

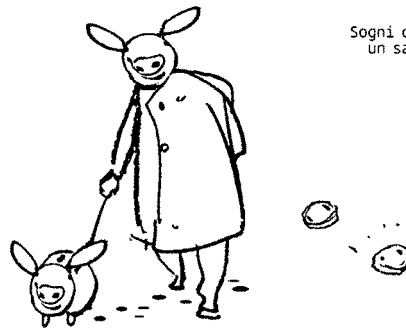
SOMMARIO RASSEGNA STAMPA

Data	Argomento	Sommaro	Pag
<u>L'ARTE DEL VIVERE CON LENTEZZA</u>			
30/04/2010	Men's Health	Quasi quasi cambio vita	1

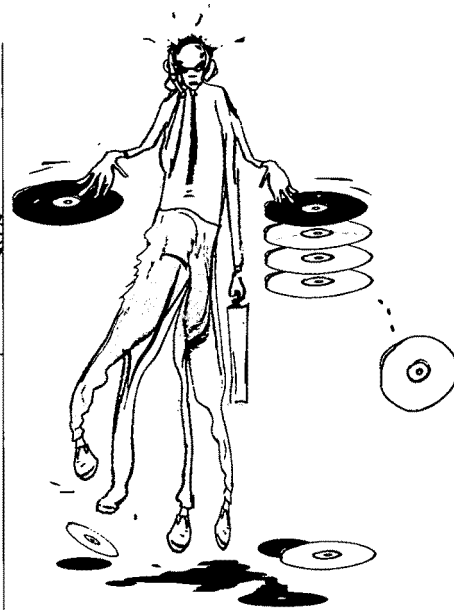
Strategie



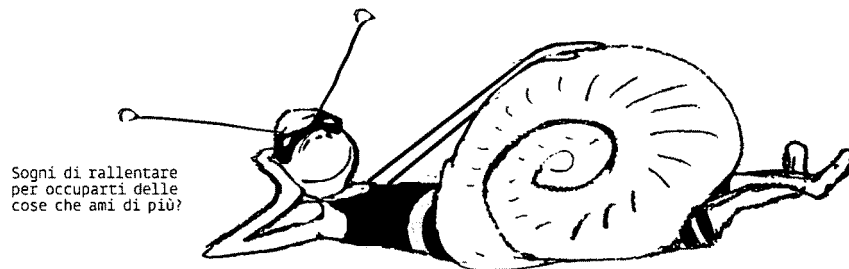
Sogni di trasformare
il tuo hobby nel tuo
prossimo lavoro?



Sogni di fare
un sacco di
soldi?



Fai l'impiegato e sogni
di fare il Dj?



Sogni di rallentare
per occuparti delle
cose che ami di più?

Quasi quasi cambio vita

Stanco di andare al lavoro e vedere sempre le stesse facce? Hai due possibilità per rimettere tutto in gioco: ingranare la sesta (upgrading) oppure decidere di scalare una marcia (downshifting). Te lo spiegano due che ci hanno provato e ce l'hanno fatta

DI ADELE DE FRANCISCI

Illustrazioni di ISTVAN BANYAI

PUNTARE PIÙ IN ALTO O MOLLARE TUTTO? Inutile girarci intorno: sono queste le alternative che hai di fronte se la mattina, piuttosto che andare in ufficio, preferiresti abbracciare un coguaro. La prima richiede preparazione e fiducia in se stessi. È l'*upgrading*, il percorso intrapreso da Roberto D'Incau, uno dei massimi esperti italiani del settore Risorse umane. Dieci anni fa ha lasciato il suo lavoro nell'editoria per fare il cacciatore di teste. Dalla sua esperienza è nato *Quasi quasi mi licen-*

zio. Non è mai troppo tardi per cambiare vita (Salani, € 13), scritto con la giornalista Rosa Tessa. La seconda strada, invece, richiede coraggio, fantasia e spirito d'avventura. È il *downshifting*, in pratica "scalare la marcia". Come ha fatto Simone Perotti: ieri manager in carriera, oggi marinaio, affittabarche ma soprattutto scrittore. Suo è *Adesso basta. Lasciare il lavoro e cambiare vita (Chiarelettere, € 14)*. Non sai decidere qual è il percorso che fa per te? Leggi le drittte dei due autori.

