

# La formazione sul sonno entra in azienda

di Loris Bonamassa

## APERTO 24 ORE SU 24, 7 GIORNI

**SU 7.** È il mantra del capitalismo contemporaneo di cui fa le spese il sonno di manager e aziende, impegnate in una vita senza pause in cui sembra impossibile non lavorare per stare al passo con il mercato e i competitor. Non bastasse il modello di mercato occidentale, la protratta esperienza pandemica denominata Covid-19 e la crisi dovuta alla guerra in Ucraina stanno facendo sperimentare la rottura di un equilibrio che evidentemente doveva essere illusoriamente stabile da parte di leader e dipendenti stressati e preoccupati in qualsiasi momento del giorno e della notte, in una sorta di condizione di veglia costante e globale.

È un fatto dimostrato che negli ultimi anni l'umanità ha perso 90 minuti di sonno pro capite e l'insonnia iniziale (quella che non fa addormentare quando si va a letto), finale (svegliarsi al mattino prima della sveglia) e intermedia (quella che fa svegliare alla 4-5 della notte e non permette di girarsi dall'altra parte e riaddormentarsi) accompagnano le notti dell'83% dei leader intervistati, tanto che da un'indagine condotta su Milano è emerso che si vendono più di 100 pillole al minuto per combattere l'insonnia; senza contare le ricadute fisiche e mentali sulla giornata lavorativa. Ormai non si contano più i momenti di tensione in aziende in cui i leader arrivano al lavoro poco riposati e senza lucidità fisica e mentale, si spazientiscono e agiscono in maniera istintiva con i sottoposti, perdendo controllo, leadership e carisma, rendendo le relazioni difficoltose con ripercussioni sul clima aziendale generale.

Ma la privazione del sonno non riguarda solo i responsabili, è estesa a tutti i livelli e a tutti i ruoli, trasformandosi in danni in termini di costi dovuti a infortuni ed errori o mancati guadagni per incapacità di problem solving ed engagement, perché oltre a non trattenerne i lavoratori – vedi il fenomeno della cosiddetta Great Resignation, l'ondata di dimissioni che sta investendo le imprese – l'azienda risulta anche incapace di attrarre i migliori talenti.

Ma come ristabilire un equilibrio tra il giorno e la notte, tra le istanze lavorative e la dimensione umana, tra responsabilità e vita privata? Con la formazione ai leader, ai team e ai sottoposti al fine di ristabilire l'equilibrio tra cuore (relazioni, affetti, amore), denaro (lavoro, carriera, professione), salute fisica e mentale, inteso come progetti di welfare e wellbeing aziendale, dove viene dato un nuovo significato al lavoro come componente essenziale, ma non unica dell'esistenza umana. Un piano formativo volto a ristabilire anche l'equilibrio tra il giorno e la notte, assecondando i naturali ritmi circadiani, perché il sonno non è un valore unico, ma specifico di ogni persona.

Si tratta, pertanto, di un approccio pianificato del recupero fisico e mentale dei leader, volto a ispirare e influenzare positivamente i subordinati per un sano sviluppo della persona rispetto ai bisogni, così come evidenziato nella "piramide dei bisogni di A. Maslow" da cui si evince che non è possibile soddisfare i bisogni superiori fino all'autorealizzazione se non si soddisfano quelli sottostanti, tra cui alla base quelli primari di mangiare, bere e dormire bene. L'azienda è un sistema complesso composto da esseri

umani, non "semplicemente" da lavoratori; è una visione umano centrica in cui i leader si prendono cura dei singoli elementi, partendo da sé stessi in ottica di ecologia ed ecosistema, per crescere in salute e in un ambiente organizzativo soddisfacente.

Una best practice è quella del "T-Welfare" di Technogym che prevede un'azione sinergica sui tre pilastri del Wellness composti da attività fisica, alimentazione corretta e approccio mentale positivo; i tre lati della piramide alla cui pietra angolare ancora una volta c'è il dormire di qualità e giusta quantità. Lo stesso Jeff Bezos di Amazon, dichiara che «prendere un piccolo numero di decisioni bene è più importante che prenderne molte. Barando sul sonno potremmo sì ricavare un paio d'ore "produttive" in più, ma quella produttività potrebbe rivelarsi un'illusione», confermando che la presa di consapevolezza di una sana cultura del sonno in azienda permette di andare oltre la (vecchia) logica della performance a ogni costo, che sottrae tempo ed energie a quella che è la più importante e basilare funzione di recupero fisico e mentale determinata dall'attività di recupero notturno.

Il sonno è la nuova frontiera a cui accordare la giusta priorità con modelli predittivi e pianificati, condivisi con team leader e dipendenti per il miglioramento delle performance e la riduzione degli effetti negativi del non riposare a sufficienza. ☺

**LORIS BONAMASSA** è Sleep Manager e fondatore della Bonamassa Sleep&Performance Academy. È autore del libro *L'arte del dormire* (Mind Edizioni).