



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

**DIPARTIMENTO DI FILOSOFIA, SOCIOLOGIA, PEDAGOGIA E
PSICOLOGIA APPLICATA**

**CORSO DI LAUREA IN
CULTURE FORMAZIONE E SOCIETÀ GLOBALE**

TESI DI LAUREA MAGISTRALE

**Perché scegliere la lentezza.
Il cammino come esperienza qualitativa**

RELATORE:

PROF. Stefano Allievi

LAUREANDA: Eleonora Rati

MATRICOLA N. 1234325

ANNO ACCADEMICO 2022-23

Stabili una differenza: durante l'esercizio sembrava essere più importante la rapidità con cui si portava a termine un nodo, ma durante il lavoro vero e proprio contava di più la tenuta del nodo.

Sten Nadolny

INDICE

INTRODUZIONE	5
--------------------	---

CAPITOLO 1 – COME SI MOSTRA LA TEMPORALITÀ

1.1	Il «tempo proprio» proposto da Einstein.....	7
1.1.1	Il tempo non è assoluto.....	8
1.1.2	Tempo e spazio hanno una relazione reciproca.....	12
1.2	Il tempo dell'uomo.....	14
1.2.1	Il tempo interno proposto da Klein.....	14
1.2.2	La temporalità soggettiva proposta da Heidegger.....	17
1.3	Una rivoluzione è possibile.....	19
1.3.1	Avere più tempo non è la soluzione.....	19
1.3.2	Una nuova cultura del tempo.....	21

CAPITOLO 2 – PERCHÉ SCEGLIERE LA LENTEZZA?

2.1	Dov'è finito il tempo dell'uomo?.....	24
2.1.1	Problema 1: l'uomo diventa capitale.....	25
2.2	Soluzione 1: seguire il ciclo circadiano	30
2.2.1	Come agisce sul nostro organismo.....	31
2.2.3	Lentezza per riconnettere uomo e tempo interno.....	36
2.3	Perché tutta questa fretta?.....	38
2.3.1	Problema 2: la velocità crea oblio.....	39
2.3.2	Il tempo del cervello.....	42
2.4	Soluzione 2: partecipazione profonda del tempo.....	45
2.4.1	Lentezza per percepire consapevolmente gli attimi.....	46

CAPITOLO 3 – CAMMINARE COME ESPERIENZA QUALITATIVA DI LENTEZZA

3.1	Ricerca qualitativa semi-strutturata.....	50
3.1.1	Scelta dei soggetti intervistati.....	50
3.1.2	Rilevazione dei dati della ricerca.....	53
3.1.3	Scelta dell'oggetto della ricerca: il cammino.....	54
3.2	Ipotesi di ricerca.....	57
3.2.1	Nella lentezza il ciclo circadiano è rispettato.....	57
3.2.2	Nella lentezza la percezione del momento è intensa.....	61
3.3	Epilogo.....	66
CONCLUSIONE		69
BIBLIOGRAFIA		72
SITOGRAFIA		74

INTRODUZIONE

Il corpus con il quale si intende lavorare in questa ricerca riguarda il tempo lento vissuto in armonia con i ritmi dell'uomo. L'ipotesi proposta in questo lavoro è la seguente: vivere un'esperienza di lentezza, in contrapposizione alla frenetica quotidianità consumistica, può apportare all'organismo e all'individualità del soggetto un vigore e una salute scoperti o ri-scoperti.

Il ragionamento parte dalla descrizione della tirannia degli orologi sulla vita umana. Talvolta il senso comune vede, in questi strumenti, addirittura la rappresentazione di una forza superiore, un tempo universale che esiste indipendente dagli individui. Più o meno consapevoli, gli uomini credono che la vita sia determinata e scandita da un misterioso orologio cosmico, preso per vero perché inesorabile ed esistito dall'era di Kronos. Il tempo in qualche modo esiste e bisogna adattarsi alla sua durata.

L'incipit di questa tesi di laurea propone un lavoro teorico che dissente da questa convinzione. Partendo da argomentazioni filosofiche e fisiche si dimostrerà che un tempo assoluto non solo è menzognero, ma anche irreali. Secondo grandi pensatori, tra cui Einstein e Heidegger, essere e tempo sono intrinsecamente connessi in una unità, imprescindibili l'uno dall'altro. Il tempo della nostra vita, l'essenza dunque di cui è fatta, non è certo quello che troviamo nella lancetta dei secondi dell'orologio da polso. Se il tempo è intrinsecamente legato alla soggettività, allora l'Uomo quale tempo deve scegliere? Immobile? Lento? Veloce? Ultra-veloce?

Al centro di questa tesi si trovano, più nello specifico, le motivazioni che portano alla scelta di un tempo lento. Nel secondo capitolo viene affrontata la velocità e produttività specifica della società capitalistica dei paesi industrializzati. La prima lentezza che propongo di scegliere è quella che contrasta la frenesia lavorativa. Rallentare per poter ascoltare il proprio corpo, le proprie esigenze e desideri. Il tempo della produttività ed efficienza spesso non rispetta il ciclo sonno/veglia o luce/buio, fondamentali per il benessere umano. La tesi qui proposta è la seguente: trovare un tempo per ogni cosa coordinandosi col proprio orologio interno. Per poter sentire meno l'affaticamento, per produrre benessere fisico e per rispettare i bisogni più intimi.

La seconda motivazione per la quale scegliere la lentezza riguarda un altro aspetto: la percezione. La maggior parte delle volte l'adesso si verifica senza la nostra partecipazione interiore e il tempo fugge via senza che ce ne rendiamo conto. Il secondo motivo per il quale scegliere la lentezza risponde proprio a questo bisogno: rallentando possiamo avere la possibilità di percepire con maggiore profondità il momento presente.

Questa tesi di laurea propone di scegliere e seguire, quindi, un tempo lento. Per rispettare il ritmo del nostro corpo, per produrre benessere personale e per vivere più dettagli possibili. Per creare, in altre parole, un tempo di qualità. Da qui l'interesse nel raccogliere e accogliere storie che raccontino esperienze di lentezza. Le domande a cui rispondere sono: è davvero un'esperienza benefica la lentezza? I benefici sul corpo sono tangibili? Cosa comporta vivere in modo così denso il tempo, in contatto con se stessi e con la natura? Il lavoro sulle interviste semi-strutturate è racchiuso nel terzo capitolo e si basa sui risultati di incontri in cui i narra-attori si raccontano e riportano un'esperienza prolungata immersi nel tempo lento di un cammino.

CAPITOLO 1

COME SI MOSTRA LA TEMPORALITÀ?

1.1 IL «TEMPO PROPRIO» PROPOSTO DA EINSTEIN

Uno dei nodi centrali di questa tesi sarà il concetto di tempo. Ho ritenuto quindi necessario, in questa prima parte teorica dell'elaborato, esporre quale definizione di tempo sarà presa in considerazione per proseguire poi le argomentazioni. Inserendo la parola *tempo* in un database di ricerca, in questo caso il sistema bibliotecario di Ateneo, il numero di risultati supereranno le quindici mila unità, in Google saranno più di cinque miliardi. Ho dovuto, dunque, circoscrivere gli aspetti di questo concetto da prendere in considerazione. Passando attraverso le parole del fisico Albert Einstein, del filosofo Martin Heidegger e del giornalista scientifico Stefan Klein, il primo capitolo approfondirà la relazione che intercorre tra l'essere e il tempo. Questi autori non sono stati scelti in modo aleatorio, ma rappresentano una base teorica che mi aiuterà ad analizzare il rapporto tra l'individuo e la temporalità da esso vissuta e percepita, nel capitolo che segue. La tesi potrà così poi proseguire con la risposta alla domanda cardine di questo elaborato: perché scegliere la lentezza? Prima di affrontare le argomentazioni che risponderanno a questo quesito, approdiamo alla domanda preliminare: cosa si intende per Il Tempo? Partiamo da un breve cenno alle origini.

Da principio fu il Caos. Il mondo era governato da una forza disordinata, da un Vuoto primordiale, da una massa di a-temporalità. Il primo elemento di ordine verrà dato proprio dal tempo: dei, eroi, battaglie, amori compariranno in successione nella storia del mondo, la quale inizierà così il suo corso. Nella mitologia greca classica la figura cosmogonica di Kronos, Saturno per i latini, ha un'esistenza tutt'altro che pacifica e pacificata. Nella *Teogonia* di Esiodo viene descritto come figlio di Urano, il Cielo, e Gea, la terra, e come facente parte della genealogia dei Titani. Viene imprigionato dal padre nel grembo della madre; il figlio, una volta libero, evira Urano usando un harpe e prende

il controllo del mondo intero. Kronos mangerà poi i propri figli man mano che verranno alla luce, come si vede nella figura 1.1, temendo la profezia secondo la quale sarebbe stato spodestato da uno dei suoi discendenti. Solo Zeus, salvato dalla madre con un inganno, riuscirà a sconfiggerlo e a metterlo in catene¹. Un mito questo, certo, ma che fa apparire come già i Greci nel I secolo a.C. avessero un'idea del Dio del tempo non omogenea, spietata e titanica.

Nel corso dell'intero elaborato, terrò in considerazione una definizione di tempo che trova il suo fondamento nella teoria della relatività di Albert Einstein. Il fisico del XX secolo arriverà a dimostrare che l'osservatore, in ogni momento diverso e in ogni luogo diverso vive il proprio tempo e, secondo Einstein, ognuno di questi osservatori, se compie una giusta misurazione, otterrà risultati differenti, ma altrettanto veri. Il compito che si prefigge questo paragrafo è di riportare, in modo semplice e meno matematico possibile, come Einstein sia riuscito a convincere l'umanità intera che quello che hanno creduto per secoli fosse in realtà errato: il tempo non è assoluto e il tempo dipende dallo spazio. Per seguire il rigore di logica, affronterò entrambe queste affermazioni, prima una poi l'altra.

