

**Lavoro** I consigli di QuoJobis per chi cerca una nuova occupazione



di Maria Rita Meucci

# Se il collega è un vampiro di energia

Può capitare che i nostri vicini di scrivania rendano l'atmosfera molto pesante. Ecco una guida pratica per non rimanere vittime della negatività altrui seguendo alcuni piccoli accorgimenti

**A**l lavoro ci sono colleghi insopportabili, che vedono un problema in ogni cosa. Come gestire al meglio una relazione di questo tipo? Sicuramente a tutti noi è capitato di avere a che fare con persone negative. Chi sono? Sono quelle che qualunque cosa si dica tendono a volgerla al negativo e che spesso, dopo una inutile discussione, ti fanno sentire spossato. I vampiri di energia. Ma si può sviluppare la capacità di non rimanere imbrigliati e vittime della negatività altrui seguendo alcuni semplici accorgimenti.

## Bisogna adottare una strategia

**Non affrontare una discussione diretta.**

Per prima cosa è importante non imbarcarsi in una discussione o in un dibattito con questa tipologia di persone. Tendono a irrigidirsi sulle loro posizioni e mai cambieranno idea. È quasi impossibile aiutare queste persone a guardare le cose da un punto di vista diverso, troveranno sempre ragioni per sostenere la loro opinione e soprattutto il proprio pessimismo e la propria negatività. L'unica cosa che si può fare è iniziare la frase dicendo: "Questo è vero, ma c'è anche da considerare che...". Ma se noti che il tuo interlocutore continua a essere fermo sulla sua posizione, lascia perdere.

### Empatizza.

Spesso, quelle che sentiamo come persone negative stanno semplicemente attraversando un brutto periodo, ma certamente non stanno bene. E sicuramente un ascolto empati-



co, senza consigli può portare maggiori benefici.

### Aiuta.

Ci sono persone che hanno solo un disagio che traducono in lamento. Spesso per incapacità di affrontare le situazioni si rifugiano nel vittimismo. La cosa migliore è rivolgere delle frasi di interesse tipo: "Stai bene?" o "Ti posso aiutare in qualche modo?". Questo può aiutare le persone a uscire dallo stato di negatività in cui sono arroccate.

### Conversa di cose futuri.

Spesso abbiamo atteggiamenti eccessivamente seriosi soprattutto quando si parla di lavoro e l'eccesso di seriosità porta chi è negativo a esserlo ancora di più. Se una persona è bloccata nella sua negatività vuol dire che l'infelicità accumulata, magari proprio sul lavoro, è troppo radicata

e lo porta al lamento e al vittimismo. Cerchiamo allora di alleggerire l'atmosfera, parlando con i colleghi anche di cose semplici come l'ultimo film visto, una cosa divertente che ti è successa.

### Ignora commenti negativi

Non dare spazio, se ti accorgi che chi hai di fronte sta scivolando nella negatività con le solite lamentele, non controbattere, limitati ad accenni di assenso e a frasi tipo "certo", "capisco". Entusiasti, invece, appena noti un lieve accenno di positività.

### Loda per le cose buone

Chi soffre di negatività è negativo prima di tutto con se stesso. Ed è un pesante fardello da portare. Cerca di vedere le loro qualità e fallo notare, lodali. Può darsi che in un primo momento si schermiranno, ma certamente si sentiranno

meglio e il seme della positività che hai piantato dentro di loro prima o poi fiorirà.

### E se fossi tu?

Indipendentemente dal fatto che la persona sia o meno negativa, quel che è certo è che sei tu che la stai ascoltando e la stai percependo come "negativa". Può darsi che, in realtà, questo sia il prodotto del tuo modo di vedere in quel momento. Cerchiamo di soffermarci su tutto quello che c'è di buono nelle situazioni piuttosto che osservare quello che non va al primo sguardo.

Se questi suggerimenti dovessero fallire, riduci i tuoi contatti con il collega negativo al minimo e cerca di fargli capire che deve lavorarci, riducendo la frequentazione. Non è sano passare troppo tempo con persone che ti risucchiano energia.