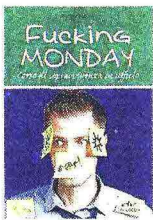


Il ritorno in ufficio

Ecco come sopravvivere al lunedì

MAURIZIO TERNAVASIO

Come sopravvivere allo stress del lunedì, il giorno tristemente consacrato al ritorno in ufficio: ce lo insegna «Fucking Monday» (De Vecchi, euro 9,90), volumetto dello psicologo Matteo Marini. Perché, in fondo o per fortuna, non tutti gli ambienti lavorativi sono uguali. L'importante è riconoscere - per poi smontarli - quei diabolici meccanismi che ammorzano l'aria che si condivide con i colleghi. Cominciando dalle tanto temute riunioni, specie nelle cosiddette aziende «da napalm»: quelle i cui dipendenti hanno - ahimè - la «sindrome della sveglia». Quando suona, specie il lunedì, su di loro cala un represso senso di tristezza, perché vorrebbero andare ovunque, ma non lì. Dove, in un clima di indifferenza



e di astio, i responsabili fanno cadere dall'alto qualsiasi concessione in quanto condizionati non dall'interesse dell'azienda, ma dal proprio. Perché quasi ovunque regna il famigerato «divide et impera»: spesso i dirigenti poco illuminati guardano con sospetto il clima coeso tra quelli che Fantozzi chiamava gli «umili sottoposti». Il motivo? Un gruppo unito di solito reagisce meglio alle angherie di una leadership narcisistica.

Cosa fare in questi casi? Le regole sono poche ma precise: ritagliarsi degli spazi di autonomia, preservare i rapporti con i colleghi con cui c'è affiatamento e non prendersi troppo sul serio. Anche se talvolta il cammino è irto di ostacoli, specie quando si ha a che fare con il potenziale mobber, cioè quello che l'autore del libro chiama «stronzo da ufficio». Un capetto che tra due alternative sceglie sempre la più aggressiva e che quando si trova in una

situazione di mobbing fa in modo che il conflitto continui, intensificandosi, senza sensi di colpa.

Insomma, un bombardamento continuo. Ma non bisogna mai perdere la speranza e la fiducia in se stessi, sotto le granate che piovono dal soffitto dell'ufficio. Perché, per salvarsi, esistono strategie ben precise: ad esempio non cadere nel vittimismo e gestire al meglio i conflitti verbali. Ma sempre con un po' di sana autoironia.

L'incubo di ogni settimana

È lunedì, come sopravvivere allo choc del ritorno al lavoro

Maurizio Ternavasio A PAGINA 22

