

Le leggi del lavoro: le cure igieniche

Necessario è piuttosto stabilire quali sono le norme con le quali possiamo aiutare la nostra volontà nell'acquisto d'una qualità così preziosa. Queste norme si possono riassumere brevemente in quattro precetti: I. Osserva le norme igieniche; II. Ama il tuo lavoro; III. Risparmia il tempo; IV. Lavora con ordine.

Anche il lavoro ha le sue leggi, che dobbiamo osservare se vogliamo che alla nostra fatica corrisponda un utile adeguato: la mente non è una macchina che possa lavorare indefinitamente con velocità uniforme senza stancarsi. Perché il lavoro sia grato e proficuo è necessario pertanto che esso venga interrotto di tanto in tanto, per concedere qualche riposo alla mente: anzi, nei casi di occupazioni molto intense, è bene dividere il lavoro in piccoli tratti di mezz'ora o d'un'ora, dopo i quali si prende qualche minuto di riposo. Ed ai periodi di lavoro più intenso è utile far succedere un intervallo di perfetto riposo: l'usanza di passare qualche mese in campagna, al mare o in montagna ha in questo la sua buona ragione. Occorre infine saper osservare tutte le influenze che agiscono sulla nostra disposizione al lavoro per valersene opportunamente; e saper creare al lavoro un ambiente adatto, eliminando tutto ciò che concorre alla distrazione ed accresce la fatica.

L'amore al lavoro

In secondo luogo bisogna amare il proprio lavoro ed occuparsene con diligenza: prima di tutto per interesse, poi per trovare in esso un'occupazione gradita. Il lavoro è considerato generalmente, fin dal tempo della biblica maledizione, come una pena: il riposo come un compenso, un piacere, anzi come l'unico stato desiderabile.

Vi è senza dubbio in questo giudizio una parte di vero; grato è il riposo dopo la fatica e il termine estremo di tutte le fatiche è legittimamente rappresentato come uno stato di quiete definitiva e come un godimento tranquillo del bene raggiunto. Ma il riposo è grato come condizione di altre fatiche: e la quiete definitiva è quaggiù soltanto un miraggio, un ideale che s'allontana da noi di mano in mano che noi crediamo raggiungerlo. In realtà la vera gioia viene all'uomo dalla conquista, non dal possesso: l'arresto dell'attività, l'ozio, finisce inevitabilmente nella noia e nel dispetto. Una vera letizia può venire all'uomo soltanto dal lavoro, dall'esercizio normale delle sue facoltà corporee e spirituali, dalla vittoria sulla naturale ignavia che rilutta allo sforzo. Bisogna quindi amare il lavoro anche come un compito provvidenzialmente imposto, vedere in esso non una penosa necessità, ma il compimento d'un dove-

La forza

re in cui l'uomo, qualunque sia il suo posto, può trovare una sorgente di serenità e di nobiltà interiore.

Non vi è nessun genere di lavoro, anche arido e prosaico, che fatto con amore e con una certa genialità, non offra allo spirito una qualche attrazione e non si presenti come qualche cosa di più che una catena servile. Certo vi sono per questo delle carriere favorite che hanno per sé un carattere quasi ideale: come l'amministrazione della giustizia, l'insegnamento, la medicina. Eppure quanti mestieranti svogliati ed annoiati in queste professioni! Ma anche nelle altre, se esercitate con una certa intelligenza ed attività di spirito, il pensiero può trovare materia ad estendere, approfondire, sistemare: quando si fa il proprio lavoro dominandolo da un orizzonte più vasto, esso diventa un esercizio interessante e piacevole. Così esso conduce anche più direttamente al successo. La maggior parte di coloro che lavorano, ha detto con ragione un medico di spirito, non amano e perciò non conoscono il loro mestiere. Essi limitano la propria attività al minimo possibile: nessuna spontaneità, nessun

interesse personale per conoscere meglio e più profondamente le cose relative al proprio mestiere: tutto si riduce a battere dietro gli altri le vie usate. In quest'inerzia dei più sta la ragione del successo dei pochi dotati di attività, di intelligenza, di energia.

