

Buona panchina!

Lauro Venturi*



Ho trovato in Rete l'immagine di una panchina sulla quale le persone possono sedersi e nello stesso tempo pedalare. Il primo pensiero è stato: "Che bella idea, ti rilassi e nello stesso tempo fai attività fisica".

Sentivo però che qualcosa non mi convinceva del tutto. Ho imparato ad ascoltarmi e se la pancia non è proprio in sintonia con la testa, ci rifletto: quell'aggeggiamento induce le persone a fare due cose alla volta.

È capitato anche a me di stare sul tapis roulant leggendo qualche rivista per ingannare il tempo. Perché stare sul tapis roulant se non si vede l'ora che finisca? Una ragione può essere che fa bene stare in movimento, anche se così facendo si rientra nel 'devo', zittendo il più gratificante 'voglio' fare attività fisica.

Abbiamo imparato che anche il 'devo' è utile nella vita: se facessimo solamente quello che ci piace qualche problema potremmo trovarcelo.

Però, perché fare due cose alla volta? Perché stare sul tapis roulant e leggere distrattamente o ascoltare musica, invece di entrare in intimità con noi stessi?

Forse perché potrebbe risultare scomodo ascoltarci: metti che inizino a sfarinarsi quelle certezze che abbiamo pian piano costruito per dirci che va bene così, che stiamo facendo ciò che è giusto, che tutto va bene.

Poi però bisogna farci i conti con le distanze tra ciò che facciamo e ciò che vorremmo fare.

Allora sarebbe meglio stare sulla panchina e, invece di pedalare, godersi il sole che ci scalda la faccia. Oppure



guardare un piccolo insetto che sta portando un peso cento volte più grande di lui, o un filo d'erba che si lascia cullare dal vento.

Al limite stiamoci solo un quarto d'ora sulla panchina, ma godiamocela fino in fondo quella sosta.

È un po' come con le colazioni di lavoro: non sarebbe meglio trattare gli argomenti dalle 12,30 alle 13, super concentrati, senza l'interruzione del cameriere che ci chiede se l'acqua la vogliamo gassata o naturale? Poi alle 13 tutti a pranzo, gustandoci ciò che mangiamo in condizioni ottimali per conoscere meglio le persone e le loro modalità di comportamento e di pensiero, integrando le informazioni razionali ricavate nella riunione con importanti elementi di relazione. Così sulla panchina: se pedaliamo, non è più una sosta. Facciamo male sia la pausa sia il movimento fisico, rischiando di cadere nella trappola di un'efficienza che spesso si colora di patetico.

A volte ci succede di fare in modo efficiente una cosa inefficace: il massimo della beffa. Mi viene in mente la storiella del saggio che cammina e vede un boscaiolo che sta facendo una fatica enorme a tagliare un albero, perché la sega non è più affilata.

"Buon uomo, perché non si ferma mezz'ora ad affilare la lama?", chiede il saggio.

"Perché non ho tempo, devo finire il lavoro", risponde l'altro, ignorando che con la sega non affilata, oltre alla fatica, si impiega molto più tempo a tagliare l'albero.

Anche noi spesso cadiamo vittime di questo equivoco, forse perché "l'insostenibile leggerezza dell'essere è in realtà un'amara constatazione dell'ineluttabile pesantezza del vivere", come ci ricorda Calvino nelle sue *Lezioni americane*. D'altronde, anche il mito del multitasking comincia a sfaldarsi.

Qualche mese fa il neuroscienziato Daniel J. Levitin, direttore del Laboratory for Music, Cognition and Expertise alla McGill University, ci avvertiva che il multitasking ci rende meno efficienti e comporta un vero e proprio esaurimento delle funzioni cerebrali. Saltellando come canguri da un lavoro all'altro, che poi dobbiamo riprendere più volte, ci fa pagare costi cognitivi non banali, che possono ridurre anche di 10 punti il quoziente intellettivo.

E allora, buona panchina (senza pedalare)!

* Amministratore delegato, Gruppo Ocmis SpA