

LO PSICOLOGO

«Ma i cinquantenni di oggi sono più **flessibili** dei ragazzi»

Il career coach Perciavalle: «Sanno adattarsi meglio. Soprattutto le donne»

Massimo Perciavalle, psicologo del lavoro. O meglio, *career coach*. Ha scritto *Otteni il lavoro che vuoi* (Franco Angeli), in cui dà consigli agli over 40 e 50 di nuovo a caccia di un posto.

Per (ri)trovare un lavoro serve il motivatore?

«Proprio così. Si comincia col superare la depressione e l'inerzia, con l'allontanare la rabbia o il vittimismo. Una volta riacquistata la consapevolezza di sé, con i propri talenti e i propri limiti, si può affrontare la sfida di ricollocarsi (vedi grafico a fianco, ndr). È una corsa di resistenza».

Il tempo che passa non gioca a favore...

«A una certa età la priorità è non scivolare fuori dal mercato. Per farcela, insegno degli esercizi di autostima. Bisogna mantenersi emotivamente "in forma"».

Vuol dire accettare lo stage come fosse un allenamento?

«Deve essere visto come uno strumento per ripartire. Mettersi alla pari con un collega giovane può essere uno stimolo, purché non si scenda troppo in basso a livello economico. E sa una cosa?».

Quale?

«I cinquantenni di oggi sono molto più flessibili di un giovane che sbarca in ufficio per la prima volta. Qualcuno direbbe che sono meno *choosy*, in realtà sono più capaci di adattarsi e di rimettersi in gioco. Specie le donne, mentre gli uomini pensano piuttosto a conservare uno status».

Come si esce dallo stallo, insomma?

«Sviluppando l'autoimprenditorialità, a partire dalle proprie passioni. Ricordare che nel lavoro vince sempre chi si pone meno vincoli. Usare internet e i social network per fare marketing di se stessi. E non dimentichiamo che gli adulti hanno dalla loro parte l'arma più efficace: l'esperienza».

GSu



Primi passi

Per superare rabbia e depressione bisogna fare esercizi di autostima. E ritrovare un equilibrio emotivo

Consigli

Non chiudersi in se stessi, ma allargare le proprie conoscenze sfruttando i social network

