

ISPIRAZIONI

# L'ARTE DI RICOMINCIARE

di Vera Caprese

Nella nostra società, in cui la precarietà è diventata il nuovo status quo, sapersi reinventare più volte è una competenza indispensabile che tutti dobbiamo imparare

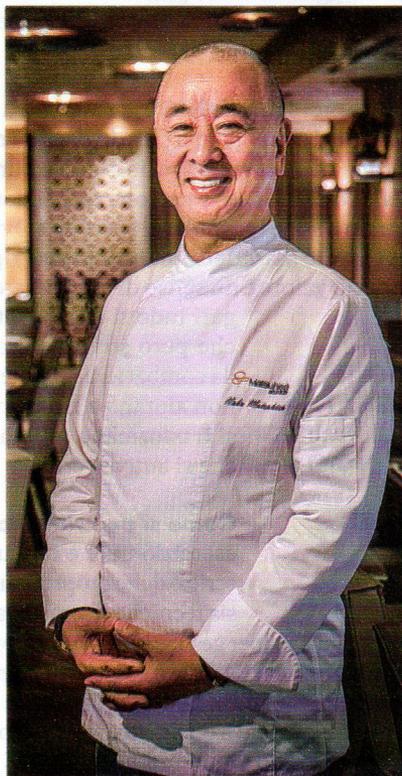


**L**o sapevi che lo chef Nobu Matsuhisa prima di diventare il re del sushi proprietario di 47 ristoranti in tutto il mondo è passato attraverso tre fallimenti e lo spettro della rovina? Lo racconta lui stesso in

*Nobu: l'autobiografia* (Harper Collins) appena pubblicato in Italia. Ma la lista dei personaggi famosi che sono stati capaci di ricominciare è lunga: dall'autrice di *Harry Potter*, J.K. Rowling che ha incassato dodici rifiuti prima di riuscire a pubblicare il primo romanzo del maghetto, a Steve Jobs che a 30 anni fu licenziato da Apple, l'azienda che lui stesso aveva fondato, prima di essere ri-assunto e di portarla al successo planetario. «Quello che tutte queste storie hanno in comune è il rifiuto di dichiararsi sconfitti e la volontà di riscattarsi con un nuovo inizio» spiega Odile Robotti, coach e formatrice autrice del nuovo libro *Il magico potere di ricominciare* (Mind). «In una società in cui l'incertezza è il nuovo status quo, è una lezione importantissima per chiunque».

**Eppure, riuscire a farlo resta sempre difficilissimo, anche quando è una libera scelta. Perché?** «Spesso ci si sente sopraffatti all'idea di ripartire da zero: competenze da ricostruire, conoscenze da rifare, regole da reinterpretare... Invece è fondamentale ricordare che ricominciare non vuol dire ripartire da zero. Le competenze "trasportabili" da un'esperienza all'altra sono tantissime e sono preziosissime per supportare un nuovo inizio».

**Per esempio?** «L'ascolto, l'empatia e la persuasione imparati nel mestiere di genitori possono essere usati in ambito lavorativo. Il problema è che spesso sappiamo elencare i ruoli pro-



**NELLE FOTO DI QUESTE PAGINE**

Sopra, la scrittrice J.K. Rowling; a sinistra, il re del sushi Nobu Matsuhisa; nella pagina successiva, Tiger Woods, il campione di golf. Tre personaggi famosi (e milionari) che hanno costruito il loro successo sulla capacità di ricominciare dopo un fallimento.



## DA LEGGERE

Nell'era in cui l'incertezza è diventata l'unica certezza, saper ricominciare è sempre più una competenza indispensabile.

**Il magico potere di ricominciare** (Mind, verrà presentato il 15 maggio alla Casa della cultura, a Milano) è un vademecum per tutti coloro che devono reinventarsi: attraverso storie di personaggi famosi e non, consigli ed esercizi insegna che la capacità di affrontare nuove inizi non è solo un dono di natura, ma si può apprendere, allenare ed espandere.

fessionali che abbiamo ricoperto o le competenze tecniche, ma tralasciamo proprio quelle trasversali, gli atteggiamenti e le passioni extralavorative che potrebbero diventare la pietra angolare della nostra ricostruzione».

**Come mai succede?** «C'è la tendenza a guardare più a quel che abbiamo fatto in passato rispetto al futuro. Inoltre, quando si inizia a fare un bilancio delle competenze, le persone esordiscono dicendo: "Io non so fare nulla di speciale". Ovviamente non è vero ma riflette un'insicurezza riguardo al proprio valore e un senso di inadeguatezza, magari indotti dalle contingenze, che però sono il vero nemico da combattere, perché non solo non aiutano a ricominciare ma si trasformano in una profezia che si autoavvera».

**Come si può rimediare?** «Un esercizio utile è fare un elenco scritto delle proprie competenze sia tecniche sia trasversali, come

per esempio saper gestire le persone o comunicare in modo efficace e delle caratteristiche personali, tipo l'empatia o l'ottimismo. Una volta terminato, sottoponetelo a qualcuno che ci conosce bene: spesso si fanno scoperte sorprendenti! E il risulta-

to è utilissimo per un piano di rinnovamento».

**In che modo?** «Acquisire una migliore consapevolezza del proprio valore permette di individuare nuove opportunità e di farci sentire più motivate e padrone della situazione. Molte storie famose ne sono la prova. Pensiamo all'esempio di Arnold Schwarzenegger: da body builder, si è trasformato prima in star del cinema e poi in un politico di primo piano. Insegna che non bisogna avere troppi complessi di inferiorità nei confronti di chi ha seguito percorsi di carriera più tradizionali. O all'ultimo caso di cronaca del campione di golf. Tiger Woods. Travolto dagli scandali, 11 anni fa aveva annunciato il ritiro. Dopo un divorzio milionario, un ricovero per sex addiction e diverse disavventure ora è tornato a trionfare. È un magnifico caso di quello che chiamo "restartability"».

**Cosa significa esattamente?** «È una sfumatura della più conosciuta resilienza. Ma per esercitarla non dobbiamo aspettare che il mondo ci cada addosso, come nel caso di Tiger Woods. Perché nella vita di tutti i giorni ci sono tante circostanze, non per forza negative, in cui possiamo allenare questa utilissima capacità di ricominciare».

**SPESSE LE SITUAZIONI CHE SEMBRANO NEGATIVE IN REALTÀ SONO IL TRAMPOLINO DI LANCIO PER TANTE ALTRE COSE PIÙ APPAGANTI**