

## **La gestione del tempo e il senso**

La gestione del tempo e il senso della vita sono due aspetti profondamente intrecciati, che influenzano il nostro benessere e la nostra capacità di affrontare le sfide quotidiane. Avere un chiaro senso della vita, infatti, non solo dà direzione alle nostre azioni, ma può anche contribuire a prolungare la nostra esistenza. Numerose ricerche scientifiche, come quelle condotte da Frankl (1985), hanno dimostrato come le persone che trovano un significato profondo nel loro cammino tendano a vivere più a lungo e con maggiore soddisfazione. Questo è vero anche nei momenti più difficili, quando la vita può cambiare improvvisamente e tragicamente. In tali circostanze, il senso che diamo alla nostra esistenza diventa un'ancora di salvezza, una risorsa che ci sostiene e ci consente di affrontare il dolore con maggiore resilienza (Seligman, 2002).

È importante riconoscere che il senso della nostra vita non è qualcosa di statico: esso evolve e si modifica nel tempo. La nostra percezione di ciò che dà significato alla nostra esistenza cambia in relazione alle esperienze vissute, alle sfide incontrate e alle nuove consapevolezze acquisite. Per orientarsi in questa complessità, possiamo fare riferimento ad alcuni concetti chiave: missione, vocazione, occupazione e passione.

La **missione** rappresenta la direzione verso cui tendiamo; è ciò che unisce le *cose che ci piacciono* e *quelle che, invece, sono utili agli altri*. È un obiettivo più grande che dà senso alle nostre azioni quotidiane, un modo per contribuire al mondo e sentirci parte di qualcosa di più grande di noi stessi. La **vocazione** è ciò che sentiamo dentro di noi, quella spinta interiore che ci fa trovare appagamento nel nostro percorso, anche se non sempre è riconosciuta o apprezzata dagli altri. È ciò che ci fa sentire autentici e realizzati: è la sintesi tra *ciò che è utile agli altri* e *ciò che può darci soddisfazione* (stima, riconoscimento),

L'**occupazione** armonizza *ciò che dà soddisfazione* con *ciò in cui si è bravi, capaci, competenti*. La **passione**, invece, connette *ciò in cui siamo bravi* e *ciò che amiamo* e ci piace. Quando queste componenti si combinano, danno forma al senso complessivo che attribuiamo alla nostra vita, creando un equilibrio tra ciò che ci dà gioia, gratificazione, utilità e autenticità (Snyder & Lopez, 2002).

Un elemento fondamentale che emerge da queste riflessioni è che, imparando a gestire il nostro tempo, si impara anche a “gestire” il dolore. La relazione tra tempo e dolore è stretta: più siamo capaci di entrare in contatto con il nostro dolore, meno abbiamo paura di esso. Entrare nel dolore, invece di fuggirlo, significa affrontarlo, tentare di capire cosa ha da insegnarci e, attraverso questo processo, prenderne il controllo. Questa trasformazione ci permette di smettere di “scappare da qualcosa” e di iniziare a “andare verso qualcosa”: un passaggio che fa la differenza tra una vita passiva e una vita attiva e consapevole.

Trovare un senso alla vita anche nel dolore significa, di fatto, trovare un senso al dolore stesso. È un modo per trasformare la sofferenza in una risorsa, in un modo per crescere e contribuire agli altri. Noi esseri umani, infatti, troviamo spesso soddisfazione in ciò che ha una durata nel tempo, in ciò che lascia un segno duraturo. Il tempo, inoltre, non scorre mai nello stesso modo durante la nostra vita: può sembrare che le giornate siano uguali, ma in realtà ogni momento ha una sua peculiarità e un suo

ritmo. Di conseguenza, anche il senso che attribuiamo al tempo e alla nostra vita cambia nel corso degli anni, influenzato dagli eventi, dalle scelte e dalle esperienze.

Il tempo si può consumare, come una risorsa che si esaurisce, oppure può diventare duraturo, lasciando un'impronta permanente nel nostro essere e nel nostro modo di vivere. La domanda fondamentale è: cosa contribuisce a dare senso al nostro tempo? La risposta risiede nella capacità di mettere il centro della nostra vita fuori di noi, di spostarci il focus da noi verso un orizzonte più ampio. Anche le situazioni di “non sentirsi bene”, di sofferenza o di difficoltà, possono diventare occasioni per trovare senso, purché si trasformino in opportunità di crescita e di servizio agli altri.

In questo processo, nasce la necessità di fare qualcosa per incanalare il dolore, di usarlo come energia per il bene, facendo qualcosa per gli altri. Questa prospettiva sposta l'attenzione da sé stessi, dalle proprie sofferenze, verso l'esterno. È un modo di “andare verso”: anziché distrarsi o chiudersi nel proprio dolore, si rimane attenti, consapevoli e aperti alla possibilità di trasformare il dolore in un gesto di generosità.

Questo atteggiamento ci aiuta a relativizzare tutto, a ridimensionare l'ansia per il futuro e a concentrarci sul presente. Il presente, infatti, è un dono, un regalo prezioso che possiamo vivere appieno solo se impariamo a essere presenti, a riconoscere la bellezza di ogni attimo (Kabat-Zinn, 1994).

Il dolore accumulato dentro di noi può diventare una risorsa preziosa, una fonte di forza e di saggezza da mettere a disposizione degli altri e di noi stessi.

La meta, infine, è scoprire che il centro della nostra vita non siamo noi stessi, ma qualcosa di più grande, di più universale. Quando riusciamo a spostare la nostra attenzione dall'ego al senso più profondo della nostra esistenza, troviamo una pace e una capacità di vivere con autenticità e significato, anche nelle circostanze più difficili. In questa direzione, il tempo e il dolore assumono un valore nuovo, diventando strumenti di crescita e di trasformazione, e non più ostacoli insormontabili (Viktor Frankl, 1985; Kabat-Zinn, 1994).

### **Riferimenti:**

- Frankl, V. E. (1985). *Man's Search for Meaning*. Beacon Press.
- Frankl, V. E. (1985). *L'uomo in cerca di senso*. Einaudi.
- Seligman, M. E. P. (2002). *La costruzione del senso della vita*. Edizioni La Scuola.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). *Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths*. Oxford University Press.
- Neff, K. (2011). *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*. William Morrow.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper & Row.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. Hyperion.