



# Kłody pod nogi

**Co sprawia nam w pracy najwięcej problemów? Niewielu odpowie: strona merytoryczna i trudne obowiązki. Te z reguły znamy doskonale i nawet z najtrudniejszymi świetnie sobie radzimy. Nawet w sytuacji podbramkowej umiemy opanować rzeczywistość. Gorzej ze współpracownikami – tu bywa bardziej nieobliczalnie...**

**Z**miana ról, nastawiony na rywalizację (niezbyt uczciwą) współpracownik, mało koleżeńska koleżanka, odmawiający jakiegokolwiek feedbacku szef – kto tego doświadczył wie, jak trudne bywają niektóre interpersonalne sytuacje. Zawsze zdarzy się ktoś z nas lub ogólnie z życia niezadowolony; ktoś, kto nam zazdrości albo ktoś, kto ma zwyczajnie trudny charakter. Sprawę pogarsza fakt, że żyjemy w czasach drapieżnej

konkurencji, sprawiającej, iż ludzie dążą do sukcesu za wszelką cenę – i nie zawsze jest to cena większego wysiłku z ich strony, a np. drogi na skróty – poprzez utrudnienie nam wykonania jakiegoś zadania. Jak radzić sobie w służbowej dżungli, radzi Katarzyna Platowska, psycholog i socjoterapeutka.

## Zasobność portfela

*Kiedyś przy innych koleżanka spojrzała na mój strój i powiedziała „chciałabym tyle zarabiać co ty, może też by mnie było stać na takie ciuchy”. Pracujemy w firmie, w której zatajana jest wysokość naszych zarobków, więc koleżanka nie ma pojęcia, ile zarabiam i uważam taki przytyk za nie na miejscu. Co powinnam odpowiedzieć?*

Jeśli to się zdarzyło raz, możesz to puścić mimo uszu – nie reagując nie podsycasz całej sytuacji dodatkową energią.

- Ale jeśli to się powtarza, utnij takie dyskusje, mówiąc „ponieważ mówisz to któryś raz i nawiązujesz do naszych płac, chcę ci powiedzieć, że nie ja ustalam, kto ile zarabia. Jeśli czujesz się niewłaściwie oceniana zgłoś się z tym gdzie trzeba, do szefa czy kadr – ale nie do mnie. Ja nie mam wpływu na wysokość twojej pensji” – radzi psycholog. To powinno raz na zawsze uciąć sprawę.

## Miła czy fałszywa?

*Kiedyś starałam się pogodzić dwie pokłócone koleżanki. W odpowiedzi jedna z nich zarzuciła mi, że jestem fałszywa, bo się przymilam do każdego i zawsze jestem miła. zabolalo mnie to, bo rzeczywiście staram się nie „zabierać” do pracy moich humorów i problemów i mieć dobre stosunki ze współpracownikami – ale żeby zarzucić mi fałsz? Zawsze mi się wydawało, że to profesjonalizm...*

Jeśli ktoś nam coś zarzuca, zawsze mamy prawo poprosić o wyjaśnienie, dlaczego tak uważa. W tym przypadku także: poproś „skoro uważasz, że jestem fałszywa, podaj mi sytuację, na podstawie której możesz tak sądzić”. Możesz się założyć, że koleżanka nie będzie umiała wskazać konkretnej sytuacji.

- - Skwituj to stwierdzeniem „wiesz, jest mi przykro, że tylko z fałszem jesteś w stanie skojarzyć bycie miłą, koleżeńską i uczynną”, dając jej do zrozumienia, że jej współczujesz – mówi Platowska. – To, że potrafisz swoje problemy i humory zostawić w domu, jest profesjonalne i godne podziwu. Wymaga lat pracy i wielkiego opanowania, możesz być z siebie dumna.

Dodatkowym atutem dla ciebie jest fakt, że jak się jest miłym i koleżeńskim wszystko można załatwić i nie ma powodu do awantur czy obgadywania za plecami. Nie martw się, nawet jeśli ta koleżanka tego nie docenia, na pewno cenią to inni.

