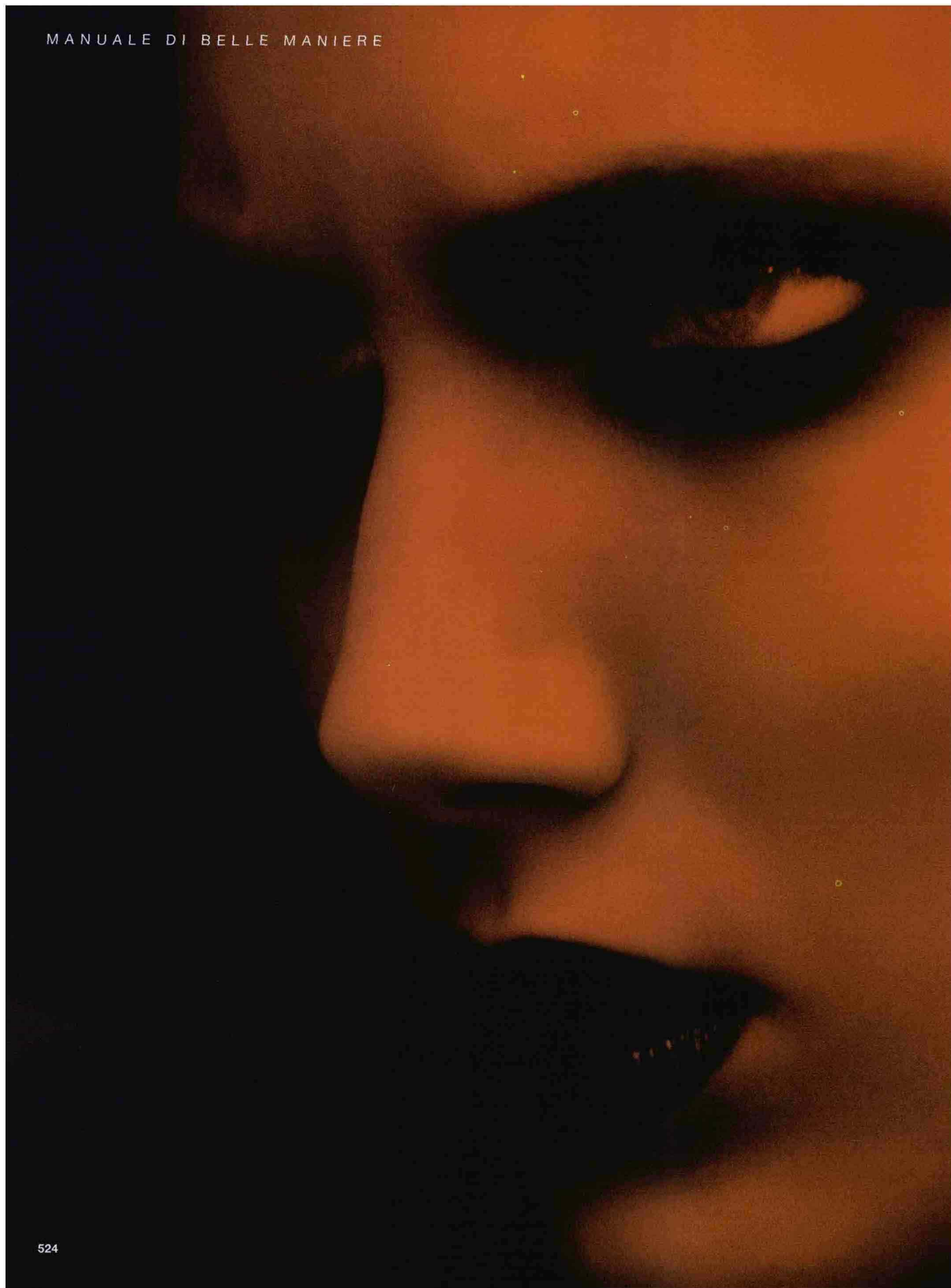


MANUALE DI BELLE MANIERE



www.ecostampa.it

Premessa doverosa: quello che (forse) sceglierete di leggere è un articolo cattivo, che potrebbe urtare la vostra sensibilità. Oppure no, magari vi sentirete confortate dalle sue parole, perché concordate con una tesi fuori dal comune: fregare gli altri è un bene (o magari un male necessario...).

