



Il proprio posto di lavoro è il luogo in cui le persone spendono buona parte del proprio tempo di vita, e proprio per questo motivo è anche il luogo in cui provano una gran quantità di emozioni, sia positive che negative.

Le emozioni di malessere e di disagio che si provano sul posto di lavoro possono dipendere da una serie di situazioni che si verificano:

- *Quando il lavoro non piace.*

Capita, frequentemente, che si debba fare una certa professione per necessità, perché si ha urgenza di lavorare e bisogna adeguarsi a ciò che il mercato del lavoro offre. Non si ha la possibilità di scegliere quello che più piace o è più comodo. Spesso sono disponibili solo i lavori più umili e più scomodi e si è costretti a svolgere quel tipo di attività, anche se non piace.

Un tipico esempio è rappresentato dai ragazzi laureati che non riescono a trovare un lavoro attinente ai propri studi, e si devono accontentare di lavorare nei call center, come segretari, come commessi, ecc..

- *Quando non ci si sente valorizzati.*

Spesso, quando si svolge una professione che non piace, o che non è adeguato alle proprie capacità, oppure se il ruolo che è stato attribuito è inferiore alle proprie competenze, ci si sente svalutati e il lavoro non è gratificante come, invece, dovrebbe essere.

Ad esempio, in un ufficio può capitare che il capo assegni compiti troppo semplici rispetto alle proprie competenze, o affidi un incarico inferiore a ciò che ci si merita e non si ha la possibilità di un avanzamento di carriera, ma si resta “imprigionati” sempre nello stesso ruolo, sempre con le stesse responsabilità.

In questi casi è possibile provare un senso di frustrazione, in quanto non ci si sente gratificati dallo svolgere compiti troppo semplici.

- *Quando non ci si sente all'altezza o non si hanno le capacità per affrontare un tipo di lavoro assegnato.*

Al contrario, quando viene affidato un compito troppo difficile, che richiede capacità e competenze che non si hanno, o quando vengono attribuite responsabilità e ruoli superiori alle proprie



possibilità, si prova un forte senso di disagio perché non ci si sente all'altezza e perché non si riesce a raggiungere il risultato fissato.

Ad esempio, in un'azienda può essere assegnato il compito di supervisionare il lavoro degli altri o possono essere affidate responsabilità troppo importanti a qualcuno che non possiede le competenze adatte a svolgere tali mansioni.

Anche in questo caso, è frequente sentirsi frustrati dal non riuscire a svolgere adeguatamente i compiti affidati.

- *Quando i superiori non riconoscono i propri meriti.*

A volte, non sempre quello che si fa viene riconosciuto e apprezzato pienamente dai colleghi e dai propri superiori.

Può capitare, ad esempio, che, nel caso di un lavoro di gruppo, alcuni componenti non si siano impegnati abbastanza rispetto ad altri, e il compito è stato portato a termine correttamente solo per merito di alcuni che si sono impegnati costantemente. Il merito del risultato ottenuto va, però, a tutti i componenti del gruppo di lavoro, anche se, in realtà, qualcuno se lo meriterebbe più degli altri. Altre volte, capita, invece, che il merito di particolari risultati raggiunti dai dipendenti venga preso totalmente dai propri superiori.

- *Quando non si ha più la stessa motivazione dell'inizio.*

Quando si inizia una professione nuova si è sempre spinti da una grande motivazione a voler fare bella figura, a voler svolgere i compiti assegnati correttamente, a voler raggiungere risultati importanti. Ma, con il passare del tempo, questa grande motivazione diminuisce, le attività da svolgere risultano ripetitive e non si è più spinti a scoprire nuove soluzioni e nuovi modi di raggiungere gli obiettivi assegnati.

- *Quando il lavoro non dà più le stesse soddisfazioni di un tempo.*

Quando si verifica la situazione appena descritta, inevitabilmente, l'attività che si svolge non dà più la soddisfazione che si provava all'inizio del proprio lavoro. Diventa quasi abitudine raggiungere certi risultati e non si è più soddisfatti di quello che si fa.

Queste ultime due situazioni si possono verificare quando si svolge il proprio lavoro da molto tempo, quando la propria professione è ripetitiva, quando si lavora con software informatici e quando non c'è mai nulla di nuovo.



– *Quando non c'è un ambiente di lavoro favorevole.*

L'ambiente di lavoro è un elemento fondamentale che permette alle persone di svolgere la propria attività lavorativa in modo ottimale. Spesso, però, l'ambiente nel quale si lavora non è favorevole, in quanto si possono creare tra i colleghi invidie, gelosie, competizioni, arrivismi, ecc. tutti elementi che non contribuiscono al buon equilibrio di un contesto lavorativo piacevole, dove si va volentieri a lavorare.

Il rapporto con i capi è uno degli elementi fondamentali per creare un ambiente favorevole sul posto di lavoro: alcuni superiori sono più portati e più interessati ad incentivare una buona relazione con i propri collaboratori, rispetto ad altri che sono, invece, proiettati solo al raggiungimento dell'obiettivo.

Un ambiente lavorativo può essere sfavorevole anche semplicemente perché sono presenti antipatie e incompatibilità tra colleghi. A volte non riescono a comunicare e si creano incomprensioni che influiscono negativamente sul lavoro svolto, soprattutto in quelle professioni in cui è necessario un esteso lavoro di squadra (come nelle redazioni dei giornali).

