Comandare o essere comandate?

da Oltre il dato | Nov 22, 2017 | Emanuela Barreri, Psiche e dintorni

E' successo di nuovo, erano anni che non mi succedeva.

Sono stata ad un incontro di lavoro ed ero l'unica donna. Non mi hanno considerata, gli uomini parlavano tra di loro, gli sguardi erano solo tra di loro. Quando riuscivo ad inserirmi ed esprimevo il mio pensiero, immediatamente diventava una loro idea che veniva ampliata e sostenuta fortemente.

Come evitare di trovarsi in situazioni simili o come – almeno – non uscirne sconfitte?

Devo dire che quando mi accadeva anni fa ne uscivo ***sconfitta***, mi sentivo inadeguata e non all'altezza. ***Adesso è molto diverso, penso che siano loro che si sono persi delle opportunità***. Perché ad un certo punto, quando ti rendi conto che non ti ascoltano e che le tue idee ti vengono "carpite" lasci perdere, non condividi più e lasci che le cose vadano come devono andare. Oppure te ne vai e decidi di non frequentare più quelle persone. ***In entrambi i casi gli altri perdono del valore, perché dal confronto con l'altro "diverso da te" c'è sempre da imparare***, sia che sia giovane, vecchio, uomo, donna, di pelle chiara o scura, esperto o no esperto in materia. È evidente che soprattutto in ambito lavorativo ci sono situazioni in cui è necessario essere diplomatici e mediare, per cui non si può abbandonare tutto e forse non sarebbe neanche strategicamente utile, però alcuni accorgimenti li possiamo adottare.

Innanzitutto essere noi stesse, senza paura di essere fraintese o di dover dimostrare qualcosa a qualcuno.

Troppo spesso cerchiamo di imitare gli altri, di imporci con comportamenti non nostri. Far **apprezzare le nostre competenze** sarà più facile se avremo fiducia in noi stesse, rinunciando al comando per intervenire al momento giusto, magari utilizzando l'ironia.

Il segreto è mantenere l'attenzione e la concentrazione anche quando vorremmo sbraitare perché non ci danno ascolto, non perdere il focus del discorso e armarsi di tanta pazienza, aspettando il momento più adatto per esprimere il nostro parere.

Perché non è importante comandare o essere comandate, è importante essere coerenti con noi stesse e sicure del nostro valore, che nessuno ci potrà togliere.

Un abbraccio,
Emanuela

Articolo a cura di Emanuela Barreri, originariamente apparso su Turin Business Network Donna https://tbndonna.it/categorie/rubriche/psiche-era-una-donna/