



A cura di  
**Paolo Mazzaglia**  
di Otherwise srl  
pmz@otherwise.it

## LA PAROLA AL FORMATORE

Le parole comunicano le nostre idee, le nostre convinzioni, le nostre emozioni agli altri. Il punto è che fanno la stessa cosa anche a noi stessi.

Il linguaggio è infatti in grado di "modellare" il nostro cervello e le nostre convinzioni. Le parole se usate in modo appropriato sono capaci di modificare enormemente la percezione delle cose e delle esperienze. Siamo, diventiamo, le parole che usiamo. E la prima rivoluzione per riappropriarci del tempo è di cambiare il modo in cui ne parliamo.

Ed è molto semplice, basta abolire del tutto la frase usata mille volte al giorno

re. Non avete guardato la tv, non avete bighellonato con il cellulare, non siete stati al bar o in palestra. Ah si? In palestra ci siete andati? Allora qual è la verità? Che non avete avuto tempo? Assolutamente no. La verità è che avete scelto di destinare il tempo disponibile per la lettura ad una altra cosa.

Ed è lecito ovviamente. Ma con l'assillo della frase "non ho avuto tempo" prendiamo in giro l'amico e soprattutto noi stessi. E finiamo per crederci. Lo abbiamo il tempo, magari poco, ma lo abbiamo e se facciamo una cosa al posto dell'altra è perché abbiamo deciso di dare priorità

# La bufala del tempo perduto

da noi e dagli altri "non ho avuto tempo". È un falso storico.

Facciamo un esempio: un amico vi presta un libro. Dopo un mese vi chiede se lo avete letto. La vostra risposta è "non ho avuto tempo, mi spiace". Se la frase fosse vera significherebbe che le vostre giornate sono scandite da impegni pressanti che non contemplano neanche 20 minuti di relax. Tipo vita di uno schiavo ai tempi dei faraoni. In cui siete passati dal lavoro, al nutrirvi, alle commissioni per la casa, a nutrirvi, di nuovo al lavoro e poi a dormi-

ad una cosa piuttosto che all'altra. E quindi di fronte alla richiesta "hai letto il libro" la risposta vera avrebbe dovuto essere "guarda ho deciso di dedicare il poco tempo che avevo allo sport (o a quello che avete scelto di fare al posto di leggere). Ogni volta che ripetiamo come un mantra questa maledetta bufala del "non ho avuto tempo" insegniamo a noi stessi che non dipende da noi, è il tempo che manca, se no chissà quali cose faremmo. Se cambiamo il linguaggio ricompare il perduto tema della responsabilità e della decisione. Dipende da me, non dall'universo, se ho fatto una cosa piuttosto che l'altra.

Smettiamo quindi di usare "non ho avuto tempo", rimodelliamo il nostro pensiero ed il nostro modo di ragionare e riprendiamoci la responsabilità. Alternative oneste?

- ho dato altre priorità
- ho deciso di fare un'altra cosa
- ho preferito dedicarmi a...
- dovendo scegliere ho scelto...

Senza questo cambio di linguaggio non ci sarà nessun vero cambiamento nella gestione del tempo. E poi le persone che dicono "non ho avuto tempo" con quella affettazione e prosopopea tipica di chi vuol comunicare quanto siano speciali e impegnate in cose importantissime (a differenza del resto dell'umanità) sono un po' noiose.

