

Riappropriamoci del tempo

Fermarsi, per vivere meglio.

Si racconta di un uomo che aveva un sogno, un sogno magari banale, ma per lui importante e facilmente attuabile. Richiedeva solo del tempo libero, ma l'uomo, sempre preso da problematiche lavorative, familiari e varie non era mai riuscito a trovare quelle poche ore necessarie a realizzare il suo desiderio.

Un mattino, determinato e carico di entusiasmo decise che era giunto il momento di pensare a se stesso: indossò il suo abito migliore, spense il cellulare per essere certo di evitare contrattempi e si recò felice e contento alla Banca del Tempo per prelevare quelle poche ore per lui così importanti.

Dopo una lunga fila, il cassiere prese il suo Bancomat, controllò, esaminò la carta ancora una volta e gli disse "Spiacente, il suo credito è terminato."

L'uomo era incredulo, fece controllare ancora il suo conto, provò a protestare, ma non ci fu nulla da fare. Dov'era finito il suo tempo? Dove tutte quelle ore? Rivide la sua vita come in un film e solo allora capì dove aveva sbagliato.

E voi? Avete il controllo del vostro tempo o lasciate che i ritmi rapidi e frenetici della vita odierna assorbano tutto il vostro Monte Ore?

In quarant'anni ho conosciuto almeno due categorie di persone: quelle che vengono attanagliate dai ritmi estenuanti della vita moderna e arrivano a fine giornata esausti e insoddisfatti e coloro che, usando come alibi il "troppo da fare", evitano di rimanere soli con se stessi senza neanche rendersi conto che stanno scappando.



Io, ricordando la riflessione di Hesse nel Lupo della steppa secondo la quale "l'uomo non vola solo perché ha paura di volare", voglio osare ed entrare a far parte di una terza categoria, costituita da persone che riescono a gestire i tanti impegni lavorativi e familiari con soddisfazione, e che senza affanni riescono a trovare il tempo per restare con loro stessi, per guardarsi dentro senza paura, per riflettere e meditare.

Per riuscirci, bisogna attuare dei piccoli, ma definitivi cambiamenti nel proprio stile di vita e soprattutto fare attenzione ai trabocchetti.

Una delle trappole più comuni è l'illusione che facendo più attività contemporaneamente si riesca a recuperare del tempo prezioso. Nulla di più sbagliato: è l'unica maniera per garantirsi di bruciare l'intera giornata.

Distraendoci rendiamo meno e possiamo molto più facilmente compiere errori: quando si svolgono più cose contemporaneamente il funzionamento del cervello si modifica per incorporare le attività extra.

Il primo passo da attuare per recuperare tempo è abituarsi a fare una cosa per volta: non è facile, ma vale la pena provarci.

Provate a fare questo piccolo esperimento con qualche amico:

scegliete tre attività molto semplici come ad esempio piegare 10 foglietti quadrati



per appunti per formare un triangolo, disegnare su un foglio A4 10 cerchi colorati e spillare 10 gruppi di 5 fogli.

Ora uno dei due dovrà svolgere un lavoro per volta e passare al successivo solo quando avrà definitivamente finito con il precedente, l'altro dovrà cercare di fare tutte e tre le cose contemporaneamente, alternandole ovviamente.

Chi dei due ha finito per prima?

Chi ha portato a termine il lavoro migliore?

A voi la sentenza.

La regola "una cosa per volta" vale anche nell'ambito di una singola attività: portate avanti uno step per volta e soprattutto a metà mattinata e metà pomeriggio concedetevi una pausa di 15 minuti. Alzate la testa e respirate profondamente. Staccate la spina, concedendovi una pausa fisica e mentale.

Sarete ovviamente voi a scegliere il momento più opportuno per staccare, perché una pausa forzata in un momento di massima tensione, non è più un momento di relax, ma di ulteriore ansia.

Ovviamente questo significherà anche imparare a gestire le interruzioni e avere il coraggio, mentre si svolge un compito importante, di staccare il telefono, non ricevere nessuno e soprattutto avere l'intelligenza di non penalizzare mai le ore di sonno: è l'errore più grave che si possa fare.

Di sicuro mentre leggete vi verrà da pensare "Ma poi... gli altri... il lavoro... il capo...": tutte scuse!

Siamo noi gli artefici della nostra vita, e continuare a dare la colpa agli altri significa rinunciare al nostro potere.

Non dimenticate che riappropriarsi del proprio tempo significa innanzitutto migliorare la qualità della propria vita e non è un sogno irrealizzabile: non soltanto è possibile, ma è un dovere verso noi stessi.