

# CHI CI SALVA DAL MOBING IN TEMPI DI CRISI?

Oggi si tende a tacere per paura di perdere il posto. Ma i modi per difendersi ci sono. E senza bisogno di un avvocato

«Se ne parla sempre meno, eppure in questi tempi di difficoltà economica maltrattamenti e molestie sul lavoro non sono scomparsi, anzi, sono più feroci di prima» esordisce Alessandra Menelao, responsabile dello Sportello nazionale mobbing della Uil. Il fenomeno, che secondo le stime dell'Ue coinvolge circa il 7% dei lavoratori, ha assunto forme nuove. Chi era abituato a vessare colleghi e sottoposti lo fa senza remore; chi subisce tace: ha paura, perché sa che di questi tempi non ci si può permettere di rischiare l'impiego. «Ci sono capi che usano frasi come “tra un po' non ci servirai più”, o “resteranno solo i migliori”. E che sfruttano il pretesto della crisi per mettere sotto pressione i dipendenti» spiega lo psichiatra Antonio Vento, responsabile dell'Osservatorio nazionale mobbing dell'Università la Sapienza di Roma. Ecco allora come difendersi e salvare il posto.

**RICONOSCI IL DISAGIO** «Il campanello d'allarme deve suonare quando uno o più colleghi ti denigrano sistematicamente, offendono il tuo lavoro, o ti fanno oggetto di pettegolezzi» spiega lo psichiatra. «Oppure se un superiore ti ricopre di cose da fare, ti toglie incarichi, o ti affida mansioni che mettere bene in mano all'ultimo arrivato. E intanto tu, per reazione, senti crescere in te un malessere fisico e psicologico che ti rende ansiosa e irritabile».

**EVITA LO SCONTRO** «Se un collega o un superiore ti aggredisce di continuo, non rispondere alle provocazioni ed evita il confronto diretto, rischieresti di essere aggressiva o cedere all'emotività» dice Harald Ege, psicologo e fondatore di Prima, associazione contro il mobbing che tiene corsi on line di difesa verbale ([www.mobbing-prima.it](http://www.mobbing-prima.it)). «Cambia discorso, rispondi con un semplice, “ah sì?”. Non prendere iniziative, ma dimostra che non sei del tutto passiva di fronte a quello che sta accadendo».

## METTI TUTTO PER ISCRITTO

«Documenta ogni fatto» suggerisce Ege. «Se il superiore ti cambia mansione, inviagli una raccomandata in cui riporti cosa ti ha detto, e chiedi spiegazioni. Se ti aggredisce, non reagire subito, ma chiedigli la motivazione, per iscritto. Concentrati solo sui fatti. Non dire: “Perché mi stai urlando addosso?”, bensì: “Potresti spiegarmi di nuovo perché quel lavoro era sbagliato?”».

## MUOVITI AL PRIMO SOSPETTO

Anche se hai solo un dubbio, rivolgiti a uno psicologo (in ogni ospedale c'è uno sportello mobbing), a un'associazione o al punto di ascolto di un sindacato della tua città (scrivi a [mobbing&stalking@uil.it](mailto:mobbing&stalking@uil.it) o chiama l'Inas allo 0684438364). «Ti daranno sostegno nel valutare la gravità della situazione e ti aiuteranno a capire come superarla» spiega Alessandra Menelao.

## PUNTA SULLA MEDIAZIONE

L'85% dei casi di mobbing si risolve attraverso la mediazione. Funziona così. Il sindacato coinvolge il rappresentante aziendale, o un consulente esterno, che parla con i tuoi superiori e cerca una soluzione pacifica per farti riaffidare, per esempio, la mansione che ti hanno tolto. L'alternativa, più lunga e dolorosa, è invece quella legale, cui si affida il 15% delle vittime. «Per intraprenderla dovrai avere raccolto tutte le prove possibili» dice Alessandra Menelao «e fondamentali saranno le testimonianze dei colleghi».

