

IALE

iventare alla lunga stressante e anche inefficiente, perché oggi molte occupazioni richiedono sempre lavoro di squadra, un confronto continuo con tutti. Comprendi che hai un carattere competitivo può scartiaddosso una mole di lavoro pazzesca semplicemente tototi: "La persona che faceva il tuo lavoro prima di te aveva risultati migliori". Se tu abbochi, ti lancerai a passa a cercare di raggiungere risultati impossibili e ti erai. Non cadere nel trabocchetto: non devi misurarti base dei risultati altrui, ma contare sulla tua persona oniti obiettivi chiari, pianifica le azioni che ti condurr alla meta e procedi senza ansia e senza fretta.

**HAI BISOGNO DI SENTIRTI ACCETTATO**

sei una di quelle persone che hanno costantemente bisogno dell'attenzione dei colleghi e dei superiori un soggetto ideale per chi ti manipolare. Tutti sanno che se sei d'accordo con tutti, che sei fonte di lodi indiscriminate e che farti mai no a qualsiasi incarico. Se accettato dal gruppo è un bisogno naturale, ma se invece di sapere convivere con il tuo gruppo sei ricerca di una accettazione senza andrai incontro a frustrazioni e disaffezioni continue. Farai di tutto mologarti anche a scapito della stessa identità, personalità e libertà. Per fortuna, basta che cominci usare che non hai bisogno di essere accettato, ma che semplicemente eri di essere accettato.  
 cose diverse: nel bisogno non hai a, devi compiacere gli altri, nel merito hai invece la scelta di cosa e non è detto che tu scelga sempre fare così.

**HAI BISOGNO DI COMPIACERE GLI ALTRI**

sei convinto che per il solo rapporto possibile con gli altri stia nel farli sempre e comunque contenti (cosa che fa sentire accettato e apprezzato) sei il candidato e a essere manipolato da qualche furbacchione. Che abilmente esordirà con frasi tipo "So di poter sempre fare su di te" o "So che non mi deluderai", seguite richieste di ciò che vuole che tu faccia. In questi casi, atti di essere te stesso: dire sempre di sì non ti rende tano e apprezzato, ma semplicemente sfruttato.  
 a dire no in modo motivato e ragionato, e ti accorben presto che questo nuovo atteggiamento ti guarda del vero rispetto.

**SEI SENSIBILE ALL'ADULAZIONE**

chi non piacciono i complimenti, le approvazioni, i consensi di tutti? Voler piacere, insomma, è legittimo, ma esagerare ti conduce a una eccessiva disponibilità a una scarsa considerazione delle tue esigenze, a una espressione dei tuoi pareri, e stai certo che prima o poi qualcuno ne approfitterà per sfruttarti in cambio di tanti complimenti. Mangia la foglia e fatti furbo: corri ai convincendoti che, in certo senso, devi essere tu stesso adularli quando fai una cosa bene. Sei tu il primo a dire se ti sei comportato in modo sensato, intelligente e efficiente: fatti i complimenti, e se poi vengono anche di degli altri, tanto meglio.

