

Mal d'ufficio

I condannati del lunedì l'anti stress è la passione

MICHELE BOCCI

Lirisveglio più brutto della settimana. Lavar-si e vestirsi è una fatica immane, basta un sorso di caffè per riaccendere il mal di stomaco, la schiena è bloccata. Escendendo le scale iniziano le palpitazioni. Nessuna voglia di vedere dopo due giorni la faccia di quel collega che fa sempre battute insulse, di sentire i complimenti del capo a quell'altro che non sa fare niente. E poi è da un po' che ci sentiamo inutili in ufficio, lavoriamo senza voglia. Ma non ne abbiamo parlato con nessuno, così sfoggiamo un falso sorriso di tutto il giorno. O finché resistiamo.

Maledetto lunedì, il giorno peggiore di tutti, il giorno del rientro al lavoro. Ma il nemico non sta nel calendario, e non sono nemmeno i colleghi o un capo particolarmente difficile. Il nemico si chiama cortisolo. L'ormone prodotto dallo stress. Il problema è dentro di noi e quasi sempre noi possiamo risolverlo. Spiega come fare *"Fucking monday - corso di sopravvivenza in ufficio"* (De Vecchi-Giunti) dello psicologo del lavoro Matteo Marini. «Lo stress ha un impatto violento sui luoghi di lavoro, può fare chiudere le aziende», avverte l'autore. Bisogna curare se stessi per risalire la china, bisogna dedicarsi alle passioni, allo sport e alle relazioni.

Ma quando inizia ad essere irrespirabile l'aria di un ufficio? Il clima aziendale si guasta prima di tutto se le persone vengono messe una contro l'altra. «Per farlo si può ad esempio dare un aumento o uno scatto di carriera a chi si dedica a incensare i capi, ad esempio — dice Marini — Oppure ridicolizzare un capo espiatorio, attribuire colpe e meriti in modo fazioso, spingere i dipendenti a redarguire i colleghi per motivi futili, far circolare maldicenze o mezze verità, non favorire la soluzione dei conflitti». Il luogo di lavoro così diventa un inferno e ci rimettono le persone più deboli o sensibili. Ma a tutti può capitare un periodo di difficoltà, con il cortisolo che inizia a girare nell'organismo e a provocare sintomi di di-

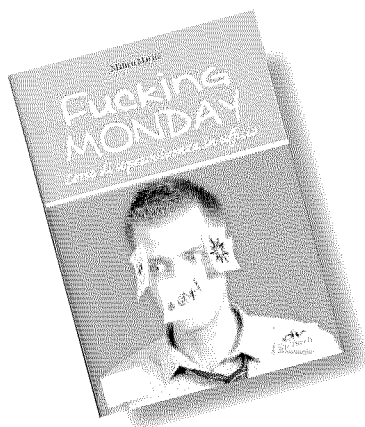
“Disturbi del sonno, apatia, ansia: invece di prendere farmaci, meglio capire dove nasce il problema”

L'importanza di praticare sport e di coltivare altri interessi: senza dimenticare l'effetto dell'ironia

sagio. Anche importanti. «Spesso questi sintomi non vengono riconosciuti subito, spesso non ci ascoltiamo per bene — dice sempre Marini — e magari pensiamo di avere altre patologie. Tra questi ci sono disturbi del sonno, apatia, ansia, incapacità di concentrazione. Ma altri segnali sono l'aggressività, le palpitazioni, il frequente bisogno di urinare, i disturbi digestivi, le ulcere. Poi ci sono i problemi psicosomatici come la psoriasi e la dermatite».

Per venire fuori è necessario un lavoro su se stessi. «Il suggerimento è di non prendere subito dei farmaci ma piuttosto farsi alcune domande, capire da dove nasce lo stress. I medicinali in questo caso intervengono sui sintomi ma la causa del malessere resta sempre lì. È una buona regola quella di potenziare i nostri fattori di protezione, che poi sono gli interessi personali e le relazioni con gli altri al di fuori del luogo di lavoro. Lo sport fa bene, perché le endorfine contrastano il cortisolo». Il punto è che spesso i problemi sul lavoro sono portati a casa la sera. «Succede praticamente sempre — dice Marini — Vengono da me persone con situazioni di grandi difficoltà in famiglia. Del resto è impossibile non pensare a quello che succede in ufficio. Per questo i problemi vanno affrontati e non ignorati. Un modo per farlo è anche quello di non prendersi troppo sul serio. «Il luogo comune porta a pensare che le persone che non si prendono sul serio siano poco motivate o inaffidabili. E invece chi si mette in discussione con facilità ha un sano distacco dal proprio ruolo. La risata, come l'ironia, sono potenti strumenti che riducono l'effetto negativo dello stress sul nostro sistema nervoso. Inoltre non bisogna mai cedere al vittimismo». Lavorare su se stessi funziona quasi sempre, spiega Marini, ma non serve a cambiare un ufficio organizzato male. La via d'uscita in questo caso non è facile ma va comunque percorsa. «Bisogna iniziare a mandare curricula in giro. Anche se il periodo è difficile vale la pena provarci. Magari non subito però una proposta alla fine arriva. Cambiare lavoro non deve essere vista come un'ipotesi irrealizzabile».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



