

Storia di Monica, che ha mollato il lavoro e se n'è inventato uno nuovo: professione escape coach

06 Settembre 2021



Quante volte vi è capitato di incantarvi a guardare fuori dalla finestra o nel vuoto, mentre siete seduti o sedute davanti a un computer, fantasticando di essere altrove? Quante volte vi siete sentite infelici e insoddisfatte del vostro lavoro e di una routine soffocante? In tutte queste occasioni, vi è venuta in mente un'alternativa valida per essere felici? Nella maggior parte dei casi, la risposta è no. **Tante sono le paure che ci frenano da un cambiamento rivoluzionario: dalla questione economica al giudizio**

degli altri. Eppure, crearsi una propria strada è possibile. E c'è anche chi insegna a farlo, come la "escape coach" (che potrebbe essere tradotto come "allenatrice della fuga") Monica Lasaponara. Ne parla in un libro, *Mollo tutto e cambio vita. Il metodo pratico e innovativo per progettare il piano B perfetto* (Newton Compton Editori). Ci ha dato cinque suggerimenti pratici per prepararci a una nuova vita.



La storia di Monica, infelice nonostante il successo sul lavoro

Dopo aver lavorato per quindici anni nel marketing televisivo ha deciso di dedicarsi all'innovazione sociale e allo studio dei metodi alternativi di carriera. È l'unica escape coach in Europa e offre corsi, workshop e percorsi a chi è in cerca di una dimensione professionale diversa dal classico lavoro da dipendente. Ha sperimentato il cambiamento su sé stessa. "Sin dall'inizio sentivo che qualcosa non andava", racconta, "eppure **non riuscivo a dare voce al mio malessere: avevo tutto quello che era 'giusto' avere, ero fortunata e sapevo di non potermi lamentare.** Quando l'insofferenza verso l'ambiente lavorativo diventava troppo forte, la imputavo alla realtà aziendale che vivevo in quel momento e così cambiavo azienda, sperando che un nuovo ruolo e un ambiente

diverso mi avrebbero dato una maggiore serenità. Passato il momento della novità iniziale, cominciava però a tornare quella sensazione: 'criceto nella ruota', 'pilota automatico'. **Io mi chiedevo anche e soprattutto: davvero la mia vita è tutta qui?** Devo passarla a dare retta a persone che non ho scelto, sottostare a orari folli, partecipare a riunioni interminabili e seguire procedure senza senso? In parallelo crescevano però anche i sensi di colpa: **nel mio lavoro ero brava, facevo carriera, eppure non ero affatto felice.** Passavo un sacco di tempo a leggere le storie di chi aveva cambiato vita, lasciando un lavoro da dipendente per fare qualcosa in proprio, ma mi dicevo sempre le stesse parole: 'Tu non sai cosa fare e, anche se lo sapessi, non puoi permetterti di mollare di punto in bianco, ti serve il tuo stipendio per vivere'. La colpa del mio malessere, mi rispondevo, era legata al fatto di non essere nata ricca di famiglia".



L'inizio della carriera da escape coach

"Un giorno, navigando su Internet alla ricerca di risposte, mi sono imbattuta in un gruppo di ragazzi inglesi che si stavano ponendo le mie stesse domande e che stavano organizzando degli eventi in cui invitavano persone a raccontare come avevano trovato una via alternativa al lavoro da dipendente. Li ho contattati e mi sono offerta

come volontaria per organizzarli anche in Italia, prima a Roma, poi a Milano e Torino. **Ho iniziato a contattare le persone delle quali avevo letto le storie di cambiamento e ho deciso di invitare solo quelle che mi sembravano persone 'normali': gente che lo aveva fatto con un mutuo o l'affitto da pagare, che avevano figli e spese ordinarie.** Chiedevo loro di raccontarci come avevano fatto e cominciavo a notare quali fossero le caratteristiche comuni. Mi sono resa conto che la differenza principale tra me e le persone di cui ascoltavo le storie era che facevano un lavoro che per loro aveva un senso. Era basato infatti sulle loro caratteristiche e attitudini personali, non tanto sugli studi e le competenze lavorative. Ho iniziato a condividere attraverso i social quello che stavo scoprendo, e via via sempre più persone hanno iniziato a chiedermi consigli in merito. Insomma, ho iniziato ad aiutare gli altri mentre stavo aiutando me stessa. È iniziata così la mia carriera di escape coach, un termine che ho inventato e brevettato io perché basato sulla mia unicità: è nato anch'esso, dunque, da quello che avevo dentro di me e che, unito alle mie competenze in ambito marketing, mi ha permesso via via di sviluppare un metodo per aiutare le persone ad **abbattere tutte le credenze limitanti e le paure relative alla possibilità di cambiare, per poi aiutarle a capire cosa fare e infine supportarle per realizzarlo concretamente**".



Come si combatte la paura del cambiamento

Monica Lasaponara accompagna dunque le persone attraverso un percorso di transizione. Lei stessa ha lasciato definitivamente la sua occupazione, che nel frattempo aveva iniziato a fare come freelance, solo quando ha avuto la certezza che il lavoro di escape coach potesse essere remunerativo e ha iniziato a farlo in un'ottica di micro-business, ossia senza sobbarcarsi costosi investimenti che non poteva permettersi. Un passo alla volta, insomma. **“Le convinzioni che frenano le persone sono legate per lo più al fatto di non riuscire a ‘trovare un’idea’, di pensare che per mollare un lavoro da dipendente serva avere dei soldi, ma anche alla paura del giudizio degli altri e di doversi esporre ad esempio sui social”**, spiega l'escape coach.



