La paura può diventare una risorsa?

scritto da Lavinia Furlani | 1 Marzo 2022



Scrivo questo editoriale direttamente da **Cape Town.** Fino all'ultimo giorno non sapevamo se saremmo riusciti a partire: c'erano molte variabili che ci hanno accompagnato in giornate di incertezza prima di salire a bordo.
Pensiamo a tutte quelle piccole o grandi paure che stanno condizionando la nostra vita professionale: "Non prendo lo stand di una fiera perché ho paura che la fiera non venga poi confermata", "Non prenoto il biglietto aereo perché dovrò fare il test molecolare prima di partire", "Non vado ad un evento perché ho paura di tornare a casa positivo" ecc…
Ma potremmo anche citare situazioni che non dipendono direttamente da noi: basti pensare a quanto **la paura di una nuova guerra sia entrata nella nostra quotidianità.**

La paura è un sentimento che fa parte della vita di tutti noi e, contrariamente a quanto spesso si pensa, **è molto utile**, perché ci permette di tutelarci da minacce e pericoli che rischierebbero di limitarci.
Una sana dose di paura è essenziale per non compromettere la nostra integrità: **solo chi non ha spirito di conservazione non**

ha paura.
In questi ultimi anni abbiamo tutti coltivato, chi più chi meno, un nuovo timore condiviso che affonda le sue radici in una realtà attuale oggettivamente problematica e caratterizzata dall'incertezza.
Attenzione, però, a **non trasformare la paura in un limite che ci paralizza**, impedendo di realizzarci anche professionalmente.

Come affrontare la paura?

Il primo passo è riconoscerla e cercare di capire che tipo di paura è, cercando di andarne alle radici.

Se alla base dei nostri timori c'è l'imprevedibilità del futuro, che oggi ci si presenta particolarmente nebuloso, proviamo a riflettere sul fatto che l'imprevedibilità è un ingrediente ineliminabile della vita professionale, nella quale non c'è nulla di garantito e di assicurato. **È tutto da conquistare e ogni nostra certezza può rivoluzionarsi con grande velocità.**

Per questo **è importante affrontare le difficoltà che si presentano di fronte a noi senza farci condizionare** in modo eccessivo dalle ansie e dai timori, ma, anzi, imparando ad azzardare e a correre qualche rischio.

La paura può stimolarci ad essere consapevoli di ciò che viviamo, ma **non deve bloccarci,** altrimenti rischiamo di diventare suoi schiavi.
Certo, rischiare non vuol dire azzardare: **Aristotele ci ricorda che il comportamento più adeguato sta nel giusto mezzo.** Così fra la pusillanimità, che permette alla paura di bloccarci, e la temerarietà, che ci fa comportare in modo sconsiderato, il comportamento più efficace risulta essere il coraggio, che ci spinge ad affrontare la vita con determinazione, ma anche con consapevolezza.

Ed è proprio il coraggio il miglior alleato che abbiamo oggi per riprendere a viaggiare e presidiare i mercati.