

La strategia di Shultz, braccio destro di Reagan: sessanta minuti ogni settimana isolato da tutto  
Lo psicologo: un tempo sospeso che ci rigenera

# Un'ora antistress

di **Elvira Serra**

Dal block notes dell'ex segretario di Stato alla meditazione o una passeggiata senza meta

**U**n taccuino, una penna e la porta chiusa. È nata così l'«ora di Shultz», il tempo che l'ex segretario di Stato americano si ritagliava una volta alla settimana dentro il suo studio, con il telefono staccato. Soltanto due persone erano autorizzate a invadere, se necessario, questo spazio: il presidente Ronald Reagan e la moglie Helena Maria O'Brien, probabilmente non in quest'ordine. Tutto il mondo fuori. «Mi serviva per prendere le distanze dalle cose, sganciarmi dai problemi tattici che richiedevano una soluzione immediata e abbracciare questioni strategiche più ampie e più utili per il Paese», spiegò George Shultz

all'editorialista del *New York Times* David Leonhardt, che adesso rilancia l'«ora di Shultz» contro il logorio della vita moderna, da cui non ci salva neppure un Cynar.

## La lezione di Tversky

Non è da sottovalutare quest'ora d'aria, se è vero che «sprechiamo degli anni per non aver voluto sprecare delle ore», come ha detto una volta il pioniere della psicologia cognitiva Amos Tversky. Anche perché le cose sono destinate a peggiorare. Nota Leonhardt: ci spostiamo ovunque con dei micro computer ambulanti (che poi sono i nostri smartphone); siamo capaci di mandare email di lavoro lo stesso giorno delle nozze o quando ci nasce un figlio (e ne siamo pure orgogliosi); dormiamo con il telefonino sul comò (non sia mai che perdiamo l'ispirazione per replicare ai messaggi appena ci svegliamo). Come può avere pace il nostro povero cervello se non gli diamo mai tregua? Non è proprio quando è in modalità «risparmio energetico» che si ricarica e produce le idee più brillanti? **«Non è riposo»**

È l'elogio della pigrizia, forse, di un tempo «non perfor-

mante» messo lì per disconnetterci dal resto. «Tempo preziosissimo», spiega lo psicologo del lavoro Andrea Castiello D'Antonio, che declina l'ora di Shultz sotto forma di una passeggiata senza meta, con la mente vuota, osservando il paesaggio intorno, svincolati da obiettivi da raggiungere o compiti da svolgere. Aggiunge: «È tempo sospeso, non è riposo. È come se attivassimo un *software* interno che ristrutturava i piani mentali, sia cognitivi che emotivi, facendo riprendere vita ai due compartimenti, rianimandoli un po'».

## Il mondo interiore

Parla di «mondo interiore al quale dobbiamo riconnetterci» anche la psicoterapeuta Carolina Traverso, autrice di *Mente calma, cuore aperto. Ovvero: Mindfulness. Un potente kit antistress per fare pace con i tuoi pensieri* (Sperling & Kupfer). Per lei non esiste una formula rigida per staccare: «Intanto bisogna chiedersi sempre, prima: come sto?, di cosa ho bisogno? Soltanto dopo sapremo se è meglio fare una camminata in campagna, fare meditazione, yoga o respi-

rare, semplicemente. Dobbiamo immaginare la nostra mente come una *boule de neige*, la palla di vetro con dentro i fiocchi di neve: per vedere bene in trasparenza occorre far depositare i fiocchi, cioè smettere di farci travolgere dai pensieri».

### Taccuino e matita

Il metodo Shultz, comunque, resta valido. Lo applica regolarmente, una volta al giorno, Daniele Trevisani, formatore e coach su temi dello sviluppo del potenziale umano. Gli ingredienti sono tre: gli ormai familiari taccuino, penna e porta chiusa. «Tropo spesso ci troviamo in *overload*, significa in sovraccarico mentale: teniamo troppi *file* mentali aperti, e questo è contrario al buon funzionamento

psichico». C'è bisogno, dunque, di alleggerire. Il bloc notes può aiutare. «Se nella nostra ora riuscissimo a scrivere

### La psicoterapeuta

Carolina Traverso: la nostra mente è una palla di vetro con dentro i fiocchi di neve

tutto quello che ci passa per la testa, resteremmo sorpresi dal risultato». Foglio bianco, pensieri affioranti, nessuna censura. «Noi li mettiamo per iscritto e quei pensieri perdono forza, escono fuori da noi, ce li lasciamo alle spalle». Così arrivano le idee: inattese, inedite, rivelatrici. Di come saremmo senza stress.

 @elvira\_serra  
© RIPRODUZIONE RISERVATA

### Chi è

- George Shultz, 96 anni, è nato a New York nel 1920
- Il suo primo incarico governativo risale al 1969: segretario del lavoro con Nixon
- È stato Segretario di Stato Usa dal 1982 all'89 durante la presidenza

Reagan

### Insieme

2 giugno 1984, il segretario di Stato George Shultz e, a destra, il presidente americano Ronald Reagan (1911-2004) conversano nel parco del castello di Ashford, nella contea di Mayo, in Irlanda (foto Michael Evans / White House / The Life Images Collection / Getty Images)

