

## Tre requisiti per essere molto soddisfatti nel lavoro

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Che cosa ci vuole per essere (molto) soddisfatti nel proprio lavoro e nella vita? Tre sono i requisiti ritenuti essenziali: autonomia, complessità e un giusto equilibrio tra sforzo investito e ricompensa ottenuta, come ben ricorda Malcolm Gladwell, nel suo ispirato "Outliers" (Hachette Editore).

**Autonomia:** è massima nelle professioni liberali, nell'artigianato e nell'imprenditoria, ma è possibile anche in molti lavori dipendenti se fatti con intelligenza e cuore. Basti pensare al lavoro degli insegnanti, che possono fare della loro professione un capolavoro didattico, se sanno abitare gli spazi di autonomia con passione, entusiasmo e rigore, come ho avuto la fortuna di vedere in molti miei insegnanti, sia alle medie sia al liceo, cui sarò eternamente grata per la generosità con cui hanno coltivato cervello e cuore dei loro allievi. Ciascuno di noi ne ha beneficiato tanto più quanto più a sua volta si è impegnato a studiare, a discutere, a comprendere: imparando a coltivare la libido sciendi, quella passione per la conoscenza, ben descritta da Sigmund Freud, che è motivo di gioia e soddisfazione profonda in ogni età della vita. Oppure insegnare diventa un carcere diurno quando se ne subiscono solo gli orari e le difficoltà. Lo stesso avviene per il lavoro degli chef o dei parrucchieri, per non dire dei manager in posizione apicale. L'autonomia di visione e di azione, con margini diversi a seconda del tipo di professione, ci soddisfa quando ci sentiamo protagonisti del nostro fare, capaci di scegliere con principio di realtà, in base al giudizio e al sentire, Con tanta più soddisfazione quanto maggiori sono gli spazi di libertà avvertiti e meritati per progettare un percorso professionale articolato, che dia voce e opportunità di crescita ai diversi talenti personali.

**Complessità:** significa molteplicità di stimoli e difficoltà di mediazione, ampiezza e profondità di visione, duttilità e solidità, chiaroscuri esistenziali e fecondità creativa. Due sono i modi per viverla, polarizzando gli estremi: subirla, facendone un motivo di depressione e coartazione dell'azione. Oppure amarla come uno stimolo continuo a mantenere aperte tutte le antenne sensoriali, cognitive ed emotive. Con l'obiettivo di allenare la percezione a riconoscere e fotografare la complessità in modo dinamico senza amputarla arbitrariamente per "semplificarla", col rischio di ucciderne l'intrinseca vitalità. Col gusto di cogliere i grandi trend al di sotto della complessità e delle difficoltà che animano la vita, prima ancora del lavoro, per cogliere al giusto tempo le opportunità, di cambiamento e di crescita, che si presentano. Imparando a distinguere la fragilità dell'improvvisazione rispetto alla solidità della competenza dinamica costruita nel tempo.

**Equilibrio tra sforzo investito e ricompensa ottenuta:** questo è un fattore soggettivo e mutevole, che può variare molto a seconda dell'impegno e delle difficoltà necessarie per raggiungere l'obiettivo, e del costo, quantizzabile e non quantizzabile, sostenuto per conseguirlo e mantenerlo nel tempo. La percezione della ricompensa e della soddisfazione interiore, unita a sana autocritica, alimenta poi la scelta di continuare ad aderire a quel lavoro. Ma anche a quel matrimonio...

Il lavoro che soddisfi queste tre caratteristiche è davvero meaningful, ricco di significato e di

gratificazioni che illuminano la vita. Di converso, un lavoro faticoso diventa una condanna alla galera se non ha o non permette di trovare significato, sempre dinamico. Impegno quotidiano e tanto lavoro personale (ricordiamo le 10.000 ore necessarie per staccare dalla media e aspirare alla grandezza, in ogni professione), ma anche intuizione, autocritica, intelligenza pratica e visione della complessità sono essenziali per disegnarsi un progetto di vita professionale adeguato e coerente con le aspirazioni e i sogni personali. Qui sta un altro punto: quando si smette di sognare, nel lavoro, è l'inizio della fine, del vero invecchiamento cerebrale e fisico. A meno che non si sia avuta la saggezza di coltivare un'altra passione, extra lavoro: uno sport amato, per mantenere l'equilibrio dinamico tra vitalità del corpo e vitalità della mente, oppure un hobby o un altro amore, che sia la politica, la musica, la letteratura. Tutto ciò che ci proietta nel futuro grazie a un progetto amato ricarica l'energia vitale, la capacità di assaporare la complessità e la bellezza della vita, ad ogni età.