

STORIE

della settimana

2

# COME DIRE NO!

Impariamo a respingere le avance di un capo senza mettere a rischio la nostra carriera

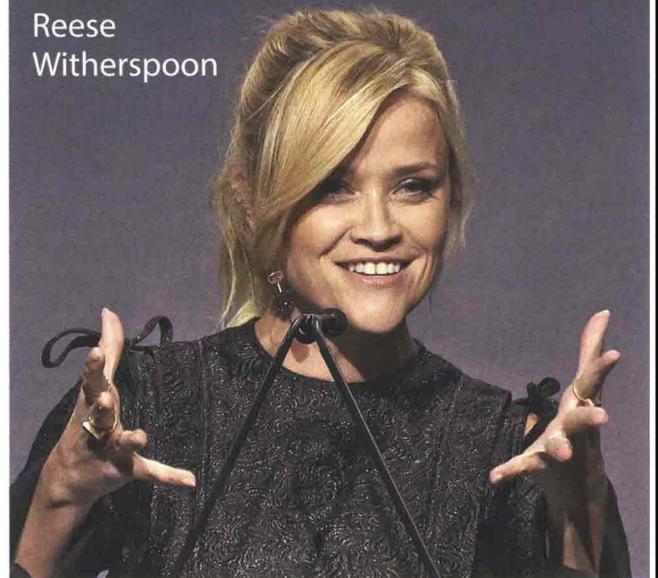
*Oltre un milione di donne ha subito molestie e ricatti sessuali sul lavoro. Come difendersi? Con l'assertività, ovvero la capacità di essere ferme, ma non aggressive. Una psicoterapeuta ci insegna a svilupparla in 9 semplici mosse*

DI GAIA GIORGETTI

**È** il tuo capo e non ti toglie gli occhi di dosso. Prima o poi ci proverà. A quante è capitato? Ci si sente in trappola: se lo respingo che cosa sarà di me? Non c'è solo Harvey Weinstein, il produttore che pretendeva prestazioni sessuali in cambio di parti nei film: i nostri uffici sono pieni di uomini che provano a portarci a letto. Per l'esattezza più di un milione di lavoratrici, secondo l'Istat, ha subito molestie e ricatti sessuali sul luogo di lavoro. Essere oggetto di avance da parte del capo è un fenomeno diffuso, ma non lo è altrettanto l'idea che si può, anzi si deve, dire di no senza mettere a rischio la carriera. Se rifiutiamo con fermezza le attenzioni non desiderate acquerteremo autostima e rispetto. Il caso di Asia Argento, che a 22 anni si sentì costretta a un rapporto con il produttore incriminato, ha fatto molto discutere riguardo alla possibilità che l'attrice aveva di rifiutare. ▶



Asia Argento



Reese Witherspoon

Asia Argento, 42 anni, ha accusato il produttore Harvey Weinstein di averla obbligata a ricevere sesso orale, nel 1997. E non è l'unico caso denunciato dall'attrice. A 16 anni, un regista italiano tirò fuori il pene mentre parlavano di lavoro. Un altro regista, questa volta americano, le diede la "droga dello stupro" è la violentò quando era incosciente.

L'attrice Reese Witherspoon, 41, ha denunciato di essere stata molestata sessualmente da un regista quando aveva 16 anni. «Provo rabbia nei confronti degli agenti e dei produttori che mi fecero capire che rimanere in silenzio era l'unico modo di non perdere il mio lavoro», ha detto.

IPA, Getty Images

## STORIE

della settimana



Christy Turlington

Christy Turlington, 48, super top degli Anni '90, di recente ha descritto il mondo della moda come un ambiente assediato da predatori, che considerano le modelle carne da macello, oggetti da manipolare. Lei dice di essersi salvata grazie a una madre che faceva in modo che venisse «trattata con estrema cura».

Getty Images

### 6. Mettiamo al bando l'aggressività

Proviamo le frasi da pronunciare. Immaginatoci mentre parliamo con fermezza, ma senza aggredire: esprimere un rifiuto andando all'attacco ci consegna all'altro e può rivelarsi un boomerang, che fa nascere in noi il senso di colpa.

### 7. Accettiamo i rischi

Il primo no potrebbe procurare ansia, ma se teniamo duro ci accorgeremo che non ci accadranno le tragedie che abbiamo immaginato.

### 8. Sentiamoci sempre libere di scegliere

Rifiutare le avance del capo non ci farà perdere il posto di lavoro perché la legge è dalla nostra parte. Ma ammettiamo che esista il rischio: guardiamo la realtà in faccia e prendiamo atto che la scelta è nostra. Siamo noi ad avere la palla in mano, non consegniamola mai a chi ci ricatta.

