

per Me

il primo femminile di psicologia

NOVITÀ!

MONDADORI

numero 2 aprile 2004

*170 pagine di emozioni,
sentimenti, soluzioni*

Con la direzione scientifica
di Raffaele Morelli

Ho paura di essere brutta...
...grassa, vecchia.
Le nuove ansie delle donne

Dossier

Diciamoci tutto
su un tema che scotta:

**amare
due uomini**

Questo mi fa bene

Cantare è bello.
Di più, è terapeutico

Se il capo è prepotente
6 modi per sopravvivere



Intervista a Simona Ventura

**Anche miss
aggressività ha
il suo lato dolce**



6 modi per sopravvivere a un capo prepotente

Quando la vita in ufficio si fa dura, le dure scendono in campo. Ognuna di noi, davanti al superiore tiranno, ha un suo modo di reagire. A volte è quello giusto, altre volte ci mette ancora di più nei guai. E allora, meglio ragionare a mente fredda

MAI UNA PAROLA GENTILE. MAI UN RICONOSCIMENTO. Sembra proprio che lo faccia apposta. E solo perché è il capo può comandare tutte a bacchetta. Arriva in ufficio e non saluta. Ordina e non chiede mai per favore. E all'ora dell'uscita trova sempre una scusa per trattenere le dipendenti alla scrivania. Prepotenze e modi sgarbati possono trasformare quelle otto ore e più in uno stress continuo. E così, ognuna studia una piccola e personale strategia per arginare le angherie del capo-padrone. «C'è chi tro-

va il coraggio di rispondergli per le rime e chi si nasconde dietro a mille sì. Chi protesta per partito preso e chi lo disorienta con la propria femminilità» spiega Barbara Demi, presidente della società Etline di Milano che, nei suoi corsi di comunicazione aziendale, ha affrontato anche il problema del capo arrogante. «Sono tutti atteggiamenti validi ma che vanno sfruttati con grande astuzia. Solo così si può vincere l'aggressività del principale». Il primo passo? Capire chi si ha davanti e studiare i suoi punti deboli, le piccole manie, i vizi e le fissazioni. «Si riconoscono subito i

Per difendersi dal manager-padrone conviene studiare i suoi punti deboli, le piccole manie, i vizi e le fissazioni.



Non svegliare il boss che dorme

Per iniziare la giornata con il piede giusto, segui i consigli di Barbara Demi, esperta di comunicazione aziendale.

- 1) Lascia in pace il capo appena arriva in ufficio.** Se deve firmare una lettera, è meglio che prima accenda il computer e legga il giornale. Altrimenti si sentirà aggredito.
- 2) Non giustificarti a tutti i costi.** È più utile ammettere un errore che sostenere la propria tesi rischiando di perdere credibilità.
- 3) Mai rispondergli con un "no".** Si sentirebbe messo in discussione. Meglio dire: «Per me, forse...», «Sto pensando che...».
- 4) Non mettere le mani sulla sua scrivania.** Nemmeno per lavoro. È il suo territorio. Ogni carta, ogni oggetto è proprietà privata.

capi prepotenti» spiega Davide Zappa, psicologo del lavoro. «È sufficiente imparare a osservare i loro comportamenti: come si muovono, come stanno seduti, come guardano i colleghi». Ci sono dei segnali inequivocabili, messaggi non verbali che possono essere letti chiaramente. «Per esempio, se il superiore parla con le braccia conserte significa che non è aperto al dialogo» continua lo psicologo. «Non gli interessano le scuse e le

segue a pag. 148



segue da pag. 140

Quando il capo parla fissandoti senza batter ciglio vuol dire che sta studiando i tuoi difetti.

spiegazioni degli altri. È fermo sulle sue posizioni e non ammette interferenze sul lavoro. Se ha un'idea, ritiene sempre che sia quella giusta. Quindi, niente e nessuno potranno fargliela cambiare». Questo è solo uno dei tanti gesti che dobbiamo imparare a riconoscere. «Quando il capo, invece, parla fissando l'interlocutore senza battere ciglio vuol dire che lo sta studiando» riprende Davide Zappa. «È la

sua strategia per tenere tutti sotto controllo, per sondare a fondo chi gli sta di fronte. E individuare pregi, ma soprattutto difetti, che, al momento giusto, potrà sfruttare se sente minacciata la sua autorità. Se si accorge, infatti, che qualcuno è in difficoltà davanti a lui, non si lascia sfuggire l'opportunità di fare una battuta tagliente. Colpisce dritto al punto debole della persona che gli sta davanti. Perché solo così, pensa, può fargli capire chi ha il



1 Compiacerlo

Lui chiama? Scatta sull'attenti. E a ogni richiesta rispondi come una vera "yes woman".

«Per adottare questa strategia bisogna trasformare quella che, di fondo, è un'insicurezza, in un'arma» spiega Barbara Demi. «Si tratta infatti di un atteggiamento congeniale a chi preferisce mostrarsi super efficiente piuttosto che affrontare lo scontro».