## Piwny outsider

*Towarzystwo z mojego działu przynajmniej raz w tygodniu – a bywa, że i częściej – spotyka się po pracy w pubie na piwie. To sprawia, że czują się kumplami. Ja jestem samotną matką i po pracy muszę wracać do domu, więc nie chodzę z nimi. Czuję się przez to zostawiona na uboczu – zresztą oni dają mi odczuć, że jestem jakby mniej częścią zespołu. Bardzo chciałabym należeć do „paczki”, ale naprawdę nie mogę spędzać wieczorów przy piwie. Jak tę sprawę rozwiązać?*

Najprościej będzie przynajmniej raz w miesiącu poprosić babysiterkę, by została dłużej i jednak iść z nimi. Jeśli chcesz należeć do „paczki”, a w pracy nie macie czasu się zaprzyjaźnić, musisz wziąć udział przynajmniej w niektórych w stadnych rytuałach. Jeśli to niemożliwe, możesz raz na jakiś czas zaprosić ich do siebie.

- - Niech to będzie piątek lub sobota wieczór po godzinie 21-szej, kiedy dziecko już śpi – radzi Platowska. – W ten sposób dasz się poznać jako koleżanka, a nie mama po godzinach. I nie obawiaj się, że rozmowa nie będzie się kleić. Gdy spotyka się kilka lubiących się osób, same zapewniają tematy do rozmowy.

Może się nawet uda stworzyć nowy grupowy rytuał, np. „pierwsza sobota miesiąca zawsze u Ireny”?

## **Na złość**

*Jeden z moich kolegów ma bardzo konkurencyjne nastawienie, które sprawia, że często zachowuje się niekoleżeńsko. Nierzadko się zdarza, że nie przekazuje mi wszystkich, koniecznych do dobrego wykonania pracy informacji – przez co efekty moich wysiłków są gorsze i na jego tle wypadam rzeczywiście gorzej. Złości mnie to, bo nie jestem ani mniej pracowita, ani mniej zdolna od niego. Jak się bronić przed jego drobnymi sabotażkami?*

Jeśli ktoś w sposób celowy robi coś, co utrudnia tobie wykonanie zadania, musisz reagować. Ale jak? Możesz doprowadzić do konfrontacji i - spotkawszy kolegę na osobności - powiedzieć mu, że zauważyłaś jego machinacje i nie podoba ci się to, co robi. Dodaj, że jeśli to się będzie powtarzało, będziesz zmuszona podjąć pewne kroki – jakie, tego mu mówić nie musisz, nawet lepiej będzie, gdy sam sobie wyobrazi wszelkie możliwości. Ale żeby ta metoda zadziałała, musisz być bardzo, ale to bardzo spokojna i opanowana – tak, byś sprawiała wrażenie osoby, która naprawdę ma niejednego asa w rękawie. Ale można to zrobić także inaczej.

- - Twój kolega jest dorosłą osobą, trudno zacząć go wychowywać, tym bardziej, że nie uda ci się go zmienić i nie jest to twoją rolą, przychodzisz do pracy w innej sprawie – mówi Katarzyna Platowska. – Musisz natomiast zadbać o to, by się w podobnych sprawach kontaktować z innymi ludźmi. Wyklucz tego człowieka z gry, tak by od niego nie zależało nic lub prawie nic, co jest dla ciebie istotne. Nie pytasz go o żadną informację, a jeśli on sam do ciebie jakąś wiadomość przyniesie, sprawdzasz ją – bo wiesz, że to tylko połowa prawdy.

Nie musisz dawać mu do zrozumienia, że przejrzałaś jego grę – co on sobie pomyśli to już jego sprawa. Postaraj się też nie mieszać w wasz konflikt kierownictwa – dopóki się nie okaże, że szef chce cię wyznaczyć do wspólnej pracy z tym kolegą. Wtedy powiedz „niestety, mam ze współpracy z tym kolegą takie doświadczenia, które nie służą temu miejscu, więc wolałabym ten projekt robić z kimś innym”. Dopiero przyciśnięta do muru powiedz, co się wydarzyło.