IL CORSO DI SOPRAVVIVENZA
La copertina del libro di Matteo Marini *Fucking Monday* (De Vecchi-Giunti)

Tic e patologie,
ruoli e rivalità
Da uno psicologo
toscano un libro
sulla difficile arte
di sopravvivere
al lavoro
“Mai chiudersi,
l’importante
è sfogarsi con
e non contro
gli altri”

Il leader

E per il capo stop all’incubo dell’abbandono
“Deve risolvere i problemi non fare la chioccia”

NON va bene quello insicuro e nemmeno quello ostile. Il leader per funzionare deve essere “assertivo” e cioè entrare facilmente in relazione con gli altri, concentrarsi sul qui e ora e non preoccuparsi di essere respinto, abbandonato o non piacere. Inoltre, come spiega Matteo Marini, non ha bisogno di essere circondato da persone adulanti ma da lavoratori che sanno lavorare in gruppo. Un buon “capo” è fondamentale per l’ambiente di lavoro. Chi ha la leadership non la deve vivere come fonte di ansia e soprattutto non deve temere di non essere all’altezza del ruolo. È un problema anche essere solitari e indipendenti, oppure avere un atteggiamento da “chioccia” verso i propri collaboratori.
(mi.bo.)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Le regole dell’impiegato

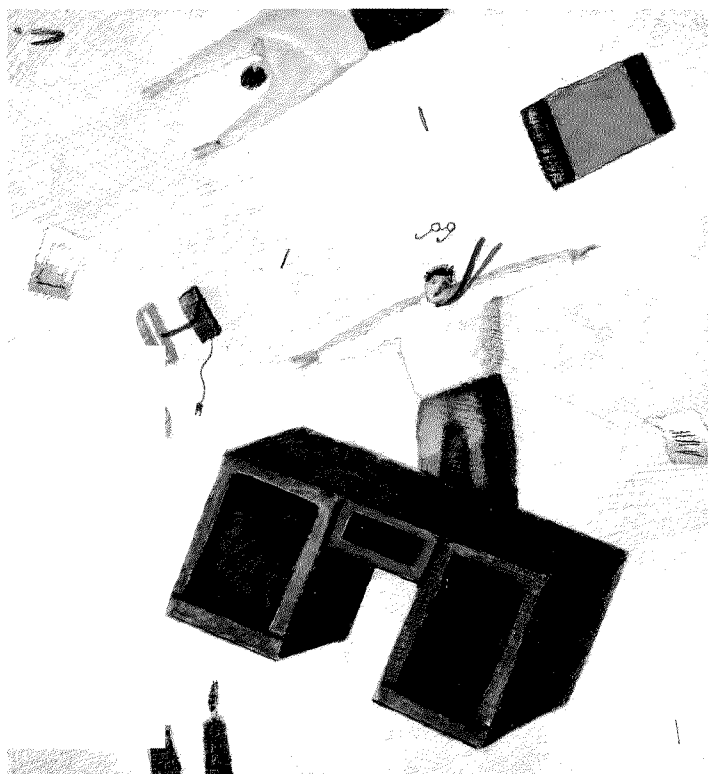
Cosa fare

- Concedersi momenti di stacco dal lavoro
- Fare attività sportiva. Riduce lo stress
- Difendersi dalle azioni che mettono in stato di sudditanza
- Coltivare interessi e passioni
- Approfondire le relazioni fuori dal lavoro

Cosa non fare

- Non caricarsi di eccessive responsabilità (meglio delegare)
- Non isolarsi dai colleghi e dalle nostre passioni
- Non manifestare aggressività verso chi lavora con noi
- Non tenersi per se’ i problemi
- Non prendersi mai troppo sul serio

02LINEA.IT



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.