

POSTMODERNITÀ GENNAIO 2003

COSMOPOLITAN



IL MENSILE FEMMINILE PIÙ LETTO NEL MONDO

GENNAIO 2003 N. 1

Dacci un cambio!

(ma senza muoverti di un metro)

Il timing è perfetto: anno nuovo, vita nuova. A partire dall'ufficio. Ma prima di spedire curriculum a raffica, dà una letta al nostro kit riaccendi-motivazione. Potresti scoprire che quella con la tua scrivania è una storia tutt'altro che finita

DI FRANCESCA GIANQUINTO E MARTA MATTEINI

■ Le tue giornate in ufficio ti ricordano tanto la steppa desolata in pieno inverno o una galleria senza sbocco? Succede: considerata la stagione potremmo addirittura dire che sei in tema. E, se può consolarti, ti confidiamo che sei pure in buona compagnia. Diane Tracy, nel libro *Take This Job and Love It: How to Turn the Job You Have into the Job You Want* (tradotto, "Prendi questo mestiere e amalo, ovvero come convertire il lavoro che svolgi in quello che ami", su www.amazon.com, € 10,42) riferisce che, secondo un recente sondaggio condotto negli Usa, la soddisfazione dei dipendenti sul lavoro è calata del 51,2 per cento! Perché? Noia, routine, assenza di coinvolgimento diretto, nessuna novità all'orizzonte. Sai bene di cosa parliamo. Ma ora che è appena iniziato l'anno nuovo, non puoi, anzi "è vietato" sentirti così spompata. «Nel lavoro, l'elastico della motivazione va tenuto sempre teso. Altrimenti, rinunci al cinquanta per cento delle tue potenzialità», spiega il formatore Paolo Vergnani. Il messaggio è chiaro, ma niente ansia. Non hai bisogno di firmare un assegno in bianco a un personal coach. Piuttosto, inizia a guardarti dentro, perché è lì che troverai la marcia giusta per rimetterti in moto.

STEP 1 Inforca il cannocchiale Hai la sensazione di girare come una trottola e non sai più perché. C'è una buona probabilità che ti sia posta degli obiettivi sproporzionati rispetto alle tue forze. «Avere mete troppo ambiziose è un tranello

dell'inconscio. Perché così ti senti autorizzata a sfuggire nuove responsabilità e ti convinci di non essere all'altezza ancora prima di provarci», spiega Anna Zanardi, psicologa e autrice di *Coaching automotivazionale* (Franco Angeli, € 19,63). Quindi, se è il caso, ti conviene ridimensionare i progetti e risintonizzarli sulle tue capacità. «Invece di attribuire la tua insoddisfazione al capo o ai colleghi, pensa a cosa puoi fare tu per uscire dall'immobilismo», dice Barbara Demi, formatrice di ETLINE e dell'Associazione europea di automotivazione (www.etlineeassociati.it).

La tua mappa del tesoro Il metodo dei piccoli passi funziona sempre. Inizia con uno o due domande, tipo: «Qual è la mia vera priorità nel lavoro? Quanto tempo mi servirà per arrivare dove voglio?». Scrivilo su un foglio di carta, comprese le tappe necessarie per raggiungere la tua meta. Poi, al centro, incolla una tua foto e aggiungi qualche frase di incoraggiamento: i pensieri negativi si scioglieranno come neve al sole.

STEP 2 Un calcio al passato Ricordi lo space clearing? Meno roba accumuli e conservi a casa o in ufficio, più leggera sarà la tua mente. È come se creassi un nuovo spazio esistenziale, in cui puoi muoverti meglio. Ma "buttare via" serve anche a farti calare meglio nel presente, perché ti sgombra la visuale dagli orpelli del passato. Bastano piccoli raid quotidiani, dallo scaffale impolverato di carte che non tocchi da anni, all'agenda piena di numeri ormai inesistenti. «Se sei >

in grado di trovare quello che cerchi quando ne hai bisogno, la tua motivazione si impenna», dice Carole Gaskell nel suo *Transform Your life* (www.amazon.com, € 10,42). L'operazione sgombero è fondamentale e va svolta con regolarità. «Più semplifichi la tua vita, più chiari saranno i tuoi obiettivi», scrive Gaskell.