## Uczona w słowie

*Jedna z koleżanek drażni mnie tym, że wciąż używa naukowo brzmiących wyrazów. Każde zdanie najeżone jest fluktuacjami, konwergencjami, percepcjami czy spektakularyzmem. Denerwuje mnie to, wydaje mi się strasznie snobistyczne; poza tym czasem trudno nadążyć za jej tokiem rozumowania, bo człowiek się zastanawia nad znaczeniem poszczególnych słów i umyka mu cały kontekst. Jak namówić ją do normalniejszego porozumiewania się?*

Z pozoru to twój problem - bo drażni cię u koleżanki coś, do czego ma prawo: indywidualny sposób wysławiania się. Ale na głębszym poziomie ona też nie jest wolna od kłopotów – z reguły za takim „naukowym” słownictwem chowają się osoby niepewne siebie lub swych umiejętności. Im mniej się na czymś znamy i im bardziej nie chcemy to ukryć, w tym bardziej skomplikowany i „naukowy” sposób podajemy tę swoją niewiedzę. Wiedząc o tym może inaczej spojrzysz na sposób wysławiania się koleżanki.

- - Możesz też w sytuacji, kiedy jest miło i sympatycznie, a koleżanka czuje się bezpiecznie, zadać jej pytanie, dlaczego tak robi – mówi psycholog. – Najpierw powiedz jej kilka miłych słów, np. „miło cię słuchać, lubię a tobą rozmawiać, mówisz tak ciekawą polszczyzną”, a potem dodaj, że jednak masz kłopot z naukowymi wtrętami, ponieważ tak przykuwają twoją uwagę, że trudno ci się skupić na całości wypowiedzi i umyka ci treść. Najważniejsze, byś nie zrobiła z tego zarzutu, że ona mówi niezrozumiale, a bardziej się przyznała, że to twój kłopot. Koleżanka się poczuje bezpiecznie i być może skłoni ją to ku pomocy tobie.

## Obecna nieobecna

*Koleżanka z którą zwyczajowo od miesięcy chodzę w przerwie coś zjeść chyba się zakochała, bo od jakiegoś czasu zabiera ze sobą komórkę i właściwie przez cały lunch rozmawia przez telefon, mrużąc do słuchawki i chichocząc. Czuję się głupio, bo nie dość, że czuję się niepotrzebna, to jeszcze mam wrażenie, że podsłuchuję prywatne konwersacje. Jak zwrócić jej na to uwagę bez urażenia jej?*

Masz dwie możliwości: zabrać ją tam, gdzie nie ma zasięgu, albo chodzić z inną koleżanką. Ponieważ o to pierwsze jest trudno, a to drugie mogłoby ją rzeczywiście dotknąć, jeśli wszystkiego jej nie wytłumaczysz, powiedz „lubię cię i nie bez powodu właśnie z tobą chodzę na lunch. Ale nie z twoim telefonem. I jeśli masz przynajmniej choć kawałek przyjemności, jaką ja mam z tobą, to schowaj komórkę”.



- - Nie musisz mówić, że czujesz się jak piąte koło u wozu, ale możesz dodać, że jeśli telefon zadzwoni dziesiąty raz, będziesz musiała zmienić towarzystwo przy stole – radzi Platowska. – I kiedy przyjdzie zaprosić cię na lunch, ty odpowiesz „dziś idę z Basią. Ale jeśli chcesz, ty i twój telefon możecie iść z nami”. Podanie informacji nieinwazyjnym żartem jest i bezpieczne, i skuteczne.

## Milczenie w podróży

*Dojeżdżam do pracy tramwajem. Zauważyłam, że codziennie jedzie ze mną koleżanka z pracy, choć z innego działu. Udaje jednak, że mnie nie widzi. Trochę głupio się czuję w tej sytuacji. Może elegancko będzie podejść i nawiązać z nią rozmowę?*

Masz do wyboru konfrontację i unik. Powodów, dla których koleżanka się tak zachowuje może być wiele. Począwszy od nastawienia „ludzi z pracy mam aż nadto i chcę być zostawiona w spokoju” po „pogadałabym, ale nie mam śmiałości podejść”. A może ma kiepską pamięć do twarzy i nie jest pewna, czy rzeczywiście razem pracujecie? Zanim wybierzesz strategię dobrze byłoby sprawdzić, jaki jest prawdziwy powód jej zachowania.

- - Podejść i spróbuj nawiązać pogawędkę – uważa psycholog. – Szybko wyczujesz, czy ma ochotę na rozmowę i powstrzymywała ją nieśmiałość lub niepewność czy też nie chce kontaktu. W pierwszym przypadku wspólne dojazdy dają wam szansę na całkiem fajną przyjaźń. W drugim – tę jedną podróż spędzicie, siląc się na konwersację, skoro już podeszłaś. Podczas kolejnych zostawisz ją w spokoju lub zaczniesz jeździć w drugim wagonie.