La cura del tempo

Un terzo punto da tenersi costantemente presente è la cura gelosa del tempo. Il tempo è la misura dell'attività: ogni opera è il prodotto di due fattori: l'energia e il tempo. E di questi due fattori quello che più è a nostra disposizione, quello che perdiamo il più delle volte inutilmente, è il secondo, il tempo. Importa perciò essenzialmente cercare di accrescere più che sia possibile il tempo utile, il tempo dedicato al lavoro fecondo. Bisogna pensare al poco tempo che rimane ed affrettarsi. I fiori, nei paesi nordici, sorgono tra le prime nevi e si affrettano a sbocciare come se volessero, nella breve estate, fare il più che sia possibile: con la loro fretta commovente essi ci avvertono che noi tutti non sappiamo quanto misurato può essere anche per noi il tempo nel quale deve splendere ai nostri occhi il sole. Ed ancora non bisogna soltanto, dice Marco Aurelio, arrestarci al pensiero che la vita scorre ogni giorno e che ogni giorno diminuisce quello che ce ne resta. Bisogna pensare ancora che, anche se la stessa si prolunga fino alla vecchiaia più avanzata, noi non siamo sicuri che il nostro pensiero e il dominio sopra noi stessi, in una parola, tutto ciò che costituisce il pregio e il valore della vita non si offuschino in noi prima della vita stessa. Ciò che soprattutto importa è quindi, in primo luogo, di essere avari del proprio tempo, di difenderlo con cura gelosa contro gli importuni e gli sfaccendati, di non perderlo in conversazioni

Breviario spirituale

oziose, in fantasticherie vane che affaticano lo spirito senza alcun frutto. Ed a proposito di questo precetto non si dimentichi il vantaggio che anche la saggezza popolare attribuisce al lavoro fatto di buon mattino: il lavoro del mattino ha una buona influenza soprattutto la giornata. «Il mattino» dice Schopenhauer «è la giovinezza del giorno: tutto vi è lieto, fresco e facile, noi stessi ci sentiamo più vigorosi e ben disposti in tutte le nostre facoltà. Non bisogna quindi abbreviarlo levandoci tardi, né sprecarlo in occupazioni o conversazioni volgari: al contrario, bisogna considerarlo come la quintessenza della vita e per così dire come qualche cosa di sacro».

Ma bisogna anche essere attenti a non impiegare vanamente il proprio tempo in attività leggere e superficiali, in lavori senza utilità diretta per il fine della vita, in quel lavoro che io direi volentieri il lavoro ozioso. È vero che in fondo ogni occupazione è utile: ma è anche vero che l'occupazione incoerente e dispersa conduce con un massimo sforzo ad un risultato minimo. Così per colui che deve attendere a determinate funzioni superiori, il trattenersi in occupazioni subordinate, il lasciare distrarre la propria attività in altre cose che possono benissimo essere fatte dal primo venuto, è una diversione illecita, una forma di passatempo ozioso. Uno dei difetti dell'esuberanza giovanile è appunto quello di disperdere l'attività e il tempo in studi che non verranno continuati, in capricciose applicazioni intellettuali che non hanno se non un'utilità minima. È necessario quindi, fin da principio, sapere che cosa si vuole fare e dirigere a questo fine con l'ampiezza necessaria tutti i nostri sforzi: calcolare per ogni lavoro il tempo che esso può esigere, e vedere se esso è in proporzione con lo scopo che si vuole ottenere. Quanti studiosi, per esempio, occupano il tempo migliore in vasti studi di preparazione che poi restano senza compimento! Essi passano tutto il loro tempo a costruire una vasta base: ma lasciano poi da costruire il monumento. E quanti perdono il meglio del loro tempo nella lettura dei giornali e delle riviste, che, mentre desta nello spirito un'effervescenza passeggera, distoglie dal lavoro serio e fecondo ed abitua alla superficialità frettolosa e vanitosa! Anche questa è una forma di lavoro ozioso, contro di cui i giovani specialmente debbono mettersi in guardia.

