

primo piano | *società*

ho bisogno

DI TEMPO

Servizio di Silvia Finazzi.



Con la consulenza di Paola Fantini, life and business coach a Ravenna.

Sempre di corsa, con la **sensazione di non riuscire a fare tutto** e con la certezza di non essere soddisfatti. E se cambiassimo prospettiva, mettendo **in cima alla lista la nostra serenità?**

Le nostre vite sono sempre troppo piene e noi sempre troppo affaticati da giornate poco gratificanti... se avessimo adottato la prospettiva sbagliata? Forse dovremmo smetterla di fare i salti mortali per fare spazio a mille impegni e, semplicemente, imparare a spendere al meglio le ore che abbiamo a disposizione, liberandoci dell'ossessione di dover fare tutto. A suggerirlo è lo scrittore e giornalista Oliver Burkeman nel nuovo bestseller *Come fare per avere più tempo*. Rubiamo qualche consiglio? >

→ ANCHE IN FERIE SI ARRIVA A FINE GIORNATA AFFATICATI E FRUSTRATI

PROVIAMO A...

Fare "tutto" oggi non significa che poi saremo liberi: non avremo mai tutto sotto controllo. Burkeman suggerisce una serie di strategie per arrivare a capire non come fare il più possibile entro sera, bensì come vivere al meglio. Paola Fantini ci aiuta a capire quali strategie sono le più efficaci e come adottarle.

» Dedicarsi a un progetto alla volta

Per raggiungere un determinato traguardo, a maggior ragione se grande e complicato, servono tempo e concentrazione: è utile quindi focalizzarsi solo su quello, posticipando il resto. «Purtroppo, quando definiamo i nostri obiettivi, spesso siamo vittime di un ottimismo irragionevole: sottostimiamo il tempo o le risorse necessari. Dedicarsi a più progetti significa moltiplicare questi errori di valutazione a monte e si rischia di deludere se stessi» dice Fantini

* Invece, compiendo piccoli passi alla volta impiegheremo meno tempo, saremo più concentrati e gratificati.

» Concentrarsi sul "qui e ora"

Spesso sprechiamo ore preziose cercando di organizzare mille attività e di accumulare nuove esperienze, senza renderci conto che il tempo meglio speso è quello dedicato al godimento del qui e ora.

* «Prestare più attenzione a ogni esperienza, anche se apparentemente banale, ci aiuta a immergerci più profondamente nella nostra vita e a renderla più di qualità» ricorda l'esperta.

* Questo a volte significa anche non fare nulla, ma semplicemente oziare, concentrandosi solo sul presente.

» Decidere dove vogliamo eccellere

I social e certi programmi tv, come i talent, ci offrono una narrazione distorta della realtà, bombardandoci con esempi di vite perfette e talenti straordinari. Così, spesso finiamo con il convincerci di non essere abbastanza bravi o di non stare provando a sufficienza a distinguerci.

* «Per avere una vita felice dovremmo lasciare il concetto di eccellenza solo a ciò che ci sta davvero a cuore; per tutto il resto, proviamo a fare il meglio che riusciamo a fare e a ricalibrare i tempi sui nostri bisogni. Saremo molto più rilassati e sereni» suggerisce l'esperta.

UN CIRCOLO VIZIOSO

Secondo un sondaggio di Phd Italia, se avessero a disposizione un'ora in più al giorno, gli italiani la impiegherebbero per fare tutto ciò che fanno abitualmente ma con più calma. In effetti, tutti, più o meno consapevolmente, vorremmo giornate infinite per fare più attività possibili, senza renderci conto che in realtà quante più cose facciamo tante più ne aggiungiamo. Il risultato è che abbiamo la perenne sensazione di non essere all'altezza.

» Fare "liste" ragionate

Quello di compilare le *to do list*, ossia l'elenco delle cose da fare, è uno dei consigli più gettonati quando si parla di migliorare la gestione del tempo.

* «Bisogna però fare attenzione perché, se compilate senza criterio, le *to do list* possono essere dispersive, finendo con il contenere di tutto un po'. Affinché siano utili, ordiniamo le cose da fare per priorità, attribuendo a ciascuna una tempistica precisa» consiglia Fantini. Si anche a fare un elenco di ciò cui possiamo dedicarci se ci avanza del tempo.

* «Per ogni progetto davvero importante, specie se complesso, stendiamo la *check list*, ossia un elenco di tutte le azioni da compiere per portarlo a termine, un po' come nelle ricette» dice la life coach.

» Tenere traccia di ciò che abbiamo fatto

Tendiamo a focalizzarci su ciò che dobbiamo ancora fare, scoraggiandoci. È più utile invece fare un elenco delle attività che abbiamo già portato a termine perché ci ricorda quanto siamo stati in grado di fare, aumentando la fiducia in noi stessi.

* Meglio ancora sarebbe tenere un diario delle cose che ci danno soddisfazione e ci gratificano, come un riconoscimento o un complimento.

