

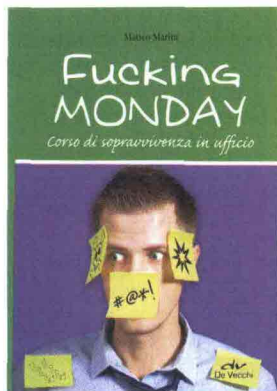
JOB



W IL LUNEDÌ

Se vuoi affrontare la settimana in ufficio con meno stress e più ottimismo, segui i consigli di uno psicologo del lavoro che ti spiega come risolvere le situazioni difficili e dire addio ai rompiscatole

di ELISABETTA SAMPIETRO



◀ CORSO DI SOPRAVVIVENZA IN UFFICIO

Fucking monday (De Vecchi editore) è il libro scritto dallo psicologo del lavoro Matteo Marini che, in queste pagine, consiglia alcune strategie da mettere in atto per combattere stress e angherie lavorative.

La giornata più bella della settimana? Il venerdì. La sera più brutta? **La domenica.** Il weekend è agli sgoccioli e dalla mattina successiva ricomincia il solito noioso e assai poco soddisfacente tran tran...

Ma vivere con serenità ed entusiasmo le otto ore che si passano in ufficio è possibile, anzi, è **fondamentale per la salute psicofisica.** Lo spiega molto bene lo psicologo del lavoro Matteo Marini nel libro *Fucking monday* (De Vecchi editore) dove sottolinea che sono soprattutto **due le cose che bisogna imparare a combattere:** l'eccessivo stress e le vessazioni da parte di colleghi o superiori. Una volta eliminate si vivrà meglio, in ufficio ma anche in famiglia e durante il tempo libero. Ecco i suoi consigli per affrontarlo nel modo giusto anche i giorni che vanno dal lunedì al venerdì.

OCCHIO ALLA TRAVE

«C'è lo stress buono e quello cattivo» precisa Marini «e per visualizzare bene il concetto dobbiamo pensare a noi stessi come a **una trave sottoposta a un carico:** la trave all'inizio oppone resistenza e, fino a quando il peso non diventa eccessivo, regge senza problemi». Ma se la sovraccarichiamo, prima si piega e poi si spezza definitivamente. E a questo punto **il danno è fatto.** A cosa porta uno

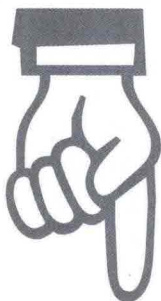
stress eccessivo? «Disturbi del sonno, dell'umore e dell'alimentazione, depressione, aggressività, eccessivo uso di alcol, tranquillanti e sigarette, scarse prestazioni lavorative e sessuali» dice Marini. Insomma, **lo stress cattivo colpisce sia il fisico che la psiche,** rovina la vita lavorativa e quella privata, e rimediare poi ai suoi danni è un processo lungo e faticoso. Ma non cascare in questo circolo vizioso è possibile. Ecco i consigli dello psicologo del lavoro per fare in modo che la famosa trave non si spezzi.

RICONOSCI LE STRATEGIE DISTRUTTIVE DEI COLLEGGHI

«Ci sono comportamenti che giorno dopo giorno indeboliscono e minano sicurezza e autostima. Per non diventare succubi è bene **riconoscerli e bloccarli subito**» consiglia Marini. Ecco i più frequenti.

► **Ti danno informazioni frammentarie o ambigue** Non conoscendo la questione nella sua completezza è normale fare più errori, quindi si viene visti come **inefficienti e poco affidabili.** E più ci si accorge di avere sbagliato, più si è insicuri e più si sbaglia.
► **Ti trattano prima bene e poi male** È una dinamica molto diffusa, prima si tratta da amica una persona poi, senza un motivo apparente, si hanno verso di lei **atteggiamenti sgradevoli.** Questo fa entrare il

STRESS: 6 cose da non fare



- 1 DIRE SEMPRE DI SÌ**
Non bisogna avere paura di difendersi, ogni tanto non fa per niente male dire qualche intelligente e legittimo "no".
- 2 MIRARE ALLA PERFEZIONE**
Nessun essere umano è perfetto, quindi è bene accettare anche i propri limiti, difetti e dimenticanze.
- 3 PRENDERE CALMANTI O ANSIOLITICI**
Danno un respiro momentaneo, ma non risolvono il problema e si rischia la dipendenza.
- 4 BERE E FUMARE ECCESSIVAMENTE**
Spesso si cerca rifugio in queste sostanze per non pensare ai problemi, ma in realtà aggravano la situazione perché riducono le risorse per farvi fronte.
- 5 CADERE IN PREDA ALL'IRA**
Se si cede alla rabbia si ottiene solo di ridurre una risorsa importante: gli altri.
- 6 CHIUDERTI AL MONDO ESTERNO**
Isolarsi è molto pericoloso, è nella relazione con gli altri che si trovano le risorse per far fronte alle situazioni stressanti.