di Fabiana Salsi. Foto di Trunk Archive/Contrasto

Giusto: la prima cosa che ci insegnano da bambini è di stare buoni. Una delle prime cose che si imparano quando si cresce è che spesso a vincere sono i cattivi. Quindi il dubbio è: e se fregare il prossimo fosse un bene? Tesi forte? Insostenibile? O moderatamente veritiera? «Giustificabilissima, per quello che mi riguarda: saper fottere qualcuno, se ce n'è bisogno, può salvarti l'esistenza», inizia duro il life coach Massimo Bandinelli. «Vale quando non riusciamo a difendere la nostra libertà, la nostra dignità, la nostra volontà. Se il vostro caso rientra fra questi, fare un po' di male a qualcuno è lecito. E senza farsi vincere dal senso di colpa».

Le donne che ci raccontano la loro storia in queste pagine hanno agito d'astuzia e imparato a colpire al momento giusto: leggete e... ispiratevi.

adesso
-li freggo
io

MANUALE DI BELLE MANIERE

GIULIA, CHE L'HA FATTA AL SUO CAPO

Il mio capo è una donna. Se ve la descrivo, potrebbe essere la stessa che dirige il vostro ufficio. E cioè: una donna che vive essenzialmente per quello che fa, capricciosa, sempre con un tono e una parola di troppo. Peccato, perché sarebbe molto abile nel suo lavoro, ma a forza di dai e dai, si è fatta il vuoto attorno. Con un capo così, l'esaurimento nervoso è quasi scontato. A meno, appunto, di fregarla un po' con i suoi stessi metodi. Voleva saperne iperoccupata e sempre disponibile oltre l'orario? Ho imparato a muovermi in una cortina di fumo e, soprattutto, a escogitare bugie bianche, piccole menzogne pensate su misura, che non fanno troppo male ma ti salvano dalle richieste dell'ultimo secondo. Insomma: la prendo costantemente in giro. E lei, ci credereste?, ora mi adora.

PERCHÉ GIULIA HA FATTO BENE

«Mentire bene non è facile, ma applicandosi si impara a farlo sempre meglio. E certe menzogne sono davvero quelle che ti salvano», inizia Luca Stanchieri, life coach e autore di *101 cose che devi sapere per difenderti dai bugiardi e dai traditori* (Newton Compton €9,90). «Un capo che ottiene ottimi risultati, ma sulle spalle degli altri, non è un buon capo. Tienimolo presente, quando si tratta di scegliere tra essere onesti a tutti i costi e diventare furbescamente disonesti. La difficoltà? Riuscire a farlo con il sorriso e guardando dritto negli occhi l'interlocutore per monitorare la sua reazione. Vale quasi tutto: mostrarsi indaffarati, far credere che il compito ci richieda più tempo del previsto, inventare appuntamenti di lavoro. L'importante è dichiararsi sempre disponibili e pronti e felici di esserlo».

«Io vado oltre: sono per la lusinga spinta», propone il collega coach Bandinelli. «Suggerisco di cercare un libro di qualche anno fa: è di Pier Luigi Celli, si intitola *Comandare è fottere* (Mondadori, €9) e ha illuminato quest'ultima generazione di impiegati. La sua sostanza? Il capo deve credere di poter contare sulla stima di chi è sotto di lui: in certi ambienti di lavoro questa finta accondiscendenza è imprescindibile. Ma alla fine, altro che sensi di colpa: è uno di quei casi in cui il tiro mancino dà davvero soddisfazione».

