

# Il tempo: una risorsa preziosa che sfugge al nostro controllo

DI ROBERTO RIZZO ■

**S**e esiste una risorsa che rende tutti uguali e di cui tutti disponiamo allo stesso modo, questo è il tempo. La giornata del ricco è del povero è della stessa durata, appena ventiquattro ore, e nessuno può esercitare alcun potere su di esso.

E' sufficiente fissare per un attimo lo sguardo sull'orologio che portiamo al polso, sia esso un rolex in oro o un bioco plasticotto trovato nel fustino del dixan, per rendersi conto che ognuno di quei secondi sfugge al nostro controllo, e niente al mondo ci permetterà di recuperarlo.

Quante volte si ripete a se stessi la frase "mi piacerebbe fare...ma non ho tempo.", "se avessi più tempo potrei...", ma come mai è così difficile trovare il tempo per iniziare un nuovo progetto come imparare una nuova lingua, frequentare un corso, iscriversi in palestra per buttar giù l'odiosa pancetta, mentre lo si trova facilmente per fare un giro di telefonate per organizzare una cena con gli amici, guardare una partita di calcio in tv, o, peggio, sonnecchiare un intero pomeriggio sul divano?

Attività piacevoli, queste ultime, non v'è dubbio, e a volte anche necessarie, ma forse poco proficue. Teoria ancor più valida, se a queste sussegue lo sconforto che assale chi, giorno dopo giorno, avverte l'amara sensazione di concludere poco, o nulla.

La domanda da porsi è allora questa:

Priorità, scadenze, obiettivi, gestire ed organizzare per aumentare la qualità della propria vita

sono sicuro di impiegare il mio tempo nel miglior modo possibile?

L'ovvia risposta è: no!

Secondo il parere degli esperti, infatti, una cattiva gestione del tempo è la prima causa di scarso successo di qualunque progetto. Abbiamo chiesto ad alcuni di loro, di far luce su quello, che in gergo viene definito "Time Management", ovvero, la capacità di gestire e organizzare questa preziosa risorsa.

**Cosa si intende per "Time Management"?**

Risponde il Dr. Antonio Dondolini, Personal Coach e Trainer di Programmazione Neuro Linguistica

"Il time management è un approccio nuovo e per molti aspetti rivoluzionario ad uno dei fattori più importanti della nostra esistenza: il tempo.

Sino ad oggi il tempo è stato considerato soltanto come una delle molteplici variabili (ed una delle più importanti) che influenza la nostra vita in ogni suo aspetto. In questa visione il tempo veniva visto come un fattore limitante con il quale fare i conti, una variabile che potenzialmente, e spesso anche fattivamente, limita o addirittura impedisce i compiti e le attività umane nonché il raggiungimento di determinati obiettivi. Questa variabile sino ad oggi è stata subita passivamente; tuttalpiù si è lavorato per aumentare (o a seconda dei casi diminuire) il tempo a nostra disposizione (o quello necessario) per l'esecuzione di un determinato compito.

Con il T.M., invece, siamo di fronte ad una vera e propria rivoluzione, infatti con questo innovativo modello il tempo passa dall'essere una variabile limitante subita passivamente al diventare una preziosa risorsa da amministrare e coltivare. Una risorsa che, al pari della altre, concorre alla riuscita di un determinato compito o al raggiungimento di un particolare obiettivo. Una risorsa che deve essere coltivata e valorizzata che, opportunamente gestita, può realmente fare la differenza e permetterci di eccellere in un determinato compito o ambito della nostra vita.

Il T.M. è quindi prima di tutto un cambiamento di mentalità".

**Perché è importante?**

Risponde Sara Cicolani, Strategic Coach, Manager del Benessere®, ideatrice dei metodi Wellness & Holistic Coaching®

"Aiuta a trasformare le idee in realtà, ad imparare a gestire e programmare la lista di cose 'da fare', ad affrontare le situazioni 'una per volta', a progettare e raggiungere obiettivi in qualsiasi ambito della propria vita a breve, medio e lungo termine ed ovviamente molto di più".