Per l'economia del tempo è infine della massima importanza il saper utilizzare anche i piccoli momenti: bisogna fare come i buoni sarti che sanno impiegare tutti i pezzi nella confezione d'un abito e non perdono un centimetro di stoffa. «Non si ha mai il tempo davanti a sé come una massaia ha davanti a sé una lunga pezza di tela. La vita non dà che dei piccoli pezzi di stoffa: ma le persone industriose sanno fare con essi delle belle coperte, che tuttavia sono tutte d'un pezzo». Bisogna saper lavorare anche nella malattia e superare le piccole resistenze che lo sforzo incontra

La forza

sempre nell'inerzia naturale dell'organismo; se si ascoltassero i mali e si volesse aspettare, per cominciare, ad essere perfettamente disposti di spirito e di corpo, si comincerebbe a lavorare il dì del giudizio universale.

L'ordine

Ma il precetto più importante è quello che si riferisce all'ordine: per essere proficua, l'attività dev'essere ordinata, organizzata. Tutta la vita in generale dev'essere ordinata secondo un piano, subordinata ad un sistema di principii: la si deve lasciare il meno che sia possibile all'azione del caso, dell'imprevisto, della passione. Bisogna distinguere i vari campi della propria vita e in ciascuno di essi fissare un piano ed un ordine: in modo che poi tutti si accordino in un piano ed in un ordine unico. Nel fissare il piano per ogni aspetto della vita si deve andare cauti nel determinare le norme: ma una volta determinate, si deve mettere ogni impegno a mantenerle. Le eccezioni sono pericolose: le piccole conducono alle grandi e poi distruggono la regola. Una vita così sistematicamente ordinata impone sempre il rispetto: una linea di condotta fissa, immutabile si impone con la sua costanza, anche se da principio dovesse sollevare qualche mormorio. Soprattutto poi soltanto una vita così ripartita e fissata secondo principii può lasciare un risultato di considerevole valore. È vero che la vita, con i suoi casi imprevisi, attraversa i disegni umani e conduce gli uomini lontano dal fine che si erano prefisso. Ma appartiene precisamente alla virtù della costanza il non rinunciare mai a realizzare quanto è possibile, il riadattare gli antichi disegni alle circostanze nuove, il trarre dalle vicende stesse della vita il maggior vantaggio possibile nel senso da noi primitivamente voluto. «Nessuno» dice un saggio «quasi nessuno almeno, ha la vita per cui era nato. Vi è sempre un momento in cui si perde, senza più ritrovarlo, il sentiero che conduce alla quieta dimora che si vedeva da lungi nell'immaginazione. Il meglio è ancora di avvicinarvisi il più possibile, anche quando si sa che non si arriverà più. Non bisogna rinunciare in nessun momento al proprio ideale in ogni genere: esso è un animale dolce e selvatico che si può solo intravedere fra gli alberi e che fugge quando ci avviciniamo, per riapparire ben tosto, ma un poco più lontano. In materia di disegni di vita mancati non è né utile, né ragionevole gettare, come si dice, il manico appresso alle scure. Ogni sforzo per avvicinarvisi conserva almeno l'idea di ciò che è bene. Con le rovine della prima dimora bisogna fabbricarne un'altra ed ornarla delle immagini di ciò che avremmo desiderato e che ci manca».

L'ordine deve regnare anche nella distribuzione delle singole occupazioni: qui l'abito dell'ordine ha per risultato di rendere più lieve la fatica, di diminuire la resistenza passiva delle cose all'opera nostra. Soltanto l'ordine permette di lavorare tranquilli, senza sorprese, col massi-

Breviario spirituale

mo risultato. L'ordine deve regnare anzitutto intorno a noi, nella nostra casa, nei nostri strumenti di lavoro, nelle nostre carte, in tutto quello che ci attornia. Non soltanto l'ordine è economia di tempo e di lavoro, ma è anche una specie d'armonia e di bellezza che rende il lavoro più gradito. Soprattutto poi bisogna saper ripartire e coordinare le varie occupazioni: assegnare a ciascuna il suo posto secondo la sua importanza, fissare a ciascuna il suo tempo.

