

di **MARIO ALBERTO CATAROZZO**

Ripartire a settembre con una marcia in più

Settembre non deve essere un semplice rientro, ma una vera ripartenza. Il "fresh start effect" aiuta a rilanciare gli obiettivi, mentre il riposo estivo favorisce creatività e nuove idee. La domanda è: torniamo uguali o con qualcosa di nuovo?

Primo lunedì di settembre: si tirano su le tapparelle dell'ufficio, si riavviano i computer (e se si è dimenticata la password vuol dire che abbiamo staccato davvero), ci si dedica alle email non lette sul cellulare. Dopo qualche buon caffè, si riparte dalla lista delle cose da fare scritta a fine luglio prima della pausa estiva: pagamenti, riorganizzazione, un occhio alle novità, programmazione di corsi, buoni propositi e in men che non si dica siamo di nuovo nel tran-tran quotidiano. Questa è la fotografia che ci ha accompagnato negli anni passati al rientro dalle ferie.

Quest'anno incombono novità legate all'intelligenza artificiale e necessità di riorganizzare i flussi di lavoro per affrontare in modo più efficiente le scadenze di fine anno.

Sta a noi decidere se vogliamo rientrare o ripartire. La differenza? Rientrare significa riprendere dal punto esatto in cui vi eravate fermati, con la stessa mentalità. Ripartire significa tornare al lavoro con qualcosa di nuovo, che a luglio non avevate. Il periodo estivo, giustamente dedicato al riposo, può diventare il vero spartiacque tra i 2 atteggiamenti e può fare la differenza sul proprio futuro. Se "staccare" vuol dire sospendere tutto, allora rientreremo uguali a prima e tutto andrà come sempre. Ma se "staccare" vuol dire riposarsi, certo, ma darsi il tempo per lasciare la mente libera di vagare, per rivedere con occhi diversi le situazioni quotidiane, allora agosto può essere il mese più utile dell'anno, lavorativamente parlando.

Il meccanismo che rende settembre un momento speciale per rilanciare obiettivi è frutto dello studio di Hengchen Dai, Katherine Milkman e Jason Riis, della Wharton School, e lo hanno chiamato "fresh start effect". Secondo gli autori, i momenti che segnano simbolicamente il passaggio del tempo spingono le persone ad affrontare con più energia gli obiettivi rimasti indietro, ma la spinta motivazionale non genera automaticamente idee nuove: dà solo la carica per eseguire quelle già in testa.

Le idee nuove nascono altrove, come hanno dimostrato altri studi: allontanare un problema per un periodo (come il periodo estivo) permette di tornarci sopra nel tempo, aumentando la probabilità di trovare soluzioni innovative. Chi, durante la pausa estiva, si dedica ad attività leggere e poco impegnative, che lasciano la mente libera di vagare, migliora le proprie prestazioni creative molto più di chi riposa senza fare nulla o di chi continua a pensare al problema senza mai staccare.

Quindi agosto non serve, come molti pensano, a smaltire luglio, ma a produrre le migliori idee per settembre, a condizione che lo si usi nel modo giusto. Passare 3 settimane a controllare la posta dal telefono, con la testa sempre agganciata al problema lasciato in studio, è il modo più sicuro per tornare con lo stesso identico problema. Passare 3 settimane senza pensarci affatto, in totale vuoto, funziona un po' meglio, ma non sfrutta l'effetto di cui abbiamo parlato sopra; serve un'attività che tenga occupate le mani, non la testa, così la mente può vagare.

Qualche esempio concreto è rappresentato dalla lettura durante le ferie di un libro fuori dal proprio settore: la mente, libera da urgenze, trova qui da sola soluzioni innovative. Un altro esempio è cucinare, fare lunghe camminate, lavorare a un progetto manuale scollegato dalla professione; queste sono attività che creano le condizioni di incubazione di soluzioni nuove. Chi invece passa agosto a "pensare all'organizzazione dello studio" sta solo prolungando luglio con vista mare.

Volete un esercizio che ci permetta di capire se abbiamo utilizzato bene agosto? **Provate a scrivere 3 idee completamente nuove per la vostra attività;** se non ne trovate nemmeno una diversa da quelle già in mente a luglio, allora la pausa non ha ancora prodotto nulla (ma non è troppo tardi per usare gli ultimi giorni in modo diverso). In conclusione, a settembre, la domanda da porsi è se avete in mente idee nuove rispetto a luglio, oppure se siete solo più rilassati, ma senza nuove idee da realizzare.