

Se il capo ha lo stress da supervisione



I consigli

● Ecco i tre consigli di Claudio Giovanni Cortese, dell'Università di Torino, per evitare lo «stress da supervisione». Il primo: ridimensionare le aspettative. Ciò bisogna mettere in conto che dopo una promozione si rinuncerà a una grossa fetta del lavoro che si faceva prima

● Il secondo: imparare a delegare (e spegnere lo smartphone nel weekend e la sera quando si esce dall'ufficio). Chi ha la delega, dovrà cavarsela da solo

● Il terzo: abbandonare l'illusione del multitasking. Meglio fare una cosa alla volta, senza aprire e chiudere contemporaneamente più «finestre». A fine giornata questo approccio ci farà sentire meno stanchi e comunque tutto il lavoro sarà stato smaltito

Gli inglesi gli hanno dato già un nome: *collaborative overload*, che possiamo tradurre malamente con «sovraccarico da collaborazione». Si tratta di quel tipo di stress da supervisione che, oggi più di dieci anni fa, accomuna i manager. Professionisti costretti a spendere fino al 95 per cento del loro tempo per leggere email, fare riunioni, stare al telefono, controllare il lavoro degli altri, quando soltanto nel 2006 questa fetta di mansioni occupava il 60% dell'agenda quotidiana.

Certi, prima di mettere piede in ufficio, trovano già fuori una coda di colleghi in attesa di qualcosa. Il *Wall Street Journal* ha fotografato il fenomeno, mettendo in evidenza come quattro super capi su dieci ormai non riescono più a svolgere tutte le incombenze che hanno in programma. Ma non è una prerogativa esclusiva delle multinazionali americane. Gli psicologi del lavoro hanno registrato la tendenza anche da noi. «Qui, però, ha molto a che fare con la dequalificazione del lavoro manageriale, sempre meno creativo, sempre più di vigilanza e di coordinamento. Il professionista con mansioni ai vertici viene imbrigliato in mansioni di routine», spiega Franco Fraccharoli, docente di Psicologia delle organizzazioni all'Università di Trento.

Aumentano le riunioni per coordinare gli altri e cala il lavoro sul quale hanno diretto controllo. Ecco perché i manager rischiano di andare in tilt

Spesso succede dopo una promozione, e riguarda allo stesso identico modo chirurghi, presidi o responsabili di produzione. Che si ritrovano a dover dirigere il traffico e non più a guidare la loro fantastica auto. «In Italia resiste una cultura che tende a promuovere le persone più brave affidando a loro i compiti di coordinamento. I professionisti con i quali ho a che fare si lamentano delle stesse cose: il chirurgo, perché non riesce più a operare, sommerso da attività di gestione; il dirigente scolastico, perché non insegna più e perde il rapporto con gli studenti; il responsabile di produzione, perché non produce più alcun prodotto», racconta Claudio Giovanni Cortese, professore di Psicologia del lavoro a Torino. La sua ricerca accademica prevede l'interazione con le imprese, di qui il contatto diretto con i quadri.

Le multinazionali stanno studiando quali sono i fattori di rischio per contrastare il *burnout*, l'esaurimento delle risorse più preziose. Gli antidoti, per Cortese, sarebbero

tre, e si collegano ad altrettante distorsioni della frenesia da lavoro. Il primo ha a che fare con le nostre aspettative: è arrivato il momento di ridimensionarle. Il docente è chiaro: «Bisogna mettere in conto che salendo di grado si rinuncia a buona parte, se non del tutto, di quello che si faceva prima. Questo è il punto di partenza più utile, serve a evitare rimpianti e a concentrare le energie nel nuovo incarico».

Secondo antidoto: impariamo a delegare. Gli smartphone, in questo, si sono rivelati

dei pessimi alleati. Riceviamo email a qualsiasi ora del giorno e della notte, fine settimana compresi. Cortese, però, avverte: «La posta elettronica è un modo per tenere informato il capo di un certo progetto, ma solleva anche chi la invia dalle responsabilità: questo è un boomerang per il manager, che per non annegare deve assolutamente far esercitare la delega, altrimenti è inutile che l'abbia data. E consiglio a tutti di spegnere il cellulare il sabato e la domenica: il tempo libero deve essere davvero tale».

Terzo antidoto: abbandonare l'illusione del multitasking, perché aumenta e basta il nostro senso di fatica e non incide nella produttività. «Quello che osservo è che vengono tenute aperte contemporaneamente più finestre — conclude Cortese —, ci si lascia interrompere di continuo. E invece dovremmo abituarci a fare una cosa alla volta. Una dopo l'altra, a fine giornata le avremo fatte tutte, senza affanni».