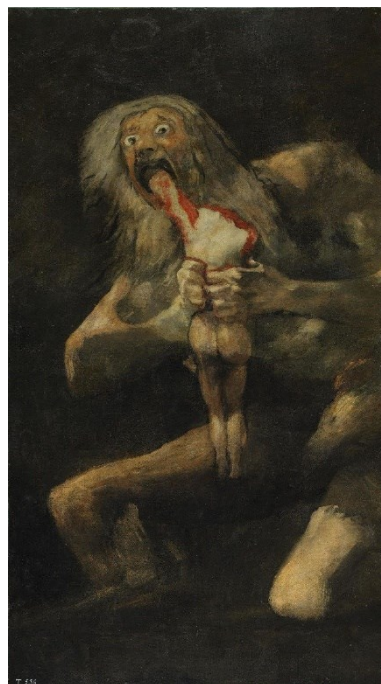


Figura 1.1
Saturno che divora i suoi figli
Dipinto di Francisco Goya

1.1.1 IL TEMPO NON È ASSOLUTO

Il titolo del paragrafo non riporta esattamente «il tempo è relativo», ma ho ritenuto fosse più adatta l'espressione «il tempo non è assoluto». Il motivo è concettuale ed è il seguente: il termine *relativo* può trarre in inganno e può portare a pensare che tutto sia relativo, in quel caso non ci sarebbe più nulla con la quale noi od ogni misurazione possibile potremmo stare in relazione. La teoria di riferimento è la relatività, ma intesa nel seguente senso: ogni cosa è relativa a un osservatore e non relativa in termini assoluti. Una precisazione: in questo caso con il termine osservatore non intendo solo un individuo

¹ TARONI P., 2012, *Filosofie del tempo*, Milano: Mimesis Edizioni, pp. 37 - 39

che calcoli e analizzi un determinato fenomeno, ma sono incluse anche tutte le apparecchiature elettroniche, digitali o informatiche. Il risultato non cambia, il tempo continua a non essere assoluto².

La durata di un secondo è stata fissata con estrema precisione e corrisponde a 9192631770 transizioni tra livelli della struttura iperfine dello stato fondamentale del nuclide del cesio di peso atomico 133³. Pur non sapendo io spiegare con esattezza quanto sia effettivamente questa durata, per i fisici la suddetta definizione è sufficiente per costruire un orologio atomico che permetta di fornire il tempo senza alcun margine di errore. Ogni secondo, dunque, dovrebbe durare sempre un secondo. Quello appena descritto verrà chiamato, d'ora in avanti, il tempo ufficiale. Non è questo tipo di tempo che Einstein metterà in discussione, perché è il risultato di una misurazione fatta in laboratorio da soggetti statici in un ambiente astatico. Quello che il fisico prenderà in considerazione è un tempo immerso nello spazio, e con un osservatore o più pronti a misurarlo. Un ultimo appunto prima di proseguire, lo spazio qui inteso non è solo quello che viviamo come esseri umani su Gaia, ma spazio inteso a qualsiasi livello: atomico, terrestre, cosmico e tutti gli altri che stanno tra questi.

L'esempio, spiegatoci da Bertand Russell⁴, è solo uno di quelli possibili, ma farà capire cosa intenda Einstein per spazio-tempo relativo a un osservatore. Immaginiamo di guardare, con un binocolo professionale, un aviatore in volo a 8500 metri da terra e quindi a 8500 metri di distanza da noi. Dedurremo che è insolitamente lento nei movimenti, l'effetto è quello di un tempo che abbia dimenticato di scorrere. Come lui, tutto quello che succede nel velivolo ci apparirà rallentato. Immaginiamo ora di accendere nello stesso istante, sia noi che il pilota, una sigaretta. Nel momento in cui io avrò fatto l'ultimo tiro della mia sigaretta lui sarà ancora a metà, la sua dunque durerà il doppio. Questo è vero anche in senso reciproco perché, secondo il modo di vedere dell'aviatore, la nostra sigaretta dura il doppio della sua⁵. Immaginiamo infine un'oca selvaggia che stia volando a 4250 metri d'altezza, a metà strada esatta tra i due protagonisti dell'esempio. Percepisce

² RUSSELL B., 2022, *L'ABC della relatività*, Milano: TEA, pp. 13, 14

³ KLEIN S., 2015, *Il tempo. La sostanza di cui è fatta la vita*, Bollati Boringhieri Editore, p. 63

⁴ Tutti sanno che Albert Einstein ha fatto qualcosa di sorprendente, ma in pochi sanno esattamente cosa sia. Bertrand Russell, per spiegarlo, ha scritto nel 1925 *L'ABC della relatività*. Dopo ottant'anni rimane la migliore e la più letta introduzione al pensiero e alla teoria del fisico tedesco. Russell, filosofo, matematico e scrittore britannico del XX secolo, arrivò a paragonare l'opera di Einstein al sopraggiungere del giorno dopo il lungo buio della notte. (Russel, 2022)

⁵ RUSSELL B., 2022, *L'ABC della relatività*, Milano: TEA, pp. 66, 67

una certa invidia dell'umano sulla terra nei confronti dell'aviatore sull'aereo per la durata della sigaretta dell'altro, ma davvero non ne capisce il motivo. Secondo il suo punto di vista le due sigarette sono state accese e si sono spente esattamente nel medesimo istante.

Seguendo i principi della teoria della relatività le unità di misura del tempo e dello spazio sono questione di prospettiva e tutte le prospettive esistenti sono altrettanto vere: un punto di vista è esatto e corretto quanto un altro. Per spiegarmi meglio, cito questa efficiente metafora proposta da un giornalista scientifico di cui parleremo meglio più avanti: «Se il cosmo fosse un teatro, lo spettatore secondo la teoria di Einstein, vedrebbe lo spettacolo sempre diverso a seconda del posto che occupa in platea, ma la scena del tempo e dello spazio sul palco non cambierebbe affatto»⁶.

La legge della relatività, in conclusione, afferma che qualsiasi evento dell'universo possiede un ordine quadrimensionale; dice inoltre che spazio, moto, tempo non possono avere alcun significato assoluto. Non riporterò dimostrazioni e calcoli fisici o matematici in questa sede⁷, quello che interessa all'argomentazione è che, dalla formulazione della teoria della relatività in poi, il tempo cosmico universale che si usava prendere per valido e veritiero ora non è più ammissibile. Russell parlandoci di come è cambiata la visione del tempo dopo il 25 novembre 1915, data dell'inizio delle lezioni tenute da Einstein per presentare la sua teoria della relatività al mondo, dirà così:

Per ciascun corpo vi è un definito ordine di tempo riguardante gli avvenimenti che si verificano nelle sue vicinanze; lo possiamo chiamare il «tempo proprio» di quel corpo. La nostra esperienza personale è governata dal «tempo proprio» riferentesi al nostro corpo. [...] Non c'è più un tempo universale che può essere applicato senza equivoci a qualsiasi parte dell'universo: ci sono soltanto i vari «tempi propri» dei vari corpi dell'universo.⁸

Facciamo parte, come specie umana, di un sistema macroscopico molto grande con al suo interno elementi di scale temporali estremamente diverse, ma tutte interagenti tra loro. La visione antropizzata, che spesso consideriamo come unica possibile, non ci permette di guardare oltre il tempo proprio della realtà individuale dell'uomo. Un'idea di questo elemento visto in senso non assoluto propone, tra le altre, la seguente novità:

⁶ KLEIN S., 2015, *Il tempo. La sostanza di cui è fatta la vita*, Bollati Boringhieri Editore, 2015, p. 233

⁷ Per prepararsi alla stesura del primo capitolo sono stati studiati nella loro interezza in particolare i seguenti volumi: Russell B., *L'ABC della relatività* 2022; Grassi W., *Il valore del tempo*, 2020; Dorato M., *Che cos'è il tempo?* 2013

⁸ RUSSELL B., 2022, *L'ABC della relatività*, Milano: TEA, pp. 41, 51

riuscire a considerare lo scorrere di questa cosa che chiamiamo tempo da varie angolazioni, ognuna con prospettive differenti ma altrettanto valide.

I tempi propri secondo i quali le cose intorno a noi esseri umani si formano, mutano, reagiscono, sono molto diversi. Nel mondo che viviamo c'è un tempo proprio di cui sostengo sia ora più che mai importante riportare l'esempio: il tempo del nostro pianeta Terra. A volte nemmeno riusciamo a renderci conto dei suoi cambiamenti morfologici in atto, ne abbiamo la conferma soltanto nel momento in cui un evento violento ce ne fa prendere, amaramente, consapevolezza. Sul fronte opposto si può collocare un animale come le effimere la cui intera vita dura circa un'ora e mezza (calcolata prendendo come riferimento il tempo di grandi terrestri)⁹.

Segue un breve calcolo per rendere in modo più concreto le ultime affermazioni scritte. Se tutto dovesse proseguire come previsto, la Terra vivrà ancora cinque miliardi di anni, data in cui il Sole terminerà il suo ciclo evolutivo spegnendosi. Sapendo che ha già vissuto cinque miliardi di anni, l'età massima raggiungibile dal nostro pianeta dovrebbe essere di dieci miliardi di anni. Prendo ora, come termine di paragone, la vita di un uomo che vivrà al massimo cento anni. Facendo una proporzione tra questi due tempi propri, quanto dura un anno per la Terra? Quello che per l'esistenza di un uomo è percepito come un anno per la vita della Terra corrisponde a cento milioni di anni. Quello che per la vita della Terra è un secondo per l'uomo è un'intera era geologica. Per quanto il calcolo possa sembrare semplicistico, permette di capire quanto sia relativo il tempo proprio dell'uomo rispetto a ciò che gli sta intorno. Interessante sarebbe proseguire ora l'operazione aritmetica per mettere a confronto la percezione del tempo dal punto di vista della Terra e da quello delle effimere¹⁰.

