso non può agire sui contenuti anacronisticamente blindati dalle norme, ma può **muoversi sulle modalità** di erogazione dell'intervento, come ad esempio:

-Gamification;

-Teatro della sicurezza;

- Problem solving;

-Giochi di ruolo;

-Problem solving creativo

Quale il significato di tutto questo?

Giocare in sicurezza è allentare, rallentare, sorridere: prendersi sul serio non prendendosi sul serio è un buon antidoto alle ansie di controllo che tentiamo di nascondere anche a noi stessi, ma che i nostri comportamenti ossessivi compulsivi impietosamente ci svelano.

«Giocare un po'» ci permette di accedere al sé più libero dalle norme, anche di sicurezza; è una modalità per creare la relazione in aula tra gli attori della sicurezza (senza eccessivi condizionamenti ed etichette di ruolo, rspp, preposti, ecc..) con lo scopo di creare e diffondere un valore: quello della cultura della sicurezza in una logica di autodeterminazione e non di mera prescrizione alle norme.

Massimo Servadio

Psicologo del Lavoro e delle Organizzazioni

 Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.

---

www.puntosicuro.it