Strategie *Quasi quasi cambio vita*

Metti la sesta

Come consiglia il cacciatore di teste ROBERTO D'INCAU

Dai retta al tuo mal di stomaco

LA STRATEGIA «La vera molla del cambiamento? Spesso è il malessere», dice Roberto D'Incau, autore con Rosa Tessa di *Quasi quasi mi licenzio*, manuale pratico di *upgrading*. «Sapersi ascoltare è uno dei modi migliori per capire se il lavoro che facciamo è quello giusto per noi», spiega D'Incau. «Mai trascurare i segnali del corpo: disturbi psicosomatici, attacchi di panico o di ansia non sono altro che il punto di partenza per ripensare la nostra vita. Chiedere aiuto a uno psicoterapeuta può servire ad analizzare l'origine del malessere e a dare un primo impulso al cambiamento».

L'ESEMPIO Jacopo Valli è uno psicologo specializzato nei disturbi d'ansia. Fino a dieci anni fa, però, lavorava come direttore delle pubbliche relazioni in un'importante azienda. Il campanello d'allarme che l'ha reso consapevole della necessità di un cambiamento è arrivato sotto forma di una colite causata dallo stress, che lo ha costretto a letto. Lontano dal lavoro ha cominciato ad appassionarsi alla psicoterapia, risolvendo la laurea in psicologia presa anni prima. «Si vede che questa era veramente la mia strada», dice Valli.

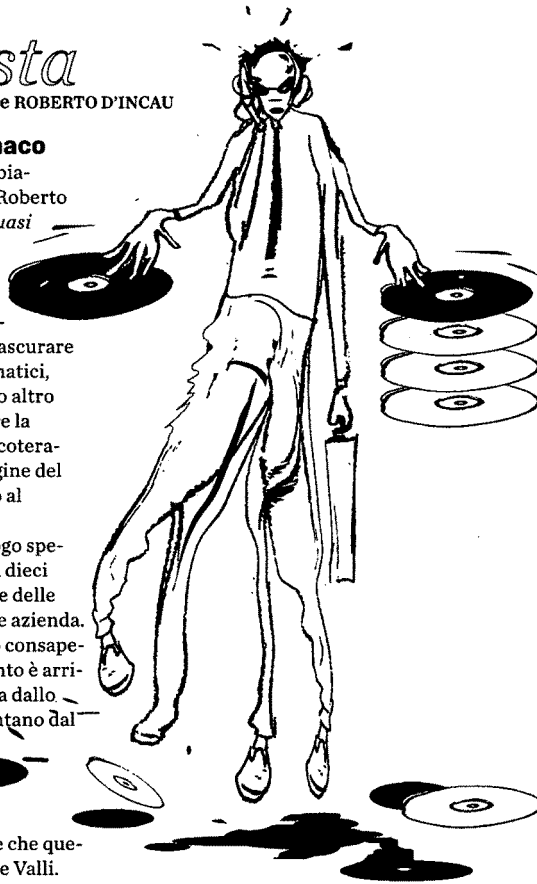
Stendi un bilancio del passato

LA STRATEGIA «Prima di intraprendere una nuova avventura, fai un'analisi accurata del tuo percorso», consiglia D'Incau. «Passa al setaccio gli studi scelti, i lavori svolti e le passioni coltivate. E poi poniti alcune semplici domande: come e perché sono arrivato fin qui? Che peso ha avuto il condizionamento dei miei genitori sulle scelte che ho fatto? Ci sono opportunità che non ho potuto cogliere e che adesso dovrei riconsiderare?».

L'ESEMPIO «Ai tempi dell'università la mia passione era il mondo delle risorse umane», racconta Roberto D'Incau. «Poi, però, la carriera professionale ha preso un'altra strada e sono diventato un manager nel settore dell'editoria. Ma quella vecchia passione mi è rimasta dentro, fino a riemergere circa dieci anni fa dopo un periodo di insoddisfazioni». Oggi D'Incau è uno dei più noti "cacciatori di teste" italiani e ha fondato una società di consulenza nel settore delle risorse umane.

Chiediti cosa vuoi diventare

LA STRATEGIA «Oggi molti giovani, anche a causa della pressione delle famiglie, non hanno il coraggio di lasciare un posto fisso anche se il lavoro che svolgono è piatto, senza prospettive», dice l'esperto. «Hanno perso la capacità di sognare. Ma bisogna riappropriar-



Il cambiamento non arriva da sé: devi prepararlo con impegno e concretezza. E per un po', essere due persone in una

sene se si vuole muovere la leva del cambiamento». Una ricetta utile? «Dedicare una parte della giornata a chiedersi: tra dieci anni che tipo di persona voglio diventare? Quali sono i piani che voglio realizzare prima che sia troppo tardi?».