⁹ GRASSI W., 2020, *Il valore del tempo*, Milano: Hoelpi Editore, p. 146

¹⁰ Riporto nelle note, per non appesantire il testo, la metafora che Grassi scrive parlando, in conclusione al libro, del cambiamento climatico che sta interessando la terra nella nostra contemporaneità: «E mentre il tempo passa, i danni si accumulano e pezzetti di Gaia muoiono. [...] Ormai emergono chiaramente due scale temporali: quella di Gaia, che ha avuto bisogno di tempi lunghi per giungere dov'è ora, e quella dell'uomo, con tempi incomparabilmente brevi. È un po' come l'ultimo erede di una famiglia, che ha costruito il suo patrimonio in generazioni, impegnato a dilapidare tutto in una serata di poker. (Grassi, 2020, p. 149)

1.1.2 TEMPO E SPAZIO HANNO UNA RELAZIONE RECIPROCA

Un altro elemento preso in considerazione da Einstein e dalla tesi qui proposta è: il tempo dipende dallo spazio e viceversa; in altre parole, il tempo diventa uno spazio-tempo. Il trattino che Einstein mette nelle sue formulazioni tra spazio e tempo è, dal punto di vista filosofico e concettuale una delle novità più importanti apportate dal fisico. Prima di quel 25 novembre, venivano definiti «spazio e tempo»; ognuno di questi elementi esisteva in modo separato e autonomo. Si pensava che i metodi scelti per determinare la posizione di un oggetto o un evento nel tempo e nello spazio potessero essere considerati del tutto indipendenti l'uno dall'altro; questo derivava dalla convinzione comune che fossero entrambi entità distinte. Il modo tradizionale di vedere e valutare è stato cambiato dalla teoria della relatività.

La vecchia distinzione tra questi due elementi poggiava su fatto che si fosse in grado di descrivere la topografia dell'universo in un dato istante in termini puramente spaziali¹¹. La simultaneità, dopo Einstein, è diventata un fatto relativo; ricordo non relativo in termini assoluti, ma relativo a un osservatore. Ritornando all'esempio dell'aviatore, del terrestre e dell'oca posso arrivare a dire che una diversa posizione dell'osservatore nello spazio influenza la durata del tempo e la sua percezione. Ne consegue che lo stesso evento, l'aviatore che fuma, visto dall'oca o dal terrestre ha due tempi differenti. In conclusione, quella che per un osservatore è la descrizione di un fenomeno in un dato istante, per un altro osservatore quello stesso evento si è verificato in un tempo diverso. Le relazioni tra le cose non sono solo temporali, ma anche spaziali.

Non c'è dunque un divenire assoluto identico per tutti, ma uno per ciascuna linea di universo. Da cosa dipende questa diversa percezione del tempo? È, secondo Einstein, una costruzione del cervello, che deriva a sua volta dalle capacità di discriminazione dei segnali e dalla velocità della luce. Non approfondirò oltre questi concetti, ma darò per valido d'ora in avanti che, per avere la medesima simultaneità, deve esserci come premessa fondamentale il verificarsi della stessa posizione spaziale dei due osservatori a confronto. La simultaneità o è locale o non è. A conclusione del ragionamento, affermerò

¹¹ RUSSELL B., 2022, *L'ABC della relatività*, Milano: TEA, pp. 49, 50, 57

che essendoci tanti «ritmi di divenire» quanti sono i possibili riferimenti inerziali¹², detti anche linee di universo, è come se non ci fosse Il Divenire inteso in senso assoluto e universale¹³.

Nel paragrafo precedente ho dimostrato come ognuno abbiamo un tempo proprio, il passaggio successivo ora è capire che il nostro tempo non solo è personale, ma è influenzato altresì da quello che ci sta vicino. Il modo in cui viviamo il tempo è dovuto anche alla parte di esterno con la quale entriamo in contatto e in relazione istante per istante. Viceversa, le nostre azioni si ripercuotono in un ambiente spaziale fruito da altri e diversi tempi personali rispetto al nostro. Gli istanti dell'osservatore di riferimento sono influenzati da ciò che gli sta spazialmente vicino¹⁴.

Tutto questo sembra contro intuitivo rispetto a quella che è sempre stata l'esperienza comune del tempo. In realtà lo è solo per una realtà ordinaria che fissa le lancette di un orologio a muro. Se, al contrario, apriamo la finestra e guardiamo in alto possiamo trovare un aereo che si muove lentissimo. La domanda sorge spontanea: come mai va così lento? Uno degli aspetti più travolgenti di questa visione del tempo è la trasformazione che avviene nell'immaginario comune di cosa sia un istante. Seguendo il ragionamento fino ad ora affrontato, ne deduco che un attimo è molto più di un secondo ufficiale e che vivere il tempo è molto più del semplice guardare una lancetta spostarsi. Viene acquisita così la consapevolezza che ogni istante non è solo una cosa che accade, ma è un evento che viene vissuto. È proprio da questa definizione di tempo che prosegue la tesi dell'elaborato: un tempo proprio, vissuto in un ambiente dal quale l'osservatore è influenzato e che influenza. Per concludere il paragrafo citerò una frase estrapolata dal saggio di Russell: «Il mondo che la teoria della relatività prospetta alla nostra immaginazione non è tanto un mondo di cose in movimento, quanto un mondo di eventi».¹⁵ Aggiungo io, un mondo di eventi in relazione con chi ci sta accanto.

¹² Un sistema di riferimento è l'insieme degli elementi geometrici che servono per determinare la posizione di un punto nello spazio e per descrivere il suo moto e le azioni che agiscono su di esso. Inerziale indica che la velocità seguita è costante e in linea retta. Capitale umano. Disponibile su: <https://www.sapere.it/sapere/strumenti/studifacile/fisica/La-fisica-moderna/La-relativita/I-sistemi-di-riferimento-inerziali.html> [Ultima consultazione 14/04/23]

¹³ DORATO M., 2013, *Che cos'è il tempo?* Roma: Carocci editore, p. 64, 79

¹⁴ GRASSI W., 2020, *Il valore del tempo*, Milano: Hoelpi Editore, p. 170

¹⁵ RUSSELL B., 2022, *L'ABC della relatività*, Milano: TEA, p. 183

1.2 IL TEMPO DELL'UOMO

L'argomentazione fin qui sostenuta ha indicato come non possa esistere un tempo assoluto e astratto dallo spazio circostante. Uno stesso evento visto a distanze diverse da due osservatori ha durate differenti. Due eventi a distanze diverse viste dallo stesso osservatore, hanno durate differenti. Analizzo ora un'altra opzione possibile: cosa succederebbe se invece due osservatori fossero alla medesima distanza e stiano guardano il medesimo fenomeno? Avrà, a questo punto la stessa durata per entrambi? In questo caso il tempo può diventare oggettivo? Nel secondo paragrafo spiegherò come il tempo non solo sia relativo allo spazio, ma anche alle sensazioni interne dell'osservatore.

Albert Einstein ha dimostrato già un secolo fa che non può esistere un tempo assoluto. Uno dei più grandi ricercatori sul tema del tempo non sta con questo affermando che non possa essere possibile l'esperienza umana del tempo, ma al contrario dà a quest'ultima il primato sopra le nozioni di spazio e tempo. In altre parole, questi due elementi non sono così fondamentali come crede il senso comune. Se l'esperienza umana acquista tale significato, ne deriva che la misurazione del tempo appare molto variabile¹⁶.

1.2.1 IL TEMPO INTERNO PROPOSTO DA KLEIN

Riprendo ancora un attimo l'esempio dell'aviatore fumatore di Russell: ho prima dedotto che l'uomo sulla terra vedrà durare la sua sigaretta la metà di quella del pilota. Come mai, se un altro essere umano fosse lì a guardare il cielo insieme al nostro primo soggetto, avrebbe una percezione diversa dello scorrere del tempo e del consumarsi della sigaretta, nonostante le distanze siano le stesse? Per rispondere al quesito prenderò in considerazione uno dei saggi più acclamati su questa tematica: *Il tempo. La sostanza di cui è fatta la vita* di Stefan Klein, studioso di fisica e filosofia, redattore e giornalista scientifico. Adattando la sua tesi al mio esempio, dirò che: i due terrestri nella stessa posizione spaziale avranno una diversa percezione del consumarsi della sigaretta nell'aereo a seconda del loro tempo interno. Il tempo così non appare essere solo una dimensione che scorre da qualche parte fuori di noi e che non ha nulla a che fare con i

¹⁶ KLEIN S.,2015, *Il tempo. La sostanza di cui è fatta la vita*, Bollati Borghieri Editore, pp. 244,260

singoli soggetti. Al contrario, Klein sostiene che il suo scorrere è un fenomeno del mondo esterno e *allo stesso tempo* della nostra coscienza.

Klein fa partire il suo ragionamento dalla descrizione della tirannia degli orologi sulla vita umana. Talvolta il senso comune vede, in questi strumenti, addirittura la rappresentazione di una forza superiore, un tempo universale che esiste indipendente dagli individui e che continuerà a perdurare anche dopo la fine dell'esistenza. Più o meno consapevoli gli uomini credono che la vita sia determinata e scandita da un misterioso orologio cosmico, preso per vero perché inesorabile ed esistito dall'era di Kronos. Il tempo in qualche modo esiste e bisogna adattarsi alla sua durata. Ho cercato di scardinare questa convinzione nelle argomentazioni filosofiche e fisiche scritte fin qui: un tempo assoluto non solo è menzognero, ma anche irreali. Secondo grandi pensatori, tra cui Heidegger, essere e tempo sono intrinsecamente connessi in una unità, imprescindibili l'uno dall'altro. Secondo Klein il tempo della nostra vita, l'essenza dunque di cui è fatta, non è certo quello che troviamo nella lancetta dei secondi dell'orologio da polso. Questo secondo tipo, che ho prima definito tempo ufficiale, Klein lo chiamo tempo esterno; secondo lui esiste anche un tempo interno specifico per ogni individuo. La dicotomia tra queste due tipologie è il fondamento della sua tesi. Il solo ritmo dell'orologio da muro non può essere sufficiente a spiegare come si orienta l'organismo nel corso della giornata¹⁷.

