DA COLLESECCO A STOCCOLMA: LAGOM!

Mi chiamo Ramona Santini, ho 25 anni e vengo da Collesecco, una piccola frazione del comune di Gualdo Cattaneo. Oggi sono qui per raccontarvi la mia esperienza da Ricercatrice Scientifica emigrata a Stoccolma cercando di offrire un punto di vista diverso dalla nostra realtà, con la speranza che possa essere uno spunto o semplicemente una narrazione differente da quella a cui siamo abituati. Fin da quando ero bambina la Scienza e le culture straniere mi hanno sempre affascinata, così, per cercare di perseguire entrambi i miei interessi, ho frequentato prima il Liceo Linguistico e successivamente mi sono iscritta al corso di laurea in Tecniche di Laboratorio biomedico. Alla fine del mio percorso universitario, capii che per me era giunto il momento di uscire dalla zona di comfort e mettermi in gioco, così mi candidai al programma Erasmus+ per ottenere una borsa di studio adibita allo svolgimento di un tirocinio internazionale. Sotto consiglio della mia relatrice di tesi, scelsi di svolgere il tirocinio nella divisione di microbiologia clinica del Karolinska Institutet di Stoccolma, struttura costantemente classificata tra le migliori scuole di medicina del mondo e capace di offrire numerose opportunità di formazione e di crescita professionale ai ricercatori e ai professionisti sanitari che ci lavorano. Lasciare il proprio paese non è sempre facile, è come lasciare una parte di sé alle spalle, ma armata di ambizione e di coraggio sono partita per questa nuova avventura al fine di avvicinarmi sempre di più al mio sogno: diventare ricercatrice. Arrivai a Stoccolma a gennaio 2022 e durante i quattro mesi di tirocinio, ho preso parte a diversi progetti di ricerca molto innovativi e stimolanti che mi hanno permesso di crescere sia professionalmente sia personalmente. Le strutture laboratoristiche dove ho svolto la mia attività da tirocinante

possiedono strumentazioni nuove e all'avanguardia, i colleghi sono gentili e sempre disponibili al confronto, ad ogni riunione si ascoltano sempre le idee di tutti, dai colleghi più specializzati ai meno specializzati e si discute sempre su come si possa implementare la qualità del lavoro e dell'ambiente che ci circonda. Al termine del periodo di tirocinio mi è stato offerto di lavorare nello stesso laboratorio come ricercatrice associata in microbiologia, per questo motivo ad oggi sono ancora qui, nella fredda ma bellissima Stoccolma. Questa città offre dei panorami mozzafiato in ogni stagione, dalla più fredda e buia, alla più mite e soleggiata, ma la cosa che più mi colpì quando arrivai fu la moderatezza delle persone e Il loro valore per la ricerca dell'equilibrio tra le diversità offerte dai singoli individui. Questa filosofia di vita è nota in Svezia come *lagom,* parola che può essere tradotta come "la giusta quantità" e racchiude il concetto di vivere una vita a ritmi moderati prendendosi del tempo per apprezzare ciò che ci circonda. Tale concezione viene applicata anche in ambito lavorativo al fine di ottenere un ambiente più felice e meno stressante, frequentato da lavoratori sereni e in grado di fornire così prestazioni lavorative qualitativamente migliori. Un'applicazione della stessa filosofia è data da uno dei momenti sociali preferiti dagli svedesi chiamato *fika,* parola che esprime il concetto di prendersi una lunga pausa a metà mattina o a metà pomeriggio bevendo caffè con gli amici e/o colleghi e mangiando dolci tipici svedesi, godendosi il momento e staccando dagli impegni e dalle preoccupazioni della giornata. È anche grazie alla scoperta di questo modo di vivere svedese che mi sento spinta a voler migliorare quotidianamente, sempre però considerando il benessere personale come una priorità; io sto cercando di essere più *lagom,* e voi?