

riorganizzarsi l'esistenza

Tim Ferriss,
30 anni. Sostiene
che quattro
ore di lavoro
la settimana
possono bastare.

«IO LAVORO 4 ORE. ALLA SETTIMANA»

Una provocazione? Semmai un metodo per essere felici. Parola di Tim Ferriss, che ristrutturata la vita ai manager stressati. Trasformando i loro sogni in obiettivi realistici

di Maria Teresa Cometto

Cinque anni fa, era in vacanza a Firenze ma, invece di godersi la città, passava fino a dieci ore su internet per occuparsi della sua azienda in California. È stato allora che Tim Ferriss, sull'orlo di un esaurimento nervoso, ha deciso di dire addio alla schiavitù digitale per predicare un modo completamente nuovo di lavorare. La sua ricetta la racconta nel libro *Il metodo anti-ufficio*, un bestseller mondiale disponibile a fine aprile anche in Italia (Cairo editore). Così il 30enne americano Ferriss spiega a «Grazia» come liberarsi dal giogo di email, telefonini e pc. E vivere meglio.

• segue

GRAZIA 97

Il titolo del suo libro è una provocazione, oppure esiste davvero qualcuno che può lavorare solo quattro ore la settimana?

«Certo una settimana lavorativa di quattro ore non è per tutti, per esempio non per chi fa lavori manuali. Ma non è una fantasia per chi sta in ufficio, usa i computer ed è afflitto dalla mancanza di tempo libero: è davvero possibile ridurre di 5-10-20 ore la settimana lavorativa».

Come?

«Il primo passo è fare un'analisi delle ore che si dedicano alle attività meramente organizzative, come smaltire la posta elettronica, e cercare di ridurle. Per esempio, assumendo qualcuno che le faccia per noi, un'assistente virtuale. Io mi faccio gestire le migliaia di email che ricevo da una persona che sta in India e che mi fa da segretaria via internet».

Ma questo significa pagare per un servizio, quindi ridurre il proprio reddito e dover lavorare ancora di più per sostenere la spesa, o no?

«Non solo in India, ma anche in Europa c'è molta gente che lavora per me via telefono o Internet, per pochi dollari l'ora: è un costo che vale la pena di sostenere perché libera molto tempo per concentrarsi su altre attività, più redditizie, oppure perché permette di riconquistare tempo libero per se stessi, un bene troppo spesso sottovalutato».

Lei raccomanda anche un'ignoranza selettiva: che cosa intende?

«Nel nostro mondo digitale è impossibile assorbire tutte le informazioni disponibili. Si possono passare ore a leggere notizie online o a guardare i notiziari tv, ma la maggior parte di ciò che si apprende è irrilevante oppure non utilizzabile praticamente. Meglio, allora, focalizzarsi solo sulle informazioni necessarie per prendere decisioni e su quello che si legge o si

guarda per puro piacere, per esempio un romanzo».

Torniamo alle email. Sembra difficile non controllarle in prima persona, soprattutto quando si aspetta una risposta per una questione di lavoro in sospeso...

«Il controllo non può però diventare un'ossessione. Il 20% di chi usa il BlackBerry controlla le email ogni cinque minuti, anche mentre è a cena con gli amici. L'85% degli americani legge la posta elettronica anche in vacanza. Assurdo contaminare la vita privata con quella lavorativa. Chi si ritrova legato al "guinzaglio digitale" deve riconoscere che non è necessario essere rintracciabili 24 ore al giorno. E che pochissime cose sono davvero così urgenti...».

Che dire dell'attitudine multi-tasking, che oggi si nota nei ragazzi fin dalla più tenera età?

«I giovani oggi crescono con i videogame, internet sempre acceso, l'instant messaging... Tutti fanno mille cose insieme, ma non per questo diventa inevitabile soccombere al multi-tasking, che è dannoso: il 30-40% del tempo passato a lavorare al computer è sprecato saltando da un compito all'altro. Invece i manager più di successo - ho scoperto - sono capaci di isolarsi da tutto il resto e concentrarsi su un singolo compito: di solito non guardano mai

«Fare mille cose insieme non serve. Si diventa troppo dispersivi»

le email al mattino, usano il telefono per le cose che contano, si prefissano di portare a termine una o due cose della loro agenda prima della pausa del pranzo, sapendo che il pomeriggio

è più dispersivo».

Creare l'ambiente adatto per concentrarsi è importante: lei l'ha provato studiando le lingue. Quante ne parla?

«Sei, dal giapponese al cinese, dal tedesco allo spagnolo, con un po' d'italiano e di coreano. Il mio sistema, quando vado in una città straniera, è di abitare lontano dal centro per essere costretto a passare qualche ora al giorno in treno, da pendolare, e usare questo tempo per studiare la lingua locale. I miei studi di linguistica e neuroscienze mi hanno insegnato che il cervello fa parte del nostro corpo, ed è perciò limitato: ecco perché non può fare tante cose insieme».

Nel suo tempo libero, che cosa fa?

«Adesso sono impegnato nella promozione dell'educazione scientifica e matematica in America, per combattere la tendenza a trascurare queste materie. Contribuisco a una campagna di sensibilizzazione, incontrando politici e donando soldi e tempo per attrezzare le scuole. Il 10% dei profitti del mio libro li dedico a questa missione e alla costruzione di nuove scuole nel Terzo Mondo, dall'India al Vietnam. Infine mi diverto a scrivere sul mio blog, dove ricevo molti commenti, anche dall'Italia».

Crede che la sua ricetta sia una valida alternativa per ottenere felicità e successo?

«Non mi piacciono queste due parole, sono troppo vaghe. Ed è impossibile raggiungere obiettivi che siano formulati in modo poco chiaro. Penso che le persone si dichiarino infelici quando hanno un lavoro che le fa sentire annoiate».

Che fare allora?

«Identificare che cosa ci piace, definire concretamente i nostri sogni. Si desidera tanto un viaggio? Occorre calcolare di quanti soldi si ha bisogno e trovare le attività necessarie per produrre la cifra che serve. Così, passo dopo passo, si trova soddisfazione nel ridisegnare il proprio stile di vita». ■

CHI È TIM FERRISS, IL PRIMO DESIGNER DI STILI DIVITA

Designer di stili di vita: è così che si definisce Tim Ferriss (nelle foto accanto) che, nel suo blog (www.fourhourworkweek.com/blog) - uno dei più popolari al mondo, con 20 milioni di visite al mese - dà consigli pratici per riorganizzare il proprio lavoro e per realizzare i sogni nel cassetto. Per esempio, fornisce gli strumenti per calcolare le spese necessarie a sostenere un certo progetto e il programma (Dreamline) per portarlo a termine in 6 o 12 mesi. Offre anche esempi e indirizzi utili per delegare ad altri compiti lavorativi ma anche problemi personali, dalla gestione delle email alla ricerca dell'anima gemella online.