L'orologio interno non misura il tempo ufficiale, ci sono altri dispositivi per quello, misura invece il senso del tempo. È quest'ultima un'attività della mente umana altamente affinata, che avviene all'interno della coscienza coinvolgendo quasi tutte le strutture del cervello:

Sensazioni corporee e percezione sensoriale; il ricordo e la capacità di fare piani per il futuro; emozioni e autocoscienza: tutte queste funzioni cooperano. [...] Andare alla ricerca dell'origine del senso del tempo è un viaggio nella coscienza, nel quale possiamo riconoscere un riflesso non solo della nostra natura, ma anche della nostra cultura. Molti stimoli grazie ai quali noi percepiamo lo scorrere dei minuti e delle ore sono infatti innati. Molti altri li abbiamo appresi. [...] la ricerca sul tempo va a toccare anche l'interazione

¹⁷ KLEIN S., 2015, *Il tempo. La sostanza di cui è fatta la vita*, Bollati Boringhieri Editore, p. 12

di educazione, ambiente e geni che forma la nostra personalità. Il modo in cui pensiamo il tempo influisce sul modo in cui lo percepiamo.¹⁸

La chiave dell'argomentazione sta proprio nella soggettività. La quale si lega così alla percezione del tempo in modo necessario. Riusciamo quindi a dare una prima risposta al quesito posto prima: due osservatori che si trovano nella medesima situazione con lo stesso sistema di riferimento inerziale vedranno il fenomeno durare lo stesso tempo? La durata di una sigaretta sarà percepita come uguale? No, perché anche se le circostanze esterne sono identiche il loro tempo interno è diverso.

Per il tempo ufficiale la misurazione quantificata è semplice e semplicistica: sessanta secondi formano un minuto, sessanta minuti formano un'ora, ventiquattro ore formano un giorno e ogni unità non è altro che una frazione di quella successiva. Per l'orologio interno il calcolo è molto più complesso e imprevedibile: un'ora può essere percepita come interminabile oppure trascorrere in un attimo. Il motivo di tale differenza verrà affrontato nel capitolo successivo, per ora mi basterà affermare che questo fenomeno avviene grazie alla presenza di una percezione del tempo soggettiva, differente in ogni osservatore.

Il tempo entra così in modo decisivo nella coscienza; tenendo valido il rapporto di reciprocità tra le due dimensioni possiamo affermare che la coscienza è intrinsecamente temporale. Il tempo genera di continuo sensazioni coscienti di se stesso, ma l'essere umano è abituato a viverlo, crederlo e percepirlo come un ente fuori di sé, oggettivo e imperscrutabile. Quello che propongo con questo lavoro di tesi e con le argomentazioni riportate è la base teorica per un cambiamento della cultura del tempo. Una visione diversa di come esso entra a fare parte delle nostre essenze ed esistenze. Non viverlo più, dunque, come un tiranno distante, ma come una parte di noi, amica. Ripensandoci, forse dobbiamo ad Einstein più di quanto crediamo.

La concezione della temporalità proposta da Heidegger, di cui parlerò adesso, oltre a confermare la concezione di un tempo interno si soggettivizza ulteriormente, legandosi all'essenza dell'individualità specifica.

¹⁸ KLEIN S., 2015, *Il tempo. La sostanza di cui è fatta la vita*, Bollati Boringhieri Editore, pp. 14, 15

1.2.2 LA TEMPORALITÀ SOGGETTIVA PROPOSTA DA HEIDEGGER

Seguendo le parole di Albert Einstein e Stefan Klein, ho affermato e sostenuto la convinzione secondo la quale ogni soggetto abbia al suo interno un tempo proprio ed esperisce quest'ultimo con una consapevolezza che è solo sua. Riporterò ora come questo si possa tradurre a livello filosofico, per farlo mi servirò del pensiero proposto da Martin Heidegger, filosofo tedesco della prima metà del Novecento.

Secondo Heidegger, la dimensione del tempo è prerogativa e proprietà di ogni essere. Nella nota preliminare al suo *Essere e Tempo* (*Sein und Zeit*, prima edizione pubblicata nel 1927), spiega al fruitore come lo scopo del suo lavoro speculativo sia una concreta elaborazione del senso dell'essere. Arriverà a dimostrare che l'interpretazione del tempo è l'orizzonte possibile di ogni comprensione dell'essere in generale¹⁹. Il tempo, secondo questo pensatore, riguarda per necessità l'entità: ogni ente persiste per una durata limitata e, per esigenza, deve poi distruggersi. Se è per definizione un Essere temporale, verso dove va? Heidegger lo definisce, a questo punto, un Essere-verso-la-morte, indicando con questa espressione che il tempo dell'Essere è finito. Da questi due primi elementi ne deduco che: la dimensione della temporalità fa parte di ogni Essere e non è illimitata.

Heidegger dedicherà sempre molta attenzione alla scelta dei vocaboli e alla semantica delle parole, proprio per questo sostituirà la parola tempo con temporalità²⁰. La decisione è presa proprio per sottolineare il senso di divenire intrinseco nel concetto stesso di Essere²¹. «Avvenire» sarà una delle parole chiave del suo ragionamento, arriverà ad

¹⁹ HEIDEGGER M., 1971, *Essere e tempo*, Milano: Longanesi & C., p. 13

²⁰ Temporalità in tedesco viene chiamata da Heidegger *Zeitlichkeit*. Esso indica la costituzione temporale dell'Essere, che è diversa sia dal tempo oggettivo, naturale, sia dal tempo soggettivo. Il termine viene coniato da Heidegger in riferimento sia ad Aristotele, che nell'*Etica Nicomachea* tratta del *καιρός* nel senso del «momento buono, dell'«occasione opportuna» per agire, sia a san Paolo, che nella Prima lettera ai Tessalonicesi invita i credenti a considerare l'esistenza cristiana come «una grande vigilia», quindi a non preoccuparsi «circa i tempi e i momenti», ma a tenersi preparati alla venuta del Signore che sopraggiungerà. - Heidegger, 1998, *Il concetto di tempo*, Milano: Adelphi

²¹ Per indicare «esserci», «esistenza», in tedesco Heidegger usa il termine *Dasein*. È il modo d'essere della vita umana, il cui carattere fondamentale, qui individuato, è la temporalità originaria (*Zeitlichkeit*). H. impiega questo termine già dal 1920, specialmente nelle Note sulla Psicologia delle visioni del mondo di Karl Jaspers (1919/21), ma soltanto nel semestre estivo del 1923 lo definisce nel suo valore di «indicazione formale», quindi nel senso di modalità d'essere propria dell'esistenza umana. Mentre infatti nell'accezione comune *Dasein* equivale a «esistenza nel significato di realtà effettiva o sussistenza, Heidegger conferisce a tale termine un significato filosofico particolare, facendone il concetto cardine sul quale è imperniato tutto

affermare: il fenomeno primario della temporalità originaria e autentica è l'avvenire. Andare avanti, inteso in questo senso, non significa qualcos'altro rispetto a ora oppure qualcosa che non è più ora, ma prima sì. Il progettarsi in avanti è compreso esso stesso nell'Essere, ne fa già parte.²² Il soggetto, andando avanti, diventa se stesso nelle possibilità che già facevano parte di sé.

La temporalità si rivela essere, agli occhi di Heidegger, una componente costitutiva dell'esistenza. Il cambiamento di prospettiva da lui rivendicato è il passaggio dalla considerazione teoreticistica della vita umana a una nuova considerazione pratico-ermeneutica. Mostra che l'esistenza, essendo già sempre proiettata, oltre ciò che di volta in volta è, verso ciò che può essere e può fare di sé, si dilata essenzialmente nel futuro, dunque nel tempo. Quest'ultimo, di conseguenza, anziché come semplice fenomeno naturale misurabile secondo una successione di istanti tutti uguali, appare ora come il tempo dell'agire in cui si tratta di cogliere l'attimo opportuno per la scelta e la decisione.²³

La temporalità, dunque, non corrisponde a ciò che la comprensione ordinaria intende come durata, non è intesa qui nel senso quotidiano, composta cioè da passato, presente, futuro. Non è il tempo che si misura con gli orologi. Non è una cornice, qualcosa di esterno che contorna gli avvenimenti del mondo. La temporalità heideggeriana è l'orizzonte nel quale l'essere si rende possibile. Il verbo essere per definire il tempo diventa quindi inadeguato, il tempo non è, ma diviene e ci fa avvenire. La domanda che cos'è il tempo andrebbe riformulata, sarebbe più corretto chiedersi: come si mostra la temporalità?²⁴

Ho scelto di inserire questa particolare definizione del filosofo tedesco proprio per i concetti che gravitano intorno a essa: avvenire e possibilità. L'individuo non vive il tempo, secondo questa accezione, come un contenitore, ma lo contiene egli stesso e insieme esperiscono tutte le possibilità realizzabili. La temporalità è estesa: parte dal presente vissuto come attimo autentico, si dirige verso l'avvenire e conserva qualcosa dell'essere stato²⁵. Il soggetto, inoltre, esistendo in un divenire, è consapevole della

il suo pensiero. Riservato unicamente per designare il peculiare modo d'essere dell'uomo, esso viene tenuto radicalmente distinto dal modo d'essere di tutti gli altri enti difforni dall'esserci. - Heidegger, 1998, *Il concetto di tempo*, Milano: Adelphi

²² HEIDEGGER M., 1971, *Essere e tempo*, Milano: Longanesi & C., pp. 484 - 487

²³ *Ibid.*, p. 12

²⁴ TARONI P., 2012, *Filosofie del tempo*, Milano: Mimesis Edizioni, pp. 480, 481

²⁵ BRACCI M., 2019, *Una facile guida di Essere e tempo di Heidegger*, Torino, pp. 142, 147

finitezza del suo trascorrere. Partendo da questa consapevolezza, può cogliere il tempo opportuno. Guardando le lancette di un orologio girare e girare e girare, si potrebbe avere l'illusione che la durata possa andare avanti all'infinito, che il tempo a nostra disposizione sia interminabile. L'idea, proposta da Heidegger, di una intima e imprescindibile connessione tra l'essere e il tempo sarà fondamentale per le argomentazioni a favore della scelta di una velocità lenta.

