

MANAGER SOTTO STRESS

È proprio quando il periodo si fa più duro che il sostegno di Manageritalia si fa più forte. Nasce Sos Manager, il servizio di supporto psicologico di Manageritalia Lombardia, perché quando ci si sente in difficoltà, saper chiedere aiuto è importante, riceverlo in modo professionale anche di più

Eliana Sambrotta



→ **MASSIMO** giochicchia nervosamente con la biro tra le dita, guardando nel vuoto. Nessuno, dall'alto, osa affrontare l'argomento, ma lui sa che quando il blocco dei licenziamenti verrà rimosso inizierà un periodo terribile, forse il peggiore che abbia mai dovuto affrontare nella sua vita professionale. Chissà quanti colleghi "gli" faranno licenziare. L'angoscia sale, giorno dopo giorno; gli sembra di vivere ad occhi aperti quell'incubo classico in cui ti trovi sull'orlo del precipizio e cadi nel vuoto. Poi ti svegli di soprassalto... ma lui non si è mai addormentato. Massimo è responsabile risorse umane in un grande gruppo del settore turistico... che poi avrebbe voluto fare il professore (non che se la passino meglio di questi tempi!), ma mai come in questo momento si chiede perché non abbia seguito i suoi sogni. Lo sforzo per restare a galla, sorridente e smagliante, è enorme. Non solo. Deve anche infondere fiducia, risollevarlo il morale della "truppa", sapere ascoltare tutti, uno per uno. Ma chi ascolta lui?

Forse a casa si accorgono degli sforzi pazzeschi che fa ogni giorno in ufficio per non soccombere alla tensione? No, si accorgono solo di quanto sia nervoso con Marta e quanto sgridi inutilmente il piccolo Lorenzo, o di quanto sia mentalmente assente a tavola e poco affettuoso con Elena, l'amore della sua vita che l'ha sempre capito e sostenuto, ma che questa volta sembra proprio non volerlo comprendere.



→ **CARLA** è stata messa a dura prova in questi mesi di pandemia. Il suo ruolo di mamma, compagna, ex moglie, figlia, manager di una pmi in piena espansione sui mercati esteri e, infine, di donna – sì, perché in tutto questo vuole sentirsi anche Donna – vacilla.

Le turbolenze economiche derivate dal Covid hanno investito come un treno in corsa i nuovi progetti della sua azienda al via nei mercati asiatici. Mesi, anni di progetti e planning crollati e poi stravolti in poche settimane; la tensione, la paura, lo smart working non sempre così agevole, la rabbia di non riuscire a far riquadrare i conteggi, l'ansia di dover dimostrare di valere, lo spettro del licenziamento sempre dietro l'angolo...

La notte non si dorme. Di giorno si pranza poco e male. Di corsa, scaldando un piatto pronto del "super" al piccolo Luca e ingollando avanzi della sera prima in piedi, e senza apparecchiare veramente la tavola, perché conviene "lasciare apparecchiato" il pc per la didattica a distanza che tra pochi minuti ricomincia.

Carla si vede sempre più brutta, ora non ha proprio tempo per sé... ma forse dovrebbe trovarlo perché altrimenti, come in un domino, tutta la sua vita professionale e personale crolla sotto il suo peso, che nel frattempo aumenta! Ci mancava anche questa scocciatura!

A PENSARCI bene, come in tanti aspetti delle vite di tutti noi, il Covid non ha che accelerato o evidenziato situazioni già esistenti nel tessuto sociale. E dunque, forse almeno la metà di questi disagi, Massimo e Carla li vivevano già. Ma credevano fossero parte della vita, o non ci fosse soluzione. O forse non hanno mai voluto trovare il tempo per cercare la soluzione. Quando però la misura è colma e dentro si sta troppo male, bisogna prendere in considerazione l'idea di concedersi un valido aiuto. Valido e professionale. Perché essere un buon manager significa anche saper riconoscere i propri limiti, le proprie paure e difficoltà. E, potremmo aggiungere, al giorno d'oggi abolire il vecchio tabù secondo cui dallo psicologo "ci va solo chi ha problemi gravi" perché tanto "io non ho bisogno, prenderò un pastiglia per dormire meglio...".

Storia dopo storia, difficoltà dopo difficoltà, manager dopo manager, è emerso chiaro e forte il grido d'aiuto dei nostri associati. La scialuppa di salvataggio targata Manageritalia si chiama Sos Manager.

Sos Manager

È il servizio di supporto psicologico dedicato ai manager, attivo da settembre 2020 in Managerita-


lia Lombardia. Esplode in piena pandemia, tra un lockdown e l'altro e, purtroppo, non poteva partire in un momento più adeguato. Che il bisogno di sostegno psico-

logico sia aumentato esponenzialmente a causa del vissuto della pandemia è evidente, ma il servizio era già ai blocchi di partenza nel 2019 e avrebbe dovuto

attivarsi ufficialmente nella primavera del 2020.

