

- LAVORI + RENDI

La produttività non si misura in ore passate al computer o in riunione. E le ricerche degli studiosi indicano un nuovo approccio che rivoluzionerebbe le priorità: organizzare gli impegni in base al tempo libero

~ Testo di Roberta Camisasca ~

Siamo sempre di corsa, strozzati da impegni e scadenze, troppo occupati per prenderci una pausa. Alla sera non c'è tempo per coccole e chiacchiere in famiglia: si crolla sul divano e domani si ricomincia. Eppure viviamo in una società evoluta, che sa cos'è lo stress e ne conosce le conseguenze sulla salute e una serena vita familiare. C'è da chiedersi se ne vale la pena e i dati sulla situazione finanziaria del nostro Paese dicono di no: più lavoro non ha portato, finora, maggiori profitti. L'arrivo della tecnologia con i suoi potenti mezzi non è bastato a dimezzare i tempi in ufficio o in fabbrica che, anzi, sembrano dilatarsi all'infinito. E così crescono ansia, insoddisfazione, scontentezza. Secondo uno studio condotto su 350 imprenditori e professionisti, il 47% ammette che il lavoro lo distoglie dalle cose essenziali (partner, figli, parenti). Uno su tre riconosce che la situazione peggiora di anno in anno. Ben il 69% afferma di trascurare se stesso, sacrificando relax, hobby, sport. Non è un problema solo di chi sta ai piani alti: un sondaggio di Groupon rivela che, stufo di questa spirale di ansia che si autoalimenta, un italiano su due ha pensato almeno una volta di mollare tutto. Che cosa stiamo sbagliando?

La ricetta vincente del single tasking

Un metodo efficace per non sprecare tempo ed energie sul lavoro? «È la tecnica "a blocchi", ideata da Peter Drucker, economista e saggista austriaco», risponde il coach Max Formisano.

«Consiste nel concentrarsi su una sola attività alla volta, senza distrazioni né interruzioni, per 50 minuti, con 10 di pausa, in cui fare ciò che si vuole: bere qualcosa, fare stretching, chiacchierare». Lavorare in questa maniera, invece che in multitasking, produce risultati reali, perché consente di restare nel «flusso», definito dallo psicologo ungherese Mihály Csikszentmihályi uno stato di intensa concentrazione in cui ci si sente quasi trascinati da un'attività, come fosse una corrente d'acqua, con notevoli risultati in termini di prestazioni, ma anche di benessere interiore. Secondo lo psicologo Daniel Goleman il multitasking è dannoso: passare velocemente da un compito all'altro richiede un costo elevato di tempo, energia e attenzione. Il contrario del risparmiare tempo. Una volta occupatisi delle attività essenziali, si passa a invalidare il resto, cioè ciò che non è prioritario, ma ci toglie tempo ed energie. Un esempio? I cosiddetti cerchi aperti: sono le questioni irrisolte (la scrivania da sistemare, una risposta da dare) che continuiamo a rimandare ma, anche se non ce ne accorgiamo, ci distraggono dalle priorità. Non dobbiamo occuparcene per forza, ma affrontarle scegliendo tra le quattro possibilità elencate da Formisano: elimina, riduci, rimanda o delega.



LE POLITICHE DI WORK LIFE BALANCE

A quanti è capitato di tornare a casa la sera, dopo molte ore di lavoro, e avere la sensazione di non aver concluso nulla? Il paradosso della vita moderna sta nel credere che la soluzione sia lavorare di più, sacrificando se stessi. «Viviamo in un'epoca in cui le possibilità di vita sono esplose rispetto al passato», spiega Andrea Castiello D'Antonio, psicologo e psicoterapeuta, consulente di management, professore di psicologia del lavoro all'Università Europea di Roma. «Questa situazione provoca una "fame" di fare sempre di più, in modo sempre più veloce. L'imperativo è: non perdersi nessuna opportunità».

Ma più lavoro uguale più produttività è un'equazione errata: dopo un tot di ore passate tra numeri e scartoffie, il cervello va in burn out (esaurimento) e lancia al corpo segnali inequivocabili di malessere. «È un retaggio del mondo della catena di montaggio, in cui la persona, considerata un automa, più tempo passa a lavorare e più produce», continua l'esperto. «Oggi, specialmente nell'ambito dei servizi e delle aziende a tecnologia avanzata, ciò non ha più senso». Non a caso in molti Paesi del Nord Europa, dove la cultura del lavoro e quella del tempo libero non sono in antitesi, anche le persone che occupano alti livelli di responsabilità staccano alle cinque del pomeriggio. «In queste realtà la produttività non crolla, grazie all'attenzione posta alla qualità del lavoro, all'impegno e alla motivazione delle persone che, vivendo meglio, tendono a mantenersi su livelli medio-alti», racconta Luciana D'Ambrosio Marri, sociologa del lavoro e consulente di management, che insieme a Castiello D'Antonio ha appena pubblicato l'e-book *Risorse umane e disumane. Come vivere oggi sul pianeta R.U.* (Giunti). «Anche in Italia alcune imprese l'hanno capito e si sono ristrutturate con

politiche di "work life balance", dal tele-lavoro ai servizi interni all'azienda come asili nido, palestre e librerie».

IL CORAGGIO DI CAMBIARE

Quante volte abbiamo detto basta? Tante. Per esempio, all'ennesimo crollo fisico o dopo l'ultima recita scolastica dei figli persa per la solita emergenza in ufficio. Ma i buoni propositi durano il tempo del weekend e il lunedì mattina si è di nuovo attaccati al cellulare. L'errore, secondo Max Formisano, formatore e coach, autore del manuale *Produttività 300%* (Uno Editori), sta nel cercare di cambiare il modo di lavorare. Bisogna invece cambiare il modo di pensare, trovando il coraggio di rimettere al primo posto se stessi. «Pochi mesi fa la manager di Yahoo affermò di lavorare oltre dieci ore al giorno e di pianificare persino quando andare alla toilette. Questo modo di vedere il lavoro ha contribuito, a mio avviso, alla "crisi" del modello produttivo, ma anche delle persone», dice Formisano. Smettere di sacrificarsi in nome di un mestiere è il grande cambiamento mentale che consente davvero di essere produttivi al 100%, senza rischiare il tracollo psicologico e fisico. «Dobbiamo abbandonare il mito dei martiri e dei super eroi», sottolinea Castiello D'Antonio. «Il nodo centrale non è "quanto", ma "come" una persona vive la professione. Per esempio, la sensazione di essere padroni del proprio lavoro e di poterlo gestire, nei limiti degli obblighi aziendali, è un vantaggio. Come? Organizzando il proprio tempo, bilanciando gli impegni, perché non è vero che tutto è urgente e importante. Se, uscendo un po' prima del solito, ci si sente dire in tono di scherno: "Oggi fai solo mezza giornata?", bisogna resistere e non farsi risucchiare dalla smania di produttività di un ambiente lavorativo malsano».