1.3 UNA RIVOLUZIONE È POSSIBILE

Il seguente paragrafo sarà dedicato alla spiegazione del perché ho scelto di utilizzare il primo capitolo del lavoro di tesi a definire il concetto di tempo, che è diventato così una temporalità sempre propria e tesa all'avvenire perdendo i connotati di un tempo statico, ufficiale e assoluto. Spiego qui, come mai ho deciso di riportare le parole di grandi pensatori del mondo della fisica, del giornalismo scientifico e della filosofia. Per farlo entrerà nel ramo della sociologia e, più nello specifico, in uno dei suoi processi: i cambiamenti sociali.

1.3.1 AVERE PIÙ TEMPO NON È LA SOLUZIONE

Prima di arrivare, però, a quel punto dell'argomentazione, farò ancora un ultimo salto interdisciplinare, in particolare nel mondo della letteratura: mi recherò nella città di Diaspar ideata e descritta da Arthur Clarke nel suo romanzo *La città e le stelle* (*The City and the Stars*, 1956). Gli abitanti della città di Diaspar, situata sul pianeta Terra a un miliardo di anni da noi, vivono una sorta di immortalità. Dopo mille anni esatti, la loro coscienza finisce in una banca dati per poi reincarnarsi in un corpo digitalizzato. Così per gli uomini non ci sono né fine, né inizio, né nascita, né morte. Nella città immaginaria di Clarke i cittadini dispongono di un tempo infinito, ma proprio per questo ogni attimo non ha valore, non sono possibili sensazioni profonde come l'amore e il lutto. Tutto è tranquillo, sicuro, ordinato. Possedendo così tanto tempo, interminabile in effetti, ogni uomo si può permettere abitudini e occupazioni da svolgere con calma: impiega ore intere per salutare un conoscente, trascorre settimane in attività ludiche e si dedica all'arte per la durata che desidera. Gli aspetti positivi di un'esistenza su Diaspar si possono ben

immaginare, ma a cosa si deve invece rinunciare è il punto importante ora. Il tempo, diventando irrilevante, elimina la consapevolezza del suo trascorre e della finitezza dell'uomo. Scomparebbero la curiosità, la trepidazione dell'attesa, la felicità davanti a una sorpresa inaspettata, la speranza per un cambiamento, il ricordo malinconico di un amico perduto. Non ci sarebbe mai niente di nuovo. La città immortale in realtà è morta.

Essi avevano dimenticato molte cose, ma non lo sapevano. Erano stati adattati perfettamente all'ambiente, e questo a loro. Ciò che esisteva oltre i confini della città non li riguardava, poiché tutto ciò che non era Diaspar era stato annullato nelle loro menti. Diaspar era la sola cosa esistente, la sola di cui avevano bisogno, la sola che potevano immaginare. Non aveva nessuna importanza che un tempo l'Uomo avesse conquistato le stelle.²⁶

Nella sua apparente serenità Diaspar si è isolata, è cinta da altissime mura, nessuno può entrarvi o uscirvi. Tale divieto è dovuto a un'agorafobia generalizzata provata da tutti i suoi abitanti, paura del mondo esterno e delle disumane minacce che vi sono contenute. Tutti tranne uno, Alvin. Chiamato l'Unico, il nostro protagonista non ha vissuto altre vite oltre a questa, è appena stato creato dal Computer Centrale. Al contrario dei suoi compatrioti, Alvin non ha paura dell'esterno, anzi ne è incuriosito e attratto. Alvin sogna le stelle. Con intraprendenza e speranza, il protagonista riuscirà a uscire dalla città e a smascherare la menzogna che li tiene imprigionati. Sarà in grado di debellare la paura degli abitanti per un nemico in realtà inesistente e a far viaggiare di nuovo gli uomini tra i cieli e le galassie. Grazie a un Unico qualcosa a Diaspar è finalmente cambiato.

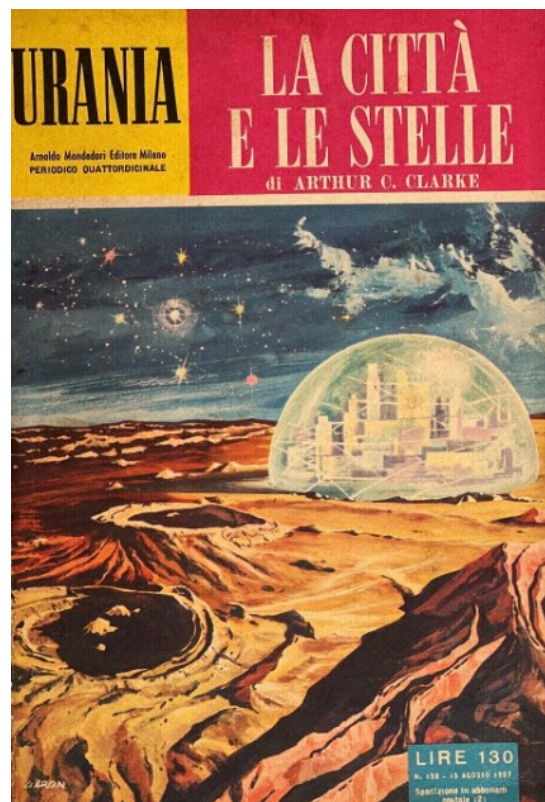


Figura 1.2
Copertina del libro. *La città e le stelle* (1956),
scritto da Arthur C. Clarke.

²⁶ CLARKE A.C., *La città e le stelle*, <https://docer.com.ar/doc/x5veee8>, p. 1

«Guardate!» fece Alvin all'improvviso. «Ecco quello che volevo mostrarvi. Capite quel che significa?» La nave era a picco sul Polo, e il pianeta sotto di loro era un perfetto emisfero. Jeserac e Hilvar, fissando la cintura di luce crepuscolare, colsero nello stesso istante l'alba e il tramonto sui due lati opposti del globo. Il simbolismo era così perfetto, così impressionante, che per tutta la vita avrebbero portato impresso il ricordo di quell'attimo.²⁷

Il riferimento riportato è stato scelto per poter dire che la soluzione non sta nell'averne più tempo, ma nella consapevolezza e curiosità con le quali decidiamo di vivere il tempo che abbiamo a disposizione. Possedere più tempo libero non ci farebbe sentire meno la mancanza di quest'ultimo, assomiglieremmo solo un po' di più agli abitanti di Diaspar. È la sua difficile gestione all'interno di una società capitalistica, che offre stimoli costanti e pressoché infiniti, a rendere il nostro tempo esiguo. Le possibilità che può offrirci una città di un Paese sviluppato non sono inferiori a quelle che potremmo trovare su Diaspar, non si potrebbero fruire tutte nemmeno se avessimo il triplo del tempo libero di cui disponiamo adesso²⁸. Per l'approfondimento di questo tema, rimando all'inizio del prossimo capitolo.

Ora tornerò alla domanda alla quale si è prefissata di rispondere il paragrafo: come mai ho proposto la definizione di un tempo che è sempre soggettivo e mai oggettivo? Proprio per mettersi nei panni di Alvin, per avere coscienza che, come viviamo ogni attimo, dipende solo da noi. A Diaspar è stato sufficiente un solo Unico per rivoluzionare Tutto. Cosa aveva di diverso dagli altri? Aveva deciso di non vivere quella che era sempre stata la normalità. Ha deciso di credere in qualcosa di diverso, anche se gli era stato detto essere impossibile.

1.3.2 UNA NUOVA CULTURA DEL TEMPO

Servendomi dell'esempio proposto da Clarke e delle riflessioni attuate da Klien, sono riuscita ad affermare che il desiderio di aumentare il tempo libero da investire in più attività è considerato dannoso. Molto più incisivo diventa come scegliamo di viverlo. Questo vale per la nostra contemporaneità, per l'era in cui è esistita Diaspar e forse anche

²⁷ CLARKE A.C., *La città e le stelle*, <https://docer.com.ar/doc/x5veee8>, p. 189

²⁸ KLEIN S., 2015, *Il tempo. La sostanza di cui è fatta la vita*, Bollati Borghieri Editore, pp. 249, 250

per tutte le altre ere. Quello di cui abbiamo bisogno è una nuova cultura del tempo. Passando attraverso Einstein e Heidegger l'argomentazione è arrivata a questa consapevolezza: il tempo è legato intrinsecamente all'esperienza dell'uomo, il quale non si ritrova così a essere costretto all'interno di un concetto astratto di tempo. È proprio da qui che parte la proposta di una nuova cultura del tempo basata sulla qualità del tempo vissuto e non sulla quantità.

Solo chi tiene conto di questi fatti può scoprire un ritmo accettabile nella sua vita. Il ritmo della società deve cambiare. Un cambiamento così fondamentale richiede il ripensamento di molte condizioni di sfondo politiche e sociali modificate allo scopo. [...] mirano a rendere meglio giustizia al proprio ritmo corporeo e ai meccanismi della percezione e del pensiero umani.²⁹

Il compito della nuova cultura del tempo è rendere coscienti. Fornire una consapevolezza che possa mettere in discussione la convinzione di un unico presente possibile a cui di debba soltanto adattarsi, meglio se apprezzandolo. Non è importante riuscire a realizzare l'Utopia, quello che conta è che, rincorrendola, si ampliano le strade del presente³⁰. Il presente, che viene con questa ultima affermazione preso in considerazione e messo in discussione, è quello nel quale l'essere umano è convinto di non avere sufficientemente tempo per vivere tutto ciò che desidera. Quello che con questo paragrafo ho voluto dimostrare è che, anche possedendo più tempo, l'insoddisfazione rimarrebbe; all'uomo manca sempre qualcosa. Il cambiamento proposto sposta la prospettiva dell'osservatore, proprio come ha fatto Einstein. Il punto di vista ora dev'essere un uomo consapevole: sa che il tempo è legato all'essenza più profonda del suo essere (Heidegger), sa che non esiste un tempo assoluto (Einstein), sa che, come vive il tempo, dipende dal suo intimo percepire (Klein).

