Produttivi ma incompleti. Cosa resta inespresso quando tutto sembra completo

Alessandro Del Vecchio | 08/07/2025 | Orizzonte salute

C’è un momento preciso, quasi sacro, in cui la giornata si spegne e le luci si abbassano. Le cose da fare sono state fatte, i compiti completati, le mail inviate, le chiamate terminate. Tutto è andato secondo programma. Eppure, nel silenzio che arriva insieme alla sera, si insinua una sensazione sottile, difficile da nominare: una specie di vuoto, un’eco impercettibile che sussurra che manca qualcosa.

Non è stanchezza. Non è tristezza. È la sensazione che ciò che abbiamo fatto, per quanto corretto, non sia stato davvero completo.

Ci sono giornate in cui corriamo senza inciampare, eppure non arriviamo da nessuna parte. La lista è spuntata fino all’ultima voce, ma nel farlo abbiamo ignorato ciò che non si scrive su nessuna lista. E se quello che manca fosse proprio ciò che dà senso a tutto il resto?

Il cuore invisibile delle nostre giornate

Viviamo in un'epoca in cui la produttività è diventata un'ossessione. Ogni ora deve essere capitalizzata, ogni minuto ottimizzato. Ma ciò che dà sapore e profondità alla nostra vita non è misurabile in efficienza. È intangibile, invisibile, ma indispensabile.

Si chiama significato. E spesso è ciò che dimentichiamo di cercare mentre siamo troppo occupati a “fare”.

La sensazione di vuoto a fine giornata può essere un campanello d’allarme gentile, ma prezioso. Non indica un errore, ma un'assenza: quella di un gesto gratuito, di un momento per sé stessi, di un pensiero rivolto a ciò che conta davvero. A volte basta un caffè bevuto senza guardare il telefono. Una passeggiata senza meta. Un abbraccio senza fretta.

La medicina moderna parla spesso di benessere psico-fisico, ma trascura ciò che potremmo chiamare benessere esistenziale: quel senso di coerenza tra ciò che facciamo e ciò che siamo. Perché possiamo essere efficienti, ma non autentici. Presenti, ma non davvero vivi.

Eppure, il benessere autentico non risiede nella quantità, ma nella qualità. Non nel fare, ma nell’essere. Il senso si costruisce a piccoli gesti, a scelte quotidiane, a momenti rubati all’utile per dedicarli al necessario, anche se invisibile.

Riscoprire ciò che non si può delegare

Ciò che ci lascia quel senso di incompletezza, anche nelle giornate più riuscite, è l’assenza di connessione con ciò che amiamo, con chi siamo davvero. E ogni sera che passa senza ascoltare questo richiamo silenzioso è un’occasione persa per tornare a casa, dentro di noi.

Quando ci accorgiamo che qualcosa manca, non dobbiamo per forza pensare a un cambiamento radicale. Spesso è il piccolo gesto consapevole che riporta equilibrio. Il tempo sottratto all’urgenza

per dedicarlo all’essenziale.

Ma cosa possiamo fare, concretamente?

1. Praticare l’ascolto di sé. Anche solo cinque minuti al giorno, senza distrazioni. Sedersi. Respirare. E chiedersi: "Cosa mi ha nutrito oggi, davvero?" Non serve rispondere subito: è il gesto dell’ascolto che riattiva il contatto con ciò che conta.

2. Inserire nella giornata un momento gratuito. Un gesto non finalizzato, non produttivo: leggere una pagina, scrivere un pensiero, guardare il cielo. Quel tipo di azione che non serve a nulla, eppure serve a tutto.

3. Coltivare relazioni che ci riportano a noi stessi. Una telefonata vera, non rapida. Un incontro senza lo smartphone in mano. Le relazioni autentiche sono radici che impediscono al senso di disperdersi.

4. Ridare dignità alla lentezza. Anche in un sistema veloce, possiamo scegliere un passo più umano. In ospedale, in azienda, a casa o in aula, ritrovare piccoli spazi di lentezza può restituire lucidità e umanità anche alla professione.

Il vuoto che avvertiamo alla fine della giornata non è un errore. È una bussola. Non va evitato, ma ascoltato. Ci ricorda che non siamo solo professionisti, operatori, studenti o genitori. Siamo esseri umani in cerca di senso.

Per questo, la vera domanda da farsi, prima di dormire, non è “Cosa ho fatto oggi?”, ma: “Cosa oggi mi ha reso più intero?”

E ogni giorno, anche il più ordinario, può diventare straordinario se include un frammento che ci appartiene davvero.