

Sei una di quelle che non alzano mai la voce e che aiutano sempre tutti? Ci piacerebbe tanto averti come amica. Ma abbiamo il sospetto che, al lavoro, non vedano l'ora di approfittarne. Se stai annuendo, vuol dire che questo è l'articolo che fa per te. Per scoprire come difenderti, rimanendo simpatica

DI CHIARA BASEVI

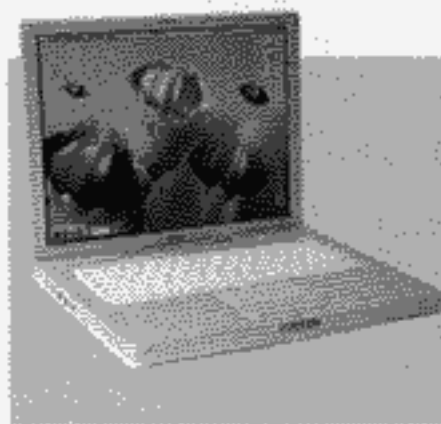
■ Hai un buon carattere, te lo senti ripetere da quando eri piccola. E anche in ufficio, sei gentile e disponibile con tutti. È a te che i colleghi raccontano i loro problemi e magari poi ti rifilano anche, con un sorriso, il loro lavoro arretrato. E con il capo? Stessa cosa. Quindi, in una sola giornata, rischi di fare l'assistente sociale e la psicoterapeuta, sbrighi due o tre pratiche non tue, magari ti offri anche di posticipare le ferie. Nient'altro? Bé, se ti comporti davvero così, non stai facendo nulla di buono per la tua carriera. Anzi, disperdi energie nella direzione sbagliata. Ma niente paura, sei in ottima compagnia! «Questo eccesso di disponibilità è frequente tra le donne. È la nostra educazione che alimenta la "sindrome di Cenerentola": ci mettiamo al servizio degli altri nella speranza di essere notate. Ma non è un atteggiamento che paga», spiega Barbara Demi, esperta di formazione manageriale a Milano. Quindi, per evitare di entrare nella spirale del "sono qui pronto-chi mi vuole?", meglio imparare a tirarsi un po' indietro. «Prova con qualche rifiuto cortese, alla tua maniera. Ma fai in modo che sia motivato», continua Demi. Detto fatto? Non proprio. Non a tutte viene naturale una cosa del genere. È ovvio che non è il caso di risultare perentoria, se non è nel tuo carattere. Anzi, la disponibilità e la gentilezza sono qualità positive; basta farle diventare un valore aggiunto.

«L'importante è non cadere nell'errore opposto, cioè "mettersi i pantaloni", diventando aggressive. Si finirebbe per fare terra bruciata intorno a sé», avverte Giovanna Giuffredi, psicologa di Roma. Allora, dove sta la soluzione? La cosa migliore, dicono gli esperti, è far convivere i tuoi "atteggiamenti buoni" con altri più... cattivelli. Qualche esempio? «Non farsi mettere i piedi in testa, di-

fendere i propri punti di vista, perseguire i propri obiettivi, non caricarsi del lavoro degli altri. E se succede, farlo subito notare al capo», precisa Giuffredi. Dunque, il messaggio è: le brave ragazze non devono diventare cattive per avere successo. Quindi, tranquilla, niente trapianto di personalità. Basta rafforzarti soltanto su qualche punto...

VORRESTI TANTO... NON FARTI PIÙ RUBARE LE IDEE

«Mi è capitato due anni fa, quando lavoravo in una piccola agenzia, durante una riunione creativa di confronto e proposta di idee», racconta Giorgia, 30 anni,



Due trucchi efficaci per diventare più forte. 1) Non scansare i confronti. 2) Non temere di difendere il tuo punto di vista.

pubblicitaria di Torino. «Prima che potessi presentare il mio progetto, una mia collega (una presunta amica alla quale l'avevo raccontato per chiederle un consiglio), è saltata su e ha esposto l'idea come se fosse sua. Io ribollivo di rabbia, ma sono stata zitta. Da allora, però, le buone trovate le tengo per me. Ma mi manca molto il libero confronto».

● **LA SOLUZIONE** Innanzitutto chiarisci con l'amica che quello è il "tuo" progetto: «Avendone discusso con te, potrebbe essersi sentita coinvolta nell'idea.