«Concentrarsi su ciò che ci appaga dà più significato alla nostra vita e ci motiva» ricorda Paola Fantini.

» Limitare le distrazioni digitali

Messaggi, email, chat: smartphone e pc sono una distrazione continua.

* Per non sprecare troppo tempo, togliere le notifiche non necessarie e, dove possibile, darsi delle tempistiche, per esempio leggere le email solo in alcuni orari.

* «Può essere utile decidere a quali messaggi rispondere, e a quali invece si può pensare poi: non è tutto urgente» dice la life coach.

LE ALTRE STRATEGIE

Per riscrivere il nostro rapporto con il tempo e smettere di sentirsi in difetto dovremmo puntare ad avere una vita sì più piena, ma non di cose, bensì di significato. Ecco da dove iniziare per aggiungere più qualità alle nostre giornate, alleggerendole di impegni e obblighi.

» Chiariamo i nostri obiettivi

Ci sono impegni e attività che ci assorbono inconsapevolmente, ma che in realtà non ci interessano. «Ecco perché dovremmo iniziare a distinguere i nostri obiettivi personali da quelli che ci vengono imposti dall'esterno» suggerisce Fantini.

★ Impariamo a chiederci: “che cosa voglio davvero?”, “la mia vita sarebbe significativa se...?”, “questa è una cosa che mi interessa realmente?”, “voglio investire del tempo per quel traguardo o forse sarei più contenta se mi dedicassi ad altro?”.

» Impariamo a dire no

Non abbiamo tempo anche perché diciamo sì a cose che non ci interessano, non sarebbero di nostra competenza, non vogliamo davvero.

★ Impariamo allora a dire i giusti no: agli obiettivi non nostri, alle persone che ci ostacolano, a chi mette i suoi pesi sulle nostre spalle, ai colleghi che scaricano su di noi il loro lavoro.

★ «Ricordiamoci anche di delegare e smettiamo di complicarci la vita da sole pensando che dobbiamo occuparci di tutto noi» afferma l'esperta.

Confiniamo il concetto di produttività all'ambito lavorativo: nelle altre aree della nostra vita non dobbiamo produrre, misurare, avere tutto sotto controllo.

» Usiamo i social, ma solo in maniera critica

È innegabile: i social “rubano” moltissimo tempo. Proviamo a usarli in modo più critico. «Per ciascuno di essi, domandiamoci se ci è utile e come si inserisce nella nostra strategia» consiglia l'esperta. Forse scopriremo che basta averne uno-due.

★ Facciamo attenzione a quando e come li impieghiamo. Li apriamo quando lavoriamo per distrarci? Allora riconosciamo che stiamo vivendo un momento di difficoltà e accettiamolo: ci aiuterà a ritornare sui nostri passi. Li usiamo quando siamo annoiati? Chiediamoci se è davvero in quel modo che vogliamo passare il tempo.

» Diventiamo più consapevoli

Ci sono tanti fattori che ci condizionano, facendoci sentire in obbligo di fare tutto e arrivare dappertutto, riempiendoci inconsapevolmente la vita.

Ecco alcuni esempi.

- ✓ La spinta al perfezionismo, che ci mette sotto pressione costantemente (per essere la studentessa o la mamma modello, costruire la famiglia perfetta, avere un corpo da copertina).
- ✓ Il confronto continuo con gli altri, che ci porta a non sentirsi mai abbastanza e a dover compiere sempre un passo in più.
 - ✓ La competizione, che ci spinge a impegnarci e a fare cose anche in assenza di obiettivi specifici.
 - ✓ Il pensiero corrente, che vuole che le donne facciano tutto.
- ✓ Il consumismo, che ci spinge a lavorare e fare di più per avere di più.
 - ✓ La distrazione, che ci riempie ulteriormente e ci affatica inutilmente.

» Evitiamo il linguaggio di guerra

“Tieni duro”, “combatti il nemico”, “lotta con tutte le tue forze”: sono espressioni molto comuni ma controproducenti.

Infatti, il linguaggio che evoca guerre e competizioni ci carica di ulteriore peso emotivo. Smettiamo quindi di usarlo.

★ Finiamo anche di considerare la meta come un punto di arrivo e vediamo come un punto di svolta. «In questo modo, se non raggiungiamo l'obiettivo non ci sentiamo dei falliti perché riusciamo a dare valore alla bellezza del percorso» assicura l'esperta.

Scegliamo un obiettivo su cui vale la pena impegnarci e mettere la nostra attenzione. Vogliamo dedicare 20 minuti al giorno alla cucina? Facciamolo con consapevolezza e senza distrazioni.