Elvira Serra
@elvira_serra
© RIPRODUZIONE RISERVATA

La parola

COLLABORATIVE OVERLOAD

Il *collaborative overload*, «sovraccarico da collaborazione», è lo stress da supervisione che affligge i manager. Rischia di condurre alla «sindrome da *burnout*» (la parola significa esaurito, completamente bruciato) e colpisce medici, poliziotti, professionisti stressati dal lavoro

Vince un cinese

Il premio per le foto scattate con il telefono

Il cinese Siyuan Niu (foto sotto) è il vincitore della nona edizione degli iPhone Photography Awards (Ippawards), il premio dedicato alle migliori fotografie scattate con lo smartphone targato Apple. Il suo scatto, intitolato «The Man and the Eagle» (l'uomo e l'aquila), si è aggiudicato «The Grand Prize Winner Photographer». Dietro Niu sono arrivati il polacco Patryk



Kuleta, e gli americani Robin Robertis (foto qui sopra) e Carolyn Mara Borlenghi. È dal 2007 che Ippawards seleziona i migliori scatti tra migliaia di immagini catturate con l'iPhone e inviate da utenti di 139 Paesi. «È stato bello vedere come tante persone hanno voluto condividere i loro scatti», ha commentato il fondatore del premio Kenan Aktulun. Il regolamento prevedeva che le foto non potessero essere ritoccate con Photoshop. Il primo, il secondo e il terzo posto delle 19 categorie previste sono stati assegnati a fotografi che rappresentavano Paesi di tutti i continenti tra cui Australia, Brasile, Cina, Cile, Francia, Hong Kong, India, Italia, Filippine, Polonia, Portogallo, Singapore, Spagna, Svizzera, Svezia, Taiwan, Emirati Arabi Uniti, Regno Unito e Stati Uniti.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Il documento dei Radicali

Obiezione di coscienza per le unioni civili «Non è prevista, si rischiano sanzioni»

ROMA Non c'è obiezione di coscienza per le unioni civili. I Comuni sono dunque tenuti a celebrare le nozze. Così si sostiene in un documento di «Certi Diritti», associazione dei Radicali. Secondo cui, nel nostro ordinamento, non esiste un generico diritto ad astenersi dallo svolgere le proprie mansioni, ma soltanto due casi in cui la rinuncia è concretamente prevista e regolamentata: aborto e sperimentazione animale. «Quindi, chi fa appello a convincimenti personali, quali che siano, per rifiutarsi di svolgere le proprie mansioni al di fuori di queste fattispecie, ne paga le conseguenze, più che altro disciplinari». Del resto, nel regolamento attuativo della legge Cirinnà del 20 maggio 2016, al primo

comma dell'articolo 1, si specifica che «al fine di costituire un'unione civile, due persone maggiorenni dello stesso sesso fanno congiuntamente richiesta all'ufficiale dello stato civile del Comune di loro scelta» che immediatamente la deve verbalizzare. Dunque non solo il celebrante non deve essere per forza il sindaco che, nel caso, può sempre delegare il compito al funzionario del Comune. Ma in fondo al testo il legislatore ha anche ritenuto di precisare che «è fatto obbligo a chiunque spetti di osservare e fare osservare il presente decreto». Il che non lascerebbe spazio, secondo le conclusioni del documento, a nessuna forma di obiezione di coscienza.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Nuovo matrimonio

Il terzo «sì» di Pelé (a 75 anni)

Il terzo «sì» è stato pronunciato sul litorale di San Paolo, in Brasile, davanti a un limitato numero di invitati e senza sfarzi. Una cerimonia semplice ma al tempo stesso molto sentita perché Pelé giura che Marcia Cibele Aoki, 50 anni, (insieme il giorno delle nozze nella foto Epa, a sinistra) è davvero «l'amore della mia vita». A 75 anni Pelé — tre volte campione del mondo con la nazionale verdeoro — ha voluto mettere il suggello su una storia d'amore iniziata in sordina ma cresciuta con il passare del tempo. La nuova moglie è un'imprenditrice di origine giapponese. I due si erano conosciuti nel 1980 durante una festa a New York, ma hanno ricominciato a frequentarsi soltanto nel 2010, dopo un incontro casuale proprio a San Paolo. Pelé è stato sposato in precedenza con Rosimeri Choibi, con la quale ha avuto tre figli — Edinho, Jennifer e Kelly — e con la cantante gospel Assiria Nascimento, madre dei loro due gemelli Joshua e Celeste. L'ex fuoriclasse ha avuto anche una figlia, Sandra Arantes scomparsa nel 2006, dalla sua ex collaboratrice domestica Anizia Machado. Gli ultimi anni della sua vita sono stati caratterizzati anche da una serie di problemi di salute, che tuttavia non hanno impedito a Pelé di portare a termine alcuni dei suoi progetti, tra cui quello del nuovo matrimonio.

© RIPRODUZIONE RISERVATA