### 9. Studiamo l'avversario

Il fatto che l'uomo che ci prova sia il superiore, non annulla i nostri diritti. Con questa premessa ben salda in testa, le reazioni assertive dipendono dalle modalità dell'approccio. È più facile dire no, se l'avance è esplicita. Rifiutiamo in maniera risoluta ma soft, guardandolo negli occhi e dicendo, per esempio: «Si fermi, non mi pare il caso, è meglio tornare al lavoro». Più difficile, quando la proposta sessuale è velata, perché rischia di intrappolarci: potremmo persino essere accusate di aver frainteso. Una buona norma è studiare l'avversario e sintonizzarci sul suo linguaggio. Usare l'ironia è rischioso, perché equivocabile. Se il nostro primo no non arriva a segno, è il momento di alzare il grado di assertività, esprimendo chiaramente il disagio e allontanandosi. Quando le avance, invece, non sono pesanti, bisogna restare salde, evitando di reagire con le maniere forti: sappiamo che lui ha più potere di noi. Dobbiamo quindi giocarci la partita in modo da diventare padrone della situazione, senza permettere che la palla sia nelle mani di chi ci ricatta. La forza del rifiuto è questa: rispondere all'approccio sessuale aggredendo e attaccando significa aprire le ostilità. E un capo respinto non aspetta altro che trasformare la donna che lo rifiuta in una nemica dalla quale difendersi. ▮

Il ragionamento non fa una piega, ma nella realtà, soprattutto quando si è giovani, non è affatto facile saper gestire una situazione così umiliante. Diciamo la verità: non è mai semplice respingere la richiesta di un superiore. Ma la strada per farlo esiste e passa per l'assertività, una competenza che nell'educazione delle bambine viene percepita come disvalore, mentre viene incentivata nei maschietti. Facciamo un esempio. Quando un bambino fa i capricci per ottenere un gioco è percepito come un "ragazzino determinato". Se le bizze, invece, arrivano da una bambina è una "capricciosa rompiscatole". Da qui l'equazione: «Se dico di sì sono brava, se dico di no faccio una brutta figura e subirà chissà quali conseguenze». Non è vero per niente.

#### Affermare la nostra volontà è un diritto

Proprio dall'educazione e dalla cultura diffusa nasce la nostra difficoltà a esprimere il rifiuto. Assecondiamo anche quando non vogliamo: quante volte riceviamo un invito da amici che vorremmo declinare perché siamo stanche, ma "come faccio a deluderli? Si offenderanno!". Non sappiamo dire no perché abbiamo paura delle conseguenze, ma se impariamo a farlo, sapremo mettere al suo posto anche un capo allupato, senza provare il senso di colpa tipico di chi è convinta che compiacere gli altri sia la strada per essere accettate. È una questione di esercizio, come ci spiega la psicoterapeuta Francesca Baggio, autrice di *Assertività e training assertivo* (Franco Angeli). Affermare la nostra volontà è un diritto. Partiamo da qui. E vediamo quali sono i passi per farlo.

#### 1. Spaziamo via i retaggi culturali

Noi donne siamo convinte che accondiscendere convenga, sia a livello oggettivo (non verremo penalizzate sul lavoro) sia soggettivo (non daremo l'idea di essere rompiscatole). Questo non è realistico, ma corrisponde al nostro timore di sbagliare, di non essere all'altezza. Una paura alimentata dall'educazione imparziale rispetto ai maschi che abbiamo ricevuto da piccole.

#### 2. Concentriamoci sui no che in passato ci hanno fatto bene

Dire no è un diritto. Per esercitarlo dobbiamo cambiare modo di pensare, spezzando l'equazione "rifiuto uguale danno". Focalizziamoci su ricordi di situazioni nelle quali un diniego ci ha fatto bene, mentre un assenso ci ha danneggiato.

#### 3. Ogni momento è buono per cambiare

Non colpevolizziamoci se in passato non siamo state assertive. Si può partire a esserlo da ora.

#### 4. Partiamo dalle situazioni semplici

Cambiamo rotta partendo da situazioni legate alla vita di tutti i giorni. È difficile, infatti, riuscire a esprimere l'assertività per la prima volta, nel modo giusto e indolore, in situazioni complicate, come il rifiuto delle avance del capo.

#### 5. Troviamo alleate e modelli

Individuiamo una collega con la quale confidarsi e che ci faccia da specchio. E cerchiamo dei modelli nei quali identificarci: una donna in ufficio che dice i suoi no ed è rispettata da tutti.