**IL SILENZIO TI FA SENTIRE A DISAGIO**

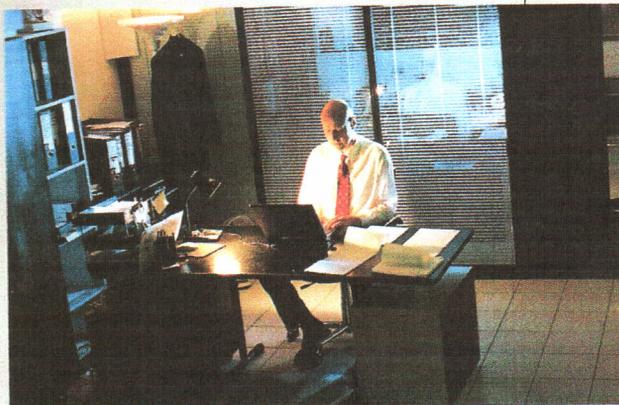
Ogni volta che nel tuo gruppo di lavoro cala il silenzio ti senti a disagio e ti convinci che sia una forma di disapprovazione verso di te e il tuo operato. Questo può significare che sei un po' insicuro, che quando il gruppo tace e non ti dice cosa devi fare e come lo devi fare ti senti privo di una guida e hai paura che agire di testa tua ti porti a essere poi disapprovato. In realtà, è normale che in un gruppo di lavoro ci siano anche dei periodi di silenzio, magari perché si sta lavorando intensamente o perché si è stanchi, il che non significa certo che gli altri ti stiano "tagliando fuori". Ovvio che chi capisce il tuo disagio potrà manipolarti semplicemente tacendo. La contromossa sta prima nell'aver più fiducia in te stesso, poi nel capire che esiste anche un linguaggio non verbale fatto di sguardi, espressioni e gesti: puoi imparare a capirlo leggendo un manuale o seguendo un corso. Vedrai che dopo il silenzio non ti farà più paura.

**Se qualcuno scopre i fili giusti per farti muovere, rischi di diventare una marionetta nelle sue mani**

# Non lavorare troppo

Fantozzi è fuori moda: oggi le aziende vogliono creativi, non sgobboni

di Barbara Ainis



Lavorare sodo non basta, se poi non ottieni dei risultati. Oggi lavorare tanto non basta più. Lo hanno capito anche le aziende, che vogliono dei creativi, non degli sgobboni. Se sei uno che mette il lavoro davanti a tutto il resto, pronto a stressarti l'esistenza pur di avere successo, sappi che non solo non farai molta strada, ma che rischi anche la salute.

**Lo stress ti mangerà vivo.** Le persone che lavorano in questo modo "eccessivo" sono quelle che pretendono sempre il massimo da sé, sono aggressive e non possono mai stare senza un obiettivo; poi quelle pignole, ossessionate dal pensiero che le cose debbano essere fatte esattamente in un determinato modo. «In entrambi i casi si corre il rischio di creare seri problemi al proprio equilibrio psicofisico» spiega Maria Grazia Cassitto, psicologa consulente del Centro disadattamento della Clinica del lavoro dell'Università di Milano. «Nel primo caso, la tendenza a sopravvalutare le proprie potenzialità è destinata presto a tardare a scontrarsi con la realtà, determinando reazioni depressive o aggressive e, come risultato finale, ipertensione e cardiopatie. Le persone ossessive, invece, rischiano di soffrire di disturbi d'ansia, dalle paure incontrollate agli attacchi di panico, quindi di diventare sempre meno capaci di affrontare la realtà nel suo insieme».  
 Chiaro che questi "sgobboni" sono più un peso che una risorsa per le aziende, dato che la qualità del lavoro risente di tutto questo stress. «Nella maggior parte dei casi chi si butta a capofitto nel lavoro lo fa perché vuole essere accettato all'interno di un gruppo o per mantenere il favore del gruppo nel quale si trova a lavorare. Spesso questo accade perché non riesce a trovare reale soddisfazione al di fuori del lavoro» chiarisce Michele Gorin, psicologo del lavoro della società di consulenza Eduforma.

**Inverti la rotta.** Puoi tuttavia rimediare prima che sia troppo tardi. «Le persone che hanno il maggiore successo nel lavoro sono anche persone che coltivano altri interessi e trovano soddisfazione nella loro vita privata» suggerisce Gorin. «Così, ecco i consigli: il lavoro non deve prendere più del 50 per cento della tua vita e delle tue giornate; mantieni nettamente separato il lavoro dalla tua vita privata; coltiva le tue passioni e, nel tempo libero, impegnati in qualcosa che ti piace e ti soddisfa, che sia giocare a calcio con gli amici o costruire modellini di aeroplani».