

14

Prendi più pause

Durante la nostra evoluzione, che è avvenuta partendo dallo stadio di bande organizzate di cacciatori, nel corso di milioni di anni, la vita è andata avanti con il ritmo di una passeggiata, ogni giorno in armonia con le stagioni e con il sorgere e il tramontare del sole. In molte delle culture che basano la loro esistenza sulla caccia, alcune delle quali sopravvivono ancora oggi, si impiegano solo alcune ore del giorno per trovare del cibo e un riparo. Questo ci fa intuire che i nostri antenati vivessero in modo simile, e trascorressero dunque il resto del giorno rilassandosi, passando il tempo con gli amici e magari guardando le stelle.

Certo, la vita per altri aspetti era dura, ad esempio quando dovevano difendersi accanitamente dalle tigri dai denti a sciabola; tuttavia rimane evidente il fatto che il corpo e la mente degli esseri umani si sono evoluti stando in uno stato di riposo o di piacere, in altre parole, *facendo pausa* per gran parte del tempo.

Adesso, invece, nel ventunesimo secolo, le persone lavorano mediamente dieci, dodici ore al giorno o anche di più, se nel congegno facciamo rientrare le ore impiegate per arrivare in ufficio e per tornare a casa, i viaggi di lavoro ecc.; tutto ciò per poter mettere il pane sulla tavola e avere un tetto sopra la testa, esattamente come milioni di anni fa. Questo vale anche per quel genitore che

resta a casa, poiché ai giorni nostri “il villaggio che ci vuole per crescere un figlio”, somiglia sempre di più a una città fantasma. Molti di noi la mattina, appena dopo essersi svegliati, sono già al lavoro o, quanto meno, sulla strada per andarci, controllano le mail, danno da mangiare ai bambini (o addirittura fanno tutte e due le cose insieme) e mandano e leggono i messaggi al cellulare fino all'ultimo momento prima di andare a letto.

Viene spontaneo, a questo punto, domandarsi quale sia l'uomo “progredito” e quale quello “primitivo”.

Lo stile di vita moderno, sempre con il piede sull'acceleratore, produce stress e tensione cronici, con le relative problematiche sia di salute fisica che mentale. Inoltre fagocita quel tempo che potremmo utilizzare per perseguire scopi più creativi, per le amicizie, per le attività ricreative, per la vita spirituale e quello da dedicare ai bambini e al partner. In qualità di terapeuta, vedo spesso famiglie dove uno o entrambi i genitori si trovano a dover svolgere una professione per oltre sessanta ore settimanali; il lavoro, espletato in questi termini, diventa come avere un elefante nel soggiorno, in quanto spinge tutto il resto ai margini.

Immagina, per un momento, di stare comodamente seduto sotto l'ombra, ormai in età avanzata, mentre stai guardando indietro la tua vita, riflettendoci sopra. Pensi che saresti soddisfatto di aver passato la maggior parte del tempo al lavoro o a fare le faccende domestiche?

Oppure il tuo desiderio sarebbe stato, piuttosto, quello di passare più tempo a casa a rilassarti, uscire con gli amici o guardare le stelle?

Come

Prometti a te stesso che farai più pause. Anche se la maggior parte di esse sarà breve, magari anche meno di un minuto, il loro effetto cumulativo sarà veramente benefico per te.

Ecco alcuni suggerimenti per prenderti più pause (scegli quello o quelli che ti piacciono di più).

- ◇ **Dai il permesso a te stesso** di riconoscere che hai lavorato duramente e che meriti un po' di riposo, cosa molto importante per la tua salute; la tua produttività, in realtà, migliorerà se farai un maggior numero di intervalli, perché perfino gli uomini e le donne delle caverne facevano più pause di te!
- ◇ **Rinuncia a qualsiasi altra cosa.** Quando è il momento di fare una pausa, lascia perdere tutto il resto. "Stacca" veramente.
- ◇ **Fai molte mini-pause.** Più volte, durante il giorno, esci fuori dalla morsa del dover fare per almeno alcuni secondi; chiudi gli occhi per un momento; fai un paio di respiri profondi; sposta il tuo focus visivo verso il punto più lontano che puoi vedere; ripeti un'affermazione o una preghiera; alzati in piedi e fai un giro.
- ◇ **Cambia marcia.** Forse devi rispettare la tua tabella di marcia e la tua lista di cose da fare, ma almeno concediti una pausa, dopo aver assolto il compito A, che ti consenta di ricaricarti prima di intraprendere il compito B.
- ◇ **Esci fuori.** Guarda fuori dalla finestra; esci e guarda il cielo; trova una ragione per uscire da una riunione.
- ◇ **Stacca.** Anche se solo per alcuni minuti, smetti di rispondere al telefono (o ai telefoni), chiudi le mail, spegni la tv o la radio, stacca le cuffiette.
- ◇ **Fai felice il tuo corpo.** Lavati il viso, mangia un biscotto, senti il profumo di qualcosa di buono, fai un po' di stretching, sdraiati, massaggiati gli occhi o le orecchie.
- ◇ **Vai in vacanza mentalmente.** Ricorda o immagina un ambiente (un lago di montagna? una spiaggia tropicale? la cucina della nonna?) che ti faccia sentire rilassato e felice. Quando

puoi, visualizza mentalmente te stesso in quel luogo e godi delle sensazioni che te ne derivano. Come mi sono detto in certe situazioni: “Possono avere il mio corpo, ma non possono prendere la mia mente”.

- ◆ **Tieni il tuo livello di stress lontano dalla zona rossa.** Se ti capita di sentirti sempre più frustrato o teso in alcune situazioni, stacca e prenditi una pausa prima che ti esploda la testa. Rimanere fuori dalla “zona rossa” è una priorità assoluta per la tua salute a lungo termine e per il tuo benessere.

Per arrivare a comprendere le cause fondamentali della tua vita super impegnata e della tua mancanza di pause, considera tutte le cose che devi fare. Puoi lasciarne o delegarne alcune? E puoi, in futuro, assumerti meno impegni e meno obblighi?

Personalmente, ho imparato, seppure lentamente, a dire di no. No ad attività che avevano scarsa priorità, no a grandi cose per le quali non avevo tempo, no alla mia smania di riempire il calendario.

Dire di no ti aiuterà a dire di sì al tuo stesso benessere, agli amici, alle attività che veramente ti nutrono, a svuotare la tua mente ingombra di tante cose, a dire di sì alle stelle che brillano alte sopra la tua testa.