

Battere la paura di ricominciare

di Cristina Capece

“Evitando le buche più dure”, cantava Battisti nel '77, probabilmente senza immaginare quanto si sarebbe fatta più dura la strada negli anni a venire. Incertezza, volatilità, complessità e ambiguità – riassunti nel famoso acronimo VUCA – sono il nuovo status quo. Vale per tutti, ma per chi è nato in un ambiente diverso da quello attuale adattarsi è anche più difficile.

Oggi, la maggior parte delle volte le persone si trovano a fare i conti con contingenze, più o meno prevedibili, che impongono nuovi inizi. Altre volte siamo noi stessi che insoddisfatti delle circostanze scegliamo di ricominciare altrove. In entrambi i casi bisogna procedere evitando di cadere nelle proprie paure, parafrasando Battisti. Eppure le novità ci spaventano e uscire dalla propria comfort zone, magari dopo i 50 anni o dopo un fallimento cocente, non è immediato. La paura di ricominciare agisce come una camicia di forza che non ci permette di fare quello che dobbiamo o vogliamo. Per riuscire a districarsi tra dubbi e priorità, senza mai abbattersi, è necessario ricorrere all'aiuto degli esperti. Infatti, è molto meglio prepararsi al cambiamento prima che le circostanze si facciano avverse. Proprio con questo intento Odile Robotti, formatrice e coach che da tempo si occupa di formazione manageriale e risorse umane, ha scritto *Il magico potere di ricominciare*, un vero e proprio manuale per imparare a ricominciare daccapo. Un vademecum che racchiude numerosi consigli utili e svariate esperienze altrui cui ispirarsi per affrontare più positivamente un nuovo inizio.

Le persone che stanno affrontando una nuova sfida, o intendono farlo, possono utilizzare questo manuale di facile consultazione come una guida, che spiega quali azioni implementare e quali insi-

die evitare nelle varie fasi del processo di cambiamento. Inutile e controproducente farsi schiacciare da convinzioni limitanti, profezie ostili e pensieri negativi che si insinuano nella nostra mente fino a prendere il controllo sulla realtà. Molto meglio affrontare le situazioni con consapevolezza e allenare per tempo la propria *restartability* – su questo si legga anche l'articolo di Robotti “RestartAbility” pubblicato su *Harvard Business Review Italia* nel numero di luglio/agosto 2018.

Dopo aver rimosso i freni inibitori bisogna passare alla fase di ricostruzione e identificare il nuovo progetto. L'autrice fornisce una serie di indicazioni chiare per aiutare a riconoscere la propria strada che, una volta individuata, deve essere comunicata al mondo nel modo più efficace. In questo step è fondamentale riconoscere il nostro più importante elemento di differenziazione e raccontarlo agli interlocutori nel modo che più ci valorizzi.

Infine, il terzo e ultimo passo è rinnovarsi. E rinnovarsi vuol dire imparare cose nuove, ripartire da “studenti” anche commettendo errori a volte. Avere una mentalità orientata alla crescita fa la differenza, ci aiuta a vedere le opportunità nelle sfide e a farci crescere. L'atteggiamento mentale è tutto, molto più della genetica e anche delle circostanze. La capacità di affrontare nuovi inizi, sottolinea l'autrice, non è solo un dono di natura, si può appren-

dere, allenare ed espandere.

Nell'era della precarietà (e delle opportunità), le carriere, un tempo lineari e prevedibili, si sono fatte tortuose e incerte per questo saper ricominciare è diventata una competenza indispensabile che tutti dovremo utilizzare più volte nel corso dell'esistenza.

Saper ricominciare, nel lavoro come nella vita, non è solo una necessità legata alle attuali contingenze, ma è una prerogativa che rende più liberi, dà potere e aiuta a trovare se stessi.

Una competenza chiave da possedere anche nei secondi cinquant'anni di vita. Si può ripartire anche quando si è raggiunto un certo status e si hanno alle spalle anni di esperienze, anzi ancora meglio perché è possibile contare su un network ampio e su competenze consolidate.

Infatti, come spiega Odile Robotti, non si ricomincia mai da zero, ognuno di noi per ripartire nel modo giusto deve far ricorso a quel patrimonio di conoscenze e abilità che già si possiede, rielaborarle e integrarle nella nuova situazione.

Ricominciare non è una disgrazia, al contrario può rivelarsi l'occasione della vita che deve essere colta a qualsiasi età apprezzando il potere e la libertà che ne deriva.

Per chi volesse approfondire questi temi e trovare risposte alle proprie domande può visitare il sito www.restartability.com o la pagina Facebook RestartAbility. ☺

IL LIBRO



Odile Robotti,
Il magico potere di ricominciare,
Mind Edizioni, 2019