## Odzew!

*Szef powiedział, że bardzo ceni inicjatywę i pomysły pracowników a propos lepszego funkcjonowania firmy. Jestem dość twórczą osobą i miałem kilka propozycji, które przedstawiłem szefowi. Ale od tamtego czasu nie miałem żadnej informacji zwrotnej: czy się podobały, czy były do niczego. I nie wiem teraz, co robić, wymyślać dalej czy dać spokój?*

Najlepiej poczekać do sytuacji, kiedy podczas luźnej rozmowy będziesz mógł nawiązać do tego zdarzenia. Nie dopytuj się, jak się szefowi podobały twoje pomysły, ale zapytaj ogólnie, jak jest z tą innowacją.

- - Powiedz, że jeśli ta oferta jest nadal aktualna, to ty chętnie jeszcze coś przedstawiś, ale potrzebujesz jakiejś informacji zwrotnej, bo nie wiesz, czy idziesz w dobrą stronę – mówi Platowska. - To zrobi lepsze wrażenie, niż dopraszanie się opinii na temat tego, co już powiedziałeś.

## Kakofonia

*Moje miejsce pracy jest zorganizowane jako open space. Moi współpracownicy chętnie słuchają podczas pracy radia – ale każdy innej stacji. I tak się pechowo składa, że moje stanowisko znajduje się na „skrzyżowaniu” kilku różnych audycji: z każdej strony dobiega mnie co innego. Czasem myślę, że oszaleję. Jak uciszyć „koleżeńskie rozgłośnie”?*

Jeśli możesz, załóż słuchawki, puść własną muzykę i sprawa załatwiona. Ale jeśli np. jednym z twoich obowiązków jest odbieranie telefonów, słuchawki nie wchodzi w grę. Wtedy trzeba postarać się uciszyć okoliczne radia.

- - Możesz pójść do każdej koleżanki czy kolegi z osobna, wytłumaczyć im, co i dlaczego ci przeszkadza i poprosić o ściszenie – mówi psycholog. Ale zrób to spokojnie, życzliwie i bez pretensji, inaczej tylko wywołasz kłótnie i sprawisz, że koledzy stawią opór. Nie bądź roszczeniowa, ale „biedna”. Ale możesz też załatwić wszystko za jednym zamachem: wstać i powiedzieć głośno do wszystkich „kochani, nie wiem, jak u was, ale u mnie jest tak głośno, że się nie da myśleć. Ratunku! Czy możecie trochę ściszyć radia?”. Na tak otwartą i oficjalną prośbę nie mogą nie zareagować.

### **Awans i co dalej?**

*Zostałam promowana na wyższe stanowisko. Problem polega na tym, że teraz jestem przełożoną dotychczasowych koleżanek. To zepsuło atmosferę, bo ani ja, ani one nie wiedzą, jak się teraz zachować.*

Najlepiej jest zaprosić je wszystkie na kawę i powiedzieć, że masz taką trudność. Bardzo chciałabyś mieć dalej z nimi przyjazne relacje, ale twój apel to „ja też jestem rozliczana, zostały na mnie nałożone nowe obowiązki, z których nie mogę się nie wywiązać, więc zrozumcie, że jednak muszę od was czasem wymagać jak szefowa, nie jak koleżanka. Muszę sprawić, żeby rzeczy szły jak najlepiej i mam wielką nadzieję, że mi w tym pomożecie”. A jeśli któraś złośliwie skomentuje, że punkt widzenia zależy od punktu siedzenia, powiedz, że owszem, to prawda i jako dorośli ludzie musimy zdawać sobie z tego sprawę.

- - Możesz się starać utrzymać dobre relacje z byłymi koleżankami, powiedzieć, że wcale nie przestałaś ich lubić i szanować ani być z innej brygady tylko z powodu awansu. Ale bądź gotowa i na to, że sytuacja jednak się zmieni – ostrzega psycholog. – Zazdrość i zawiść potrafią wiele popsuć. Jeśli się nie uda – trudno, to znaczy, że relacje nie były tego warte. Czasem odwołanie się do dorosłości niestety nie wystarczy.

*Tekst ukazał się w magazynie SENS.*