“Tutte queste paure sono arginabili se si parte dall'individuazione della propria mission, ossia di ciò che si è destinati a fare a prescindere dall'idea di lavoro. Sembra una cosa strana, eppure è quello che dà la motivazione giusta per superare ogni paura e credenza limitante. La propria mission non è da confondersi con la propria passione, ma piuttosto da ciò che genera in noi un sentimento di rabbia o frustrazione. **Il mio lavoro di**

escape coach nasce infatti da una mia frustrazione: se sono riuscita a crearlo è proprio perché la mia mission era risolvere questo malessere per poter poi condividere la soluzione con gli altri”.

Dieci persone che hanno mollato tutto

Nel suo libro ci sono dieci storie di persone che hanno realizzato grazie a lei il loro cambiamento lavorativo.

Nessuna di loro ha dovuto inventarsi nulla ma, grazie agli esercizi che propone, è riuscita a individuare, tra le pieghe della propria storia e del proprio carattere, la mission che ha ribaltato tutte le loro credenze limitanti e le ha portate, in maniera totalmente naturale, a dare vita al proprio progetto.

“Per individuare la propria mission si può guardare a ciò che abbiamo risolto per noi stessi e che può essere utile agli altri. Tra i miei clienti ci sono due ‘armonizzatori’ che lavorano in ambiti molto diversi.

Francesco è un ‘armonizzatore di business’, aiuta i liberi professionisti a organizzare e gestire le proprie attività e tutte le beghe burocratiche, mentre Giada è un’armonizzatrice di spazi: aiuta le persone a vivere in case che diano loro serenità e comfort, anche se si è in affitto.

Entrambi vengono da lavori di altro tipo: Giada aveva una formazione in ambito teatrale, mentre

Francesco era un ragioniere e perito per il commercio con l'estero. Per individuare il loro progetto, sono partiti dalla loro storia personale, dai vissuti familiari, e da quello che, inconsapevolmente, facevano per sé stessi”.

Cinque consigli pratici per cambiare vita

Mettete il focus sulla singola azione non sul risultato finale. "Un cambiamento è fatto di piccoli passi e, soprattutto, non finisce mai, ed è questo il bello, rispetto alla noia e alla ripetitività del lavoro in ufficio. Non pensate al punto di arrivo, ma concentratevi sulla prima azione utile che potete fare. Non guardate e invidiate quello che hanno fatto gli altri, ma pensate piuttosto che tutti sono partiti da zero e, per l'appunto, dal loro primo passo".

Iniziate a osservarvi. "Questo può essere proprio il vostro primo passo. Osservatevi nella vita di tutti i giorni, in ciò che vi accende e di cui parlereste per ore, pensate a quello che le persone vi chiedono quando si rivolgono a voi, ai problemi che avete risolto, a quello che vi piace condividere. Non chiedetevi per ora se di tutto questo potreste farne un lavoro, ma piuttosto cosa fareste di più se non aveste paura, vergogna, problemi di tempo e di soldi".

Riconoscete le vostre credenze limitanti. "Pensate che per ogni 'io non posso perché...' che vi dite, esiste una persona che lo ha fatto 'nonostante' e che tutto si può imparare con la giusta motivazione. Non esistono limiti quando, ripulendo il pensiero, si arriva alla propria mission".

Iniziate a risparmiare. "Rendetevi conto, al di là delle

vostre spese non negoziabili, di quali siano le spese che potete iniziare a tagliare. Iniziare un processo di transizione con un cuscinetto di sei mesi di stipendio da parte rende sicuramente tutto più facile. So che oggi può sembrarvi una cosa impossibile, ma anche partire da 50 euro al mese può fare la differenza. Occhio soprattutto allo shopping compulsivo, quello che fate perché legato magari alla vostra insoddisfazione e, segnando tutte le spese, individuate i vostri 'buchi neri'. Ad esempio, io a suo tempo individuai il mio buco nero nei cosmetici, e per ridurre quella spesa cominciai a interessarmi di auto-produzione: in questo modo ancora oggi risparmio centinaia di euro l'anno".

Lavorate sulla vostra energia. "Fate molta attenzione, perché ciò su cui vi focalizzate si espande. Per farvi capire meglio cosa intendo: se vi svegliate al mattino e la prima cosa che fate è mettere su una playlist di canzoni tristi, come pensate sarà la vostra giornata? Prendetevi cura, dunque, del vostro corpo e dei vostri pensieri, limitate le distrazioni che vi succhiano energia, create le giuste connessioni circondandovi di persone che vi possano supportare (anziché sentirvi dire cose del tipo 'ma lascia perdere, accontentati') e cercate ispirazioni che possano nutrirvi ovunque, magari attraverso video e storie di chi ha già realizzato ciò che desiderate. Nel mio libro troverete ad esempio 105 idee di micro-business, create da persone con zero o minimo investimento, che possono sicuramente aiutarvi a mettere sulla strada giusta il vostro

atteggiamento mentale. Come avrete intuito, infatti, parte tutto da lì".