

**Comportamento**

SEI GUFO O

IL GUFO Lavora volentieri la sera e non andrebbe mai a dormire. Il lato negativo dell'essere "gufo" è l'esposizione a maggiore affaticamento generale e ad alcune malattie.

ALLODOLA?

Ti svegli all'alba fresco e pieno di energia o carburi soltanto verso sera? In più: sei un eterno tiratardi o un iperattivo sempre in anticipo su scadenze e impegni? Qualunque sia la tua risposta, è quella "giusta": ognuno ha un personale rapporto con il tempo e non può cambiarlo: pena il rischio di ammalarsi *di Paola Scaccabarozzi*

C'è il tiratardi che rimanda sempre gli impegni e c'è chi invece fa tutto prima del dovuto. Per qualcuno il tempo vola, per altri non passa mai. «Il tempo è scandito da meccanismi interni al nostro corpo», spiega Giuseppe Riva, direttore del Laboratorio sperimentale di ricerche tecnologiche applicate alla psicologia dell'Istituto Auxologico Italiano e docente di psicologia all'Università Cattolica di Milano. «Più precisamente, nel nostro cervello, in una zona dell'ipotalamo detta "nucleo soprachiasmatico" c'è una sorta di orologio interno che governa i meccanismi di sonno-veglia, il cosiddetto ritmo circadiano. Questo orologio biologico non funziona però allo stesso modo per tutti e fa sì che gli esseri umani siano sostanzialmente divisi in due grosse categorie: i gufi e le allodole». Riconoscerle e capire a quale ciascuno

GETTY

L'ALLODOLA Da il meglio di sé la mattina presto. Rispetto al "gufo" corre minori rischi di sviluppare diabete, malattie respiratorie, disturbi gastrointestinali e psicologici.

27

Comportamento



SENZA TREGUA Le persone iperattive vivono in costante accelerazione e svolgono velocemente le mansioni lavorative. Evitano di trovarsi senza nulla da fare perché si annoiano e hanno una sensazione di vuoto interiore.

di noi appartenga è semplice. Basta rispondere a questa domanda: "Lavoro volentieri la sera e non andrei mai a dormire o dò il meglio di me stesso la mattina presto?".

Se siamo tipi "serali" apparteniamo alla categoria dei gufi, se siamo "mattinieri" a quella delle allodole. Non è una banalità perché oltre a condizionare i nostri ritmi di vita, l'appartenenza all'una o all'altra categoria incide sulla nostra salute, come pure il tentativo di "snaturarci" se ci mettiamo in testa di assomigliare di più alla tipologia opposta. Lo dice un recente studio condotto su quasi 500mila persone da Kristen Knutson, professore associato di neurologia alla Northwestern University, secondo il quale le allodole vivono più a lungo e si ammalano meno dei gufi. I gufi

hanno il 30 per cento di rischio in più di ammalarsi di diabete, il 23 per cento in più di soffrire di malattie respiratorie, il 22 in più di disturbi gastrointestinali e il 100 per cento in più di andare incontro a disturbi psicologici di varia natura. La ragione? Sebbene il meccanismo di causa-effetto non sia del tutto chiaro, lo studio evidenzia un potenziale svantaggio dell'aver un "fuso orario" spostato in avanti e consiglia ai nottambuli di resettare gradualmente il proprio orologio anticipando l'orario del riposo notturno e bandendo l'utilizzo di smartphone e tablet nelle ore serali.

Frenetici e nati stanchi

C'è poi una percezione del tempo influenzata dalle caratteristiche psicologiche individuali e dall'influenza che

l'ambiente inevitabilmente ha sulla nostra personalità. «Ci sono persone iperattive a cui il tempo non basta mai», spiega Claudio Mencacci, direttore del Dipartimento di neuroscienze e salute mentale del Fatebenefratelli di Milano. «Vivono in costante accelerazione e svolgono velocemente le mansioni lavorative, talvolta in modo superficiale e approssimativo. Quando si trovano senza nulla da fare, si annoiano e hanno una sensazione di vuoto interiore. All'estremo opposto ci sono gli astenici, soggetti che dispongono di poca energia e si sentono sempre stanchi e privi di forze. Per loro il tempo è infinito e non passa mai. Il lavoro viene svolto con lentezza e tendenzialmente rimandato. Infine ci sono i depressi, il cui rapporto con il tempo è difficoltoso. Spet-

In ufficio estroversi e introversi passano il tempo in modo diverso

✓ In ufficio, ovviamente, il rapporto personale col tempo ha una grande rilevanza comune. Secondo Giuseppe Riva, direttore del Laboratorio sperimentale di ricerche tecnologiche applicate alla psicologia dell'Istituto Auxologico Italiano e docente di psicologia all'Università Cattolica di Milano, **estroversi e introversi gestiscono il tempo lavorativo**

in modo diverso. «Gli introversi lavorano meglio da soli, mentre detestano le riunioni e il tempo condiviso. Il tempo scorre velocemente quando sono nel loro cantuccio, ma diventa eterno quando devono interagire. Rischiano di non comprendere in maniera chiara il contesto in cui lavorano proprio perché tendono a isolarsi e a prescindere da uno sguardo

di insieme. Al contrario **gli estroversi lavorano molto bene in squadra e trascorrerebbero le**

giornate organizzando incontri. Se è il capo a essere estroverso, è molto probabile che chieda

ai suoi sottoposti frequenti momenti di confronto, a discapito del lavoro individuale».