Questo perché, ancor prima delle turbolenze psicologiche causate dal Covid-19, le dinamiche di Industria 4.0 e le rapide evoluzioni in atto nel mondo del lavoro, hanno destabilizzato il manager (e continueranno a farlo), sensibilizzando così Manageritalia Lombardia a occuparsi delle problematiche tipiche di ogni trasformazione che il manager, come tutti i lavoratori, può trovarsi ad affrontare. La pandemia ha solo accelerato questo processo.

«Un team di lavoro di Manageritalia Lombardia, chiamato Gruppo Manager 4.0, si è dedicato a comprendere i bisogni dei manager in un'epoca di trasformazione digitale» spiega Ignazio De Lucia, coordinatore del gruppo e responsabile di Sos Manager. «Un insieme di risorse eterogeneo e non necessariamente iper verticale sulle attività di management, come, tra gli altri, uno psicologo, una nutrizionista e un filosofo, ha costruito un percorso che ha portato a un questionario, sviluppato insieme ad Assirm e Università Cattolica, inviato a tutti gli associati lombardi. I risultati raggiunti hanno permesso di comprendere i bisogni dei nostri colleghi manager arrivando a cogliere l'importanza di presentare un servizio di sostegno psicologico professionale per i nostri associati. Il pro-



AL CENTRO IL MANAGER E L'UOMO CHE È IN LUI

Il gruppo di lavoro **Manager 4.0** di Manageritalia Lombardia nasce dopo un'attenta analisi del contesto e dal pensiero che l'Associazione debba occuparsi da vicino non solo del professionista manager, ma anche dell'essere umano. Si sono così formati due sottogruppi di lavoro paralleli composti da manager che "frequentano" e che non "frequentano" Manageritalia. Con l'aggiunta di profili atipici come filosofo, psicologo, alimentarista e manager dall'alto profilo nelle aree hr, ricerche di mercato, comunicazione, energia, informatica, immobiliare e legale. Il gruppo Manager 4.0 è coordinato da Ignazio De Lucia.

Nel corso degli incontri, sono state individuate sei aree tematiche propedeutiche all'obiettivo finale:

- 1) Dove siamo - Come mi sento
- 2) Cosa succede intorno a me: io & la tecnologia
- 3) La centralità della persona: attenzione al benessere
- 4) Etica dell'essere verso etica dell'agire - L'evoluzione del manager
- 5) Quale associazione per il nuovo manager
- 6) Una nuova associazione per un nuovo manager

Da queste aree, grazie alla collaborazione con Assirm, è nato un questionario inviato agli associati attivi, i cui risultati hanno portato a importanti indicazioni sul pensiero e sulle necessità degli associati in servizio. La prima sintesi di queste necessità è stata lo sviluppo del servizio Sos Manager.

getto originale prevedeva il lancio tramite un evento presso il Museo della scienza e della tecnica, ma la pandemia ha reso impossibile realizzarlo. Lo abbiamo presentato virtualmente, con risultati molto positivi in termini di interazione con post e video, nonché con colleghi che hanno voluto aderire. Offriamo la possibilità di parlare con uno psicologo di presenza, tramite video, telefono o email».

Sos Manager, infatti, si propone di aiutare la donna e l'uomo manager ad affrontare tutti i cambiamenti tipici di una trasformazione radicale con impatti in ambito professionale, familiare, sociale e negli stili di vita. Lo fa grazie alla collaborazione con esperti professionisti in ambito psicologico, offrendo un primo incontro a carico dell'Associazione nella modalità più riservata e preferita da ciascuno (vedi box a destra).

Guardiamo avanti...

Come prevedibile, date le circostanze, il servizio ha riscosso successo fin da subito. A questo punto, a sei mesi dal suo avvio, i prossimi step prevedono lo sviluppo del servizio a livello nazionale con collaborazioni sui territori. In particolare, la Federazione sta finalizzando una collaborazione con Aipa, Associazione italiana psicologia analitica, il partner più adatto a garantire la massima professionalità



Il nuovo servizio di consulenza psicologica di Manageritalia Lombardia, partito lo scorso settembre, si propone di aiutare la donna e l'uomo manager ad affrontare tutti i cambiamenti tipici di una trasformazione radicale con impatti in ambito professionale, familiare, sociale e negli stili di vita. L'idea era già in essere dal 2019, la pandemia non ha che accelerato questo bisogno.