La notte scendeva sull'Universo; le ombre stavano allungandosi verso un oriente che non avrebbe mai più visto l'alba. Ma altrove le stelle erano ancora giovani, altrove si protraeva la luce del mattino.³¹

²⁹ KLEIN S., 2015, *Il tempo. La sostanza di cui è fatta la vita*, Bollati Borghieri Editore, pp. 250, 251

³⁰ PILERI P., 2020, *Progettare la lentezza*, Varese: People Editore, p. 252

³¹ CLARKE A.C., *La città e le stelle*, <https://docer.com.ar/doc/x5veee8>, p. 190

L'adattamento alla realtà che ci circonda non deve essere l'unica opzione possibile, la percezione di un tempo universale, assoluto e inesorabile non deve essere la sola percepita. Se a Diaspar è stato sufficiente un Unico diverso per cambiare il modo di vedere le cose, chissà dove può arrivare a fare un'intera società consapevole. Il sociologo Demichelis è convinto che il sogno utopico di cambiamento, per nascere, ha bisogno di due condizioni: una soverchiante sensazione che la realtà in cui si è immersi non stia funzionando come doveva e la convinzione di essere all'altezza di scoprire cosa fare per sostituire le parti malate. L'utopia umana ha bisogno di capacità, immaginazione progettuale, partecipazione attiva per cercare di cambiare le cose³². Alla base di tutto questo, il primo capitolo dell'elaborato ha proposto l'idea di un tempo dipendente dall'uomo.

«L'uomo può essere guidato dalla sua testa in una direzione sbagliata.

Può essere una testa traditrice, e quindi può falsare tutto per lungo tempo.

Ma credo che si possano superare anche errori di lunga durata.

Bisogna sempre fare confronti, altrimenti si gira a vuoto!».

Il cieco tacque, corresse la direzione e continuò a procedere.

«Perdonami se adesso parlo della vista. Tutto dipende da questo.

Ci sono due modi di guardare: uno sguardo per i dettagli, che scopre quanto c'è di nuovo, e uno sguardo fisso, che segue soltanto il piano stabilito».³³

³² DEMICHELIS L., 2017, *Sociologia della tecnica e del capitalismo*, Milano: Franco Angeli s.r.l., p. 24

³³ NADOLNY S., 2014, *La scoperta della lentezza*, Milano: Nuova Biblioteca Garzanti, p. 141

CAPITOLO 2

PERCHÉ SCEGLIERE LA LENTEZZA?

2.1 DOV'È FINITO IL TEMPO DELL'UOMO?

Nel XVIII secolo, nelle filande torinesi le giovani operaie lavoravano in media sedici ore al giorno. Dovremmo aspettare una legge del 1889 per fissare a dodici il limite delle ore giornaliere dedicate al lavoro. Il 5 maggio 1906, sedicimila operai italiani del settore meccanico occupano le strade di Torino per rivendicare le dieci ore di lavoro quotidiane. Solo allora la FIAT decreta e legittima l'orario richiesto, indicando che sono solo due le ore di straordinario attuabili ogni giorno. Al di là delle dodici ore l'operaio non è più obbligato ad attuare la sua prestazione. Se lo farà però verrà retribuito con il 50% del salario base. Solo con il Regio Decreto 692 del 1923, convertito in legge 473 il 17/4/1925, si estenderà a tutte le categorie l'orario di lavoro massimo di otto ore giornaliere o quarantotto settimanali³⁴.

Paradossalmente, oggi abbiamo più tempo libero di quanto l'uomo ne abbiamo mai avuto. Come si è riportato, un secolo fa, le giornate lavorative duravano sedici ore. Da aggiungere a questo vi è l'aspettativa di vita che, rispetto alle generazioni passate, è quasi raddoppiata: i bambini che venivano al mondo nel 1905 vivevano in media 49 anni, oggi secondo l'Ufficio Federale di Statistica si attende una durata di vita di oltre 91 anni. Questo dovrebbe rilassarci, ma come mai non è così? Analizzando i dati appena riportati, appare chiaro che il tempo effettivo a nostra disposizione non ha nulla a che fare con la sensazione di avere poco o molto tempo. Dov'è finito, dunque, il tempo che abbiamo guadagnato?³⁵

2.1.1 PROBLEMA 1: L'UOMO DIVENTA CAPITALE

³⁴ La storia della riduzione degli orari di lavoro ultima. Disponibile su:
<https://www.zic.it/zic/articles/art_762.html> [Ultima consultazione 16/09/2023]

³⁵ KLEIN S., 2015, *Il tempo. La sostanza di cui è fatta la vita*, Bollati Borghieri Editore, pp. 153, 154

La breve analisi storica che segue è ritenuta indispensabile per capire in che modo il tempo dell'uomo sia stato assorbito dal lavoro. Non per le ore effettive di lavoro settimanali degli italiani o, meglio, non solo. Per offrire un quadro completo delle dinamiche in atto avrei dovuto prendere in considerazione i cambiamenti geopolitici, ciò che sta succedendo in ambito ecologico, il mondo dell'informatica e delle telecomunicazioni, tenendo sempre presenti le differenze culturali e demografiche. Non essendo possibile nello spazio di questo elaborato, ho scelto un elemento da analizzare: la società contemporanea ha il suo fondamento più intimo nella velocità e produttività, le quali si riversano a loro volta nei bisogni e nella vita dell'Uomo.

Per approfondire questa affermazione molte potrebbero essere le prospettive da prendere in considerazione. Ho deciso di affrontare il tema dal punto di vista del capitalismo e dei suoi risvolti sul tempo di lavoro e di vita dell'essere umano. L'efficienza e la produttività sono diventati i corollari della società globalizzata.

L'*excursus* storico, per capire come questo sia avvenuto, parte dal Novecento e riguarderà per motivi logici e metodologici solo la realtà italiana e alcuni elementi condivisi con il contesto dei paesi occidentali. La cultura del lavoro, a metà del XX secolo, inizia a permeare l'intera società. Per citare un esempio su tutti, la Costituzione italiana annovera il lavoro come primissimo principio, fortunatamente subito dopo quello democratico, ma prima di qualsiasi altro. L'articolo 1, nel 1947, enuncia e annuncia: «L'Italia è una Repubblica democratica, fondata sul lavoro»³⁶. Il lavoro viene così a definirsi come il fondamento di tutti i diritti di cittadinanza: si è cittadini solo se e nella misura in cui si è lavoratori. Il paradigma della forma istituzionale dello Stato, secondo il quale il cittadino rinuncia all'autonomia in cambio di sicurezza, si fa realtà. Accettando tale condizione, ovvero essere lavoratori prima di tutto, i vantaggi saranno: sicurezza sul posto di lavoro, assistenza sanitaria, copertura pensionistica, aumento dei redditi e del tempo libero nel quale consumare i beni accumulati³⁷.

Negli anni Settanta questo compromesso, chiesto agli italiani e non solo, inizia a cedere, fino a crollare negli anni Ottanta. Le pretese dei lavoratori aumentano e si concretizzano nelle lotte operaie che investiranno il mondo intero. Le rivendicazioni riguarderanno: aumenti salariali e indipendenti dalla produttività, riduzione di orari e

³⁶ Disponibile su: <<https://www.governo.it/it/costituzione-italiana/principi-fondamentali/2839>> [Ultima consultazione 13/04/23]

³⁷ FORMENTI C., 2011, *Felici e sfruttati*, Milano: EGEA S.p.a, p. 85

ritmi di lavoro, drastica rivisitazione della disciplina in fabbrica. La sicurezza offerta non riesce più a compensare e a retribuire a sufficienza lo stato di alienazione che viene ora percepito come disumano e inaccettabile³⁸. È qui che si inserisce il cambiamento che interessa alla nostra argomentazione:

Decentramento produttivo, terziarizzazione e finanziarizzazione dell'economia, impresa a rete, frammentazione e individualizzazione del lavoro, smaterializzazione dei prodotti, migrazione della produzione di valore nel settore ICT, centralità della produzione di informazioni e conoscenze, assieme ad altri fenomeni³⁹.

Il professore e ricercatore di Teoria e Tecnica dei Nuovi Media dell'Università del Salento, Carlo Formenti, definisce il mutamento citato come una «catastrofe del lavoro» e annovera come cause il processo di globalizzazione e deregolamentazione dei mercati finanziari unito e supportato dalla rivoluzione tecnologica che si era innescata.

La generazione di profitti si è progressivamente spostata, nella seconda metà del Novecento, dall'industria manifatturiera ai settori emergenti del terziario avanzato: la produzione postindustriale diventa, in maggiore misura, una produzione di servizi. L'Annuario Statistico italiano del 2022, riporta che i servizi rappresentano il 65% dell'occupazione totale con 8 milioni e 510 mila posizioni lavoro-dipendenti. Inoltre, la ricerca statistica evidenzia che di questi circa l'87% sono servizi di mercato e che i servizi di informazione e comunicazione proseguono la loro crescita annuale (+5,4%).⁴⁰ Prima di proseguire una specificazione è d'obbligo: il declino delle proprietà e produzioni materiali non comportano la fine delle proprietà in genere, bensì il loro peso strategico viene ridimensionato e rilocalizzato. In altre parole, il vero profitto non sta nell'oggetto compiuto, ma nel brevetto, nel marchio e nel diritto d'autore⁴¹.