Se il boss è estroverso, indirà molte riunioni.

tatori della propria esistenza senza alcuna prospettiva futura, vivono il presente con angoscia e non riescono a immaginare il futuro. Il lavoro è una fatica immane, una montagna da scalare quotidianamente».

Nostalgici e ansiosi

Che dire poi di chi ha la tendenza a guardare al passato e di chi invece vive costantemente proiettato nel futuro? «I primi appartengono alla categoria dei "nostalgici"», prosegue Franco Merlini, psicoanalista freudiano, dirigente ospedaliero del Fatebenefratelli e docente di psicologia dinamica ciclo di vita all'Università Milano-Bicocca. «La nostalgia è il prodotto di un ricordo accompagnato da un affetto che suscita rimpianto. Ci dà il senso della continuità del tempo e della nostra vita: l'importante è che non ci tenga ancorati al passato al punto da diventare schiavi». Lo ribadiscono recenti



studi scientifici, come quello di John Medina, biologo molecolare specializzato nello studio dei geni implicati nello sviluppo cerebrale e

direttore del Brain Center for Applied Learning Research della Seattle Pacific University, che hanno messo l'accento sui benefici cognitivi legati alla nostalgia e alla percezione del tempo accompagnata a questo sentimento.

La nostalgia ci darebbe la possibilità di integrare i ricordi del passato con le esperienze del presente, facendoci sentire "legati" alla nostra storia.

Gli ansiosi, al contrario, sono totalmente proiettati al futuro. «L'ansioso è sempre un po' "avanti" e fatica a stare nel presente», prosegue Merlini. «Fronteggia la sua ansia cercando di giocare d'anticipo per evitare ciò che più teme in assoluto: l'ignoto. Ovviamente si tratta di un atteggiamento illusorio perché le variabili nella vita sono moltissime e non si può certo controllare tutto». E il perfettino, il rigido, l'ossessivo: come vivono il loro

Impara a usare bene il tuo tempo-lavoro

✓ Con la consulenza del dottor Maurizio Morini, business coach e trainer, fondatore e titolare di *Training Meta*.

TEMPOREGGIATORI

Rimandano sempre. Il loro motto è: "tanto c'è tempo". **Questi soggetti tendono a non portare a termine gli impegni nei tempi pattuiti, rischiano di risultare inaffidabili agli occhi del capo e di essere additati dai colleghi** come scansafatiche dai quali stare alla larga. Appartengono a questa categoria coloro che faticano a uscire dalla propria zona di confort, un atteggiamento spesso originato dall'immaturità che induce l'evitamento delle proprie responsabilità.

Come migliorare la gestione del tempo

Chi appartiene a questa categoria dovrebbe lavorare sulle proprie motivazioni interiori e comprendere che, rispettando scadenze e impegni, il rapporto con gli altri migliorerebbe e la propria autostima crescerebbe.

Il consiglio è quello di **porsi piccoli obiettivi concreti e rispettarli. Suddividere i compiti in segmenti e lavorare passo per passo** mitiga la sensazione di trovarsi di fronte a un compito immane e aumenta la sicurezza di farcela.



IPERATTIVI

Sono sempre sul pezzo, pienamente operativi. Il loro atteggiamento pronto fa inizialmente un'ottima impressione al capo, ma alla lunga può diventare controproducente. **Lavorare senza tregua senza tenere a mente una graduatoria di priorità e urgenze significa mettere tutto sullo stesso piano e, alla fine, ottenere pochi risultati in rapporto all'impegno.**

Come migliorare la gestione del tempo

Varrebbe la pena di **fermarsi ogni tanto**, prendendo un momento per sé: fare qualcosa di diverso, una semplice pausa di riflessione o meglio una passeggiata, un massaggio, una lettura, può avere ripercussioni molto positive sul lavoro di ogni giorno.

tempo? «Ripetendo i propri copioni fino a fermarlo», afferma Merlini. «Vivono in un presente sempre uguale a se stesso, monotono, asfissiante; un tempo senza evoluzione».

Le colpe della società

Quando il tempo ci sembra un estraneo o peggio un nemico significa che siamo entrati in una condizione di malessere che può arrivare a causarci

sofferenza e malattia. Succede quando si valuta il proprio tempo in base alle attese degli altri, alla performance sul lavoro, ai traguardi raggiunti o non raggiunti, a prescindere da come siamo davvero e dai nostri desideri profondi. Purtroppo questa è la condizione alienante nella quale, per motivi sociali e culturali, oggi ci troviamo po' tutti e a cui nessuno, anche se ne è cosciente, riesce totalmente a sfuggire.