

UNA PAUSA PER LAVORARE MEGLIO

Piccolo breviario per maratoneti da ufficio, per amanti del pancia a terra, per caterpillar, bulldozer e schiacciasassi: ossia, per chiunque sul lavoro va avanti fino a esaurimento della benzina e solo a serbatoio vuoto decide di fermarsi. Scopriremo un paradosso: più siamo in grado di staccare la spina, con programmazione e criterio, più i risultati del nostro lavoro saranno migliori, per quantità e, soprattutto, per qualità.

Noi esseri umani abbiamo bisogno di ritmi. A volte un ritmo veloce, altre volte lento. Non si può vivere sempre a pieno regime, ce lo dicono anche il nostro respiro e il nostro cuore, che funzionano con alternanze regolari.

Un ritmo è un andamento, cioè un'ordinata successione di intervalli di tempo e di durate (come le battute musicali). Il nostro ritmo sul lavoro è allora l'organizzazione ragionata di attività e pause. Proprio così: è necessario imparare a programmare il lavoro fissando tanto i compiti quanto le pause.

E allora ecco la proposta di questo articolo: fare una sosta di qualche minuto! Si tratta di interrompere per un momento quello che stai facendo in modo da ricaricare le batterie. Magari accompagnando la lettura con qualche respirazione profonda, portando l'attenzione sull'addome che si gonfia. Inspirazione, espirazione: aria che passa attraverso il naso e riempie i polmoni.

E perché non chiudere gli occhi un secondo o due? O addirittura alcuni secondi di più, ma con la promessa di tornare a leggere subito dopo! Perché c'è altro in questa proposta: per esempio, l'indicazione di accorgersi dei muscoli delle proprie spalle. Sono rilassati, contratti o pieni di spine? Fatti aiutare da una lunga espirazione per scioglierli e distenderli. Lo stesso vale per i muscoli del collo: un "massaggio" del respiro può contribuire a rilassare anche questa parte del corpo. Approfitta per fare attenzione anche alla posizione della tua schiena (è dritta?) e dei tuoi piedi (sono ben appoggiati a terra?).

Tutto questo a volte può essere sufficiente. Chiudere gli occhi un istante, respirare consapevolmente e "ricordarsi" del corpo, distendendo i muscoli e sciogliendo le tensioni delle articolazioni. Non sarà passato neppure un minuto, ma ci saremo dati un segnale importante: ci prendiamo una pausa per poi ripartire più lucidi e rinforzati.

Fermarsi permette al cervello di assorbire le informazioni che ha raccolto, di fare il punto e di stare con i propri pensieri, per "rimasticarli", trasformarli, fino a

trovare quelli utili. La sosta ci aiuta a prendere coscienza di quello che stiamo facendo, ci serve per individuare la strada da percorrere. Riorganizziamo le idee, sgombriamo la testa e riposiamo lo spirito.

Spesso ci riempiamo di cose da fare. Ma l'iper-attività non va confusa con la produttività, perché agire senza consapevolezza il più delle volte non permette di occuparsi di ciò che conta davvero. E la consapevolezza si trova solo nel silenzio, nella tranquillità e nella concentrazione.

Attenzione anche alla qualità della pausa: niente a che vedere con la corsa alla macchinetta del caffè, magari a chiacchierare con i colleghi (mantenendo dunque il cervello iper-attivo) o, peggio, a confrontarsi su un problema di lavoro. La pausa è una cura di noi stessi: serve a noi per essere, in seguito, più disponibili. Infatti, disponibilità, ascolto e attenzione verso gli altri non sono attitudini spontanee e regolari, ma sono tanto più intense quanto più sono inframmezzate da soste, pause, silenzi.

Sappiamo bene quando è il momento di una vacanza o quando è ora di andare a dormire la sera. Ma non sappiamo altrettanto bene quando è tempo di fermarci qualche istante sul lavoro. Bisogna allenarsi: è necessario imparare a osservarsi e ascoltarsi, per cogliere nell'arco della giornata i momenti di maggiore bisogno di ossigeno ed energia. Dopodiché, agenda alla mano, oltre agli appuntamenti e alle scadenze, segniamo anche le nostre piccole pause rigeneranti.

A questo punto, forse, il tuo respiro si è fatto più lento e profondo, ma se così non fosse hai l'occasione per provare a rallentarlo e renderlo più lungo. Istruisci il tuo allenatore interiore: fermati e immagina di camminare in mezzo alla natura, cerca di sentirne profumi e suoni. Sospendi il tempo per qualche istante. E immagina.

Buon lavoro...e buona pausa!

Energos

Società di Consulenza e Formazione - Torino

www.energòs.it