

Lavoro



di Maria Rita Meucci

Per ripartire ci vuole grinta e determinazione

Dopo i mesi di chiusura del lockdown la ripresa può non essere così facile e scontata. C'è chi è felice di ritrovare i vecchi ritmi e chi, invece, si ritrova insoddisfatto e incapace di fare scelte alternative

Stiamo ricominciando tutti a riprendere con prudenza la nostra vita quotidiana. **I ritmi di tutti i giorni si stanno lentamente sostituendo al tempo sospeso del lockdown.** Un tempo che, per alcuni più che per altri, è stato anche un'opportunità di presa di coscienza di sé, di quello che vogliamo fare o vogliamo veramente dalla vita e dalla professione.

Chi per fortuna ha ancora un lavoro ha ripreso ad andare in ufficio abbandonando gradualmente lo smart working. Insomma, stiamo uscendo dalla "sindrome della capanna" che ci ha colpito, chi più chi meno, dopo la fine del lockdown totale.

«Fare piazza pulita dei pensieri negativi»

Chi è contento del proprio lavoro è rientrato con piacere in ufficio e si sente coinvolto e motivato dall'azienda per cui opera. **Chi, al contrario, non è proprio soddisfatto del lavoro che svolge** o ha dubbi sull'azienda, certamente riscontra qualche difficoltà.

Sicuramente dopo un periodo vissuto tra tappe emozioni discordanti e nuove che ci hanno invaso e pervaso, tra tanti pensieri che ci hanno attraversato la mente e che in qualche caso si sono prepotentemente installati nella nostra testa, la motivazione al lavoro può essere latitante. Chiediamoci, quindi, come si fa a ritrovarla.

Prima di tutto dobbiamo fare piazza pulita dei pensieri negativi e cercare di



riscoprire la gioia di fare bene il proprio mestiere, di crescere nella carriera e nella professione. Iniziamo a fare le nostre mansioni concretamente, senza stare a pensare quanto pesino o meno, consapevoli che il "fare" è sempre una grande magia. Sedersi di nuovo alla scrivania dopo mesi di posizioni più o meno precarie e con semplicità riprendere a fare quello che facevamo può dare già un gran senso di sollievo.

Diamoci tempo e ogni tanto premiamoci con una pausa caffè con qualche collega, piccoli momenti che ridanno energia. Meglio evitare gratificazioni o premi alimentari, tipo dolcetti o snack, visto che già la pausa forzata dei mesi scorsi ha inciso pesantemente sulla nostra linea.

Pensiamo a quali obiettivi di carriera ci siamo po-

sti all'inizio, ricentriamoli, facciamoli nuovamente nostri, inquadrati nel contesto generale che ci circonda in questo momento. Se non ci piace quello che facciamo poniamoci dei nuovi obiettivi, aggiorniamoci, formiamoci e cerchiamo altro dandoci una scadenza precisa. Molto importante è migliorare le competenze nel settore della nostra professione o in quello in cui ci piacerebbe operare.

Lavoriamo su noi stessi, cerchiamo esempi che ci ispirino, che ci diano la spinta per cambiare quello che non ci piace e che sentiamo non fare più parte della nostra vita o che non risponde alle nostre ambizioni professionali. Scacciamo la negatività dalla nostra testa e non chiudiamoci un atteggiamento di ripiegamento su noi stessi, di lamentela o di paura. Sforziamoci di

sorridere anche se non ci va e piano piano sorrideremo davvero. E se il nostro lavoro è sempre stato fonte di gioia e di soddisfazione ritroveremo anche queste emozioni. Se non lo è, sorridere ci consente di trovare la determinazione corretta per cambiare quello che non ci piace.

Infine, ma certamente non è l'ultima azione: aumentiamo l'autostima. In momenti di down viene spontaneo pensare che non siamo all'altezza delle situazioni, che per noi è tutto troppo, che non ce la possiamo fare a superare questa o quella cosa. **Ricentriamoci, ricordiamo tutti gli obiettivi che abbiamo raggiunto,** i successi che abbiamo collezionato durante tutta la nostra vita lavorativa e partiamo da lì per dirci "ce la possiamo fare" come, in fondo, ce abbiamo sempre fatta. 