

L'agenda piena come un obbligo sociale. Non riusciamo più a concepire lo svago

Noi, sopraffatti dal tempo che non basta

di ANNA MELDOLESI

Sempre di corsa, sovraccarichi, stressati. Sono (siamo) gli *overwhelmed*, i sopraffatti dalla vita. Quelli con la sensazione costante di non potersi concedere neppure una pausa. Quand'è che abbiamo iniziato a essere così indaffarati? E chi ha fatto scattare la trappola? Le ore fuggono, si sa. Ma a peggiorare le cose c'è la nostra percezione del tempo che manca. Perché è vero che siamo oberati di impegni, ma chi studia l'organizzazione del tempo sostiene che siamo meno occupati di quel che pensiamo.

CONTINUA A PAGINA 23

Società Il libro «Overwhelmed» sul nostro tempo «spezzettato» e «contaminato»

L'obbligo sociale di essere indaffarati Così siamo stati sopraffatti dalla vita Dal lavoro alla famiglia, non riusciamo a concepire lo svago

SEGUE DALLA PRIMA

Le occasioni per fare quel che ci piace ci sarebbero pure, a patto di riconoscerle e di non sprecarle. Come idea è fastidiosa, bisogna ammetterlo, perché al danno si aggiunge la beffa. Ma è proprio questo il punto di partenza di un libro, intitolato *Overwhelmed*, che sta facendo discutere. Lo ha scritto Bridget Schulte, una giornalista del *Washington Post* che come tanti di noi fa i miracoli per conciliare famiglia e lavoro. Anche lei ci è rimasta male quando si è sentita dire da un esperto che il suo tempo libero non era scomparso, che se l'avesse contato avrebbe scoperto di averne abbastanza. Trenta ore in media alla settimana. Questa è la cifra calcolata per le donne da John Robinson dell'Università del Maryland.

Per tutta risposta Schulte ha iniziato ad annotarsi le attività svolte

nell'arco della giornata ed è andata avanti per un anno e mezzo. Attraverso i suoi diari si è resa conto che molte occupazioni non erano pro-

fessionali ma neppure di svago, come ascoltare il notiziario o tenere buoni i figli giocando. È come se il tempo fosse diventato poroso, non è poi così facile tracciare una linea tra dovere e piacere. Forse quello che manca non è il tempo libero, ma quello che ciascuno dedica a sé. Il tempo per godersi la magia di un momento.

Schulte ha frequentato convegni di sociologi e psicologi, ha visitato il paese dove il tempo è più libero e il divario tra i sessi più ristretto (la Danimarca), ha raccolto testimonianze. Quando ha postato in rete l'annuncio «Cerco mamme con tempo libero», le risposte delle americane sono state sarcastiche: «Se ne trovi una dovresti esporla in un museo, insieme a un unicorno, una sirena e un politico onesto». In effetti le statistiche indicano che le donne sono più indaffarate degli uomini, e non è solo una questione di matematica. Il tempo che resta, dopo aver lavorato ed essersi occupate di casa e figli, è qualitativamente oltre che quantitativamente inferiore a quello dei maschi. Sarà

anche più di quanto avessero le donne negli anni 60, ma è tempo spezzettato e contaminato, continuamente interrotto dalle richieste degli altri e dai pensieri sulle incombenze future. Quanto agli uomini, i giovani vogliono finalmente dedicarsi un po' di più alla famiglia e iniziano a sentirsi a corto di tempo anche loro.

Misurare come le persone impiegano i 1.440 minuti che compongono un giorno è un'attività scientifica abbastanza recente. Prima le giornate scorrevano e basta, con pochi fortunati occupati a fare ciò che volevano e tutti gli altri impegnati in quel che dovevano fare. Poi sono arrivati gli orologi, la rivoluzione industriale, la corsa a massimizzare la produttività nelle fabbriche. Il tempo è diventato denaro e la giornata lavorativa si è allungata, almeno fino agli anni 50. Per un po' ci siamo illusi che il futuro avrebbe premiato lo svago: l'economista John Maynard Keynes nel 1930 si aspettava per il 2030 una settimana lavorativa di 15 ore, mentre il presidente Nixon immaginava per il 1990 un

anno lavorativo di sei mesi o un'età media per la pensione di 38 anni. E invece no, chi un posto retribuito ce l'ha lavora ancora tanto. Chi non ce l'ha, fatica a chiamare tempo libero le ore passate a preoccuparsi per la mancanza di un impiego. Le tecnologie ci hanno liberato dalle incombenze più pesanti ma ci hanno reso sempre raggiungibili, sempre di-

sponibili, sempre pronti a riempire gli intervalli con qualche attività a portata di smartphone.

Essere super-impegnati è diventato quasi un obbligo sociale. Ci si lamenta dei troppi impegni, ma si fa anche a gara a chi ne ha di più, sostiene la studiosa Ann Burnett. Essere occupati è uno status, ci fa sentire importanti. Per guadagnare tempo libero possiamo cominciare

da qui, tagliando gli obblighi che ci siamo imposti da soli. Per il resto è utile ricordare che ogni periodo storico ci ha riservato qualche tipo di stress. In passato abbiamo avuto guerre, fame, pestilenze. All'Occidente oggi tocca l'ansia per il tempo che non basta e quella di come occupare il tempo che resta.

Anna Meldolesi

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Sempre raggiungibili

Le tecnologie ci hanno liberato di pesanti incombenze, ma siamo sempre raggiungibili e disponibili

Il dilemma

C'è l'ansia per i momenti liberi che non bastano e quella per come occupare i pochi che si hanno

La ricerca

Trenta ore a settimana

“ John Robinson, dell'Università del Maryland (Usa), considerato tra i massimi esperti di gestione del tempo, ha sostenuto in uno studio che, rispetto al 1960, abbiamo guadagnato cinque ore di tempo libero a settimana. In un altro ha parlato di 30 ore a settimana per le donne. Dure le polemiche