Quindi, meglio specificare bene i ruoli», consiglia Demi. Se poi sei alle prime armi, se hai un carattere schivo e accomodante e temi che, per gli altri, sia facile rubarti la scena durante le riunioni di lavoro, Giuffredi consiglia: «Prepara un promemoria, con luogo, data e una breve sintesi di ciò che dirai, da consegnare al capo e a tutti i presenti prima che inizi il meeting. Così sarà chiaro che quell'idea è tua. Questo stratagemma aiuta anche a superare la difficoltà di parlare in pubblico». E se la frittata è già fatta? Tacere, come ha fatto Giorgia, o smascherare la "ladra"? «Se è un progetto in cui credi davvero, lasciarlo soffiare sarebbe un peccato», dice Giuffredi. Già. E allora, non tutto è perduto: «In riunione meglio evitare scenate. Ma dopo, è importante fare capire a chi conta che sull'argomento tu ne sai molto più dell'altra. Per esempio, potresti dire al capo: "Io e lei ne abbiamo discusso insieme, l'idea iniziale è stata mia e adesso ho

pensato...". E poi, lavora sul progetto con lei, proprio per dimostrare che tu sei più preparata». Farai una bella figura e forse verrà anche a galla l'incompetenza della tua collega tanto furbetta.

VORRESTI TANTO... EVITARE GLI SCONTRI DIRETTI

Buona come il pane. Accomodante. Sempre pronta a capire gli altri. E così qualcuno pensa che, con te, può fare

quello che vuole. È successo a Ilaria, 32 anni, commercialista di Roma. «Tra i ragazzi che facevano pratica in ufficio ce n'era uno che arrivava sempre per ultimo e consegnava le pratiche in ritardo. Per colpa sua ho avuto problemi con alcuni clienti. Ma, per debolezza di carattere, non gli ho mai detto niente!».

● **LA SOLUZIONE** «Niente paura, non devi trasformarti in un'arpia», assicura Demi. «Basta parlargli a tu per tu, concentrandoti sul "fare" e non sull'"essere". Non dire, cioè: "Sei uno scansafatiche", ma: "Dovevi consegnare il lavoro tre giorni fa e non l'hai fatto"». Il linguaggio deve essere chiaro, per evitare malintesi. «Se usi solo il condizionale ("dovresti", "sarebbe meglio") l'altro non capirà mai quanto rischia davvero se sgarrà. Concediti qualche imperativo. È anche per il bene del tuo collega!». Se l'idea di uno scontro ti crea ansia, memorizza la sigla "D.E.S.C." (Descrivere, Esprimere, Specificare, Concludere). Spiega Giuffredì: «È una tecnica assertiva molto usata per fare accettare la nostra tesi. Si inizia descrivendo la situazione, in modo che l'altro non possa ribattere (esempio: "Dovevo avere questa pratica entro martedì. Oggi è venerdì e non l'hai ancora consegnata"). Si passa a esprimere il suo probabile punto di vista ("Mi rendo conto che hai avuto molto lavoro..."), per porsi in modo meno conflittuale. Per arrivare a specificare il proprio ("...ma io ho la responsabilità del progetto; così mi metti in difficoltà"). Si termina con la conclusione, che tiene conto delle due posizioni. Questo metodo dovrebbe evitare strappi nella comunicazione».

VORRESTI TANTO... RIUSCIRE A DIRE QUALCHE "NO!"

«Il mio capo non ama essere contraddetto», racconta Margherita, 26 anni, addetta al marketing in una ditta di Varese. «Quindi finisce che gli do sempre ragione, anche quando non ce l'ha. È più forte di me: mi manca il coraggio di esprimere il mio pensiero. Probabilmente perché ho paura di "scadere" ai suoi occhi. Risultato? Una volta ho accettato un incarico che esulava dalle mie competenze, un'altra un progetto che

mi sembrava strampalato. Spero almeno che premi la mia disponibilità!».

● **LA SOLUZIONE** Di solito, purtroppo, non è così. «Questo è un punto chiave: dire sempre di sì non serve a fare carriera», ricorda Demi. «In genere i capi non stimano le persone che non dimostrano capacità critiche». Insomma, scattare in piedi ogni volta che il boss ti chiama, non ti porterà lontano. «Anzi, fare la superzelante può metterti in difficoltà», continua Demi. «Se accetti carichi eccessivi di lavoro o compiti per i quali non sei preparata, fatterai il doppio, con risultati mediocri. E poi, prima di partire in quarta, verifica di avere capito cosa ti si chiede e, nel caso, chiariscilo subito. Altrimenti consegnai un prodotto di cattiva qualità e il capo si arrabbierà davvero. Non è

quello che volevi evitare?». Dunque, se inizi a dire qualche "no", proteggi la tua professionalità e sarai anche apprezzata di più! Altro caso tipico: il boss ha avuto un'idea balzana e tu sei sicura di averne una migliore? «Non rinunciare subito», suggerisce Giuffredì. «Il segreto sta nel far passare il tuo pensiero senza stravolgere quello del capo, perché sarebbe da presuntuose. Proponigli una serie di varianti. Dà un'ottima impressione». E promuove anche la carriera.

