

La Potenza della Primavera

Esplosione di frutti della propria Natura, a casa e nel lavoro

*Non conosco fatto più incoraggiante dell'incontestabile capacità dell'uomo
di elevare la propria vita con uno sforzo cosciente*

Henry David Thoreau

Sono stanca,...mi sveglio al mattino e sono scarica....., non ho più tempo per me....., mi sento dentro un vortice....

È accaduto a tutte, a tutti, di sentirsi così.

Di aver voglia di zittire il trillo impietoso della sveglia e di girarsi dall'altro lato, volutamente indisciplinati.

Di desiderare nascostamente dal mondo di andare in ferie senza chiedere permessi, di trascorrere un mercoledì, sì, un impegnatissimo - importantissimo - ineludibile giorno infrasettimanale, sul lago a passeggiare, di andare in bicicletta col proprio figlio, con un'amica a fare shopping (perché ormai il colore delle vetrine è memoria passata di giornate universitarie andate...), col proprio compagno sulla neve...

Ed è accaduto a tutte, o a quasi tutte, di spegnere come unica suoneria quella dei propri bisogni per continuare a sentirsi “brave bambine”, “perfette impeccabili professioniste di cui non si potrebbe fare a meno”.

Vi chiedo: secondo voi questo silenziatore dell'anima quanto può durare?

1, 2, ...10 anni? Certamente. Per alcune anche tutta una vita.

E se questo funziona, se avete trovato un compromesso accettabile tra la vostra natura e le richieste esterne socio – economico - culturali, allora brave, meritate ammirazione e stima.

Se invece per caso leggendo le prime righe siete andate avanti assetate alla ricerca del segreto magico, del rimedio da tenere in borsa per superare questo malessere serpeggiante, beh, allora ci siamo.

Riga numero 19: è arrivato il momento di cambiare stagione, donne Manager Assistant o “segretarie di direzione” come ancora qualcuno ha lo sfrontato coraggio di chiamarvi: È PRIMAVERA!!!

E attente! Non è primavera fuori, ma c'è una primavera dentro di voi che è lì pronta ad esplodere in tutti i suoi colori, cinguettii, freschezza di ruscelli.

È la primavera della parte migliore di voi stesse.

Solo parole, mi direte... no! **Si tratta piuttosto di una caccia al tesoro da intraprendere, di una ricerca costante, giornaliera e attenta di tutto ciò che possiamo fare per cambiare le situazioni che ci opprimono. Sì, proprio noi.**

Noi... cambiare... le cose: sembra un ossimoro¹! ... ma vi assicuro che non lo è.

Vi assicuro che basta compiere un salto di paradigma (come lo chiama Stephen R. Covey nei suoi “*Sette pilastri del successo*”), cioè cambiare punto di vista, perché possiate riprendere le redini della vostra vita e sbocciare nella vostra piena potenza di Persone – Donne – Professioniste.

Un esempio?

La gestione dei vostri capi. Croce e delizia, per le più fortunate; croce e basta per tante altre.

Indispensabili perché siete brave (anche se non sempre questo vi viene riconosciuto), necessaria la vostra presenza perché “Voi sapete: dove – con chi – a che ora – in che modo”, e spesso anche perché, **finite per non sapere o credere di non poter dire di No.** Ecco la parola magica, il segreto della riga 19.

SAPER - POTER – IMPARARE A DIRE DI NO.

“No ...A cosa?”, “No ...Come faccio?”, “No...facile a dirsi!”

Ok, lo ammetto. Per molte non sarà semplice, per alcune, e solamente per struttura di personalità (ve lo racconterò in un prossimo articolo) risulterà più spontaneo, ma mai banale.

Ma vi assicuro che è possibile.

Ora: cominciate a fare una lista di tutte le situazioni che non vi piacciono nel lavoro ed alle quali vorreste dire di no.

Aggiungete una lista delle cose che non vi piacciono della vostra vita e che vorreste modificare.

Cominciate a raggrupparle per tipologia (per es: tempo libero che non riesco ad avere – non vado più in palestra, non vedo gli amici, ecc.).

Trovate un filo conduttore o qualcuno di questi elementi che pesa più degli altri o che inquina anche gli altri...ecco! Adesso avete il vostro nodo da sciogliere.

Esiste oggettivamente qualcosa che vi impedisce di scioglierlo? Siate oneste nel rispondervi: vi accorgete che nella maggior parte dei casi vi siete auto – limitate, non ci avete neppure provato o vi siete lasciate bloccare dalla paura. In quest'ultimo caso domandatevi: **cosa potrebbe accadere se dicessi di no? La conseguenza è altrettanto o meno grave della situazione attuale? Ciò che potrebbe accadere potrebbe farmi uscire oppure mi lascerebbe imprigionata in questa situazione insopportabile? Desidero talmente fortemente il cambiamento da rischiare le conseguenze delle strategie che adotterò?**

¹ Figura retorica che consiste nell'accostare nella medesima locuzione parole che esprimono concetti contrari, come per esempio: “silenzio assordante” o “guerra civile”!

Siete a buon punto...

Rileggete fin qui, se ne sentite il bisogno, datevi il tempo per riflettere.

Cominciate a scrivere di getto le idee che vi vengono in mente, fate loro prendere vita sulla carta, che non rimangano fantasmi o sogni di passaggio...un articolo tra tanti, sfogliato al volo tra mille altre “urgenze”. **Non lasciate che gli eventi vi scivolino addosso, che la vita scelga per voi. Sceglietela, e cominciate Adesso, se lo desiderate.**

Aggiungete tanta pazienza, determinazione, e tenacia e compilate una nuova lista con tutti quegli aspetti efficaci – apprezzati – che vi piacciono DI VOI STESSE e che ogni giorno vi supportano nel lavoro e nella vita privata (siete leali? precise? veloci? creative? ottime organizzatrici? disponibili?).

Date un’occhiata a questo insieme: dite che “vale la pena” proteggere gelosamente quanto di meraviglioso avete e date al mondo?

Potete darvi il permesso – visto tutto quello che siete e sapete offrire – di dire di no a quel *nodo* e di scioglierlo con calma, dolcezza ed implacabile risoluzione fino ad **allineare la vostra natura, i vostri pensieri ed i vostri comportamenti?**

Io credo di sì. Credo che abbiate tutte le risorse per **costruire il recinto del vostro giardino**, dentro il quale potrete **scegliere di far entrare chi volete, e soprattutto alle condizioni in cui lo vorrete.**

Raccogliere i fatti accaduti (Per es: “tra le situazioni che non mi piacciono metto quella volta in cui il capo mi ha aggredito dandomi un confronto su di me come persona - *Sei inaffidabile!...questo lavoro fa schifo, potevi dirmelo che non eri capace di farlo* - anziché segnalandomi l’errore commesso con l’obiettivo di indicarmi la maniera corretta d’esecuzione) vi aiuterà a mantenere la lucidità in questa analisi che vi condurrà infine:

1. ad accettare le situazioni che sceglierete di accettare,
2. ad interrompere una catena di malsane abitudini relazionali/professionali,
3. ad abbandonare ogni situazione che abbiate identificato come pericolosa per il vostro benessere (ma solamente dopo esservi attivate per modificarlo).

Pronta! Avete tutti gli ingredienti per la ricetta. No, mi correggo. Avete una ricetta, una tra le tantissime che scoprirete di saper creare grazie a voi ed alla vostra strepitosa – più o meno dimenticata – voglia di vivere ed autoconsapevolezza.

È Primavera, buona caccia al vostro tesoro!

Manuela de Simone, ETLINE e Associati