



BENESSERE PSICOLOGIA



PRONTA PER IL PIANO B?

Licenziarsi e ripartire da zero non deve essere un salto nel vuoto. Anche il cambiamento, che tanto desideriamo dopo due anni di pandemia, si può pianificare. Una “coach della fuga” qui ci spiega come

di *Benedetta Sangirardi*

LA GRANDE FUGA, LA CHIAMANO GLI ESPERTI, “great resignation” negli Usa. Sono le dimissioni di massa da pandemia, la voglia di reinventarsi: in Italia 484mila lavoratori hanno lasciato volontariamente il posto fisso tra aprile e giugno 2021. Un numero cresciuto dell’85 per cento rispetto allo stesso periodo del 2020.

Siamo diversi, cambiati, nuovi, vogliamo il piano B della vita. Molto di quello che era, nel tempo pre-Covid, ora ci sta stretto. A partire dal lavoro. Monica Lasaponara, la prima escape coach italiana (più o meno un’allenatrice della fuga), ha analizzato questa crescente insoddisfazione

e insieme quel terrore, che lei stessa ha provato da ex manager di una multinazionale, di fare il salto nel vuoto e ricominciare da capo. Lo ha fatto in un bellissimo libro, *Mollo tutto e cambio vita*, in cui indica i passi per progettare un nuovo piano, e fare in modo che funzioni.

L'ILLUMINAZIONE ARRIVA PER CASO

Valeria è un’ingegnera gestionale. Scrive: «Odio il mio lavoro, voglio un ruolo più vicino alle mie attitudini». Ha fatto Ingegneria perché tutti le dicevano che sarebbe stato più facile trovare un posto fisso. Bravissima in cucina



per tradizione di famiglia, le si accende la lampadina un giorno alla cassa del supermercato, quando vede l'ennesima persona comprare pollo e insalata per la cena, non avendo avuto tempo per preparare altro. È nata così l'idea di creare il blog *Zero sbatti con la Vale*, in cui ha iniziato a racchiudere le sue ricette e a dividerle in base ai momenti della giornata e alle occasioni. Oliver è in attesa da ore alla fermata dell'autobus a Roma, in clamoroso ritardo per un appuntamento di lavoro, quando osserva tutte le persone che sfrecciano da sole in scooter bypassando il traffico congestionato delle auto, e pensa: «L'unico modo per farcela sarebbe chiedere un passaggio a qualcuno in scooter». Da lì, da quella frustrazione, è nata Scooterino, app che permette di cercare qualcuno che sta facendo in scooter lo stesso tragitto che dovresti fare anche tu per avere un passaggio. Giada, ex scenografa teatrale, durante la pandemia e con i teatri chiusi ha tirato fuori un altro suo talento, quello di "armonizzatrice degli spazi", e adesso aiuta le persone a trasformare soggiorni, camere e ambienti della casa in luoghi più belli e confortevoli.

NON CIVUOLE L'IDEA GENIALE!

Non serve l'intuizione di Mark Zuckerberg o di Elon Musk. «Smontiamo il primo, durissimo, falso mito sul reinventarsi. Non c'è niente da trovare, da inventare», spiega Lasaponara. «I casi che racconto indicano in modo evidente che il lavoro ideale, che rende soddisfatti, è già dentro di noi, e non è altro che l'emanazione dei vissuti e delle competenze innate e acquisite. Elisabetta, che lavorava in un'azienda commerciale, è sempre stata precisa, organizzava spese, file Excel, bilanciava entrate e uscite e le amiche le chiedevano consigli.



IL LIBRO
 MOLLO TUTTO
 E CAMBIO VITA
 SILVIA LASAPONARA
 NEWTON
 COMPTON
 9,90 EURO.

