

La Ruota della Vita

A cura di Suzanne Palermo¹

Non sarebbe bello se fossimo in grado di essere SEMPRE efficienti ed efficaci in tutto quello che facciamo? Non doversi più confrontare con quei momenti di pigrizia che talvolta subentrano tra noi e il compimento di compiti e doveri; poter far fronte, invece, alle nostre responsabilità con il “minimo sforzo?”

La canzoncina che recita: “*Devo fare questo. Devo fare quello. Se lo faccio non ci penso, e sarà più bello!*” è semplice ma non semplicistica: ci suggerisce una chiave: fare e darsi da fare, senza tergiversare, senza pensare, e soprattutto senza pensare *troppo* sul come, perché e quando! E senza chiedersi “se ne sarò all'altezza”. Fare e basta!

Se è vero che per essere efficienti bisogna impegnarsi e non “perdersi per strada” e che il motore per fare bene qualsiasi cosa è la fiducia in sé stessi, è anche vero che talvolta ci manca l'ingrediente chiave: la voglia. In quei momenti l'apatia e la stasi nella forza di propulsione con il conseguente tirarsi indietro da obblighi ed impegni ci sta dicendo che siamo pigri? Beh... quando *l'uffa* diventa una tendenza caratteriale, forse sì. Quando quel “non me la sento, non riesco, non ho voglia o non m'importa...”, diventa una costante dovrebbe farci pensare. A volte, però, quel sentirsi “pigri”, (e in colpa per sentirsi così...), non è altro che un segnale che ci indica il bisogno di riposo o il desiderio di un momento di svago. In questo caso la necessità di fare una pausa ristoratrice, o di rallentare il ritmo diventano salutari. Soprattutto nel mondo di oggi dove tutto va sempre a mille. Era estate ieri... e domani è già inverno! Ma com'è possibile che non ce ne siamo accorti? Forse c'è bisogno non solo di rallentare il passo ma anche di tirare il freno, o fors'anche di posteggiare?

Se la chiocciola corresse non potrebbe più vantarsi di essere un simbolo della “saggia pazienza” di chi piano va lontano... arrivando soprattutto a destinazione intatto e sano! Lei non esaurisce le sue forze, cosa che succede invece quando “caricarsi lo zaino” e accelerare il ritmo diventa uno stile di vita! Il guaio è che così facendo la quantità di cose da fare si accumula (perché chi fa più in fretta crea spazio per ... **fare di più**), cosicché bisogna darci dentro per ottimizzare di più il tempo, nonché diventare ancora più esperti nel *multitasking*. Ma questo modo di fare ci può portare, presto o tardi, in burn-out, e se l'energia viene dissipata a livello sia fisico che mentale diventa difficile recuperarla.

La chiocciola è stata scelta come simbolo dal Centro Extrascolastico del Bellinzonese- Camalù (<https://www.artebambini.ch/centro-extrascolastico-camalu>). È un'immagine che vuole dire qualcosa ai bambini, ma anche ai loro genitori, ovvero che “la capacità di agire con lentezza può diventare una risorsa preziosa ed aiutarci a trovare il giusto equilibrio”. L'osservazione dell'Associazione fa leva anche su un altro aspetto di questo animaletto: porta con sé la sua casa, il suo rifugio sicuro, e dentro la casa chi c'è? Chi ti vuole bene, ti educa e ti segue. Per estensione anche noi abbiamo un rifugio dove rifocillarci e caricarci dell'energia che ci serve. È la nostra “casa interiore”. Anche lì c'è una luce amorevole che ci accoglie ogni volta che facciamo ritorno, e lì troviamo i valori che ci sostengono e ci ricaricano.

È in quest'ottica che un improvviso bisogno di lentezza diventa non tanto un sintomo di spossatezza e stanchezza quanto un invito a “tornare a casa”, in quel luogo di silenzio interiore che ci calma e ci riporta in equilibrio. Lì riusciremo a rallentare il passo, fare ordine mentale e magari anche rivedere alcuni aspetti della nostra quotidianità.

Se siamo in questa fase della nostra vita può aiutarci un'altra immagine molto usata in ambito di coaching personale: la ruota della vita. Questo modello si suddivide in spicchi ciascuno dei quali corrisponde allo spazio che riserviamo ad un aspetto della nostra vita. Siamo noi a disegnarlo seguendo lo schema, e quando

¹ Pubblicato sulla rivista Gentesana, ottobre 2023

lo facciamo diventiamo d'improvviso più auto-coscienti, perché vediamo subito la differenza tra gli "spicchi" grandi e sovraccarichi e quelli esili e persino vuoti...

La ruota della vita si compone di: spazio per la famiglia e gli amici; spazio per il proprio compagno di vita; spazio per l'ambito lavorativo o la carriera (che può essere naturalmente anche quello di casalinga, madre, volontaria, oltre ad altre professioni); spazio per lo sport e la salute; spazio per il sociale; spazio per il divertimento, la creatività e lo svago; e spazio per la nostra crescita personale e ricerca spirituale. Questi spazi di vita sono come i tasselli di un puzzle. Mettendoli insieme troviamo l'immagine della *nostra vita*. E mentre la vita cambia la ruota gira... ecco che ritornarci ogni tanto per rivederne la composizione ci aiuta a fare il punto della situazione. La ruota della vita è uno strumento per osservare le nostre scelte e imparare a bilanciare "ogni spicchio" per avere un insieme in tutta armonia. E quando si è in armonia ci si sente meglio, più carichi e felici, capaci di fluire e fare tutto ciò che serve con efficienza ed efficacia, ma soprattutto con motivazione ed entusiasmo e con il *minimo sforzo*.

Il bisogno di lentezza può regalarci delle intuizioni sorprendenti e uno sguardo a 360° sulla nostra vita. E la pigrizia? Beh... quella è un'altra faccenda! E lì non bisogna perdere tempo ma rimboccare subito le maniche, e chiamare all'appello determinazione e volontà! Su, forza!