



Quando il capo è uno s*****o

Posto che ti auguro di non essere in questa situazione, se c'è una componente della vita lavorativa che può renderla un inferno è l'aver un capo difficile, di quelli che hanno sempre ragione loro, che ti trattano come se fossi scemo e che, qualsiasi cosa tu faccia, non è mai abbastanza. Considerato tutto il tempo che trascorri al lavoro, e il fatto che non sempre puoi trovarne facilmente o velocemente un altro, un capo con queste caratteristiche rischia di avvelenarti l'anima, facendoti perdere sonno, buonumore e autostima. Ma non dev'essere per forza così. Invece che trascorrere il tuo tempo fantasticando di fuggire a Bali o di rompergli la scrivania, considera la sua presenza nella tua vita come un'occasione per diventare una persona migliore. **La felicità non si ottiene pensando che gli altri debbano essere diversi**, ma prendendoci cura delle nostre reazioni. Fidati: più lasci andare l'idea che sia il tuo capo a dovere cambiare, più perderà potere su di te.



Carolina Traverso

Psicologa, psicoterapeuta e MBSR teacher. Si è formata all'insegnamento della Mindfulness con Jon Kabat-Zinn e la sua équipe presso il Center for Mindfulness della University of Massachusetts Medical School.

www.semplicementemindfulness.com

LEZIONE DEL MESE

Il mondo è pieno di persone difficili e, fra queste, potrebbe esserci il tuo capo. Più lasci andare l'idea di doverlo cambiare e ti assumi la responsabilità delle tue reazioni, meglio starai.



ADESSO, PRATICA!

1 MEDITA CON REGOLARITÀ

Meditare regolarmente è il modo migliore per mitigare lo stress che provi ogni volta che hai a che fare con il tuo capo. Sarai più consapevole della situazione e risponderai in modo più saggio, invece che reagire subendo o in modo aggressivo.

2 CORAGGIO, FAI AMICIZIA CON LO STRESS

Quando ti senti sotto stress, prendi atto del naturale desiderio di liberartene e compi invece il gesto interiore più trasformativo: **riconosci che fa parte della vita e guardalo con curiosità**. Osserva pensieri, emozioni e sensazioni fisiche senza cercare di cambiarli. Nel tempo, sarai più capace di gestirli e questo ti aiuterà a essere più calmo anche in presenza del tuo capo.

3 RIFLETTI E RESPIRA

Il tuo capo può essere difficile quanto vuoi, ma la tua reazione parla di te, non di lui. Pensa alle vostre interazioni, e a come ti sei comportato. Avresti potuto rispondere in modo più costruttivo? Se la risposta è positiva, chiediti come. Prima di un incontro con lui, rilassa il corpo e stai con le sensazioni del respiro per un minuto. Ti aiuterà a lasciare andare pensieri inutili e a entrare in contatto la tua parte saggia, che sa affrontare ogni situazione.

4 RICORDA CHE SIAMO TUTTI UMANI

Nessuno è nato cattivo. Le persone difficili sono diventate tali a causa di eventi legati alla loro storia personale. Non ti sto dicendo che tu debba giustificare il tuo capo, ma ricordati che alcuni suoi comportamenti sono legati al fatto che non

ha imparato a prendersi cura di sé, per questo scarica il suo disagio sugli altri. Se sei perplesso, osserva come ti comporti quando sei sotto stress: diventi nervoso, irritabile, e a volte manifesti proprio quei comportamenti che critichi negli altri.

5 COLTIVA L'ASCOLTO

Quando il tuo capo ti parla, potresti essere così preso dal tuo commento negativo da non essere in grado di sentire davvero quello che ti sta dicendo. Prova ad ascoltarlo come se non vi foste mai incontrati prima. Lo troveresti così antipatico? Riesci a trovargli anche degli aspetti positivi? Se senti il bisogno di difenderti, o di criticare, torna al respiro e continua a essere curioso.

6 SII CHI VUOI ESSERE

Avere un capo difficile è un'occasione per ricordarti chi vuoi essere davvero. Non lasciarti intossicare dal suo disagio, e chiediti piuttosto quali sono i valori che vuoi esprimere. Per esempio:

non ti piace la sua arroganza? Coltiva l'umiltà. È aggressivo? Pratica la gentilezza. È impaziente? Cerca di non esserlo tu.

7 ALLARGA LA PROSPETTIVA

Quando hai un capo difficile, rischi di pensare alle sue qualità negative, a scapito del tuo rendimento. Concentrati dunque sui tuoi obiettivi, i risultati che otterrai parleranno per te.

8 FA' CHE IL TUO CAPO RESTI AL LAVORO

Un classico dell'aver un capo difficile è che finisci con il pensare a lui in modo ossessivo, manco fosse il tuo amante. Non lasciare che il suo disagio influenzi la tua vita personale e la qualità delle tue relazioni. Fai un patto con amici e famigliari e chiedi loro di fermarti ogni volta che ne stai parlando troppo. Quando ti accorgi che stai pensando a lui, torna al respiro e chiediti a cosa e a chi vuoi dare attenzione.

