

Non ho mai tempo!

E-mail da leggere, abiti da stirare, liste di cose da portare avanti. Ci lamentiamo della tirannia delle lancette. E se fossimo noi a renderci la vita difficile? Un libro svela perché

di Michaela K. Bellisario

È stato quando ho partecipato a una lezione di yoga alle 5.30 del mattino (prima dell'alba!) e poi nello stesso pomeriggio ho moderato un convegno a Firenze, con andata e ritorno in treno da Milano, che mi è risuonato il campanellino d'allarme dentro. A quel punto mi sono domandata fin dove si potesse estendere una giornata, la mia giornata, e per quale ragione la considerassi un contenitore nel quale infilare una serie di impegni fino a sera, a volte anche non prioritari. Prima di intraprendere poi un'altra maratona il giorno dopo. Sono considerazioni scaturite dopo aver "scoperto" che la durata della nostra esistenza è limitata: si protrae per appena quattromila settimane se arriviamo a vivere almeno ottant'anni. Un numero che si fa scandalosamente scarno e ancora più residuo se pensiamo a quanto tempo perdiamo in attività inutili. O che non ci interessano. Per spiegare la nostra insignificanza cosmica: una quercia può resistere fino a cinquecento anni e uno squalo della Groenlandia diventa maturo a centocinquant'anni. Ad esempio io oggi sono arrivata a 2.808 settimane di vita. Provo ansia, a essere sincera. Calcolate le vostre settimane e proverete lo stesso, almeno credo (sono 52 in un anno). Abbiamo una scadenza, ma facciamo finta di non pensarci. Ci illudiamo di possedere il tempo, eppure scivola via. Riflettiamoci: parliamo dopotutto di un concetto astratto che non possiamo creare, accantonare o risparmiare per usarlo un altro giorno, si brucia adesso mentre lo viviamo. E, allora, perché non facciamo altro che ripetere di aver bisogno di giornate di 48 ore? Perché corriamo, affannati, dietro a mille impegni senza fermarci a riflettere su questo momento e su cosa vorremmo davvero?

È tardi, è tardi!

Se lo è chiesto il giornalista inglese Oliver Burkeman, autore del libro *Come fare per avere più tempo* (Vallardi) diventato un best seller del New York Times. Burkeman, columnist del The Guardian, era esasperato dalla tirannia delle lancette e dal solito mantra "finisco tutto entro stasera", tra caselle di posta elettronica stracolme e i bambini da seguire. Così un giorno si è preso del tempo tutto per sé e si è andato a sedere su una panchina di Central Park (vive tra Londra e New York). Lì, un po' come Buddha, ha avuto un'illuminazione. E ha capito che più cercava di gestire il tempo con ogni tecnica possibile, più entravano nuovi impegni tra frustrazione e stanchezza (la più famosa: quella "del pomodoro" che suddivide la giornata a intervalli con un timer). Morale: ha stilato un decalogo dove, oltre al consiglio di redigere due liste di cose da fare - una realistica e l'altra utopistica - suggerisce soprattutto di recuperare l'ozio. Alzi la mano chi ha avuto - e si è dato - la possibilità di praticarlo negli ultimi tempi. Nessuno, appunto. Siamo tutti come Bianconiglio che in Alice nel paese delle meraviglie grida sempre: "È tardi, è tardi". «Ci vantiamo di essere multitasking e produttivi» spiega Burkeman. «Le app eliminano le attese, permettendoci di fermare un taxi o ordinare delle pizze semplicemente ricorrendo al telefono. Interi modelli di business sono basati sul numero di secondi che un utente attende nel vedere caricata ad esempio una pagina sul web, ma se ci pensiamo bene non fanno altro che liberare spazio per nuovi impegni dove vogliamo continuamente dimostrare quanto siamo efficienti e organizzati».

Proiettati nel futuro

La verità è che viviamo proiettati in modo permanente in un futuro immaginato. «Quel giorno, sulla panchina, ho capito che non ce l'avrei mai fatta a eliminare del tutto la mia "to-do-list" perché si sarebbe comunque autoreplicata senza sosta. Usare bene il tempo significa controllarlo meno e viverlo di più. Oggi mi limito a condensare in tre ore al giorno i miei progetti creativi e poi a mantenere opzioni aperte dove, prima di tutto, ci sono io. Soprattutto, ho "disarcionato" le tecnologie». Il punto è proprio questo: come vogliamo spendere il nostro tempo? Vogliamo vivere su un nastro trasportatore giorno dopo giorno o dare un senso alle giornate? «Siamo tutti incasellati in un ruolo sociale come madri, mogli e lavoratrici e il più delle volte ci definiamo perlopiù attraverso i nostri impegni, il "devo fare questo o quello"» spiega la time coach Flora Andreoli. «I miei clienti non a caso sono manager o genitori con l'agenda piena e la mania del controllo. E se, invece, ci deidentificassimo e ci domandassimo se siamo davvero felici? Spesso mi rispondono: "Eh magari potessi scegliere". Non solo c'è sempre un'alternativa, ma se si fa un po' di introspezione si scopre anche che ci sono decine di altre possibilità. Solo che non vogliamo vederle per non uscire dalla nostra comfort zone». Intanto, però, il tempo non torna più, per dirla con il titolo di un brano di Fiorella Mannoia

Fuga da se stessi

Secondo la psicologa e scrittrice [Selene Calloni Williams](#), fondatrice dello yoga sciamanico e fresca autrice di [Daimon \(Piemme\)](#), la questione è fin troppo spirituale, oltre che culturale: siamo tutti in fuga dal femminile, cioè dall'anima. «Nella nostra società patricentrica preferiamo scappare da noi stessi pur di non individuare la nostra missione. Del resto è molto più facile restare nella superficialità delle cose con mille impegni che "riconoscersi". E, allora, ci si "nasconde" anche seguendo serie tv ogni sera. Ma se sei impegnato come fai a vivere emozioni?». Essere e non fare, dunque. Sul fronte della gestione del lavoro, però, forse, qualcosa sta cambiando: «Con lo smart working, il concetto di "work-life balance" è diventato un tema non trascurabile nelle aziende. Si è capito che il benessere organizzativo non può prescindere da quello delle singole persone» spiega Maria Zifaro, associato di Organizzazione Aziendale all'Universitas Mercatorum di Roma. «È cambiato l'approccio sulla performance: non si parla più di controllo, ma di coordinamento. Lo dimostra il fenomeno del "south working": migliaia di persone hanno deciso di tornare a casa, al sud, e di sperimentare altri ritmi professionali. Risultato: il lavoro viene portato avanti lo stesso, ma rimodulato». Per Burkeman il segreto potrebbe essere arrenderci a quello che i tedeschi chiamano *Eigenzeit*, ogni cosa al suo tempo. Vivendo senza l'ossessione di dover fare tutto o di ipotecare il futuro. E infatti mi sono offerta volontaria per partecipare (anche) a una tappa del Giro-E 2022 di e-bike con la squadra femminile di iO Donna. Per ora ne sono felice. Poi se arriverò al traguardo è un altro discorso... .