CHIARA, CHE L'HA FATTA A SUO MARITO

Mio marito è esattamente come il tuo, il suo, il loro: un uomo che a fine giornata non ha tempo o voglia per niente e (quasi) per nessuno. E io (e tu, e moltissime

delle donne che conosci) resto con la mia lista di richieste inevase: un po' di aiuto, di affetto, magari anche un po' di sesso. Che scelta avevo? Digriagnare perennemente i denti? Inristirmi in solitudine? No, mi sono detta: questa è la sola vita che ho. Perciò ho studiato le sue abitudini e capito qual è il momento giusto per agire. Lascio che abbia i suoi momenti e i suoi riti, paziente giusto quel tanto che basta e poi lo convinco (con un sorriso: è fondamentale) a fare quello che mi serve. Mi ci è voluto del tempo per riuscirci, certo, ma ora sono decisamente più serena.

PERCHÉ CHIARA HA FATTO BENE

«Questa donna ha messo in atto il primo di tutti gli imbrogli di coppia possibili, l'unico che non fa danni e non crea fratture», spiega la psicoterapeuta Veronica Vizzari. «E cioè ha capito come formulare le sue richieste, portando il partner a credere di essere stato lui a scegliere cosa fare e quando farlo. Brava, perché in genere le donne fanno fatica a adattarsi ai tempi degli altri (specie degli uomini con cui vivono) e a delegare. Ma se non lo imparano, non vanno molto lontano».

«Posso dirlo da uomo: una donna che fa sentire il suo partner degno di rispetto ha già raggiunto un primo risultato, perché è il modo migliore per indurlo ad aprirsi e a collaborare», dice il coach Luca Stanchieri. «Chiara ha capito che i traguardi si raggiungono

Se hanno fregato te

● **Ecco come disintossicare l'anima e la mente da una brutta esperienza, con i consigli della psicoterapeuta Elisabetta Notaro.**

● **Da dove si parte** «Bisogna sfogare subito la rabbia. Parlarne è utile, ma il metodo più efficace è la scrittura: serve a esorcizzare la collera in modo genuino, a prendere le giuste distanze dal problema e, quindi, a razionalizzarlo».

● **Come si procede** «È importante scrivere di getto e non tornare indietro a rileggere: sarebbe come bere una seconda volta il veleno. Poi quel foglio di carta va eliminato, meglio ancora se con un rito liberatorio, come darlo alle fiamme».

● **Da dove, adesso, si riparte** «Per scrollarsi di dosso la convinzione di essere una vittima, bisogna avere il coraggio di affrontare i propri limiti e individuare i veri motivi per cui ci si è fatti fregare. Spesso dipende dalle aspettative (troppo alte) che abbiamo verso gli altri. Disilludersi è quindi il primo modo per imparare a difendersi e guardare con nuova fiducia al futuro».

MANUALE DI BELLE MANIERE

spesso a piccoli passi, e che **ogni passaggio va segnato da un riconoscimento (anche un semplice grazie!). Io la chiamo capacità di controllo costruttivo: è un'abilità tutta femminile e serve a sedimentare il rapporto».**

«I modi perbene a volte non bastano», provoca Massimo Bandinelli. «Se il partner non cambia, perché non provare a lasciarlo da solo, ad affrontare piatti sporchi e responsabilità? Ci vogliono coraggio e coerenza, ma se una donna riesce a tenere duro, alla fine la lezione arriverà forte e chiara al destinatario».

ANNA, CHE L'HA FATTA A SUA COGNATA

Sua sorella era diventata il primo, quasi unico, motivo di discussione. Sempre fra i piedi. Sempre a chiedere qualcosa. Sempre a PRETENDERE qualcosa. Impormi sul mio compagno? Inutile: è cresciuto sorellomane, non ci arriva proprio. Così ho dato battaglia su due fronti. Il primo, più creativo, consisteva nell'inventarmi giorno dopo giorno cose da fare noi due, solo noi due. Cose belle, divertenti, alle quali lui non avrebbe mai detto di no... e in questo modo ho riagganciato la sua attenzione. Il secondo è stato un fronte più bellicoso: ho tenuto fuori lui e parlato dritta a sua sorella, chiarendo che non avrei mai più tollerato le sue interferenze. A muso duro, rendendomela - lo ammetto - nemica. Ma almeno ha funzionato.