© RIPRODUZIONE RISERVATA - GETTY IMAGES

Ha fatto diventare questa sua inclinazione un business, oggi è una Money Coach, offre percorsi di consapevolezza e indipendenza economica». L'obiettivo è, anche, trovare un nuovo equilibrio, perché la pandemia ha cambiato le priorità, e in molti hanno realizzato che non vogliono più vivere di corse quotidiane, riunioni, stress. «La misura del successo non è più solo frutto di considerazioni economiche, ma di quanto tempo e libertà abbiamo per fare ciò che ci rende felici».

COSA CI BLOCCA

Lasaponara racconta il momento della sua svolta, nel 2013. «Ho fatto un corso per fare la volontaria in un centro antiviolenza, nonostante le poche ore libere, lavoravo tantissimo. Una vera illuminazione: ho capito quanto il mio malessere fosse legato al fatto che il mio lavoro non aveva un senso reale per me. Io volevo aiutare gli altri». Ansia, problemi intestinali, cinismo e isolamento, spossatezza, mal di testa e dolori muscolari, irritabilità sono i segnali più evidenti che la psiche e il corpo ci mettono davanti per farci capire che qualcosa non va, che il burnout da lavoro (dal 2019 inserito nella lista dei disturbi medici dall'Organizzazione mondiale della sanità) è dietro l'angolo. È quello il momento di mettere fine al pilota automatico "mi sveglio, mi vesto, vado in ufficio", e agire. Nonostante le mille preoccupazioni, le domande che tormentano: come faccio? E i soldi? E il mutuo? E gli studi fatti?, serve impegnarsi per adattare il lavoro alla vita, e non il contrario, iniziando a cambiare prospettiva, sapendo che «lo stile di vita che desideriamo è l'unico business plan di cui abbiamo bisogno».

SCOPRI L'ALTERNATIVA

Ogni piccola o grande azienda nasce dalla risoluzione di un problema. E allora la coach insegna a stilare una lista delle cose che sappiamo fare, quelle che ci piacciono di più ma che teniamo nascoste per vergogna o perché riteniamo marginali. «Crea, partendo da ciò che ti interessa,

qualcosa che le persone vogliono. E daglielo. Pensa a qualcosa che semplifichi la vita, cerca modi per avere meno stress». Alcuni esempi di idee di business scacciaipensieri: il servizio Together Price, che permette di condividere con perfetti sconosciuti il costo di un abbonamento a Netflix o del pacchetto Office. O quel gruppo di ragazzi olandesi che ha creato un servizio per chi non ne poteva più di montare in modo fallimentare i mobili Ikea e che prevede il pagamento in percentuale sul costo del mobile. O Stefania, 37 anni e mamma di due bambini, laureata in Economia e che lavorava nel reparto Finance di una grande multinazionale. Ha lasciato tutto e inventato Muud, piattaforma di corsi "leggeri", dalla musica all'uncinetto, al ballo.

UN PIEDE IN DUE SCARPE

Altro tabù da abbattere: per mettere in atto e concentrarsi sul piano B, bisogna mollare il piano A, dunque il lavoro attuale. Non è così, spiega l'esperta, perché questo ci getterebbe nel caos. «Un piano B può diventare A solo dopo che è stato lanciato e si capisce che funziona. E questa verifica va fatta mentre il piano A, ossia quello che ci dà da vivere, è ancora in atto». Anche perché la maggior parte delle persone che vogliono cambiare vita ha sì dei risparmi, ma non un'inesauribile disponibilità economica. L'inizio, allora, è faticoso, richiede impegno e magari poche ore di sonno, per portare avanti il progetto e insieme il lavoro che vogliamo lasciare alle spalle. Con un vantaggio: i cosiddetti micro-business, a cui assicura Lasaponara aspirano moltissime donne soprattutto intorno ai 40 anni, non hanno bisogno di grossi investimenti. «Sa quanto ho speso per far partire la mia attività? La bellezza di 12,90 euro. Ovvero il costo del dominio internet per il mio sito». Bisogna solo avere il coraggio di iniziare a farlo, partire. «Mettendo in conto che con molta probabilità non guadagnerai come prima, non avrai benefit aziendali, ma sarai certamente più appagato, e ti sveglierai più leggero».

F