



FioReRosalba

LE LETTERE — DEL — CAMBIAMENTO

Tutti possono cambiare.
Anche tu (se sai come farlo)

START

DOTT.SSA ROSALBA FIORE

“Non sempre cambiare equivale a migliorare, ma per migliorare bisogna cambiare” (Winston Churchill)

Cambiamento è una parola che può spaventare. Soprattutto se i cambiamenti non sono scelti ma ci piombano addosso come macigni.

Con la pandemia è diventata di moda la parola resilienza, che in sostanza significa piegarsi e non spezzarsi per tornare dritti quando la tempesta è passata.

Più facile a dirsi che a farsi.

Cambiare appare un po' come il Sogno Americano: sulla carta è alla portata di tutti, ma poi nella realtà le cose sono ben più complicate.

Fa venire in mente quel fortunato slogan pubblicitario della Fiat di qualche anno fa: *“Molti partecipano, Uno vince”*.

Ma se alla parola cambiamento diamo un significato diverso e la inseriamo in un percorso, con tanto di

mappa e bussola, ecco che **la strada diventa meno oscura e meno difficile**. E possiamo affrontare le sfide con un po' più di serenità.

Questa che hai tra le mani vuole essere una guida, oltre che un **incoraggiamento**. Una **guida basata sull'esperienza concreta di persone come te**, che hanno raggiunto i loro obiettivi facendo appello solo alle proprie risorse.

Ho raccontato le loro storie sul blog di Fiorerosalba.com e ne ho ricavato una sorta di vademecum. Un "**manuale al cambiamento possibile**" che ho pensato di declinare in forma di alfabeto, a partire dalle parole chiave che meglio esemplificano i concetti.

Come dico sempre, l'esperienza di ciascuno di noi è un tesoro da mettere a disposizione di tutti.

Buona lettura e, soprattutto, **buon cambiamento**.

Rosalba
FioreRosalba.com

@2023
ISBN 9788896595701



A come ambizione

Dove mettiamo l'ambizione? Tra le qualità o i difetti? Quando viene portata all'eccesso e diviene fine a sé stessa non è sicuramente una qualità.

Ne hai viste, immagino, di persone con pochi scrupoli non fermarsi davanti a niente pur di raggiungere i propri obiettivi.

Non so tu, ma io preferisco evitarle.

Ma c'è anche un'ambizione sana. È quella che ci fa alzare la mattina contenti e carichi di energie perché abbiamo qualcosa di importante da portare a termine.

È la fame di cui parlava Steve Jobs - padre della Apple - nel suo famoso discorso alla Stanford University che si chiudeva con l'appello "Siate folli, siate affamati".

Inoltre, l'ambizione è il carburante che fa funzionare il motore e ci sostiene tutte le volte che qualcosa o qualcuno ci mette i bastoni tra le ruote.

Come ci sono quelli che sgomitano e gli arrivisti, ci sono anche quelli che di ambizioni non ne hanno per niente e tenteranno di frenare le tue. Spesso sono persone da poco.

Cerca di individuarle e allontanarle. Non è difficile: "Solo chi è veramente grande ti fa sentire che anche tu puoi diventare come lui" (Mark Twain).

L'ambizione è dunque un ingrediente che non può mancare quando si vuole innescare il cambiamento.

C come coraggio e curiosità

Quanto coraggio ci vuole per non smettere di **cercare la propria libertà** e la propria affermazione al punto da trasferirsi all'estero solo per fare esperienza e imparare le lingue lavorando e studiando?

[Annarita](#) si è laureata in Scienze del turismo con una delle nostre università telematiche mentre lavorava in un contact center in Portogallo. Poi si è spostata a Berlino, per lavorare in un'agenzia di assicurazioni e intanto frequenta un master di un'università spagnola con l'obiettivo di lasciare la Germania e approdare in Spagna.

Ci vuole coraggio per superare la paura del “salto nel buio”; ci vuole coraggio per uscire dalla propria comfort zone.

Ma il coraggio da solo può non bastare a farti **superare certe barriere**. Se ci metti un pizzico di curiosità, il salto viene meglio.

“Non ho particolari talenti, sono soltanto appassionatamente curioso” diceva Albert Einstein; “Un’occhiata ai libri, due alla vita” era invece il motto di Goethe.

