

CONVERSAZIONI

# COME TROVARE IL CORAGGIO DI CAMBIARE LAVORO

di Linda Marino

Dopo gli ultimi mesi che hanno messo in discussione le nostre vite, tanti avvertono il forte desiderio di lasciare un impiego che non li soddisfa. Ma hanno paura di fare un salto nel vuoto. Per prendere una decisione occorre porsi le domande giuste. Parola della prima “escape coach” italiana

**Q**uel latente senso di insoddisfazione. Quel desiderio, sottile ma costante, di cambiare. Quella paura inconfessabile di fare un salto nel vuoto. Li stanno provando tanti di noi dopo questi 2 anni che hanno messo le nostre vite in discussione, cambiando l'ordine delle priorità, accelerando la voglia di attuare una trasformazione: dalla più piccola e innocua, come dedicarsi a un hobby a cui non avevamo mai pensato prima, alla più decisiva e rischiosa, come lasciare il vecchio lavoro per intraprenderne uno nuovo. Avrete sentito parlare nelle ultime settimane di “Great Resignation”: gli americani chiamano così le dimissioni di massa di chi in questa fase di ripresa post Covid, dopo mesi di smart working, ha deciso di non tornare in ufficio. Per la voglia di godersi la famiglia, di stare all'aria aperta, di essere padroni del proprio tempo. Una scelta affascinante, certo, ma non facile, perché costringe a rispondere a domande del tipo: «Come farò a pagare il

mutuo o la rata dell'auto?», «Chi penserà a mantenere i miei figli?». E soprattutto: «Come faccio a sapere se è la scelta giusta?». Per provare a rispondere chiedo aiuto a chi, questa scelta, l'ha fatta in tempi non sospetti: Monica Lasaponara, 47 anni, autrice del libro *Mollo tutto e cambio vita* (Newton Compton). Nel 2013 Monica, laurea in Scienze della Comunicazione, era dirigente di una multinazionale del settore televisivo, dove si occupava di marketing e comunicazione, ma sentiva una voce dentro di lei che da tempo diceva: «Questa non è la vita che vuoi». Una voce che lei stessa cercava di zittire, assalita dai sensi di colpa perché sapeva non doversi lamentare, di essere fortunata ad avere una bella carriera. Poi è arrivato il giorno in cui ha detto: «Cambio vita». E lo ha fatto davvero: oggi Monica è la prima “escape coach” italiana, professione che letteralmente significa “allenatrice della fuga”. La nostra conversazione non può che partire dall'inizio della sua storia.





Monica Lasaponara, 47 anni, autrice del libro *Mollo tutto e cambio vita*.

**«SINTOMI FISICI COME MAL DI TESTA, GASTRITE, TENSIONI MUSCOLARI, ATTACCHI DI PANICO SONO IL SEGNALE CHE QUELLA CHE PROViamo NON È SOLTANTO UNA INSODDISFAZIONE PASSEGGERA»**

**Monica, qual è stata la molla che l'ha spinta a decidere di cambiare?** «La perdita prematura di una persona a me molto cara, portata via da una malattia incurabile. In quel periodo mi sono resa conto, forse per la prima volta, che la vita è una sola e non va sprecata, che dobbiamo fare ciò che più ci fa stare bene con noi stessi e con gli altri. A me, più di ogni altra cosa, mancavano il tempo e la libertà. Mentre continuavo a lavorare in ufficio, leggevo le storie di chi si era licenziato facendo quel salto nel vuoto che a me spaventava. Non ero ricca di famiglia, non potevo lasciare il lavoro dall'oggi al domani».

**Questo è il primo, oggettivo, ostacolo per tanti che desiderano cambiare lavoro. Lei come l'ha superato?** «Provando a capire meglio cosa mi sarei dovuta aspettare se mi fossi licenziata. Ho seguito workshop, frequentato spazi di coworking, parlato con imprenditrici per capire come lavorassero. Fino a quando ho dato le dimissioni».

## 5 PICCOLI PASSI PER INIZIARE

**1 Osservati.** Scopri cosa ti appassiona e ti appaga davvero, cosa faresti se non avessi problemi di tempo o di soldi. Ma non chiederti già se potresti farne un lavoro e non pensare solo alle prospettive di guadagno.

**2 Lavora sulle tue energie mentali.** Non disperderti tra mille idee diverse. Concentrati sull'attitudine che hai individuato e coltivala leggendo libri, seguendo corsi, incontrando persone esperte di quell'ambito.

