

PSICOLOGIA BIBLICA • IL FILM DELLA NOSTRA VITA

## Ciak, si gira

Signore, “facci capire che abbiamo i giorni contati”

di GIANNI MONTEFAMEGLIO

Il soggetto del film della nostra vita, i nostri obiettivi, è stato ben definito. Gli attori del cast, in cui siamo protagonisti, sono loro: le persone più importanti della nostra vita, quelle che ci stanno accanto. La sceneggiatura è pronta: si trova nelle sezioni A, B e C del nostro strumento pianificatore. Tutto è pronto. Possiamo dire: Ciak! Si gira!



Quello della nostra vita è però un film speciale. Il copione è sì fissato, ma ad ogni scena si rinnova. Nelle scene mettiamo ogni volta tutta la nostra creatività per rendere più piacevole il tutto. Le scene del film si adattano e ci permettono di vivere la nostra vita come desideriamo, ma anche di goderla mentre la viviamo.

Una volta stabilite le cose da fare, possiamo applicare il principio esposto in Gv 13:17: “Ora sapete queste cose; ma sarete beati quando le metterete in pratica”. - *TILC*.

Come impiegare al meglio il tempo che ci è dato? Il salmista pregava: “Insegnaci dunque a contare bene i nostri giorni” (Sl 90:12). Il tempo è prezioso. Le cose da fare sono tante, ma non si può farle tutte se manca il tempo. È per questo che vanno stabilite delle priorità. Abbiamo a disposizione 24 ore, di cui un terzo lo passiamo necessariamente a dormire. Delle 16 ore che rimangono, 8 o più sono in genere dedicate al lavoro, poi ci sono le cose

necessarie che fanno parte della routine quotidiana. Che fare allora? La risposta è una sola: programmare. Ecco un'utile guida per gestire bene il tempo:

- ✚ Stabilire la routine fissa quotidiana. Ciò ci permette di sapere che su quel tempo non possiamo contare per fare altro.

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
7	Sveglia, prepararsi, colazione				
8	Lavoro				
9					
10					
11					
12	Pranzo				
13	Lavoro				
14					
15					
16					
17	Rientro a casa				
18					
19	Cena				
20					
21					
22					
23					

Tempo impegnato	Tempo disponibile
-----------------	-------------------

UN'ESEMPIO

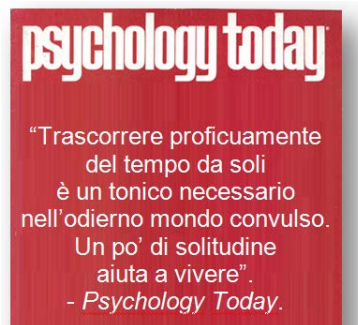
- ✚ Nel tempo rimanente, compresi il sabato e la domenica, si possono inserire i nostri compiti importanti; nel farlo vanno consultate le sezioni A, B e C del nostro pianificatore.
- ✚ I compiti che richiedono impegno mentale, come lo studio, vanno inseriti negli orari in cui si è più in forma.
- ✚ I compiti minori che non richiedono impegno cerebrale vanno svolti quando la mente non è in grado di occuparsi d'altro.
- ✚ Occorre fissare sempre una scadenza per ogni compito. Poi va, ovviamente, rispettata.
- ✚ Nel fissare una scadenza per un compito, è bene stabilire anche il tempo da riservargli. Se le cose importanti vengono fatte male e di fretta, creano problemi. Se, ad esempio, abbiamo stabilito di fare una piccola riparazione in casa, occorrerà fissare una data e riservarle del tempo; sempre per fare un esempio: domenica alle 9, dalle 9 alle 10. Si tenga presente che in genere, se qualcosa deve andare storto, andrà storto, per cui è meglio prevederlo. Nell'esempio riportato si potrebbe quindi aggiustare così: dalle 9 alle 10,30.
- ✚ Le questioni poco gradevoli ma importanti non vanno rimandate. Ciò terrebbe occupata la mente e ci impedirebbe di essere creativi. Di certo, una cosa sgradevole non diventerà piacevole rimandandola.
- ✚ Tutto ciò che fa perdere tempo e non offre vantaggi va eliminato.
- ✚ I compiti vanno eseguiti uno alla volta. Diversamente saranno fatti male. Sappiamo cosa succede a chi, in macchina, con una mano telefona, con l'altra fuma e con l'altra guida! Meglio quindi avere uno schema dei compiti da svolgere, programmarli, assegnare del tempo e poi farli uno alla volta. Solo le donne sono in grado di fare più lavori contemporaneamente. Iniziato un lavoro, è meglio finirlo. Ricominciare le stesse cose da capo è inconcludente e fa perdere tempo.
- ✚ Il lavoro non va mai portato a casa. Il tempo per la famiglia è "sacro", non va profanato.
- ✚ Le cose vanno fatte bene, ma occorre ricordare che il meglio può essere nemico del bene. Non serve essere perfezionisti. "Non divenire troppo giusto". – Ec 7:16, TNM.
- ✚ Spesso il sovraccarico mentale e l'affaticamento sono causati dalle cose non fatte. Una cosa fatta dà soddisfazione, quelle non fatte creano ansia. In ciò è particolarmente utile il nostro pianificatore del tempo, perché vi sono collocati tutti i compiti importanti e la loro programmazione, dando una completa panoramica e liberando la mente dalla preoccupazione e dall'ansia di rimanere indietro.