E sì che sono brava Quando la tua "mission" è definita, dai il massimo con il minimo sforzo: «Se un lavoro ti coinvolge, il tuo impegno è altissimo, anche perché hai la chiara percezione di quanto "pesa" il tuo contributo», spiega Anna Zanardi. In altre parole, quando sai quanto vali, ti torna la voglia di ripartire. Certo, non è facile capire il tuo valore, ma puoi chiederlo a un collega fidato, farti qualche complimento e accettare quelli degli altri. «Non pensare di non meritarti e non guardarli con sospetto ("chissà che cosa c'è dietro"): sono ottimi ricostituenti», osserva Demi. E se non arrivano? Ecco cosa ha fatto Alessandra, 32 anni, impiegata di Roma: «A tre mesi dall'assunzione, era come se non esistessi. Allora, ho alzato il telefono e, fingendomi un'altra, ho chiesto se la mia posizione fosse vacante. «No», mi è stato risposto. Non mi bastava. Ho voluto sapere se la persona che avevano andasse bene. «È bravissima», ha detto il mio capo. Ho riat-taccato, felice come una pasqua: finalmente avevo la certezza di valere».

STEP 3 Vai con gli sponsor Chi ha detto che per rimotivarti devi fare tutto da sola? Con una buona rete di alleati (anche pochi) puoi ritrovare in fretta nuovo "carburante". «Oggi da soli non si va da nessuna parte», spiega Maria Cristina Mombelli, autrice di *Soffitto di vetro e dintorni, management al femminile* (Etas, € 22,72). «Quindi, non sentirti sminuita se chiedi aiuto o consiglio per un progetto professionale». Anzi, il sostegno di un collega fidato vale molto di più di quello di un'amica, perché lui sa di che cosa stai parlando. «Avevo voglia di novità, ma mi sentivo in gabbia», racconta Lisa, 32 anni, im-

piegata di Torino. «Per fortuna ne ho parlato a lungo con tre colleghi. E più ne parlavamo, più davvo spazio a un'alternativa. È grazie a loro se alla fine ho chiesto il part-time». Sembra incredibile, ma l'attenzione degli altri ha una forza trascinante: è come avere un fan club che ti guida nella direzione giusta a forza di applausi. Se il gruppo ti manca, pensa a una star che ammira, magari Madonna, e poi chiedi: «Ma lei lascerebbe perdere?». La risposta è no. Quindi, procedi!

Consulenze doc Metti che vuoi cambiare ruolo restando nello stesso ufficio, oppure avviare una collaborazione extraoraria. Solo chi è del settore può valutarti con obiettività e, nel caso, incoraggiarti. Ma siccome stai facendo sul serio, cerca di rivolgerti a uno che se ne intende davvero e non a un tuttologo improvvisato. Una volta chiariti i dubbi sulle tue capacità e sulle tue possibilità, capirai se il tuo progetto di "autorilancio" è fattibile.

STEP 4 Pensa alternativo Non è certo una novità. La noia e la routine sono i fattori spegni-motivazione per eccellenza. A volte ti portano anche a ipotizzare soluzioni drastiche, del tipo: «Adesso mollo tutto e cerco un altro posto». Ma spesso, per ripartire, basta trovare il modo di rinnovarti in quello che già fai. Come? Tirando fuori la tua creatività, anche nelle piccole cose. Così avrai un nuovo approccio al tuo lavoro: «Non aspettare che sia l'azienda a farti tornare la voglia di fare. Diventa tu l'esperto del tuo cambiamento», si legge in *Rekindling Commitment* (www.amazon.com, € 37,84) di D.T. Jaffe, C. D. Scott e G.R. Tobe. Mica male come idea!

A caccia di passioni Trova una definizione per il "tuo nuovo corso", per esempio "più dinamico" o "più autonomo". Poi concentrati sull'aggettivo e lascia che la mente spazi liberamente, prendendo nota di quello che

Facciamo... un triangolo

A volte, se in ufficio non ti senti tanto felice, dipende anche da come vivi quando sei fuori di lì. Prova a raffigurare la tua vita con un triangolo, unendo tra loro la linea del lavoro, quella della casa e quella dei rapporti importanti. A seconda del triangolo che ottieni, puoi capire come lavori, come vivi e come ami.

EQUILATERO: sei una persona molto bilanciata, distribuisce le tue energie equamente in tutti gli aspetti dell'esistenza.

RETTANGOLO: la linea più lunga, quella obliqua, prende il sopravvento sulle altre. Se è quella della casa, per esempio, forse porti in ufficio le grane e le preoccupazioni di famiglia.

ISOSCELE: qui il lato corto è il più sacrificato, anche se il più solido perché è la base. Se si tratta della linea del lavoro, è ora di dargli più spazio!

evoca. È un modo per attivare la parte destra del cervello, quella collegata all'intelligenza creativa, che ti aiuta a vedere il tuo presente in un altro modo. Silvia, 36 anni, architetto, racconta un aneddoto illuminante: «Un giorno, al casello dell'autostrada, l'addetto mi dice: "Scommetto che non vuole lo scontrino. Lo capisco dal tipo di macchina e da chi guida". Era vero, ma quello che più mi ha colpito è che quell'uomo aveva trasformato un lavoro monotono in un gioco».