Il punto forte. Dimostrarsi sempre disponibile rende indispensabile agli occhi del capo. Che, nel momento del bisogno, arriverà persino a chiedere "per favore".

Il punto debole. Se si è troppo remissive il boss potrebbe pensare che si ha troppa poca personalità per fare carriera.

2 Combatterlo

Di fronte alle sue angherie non tacere. Ma solo se sei sicura delle tue capacità.

«Solo una persona determinata può permettersi questo atteggiamento» commenta Eugenia Mammana, psicologa del lavoro. «Di solito, la combattiva ha anche altre caratteristiche, per esempio è comprensiva, non attacca mai per prima. Cerca il dialogo, però non tollera le angherie e sa difendersi quando sente minacciata la sua dignità».

Il punto forte. Anche il capo presuntuoso considera intelligente una donna così. Anche se forse un po' rompiscatole. Ma la vorrà accanto a sé.

Il punto debole. La troppa ostinazione può portare allo scontro su cose da niente.

3 Contraddirlo

Che il capo abbia torto o ragione tu dagli sempre contro.

«Attaccare il capo funziona ogni tanto, quando l'arroganza supera il limite dell'offesa personale» spiega Eugenia Mammana. «Ma, alla lunga, scatena ancora più tensione. E poi, attenzione: spesso chi reagisce così è una persona che non ascolta e che, accecata dalla paura di essere prevaricata, pensa che il capo agisca deliberatamente per farle del male».

Il punto forte. Questa strategia aggressiva, se usata una volta ogni tanto, riesce a spiazzare il capo e, almeno per un po', ad ammansirlo.

Il punto debole. Dare contro al proprio superiore ci fa dimenticare un particolare importante: chi comanda è lui.



Un film che fa riflettere

Nella foto, Nicoletta Braschi in una scena di *Mi piace lavorare*. Il film di Francesca

Comencini racconta una storia di mobbing. Una impiegata subisce angherie in ufficio fino a ritrovarsi senza lavoro. E solo dopo una lunga battaglia riuscirà a ottenere giustizia.

coltello dalla parte del manico». Ma anche il principale può essere smascherato nelle sue debolezze. Tamburella con le dita sulla scrivania? È un campanello d'allarme: si sta innervosendo. Meglio stargli alla larga. E poi, una volta che siamo fuori tiro, proviamo a guardarlo come un essere umano qualsiasi. «Un dirigente che perde facilmente il controllo ha subito a sua volta delle frustrazioni» conclude Davide Zappa. «Magari proprio da un al-

tro capo prepotente che lo ha fatto sentire sempre sotto esame». Vederlo in questa nuova luce non ci aiuterà a scusarlo o a compatirlo, ma di sicuro ci tornerà utile per affrontarlo con più autocontrollo. ■

PER SAPERNE DI PIÙ

Ogni giorno sempre più cattive

di Ute Ehrhardt, Tea, 7 euro. Il manuale che insegna a sfoderare gli artigli al momento giusto. Soprattutto in ufficio.



4 Distrarlo

Se lui urla, tu spalanca gli occhi e rispondi con un bel sorriso.

«È la strategia della "finta svampita" e richiede un mix di pazienza e furbizia» dice Eugenia Mammana. «Se spontaneo, invece, è un atteggiamento che nasconde mancanza di autostima. Per questo, chi reagisce così davanti al superiore deve chiedersi con sincerità: lo faccio per opportunismo o per nascondere la mia fragilità?».

Il punto forte. Il capo prepotente è malato di stress e quando non ce la fa più si affida a chi gli concede una rilassante approvazione.

Il punto debole. Di fronte a tanta dolcezza il boss burbero si arrende. Ma sotto sotto pensa: «È una sciocchina».

5 Sedurlo

Metti in mostra con sicurezza la tua femminilità.

«Farsi notare, mettersi sempre al centro della scena richiede un bel po' di esibizionismo» spiega Barbara Demi. «Ma usare bene il proprio fascino può aiutare a pacificare ogni ostilità. La donna che è capace di farlo riesce a confondere il superiore solo con la sua presenza. Ma per mettere in atto questa strategia non basta la bellezza, ci vuole un carattere forte, e consapevolezza di sé».

Il punto forte. Senza troppa fatica si riesce a ottenere quello che si vuole dal superiore.

Il punto debole. Il manager prepotente spesso è anche maschilista. A una donna con la gonna non lascerà mai troppo spazio.

6 Capirlo

Testa il suo umore con uno sguardo. E intuisci se è meglio stargli alla larga.

«Affidarsi all'intuito aiuta ad afferrare al volo il cuore dei problemi» dice Barbara Demi. «E se il problema è difendersi da un boss arrogante, essere capaci di alzare le antenne e capire che aria tira è una grande qualità. A possederla sono le donne tranquille che odiano le sfuriate. Alle prepotenze neanche rispondono. Su di loro le angherie rimbalzano».

Il punto forte. Un atteggiamento calmo, da "muro di gomma" porta a essere indulgente anche con i prepotenti.

Il punto debole. Chi usa l'intuito è un grande osservatore. Ma se il superiore si sente studiato può innervosirsi.