

La comunicazione avviene quando, oltre al messaggio, passa anche un supplemento di anima.

(Henri Bergson)

## Piccola guida per la ricerca del lavoro di sé stessi

A cura di Valentina Atzeni

Dopo tanti anni di esperienza all'interno dell'Università ho deciso di formalizzare la mia preparazione diventando orientatrice Asnor (Associazione nazionale orientatori), una professionista dell'orientamento che affianca le persone nei momenti di transizione o di difficoltà, con lo scopo di stimolare l'acquisizione della consapevolezza di sé tramite la quale risulta più semplice e naturale operare le proprie scelte e valorizzare la propria storia di vita.

Mi piace proporre la mia attività di orientamento al benessere, rivolto alla persona nel suo complesso, senza scinderla in aree della vita, conscia del fatto che ogni aspetto influenza gli altri in una fusione esclusiva e speciale che dà vita a ogni persona, unica e irripetibile. Facendo attenzione alle caratteristiche di ciascuno, mi rendo conto che non si possono attivare dei protocolli, ma è opportuno ascoltare, porre attenzione e relazionarsi con chi si ha di fronte in quel dato momento, utilizzando le proprie conoscenze e competenze in funzione di quella persona.

Prima di diventare orientatrice ho studiato per diventare Naturopata e poi Riflessologa plantare, figure anche queste che mirano al benessere fisico, psicologico, emozionale, mentale e spirituale della persona. Una formazione eclettica per un approccio personalizzato.

Questi miei appunti vogliono essere un punto di partenza per chi è alla ricerca del suo spazio nel mondo.

Cercherò di fornire delle indicazioni e degli spunti su cui ognuno potrà lavorare in un'ottica di personalizzazione da cui non si può prescindere perché, come amo ripetere, siamo tutti diversi e speciali.

La prima parola con la quale è necessario prendere confidenza è CONSAPEVOLEZZA. Se voglio capire come muovermi e che scelte operare devo innanzitutto acquisire consapevolezza di me, dei miei mezzi, delle mie potenzialità e dei margini di miglioramento.

Sembra facile, in realtà è un processo interiore che non conosciamo o, meglio, che possediamo ma utilizziamo senza conoscerlo. E così ogni giorno facciamo delle scelte,

dalle più banali alle più importanti e impegnative, quasi in maniera automatica, senza fermarci a ragionare sul motivo per cui ho preferito una cosa ad un'altra. Quando però ci troviamo di fronte ad un bivio, come ad esempio continuare a studiare o entrare nel mondo del lavoro, ecco che veniamo assaliti dai dubbi, molti dei quali causati da elementi esterni a noi stessi: consigli degli insegnanti, degli amici, aspettative dei genitori, richieste del mercato del lavoro, tessuto economico sociale di riferimento, e così via. Ed è come se questo vociare ci impedisse di ascoltare l'unica voce che ha davvero il diritto e il dovere di operare una scelta, la nostra voce interiore.

Ognuno, dentro di sé, sa cosa vuole, cosa ama, cosa detesta, cosa sogna, ma troppo spesso non ne è consapevole.

Iniziamo ponendoci alcune domande, la prima è **chi sono**, si tratta di un'autovalutazione, un passare in rassegna le tappe della propria vita, il superamento degli ostacoli, le proprie potenzialità, un interessante lavoro di autoanalisi durante il quale possiamo anche darci una pacca sulle spalle dandoci un valore. È importante avere una buona autostima di sé stessi e prima di abbatterci pensando di non possederla, accogliamo la buona notizia: è una qualità che possiamo potenziare attraverso l'allenamento, si costruisce giorno dopo giorno attraverso le azioni che compiamo, sia giuste che sbagliate. Sì, anche quelle sbagliate perché passare per il fallimento per raggiungere i propri obiettivi è naturale, umano e assai utile. Mi piace qui raccontare che i recruiters della NASA durante le loro selezioni puntano su persone alle quali è capitato di fallire e di reagire al fallimento: come ti sei rialzato? Che azioni hai posto in essere per rimediare o recuperare o cambiare strada? Ed è qui che trovano le persone giuste da inserire del loro gruppo di lavoro.

La seconda domanda è: **cosa faccio**, inquadrando questo momento della nostra vita e appuntiamo le nostre attività, anche quelle che possono sembrarci banali, dallo sport al volontariato, dal lavoro allo studio, come passo il tempo libero, la partecipazione ad associazioni e gruppi, comprese quelle attività, situazioni o interessi che non includeremmo mai nel nostro curriculum vitae.

E infine chiediamoci **come lo faccio**: se il mio livello di autostima, in questo momento, non è alle stelle probabilmente darò un giudizio negativo al "come" ma, ricorda che gli errori fanno parte integrante della nostra vita e il fallimento contribuisce al processo di apprendimento (pensa a una persona che impara ad andare in bicicletta): affrontandolo con la mentalità positiva e imparando dalle esperienze puoi trasformare le sfide in occasioni di crescita personale e professionale. Quindi anche il momento negativo che stai vivendo può essere trasformato in qualcosa di positivo e utile, si tratta di provare a cambiare prospettiva, di concedersi di farlo.

Queste domande, che possiamo porci da soli o condividere all'interno di un percorso di orientamento, hanno lo scopo di sollecitare e attivare le consapevolezze della persona, affinché prenda in considerazione aspetti della propria storia inediti, soprattutto quelli che si danno per scontati, per poi scoprire che sono determinanti.

Siamo abituati a considerare importante solo ciò che è attestato da un pezzo di carta, ma tu che leggi, ad esempio, hai mai ragionato su tutto ciò che hai appreso e sviluppato giocando a basket, oltre all'abilità del gioco? Hai mai ragionato sulle competenze che hai sviluppato quando nei week end lavoravi come cameriere in pizzeria o facevi da baby-sitter ai bambini degli amici dei tuoi genitori? Se non l'hai fatto prova a pensarci ora.

Ponendo l'attenzione su aspetti invisibili, puoi cominciare ad acquisire una nuova consapevolezza e vederti da un punto di vista differente. In questo momento potrebbe essere utile rivolgerti ad un orientatore che, con il suo lavoro, potrà darti degli spunti per valorizzare la tua storia; l'orientatore rappresenta una sorta di attivatore di possibilità, in quanto mette la persona di fronte alle distorsioni che tutti attuiamo nel valutare la realtà. Pensiamo allo status quo che rende le persone prigioniere della situazione attuale e avverse al cambiamento, e che dire della negatività o dell'influenza esterna? Riuscire a scalfire queste distorsioni significa offrire alle persone l'opportunità di costruire una nuova storia personale e aprirsi a nuove possibilità. Dare alla propria storia e alle proprie scelte una nuova chiave di lettura è spesso il primo passo verso il cambiamento.