L'ESEMPIO Federico Marchetti è il fondatore e amministratore delegato di *Yoox*, il portale di vendita di moda online più grande d'Europa. Fino a 30 anni, però, ha lavorato nel mondo della finanza come dipendente in varie banche d'affari. Una volta arrivata l'idea giusta, ha rinunciato al posto fisso per realizzare il suo progetto. «Sono una persona fortunata, ma ho aiutato la fortuna anche perché ho fatto delle

scelte che, basandomi sulla sola razionalità, non avrei dovuto fare. Bisogna rompere gli schemi», dice Marchetti.

Arricchisci il tuo curriculum

LA STRATEGIA D'Incau non ha dubbi: il cambiamento va organizzato in modo concreto, così come si elabora il piano marketing di una Spa. «Chi fa il ragioniere ma sogna una vita da deejay non può passare le serate a lamentarsi perché il suo posto di lavoro è un ufficio e non la discoteca. Dovrebbe invece pensare a come realizzare il suo sogno».

Per esempio, sacrificando le ore libere per affiancare un professionista del settore o per seguire un corso di perfezionamento. «Arricchire il proprio curriculum con nuove competenze ti aiuterà, in modo graduale, a fare il salto verso una nuova professione».

L'ESEMPIO L'arte è sempre stata la grande passione di Rischia Paterlini. Ma fino ad alcuni anni fa era solo poco più di un hobby: segretaria in uno studio legale, si occupava di contabilità. Nel 2001 viene incaricata di gestire la ricca collezione d'arte del suo datore di lavoro. Comincia a seguire corsi serali di storia dell'arte all'università e studia durante i fine settimana. Intanto l'avvocato presso cui lavora la coinvolge sempre di più nello scouting di nuovi artisti, attraverso aste, fiere e gallerie. «Quello per l'arte è un trasporto che comporta il sacrificio di molto tempo della vita privata, ma ne vale la pena», dice Rischia, che oggi ha contatti con le più grandi gallerie del mondo, scrive testi per le mostre ed è una affermata curatrice d'arte.

Quando arriva l'occasione, coglila

LA STRATEGIA «Bisogna saper cogliere quelle che Jung chiamava sincronicità: collegamenti importanti, ma a prima vista un po' nascosti, tra un nostro atteggiamento mentale e un avvenimento esterno», spiega D'Incau. «Chi si scopre insoddisfatto della propria attività e, quasi contemporaneamente, riceve un'offerta di lavoro inaspettata, non dovrebbe farsi trovare impreparato e accettare invece la sfida».

L'ESEMPIO «Circa dieci anni fa ero un manager di successo, ma il lavoro nel mondo dell'editoria non mi dava più gli stimoli di un tempo», racconta Roberto D'Incau. «Ero insoddisfatto e mi guardavo intorno, alla ricerca di una nuova prospettiva. Proprio mentre rispolveravo il mio amore per le risorse umane, un conoscente mi ha chiesto di diventare consulente per una società proprio di quel settore: una coincidenza non casuale. Così ho sfruttato quella che si è rivelata essere l'occasione della mia vita».

Strategie Quasi quasi cambio vita

Scala una marcia

Come consiglia l'ex top manager SIMONE PEROTTI

Metti da parte per il futuro

LA STRATEGIA «Chi pensa che il *downshifting* sia un lusso si sbaglia. È un cambio di vita che ruota intorno all'abbattimento dei costi e alla sobrietà», dice Simone Perotti, autore di *Adesso basta. Lasciare il lavoro e cambiare vita*. «Per dare una svolta bisogna dire addio a ciò che non serve o non rende felici. Vendi proprietà, fatti anticipare i soldi dell'eredità, taglia i costi inutili. In questo modo, anche magari in pochi anni, potrai finalmente scalare di marcia».

L'ESEMPIO «Prima di abbandonare il mio lavoro da manager per dedicarmi alla scrittura e alla navigazione ho risparmiato per quasi 12 anni», racconta Perotti. «Al momento di cambiare vita ho comprato un'auto usata su eBay e ho abbandonato la casa in affitto a Milano per comprare un fienile in Liguria. L'ho ristrutturato da solo, risparmiando oltre 30 mila euro. Oggi vale il doppio del suo valore iniziale».