NON SPRECHIAMO ENERGIA IN SOGNI

Sognare fa bene, ma con buonsenso. Avere sogni impossibili e irrealizzabili, infatti, distrae da altri obiettivi più concreti e appaganti, è frustrante e prosciuga l'energia. Di fronte a un obiettivo, chiediamoci se sia fattibile. «Anche se ci sembra realizzabile, non lanciamoci subito, ma analizziamo prima quanto tempo, quali strumenti e che risorse ci servono ed elaboriamo un piano» suggerisce Fantini.

CHE STIAMO FACENDO: UNA VOLTA FINITO, SAREMO DAVVERO PIÙ SODDISFATTI

» **Attenzione a questi condizionamenti**

Nella nostra società alcuni termini sono diventati d'uso comune, anche se spesso sono usati in modo retorico e finiscono per appesantirci la vita.

Ecco qualche esempio.

Multitasking, ci porta a fare più cose insieme, quando invece si perde meno tempo e si è più soddisfatti facendone una alla volta.

Resilienza, ci invita a resistere a eventi negativi e/o traumatici, ma a volte ciò significa abbassare la qualità di vita.

Opportunità da cogliere al volo, ci sovraccarica di cose a cui pensare e da fare.

Merito, ci spinge a impegnarci sempre di più, anche se spesso ciò non basta.

✦ **"Non è mai abbastanza":** una frase comune, che la nostra mente ripete spesso e ci fa sentire in obbligo di non fermarci mai. Per contrastarla c'è un detto altrettanto vero: "A volte il meglio è nemico del bene".

input

OGNI GIORNO
CI BOMBARDANO



Il sociologo

«L'equivoco è dare priorità a tutto»

Abbiamo rivolto alcune domande al professor **Nicola Ferrigni**, sociologo e docente di Sociologia all'Università degli Studi Link Campus University di Roma.

» **Ci manca tempo per disorganizzazione o sovraccarico?**

Non credo si tratti di incapacità, piuttosto di impossibilità. Siamo continuamente (e spesso inconsapevolmente) bombardati da un'infinità di input, cui con difficoltà riusciamo a sottrarci. Stante questa esposizione eccessiva a stimoli di diversa natura, in gran parte mediati e amplificati dalle tecnologie, anche l'organizzazione cessa di avere una sua logica e una razionalità e il "sovraccarico" si trasforma in "regola" e dimensione quotidiana.

» **Perché sembra tutto urgente?**

Si pensi alla pessima battuta che spesso ricorre nel mondo lavorativo quando ci viene richiesta un'attività e alla domanda "Per quando occorre?", la risposta è "Per ieri!". Di fatto, viene meno il senso della priorità. Se tutto viene richiesto e vissuto come urgente e prioritario, faticiamo a dare la giusta importanza alle cose e a riconoscere quali siano gli eventi, le situazioni, le relazioni che davvero meritano la "precedenza".

» **Come uscirne?**

La soluzione è al tempo stesso semplicissima e difficilissima. Basterebbe fermarci a riflettere nel post-impegno ponendoci la domanda: "Era davvero così urgente?". La risposta, nella stragrande maggioranza dei casi, sarebbe "No". Per uscire dal loop dovremmo provare a razionalizzare, ma è un'impresa alquanto ardua perché di fatto ci ritroviamo spesso fagocitati da quel ritmo di vita che, pur essendo innaturale, si è da tempo trasformato nella nostra "normalità".

PERCHÉ SIAMO COSÌ SOTTO PRESSIONE?

«Lavoro, consumismo e società capitalista ci spingono a fare e desiderare sempre di più: non sempre ce ne rendiamo conto, ma ormai il concetto di produttività ha travalicato l'ambito professionale e permea tutte le aree della nostra vita» avverte Fantini. Ci siamo abituati a pretendere il massimo da noi in tutto ciò che facciamo: vogliamo che la serata che abbiamo organizzato sia perfetta, che il corso in palestra sia ad alta intensità, che la vacanza abbia standard elevati. Tutto ciò non fa che metterci sotto pressione e aumentare la percezione di non avere abbastanza tempo.

→ CHIEDIAMOCI: "ERA DAVVERO COSÌ URGENTE?". NON LO È QUASI MAI

UN RAPPORTO CONFLITUALE

Il nostro difficile rapporto con il tempo deriva in parte dal ritmo con cui viviamo le nostre giornate: un ritmo "a misura di social", fugace e sincopato, al punto che mentre lo viviamo è già passato. Se il tempo nasce come creazione dell'uomo per scandire ritmi e attività, guadagnando libertà rispetto al mondo naturale, l'avvento del digitale ha contribuito alla progressiva definizione di uno spazio "innaturale", di tempo accelerato non più sostenibile per noi.



Paola Fantini

Life e Business coach

Attività professionale di cui alla Legge 14 gennaio 2013 n° 4, Partita IVA [02185870397](#)

Contatti:

Sito: <https://storiedicocoaching.com>

Email: paolafantinicoach@gmail.com

Skype: [paola.fantini75](#)

Twitter: [Paola Fantini](#)

Facebook: [Storie di coaching](#)