Una cosa alla volta

Autore: Aurora Nicosia
Fonte: Città Nuova

Districarsi fra mille impegni e rimanere sereni. Come non lasciarsi travolgere da una vita a ritmo serrato.

«Ma come fai a far così tante cose?». «Ne faccio una alla volta». “Partecipo” casualmente – come spesso succede sui mezzi pubblici – al dialogo fra due amiche lungo un percorso in metropolitana che mi porta da un capolinea all’altro. Una delle due, vengo a sapere, è giornalista, lavora presso due testate, di una di queste è responsabile come pure delle attività di un’organizzazione internazionale in due province del Centro Italia. L’amica di fianco è preoccupata, e, a quanto capisco, non è l’unica ad esserlo. A questo tipo di domanda la giornalista sembra infatti essere abituata e prova ad argomentare la sua risposta. «Sai – dice –, il fatto di dover seguire contemporaneamente più fronti, da una parte certamente mi impegna parecchio; dall’altra, però, mi dà equilibrio perché so che non c’è uno di questi campi che può prendere tutto il mio tempo e quindi devo imparare a gestirlo bene. Anche perché ritengo fondamentale non trascurare il riposo e lo svago, coltivare le amicizie, dare spazio adeguato a momenti dedicati alla spiritualità, cucinare, pulire casa, aggiornarmi professionalmente…». «Insomma, mi vuoi dire che riesci nonostante tutto a condurre una vita che non si fa schiacciare da ritmi di lavoro estenuanti?», chiede quasi incredula l’amica. «Ebbene sì, anche se non posso negare che i miei ritmi di vita sono intensi e qualche momento difficile capita; però se a volte devo fare gli straordinari, appena possibile trovo il tempo di recuperare le energie». «Cioè, riesci a staccare?». «Sì, riesco persino a “disconnettermi” da Internet e cellulare qualche volta». «E il peso delle responsabilità?». «Basta… non darci troppo peso».

Da qualche altro passaggio mi par di capire che a questa giornalista venga in aiuto una mente, come dire, veloce, per cui passa facilmente da un registro a un altro, anche se all’occorrenza riesce a tenere più “finestre” aperte contemporaneamente, un carattere tranquillo e ottimista, la fiducia nei suoi collaboratori e magari anche in Qualcuno lassù… da quel che dice.

La situazione appena descritta penso sia abbastanza diffusa nella nostra società. Quella che una volta era l’agenda fitta del manager di successo, mi pare sia diventata anche la giornata piena di una persona comune. Chi infatti non si è mai dovuto districare fra più programmi da svolgere più o meno contemporaneamente alzi la mano! Credo che non molti fra i nostri lettori potrebbero rientrare in questo club di “fortunati” che quasi quasi si annoiano o quantomeno conducono una vita rilassata (beati loro). I più fra noi si trovano a dover gestire impegni personali, di famiglia, di lavoro, di un gruppo cui si appartiene…

Insomma, che sia per scelta o per necessità, il più delle volte ci troviamo a dover gestire vari ruoli. Chiedi alle mamme, ad esempio. A tal proposito mi torna in mente una semi barzelletta che è invece una storiella vera raccontatami da un’amica insegnante. «Chi lavora di più a casa, il babbo o la mamma?», chiede la maestra. A questa domanda Giovanni risponde sicuro: «Babbo». La mamma, infatti, rientra dal lavoro alle 15, mentre papà prima delle 20 chi lo vede? Sfugge al ragazzetto che quando mamma torna a casa comincia con le pulizie, la spesa, il bucato, accompagnare i figli ad inglese, nuoto e musica, preparare una buona cena per il papà… che lavora tanto (magari districandosi a sua volta fra più mansioni nello stesso ufficio).

Siamo quindi condannati allo stress? In diversi casi, dobbiamo ammetterlo, ne rimaniamo vittime e non solo per modo di dire: secondo il Dipartimento di Studi clinici dell’Università La Sapienza di

Roma, il 70 per cento degli italiani muore per malattie causate da stress (da patologie cardiovascolari a malattie intestinali, dall'ansia alla depressione e all'abuso di farmaci); ma in tanti altri no, e chissà quanti altri "trucchi" sperimentati per evitare di rimetterci la salute potremmo indicare. Forse potrà tornare utile un'altra frase ascoltata dalla giornalista della metro: «Sai qual è il mio motto preferito? *Don't worry, be happy*».

Sarà possibile non preoccuparsi e mantenere la calma, addirittura essere felici nonostante il ritmo di vita a volte insostenibile? Beh, si potrebbe provare intanto a fare una cosa alla volta, magari cercando di farla bene e lasciando anche fare qualcosa agli altri. Chi ci riesce alzi la mano!