

Poco sesso, siam manager



Secondo una ricerca HeS, parlare è la strategia più utilizzata dai manager per gestire le emozioni negative

HeS - Human engineering Systems, società specializzata in psicologia manageriale e benessere in azienda, ha condotto una ricerca che, nel periodo estivo, ha coinvolto 690 manager residenti nel Nord Italia e nella Svizzera italiana.

L'obiettivo della ricerca era di sondare la capacità di gestire le emozioni nel contesto lavorativo. "Lavorare con le emozioni", spiega Cristina Milani, partner HeS, "implica la definizione dell'organizzazione della conoscenza delle aziende e dei propri collaboratori. L'obiettivo primo di HeS nello svolgere la ricerca è stato quello di comprendere quale sia il sistema di organizzazione della conoscenza presente nel tessuto aziendale e poi in quello personale di ogni singolo collaboratore soggetto dei nostri interventi. La materia affonda le proprie radici nella psicologia cognitiva che, quale ragione d'essere, ha l'analisi e l'apprendimento delle caratteristiche della persona attraverso la gestione della conoscenza."

"Il bagaglio delle conoscenze di ogni essere umano", continua Milani, "evolve nel tempo sulla base di un'impronta di base ricevuta nell'infanzia attraverso il dialogo con le figure affettive predominanti, per la maggior parte di noi i genitori. Questa impronta, se conosciuta, ci permette di leggere gli avvenimenti che si susseguono nella nostra vita, creando una certa logica sequenziale dal punto di vista della gestione degli stessi. Un'impronta di tipo 'timorosa' tenderà ad affrontare il futuro in un modo differente da un'impronta di tipo 'ossessiva'. I sistemi di controllo di sé, di gestione delle relazioni interpersonali ecc. influiscono sulle nostre scelte. In funzione di ciò, ci spingono verso strade relazionali e spesso sostanziali diverse."

"Il bagaglio cognitivo ed emotivo del singolo operatore", prosegue Milani, "si riverbera su quello dell'organizzazione concretizzandosi nel punto di partenza dal quale ogni esercizio trae spunto. L'equilibrio tra organizzazione delle conoscenze aziendali e quelle del collaboratore costituisce l'obiettivo ultimo. È un equilibrio che si basa sul dialogo interno, sulla mediazione, sulla capacità dell'azienda di stare al passo con le esigenze di sviluppo dei collaboratori e viceversa. Un equilibrio, in altri termini, che pone le sue basi su una piattaforma di relazioni mutevole, per questo attenta all'evoluzione continua dei rapporti interni."

I dati raccolti da HeS hanno evidenziato che i manager in azienda vivono contesti carichi di tensioni fisiche e mentali. Riescono comunque a esprimere le proprie emozioni, senza doverle reprimere o nascondere. È emerso che la gestione degli stati di tensione avviene soprattutto attraverso il *social sharing* e quindi la condivisione con parenti, amici e colleghi. Molti si sfogano anche piangendo, isolandosi, andando al cinema /guardano la TV, mangiando o rimuginando a oltranza. Pochi (185), contrariamente a quanto si possa supporre in un periodo di esaltazione delle tecniche di rilassamento, ricorrono a yoga, auto-ipnosi per recuperare la serenità.

Tra i 20 criteri descritti come possibilità di *cooping* alle emozioni negative (ossia le strategie attivate per farvi fronte) sono stati scelti nell'ordine:

- parlare con la persona interessata
- parlare con i familiari-amici-fidanzata/o
- rimuginare
- parlare con i colleghi
- dedicarsi all'hobby preferito
- guardare la TV/andare al cinema
- leggere un libro
- fare una passeggiata.

Il sesso è al nono posto, lo shopping al dodicesimo, mentre al 19°/20° si piazzano lo sfogo fisico del rompere qualcosa e l'uso dell'alcool come catalizzatori delle emozioni negative.

Secondo Cristina Milani, partner HeS - Human engineering Systems, società specializzata in psicologia manageriale e benessere in azienda, "è possibile alleviare gli effetti negativi con esercizio di introspezione guidati, cambiare sistema è purtroppo arduo. Tuttavia, noi esseri umani siamo imperfetti a causa del nostro stato evolutivo basato sulla condivisione sociale delle emozioni. In questo senso la nostra imperfezione, cioè il fatto di non poter essere classificati in uno o nell'altro sistema di organizzazione della conoscenza, ci consente di vivere il nostro equilibrio attraverso le sfumature."

"Le emozioni", sostiene ancora Milani, "sono importanti laddove, organizzate, permettono all'essere umano e all'azienda datore di lavoro di operare un esercizio di mediazione. Sono, in altri termini, l'interpretazione del nostro modo di funzionare. Se l'azienda dispone di personale organizzato in un certo modo potrà gestire le proprie relazioni tenendo conto delle peculiarità dei soggetti dipendenti in modo da agevolare il flusso dei rapporti interni a beneficio del benessere aziendale. Concretamente, conoscere e in conseguenza, gestire le emozioni è la chiave per la produzione del benessere equilibrato tra azienda e collaboratori. È il baricentro sul quale poggia l'equilibrio.