Non ci sarebbe stato un cambiamento radicale, come quello che si è poi verificato, se le dinamiche del capitalismo non fossero entrate di prepotenza nella culla di questo mutamento. Nella società capitalista si è verificata un'anomalia assoluta, mai vista prima nella storia del genere umano: il primato dell'economia e dell'accumulazione di denaro (ricchezza astratta). Nessuno avrebbe mai potuto immaginare che il lavoro dell'individuo

³⁸ FORMENTI C., 2011, *Felici e sfruttati*, Milano: EGEA S.p.a, p. 85

³⁹ *Ibid.*, p. 86

⁴⁰ Istat (2022), Relativo all'anno 2021, Roma, p. 340

⁴¹ FORMENTI C., 2011, *Felici e sfruttati*, Milano: EGEA S.p.a, pp. 19, 20

sarebbe potuto diventare mercanzia e quindi oggetto di scambio economico. Il creatore e generatore di informazione, comunicazione, sapere, diventa quindi portatore di profitto e si ritrova a essere considerato un capitale. È proprio qui che il capitalismo moderno si configura come un modo di produzione che si regge sulla riduzione forzata, tramite imposizione politica, della conoscenza a merce⁴². Entra così in gioco una nuova definizione ossimorica: il lavoratore si trasforma in capitale umano. Citando l'Enciclopedia quest'ultimo viene così definito:

Insieme di capacità, competenze, conoscenze, abilità professionali e relazionali possedute in genere dall'individuo, [...] Pur non potendo essere misurate univocamente, le componenti del capitale umano determinano tuttavia la qualità della prestazione erogata dal detentore, concorrendo ad aumentare la produttività di un'impresa e a qualificarla, influenzandone i risultati⁴³.

Il lavoratore, in questo modo, viene a coincidere con l'elemento che aumenta la produttività dell'azienda, che ne segna l'efficacia e la competitività sul mercato. L'uomo non è più parte del processo produttivo, come il vecchio fordismo aveva decretato, ma diventa il prodotto. Non siamo più l'operaio meccanico, siamo l'automobile. A questo punto, all'azienda non rimane che accrescere ritmi, intensità e durata del lavoro dei dipendenti. Con la suddetta terziarizzazione del lavoro quello che si viene così a produrre non sono beni ma profitti, vale a dire ricchezza in più rispetto ai costi di manutenzione e funzionamento del sistema lavorativo dell'impresa o dell'azienda. Il premio Nobel dell'economia nel 2001 afferma che:

A partire dagli anni '70 in occidente sono cambiate le regole del gioco per il governo dell'economia [...] nel mercato del lavoro, i cambiamenti delle istituzioni, delle leggi, delle norme e dei regolamenti hanno indebolito il potere dei lavoratori, che ora hanno più difficoltà a contrapporsi agli eccessi di potere di mercato delle imprese⁴⁴

Anche dopo aver visto questo ulteriore passaggio teorico, ancora non siamo arrivati a capire come si sia giunti a una pervasività capillare della produzione capitalistica. A questo punto non vengono generate più solo merci, ma anche forme sociali

⁴² FORMENTI C., 2011, *Felici e sfruttati*, Milano: EGEA S.p.a., pp. 41, 89

⁴³ Capitale umano. Disponibile su: <https://www.treccani.it/enciclopedia/capitale-umano_%28Dizionario-di-Economia-e-Finanza%29/> [Ultima consultazione 14/04/23]

⁴⁴ DEMICHELIS L., 2017, *Sociologia della tecnica e del capitalismo*, Milano: FrancoAngeli s.r.l., p. 21

e forme di vita; alcuni teorici⁴⁵ arrivano ad affermare che la produzione oggi è in primo luogo una produzione di soggettività e di sé. Siamo di fronte a una progressiva dissolvenza dei margini fra tempo di lavoro e tempo di vita. Nel momento in cui, a livello di sistema, la mente umana diviene la fonte primaria per la creazione di profitto, gli ambiti che producono valore di scambio sono sempre più numerosi e vasti, arrivano a permeare tutta l'attività e l'esperienza umana. Il professore del corso universitario di Sociologia Economica, Demichelis, annuncia che «il capitalismo e il 'modello impresa' sono un unico sistema e hanno conquistato l'agorà e soprattutto la polis, cancellando le distinzioni o le separazioni tra capitalismo e società»⁴⁶.

La rivoluzione tecnologica ha permesso al capitalismo di colonizzare attività che prima riuscivano a sfuggire al dominio dell'economia; quest'ultime come da consuetudine postmoderna vengono poi integrate nel processo di valorizzazione del capitale umano. Il software libero e la comunità che gravitano intorno a questo sistema si sono rivelate estremamente fruttiferi per il capitale, grazie alla loro collaborazione spontanea e alle loro elaborazioni informatiche personali. Le imprese che riescono a intercettarle possono sfruttare un ulteriore vantaggio: i fattori extraeconomici. L'entusiasmo degli stessi produttori nei confronti della propria attività garantisce l'aumento dell'intensità e della durata del lavoro, nemmeno percepito come tale⁴⁷.

Per comprendere meglio questo passaggio conclusivo appena descritto riporterò un esempio su tutti: il mondo di Twitch. Su questa piattaforma è possibile seguire lo streaming dei più esperti e accattivanti gamer e chattare con milioni di utenti. La sessione di gioco, dei titoli più o meno famosi, viene streammata e trasmessa a milioni di spettatori in diretta (live). Il canale del twitcher diventa così un portale di vero e proprio intrattenimento. L'opportunità di poter guadagnare giocando ai videogiochi può essere il sogno di molti gamer, giovani e non, chiusi nelle loro camerette. Le attrattive maggiori sono due: tramite questo portale è possibile guadagnare già dal primo giorno; ci sono twitcher che arrivano a fatturare 750.000 dollari al mese (Ranboolive)⁴⁸. Quello che però non viene svelato ai neofiti è l'ammontare dei costi iniziali e di mantenimento

⁴⁵ NEGRI A., HARDT M., in *Impero*, 2003, Milano: BUR

⁴⁶ DEMICHELIS L., 2017, *Sociologia della tecnica e del capitalismo*, Milano: FrancoAngeli s.r.l., p. 13

⁴⁷ FORMENTI C., 2011, *Felici e sfruttati*, Milano: EGEA S.p.a, p. 115

⁴⁸ Twitch: quanto guadagnano gli streamer più pagati? La classifica 2022 di Giulia Adonopoulos. 27 aprile 2022. Disponibile su: <<https://www.money.it/Twitch-quanto-guadagnano-streamer-piu-pagati-classifica>> [Ultima consultazione 19/04/23]

dell'attrezzatura e le ore che dovranno dedicare al loro canale e allo streaming. Per soddisfare le aspettative degli abbonati e ricevere sufficienti Bit (donazioni degli abbonati) è stata stimata una media di 40 ore di streaming settimanali, alle quali bisogna aggiungere il tempo dedicato al video making, all'aggiornamento del canale o di altri profili collegati. Tutto questo per 500 – 700 dollari al mese; secondo gli analisti sarebbe infatti questo il guadagno netto di un twitcher con 50 abbonati.

Queste modalità si inseriscono in una nuova economia rendendo obsoleti i vecchi metodi di contrattazione tra capitale e lavoro. Le recenti forme di aggregazione reticolare concedono il privilegio di rafforzare le proprie chance imprenditoriali e individuali. Il vero problema di questo sistema sta nella debolezza strutturale del lavoro all'interno del quale questi «internauti» del ciberspazio si inseriscono. Gli orari sono ultraflessibili e il monte ore lavorativo arriva a superare le sessanta ore settimanali⁴⁹.

La produzione amatoriale e non di autocomunicazione crea un oceano di piccoli e grandi *prosumers*⁵⁰ cancellando la vecchia distinzione tra comunicazione interpersonale e di massa. L'ottimismo di questo sistema termina nel momento in cui il presunto potenziamento del cittadino-consumatore viene continuamente trasformato in materia prima dei nuovi processi di accumulazione capitalistica⁵¹. Torniamo all'avvilente metafora secondo la quale il lavoratore non solo non è più un artigiano, ma non è nemmeno più un operaio: diventa il prodotto stesso.

Arriviamo ora alla prima conclusione. Vista la situazione appena descritta, anche attuando una consistente diminuzione delle ore lavorative e promuovendo sussidi per l'agevolazione del lavoro domestico e familiare, non si arriverebbe a una percezione del tempo libero soddisfacente e rasserenata. In parte potrebbe agevolare la routine delle persone con un sovraccarico di lavoro domestico e di cura particolarmente oberante, ma ritengo che per arrivare a un vero e proprio cambiamento serva altro, serva di più. La tesi di fondo proposta attraverso l'*excursus* dei cambiamenti in ambito lavorativo dell'ultimo secolo è la seguente: anche se un essere umano contemporaneo qualsiasi, preso come campione di riferimento, avesse più tempo a disposizione, in ogni caso, lo userebbe per

⁴⁹ DI VICO D., «Linkedin va sul territorio. Sindacato di se stessi», *Corriere della Sera*, 9 novembre 2010

⁵⁰ Espressione, coniata da Alvin Toffler nel libro *The third wave* (1980): è una crasi dei termini producer e consumer che indica un consumatore che è a sua volta produttore o, nell'atto stesso che consuma, contribuisce alla produzione.

Disponibile su: <<https://www.treccani.it/enciclopedia/prosumer>> [Ultima consultazione 15/04/2023]

⁵¹ FORMENTI C., 2011, *Felici e sfruttati*, Milano: EGEA S.p.a, p. 38

aumentare l'efficienza e produttività della propria esistenza. Demichelis, nella sua critica alla società contemporanea, annuncia come si sia perduta la distinzione tra vita e lavoro. L'innovazione tecnologica e tecnica avrebbe dovuto eliminare la fatica dal e del lavoro e non accrescerla. Oggi si lavora di più e più intensamente, e il fenomeno non accenna a diminuire, anzi, è continuamente in aumento anno dopo anno.

