



egoiste...

Con un corso (l'unico in Italia), che ti insegna a metterti al primo posto. Perché non è vero che pensare a se stesse è peccato, anzi. Se ti vedi come il fanalino di coda in mezzo a una folla che sgomita, è ora di ricominciare... da te!

DI BIANCA BINI E MARTA MATTEINI

■ Se c'è una persona che non si risparmia in ufficio sei proprio tu. Nel senso che ti viene spontaneo aiutare un collega in difficoltà, a costo di interrompere quello che stai facendo. O se il capo chiede di risolvere un'emergenza, sei la prima a farti avanti, anche se il tuo lavoro è ancora molto indietro. Ma attenta come sei a quello che ti ruota intorno, rischi di perdere di vista le tue priorità. Anzi, le dimentichi proprio, perché tutto e tutti vengono sempre prima di te. Bene, secondo Harald Ege, dottore di ricerca in psicologia del lavoro e presidente dell'associazione Prima di Bologna (tel. 051/6148919; www.mobbing-prima.it) sei la perfetta candidata per il suo corso di "egoismo sano". Sì, hai letto bene, si chiama proprio così. A partire dal 5 aprile, in cinque lezioni, ti insegnerà l'arte di prestare più attenzione a quello che sei e a quello che vuoi. In una parola, a metterti finalmente al centro della tua vita. E ti sentirai più solida, più soddisfatta e meno attaccabile. Se l'impresa ti sembra titanica, non ti preoccupare: sei assolutamente nella norma. È solo questione di capovolgere un preconcepito vecchio come

«Da quando mi preoccupo meno degli altri e dei loro giudizi, mi sento davvero padrona della mia vita».

SI DIVENTA

il mondo: quello per cui gli egoisti sono brutti e cattivi. Ege è convinto che esistano anche quelli buoni, tutti da ammirare, e ti dimostra che se la cavano molto bene. Nel lavoro e nella vita. Perché una volta che impari a darti la precedenza, farai scelte mirate per il futuro che sogni.

Trova il "tuo" centro di gravità permanente

È stato il ritornello che ti ha accompagnato per anni, tipo manuale delle Giovani Marmotte: devi essere sempre generosa e disponibile verso gli altri. Parole sante, per carità. Peccato che ti sia fatta prendere la mano e, col tempo, ti sia ritrovata a prodigarti un po' troppo, anche per cose o persone che non contano così tanto per te. «La maggior parte di noi è stata educata ad assecondare gli altri. È un imprinting difficile da cancellare», ricorda Harald Ege. Ma la soluzione del problema sta in due semplicissime frasi. Prova a memorizzarle: l'egoista morboso (cioè cattivo, antipatico, diciamo pure odioso) agisce contro gli altri, quello sano agisce per se stesso. «Il primo è convinto che, per emergere, deve danneggiare o eliminare i possibili concorrenti verso i quali prova spesso invidia e gelosia. Il suo motto è "Mors tua, vita mea"», continua Ege. In pratica, è un personaggio molto dannoso e pericoloso. «L'egoista sano, invece, non si preoccupa così tanto di chi gli sta intorno. Si concentra sulle sue qualità e

sui suoi desideri. È la sua sorte, e non quella degli altri, a stargli più a cuore», precisa il trainer. Cioè, è uno che ascolta prima se stesso, ma riesce comunque a integrarsi nel gruppo.

PASSA ALL'AZIONE Un bell'identikit, ma come assomigliargli? «Devi prendere l'abitudine di avere un sincero colloquio con te stessa, in cui periodicamente rimetti a fuoco i tuoi valori, il tuo modo di essere, i tuoi obiettivi. Insomma, che cosa vuoi fare e che donna vuoi essere», spiega Ege. A questo punto, con il tuo scenario personale ben chiaro davanti agli occhi, potrai riflettere meglio sulle conseguenze di ciò che dici o ciò che fai. «Quasi sempre parliamo o agiamo molto in fretta, senza valutare gli effetti di parole e azioni», prosegue. Allora, fermati anche solo un istante e chiediti qual è la cosa più utile per te. Quando ti verrà spontaneo fare questa pausa di riflessione, starai iniziando a dare più spazio a te stessa.

