

GESTIONE D'IMPRESA

di **EROS TUGNOLI****Ho detto no, anzi sì**

La capacità di dire no è una abitudine difficile da eliminare: quasi sempre è preliminare ad uno scontro con l'interlocutore, più o meno cruento. Ma ci evita problemi non nostri e tante perdite di tempo.

La **gestione del tempo** è uno dei problemi più diffusi tra i professionisti. Libri, seminari, agende ipertecnologiche, disquisizioni tra impegni urgenti e importanti cercano di dare le indicazioni per risparmiare qualche ora alla settimana. Io vorrei proporvi un **punto di vista più comunicativo-psicologico**, cercando non solo di farvi risparmiare tempo, ma anche di migliorare la qualità della vita e dei rapporti interpersonali. Sto parlando della capacità di dire "no" a qualcuno che vi chiede di dedicargli del tempo. Oltretutto, occorre anche farlo con fermezza e con grande diplomazia, se non vogliamo fare terra bruciata attorno a noi e passare per egoisti ed insensibili. Perché dire "no" è così faticoso? Perché il contrasto genera stress e, alla fine, ci troviamo coinvolti in attività che non avremmo voluto fare.

Facciamo un breve (â€¦) viaggio a ritroso nel tempo e **torniamo all'infanzia**. Il bambino è impulsivo, reattivo, già a pochi mesi di vita se gli togliete il ciuccio si ribella, urla, piange, protesta. Dopo qualche anno, se qualcuno gli fa un dispetto, potrebbe pure vendicarsi alzando le mani.

Fortunatamente esistono i **genitori** e la **scuola** che gli insegnano ad agire in maniera più socialmente apprezzabile. Questa educazione ha però un " *effetto collaterale* ": in maniera più o meno sottile, fa passare alcuni messaggi utili a quell'età ma che, se non aggiornati e rivisti da adulti, risultano addirittura controproducenti e negativi. Eccone alcuni: " **Devi farti benvolere da tutti**", " **Sii buono**", " **Aiuta gli altri**", " **Sii generoso**" e così via.

Questi concetti, assolutamente importanti e formativi, creano però l'abitudine ad essere sempre disponibili e protesi verso le altre persone, innestando l'automatismo a dire spesso " *sì*" senza rifletterci troppo.

D'altronde, nessuno di noi vuole essere etichettato come " *egoista*", quindi si tende ad accettare la proposta e prendersi l'impegno, per poi rammaricarsene successivamente.

Spesso la proposta inizia con: " **Hai 5 minuti di tempo da dedicarmi?**" oppure " *Ho bisogno un attimo, vieni a â€¦?*" o anche: " *Appena hai tempo, potresti...? Grazie!*"

Ed ecco che ci ritroviamo, oggi, a rammaricarci con queste tristi constatazioni: " *Non ho più tempo per me*", " *Ah, se avessi tempoâ€¦*" " *Il lavoro mi porta via troppo tempo*" .

Ci sentiamo dipendenti dalle ore che scorrono sempre più velocemente sull'orologio, colpevole di farci vedere il tempo che passa.

Ma il tempo, non è l'orologio: **il tempo è la vita** che stiamo lasciando alle spalle. Il tempo in fin dei conti cos'è, se non le azioni e le cose che facciamo nella vita?

Appurato quindi che il tempo è la nostra vita, provate a fare un piccolo cambiamento: sostituite alle frasi virgolettate precedenti la **parola "tempo"** con la **parola "vita"**. Ecco il risultato:

" *Non ho più vita per me*", " *Ah, se avessi vitaâ€¦*" " *Il lavoro mi porta via troppa vita*".

Cambia la prospettiva vero?

Bene, ora quando incontrate qualcuno che vi chiede: " *Hai 5 minuti di vita da dedicarmi?*" , probabilmente rifletterete maggiormente prima di rispondere e vi porrete le seguenti domande.

" **Sono obbligato a ...? Perché?**" " **E' indispensabile che io ...?**" " **Qual è la cosa peggiore che può capitarmi se dicono?**" .

Da qui inizia un " *aggiornamento mentale* " e spesso risponderete con: " *Ti ringrazio. ma ho altri impegni* ".

Notate che avete detto no senza dire no? E avrete guadagnato tanta â€¦vita.