

Il Tempo delle donne

L Il Tempo delle donne è un tempo dilatato, un tempo senza confini, un iper-tempo. Un tempo con-diviso, un tempo che comprende il tempo di altre persone. Come fa un donna a gestire il proprio tempo?

Ecco, cadiamo subito nel paradosso: come si fa a gestire un tempo che non è percepito veramente come “il proprio tempo”?

Cambiando la nostra consapevolezza del tempo, possiamo migliorare il rapporto che abbiamo con esso.

Il fatto che dividiamo il tempo in giorni e poi in ore, minuti e secondi è una nostra costruzione mentale.

Dimentichiamoci ogni tanto dei secondi, dei minuti e, perché no, anche delle ore! Avete presente l'ebbrezza che si prova nel perdere la cognizione del tempo? Quando guardiamo l'orologio dopo un'attività che ci ha assorbito in modo totale e piacevole, diciamo: “Caspita, queste tre ore sono volate!”.

Siamo forse dispiaciuti di aver perso del tempo?

Il trascorrere del tempo non è solo qualcosa di negativo! Voglio citarvi un passo del libro “Papalagi”, scritto da Tuiavii, un saggio capo indigeno delle isole Samoa, che compì un viaggio in Europa agli inizi del '900 e commentò così le abitudini dell'uomo bianco (“papala-

gi”) riguardo al Tempo: “Dico che questa deve essere una malattia, perché, se anche il bianco ha voglia di fare qualcosa che in cuor suo desidera, per esempio stare al sole....oppure amare la sua ragazza, guasta quasi sempre il suo piacere fissandosi sul pensiero: “Non mi rimane tempo per essere contento”.

Il tempo ci sarebbe, ma lui anche con la migliore volontà non riesce a vederlo. Parla di mille

“Imparando a rapportarci con diversi tipi di tempo, possiamo dominare meglio la nostra vita”

cose che gli rubano il tempo, si piega imbronciato e scontroso su un lavoro che non ha voglia di fare, che non gli dà nessuna gioia e al quale non lo obbliga nessuno tranne lui stesso.

Se però improvvisamente si accorge di avere tempo o se un altro gli dà del tempo, allora gli manca nuovamente la voglia... E di regola vuole fare il giorno dopo ciò per cui avrebbe tempo quello stesso giorno... Cosa fa il Papalagi con il suo tempo? Non l'ho mai capito veramente...”.

L'espressione **gestione del**

tempo, così spesso usata, è una contraddizione in termini: non possiamo gestire il tempo, ma solo noi stessi e le nostre attività. La gestione del tempo è quindi gestione di se stessi, organizzazione pro-attiva della propria vita (**life leadership**). Dobbiamo aumentare la nostra capacità di **dominare il tempo**. La persona che domina il tempo è colui che, nell'ambito di precisi vincoli esterni (es. impegni familiari, malattie) riesce comunque a dar forma e direzione alla propria vita secondo le proprie idee e desideri. Dominare il tempo in un mondo scandito dai secondi non significa vivere con velocità, ma con **ritmo**.

Il tempo è vita!

Nella vita, bisogna saper accelerare, ma anche rallentare ... per andare più veloci ... ma solo quando serve!

Essere consapevoli del proprio rapporto con il tempo aiuta a dominare il tempo. Intendiamo il tempo in modo **monocronico** (abbiamo una concezione lineare del tempo, facciamo una cosa alla volta, rispettiamo le scadenze) o **policronico** (facciamo più cose alla volta, ci lasciamo distrarre, cambiamo programmi spesso e senza problemi, arriviamo spesso in ritardo)?

Ci sentiamo guidati prevalentemente da una **motivazione intrinseca** (seguiamo i nostri segnali interiori, siamo

motivati da valori e progetti personali) o da una **motivazione estrinseca** (tendiamo a reagire alle aspettative degli altri, ci sentiamo soffocati dalle richieste provenienti dall'esterno)?

Ogni volta che pensiamo "non ho tempo per questa cosa", ricordiamoci che spesso siamo convinti di non avere tempo per fare quelle cose che non si adattano al nostro modo di pensare e di lavorare, le cose che sembrano non piacerci, le cose che non rispettano le aspettative degli altri. Chiediamoci se non sia il caso di dedicare invece un po' di tempo a queste cose ...

Imparando a rapportarci con diversi **tipi di tempo**, possiamo dominare meglio la nostra vita:

tempo di vita (es. gravidanza): il nostro tempo è scandito dai ritmi del bambino, il tempo della gravidanza è il tempo dell'attesa. Il valore della lentezza sostituisce quello della velocità, la relazione e il processo sostituiscono il risultato. Talvolta, si parla di un vero e proprio crollo di senso: il vecchio universo non ha più senso per la "mamma"!

tempo di lavoro: prevalgono valori quali velocità, efficienza, risultati, no sprechi.

tempo di gioco (es. arte, giochi, ecc.): quando si gioca il tempo si dilata, perdiamo la percezione del tempo, le ore passano inosservate, siamo fuori dal tempo.

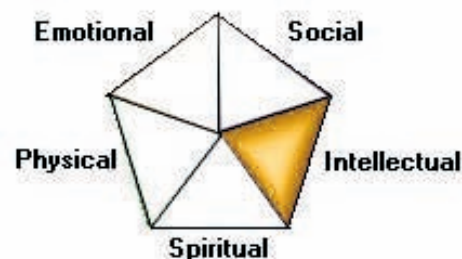
tempo dell'amore: quando amiamo, il tempo trascorre all'infinito, perdiamo la concezione lineare del tempo. Il nostro

tempo è il tempo della persona amata. Le nostre priorità diventano priorità condivise. La malattia della fretta ci rende pressati a dover fare sempre di più in meno tempo, ci lamentiamo che abbiamo sempre meno tempo. Ma dobbiamo prendere consapevolezza che il nostro senso d'urgenza non nasce dall'effettiva necessità di un'azione veloce, ma da schemi mentali automatici (*script* del pensiero) e da routine quotidiane condivise (sveglia, caffè). Andiamo veloci in auto, in bici, a piedi.

Non sopportiamo l'attesa di pochi minuti in un negozio o di pochi secondi al semaforo.

Alcuni consigli contro la **malattia della fretta:**

- *programmiamo dei momenti per la cura di noi stessi (corpo, spirito, mente, relazioni).*
- *trasgrediamo di tanto in tanto le "regole della fretta": ad esempio, aspettiamo qualche secondo prima di ripartire al semaforo e, se qualcuno ci suona il clacson, rispondiamo con un bel sorriso!*
- *troviamo una passione: pittura, disegno, letture, giardinaggio, esercizio fisico...qualunque cosa, purché sia scelta da noi.*
- *bilanciamo nella nostra giornata, settimana o mese che sia, il "fare" con l'"essere";*
- *inseriamo dei periodi di tranquillità e silenzio nella pianificazione della vostra vita. Serviamoci di questi momenti per ascoltare il nostro corpo, le nostre emozioni, la nostra intuizione.*
- *impariamo ad apprezzare il silenzio.*



Il pentagono dello stile di vita.



*** Mirko Console Camprini**
è imprenditore e sociologo.
È ideatore e
Managing Director di
ginniG™ per lei,
il Centro Stile di Vita™
al femminile.

E-mail: mcc@ginnig.it
www.ginnig.it