

A OGNUNO LA SUA PAUSA

Stop a giornate farneticanti. Tirare il fiato è salutare per il corpo e per la mente. Programma le soste a seconda dei tuoi stati d'animo e delle esigenze mentali del momento

di Barbara Gabbrilli

Siamo tutti come dei computer, ma in forma organica. Ogni tanto abbiamo bisogno di essere spenti, riavviati, resettati, ricaricati per poter continuare a funzionare bene. Averne la consapevolezza, però, non sempre si traduce nel mettere in pratica le strategie per distogliere l'attenzione dall'ordinaria programmazione della nostra vita. E così, andiamo veloci, riempiamo l'agenda, tralasciamo di riflettere su quello che ci accade. La sensazione è quella di essere dentro a un frullatore. Per fortuna, si sta diffondendo un nuovo stile di vita. È la filosofia della pausa. Ecco come viverla.

TUTTI GLI ASPETTI POSITIVI

Fare una pausa significa fermarsi, anche solo pochi minuti, respirare, collegarci con noi stessi, riflettere su quello stiamo vivendo. È un momento rigenerante e costruttivo, dalle mille virtù.

La pausa ha, innanzitutto, una funzione esistenziale, ci fa crescere ed evolvere perché serve a riflettere e a dare senso alle cose. «Pensiamo a un libro con un unico susseguirsi di parole senza punti,

virgole o spazi bianchi: diventerebbe presto incomprensibile», spiega Daniela Rossi, psicoterapeuta e life coach a Bolzano. «Così è per la nostra vita: immersi come siamo in un "fare" ininterrotto, perdiamo il gusto delle cose. La capacità di prendersi una pausa, o di cambiare ritmo, è invece fondamentale per una vita armoniosa».

La pausa è anche un luogo in cui recuperare energie e ridurre lo stress. «Siamo consapevoli di quanti disturbi siano correlati allo stress negativo, quello che scatta quando rimaniamo in uno stato di tensione continua, in cui tutto sembra importante e tutto difficile o faticoso», aggiunge la dottoressa Rossi. «In queste situazioni, il tempo di recupero è un fattore indispensabile». Staccare serve anche a ritrovare equilibrio tra i tanti ruoli che abbiamo, sempre impegnati a dare il massimo come professionisti, partner, mamme, padri e figli. «Riuscire a tenere separati i vari impegni ci consente di non bruciare troppe energie e non generare insoddisfazione», dice Rossi. «Concedersi un quarto d'ora di *pit stop* tra l'uscita dall'uf-



Consulta gratis il nostro esperto

DOTT. SSA DANIELA ROSSI

Psicoterapeuta a Bolzano

Tel. 02-70300159
8 giugno
ore 13-14

ficio e l'andare a prendere i bambini a scuola è un modo per metabolizzare il passaggio e per esprimere al meglio i tanti lati della nostra personalità».

BASTANO DUE MINUTI PER RICARICARSI

Più intensa è l'attività alla quale mi sto dedicando, più lunga sarà la pausa di cui avrò bisogno. «Non ho iniziato a riflettere sull'importanza delle pause fino a quando non sono crollata del tutto. All'epoca ignoravo che questa modalità potesse essere un rimedio preventivo», racconta Danielle Marchant nel suo libro *Pausa* (vedi box). «La pausa dovrebbe essere uno schema a cui ricorrere ogni volta che sentiamo che il nostro mondo esteriore non è in linea con quello interiore», scrive

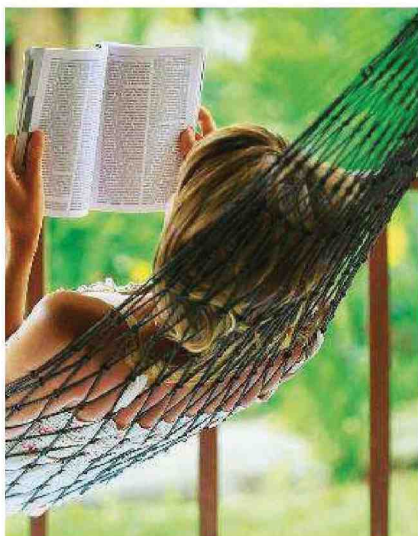
Prova la "tecnica del pomodoro"

Il giusto mix tra lavoro e pause è anche garanzia di risultati migliori nello studio e nel lavoro, perché assicura

un buona gestione degli impegni e mette al riparo dalle distrazioni. Non a caso il *break* è un passaggio obbligato nella "tecnica del pomodoro", utilizzabile da liberi professionisti o studenti. Ce la spiega Andrea

Giuliodori, ideatore del portale *Efficacemente.com* e autore del manuale *Riconquista il tuo tempo* (Bur, 15 €). «Il nome deriva dai timer a forma di pomodoro usati in cucina», racconta. Ecco come si

applica: 1) scegli un'attività da svolgere; 2) imposta il timer a 25 minuti; 3) lavora senza distrazioni; 4) quando il timer suona, prenditi 5 minuti di pausa; 5) ogni quattro pomodori, prenditi una pausa di 15-30 minuti.