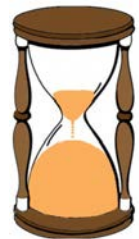
- ✚ Prima di agire occorre pensare. Anche in ciò il nostro strumento di pianificazione è formidabile: le decisioni sono pensate e prese, inserite delle sezioni A, B e C. Vale la regola delle 10 P: *Prima pensa poi procedi perché processi poco pensati portano problemi.*
- ✚ Per la credente e il credente la spiritualità viene sempre al primo posto.

“Non siate dunque in ansia, dicendo: «Che mangeremo? Che berremo? Di che ci vestiremo?». Perché sono i pagani che ricercano tutte queste cose; ma il Padre vostro celeste sa che avete bisogno di tutte queste cose. Cercate prima il regno e la giustizia di Dio, e tutte queste cose vi saranno date in più. Non siate dunque in ansia per il domani, perché il domani si preoccuperà di se stesso. Basta a ciascun giorno il suo affanno”. – *Mt 6:31-34.*

Ogni credente ha quindi bisogno di un po' di tempo per stare da solo o da sola, per pregare e per meditare, ricaricandosi di energia spirituale. Nel fissare le proprie priorità, di ciò va tenuto conto. Il che comporta che devono esserci dei tempi in cui non dobbiamo essere disturbati e che i nostri familiari ne siano a conoscenza. Nel contempo dobbiamo rispettare i loro tempi personali.



Il tempo che ci è dato è preziosissimo. Sarà anche triste dirlo, ma la realtà è che da quando nasciamo, dal momento in cui veniamo alla luce, inizia un conto alla rovescia. Passano i mesi e gli anni, fatti di ore, di minuti, di secondi. Il nostro tempo si consuma, come i granelli di sabbia in una clessidra. Ne abbiamo una certa quantità, e quando l'ultimo granello cade, il tempo concessoci è finito; finisce allora anche la nostra vita attuale.



“Facci capire che abbiamo i giorni contati, allora troveremo la vera saggezza”. – *Sl 90:12, TILC.*

In cosa consiste la nostra vita? Consiste nel tempo che ci è rimasto. Quando finisce, finisce. La persona più ricca del mondo non può acquistare un solo giorno in più di quelli che ha. La persona più potente del mondo non può nulla quando il suo tempo finisce. “Chi di voi con tutte le sue preoccupazioni può vivere un giorno più di quel che è stabilito?”. – *Mt 6:27, TILC.*

Come la morte è una livella nella metafora della nota poesia del principe Antonio de Curtis, in arte Totò, anche il tempo è una livella: ricchi e poveri, persone sane e malate, onesti e farabutti, tutti – finché sono in vita - hanno a disposizione 24 ore al giorno.

Come trascorreremo il nostro, quello che ci è concesso? Signore, “facci capire che abbiamo i giorni contati, allora troveremo la vera saggezza”. – *Sl 90:12, TILC.*