**3 Punta a un obiettivo alla volta.** Si cambia facendo piccoli passi: non guardare subito al punto di arrivo, ma alla prima azione da compiere. E procedi così, pensando ai singoli risultati che ogni giorno puoi ottenere per raggiungere l'obiettivo.

**4 Risparmia.** Calcola le spese che puoi tagliare da subito. Avere un "cuscinetto" economico dà la tranquillità necessaria per iniziare un percorso di cambiamento.

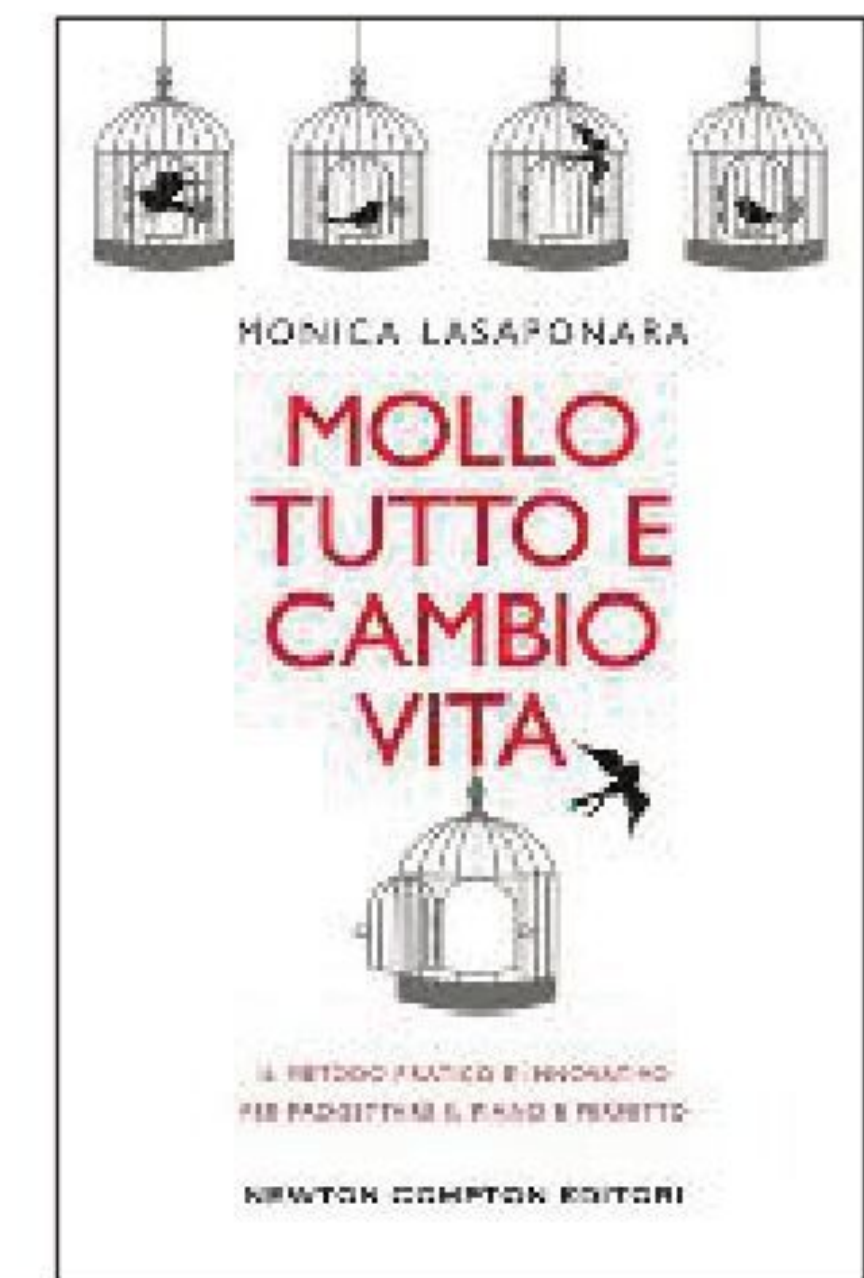
**5 Crea le connessioni giuste.** Circondati di persone che ti supportino nella tua decisione. Ascolta i loro consigli, ma ricorda che solo tu puoi decidere per te.



## IN LIBRERIA

In *Mollo tutto e cambio vita. Il metodo pratico e innovativo per progettare il piano B perfetto* (Newton Compton) Monica Lasaponara dà consigli concreti a chi vuole disegnare un

nuovo percorso lavorativo. E racconta le storie di 10 persone che hanno realizzato il cambiamento tanto desiderato. Per saperne di più sul suo lavoro di escape coach, vai sul sito [monicalasaponara.it](http://monicalasaponara.it).