VORRESTI TANTO... NON CERCARE DI PIACERE A TUTTI

Entriamo nella sfera delle nostre piccole, grandi insicurezze. Racconta Alessandra, 26 anni, giornalista di Milano: «I

TOSTE, CON CLASSE

Ti lasci superare dagli altri, ti fai in quattro, sei troppo sincera. Tre ragazze ti raccontano come sono riuscite a "liberarsi!"



STEFANIA SAVONA

Stefania Savona, 34 anni, è account director dell'agenzia pubblicitaria J. Walter Thompson di Milano. «Sono un tipo disponibile, ma una volta anche il mio buon carattere è stato messo alla prova. Ero stata assunta con la promessa di un incarico di responsabilità, ma le mie mansioni, di fatto, non corrispondevano a quel ruolo. Non ho picchiato subito i pugni sul tavolo. Ho lasciato passare un po' di tempo, durante il quale ho sgobbato per far vedere quanto ero brava. Poi ho detto al capo: "Non ti sembra che io sia proprio la persona giusta per quell'incarico?". In una settimana ho avuto la promozione».



GIULIA BERNINI

Giulia Bernini, 30 anni, è capo ufficio stampa del Lookstudio di Milano. «Sono di Siena e ho scoperto in fretta quanto è difficile essere toscani a Milano. Noi siamo schietti e chiacchieroni. Nel mio primo posto di lavoro avevo cercato di ricrearmi una situazione familiare, entrando in confidenza con le colleghe. Ma appena ho sentito battute stupide su di me, sugli stipendi dei miei genitori, sul fatto che credessi alla psicanalisi, e così via, ho capito che avevo sbagliato. Da allora, ecco le mie regole: conto fino a dieci prima di parlare di me. So che è meglio una parola in meno che una in più. Penso a chi ho di fronte e mi comporto di conseguenza».



GIOVANNA USVARDI

Giovanna Usvardi, 33 anni, è responsabile relazioni esterne e comunicazione istituzionale per Wella Italia. «Qualche anno fa arriva da noi un nuovo collega. Il capo mi dice di fargli da angelo custode e di insegnargli il lavoro. Io preparo una scaletta e inizio ad affiancarlo. Ci tenevo che facesse bella figura e così gli ho svelato ogni mio segreto. Dopo un mese, lui mi aggredisce dicendo: "Tu sai sempre tutto? Chi ti credi di essere?". Sono rimasta di sale. Ho capito che va bene essere disponibili, ma è sbagliato dare tutte noi stesse. Da allora, quando mi affidano qualcuno, svolgo al meglio il mio lavoro. Ma non "sforo" più».

colleghi mi sembrano sempre più bravi di me, più svegli, più informati. E allora finisce che sgobbo il doppio, perché cerco di fare tutto alla perfezione. Sono la prima ad arrivare e l'ultima ad andare via. E gli altri se ne approfittano sempre». È naturale. Anche perché Alessandra ci tiene ad avere buoni rapporti con tutti. Inscure com'è, va sempre a cercare conforto e consenso negli altri.

● **LA SOLUZIONE** Alzi la mano chi non l'ha provato sulla sua pelle. Ambiente nuovo, lavoro nuovo. È facile che anche la più granitica autostima perda qualche colpo, no? Spiega Demi: «In questi casi cerchi di piacere agli altri perché pensi di aver bisogno di loro. E fuggi dai conflitti per timore di essere rifiutata». Tranquillizzati: può essere solo un momento no. Allora, quando ti assale il panico da "non ce la faccio", prova a ripensare a co-

bile mi aveva trasformato nella tappabuchi dell'ufficio», racconta Martina, 30 anni, impiegata di Salerno. «I colleghi mi passavano il loro lavoro, persino le telefonate urgenti. E io, per accontentarli, interrompevo quello che stavo facendo. Alla fine della settimana ero sfinita. Finché un giorno ho detto basta. E mi sono licenziata». Forse Martina è stata troppo drastica. Non c'è bisogno di arrivare a tanto per riprenderti il tuo tempo. Basta cominciare a mettere dei paletti, al momento giusto.