PERCHÉ ANNA HA FATTO BENE

«Cominciamo a spiegare che cosa è un sorellomane», suggerisce lo psicoterapeuta Francesco Aquilar. «È un uomo con due paure da affrontare: quella legata alla separazione dalla propria famiglia di origine e quella di deludere le aspettative della compagna. Risultato: è facile, molto facile, che si irrigidisca su una posizione di stallo». E quindi? Da che parte si può iniziare? «Da un dialogo: lui deve capire che il tempo dedicato alla famiglia non può sottrarre spazio e vitalità al rapporto di coppia. Funziona quindi la strategia di Anna, che propone continue alternative alle richieste della cognata».

«È un modo intelligente per mettere dei paletti a difesa dei propri spazi», continua Massimo Bandinelli. «Ma anche in questo caso sono favorevole a un principio di sana cattiveria, alla scelta - cioè - di convocare la parente ingombrante per metterla alle strette (e alla porta). **Se lo vorranno, fratello e sorella troveranno un nuovo modo di risolvere la questione fra loro. Ma intanto l'uomo deve decidere da che parte**

La mamma? Cattiva!

- **Non fanno le torte. Non allattano al seno. E sostengono che quello del "non" sia spesso il modo migliore per vivere felici.**
- Sono le donne che rifiutano la retorica sulla maternità, così come le ha capite e descritte la filosofa e femminista francese Elisabeth Badinter. Il suo *Mamme cattivissime?* (Corbaccio, €16) ha fatto incavolare un sacco di gente, ma ha anche venduto 200 mila copie in una manciata di settimane...

stare, e la parte giusta è quella della sua compagna: se prevale il dispiacere, se si sente offeso, allora bisogna chiedersi se vale la pena continuare con una persona tanto vulnerabile».

BEATRICE, CHE L'HA FATTA ALLA COLLEGA

Lasciatemelo dire: per collega io ho avuto una stronza certificata, quel genere di persona che si allena giorno dopo giorno a mettersi in risalto ai danni degli altri, usando il loro lavoro. Ci sono stata male, tanto, e a lungo. Mi sentivo impotente e sola. Dovevo toccare il fondo, l'ho fatto. Finché mi sono detta: piantala, non sei una vittima senza speranza, guardati attorno, magari trovi anche qualche alleato. E così è stato. Primo: ho preso da parte la collega e le ho chiarito che da me non avrebbe avuto più alcun aiuto. Secondo: ho capito che parlare male degli altri non serve, ma mettersi in mostra come esempio positivo, invece, sì. Terzo: ho guadagnato la stima dei colleghi e poi dei superiori. Insomma: ho fatto il vuoto attorno a lei, e in quel vuoto la sua incapacità risultava - finalmente! - evidente.

PERCHÉ BEATRICE HA FATTO BENE

Spiega il coach Luca Stanchieri: «Ha fatto bene perché **ha agito tutto sommato apertamente: è stata determinata con la sua nemica; ha contrapposto un modello positivo, il suo, a quello negativo della collega arrivista**: è stata capace di sottrarsi al conflitto diretto. Infatti mettere gli altri in cattiva luce, e pensare così di passare dalla parte della ragione, non sempre funziona».

«Fare buon viso a cattivo gioco in pubblico: prima si impara, meglio è», aggiunge Massimo Bandinelli. «Si tratta di prepararsi al proprio momento: quando, cioè, si potrà fare uno sgambetto elegante alla collega con la complicità degli altri. Con assoluta professionalità, insomma. Anche così si raggiungono traguardi ambiti e tutti meritati».