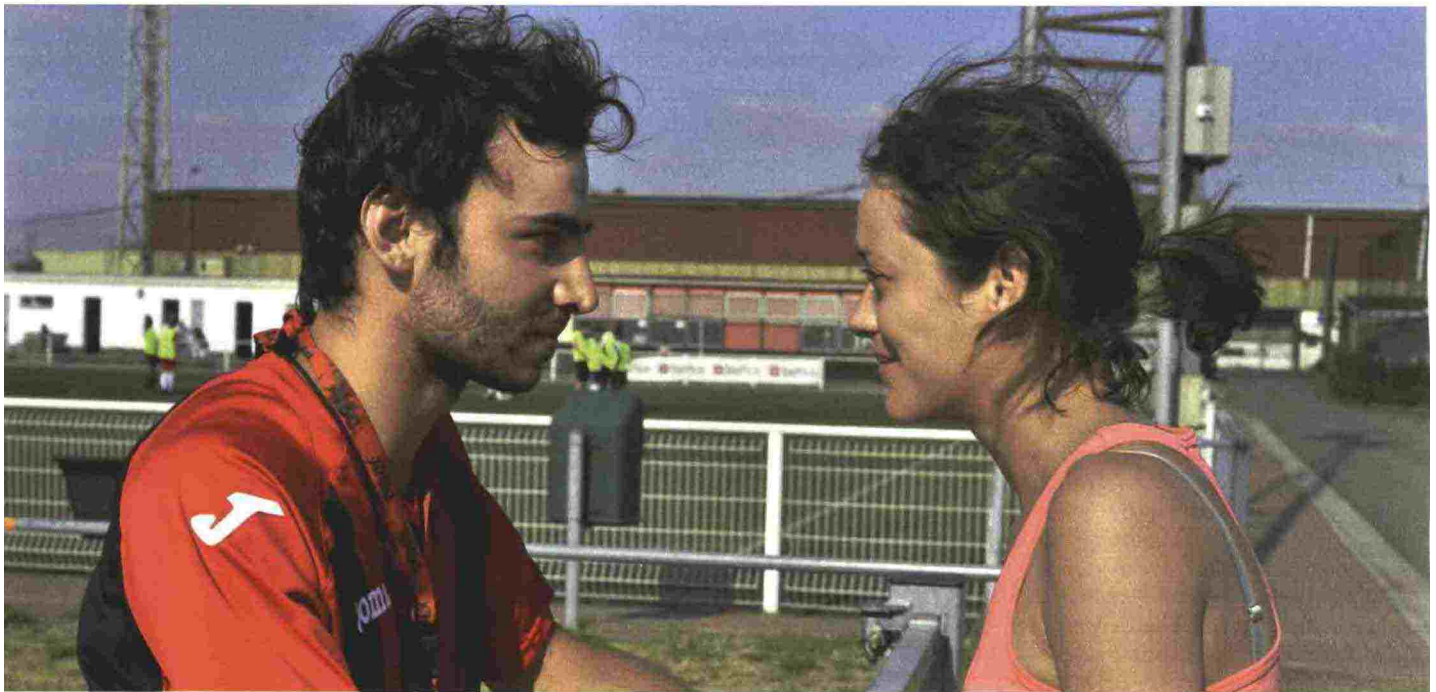


DM IN PRIVATO

C'È LA CRISI fai squadra con i colleghi

La precarietà e la paura di perdere il posto ci rendono più fragili ed egoisti. Ma un grande film e due esperti spiegano come (e perché) riscoprire la solidarietà in ufficio

di NATASCIA CLAUDIA GARGANO scrivi a diminprivato@mondadori.it



Di questi tempi chi il lavoro ce l'ha, se lo tiene stretto. Guai a lamentarsi. Eppure la vita in ufficio è più dura che mai. Due grandi registi, i fratelli Dardenne, hanno addirittura dedicato il loro ultimo film alla crisi e ai rapporti tra colleghi: in *Deux jours, une nuit* seguiamo la protagonista mentre cerca di convincere i compagni di lavoro a rinunciare a un bonus. Solo questo può salvarla dal licenziamento. È un film, certo. Ma in questa storia così estrema risuona tutta la fragilità di chi deve vivere con contratti in scadenza, budget ridotto e guerre senza esclusioni di colpi. «Nelle aziende le tensioni aumentano» conferma la psicologa Deborah Levi, ideatrice dell'Ambulatorio lavoro benessere del centro medico Santagostino di Milano. «La tentazione di isolarsi o entrare in conflitto è forte. Ma è controproducente». Perché l'ansia e i pensieri negativi tirano brutti scherzi sia alla nostra psiche sia alla nostra efficienza professionale. Gli esperti ci aiutano ad affrontare le fragilità interiori. E a far squadra con i colleghi.

110 WWW.DONNAMODERNA.COM

Mi sembra di dover competere con tutti

In ufficio, è scattata la gara a chi si mette più in luce. La crisi ha alzato l'asticella della competizione tra colleghi: perdi tu, vinco io. Così anche le persone meno combattive entrano nel loop del "più bravo della classe".