Marchant introducendo il concetto di "micropausa". Bastano due minuti, per esempio, per guardare l'orizzonte. «Quando vi sentite troppo stressati, la vostra attenzione si ripiega su se stessa e blocca la vostra creatività. Alzatevi e mettetevi davanti a una finestra, consentendo alla vostra attenzione di trovare nuovi punti di vista». Ma può essere utile anche semplicemente bere un bicchiere d'acqua.

La durata di una pausa è variabile e personale. Per capire di quanto tempo abbiamo bisogno per riconnetterci con noi stessi, fondamentale è leggere i messaggi che ci inviano corpo e mente», osserva la psicoterapeuta Rossi. Nel corso della giornata, allora, non dimenticarti di chiederti come stai. Se

Al primo posto ci sei tu



Se fermarti ti sembra impossibile e non riesci mai a concederti un momento solo per te, per i tuoi

sogni e per il tuo benessere, il libro di Danielle Marchant ti aiuterà a trovare la motivazione necessaria. Le pagine di *Pausa - Premete il tasto pausa prima che la vita lo faccia al posto vostro* (Gribaudo 13,50 €) sono ricche di suggerimenti e di esercizi. Così scoprirai, passo dopo passo, quali sono i tuoi bisogni e capirai che metterti al primo posto non è un gesto di egoismo, ma è basilare. Perché ci sentiamo meno stressati, più soddisfatti e più forti.

ti accorgi di essere incapace di concentrarti o di prendere una decisione, o se senti collo e spalle indolenziti, staccati per 15 minuti da quello che stai facendo. «Tutti gli studi sul funzionamento del cervello consigliano sessioni di lavoro di 45 minuti, con pausa di 10/15 minuti durante i quali portiamo l'attenzione al corpo allineando la colonna, facendo un po' di stretching e alcuni respiri profondi», conferma l'esperta. «La perdita di lucidità spesso deriva dall'essere nella stessa attività troppo a lungo».

QUANDO SERVONO TEMPI LUNGH

Nei momenti di super stress, ritagliati almeno un'ora. «Quando siamo troppo concentrate su una questione dalla quale facciamo fatica a riemergere, serve una pausa più lunga. Ci accorgiamo di averne bisogno perché siamo meno creative, commettiamo errori di distrazione e non progrediamo nella ricerca di soluzioni», spiega Rossi. «In questi casi la pausa ha lo scopo di restituirci flessibilità mentale e consapevolezza». Come staccare? «Cercando qualcosa che ci dia piacere», risponde la psicoterapeuta. «Una passeggiata, un caffè, leggere un libro, ma anche mettersi a danzare: queste azioni aiutano a spostare altrove il focus della nostra mente e a tornare all'opera con rinnovata energia e lucidità». Anche quando la tua vita ti piace, può capitarti di non affrontare più la routine con lo stesso livello di energia e di gradimento», ammette la psicoterapeuta. «Per interrompere il tran tran sarebbe utile prendersi un giorno di libertà alla settimana, per controbilanciare i nostri impegni quotidiani. Dedichiamoci una giornata di coccole per noi stessi. Oppure, facciamoci aiutare con i figli. Insomma, cambiamo ritmo e scenari per fare qualcosa che ci completi e possibilmente ci faccia sorridere». Se invece abbiamo la sensazione di aver un po' perso noi stessi se dobbiamo capire che direzione prendere, potrebbero servirci periodi di pausa più lunghi. «Prendiamoci un lungo weekend per immergerci nella natura che ha un potere rigenerante per il corpo e per lo spirito», conclude Rossi. «Camminiamo nel bosco o lungo la spiaggia, respiriamo a fondo, sentiamo il corpo, connettiamoci con la nostra energia vitale. Le risposte che cerchiamo arriveranno».

«Ogni volta che stai per cedere a una distrazione, prendi un foglio e scrivi cosa vorresti fare, per esempio "Voglio controllare l'e-mail". Poi torna a lavorare. Mettendola nero su bianco, la distrazione verrà

depotenziata», consiglia lo scrittore. «Quando invece scatta il timer, non cadere nella trappola dell'ancora 2 minuti. Per quanto sembri strano, interrompere un'attività a metà dell'opera è uno straordinario metodo

di produttività personale: aiuta a ricominciare sapendo esattamente da dove ripartire e a ridurre così la procrastinazione che spesso scatta quando dobbiamo iniziare un lavoro». E per quanto riguarda le pause,

l'esperto consiglia di «non pensare al lavoro da fare, non chattare, non controllare le mail. Il modo migliore per resettare la concentrazione è sfruttare i 5 minuti per fare movimento o un'attività manuale».