

APPROFONDIMENTO |

TIC... TAC... TIC... TAC...

Se vi dico "gestione del tempo", quali sono i vostri primi pensieri?

DI MICHELA BENDOTTI*

Se siete persone pragmatiche e ben organizzate probabilmente vi pervaderà una calma assoluta se invece, come me, ogni tanto vi interrogate sul tema "gestione del tempo"; ecco che il vostro cervello comincerà a saltare come un flipper impazzito tra le mille incombenze inserite nella vostra *to do list* da quando vi siete svegliati, che avreste voluto ma ancora non siete riusciti a risolvere.

Se l'aveste chiesto ai vostri nonni, credo che vi avrebbero guardati in modo interrogativo, vissuti in un tempo dove la maggior parte delle persone era a contatto con la natura per vita e lavoro: era questa ciò che regolava il tempo, senza scorciatoie.

Nel nostro settore, come progettisti, quando si lavorava progettando e disegnando a mano, il tempo era definito dal tempo in cui l'inchiostro del rapido arrivava sul lucido: un tratto troppo veloce sarebbe stato parziale; per confrontarsi su di un progetto era necessario incontrarsi. Pensandoci oggi, il tempo scorreva lento.

Poi è stato l'avvento del fax e, in un istante, le distanze si sono accorciate; giusto il tempo di una "trasmissione" ed ecco che guardavi lo stesso disegno del tuo col-

lega all'altro capo del "filo" o del mondo: niente più attese, il tempo scorreva già più veloce. Poi il CAD, il cellulare, internet, le email, Whatsapp!

"SINDROME DEL BURNOUT"

Oggi, tutto è ancora in continua evoluzione: la globalizzazione, internet, i *social* ci inondano di notizie, e con la loro velocità ci portano a essere sempre un passo avanti, ma anche a darci la continua sensazione di non essere veloci abbastanza. **Quante volte ci sentiamo sopraffatti dalla lista delle cose da fare, che sembrano tutte urgenti?**

La questione è talmente attuale che si è arrivati persino a parlare di "sindrome del *burnout*".

Anche quando, nonostante l'immane sforzo, abbiamo definito le priorità e la scaletta della giornata ecco che arriva quella telefonata per cui dobbiamo mollare tutto e risolvere l'ennesimo imprevisto.

Fino a non molti anni fa, la semplice agenda cartacea ci consentiva di gestire adeguatamente il tempo; ci si annotavano gli appuntamenti e le cose da fare, tra uno e l'altro era facile tenerle a mente senza particolare sforzo.

Ora i metodi che conosceamo non sono più adeguati, c'è bisogno di nuovi strumenti, nuovi approcci lavorativi e soprattutto mentali,

una nuova organizzazione che ci aiuti a riprendere il controllo delle nostre vite, non solo a livello lavorativo; in effetti questa moltitudine di impegni si aggiunge a tutte le moltiplicate incombenze della vita familiare.

E non si tratta solo di una migliore gestione del tempo. Dopotutto, 5 minuti non diventeranno mai 6, le ore del giorno sono sempre 24 (per quanto, ogni tanto, ci piacerebbe moltiplicarle): si tratta soprattutto di una **migliore gestione delle nostre azioni in funzione di tutti gli impegni che abbiamo.**

COME FARE?

I metodi sono diversi, la bibliografia in merito al *time management* si incrementa di giorno in giorno e il più delle volte si scopre che non è la singola azione o *routine* a fare la differenza, ma la combinazione di metodi e strumenti diversi che ognuno di noi deve approfondire a seconda delle proprie attitudini e necessità. In realtà molto spesso, nel tentativo di risolvere questo

— "Una mente libera ci consente di essere più produttivi!" —



problema di gestione, ci limitiamo semplicemente a stilare una serie di liste di cose da fare, a volte in modo generico (#banca, #mamma, #clientiX, etc.) sull'agenda, su un post-it o anche su strumenti digitali, senza però aver analizzato quali azioni sia necessario compiere al fine di dare risposta a quell'incombenza. Con il risultato che la mente rimane impregnata e occlusa di tutto ciò che ancora dobbiamo ricordare, diventando fonte di ulteriore stress! Inoltre, l'essere *multitasking* digitali, ci ha portato a gestire spesso anche le attività *offline* allo stesso modo (per esempio rispondiamo alle telefonate, controlliamo le email in ogni momento della giornata, etc.), ritrovandoci a spezzettare il tempo che abbiamo a disposizione in più e più attività con la speranza che, fare un pezzettino di quello o quell'altro progetto, possa riuscire a farci fare dei passi avanti sulla *timeline* di ognuno.

In realtà, anche in questo caso, il più delle volte, il risultato è un forte incremento del livello di stress. Forse dovremmo invece imporre a noi stessi di dedicarci a una attività per volta, suddividendo il tempo in "blocchi", con il risultato di agire con più consapevolezza e concentrazione rispetto a quello che stiamo facendo in quel dato momento. Più facile a dirsi che a farsi, ovviamente! Naturalmente, tutto questo sarebbe solo un punto di partenza. Quel che è certo è che la nostra mente è tanto straordinaria quanto più noi siamo in grado di utilizzarla sapientemente, dobbiamo solo trovare il nostro "come". Una mente libera ci consente di essere più produttivi! Quindi, sgombriamola dai pensieri e cominciamo a cercare l'equilibrio migliore tra i compiti che ci assumiamo e le nostre risorse!