La curiosità è il bisogno insaziabile di conoscenza, il desiderio di accrescere il proprio sapere. Deriva dal latino curiositas, a sua volta derivato da cura, nel senso di **sollecitudine**: senza curiosità non si progredisce, non si migliora, non ci si prende cura del proprio vero io. E in questo modo si

commette un delitto verso sé stessi. È come marciare con il freno a mano tirato.

Invece è anche grazie alla curiosità che uno [sviluppatore software](#) ha potuto trasformarsi, con successo, in **imprenditore agricolo** senza sapere pressoché nulla di zootecnia, mungitura e vivaismo.

D come determinazione e desiderio

Lo sappiamo tutti, ma forse vale la pena di ribadirlo: per raggiungere i propri obiettivi (e anche il cambiamento è un obiettivo) serve determinazione.

La **determinazione è la qualità che ci fa andare avanti** contro tutto e tutti, anche quando la situazione appare disperata. Quando siamo determinati - cioè siamo convinti di essere nel giusto - ogni avversità diventa superabile.

È una qualità potentissima, perché da sola è in grado di **compensare la mancanza di altre qualità** come il coraggio e l'ambizione. Per questo Nelson Mandela ha potuto dire:

“Non mi giudicate per i miei successi ma per tutte quelle volte che sono caduto e sono riuscito a rialzarmi”.

Ok: Nelson Mandela forse non è un esempio proprio alla nostra portata. Ma [Patrizia](#) e [Vito](#) invece sì: lei ha usato la determinazione per realizzare il suo desiderio di non sprecare una **laurea in giurisprudenza** e di diventare insegnante; lui di ballare nel tempio della danza italiana, ovvero la **Scala di Milano**, partendo da un piccolo paese lucano.

Entrambi hanno fatto appello alle sole proprie forze e, con determinazione appunto, hanno perseguito la **propria strada senza farsi scoraggiare.**

Entrambi, insomma, avevano un grande sogno, che possiamo declinare in desiderio: se **abbiamo un desiderio** (o un'ambizione) saremo più determinati. La determinazione fine a sé stessa è sterile; la determinazione che deriva dal desiderio porta a realizzare grandi cose. E grandi cambiamenti.

F come forza di volontà e fiducia in se stessi

La forza di volontà e la fiducia in sé stessi sono un requisito essenziale per chiunque voglia **innescare il cambiamento per migliorarsi**.

Potresti pensare che forza di volontà e determinazione siano la stessa cosa. In realtà non è così: anche la determinazione ha bisogno di un “**angelo custode**”, nel senso che per essere determinati occorre coltivare la volontà.

Antonio Gramsci parlava di “pessimismo della ragione e ottimismo della volontà”: non gli si può dar torto. La **forza di volontà è il**

carburante delle determinazione; senza, si raffreddano anche gli spiriti più bollenti.

Come sviluppare la propria forza di volontà?
Per esempio, **portando a termine almeno un impegno quotidiano ogni giorno**; scegliendo una nuova abitudine e rispettandola ogni giorno per almeno un mese; mantenendo tutto quello che si promette.

L'**autodisciplina** aiuta la forza di volontà e migliora l'autostima. Ovvero: la fiducia in sé stessi.

La fiducia in sé stessi è il miglior **antidoto che conosca alla paura**, alla procrastinazione e alla superficialità: non si può credere in sé stessi se non ci si prepara

e non si studia a dovere (vedi più avanti alla lettera S).

I come Inadeguatezza

Chi non si è mai sentito inadeguato almeno una volta nella vita? Soprattutto oggi che viviamo in quella che i sociologi chiamano “**società della performance**”, fatta di una narrazione onnipresente ed esasperata (ed esasperante) che esalta solo il risultato finale.

Siamo continuamente costretti a confrontarci con storie di successo che non fanno che accrescere il **nostro senso di inadeguatezza**, perché quasi mai ci viene raccontato quello che c'è stato *prima*: ci fanno vedere solo la punta dell'iceberg, mentre l'esito finale spesso è il risultato di una lunga serie di errori e fallimenti.

Bisogna bandire qualsiasi senso di inadeguatezza e lavorare, invece, per **sviluppare la fiducia in sé stessi** (vedi alla lettera F).

M come missione

M come missione, ma poteva anche essere
P come perché.

Nella vita facciamo tutti e diciamo tutti più o
meno le stesse cose: di persone che
inventano qualcosa di nuovo ne nascono una
al secolo.

Quindi è importante dare un *perché* forte alle
nostre azioni quotidiane.