**E' un metodo utile per chiunque - ad es. una casalinga, un operaio, uno studente - o è adatto solo a chi svolge un particolare tipo di lavoro che presume svariati impegni e scadenze?**

Risponde la Dott.ssa Maria Donatella Stefanini, Medico chirurgo e Licensed trainer di PNL.

"Nessuno ha impegni e scadenze più serrati di uno studente o di una casalinga: avete mai provato a preparare la colazione mentre vestite i bambini e lasciate le commissioni alla colf mentre mentalmente ripassate le commissioni da fare PRIMA di andare al lavoro? Il time management è utile per chiunque abbia a che fare con il tempo, e quindi per CHIUNQUE!"

**Quali sono i benefici di pianificare le proprie attività?**

Risponde Tonino Borro, Corporate Coach in Programmazione Neuro Linguistica e Manager banca d'investimenti

"La pianificazione nel tempo delle attività offre ad un individuo vantaggi concreti derivanti da un metodo. Nella sfera personale, l'individuo incrementa la sensazione di successo personale accrescendo l'autostima.

Una corretta gestione del tempo permette un miglior bilanciamento tra impegni professionali e attività della vita privata, o ancora aumenta la consapevolezza della capacità di gestire specifiche situazioni critiche in rapporto al risultato atteso, mentre nell'ambito della propria cornice organizzativa il T.M. offre un modello che agevola la costruzione di una visione d'insieme più lucida, completa, ed evolve altri processi organizzativi della persona.

Il metodo è applicabile in qualsiasi area dell'organizzazione degli obiettivi di vita importanti da conseguire. In ultima analisi, nel contesto professionale i vantaggi che si colgono sono quelli di accettare sfide con rinnovate energie, sviluppare un pensiero imprenditoriale costituendo la base per impostare l'accesso a nuovi percorsi di carriera".

**Cosa rischia chi non ha l'abitudine di organizzare il proprio tempo?**

Risponde L'Ing. Giacomo De Candia, esperto di Peak Performance, formatore specializzato nell'area della Leadership

"A mio avviso si corrono due rischi: il primo è che il proprio tempo venga 'organizzato' dagli altri; il secondo rischio è che chi non organizza il proprio tempo otterrà meno risultati di quello che è il suo potenziale e sarà sempre 'a inseguire' gli eventi".

**E' un elemento fondamentale per raggiungere i propri obiettivi?**

Risponde Alessandro Luciani Amministratore Delegato Modulo Innovazione

## Tonino Borro



Corporate Coach in Programmazione Neuro Linguistica e Manager banca d'investimenti

Personal Phone Mobile  
335-471762

“Distinguerai l’organizzazione metodica della propria quotidianità dalla definizione degli obiettivi principali della propria vita. Nella gestione delle attività quotidiane una buona organizzazione aiuta a vivere meglio, mentre nel perseguimento dei propri obiettivi personali più che di organizzazione parlerei di determinazione. Il time management aiuta a determinare cosa è strategico ed essenziale da ciò che è semplicemente urgente”.

**Oggi più che mai si ritiene importante svolgere più attività contemporaneamente per sentirsi “produttivi”: l’esigenza di pianificare, e saper dare la giusta importanza alle priorità, è forse una necessità del nostro tempo?**

**Risponde Luca Stanchieri, responsabile didattico Scuola Italiana di Life Coaching**

“Il multitasking è sopravvalutato. Alcune ricerche hanno dimostrato che fare più cose contemporaneamente significa semplicemente essere distratti più volte contemporaneamente. Ogni attività complessa e creativa richiede attenzione, concentrazione, attribuzione di importanza, a meno che non sia routinaria. Elaborare una scala di priorità, creare spazi/tempo dedicati alle cose che facciamo, costruirci un’agenda significa dedicare e indirizzare, orchestrare e concentrare le nostre capacità attentive. L’efficacia di un’attività dipende dall’attenzione che gli dedichiamo”.