La strategia: USA LA TATTICA DELL'ANATRA «Punta su atteggiamenti amichevoli con i colleghi, fai complimenti. Questo abbassa le difese e rende ben disposti anche i più agguerriti che, sentendosi apprezzati, hanno meno bisogno di vederti come un nemico» suggerisce la psicologa. Ma, nel frattempo, non smettere di correre. Vuoi crescere? Guadagnare di più? «Fai come l'anatra» suggerisce Fabio Biancalani (www.psyjob.it), psicologo del lavoro e delle organizzazioni. «Quest'animale in superficie non mostra il minimo affanno, invece sotto il pelo dell'acqua si dà un gran daffare con le zampette per raggiungere i suoi obiettivi».



Tre scene del film *Due giorni, una notte* presentato a Cannes e che arriverà nelle sale in autunno. La protagonista (l'attrice Marion Cotillard) è un'operaia che cerca di evitare il licenziamento. Ma per riuscirci deve bussare alle porte dei suoi colleghi. Sono loro che, rinunciando tutti insieme a un premio economico, possono salvarle il posto.

Vorrei fuggire da quella scrivania

Cosa ridi, c'è la crisi. Contratti interinali, progetti a termine e mini stipendi hanno spazzato via gli entusiasmi. Così per molti il posto di lavoro è diventato un luogo "horribilis" di lamentele quotidiane. Soluzione: entri in ufficio, non parli con nessuno e a fine turno ingrani la quarta. Ma al lavoro passi l'intera giornata. Tanto vale renderla più sopportabile.

La strategia: UCCIDI LE FRASI "KILLER" Non arroccarti nella torre d'avorio, prova a innescare il cambiamento. «Hai più potere di quello che pensi per migliorare l'umore generale, specialmente se sei in una posizione che ti mette al centro di una rete di contatti» sottolinea Biancalani. Basta poco. Entra in ufficio con un sorriso. I colleghi ti imiteranno senza accorgersene. E quando c'è un guaio in arrivo, uccidi le frasi "killer". «Non dire "abbiamo un problema", gettando ulteriore ansia sul gruppo» consiglia Levi «ma "cerchiamo insieme la soluzione per questo problema"». Lo affronterai meglio tu. E lo affronteranno meglio gli altri.

Mi sento sfruttata In tutti i lavori c'è il furbetto. Che si tira indietro e che, più o meno sfacciatamente, fa il meno possibile. Peccato che oggi i dipendenti siano ridotti all'osso, così il lavoro (non fatto) del tuo collega va a finire dritto sulla tua scrivania.

La strategia: CHIEDI PIÙ COLLABORAZIONE La prima reazione che provi è la rabbia: vorresti affrontare a muso

@ scrivi a acasadisandra@mondadori.it

SANDRA BONZI
scrittrice



A CASA DI SANDRA PIÙ CERCHI PRIVACY IN FAMIGLIA E MENO LA OTTieni

A casa mia il concetto di privacy è ormai una chimera e ognuno (a eccezione della sottoscritta) si fa gli affari dell'altro. In particolare i miei, soprattutto quando è urgente il desiderio di isolarmi. Adesso che i figli non vanno a scuola è difficilissimo trovare un momento per starmene da sola. Questo per dire che l'altra sera, prima di isolarmi in bagno e allestire l'armamentario per la ceretta, mi ero accertata che ragazzi e marito avessero inserito nel lettore Dvd l'opera omnia di Harry Potter, la loro serie preferita. Ma evidentemente "La camera dei segreti" di Sandra è più interessante di quella di Harry e la ceretta, ahimè, più affascinante di un Expecto Patronum.

duro il collega negligente. O bussare dal capo per lamentarti. È umano. Ma controproducente. «Se entri in conflitto, alla fine non avrai l'aiuto di nessuno» suggerisce l'esperta. «Mantieni il confronto sulle cose concrete. Al fannullone di semplicemente: "Devo ottenere questo e per farlo mi serve la tua collaborazione". Non si sentirà punto sul vivo». Fa finta di niente? «Vai dal capo ma, anche con lui, non metterla sul personale o vedrà la questione come una bega tra colleghi».

La promozione del collega mi fa star male

Mal comune, mezzo gaudio. Le cose vanno male ma, perlomeno, è così per tutti. Poi, un giorno, scopri che il vicino di scrivania ha ricevuto una promozione. E nei tuoi pensieri si insinua una domanda che torna e ritorna: perché lui sì e io no?

La strategia: OTTieni LA STIMA DEL MANAGEMENT

Pensi che il collega sia bravo quanto te ma stia più simpatico al capo? Allora fatti un'altra domanda: c'è qualcosa di male in questo? «Se ha ricevuto una promozione è perché si è valorizzato meglio» nota Levi. «In tempo di crisi i superiori sono visti come "nemici". Errore. Impara a ottenere la stima del management: non è ruffianeria, sviluppare buoni rapporti dimostra competenza. E se il collega è migliore di te, chiedigli: tu come fai questa cosa? Insomma, se c'è qualcuno più bravo, impara da lui». La prossima volta, a ricevere un premio potresti essere tu.

WWW.DONNAMODERNA.COM 111