Nie i koniec? Nie dawaj z siebie robić ofiary.

Robisz w pracy więcej, niż inni, i wszyscy uważają to za normę? Bierzesz na siebie obowiązki kolegów, a oni ciągle są zbyt zajęci, by się odwdzięczyć? Szef tylko od ciebie wymaga bezwarunkowej dyspozycyjności i posłuszeństwa? Czas powiedzieć STOP. Nie daj zrobić z siebie ofiary! W każdym zakładzie pracy jest ktoś, kto stara się bardziej niż inni, bierze na siebie mnóstwo dodatkowych zadań i bez przerwy narzeka, że jest „zawalony robotą". Jego koledzy nie wyglądają na równie pochłoniętych pracą, mimo to nie zarabiają mniej, a szef nie uważa ich za leserów. – W grupie pracowników od razu widać, kto przyjął rolę ofiary. Bo, niestety, przyjmujemy ją sami. Nawet jeśli tłumaczymy sobie i innym, że robimy to, bo mamy kredyt do spłacenia albo nie chcemy stracić pracy – mówi Izabela Kielczyk, psycholog biznesu, coach. – Najczęściej ofiarą staje się ktoś, kto uzależnia swoje poczucie własnej wartości od wyników w pracy. Gloryfikuje szefa i uważa, że po prostu nie ma prawa mu się przeciwstawić. Lubi też przedstawiać siebie jako osobę twardą i zdolną do poświęceń: „Nie mam ochoty aż tyle pracować, ale muszę, więc nie będę marudzić".

Bywa i tak, że szef czy inni pracownicy rzeczywiście próbują zrobić z nas ofiarę w imię niepisanych zasad, jakie panują w wielu zakładach. Pracownik najmłodszy stażem płaci „frycowe"; zleca mu się dodatkowe zadania, każe przyjść do biura po godzinach czy w weekendy. Single dostają gorsze terminy urlopów („Przecież ty nie masz żadnych zobowiązań") i to na nich spadają obowiązki tych, którym siódmy raz w tym roku rozchorowało się dziecko: – W dalszym ciągu to od nas zależy, czy w takiej sytuacji damy sobie narzucić rolę ofiary. Jeśli non stop słyszymy, że jako najmłodszy pracownik musimy zrobić to czy tamto, zapytajmy, jak długo to będzie trwało. Bo przecież nie będziemy już do końca swojej pracy w danej firmie płacić za to, że później dołączyliśmy do zespołu! Singiel też powinien dać szefowi do zrozumienia, że owszem, nie ma rodziny, ale ma inne zobowiązania, np. wobec rodziców czy przyjaciół. Zresztą przełożony nie powinien się interesować naszym życiem prywatnym i uzależniać zakresu naszych obowiązków od własnej opinii, że po pracy nie mamy nic do roboty – zauważa Izabela Kielczyk (fot.obok).

Jak przestać być ofiarą w pracy? Trzeba nauczyć się mówić „Nie", a wcześniej - przeanalizować, dlaczego do tej pory zawsze na wszystko się zgadzaliśmy. Może we własnych oczach jesteśmy tyle warci, na ile wycenia nas szef i koledzy z pracy? Może inne sfery naszego życia wydają nam się mało atrakcyjne albo nie dostarczają nam takich wyzwań jak praca? Musimy zadbać o nasze zainteresowania, poświęcić więcej czasu bliskim, nauczyć się „konstruktywnego leniuchowania". A potem po prostu powiedzieć koledze czy szefowi, który będzie chciał nałożyć na nas dodatkowe zadania: „Tym razem nie". – Nie o to chodzi, że mamy kontestować wszystko, o co prosi nas szef. Starajmy się wypracować kompromis: możemy wziąć na siebie jakieś dodatkowe zadania, ale nie codziennie, i nie za darmo! Kolegom dajmy do zrozumienia, że możemy zrobić coś za nich, ale oczekujemy tego samego w zamian. Przygotujmy się na to, że część z nich może się obrazić i nasze kontakty z nimi ulegną ochłodzeniu. Tylko czy to aby na pewno jest strata, skoro do tej pory byliśmy im potrzebni tylko wtedy, gdy sami nie chcieli czegoś robić i potrzebowali zastępstwa?- pyta Izabela Kielczyk.

Odbudowywanie swojej asertywności w pracy wymaga wysiłku i może skutkować tym, że nasi koledzy czy przełożeni zmienią do nas stosunek – i niekoniecznie będzie to zmiana na lepsze... Dzięki niej odzyskamy jednak czas dla siebie i przestaniemy widzieć w sobie kogoś, kto robi

więcej, niż inni, choć zarabia tyle samo i awansuje w podobnych odstępach czasu. Pamiętajmy jednak:

1. Walczmy o siebie stanowczo, ale kulturalnie; nikt nie potraktuje nas poważnie, jeśli zrobimy mu awanturę zamiast spokojnie wyjaśnić motywy swojego postępowania
2. Postarajmy się nie tyle zmienić szefa/kolegów, co własne nastawienie: nie żyjemy po to, żeby pracować!
3. Bądźmy gotowi do pójścia na kompromis, nie odpowiadajmy „nie” na wszystko
4. Skupiajmy się na rozwiązaniu, nie na problemie.
5. Bierzmy na siebie odpowiedzialność za swoje postepowanie zamiast obwiniać innych
6. Zastanówmy się, co możemy zrobić w danej sytuacji zamiast narzekać
7. Wyrażajmy swoje zdanie spokojnie i stanowczo, ale bez usprawiedliwiania się
8. Akceptujmy swoje ograniczenia, zamiast koncentrować się na nich
9. Skupmy się na swoich zaletach zamiast rozpamiętywać niepowodzenia
10. Pamiętajmy, że mamy prawo zadbać o siebie, a nie tylko spełniać oczekiwania innych
11. Dajmy sobie prawo do popełnia błędów, nie starajmy się być zawsze i za wszelką cenę perfekcyjni

/źródło - Ad Direct/{fcomment}