● **LA SOLUZIONE** Anche tu non sai rifiutare una cortesia? Quando prepari il piano-ferie, ti lasci appioppare il periodo più disgraziato? Regolarmente fai tardi la sera perché la collega ha la baby sitter ammalata? «Il tuo comportamento è quello che gli psicologi chiamano "bisogno di affiliazione". Ovvero

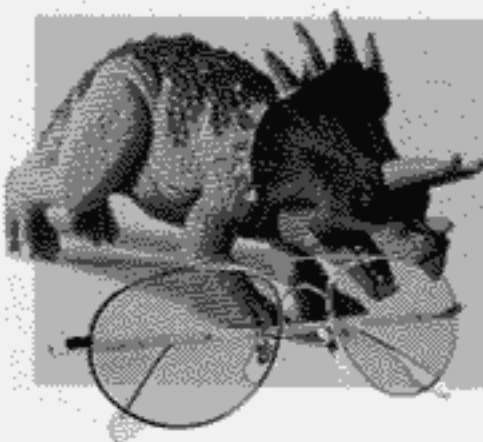
altro?». Terzo: ricorda che ogni volta che fai la "buona samaritana", aumenti le probabilità che quella situazione si ripeta. Ma se ti fa piacere aiutare quella persona, se ti fa stare bene, allora fallo! L'importante è che tu sia contenta.

VORRESTI TANTO...

NON ESSERE "UN CONFESIONALE"

Con la stessa disinvoltura con la quale la vicina di scrivania ti passa una pratica che rischia di consegnare fuori tempo massimo, così ti confida le scenate del suo ultimo fidanzato o le beghe della sua riunione di condominio. «Mi sembrava di essere diventata la sua psicanalista», scherza Maura, 25 anni, praticante avvocato a Firenze. «All'inizio l'ascoltavo per educazione, provavo a darle anche qualche consiglio. Ma poi... che stress. Ho provato a non considerarla, a lasciar cadere la conversazione quando cominciava a farsi troppo intima, ma si è offesa. E alla fine ho rotto del tutto».

● **LA SOLUZIONE** «Sapere ascoltare gli altri è un segno di grande apertura», dice Giuffredì. «Una qualità rara e molto apprezzata». Se hai questa magica dote, sai bene di che cosa stiamo parlando perché probabilmente sei il confessionale dell'intero ufficio. Niente di male, anzi. Può essere lusinghiero e gratificante, un modo per stringere amicizie più profonde. Continua Giuffredì: «È quella tendenza molto femminile a fare un po' la mamma-chioccia». Ma come sempre, il troppo stropia. «I problemi nascono quando le richieste si fanno assillanti. Quando, soprattutto, ne va di mezzo la qualità del tuo lavoro», spiega Demi. E allora, che fare? «Spezzare il circolo vizioso per cui tu sei diventata quella che ha sempre una buona parola per tutti. No, non vuol dire che, all'improvviso, devi fare la maleducata. Puoi sempre ricorrere a un truccetto. Quando una persona che ti annoia inizia a parlare, prova a interromperla dicendo: "Perché mi stai raccontando questo?". La spiazzerei. Spesso gli altri non cercano consigli; hanno solo voglia di sfogarsi. Se persevera, tienti pronta qualche bella giustificazione, del tipo "Scusa, ma oggi vado di fretta", "Scusa, ma il capo mi vuole di là". A buon intenditore... □



Qualcuno ti chiede aiuto? Non accettare subito. Cerca prima di capire se è davvero in crisi. E a che punto sei con il tuo incarico.

me sei arrivata fino a lì. Se credi, rileggi-ti a voce alta il curriculum: se ti hanno preso, ci sarà pure un motivo. «Per sentirti più sicura è importante che tu sia molto preparata», suggerisce Giuffredì. «Tieniti aggiornata, segui corsi di specializzazione. Tra l'altro, se sei più competente guadagni anche la stima e il rispetto dei colleghi. Allora, saranno loro a venire da te per chiederti consigli e informazioni». E, quando smetterai di fare la modesta a oltranza, starai molto meglio.

VORRESTI TANTO...

NON SGOBBARE PER GLI ALTRI

Dai la mano e ti prendono il braccio. Fai un favore, poi un altro, e un altro ancora... Una sequenza che non riesci a fermare. «Il fatto che fossi sempre disponi-

quella necessità di essere accettati dagli altri che si traduce in una totale disponibilità nei loro confronti», spiega Giuffredì. Ma attenzione: non è di per sé un comportamento negativo. «È un tratto della tua personalità che non puoi cancellare. Tanto più se ci convivi bene. Non è detto che sia lo specchio della tua insicurezza, anzi. A volte siamo generose con gli altri perché ci piace molto essere al centro dell'attenzione». L'importante è non farsi mettere i piedi in testa. Quindi, inizia a trovare qualche scusa, anche un po' fantasiosa, insomma: prendi tempo. «Se una collega ti chiede aiuto dicendo che ha troppo da fare, non dirle subito di sì», consiglia Demi. «Per prima cosa, cerca di capire se è davvero in difficoltà. Secondo: valuta bene quando pensi di finire il tuo, di lavoro. Chiediti: "Posso permettermi di aiutare un