**Come fa l’individuo a stabilire cosa va fatto prima, o meglio, quali attività mettere in primo piano rispetto ad altre?**

**Risponde Andrea Di Gregorio, Business Consultant, Personal Coach e NLP trainer**

“Secondo la mia opinione, tutto si basa sulla motivazione. Se c’è la motivazione si trova il tempo per fare ciò che si vuole e non si dimentica niente.

La motivazione è poi fortemente legata ai valori, cui si relazionano le attività. Per esempio, se voglio andare a vedere la prima recita di mio figlio e mi trovo al lavoro con un’enorme quantità di cose da sbrigare, la scelta tra rimanere a terminare ciò che devo e correre da mio figlio dipende dalla posizione gerarchica cui il Valore ‘figlio’ sta rispetto il Valore ‘lavoro’. Se il primo occupa una posizione prioritaria nulla mi impedirà di assolvere il mio proposito, qualsiasi cosa possa accadere. Una buona gestione del tempo, dipende essenzialmente da quanto si dà importanza alle cose della vita”.

**Qualcuno potrebbe essere in disaccordo con l’idea di avere una vita scandita da una tabella di marcia. Avendo una vita dettagliatamente programmata, non si corre il rischio di renderla grigia e noiosa?**

**Risponde Sebastiano Zanolli, manager e scrittore.**

“Di solito sono quelli che passano la vita a lamentarsi di avere poco tempo e di non riuscire ad essere o avere di più. Altri invece invidiano chi ci riesce. Ma il punto non è scandire il tempo. Il punto è avere tempo, e tanto, per fare ciò che ci piace. E in un mondo come quello che abbiamo scelto questo significa ottenere risultati in modo veloce. Tutto il resto sono chiacchiere”.

**Assodata l’importanza della corretta gestione del tempo, che comportamento dobbiamo assumere circa gli imprevisti?**

**Risponde Roberto Erario, Life e Business Coach**

“E’ fondamentale che il concetto di flessibilità entri nelle nostre abitudini, e ciò si può fare in due modi: 1) riservandosi in fase di pianificazione dei ‘cuscinetti’ ovvero dei margini di tempo per eventuali imprevisti; 2) avendo un approccio attivo, sempre pronti a riprogrammare le attività pianificate se si verificano imprevisti

maggiori”.

**Esistono molte pubblicazioni, più o meno valide, che trattano il tema del time management: è sufficiente leggere un buon manuale, o è necessario frequentare un corso specifico?**

**Risponde Monica Giordani, Coach in Programmazione Neuro-Linguistica**

“Pratica pratica pratica, se non metti in pratica puoi avere pagato i migliori trainer al mondo, letto i migliori libri, e non cambierà una virgola della tua vita!”

**Quali consigli si possono dare a chi volesse testarne l’efficacia, c’è un metodo semplice da poter sperimentare subito?**

**Risponde Alessandro Saramin, Personal Coach e Trainer in PNL**

“Certo, il metodo che segue non solo è semplice ed efficace, ma con un po’ di pratica può triplicare o più la produttività personale. Condizione necessaria è rispettare tutti i passi esattamente come sono presentati:

- 1) All’inizio della giornata identifica 1-3 risultati chiave che vuoi DAVVERO conseguire oggi, che PUOI REALISTICAMENTE conseguire e tali che se li conseguissi, potresti guardare indietro e dire: “WOW!”. Scrivili su un pezzo di carta o un post-it e tienili in vista per il resto della giornata;
- 2) Scegli uno dei tre risultati e chiediti qual è la singola azione più importante che puoi fare ora, che più di ogni altra ti avvicinerrebbe a quel risultato;
- 3) (Opzionale) Chiediti come potresti rendere quell’azione più divertente o eccitante;
- 4) Porta a termine l’azione scelta nel minor tempo possibile. Nel caso di imprevisti o interruzioni che richiedono la tua attenzione, occupati di essi e poi torna immediatamente a completare l’azione iniziale;
- 5) Una volta completata, ricomincia dal punto 2”.