Perché facciamo quello che facciamo?

Perché prendiamo una decisione piuttosto
che un'altra?

Avere un perché forte, una motivazione, una
missione che vada oltre il semplice

tornaconto personale aiuta a mantenersi determinati e a tenere alta la forza di volontà.

È come se facessimo una promessa a noi stessi e agli altri. E le promesse vanno sempre mantenute.

A me ha aiutato tantissimo, nelle scelte di vita che ho fatto, aver capito che **per me più di tutto era importante dare tutti gli strumenti possibili alle persone** - specie quelle adulte, alle quali di solito vengono date meno opportunità - che volevano crescere, migliorare la propria condizione e acquisire nuove competenze per reggere il passo delle trasformazioni sociali.

Quello era il mio perché, la mia missione.

La missione di [Madam Walker](#), donna straordinaria vissuta negli Usa della segregazione razziale tra Ottocento e Novecento, era quella di aiutare le donne nere a riappropriarsi della **propria dignità**, ad evolversi, ad emanciparsi, a rivendicare la propria femminilità e ad imparare a prendersi cura di sé stesse. Questo è stato il suo perché alla base dell'incredibile successo.

O come obiettivo

La prima domanda è: ce l'hai un perché? La seconda è: ce l'hai un obiettivo? Cioè: dove vuoi arrivare?

Qui ti parlo per esperienza personale.

Quando ho capito che la mia più grande soddisfazione era vedere le persone farcela, specie quelle adulte, mi sono gettata nello studio per specializzarmi. Avrò fatto 40-50 corsi (ho perso il conto). E questo dopo aver vissuto per sei/sette mesi lavorando dalle 9 alle 21 e poi la sera dalle 22 preparando la tesi fino alle tre di notte.

Non mi è pesato (tanto), perché avevo un **obiettivo “forte e chiaro”**. Un grande sogno

nel cassetto, che come un faro ha illuminato sempre il mio cammino.

Oggi ho la mia azienda e ho capito che avere un sogno nel cassetto è sano. Ho capito che avevano ragione Nelson Mandela, quando diceva che «un vincitore è un sognatore che non si è mai arreso», e Walt Disney, secondo il quale «se puoi sognarlo, puoi farlo».

Non importa se l'obiettivo/sogno appare irraggiungibile. **Importa che ci sia.**

P come passione

Conosci sicuramente il detto di Confucio:
“Scegli un lavoro che ami e non dovrai
lavorare neppure un giorno in vita tua”.
Credo sia l’aspirazione massima alla quale
tendere.

Nulla potrà mai darti soddisfazione se non
hai **passione per quello che fai**. La
passione è quella cosa che ti fa alzare ogni
mattina con entusiasmo e voglia di fare,
contento o contenta della giornata che ti
aspetta.

La vita di [Andrea Colombero](#), per esempio, è
scandita dai ritmi della **natura e degli
animali che alleva**: non ci sono domeniche,

non ci sono Natali, non ci sono ferie. Lo stesso succede a [Giuseppe Misuriello](#): quando fai lo chef devi mettere in conto di passare le tue giornate dentro un ristorante.

Tutto ciò lo sopporti se hai passione per il tuo lavoro. E con la passione (e l'impegno) si raggiungono bei traguardi.

Perciò ricorda: se/quando decidi di cambiare, assicurati che sia per andare verso **qualcosa che incarni davvero la tua passione**. Altrimenti la fatica del cambiamento si farà sentire il doppio e, alla fine, ti schiaccerà.

R come rallentare

La **fatica del cambiamento** è anche dovuta al fatto che, nel momento in cui prendiamo la decisione, ci buttiamo a capofitto, armati di tanta volontà, tanta speranza e tanto ottimismo.

Ma correre, correre, correre non è sostenibile nel lungo periodo.

Ad un certo punto devi fermarti, riflettere e, se necessario, aggiustare il tiro.

Caricarsi di impegni non è necessariamente la via migliore per raggiungere il proprio obiettivo. Al contrario, può farci perdere di vista la "cosa importante", quella che può

avere un grande ritorno e dunque merita tutta la nostra attenzione.

Nella mia esperienza, le persone che hanno un sacco da fare sono quelle che realizzano di meno. Per altro, c'è una specie di legge statistica nota come **“Principio di Pareto”** (dal nome dell'economista che l'ha codificato) secondo la quale è solo il 20% dei nostri sforzi che produce l'80% dei risultati.

