

ASCOLTARE CHI SI LAMENTA IN UFFICIO INCIDE NEGATIVAMENTE SULLA PRODUTTIVITA'

8 Luglio 2019



Se siete appena tornati dalle ferie, gestire il ritorno sarà sicuramente complicato, soprattutto se avete potuto usufruire di un lungo periodo di vacanza.

Se, in questa situazione, si aggiungono i colleghi che a loro volta sono tornati e iniziano fin da subito a lamentarsi, ricominciare a lavorare può davvero diventare un incubo.

Pare, infatti, in base ad alcune ricerche in campo psicologico, che ascoltare chi si lamenta in ufficio, ha effetti negativi sulle funzioni cognitive. Inoltre, se i discorsi lamentosi continuano per oltre 30 minuti, il nostro cervello "si spegne", perché il chiacchiericcio andrebbe ad "agire" direttamente sui nostri neuroni.

Cosa si innesca in questo meccanismo?

Nel dialogo tra i colleghi, quando ci vengono prospettati dei problemi, ci si lamenta per una situazione, si viene coinvolti indirettamente nella ricerca di una soluzione.

Questo diventa, così, fonte di stress, soprattutto quando il collega presenta un problema "insormontabile". L'interlocutore percepisce una minaccia e in questa situazione vengono messe in atto una serie di risposte fisiologiche per fronteggiarla, che affaticano il cervello.

In ufficio, quindi, riuscire a dedicarsi contemporaneamente al proprio lavoro e "gestire" le lamentele altrui, attiva la produzione di cortisolo, il cosiddetto "ormone dello stress". Livelli alti di cortisolo per tempi prolungati, spengono letteralmente l'attività cognitiva e si fa fatica a ragionare. Il tutto incide inevitabilmente sulla produttività e questa sorta di "influsso negativo" non ci permette di lavorare in maniera performante.

Lamentarsi all'interno dell'ufficio non è del tutto sbagliato, perché è giusto cercare un appoggio nei colleghi, un aiuto per risolvere una situazione disagiata che si è creata. Bisogna far sì che questo atteggiamento non sia passivo, negativo e disfattista ma proprio quando si prende atto di un problema, chi coinvolge i colleghi deve cercare una soluzione, con uno

spirito propositivo e proattivo, non lamentandosi continuamente e basta.

Questo meccanismo viene comunemente definito problem solving attivo: a partire da una situazione di stress, si è spinti ad agire con uno spirito positivo.

I colleghi che vengono coinvolti in questo modo in un problema, saranno ben disposti a dare il loro contributo e risolvere insieme la situazione influirà positivamente sul clima dell'ufficio.

Se proprio l'approccio del collega lamentoso è più negativo che mai, cercate di ignorare questo chiacchiericcio per riuscire a salvaguardare il vostro benessere cognitivo.

[HUMANGEST](#)