di una “impossibilità scientifica”. Ma qui è necessario operare un distinguo tra affermazioni scientifiche e principi generali. Una discussione sulle origini non può essere infatti definita scienza in senso stretto. Ciò è dovuto al fatto indiscutibile che le origini non possono essere sottoposte a verifiche sperimentali. Allora, se dal punto di vista strettamente scientifico la soluzione del problema delle origini della vita pare essere impossibile, un pensiero più trascendente trova spazio e può spingersi oltre questi umani confini. Ecco dunque contrapporsi in una disputa che non avrà fine la teoria dell’evoluzione, figlia della moderna scienza, e la dottrina della creazione, che affonda le sue radici in un tempo immemorabile e che irrompe dai cuori di tutti coloro che guardano l’universo come il principio della Divina Creazione. E così i sostenitori della prima asseriscono che la vita si sia originata spontaneamente e poi evoluta gradual-

numerevoli somiglianze tra gli esseri viventi (e si sono dimostrate), a partire dalle specie più semplici fino alle più complesse, senza che vi siano discontinuità tra esse. Ma le discontinuità ci sono, i cosiddetti “anelli mancanti” e tuttora non sono ancora state offerte spiegazioni plausibili a questa evidente debolezza del modello

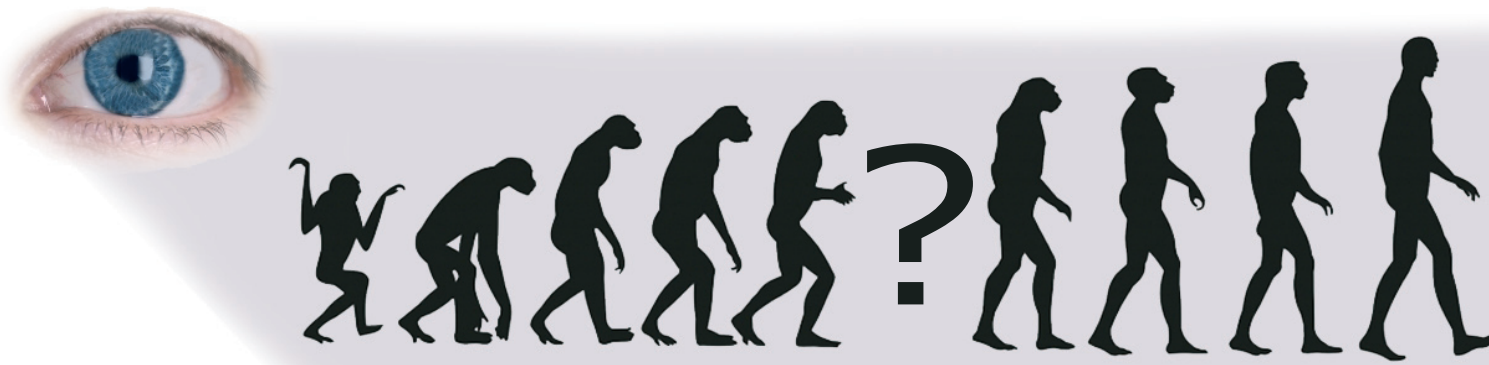
Il creazionista, da parte sua, crede che il presupposto per spiegare gli aspetti della natura sia un atto creativo, le diverse entità fisiche e biologiche furono create già “perfette”, ognuna con specifica forma e funzione.

Le creature viventi nel presente sarebbero quindi conservate. Ciò non significa che non siano compatibili variazioni o cambiamenti, al contrario: un importante assioma della dottrina creazionista è che le entità basilari, al momento della creazione, contenevano in sé un enorme potenziale di variabilità. E comunque le variazioni sarebbero sempre circoscritte alle entità inizial-

poiché ogni specie è stata creata per un determinato scopo, avrà strutture progettate appositamente per quel fine. Ma prevede anche molte similarità: se funzioni simili devono poter essere eseguite da specie diverse presenti in ambienti simili, saranno presenti strutture simili in specie anche lontane tra loro.