Attraverso la collaborazione con esperti professionisti in ambito psicologico, gli associati che si trovano in difficoltà, anche ma non esclusivamente a causa degli effetti del Covid-19, hanno a disposizione una possibilità di aiuto, riservato e personalizzato, nella tutela della privacy e dei contenuti, fruibile di persona, in videoconferenza, telefonicamente e via email.

Per accedere al servizio basta chiamare il numero **02 62535050** o scrivere a **sosmanager.lombardia@manageritalia.it** indicando come si preferisce vivere l'incontro conoscitivo con il professionista, tra i mezzi sopraccitati. Il primo incontro, a carico dell'Associazione, permetterà di valutare, insieme allo specialista, quali potrebbero essere gli eventuali passi successivi.

I professionisti sono coordinati dal dottor Giuseppe Primerano, psicoterapeuta e psicologo del lavoro Aipa.

Per saperne di più, visita il sito:  <https://bit.ly/serviziososmanager>

e guarda il video:  <https://bit.ly/videososmanager>

del servizio su tutto il territorio nazionale.

Nell'attesa di attuare le implementazioni dell'attività, se vi state chiedendo se questo servizio possa fare al caso vostro, ma siete ancora assaliti da infiniti dubbi, ricordate che «l'approccio con un servizio di sostegno psicologico è molto personale, ma ormai ampiamente sdoganato

dalla società. Chiedere aiuto mediante un confronto con un professionista è sinonimo di grande maturità e consapevolezza, nonché propedeutico a un migliore equilibrio interiore con benefici effetti in tutti gli ambiti della propria esistenza: lavoro, famiglia, vita sociale» come suggerisce De Lucia. Vale la pena farci un pensiero! ■



Il dottor **Giuseppe Primerano** è coordinatore del team di professionisti dedicati al servizio *Sos Manager*.

Dal suo punto di vista, come stanno vivendo le persone oggi, dopo un anno di pandemia, una situazione surreale che nessuno avrebbe mai pensato di dover affrontare?

«Certo, questa situazione è surreale, inaspettata, imprevedibile e destabilizzante. Nessuno avrebbe immaginato una pandemia di tale portata, cogliendo tutti impreparati nel dover affrontare un'emergenza a livello sanitario, economico, ma anche psicologico. Nel secondo lockdown si è accentuato e, allo stesso tempo, trasformato il vissuto di stress. Va sottolineato che sia nel primo che nel secondo lockdown il coronavirus ha fatto da detonatore, portando alla luce problemi psicologici e di stress preesistenti nelle persone».

Quali sono le richieste di aiuto più frequenti che riceve?

«Le richieste di aiuto più frequenti sono legate a vissuti di stress, ansia, depressione, attacchi di panico, difficoltà/conflitti relazionali. E ancora separazioni, divorzi, lutti, disturbi psicosomatici, disturbi del sonno, stanchezza profonda. Ultimo, ma non ultimo: un vuoto esistenziale».

Tra i suoi pazienti ci sono anche molti manager: c'erano prima della pandemia e ci sono ora. Quali sono le problematiche più comuni che si trovano ad affrontare?

«Sì, c'erano prima e, oggi, con la pandemia, ce ne sono ancora di più: un aumento legato alla crisi economica che ha generato un vissuto di forte precarietà, come inattività, iperattività, timore di perdere il lavoro, con ricadute sulla propria identità personale e professionale. Un maggiore stress che tende a cronicizzarsi. Come dimostrano tutti gli studi effettuati, negli ultimi mesi si sono aggravati in modo significativo tutti i disturbi già menzionati anche per il manager. I più frequenti sono comunque irritabilità, tristezza, un vissuto di pessimismo sul futuro, con ricadute psicosomatiche».

Perché si dovrebbe "provare" il servizio *Sos Manager* e come fare a capire quando è arrivato il momento di usufruirne?

«Quando si sente che qualcosa dentro di sé non "va". Nei momenti di crisi, quando l'impatto negativo dello stress genera stanchezza, ansia, depressione e burnout e, a fronte di tutto questo, si avverte l'incapacità di farcela da soli. Il manager viene aiutato ad accedere alle proprie risorse interne, promuovendo il benessere e la crescita personale con una mentalità sana e resiliente. Questa è la risposta che Manageritalia Lombardia dà attraverso *Sos Manager*, un servizio che, proprio perché nato in pancia a un'associazione di manager, più di altri è tagliato su misura sulle problematiche di queste figure professionali».

È ancora forte da abbattere il tabù di andare dallo psicologo?

«Negli ultimi anni è cambiata la percezione nei confronti dello psicologo. Una figura che è ormai entrata nelle scuole, nei luoghi di lavoro come consulente e che viene coinvolta nei colloqui inerenti a varie problematiche. Insomma, non serve solo quando si hanno problemi psicologici. Può essere di aiuto per prevenire e promuovere il benessere personale».