Sta fuori dal coro. Ma non in un castello

A questo punto, spostato il baricentro della tua attenzione, potrai anche iniziare a sfoltire la tua vita da un certo intasamento emotivo e da troppi condizionamenti esterni. Gli stessi che ti fanno registrare anche il minimo cambiamento d'umore, commento o provocazione di chi ti sta vicino. Come quando senti il capo imprecare a voce alta e subito drizzi le antenne. Ti alzi per sbirciare e speri che non sia

arrabbiato con te. Ti metti subito a pensare a tutto ciò che avrebbe potuto innervosirlo da parte tua e, anche se non ti viene in mente niente, entri in ansia. Poi, scopri che gli hanno portato via la macchina con il carro attrezzi e tiri un sospiro di sollievo.

PASSA ALL'AZIONE Ma valeva la pena agitarsi tanto? Un po' di egoismo sano avrebbe protetto il tuo sistema nervoso da inutili scosse. «Bisogna imparare a non confondersi troppo con l'ambiente in cui si lavora o si finisce con l'andare in tilt per qualsiasi cosa», spiega Ege. Quando riesci a tenere le distanze con un certo stile, sarai meno attaccabile e non rischierai la gasterite senza motivo. Non devi diventare un muro di gomma. Basta solo non farti più risucchiare dagli altri e praticare un utile esercizio di memoria. «Si tratta di contare quante volte sei andata in fibrillazione o hai risposto in malo modo per questioni che non ti riguardavano direttamente. E di valutare, a mente serena, la vera utilità di quella tua reazione. Probabilmente non ne ha avuta nessuna, oppure è stata addirittura controproducente», spiega Ege. Quando in ufficio ti si presenterà una situazione "a rischio", ricordati di quel numero: sarà un ottimo deterrente!

Credici per prima: sei una tipa in gamba

Fin qui hai segnato il tuo territorio, fissando i paletti fondamentali per non farti travolgere dai colleghi. Ma >

«Dà meno peso a ciò che ti circonda. E concentrati su quello che vuoi tu. Ti sentirai più solida, soddisfatta e meno vulnerabile»

quando entrano in campo le gerarchie, potresti essere ancora poco "egoista". Un esempio? Tu, appena laureata in legge, discuti con il tuo coordinatore su una norma in vigore che conosci bene. Lui sostiene che non si applica più e tu, sicura del contrario, taci perché non osi contraddirlo. Ecco un tipico esempio di eccessivo rispetto degli altri, che mette in ombra quello che dovresti avere anche per te stessa, sempre. Tanto più quando ci sono solidi argomenti che lo provano. «Questa autocensura, che scatta di fronte a persone che suscitano soggezione, è un tabù di cui bisogna liberarsi», spiega Ege.

PASSA ALL'AZIONE In questo caso, la questione è molto semplice: se non sei tu la prima a stimarti, come puoi pensare che lo facciano gli altri? Il rispetto di se stessi è altamente contagioso. Ma se non lo trasmetti, qualcuno finisce con l' approfittarne. «Quindi, cerca di metterti allo stesso livello degli altri, riconoscendoti tutto il valore, i meriti e le capacità che hai», suggerisce Ege. Da dove iniziare? «Prenditi un quarto d'ora al giorno tutto per te. Chiudi gli occhi e pensa intensamente a te stessa, ai tuoi punti forti e a quelli deboli. Poi, immaginati nel tuo insieme. È così che impari a recuperare coraggio e fiducia in quello che sei veramente».

Pesa bene le parole.

Anche quelle degli altri

Siamo all'argomento che forse scotta di più in assoluto: le critiche. Sappi che non c'è modo di evitarle, qualunque lavoro tu faccia e qualunque siano il tuo ruolo e la tua preparazione. Fanno parte del gioco e le devi mettere in conto. Però non significa che ti debbano gettare nello sconforto o farti venire una crisi isterica. Non sono parole scolpite nella pietra e tieni conto che possono anche essere infondate.