Punta sulle tue passioni

LA STRATEGIA «Prima di lasciare il lavoro per un futuro incerto devi chiederti cosa farai con la libertà conquistata», consiglia Perotti. La tua passione è dipingere, scrivere recensioni, fare il maestro di golf o il falegname? «Forse non ti sei mai chiesto cosa ti piace fare. Poniti questa domanda e, una volta individuate le tue attitudini, coltivalle, anche come secondo lavoro. Per diventare un *downshifter* dovrai trasformare quelle passioni in mestieri».

L'ESEMPIO Bruno Contigiani è stato capo ufficio stampa di Ibm e Telecom Italia, oltre che manager di una multinazionale. Durante una vacanza, un incidente su uno scoglio gli ha imposto di fermarsi e di ripensare al suo rapporto con la vita, il lavoro e il tempo. «Forse quello scoglio mi stava aspettando. E, probabilmente, non ero soddisfatto della mia vita», dice. Dopo aver fondato l'associazione *"Parte del vivere con lentezza"* (viverconlentezza.it) e aver creato le "Giornate della lentezza", ha scritto il libro *Chi va piano: piccole alchimie per grandi sentimenti* (Rizzoli, € 15,50).

Allenati alla solitudine

LA STRATEGIA «Lasciare il vecchio lavoro sarà una bella conquista. Ma, una volta riuscito nell'impresa, dovrai fare i conti con un'inevitabile solitudine: gli altri saranno in ufficio, alle cene di lavoro, in riunione. Tu no», dice l'esperto. «Vivere la solitudine come un'opportunità ti salverà. Esercitati programmando, nell'arco della giornata, periodici momenti con te stesso». Come? Per esempio dedicandoti a uno sport individuale come il jogging o la pesca. «Aumenta gradualmente lo spazio dedicato a questi ritagli di tempo, senza tuttavia perdere il gusto di stare in compagnia».

L'ESEMPIO «Nella solitudine ho scoperto un mucchio di cose», racconta Perotti. «Andare al cinema da solo, per esempio, è bellissimo. Ti concentri di più, entri nel film. È utile anche trascorrere un sabato pomeriggio in casa a mettere a posto le carte, i casseti, i vestiti. Passa da esercizi come questi, la via per svincolarsi da una vita che opprime».

Cambia al momento giusto

LA STRATEGIA Chi vuole cambiare vita deve affrontare un percorso lungo, che richiede equilibrio. «Per scalare di marcia devi avere una solidità psicologica sufficiente. Non bisogna farlo troppo presto, altrimenti rischi di non essere in grado di gestire gli effetti collaterali del *downshifting* come la solitudine o i piccoli fallimenti economici», avverte Perotti. «Ma non bisogna nemmeno iniziare tardi, quando si è troppo radicati nelle vecchie abitudini. L'età migliore è quella tra i 30 e i 45 anni».

L'ESEMPIO Matt Harding, 33 anni, è una celebrità del web. Merito dei video che documentano la sua strana danza portata in giro per il mondo. Ma nella vita precedente era un manager nel settore dei videogame: 5 anni fa ha mollato il lavoro e con la liquidazione si è pagato un viaggio lungo un anno, creando un sito dove

caricare i video per dare notizie dei suoi spostamenti a genitori e amici. Il successo dei filmati lo ha reso una star, con tanto di sponsor che hanno sostenuto le spese dei viaggi. E dalla sua esperienza è nato anche un libro.

Pianifica i tuoi obiettivi

LA STRATEGIA «Il *downshifting* è un sogno che devi rendere realizzabile», avverte Perotti. «Per questo bisogna elaborare un progetto che abbia stadi d'avanzamento verificabili». Prendi carta e penna e stendi il tuo piano. «Devi chiederti: qual è la voce che pesa di più nel mio budget? Quanto denaro riesco a risparmiare a fronte delle spese? In quanti mesi riuscirei a mettere da parte i soldi per avviare l'attività che sogno? Se qualcosa non torna, rivedi il progetto, non l'idea», dice Perotti.

L'ESEMPIO Dopo aver lasciato la sua vita da manager, Simone Perotti ha continuato a lavorare: oggi si guadagna da vivere con diversi mestieri. «Faccio lo skipper, l'istruttore di vela, la guida turistica, aggiusto barche e ho anche preparato aperitivi in un bar» racconta. «Non avere più lo stipendio fa un certo effetto, ma non servono tanti impieghi se ci si organizza e si spende poco. E non rimpiango neanche per un minuto la mia frenetica vita precedente». ■

Chiediti cosa ti piace fare e poniti degli obiettivi raggiungibili. Non avere fretta e preparati a essere più spesso da solo