Perciò, è utile, di tanto in tanto, **fare un check-up con noi stessi**, perché spesso non abbiamo bisogno di fare di più di quello che già facciamo, ma di fare di meno.

E magari di farlo meglio.

S come studio e sacrificio

Studio, impegno e sacrificio: queste parole devono essere ben impresse nella tua mente nel momento in cui decidi di attivare il cambiamento per fare il salto di qualità e tenere il passo dei tempi.

È in corso uno tsunami che sta travolgendo il mondo del lavoro. In un suo rapporto del 2020, il World Economic Forum segnalava che entro il 2025 (cioè domani) 85 milioni di posti di lavoro nel mondo potrebbero essere sostituiti a causa dell'introduzione delle macchine (specie nelle mansioni ripetitive) e che potrebbero emergere 97 milioni di nuove professioni più adatte ai nuovi assetti organizzativi aziendali.

Sempre entro il 2025, i ruoli più routinari caleranno dal 15,4% della forza lavoro al 9% (-6,4%) e le professioni emergenti cresceranno dal 7,8% al 13,5% (+5,7%).

Significa che **chi resta fermo è perduto**.

Studiare e aggiornarsi costantemente non è più un optional riservato ai più ambiziosi. È una **necessità di sopravvivenza**.

Quanto al sacrificio, beh, è inevitabile e anche, per certi aspetti, necessario. Studiare mentre si lavora; portare avanti un progetto mentre la famiglia cresce; stringere la cinghia prima che arrivino i risultati economici: tutto ciò richiede sacrificio, spirito di adattamento, costanza.

Ma, come già ho sottolineato alla lettera P, se c'è la passione si tratta di sacrifici sopportabili, che non lasceranno ferite ma, al contrario, ci faranno crescere e migliorare.

U come unire i puntini

Chi non hai mai fatto una scelta sbagliata alzi la mano. Ma poi sono davvero scelte sbagliate?

Non sappiamo mai dove ci porterà la vita, quali eventi ci riserverà. Allora dobbiamo **essere capaci di fare tesoro di ogni esperienza** e di saper cogliere le opportunità.

È quello che io chiamo unire i puntini ed è quello che, per esempio, hanno fatto [Nicolò Carandini](#) e [Debora Montoli](#): anche se ti sembra di aver vagato di qua e di là; di esserti lasciato o lasciata trasportare dal vento senza una meta; di aver intrapreso una

strada che forse non era quella giusta, verrà sicuramente il momento in cui queste esperienze acquisteranno il loro perché e **potrai metterle a frutto.**

Significa che, anche se non te ne rendi conto, hai già un bel bagaglio di risorse da sfruttare nel momento in cui decidi di attivare il cambiamento.

V come versatilità

Ho già accennato, in questo vademecum, al fatto che siamo nel pieno di una rivoluzione digitale che promette di stravolgere molte delle regole e abitudini consolidate.

Mai come in questo momento, quindi, è indispensabile essere non solo preparati, ma anche **versatili**. Dobbiamo essere in grado, cioè, di avere abbastanza flessibilità per adattarci ai cambiamenti, sia quelli imposti dalle circostanze, che quelli cercati da noi.

Qualsiasi tutor per la ricerca di lavoro ti dirà che tra le caratteristiche maggiormente ricercate dalle aziende che assumono c'è proprio la versatilità. Ovvero, cercano

persone capaci di non rimanere cristallizzate nel proprio ruolo, di adattarsi e di spingersi un po' fuori dalla propria comfort zone.

Il che non significa essere tuttologi (che vorrebbe dire essere superficiali e non fare bene niente), ma abili nel riconoscere e nello sfruttare le nuove opportunità quando si presentano.

Talvolta, le nuove opportunità si nascondono dietro i momenti di crisi. Ma se intendiamo la parola crisi come la intendono i cinesi (cioè come momento cruciale), ecco che anche in uno tsunami possiamo scorgere un'opportunità.

Se siamo abbastanza flessibili e pronti al cambiamento.

Grazie per aver letto fin qui.

Spero che questo manualetto - ricavato da **esperienze concrete** - ti sia utile per **innescare il cambiamento** che, passo dopo passo, ti **porti a realizzare i tuoi sogni**.

Rosalba

LE LETTERE — DEL — CAMBIAMENTO



FioreRosalba

@2023 ISBN 9788896595701