*COMM. BIM E GDP SOFT SKILL, ORDINE INGEGNERI BERGAMO

FOCUS |

TRANSIZIONE ENERGETICA: I QUATTRO TEMI PRINCIPALI

Il ciclo di incontri è nato su iniziativa della Commissione Forense e della Consulta Regionale degli Ordini degli Ingegneri Lombardi

DI GIANFRANCO BENZONI*

Come Ordine ingegneri di Bergamo stiamo organizzando quattro seminari per approfondire, senza chiusure e ideologie, quali possono essere le reali prospettive della transizione energetica, riconversione necessaria per ridurre le emissioni di gas climalteranti e il conseguente effetto serra. Argomento arduo che abbiamo voluto approfondire specialmente nei suoi aspetti di innovazione tante volte rilanciati al pubblico, più con slogan che con vere informazioni.

La domanda è: **a che punto è la ricerca delle nuove fonti di energia verde, che non siano quelle da tutti conosciute ovvero il solare e l'eolico?** Quattro sono stati i temi approfonditi: l'idrogeno, l'energia da fusione di nuova generazione, l'energia da fusione e la cattura della CO₂. Ma per affrontare l'argomento prima facciamo chiarezza sulla produzione attuale di energia elettrica. In Europa questa è l'origine: Carbone 27% - Nucleare 27% - Rinnovabili 27% - Gas 17% (delle rinnovabili più della metà è idroelettrico). Abbiamo 185

centrali nucleari (di cui 58 in Francia e 36 in Russia) quasi tutte vecchie, però ci sono 15 centrali in costruzione. In Italia il 10% dei consumi è nucleare di importazione. Nel mondo ci sono 440 centrali nucleari in 32 Paesi per circa il 10% dell'energia mondiale (38% carbone, 23% gas, 16% idroelettrico, 7% rinnovabili) oltre la metà hanno più di 30 anni, ma ci sono 53 reattori nuovi e 118 in progettazione. In Italia le rinnovabili coprono il 35% dei consumi, rinnovabili di cui il 40% è idroelettrico, però calati gli incentivi la crescita è in stallo. Detto quanto sopra risulta difficile credere alle previsioni che vengono annunciate sulla riconversione, le scadenze non potranno essere quelle date perché il mondo non vorrà fermarsi.

Allora cosa fare? Senz'altro proseguire verso le rinnovabili, ma sapendo che l'uscita prima dal carbone e poi dal nucleare non può essere a breve. Parlare di pro-

duzione e uso dell'idrogeno senza che sia prodotto da energia *green* non ha un senso termodinamico, un inutile spreco di efficienza se non in casi molto particolari dove la rete elettrica sia indisponibile.

Parlare di energia da fusione, quella delle stelle, è un affascinante scenario su cui investire, ma siamo all'avvio solo di prototipi dal costo, questo sì, stellare e non saranno forse pronti se non fra decine di anni.

La fissione nucleare (ovvero la tecnologia tradizionale) che sembra abbia superato, dopo i noti disastri, i limiti legati alla sicurezza operativa, lascia aperto il problema dello smaltimento di scorie per cui siamo rimasti alla tombatura nelle profondità geologiche con una eredità che verrà lasciata ai millenni futuri, su cosa succederà nessuno sa dare risposte e garanzie. Cosa sarà fra mille anni di tutte queste scorie seppellite a centinaia se non migliaia di metri sotto terra? Chi sarà il custode? Questo problema è un mondo militarizzato per paura? Meglio uscirne da gradualità e saggezza, di scorie da seppellire ne abbiamo già in abbondanza. Possiamo risolvere la emissione del gas climalterante da fonte fossile in parte con la cattura della CO₂, ma non sarà percentualmente rilevante, quindi non ci resta che aspettare la crescita delle rin-

novabili, quelle che conosciamo, ma col *trend* attuale di crescita ci vorranno decenni. Una parola sulle auto elettriche che oggi si caricano con energia elettrica prodotta come sopra. Che senso ha spingere in questa direzione, specialmente per auto di grossa cilindrata, che non sono adatte per le città, luogo invece in cui l'elettrico ha un senso per limitare l'inquinamento localizzato, usando un motore che viene caricato a distanza con tutte le perdite di efficienza lunga la catena? Può avere senso per energia autoprodotta non per quella di rete. Meglio motori che consumano meno come gli ibridi, che non si caricano dalla rete, e usare le rinnovabili per usi industriali ad alto impatto, poi in futuro si vedrà.

Dovremo quindi abituarci a una transizione lenta senza forzare tempi con soluzioni che sono solo spreco termodinamico, spingere la ricerca è l'unico strumento per aprire nuovi orizzonti e poi dobbiamo puntare a consumare meno, non a produrre di più, e fondamentalmente a produrre meglio: ogni Paese avrà la sua storia, ma ricordiamoci che il problema rimane globale perché nessuno è un'isola.

*PRES. COMM. ECOLOGIA E AMBIENTE, ORDINE ING. BERGAMO