STEP 5 Regalati del tempo Gli americani lo chiamano "me time": è quella fetta di tempo, anche piccola, che dedichi solo a te stessa. Una sera, prova a verificare quanto te ne sei concessa. Se il tuo conto è in rosso, meglio provvedere: è uno spazio indispensabile per capire "a che punto sei". «Mi sentivo come un soldato al fronte: casa-lavoro-spesa, un concentrato di adrenalina», dice Gaia, 30 an-

ni, esperta di fitness. «Ero arrivata al punto di mettere la pentola sul fuoco senza neppure levarmi il cappotto». **Assoluta precedenza** Per evitare di ridurti così, ritagliati delle pause, anche brevi, ma non rinunciarci. Sono appuntamenti con te stessa. Domenico de Masi, sociologo e cultore dell'ozio creativo, sostiene che solo nel tempo libero, anzi "liberato", hai le migliori intuizioni su di te e sul tuo immediato futuro. Quindi, non rimandare e slaccia le cinture. Mezz'ora al giorno, sprofondata in poltrona, o in un bagno caldo, puoi permettertela anche tu. Prima, però, stacca il telefonino. Il "me time" è sacro!

STEP 6 No a chi ti scoraggia Hai presente quando parli a un'amica di un progetto che ti entusiasma e la vedi subito fare una smorfia? Ecco un tipico esemplare di demolitore di idee che va neutralizzato all'istante. «Appena lo individui, sorridi, ringrazia per i consigli, ma poi continua per la tua strada», suggerisce Barbara Demi. «L'ideale è ancorarsi a un paio di persone ricche di energia positiva, che ti "contagino" e stiano dalla tua parte». **Prendi le tue difese** A volte, però, non basta, perché il "nemico" potrebbe essere anche dentro di te. «I pensieri negativi si autoalimentano e corrono veloci», spiega lo psicoterapeuta Gabriele Melli. «Ma appena li riconosci, rallentano e si ridimensionano. Allenati a metterli a fuoco e a fermarli con un bello "Stop", pronunciato a voce alta. Oppure esprimi un pensiero positivo, del tipo "Basta! Io vado bene così"». Insomma, cerca di sviluppare dentro di te il bisogno di successo, come lo definisce Zanardi in *Coaching automotivazionale*: «Il desiderio di lavorare nel modo migliore e di affrontare nuove sfide non è innato: va nutrito, con pazienza».

STEP 7 Bando alle altalene Una volta chiarito che hai di nuovo voglia di impegnarti e di metterti alla prova, avrai più fiducia in te stessa e più serenità nell'affrontare ostacoli e imprevisti. Per restare su questa onda

positiva e sfuggire gli agguati dell'insicurezza (tipo: «Me la sento davvero di affrontare tutto questo?», «Sto facendo la cosa giusta?»), cerca di trovare un certo equilibrio psicofisico. **Fitness, anche per la mente** Un'idea è iniziare la giornata con un esercizio energizzante e chiuderla con uno rilassante. Per esempio, aerobica al mattino e nuoto alla sera. Così attivi la biochimica del cervello nella direzione del tutto sereno, evitando improvvisi rannuvolamenti da cattivo umore, che possono farti venire dei ripensamenti. Utilissimo anche uno speciale massaggio alla testa: al mattino picchiettala, poi tirati i capelli con decisione. Alla sera, invece, massaggiarla con leggerezza e passa il pollice tra le due sopracciglia, in senso orario. E se ti piacciono le essenze, fa' un bagno tiepido con quattro gocce di olio di geranio e due di olio di basilico: immergiti per 20 minuti e poi sciacquati. Favorisce la calma. Se senti il "down" in agguato, meglio il rosmarino: ti farà sentire di nuovo "up".

STEP 8 È il tuo momento A questo punto sei pronta per passare ai fatti. Quindi, fuggi come la peste la tentazione di rimandare quel colloquio o quella proposta. Perché, se tergiversi, perdi tempo, ma anche grinta e determinazione. È come se lo sprint ritrovato rallentasse di nuovo. E si sgonfiasse come un pallone bucato. **Fatti una scaletta** Un buon metodo per dare via al cambiamento è affrontare prima ciò che ti "costa" di più in termini emotivi (per esempio, l'incontro con il megadirettore). Tutto il resto ti sembrerà una passeggiata e, psicologicamente, ti predisponde al successo. Sentirai chiaramente che stai procedendo nella direzione giusta e nel modo giusto. Un trucco per accelerare il tuo nuovo inizio sta anche nel linguaggio che usi. Quando parli dell'obiettivo a cui punti, prova a sostituire "spero" con "scelgo", "decido" oppure "voglio": ti accorgerai che cambierà anche il tuo modo di agire. Se hai capito qual è la soluzione ideale per te, che cosa aspetti? □