STRESS: 6 cose da fare



- 1 DIVENTA UN PO' AUTONOMO**
Crea degli spazi dove destreggiarti e organizzarti come preferisci, fa bene al sistema nervoso e all'autostima.
- 2 POTENZIA I FATTORI PROTETTIVI**
Cioè coltiva i tuoi interessi personali, le soddisfazioni che danno sono efficaci per non cadere in preda allo stress lavorativo.
- 3 IMPARA A DELEGARE**
Se non ti fidi dei tuoi collaboratori, lavoro e stress possono solo aumentare.
- 4 FAI DELLE PAUSE**
Non lavorare durante la pausa pranzo o nel weekend, o staccare per un caffè.
- 5 CERCA DI LIMITARE L'ATTIVITÀ**
Spesso si accettano lavori in più per fare bella figura o incapacità di dire di no, anche se questi limitano il tempo libero. Ma è proprio il tempo libero che dà la carica.
- 6 SII AUTOIRONICO**
Non serve a nulla prendersi troppo sul serio, ridere e scherzare dei propri difetti e comportamenti è sdrammatizzante e rilassante.

LA COSA PIÙ IMPORTANTE DORMIRE BENE Il sonno è fondamentale per ricaricare le batterie. Invece di prendere una pastiglietta, meglio fare tanta attività sportiva e... sessuale. Entrambe producono endorfine, sostanze che inibiscono ansia, stress e rabbia.

malcapitato in un vortice emotivo che mina sicurezza e autonomia e, automaticamente, si diventa dipendenti dall'approvazione dell'altro.

► **Esclusione fisica e sociale** Non essere invitati a una riunione dove si discute di una cosa che si segue personalmente, **venire emarginati dai colleghi** sia durante l'ora di pranzo che nei momenti di relax davanti alla macchinetta del caffè, avere la propria scrivania nell'angolo più infelice dell'ufficio sono solo alcune delle cose che, in poco tempo ma in maniera molto efficace, azzerano autostima e fiducia in se stessi.

► **Far cadere le cose dall'alto** Se, per esempio, l'ok per avere un giorno di ferie viene fatto sospirare a lungo, quando ben viene accordato **fa scattare l'idea di essere in debito**. E il

rischio è poi di diventare lo schiavetto di quella persona per "ripagarla" della sua grande gentilezza...

► **Offese dirette o indirette** Dire a qualcuno che **non capisce proprio niente**, alzare gli occhi al cielo tutte le volte che parla, scuotere la testa con disperazione sono tutti atteggiamenti che distruggono sia professionalmente che personalmente.

DIFENDERSI SI PUÒ E SI DEVE Riconoscere queste azioni come "distruttive" permette, prima di tutto, di non incolparsi, ma anche di **bloc-carle sul nascere**. Come si deve fare? Attraverso un confronto costruttivo, finalizzato alla risoluzione del problema. «Quindi, **focalizzare bene la questione che si vuole affrontare** e prepararsi a elencarne tutti i punti

forti, iniziare il discorso descrivendo esattamente quello che non è piaciuto e perché, quindi chiedere spiegazioni» consiglia Marini.

«Il tutto deve però essere fatto senza aggressività e, soprattutto, cercando di mantenere il discorso focalizzato sulla questione da risolvere: tergiversando l'interlocutore può tentare di confondere le acque, di **insabbiare il problema** che, automaticamente, si ripresenterà alla prima occasione».

Tacere o lasciar correre, però, sono le cose più sbagliate che una persona può fare. «Inutile stare in silenzio nella speranza che certe azioni smettano, perché **questo non succede mai**, anzi, nella maggior parte dei casi peggiorano» conclude il dottor Marini.



LIFE COACH

MARIO FURLAN, formatore, docente di Comunicazione presso l'Università di Castellanza

Perché ci sono persone così cattive da farmi i dispetti sul lavoro, come alcuni miei colleghi? Continuano a boicottarmi...

Maurizio, 30 anni

Come fai a esserne sicuro? Prima di accusare, verifica. Parla con loro, illustrando le loro azioni negative. Ed esprimi la sofferenza che il loro comportamento ti procura. Dalle risposte capirai se i tuoi sospetti sono fondati.

Mi danno del ruvido, ma sono solo sincero, assolutamente trasparente!
Salvatore, 26 anni

Trasparenza non significa dire in faccia quello che pensi degli altri: quello è

essere cafonì. Trasparenza significa non dire bugie. Ma ci sono verità che fanno male. E che, in certi casi, è meglio tacere. Per rispetto verso gli altri.

Non sono riuscito a finire la relazione che dovevo stendere nei tempi prestabiliti. E da allora il mio capo mi accusa di essere un lavativo. In realtà ho talmente tanto lavoro che non riesco a fare tutto rispettando le scadenze!

Fabrizio, 44 anni

La tua parola deve essere d'oro. Se prometti di portare la relazione entro venerdì, così deve essere. E se non ci riesci? Devi dirlo in tempo al tuo capo. Non lasciare che sia lui a scoprirlo. Se gli parli apertamente, apprezzerà la tua schiettezza. E fissa una nuova scadenza. Che tu riesca davvero a rispettare. Fallo, e conquisterai la sua fiducia.

Hai una domanda per Mario Furlan? Scrivigli a mario@mariofurlan.com