**Riusciva a mantenersi?** «Nei primi tempi ho continuato a lavorare nel mio settore come freelance, ma i soldi non bastavano. Così facevo lavoretti di ogni tipo: dalle operazioni di data entry, cioè inserivo dati in un computer, alla babysitter. Avevo poche certezze, ma ero più felice di quando potevo contare sullo stipendio fisso a fine mese».

**Come è diventata escape coach?** «Un giorno, navigando sul web, ho scoperto “Escape the City”, il progetto di due ragazzi di Londra che, insoddisfatti dei loro impieghi, raccoglievano testimonianze di persone che avevano mollato il lavoro da dipendenti. Li ho contattati e mi sono offerta di organizzare gli stessi incontri in Italia. Mi si è aperto un mondo: ho conosciuto persone entusiaste che svolgevano lavori che rispecchiavano la loro personalità, non i loro indirizzi di studi. Intorno a questi eventi presto si è creata una comunità di persone che mi chiedevano consigli, che volevano cambiare ma avevano, giustamente, paura. Ho iniziato a dare loro delle dritte, diventando, quasi inconsapevolmente, un punto di riferimento. Ancora non lo sapevo, ma stavo trovando la mia dimensione professionale: finalmente facevo qualcosa che mi appassionava davvero, cioè aiutavo gli altri a disegnare la propria strada lavorativa e, nel frattempo, creavo la mia. Dopo un percorso di formazione sono diventata la prima escape coach italiana, termine che ho inventato e brevettato».

**Come capire se è arrivato davvero il momento di cambiare lavoro o se si tratta solo di una insoddisfazione passeggera?** «I segnali più comuni sono quelli fisici. Moltissime persone che mi contattano perché vorrebbero licenziarsi dicono di stare male, di avvertire disturbi come mal di testa, gastrite, dolori alla cervicale, tensioni muscolari, attacchi di panico. Questo succede perché, quando ci si trova in un luogo di lavoro che non ci fa stare bene, il nostro corpo ci dà dei segnali che si protraggono per un lungo periodo e ci fanno capire che qualcosa non va. Diverso è il caso di episodi isolati,

come il litigio con un collega o un cambiamento in azienda, che generano solo stanchezza o malumori momentanei».

**Una volta acquisita questa consapevolezza, dove troviamo il coraggio di attivare il piano B?** «Non esiste una ricetta universale, né soluzioni miracolose: ci tengo a sottolinearlo. Il cambiamento dipende dal nostro atteggiamento mentale. Chi vuole davvero cambiare vita deve fare un reset della propria carriera e scovare dentro di sé un’attitudine che lo appassioni e che allo stesso tempo possa diventare un lavoro. Questo avviene non in un momento preciso, ma attraverso un percorso graduale: occorre darsi tempo, per far sì che la scelta di intraprendere una nuova professione non sia azzardata, ma ponderata».

**«NON ESISTE UNA RICETTA UNIVERSALE. CHI VUOLE DAVVERO CAMBIARE LAVORO DEVE ANALIZZARE BENE LE PROPRIE ATTITUDINI. E DARSÌ TEMPO, PERCHÉ LA DECISIONE NON SIA AZZARDATA MA PONDERATA»**

**E come la mettiamo con il timore, per non dire terrore, di non farcela?** «È umano avere paura dell’ignoto. Ma bisogna abbandonare quelle che io chiamo “credenze limitanti”: pensieri e giudizi su noi stessi che ci fanno dire “Non ho un’idea” oppure “Mi mancano i soldi”. E concentrarci sulle attitudini di cui parlavo prima».

**Nel libro racconta le storie di alcune persone che sono riuscite a cambiare vita.** «Giada aveva perso il lavoro come scenografa teatrale e pensava di non saper fare altro. Sono andata a casa sua e sono rimasta colpita dall’originalità con cui l’aveva arredata senza spendere una fortuna: oggi è un’armonizzatrice di spazi, aiuta le persone a trasformare le loro case in luoghi confortevoli. Mentre Sara era insoddisfatta del suo impiego in un’azienda informatica ma non aveva il famoso piano B. Durante uno dei nostri incontri mi ha colpito il modo in cui aveva organizzato il materiale relativo agli esercizi che stavamo facendo insieme: fogli Excel, liste di libri, articoli e link utili. Le ho detto che non avevo mai visto nulla di simile e lei mi ha risposto di essere quasi “ossessionata” dal controllo del tempo. Dopo avere frequentato corsi ad hoc, è una consulente in gestione del tempo. Entrambe fanno un lavoro che era già dentro di loro».

© RIPRODUZIONE RISERVATA