PASSA ALL'AZIONE L'egoista sano pensa che siano solo parole gratuite e non spreca tempo o energia a ribattere: abbozza e non ci pensa più. Ma nel caso siano giuste, è importante valutarne bene il contenuto, senza la-

sciarsi confondere da altro. «In qualsiasi comunicazione verbale, le parole incidono solo per il 10 per cento», ricorda Ege. «Il resto del significato è trasmesso dal tono di voce, dall'espressione del volto, dai gesti». Una volta che hai filtrato il messaggio e colto il nocciolo della questione, invece di arrossire e di offenderti, accetta l'appunto, dicendo che vi potrai rimediare. Ma dopo aver "incassato" il colpo, fa' autocritica. Correggere i tuoi errori ti rende onesta con te stessa e ti spinge a migliorare sempre di più.

Vietato accontentarti.

Impara a batterti per te

Ecco lo step che fa davvero la differenza: cercare di ottenere quello a cui punti davvero. Metti che si sia liberato un posto a Parigi, la città dei tuoi sogni, e nel tuo ufficio tu parli francese meglio di tutti. Sembra l'occasione che aspetti da una vita. Eppure non ti fai avanti perché pensi: «I colleghi con più anzianità avranno certamente la precedenza, tentare sarebbe inutile». Be', con questo spirito, vinceresti il Nobel per la fisica statica e visto che di manne dal cielo non se ne sono mai viste cadere, Parigi resta solo un sogno nel cassetto.

PASSA ALL'AZIONE Perché invece di rinunciare a priori, non ti dai da fare? Gli egoisti sani si attivano anche quando sanno di avere pochissime chance e, spesso, ce la fanno. Ma anche se non hanno successo, si consolano pensando di averci almeno provato! «Prima di darti per vinta, combatti. La passività e la rassegnazione sono paralizzanti e avere la sensazione di avere subito qualcosa fa sprofondare l'autostima», ricorda Ege. «Se invece assumi un ruolo attivo, se esci allo scoperto, ti sentirai protagonista. E anche una sconfitta non ti farà troppo male perché avrai affrontato personalmente la situazione». Per allenarti, mettiti davanti allo specchio e immagina di fare la trattativa o la richiesta a cui tieni tanto. Dentro di te, ti rassicuri e ti rafforzi. Poi, giocatela con disinvoltura. Chi ha detto che non sia la volta buona? □



Adesso parla chi ce l'ha fatta

Due altruiste "convertite" ti svelano come si sono sentite al loro rientro in ufficio

« Faccio la dirigente nella pubblica amministrazione. Un giorno il mio capo mi ha dato dell'incapace, dicendo che non sapevo coordinare le persone del mio ufficio. La mia reazione? Prima del corso di egoismo sano mi sarei sentita in difetto oppure sarei andata su tutte le furie. Ma, dopo, ho elaborato una nuova strategia. «Difenditi con fermezza, e in modo educato, dalle accuse ingiuste. E controbatti, ma come se fossi un ambasciatore», mi sono ripetuta mentre prendevo tempo. E poi, con grande serenità, gli ho risposto: «Sono consapevole dei miei compiti e chi lavora con me segue le mie disposizioni». Mi sono sentita forte come un leone!

MATILDE, 35 ANNI, DI ROMA

« Sono una vigilessa. E una volta mi sono dovuta difendere dagli insulti di una collega, che non mi accettava come caposettore perché non ho il diploma. Appena potevo, mi screditava davanti a tutti e le sue frecciate mi ferivano molto. Dopo qualche mese ero diventata intrattabile, sbottavo per niente. Il corso? Mi ha insegnato a non reagire più alle battute. E mi ha fatto capire che, con il diploma, mi sarei sentita meno vulnerabile. Così mi sono iscritta a una classe serale. Ora quasi quasi la ringrazierei...»

PAOLA, 32 ANNI, DI BOLOGNA