E allora? Entrambe le teorie hanno importanti presupposti e conseguenze filosofiche e nessuna delle due può essere provata scientificamente. Principi della fisica, della chimica e di altre scienze, sono facilmente riconoscibili sia nell’una che nell’altra teoria. Malgrado ciò, la maggioranza dei biologi moderni preferisce adottare il punto di vista evoluzionista quale unica spiegazione dei fatti della biologia. In effetti molti sono talmente acriticamente fiduciosi sulla correttezza di questa posizione da affermare che l’evoluzione sia un fatto scientifico.

E ciò ha condotto ad una sorta di mo-



mente nelle sue differenti forme per processi naturali in lunghi periodi di tempo, mentre gli altri che la vita nelle sue forme “prime” abbia avuto origine istantaneamente a causa di atti creativi. Ma in fondo queste due posizioni interpretative, apparentemente antipodali, si trovano in conflitto solo sull’interpretazione dell’origine.

L’evoluzionista afferma che i processi naturali osservabili sono sufficienti per spiegare le origini dell’universo e tutte le trasformazioni necessarie per produrre l’immensa varietà e complessità della natura. Malgrado occasionali regressioni, l’effetto complessivo dei processi evolutivi è stato quello di diversificare e di aumentare la complessità a partire dalla semplicità primordiale.

Secondo questa teoria, tutti i viventi sono imparentati da comune ascendenza e radice genealogica, essendosi nel tempo poi lentamente trasformati. Così si dovrebbero poter osservare in-

mente create. Potrebbero dunque apparire nuove varietà, ma nessuna nuova specie di base.

Secondo la versione biblica del modello creazionista, dopo il momento della creazione, iniziò il decadimento. Ci fu un cataclisma di portata planetaria che cambiò radicalmente la faccia della terra e come conseguenza la velocità dei processi naturali. L’ipotesi creazionista ha anch’essa le sue basi scientifiche: la prima legge della termodinamica (conservazione di massa-energia) sostiene che nell’universo nulla si crea e nulla si distrugge, ma tutto si conserva; e la seconda (quella della crescente entropia) è essenzialmente una conferma della legge universale del decadimento postulata dalla versione biblica del creazionismo.

Inoltre la stabilità delle “specie” biologiche è sostenuta da molti dati osservabili in biologia.

Il modello creazionista prevede ampie discontinuità tra le specie basilari:

nopolio delle opinioni evoluzionistiche che oggi sono le uniche presenti nei libri di testo e che spesso vengono trasmesse agli studenti come se si trattasse di una legge dimostrata, e non come una affascinante ipotesi scientifica che ha prove a sostegno ma ha anche punti deboli pertanto non può essere trasmessa come verità assoluta. E se proponessimo un modo di insegnare la biologia nel quale entrambe i modelli interpretativi sperimentali vengano presentati, con i loro aspetti chiari e le loro zone d’ombra, affinché almeno le generazioni future possano essere libere di schierarsi nell’interpretazione dell’evento primordiale, dopo personale e attenta considerazione? Chissà forse questo implicherebbe offrire un’apertura mentale troppo libera ai giovani studenti formandoli ad un pensiero affrancato da schemi predefiniti e certamente molto rischioso per l’establishment!

Luigi La Gloria ■

## Evoluzionismo, Creazionismo e la cultura di superficie

Con il termine “superficie”, presente nel titolo, indico la superficialità che spesso contraddistingue l’approccio dell’umana sensibilità nei riguardi delle cose del mondo. E questa leggerezza spesso non ci permette di vedere compiutamente gli aspetti che ci circondano o quanto meno di trovarci nella

condizione di uomini “soddisfatti” di quello che abbiamo appreso nel corso della nostra formazione scolastica o che semplicemente ci viene detto. Ma la scienza, così come la fede, non possono crescere se non vengono continuamente messe in discussione affinché si possa poi meglio verificarle, maturarle e di conseguenza assimilarle

nel loro più recondito significato. Fatta questa premessa, mi piace soffermarmi su una problematica scientifica che ha contraddistinto l’ultimo secolo, che più che figlio di un illuminismo libero ed incondizionato sembra piuttosto parto di una fede scriteriata in una teoria evoluzionistica portata per certi aspetti alle estreme conseguenze