E questo vale tanto del complesso delle nostre occupazioni che deve essere nelle sue linee generali fissato in precedenza, quanto del modesto compito della giornata. Io non sono mai stato amico della divisione pedantesca delle ore, che non si può mai eseguire a puntino: ma sono tanto più persuaso della somma utilità d'una ripartizione sommaria della giornata. Basta per convincersi confrontare il lavoro dei giovani che negli istituti compiono i loro studi secondo un orario metodico, con quello degli altri, che nelle loro famiglie non hanno né tempo né durata fissa per la loro applicazione. La determinazione d'un'occupazione metodica permette di assegnare ad ogni lavoro il tempo che esso merita: soprattutto essa impedisce che molti lavori restino perennemente allo stato di pio desiderio.

Questo piano prestabilito deve essere eseguito senza pedanteria, ma con una certa fedeltà, in modo che ogni lavoro abbia il suo tempo prefisso: solamente così si può essere sicuri di fare ogni lavoro a suo tempo con calma e con successo. Una norma della più alta importanza è perciò quella di non permettere mai che un lavoro od un'occupazione si estenda oltre i limiti che abbiamo ad essa fissati. Non bisogna trascinare i lavori in eterno col pretesto di far meglio. «Voler fare tutto con perfezione» ha detto un saggio «non è opportuno che quando si è eterni; gli esseri passeggeri debbono imparare a sbrigarsi un poco più presto». Ma innanzitutto è necessario cacciare da sé, con risolutezza, l'eterna tentazione della pigrizia, che dinnanzi ad un lavoro faticoso o fastidioso, suggerisce: c'è tempo domani. Domani: ecco la parola dell'ignavia. Quando un lavoro non è fatto a suo tempo, o non sarà fatto o sarà fatto male. Illudersi di riprendere il tempo perduto un altro momento, è inutile: ogni ora ha la sua occupazione e un lavoro non fatto a tempo non potrà essere ripreso se non con pregiudizio di altri lavori. Così un momento di pigrizia basta a sconvolgere tutto un piano di lavoro: dinnanzi alla massa crescente di lavoro, che pesa sullo spirito come un rimorso, la volontà cede e abbandona, per disperazione, ogni disegno prestabilito di vita ordinata e laboriosa.

L'abitudine del lavoro regolato, ad ore fisse, creando l'abito, diminuisce anche la fatica che bisogna invece fare ogni volta per mettersi al lavoro: essa ci aiuta ad economizzare lo sforzo, a meccanizzare tutto ciò che

La forza

deve essere fatto sempre ed ugualmente, per non dover spendere continuamente la nostra energia in ciò che può benissimo venire affidato all'abitudine. Alzarsi per tempo, mettersi al lavoro ad una data ora, tenere in ordine la propria corrispondenza, sono decisioni che costano sempre uno sforzo: basta introdurre in esse una certa regolarità ed eseguirle con preciso rigore per un certo tempo, per trasformarle in atti abituali che finiscono poi col diventare un bisogno, un'attività meccanica.

Quanto più numerosi saranno gli atti che avremo saputo regolare con l'abitudine e che non esigeranno più da noi né attenzione, né sforzo, tanto maggiore sarà la quantità di energia che rimarrà libera per la nostra vita superiore.

Così a poco a poco l'ordine e la regolarità della vita accrescono la potenza di lavoro: le buone abitudini sono diventate come una seconda natura e ci servono docilmente senza alcuna fatica da parte nostra. Le ali rispuntano ogni mattina, ha detto un uomo di spirito, a quelli che vivono nella regola. La divisione metodica del tempo rende il tempo più breve e il lavoro più facile: il ritorno regolare degli stessi lavori è una specie di ritmo che collega gradevolmente l'ieri col domani, dà maggiore unità alla vita e rende possibile di ricavare dalla umile fatica quotidiana una quantità di lavoro che non danno le esistenze scucite ed irregolari.