La mobilitazione totale. [...] Non fermarsi mai. Non oziare. Non perdere tempo. Non pensare, non approfondire, non studiare. Fare e fare a produttività e performatività individuale crescente. Surfing invece di immersione. Copia e incolla invece di ragionamento. Superficialità invece di conoscenza. Efficienza invece di efficacia.⁵²

E allora quale soluzione può essere proposta perché l'uomo possa riconnettersi con il proprio modo di vivere il tempo? La mia proposta è la seguente: ricostruire la coscienza del tempo (2.2) e riscoprire la percezione dell'attimo (2.4). Serve una nuova cultura del tempo e questi due elementi sono, a mio avviso, indispensabili per crearla.

2.2 SOLUZIONE 1: SEGUIRE IL CICLO CIRCADIANO

Erodoto nelle sue *Storie* racconta di un re egizio, il quale si era recato dall'oracolo per farsi predire il futuro. Quest'ultimo gli aveva riportato che avrebbe avuto ancora solo sei anni da vivere. Il re, convinto della premonizione del veggente, fece allestire in tutta la sua dimora un gran numero di lampade che venivano accese appena si faceva sera. Si dedicava poi al bere e alle delizie per tutto il giorno. Pensava che, così facendo, i sei anni che gli rimanevano da vivere sarebbero sembrati dodici⁵³. Nessuno può dire se, alla fine, fosse morto per fatalità o per lo stile di vita degli ultimi sei anni. Con questa metafora vorrei introdurre il paragrafo sul ciclo circadiano dell'uomo e sull'influenza benefica che può avere seguire i ritmi e i bisogni del nostro orologio interno.

⁵² DEMICHELIS L., *La religione tecnico-capitalista*, 2015, Milano: Mimesis in DEMICHELIS L., *Sociologia della tecnica e del capitalismo*, 2017, Milano: FrancoAngeli s.r.l., p. 118

⁵³ FOSTER R., KREITZMANN L., 2007, *I ritmi della vita*, Milano: Longanesi & Co., p. 302

2.2.1 COME AGISCE SUL NOSTRO ORGANISMO

Gli orologi governano la nostra vita: ci dicono a che ora svegliarci, quando mangiare, quando riposare o pregare. Nel mondo moderno per sapere cosa fare dobbiamo sapere che ore sono. Nonostante questo, il nostro corpo è sincronizzato su un altro tipo di orologio che non ha nulla a che vedere con quelli meccanici: il ciclo circadiano. È definito come ciclo circadiano «ogni ritmo fisiologico dell'organismo con periodo intorno alle 24 ore, in relazione con l'alternarsi del giorno e della notte. Oltre che il sonno, molti fenomeni vitali (pulsazione cardiaca, attività elettrica del cervello, secrezioni ormonali, temperatura corporea, ecc.) presentano una periodicità circadiana⁵⁴.

I ritmi circadiani sono cambiamenti fisici, psichici e comportamentali che seguono un ciclo di 24 ore. Questi processi naturali rispondono principalmente alla luce e al buio e riguardano la maggior parte degli esseri viventi, inclusi animali, piante e microbi. Una particolare scienza si occupa di studiare cosa comporta l'esistenza di questo meccanismo nella vita e nel corpo degli organismi: la cronobiologia. Esiste negli esseri umani un orologio maestro che coordina tutti gli elementi fisiologici mantenendoli in sincronia tra loro. Negli animali vertebrati, compresi gli esseri umani, l'orologio maestro è un gruppo di circa 20.000 cellule nervose (neuroni) che formano una struttura chiamata nucleo soprachiasmatico, o SCN⁵⁵.

⁵⁴ Ritmo circadiano. Disponibile su: <https://www.treccani.it/enciclopedia/ritmo-circadiano_%28Dizionario-di-Medicina%29/> [Ultima consultazione 11/09/2023]

⁵⁵ Circadian Rhythms in National Institute of General Medical Sciences. Disponibile su: <<https://nigms.nih.gov/education/fact-sheets/Pages/circadian-rhythms.aspx#:~:text=%E2%80%8B%E2%80%8BWhat%20are%20circadian,animals%2C%20plants%2C%20and%20microbes>> [Ultima consultazione 12/09/23]

Fondamentale nella regolazione del ritmo circadiano è la luce solare, quest'ultima agisce da sincronizzatore dell'orologio biologico interno all'organismo, situato nel nucleo soprachiasmatico, regione ipotalamica che riceve afferenze anche dalla retina.

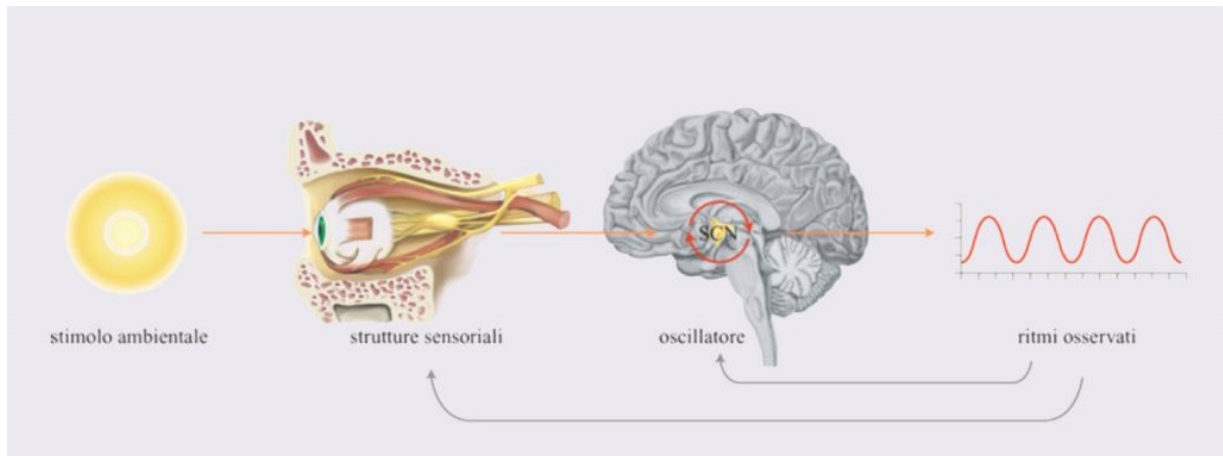


Figura 2.1
Sistema circadiano nel cervello umano

L'immagine⁵⁶ riporta lo schema semplificato dell'organizzazione del sistema circadiano dei mammiferi. L'occhio rileva lo stimolo luminoso, identificativo del ciclo luce/buio; le fibre del tratto retino-ipotalamico (RHT) lo trasmettono all'orologio circadiano presente all'interno del nucleo soprachiasmatico (SCN). Quest'ultimo a sua volta regola gli aspetti ritmici della fisiologia e del comportamento. Sono state scoperte numerosissime proiezioni neurali in uscita da questa locazione del cervello, dirette principalmente ad alcune aree dell'ipotalamo, del talamo e del mesencefalo. Da qui viene rilasciata in maggior quantità corticotropina, la quale ha un ruolo chiave nel metabolismo⁵⁷. Il nucleo soprachiasmatico mantiene dunque la ritmicità di alcune funzioni umane ed è per questo considerato il legame anatomico tra il tempo esterno e l'ambiente interno.

In assenza di luce, altri fattori verranno presi in esame dal nostro organismo per sincronizzarsi con il ciclo circadiano esterno: cibo, umidità, temperatura, contatto sociale. Tuttavia, la maggior parte degli organismi, se esposta a tutti questi stimoli in modo incongruente, ignorerà gli altri e prenderà in considerazione per la sua sincronizzazione il ciclo luce/buio. Nel 2017 tre scienziati, Jeffrey Hall, Michael Rosbash e Michael

⁵⁶Ritmo circadiano. Disponibile su: <https://www.treccani.it/enciclopedia/ritmo-circadiano_%28Dizionario-di-Medicina%29/> [Ultima consultazione 12/09/23]

⁵⁷ FOSTER R., KREITZMANN L., 2007, *I ritmi della vita*, Milano: Longanesi & Co., p. 102

Young, hanno vinto il primo Nobel per la Medicina proprio teorizzando il funzionamento del ciclo circadiano umano. In altre parole, hanno scoperto i funzionamenti che spiegano come tutti gli esseri viventi (uomini, animali, piante) adattino il loro ritmo biologico in modo che sia sincronizzato con le rotazioni terrestri⁵⁸.

La domanda a cui si risponderà ora è: quali sarebbero i benefici se l'essere umano seguisse il ritmo del suo ciclo circadiano? I ritmi circadiani, come fin qui descritto, possono influenzare funzioni importanti nei nostri corpi, come: rilascio di ormoni, abitudini alimentari, digestione, temperatura corporea, ecc. Tuttavia, la maggior parte delle persone nota l'effetto dei cicli circadiani sui propri ritmi sonno/veglia. La SCN controlla la produzione di melatonina, un ormone che stimola la sonnolenza. Durante la notte, in assenza di luce, l'orologio interno comunica al cervello di produrre più melatonina in modo da permettere al nostro corpo di riposare. Il nucleo soprachiasmatico può non solo promuovere la veglia durante il giorno, ma aiuta in egual maniera il sonno durante la notte.



Figura 2.2
Attivazioni fisiologiche correlate al sistema circadiano

L'immagine⁵⁹ riporta gli orari legati alle funzioni fisiologiche del nostro organismo. In particolare: alle 06.45 della mattina si verifica il picco nell'aumento della pressione sanguigna; alle 07.30 il nostro corpo smette di produrre serotonina; alle 17.00 avremo il livello massimo di forza muscolare ed efficienza cardiovascolare; alle 21.00 iniziamo a produrre nuovamente serotonina. Confrontando l'orologio qui proposto con la propria routine quotidiana si possono facilmente

⁵⁸ Il ritmo circadiano vince il Nobel per la Medicina 2017: il nostro Prof. Ferini Strambi ci spiega cos'è. Disponibile su: <<https://www.unisr.it/news/2017/10/il-ritmo-circadiano-vince-il-nobel-per-la-medicina-2017-il-nostro-prof-ferini-strambi-ci-spiega-cose>> [Ultima consultazione 12/09/23]

⁵⁹ Ritmo circadiano e ciclo sonno-veglia. Disponibile su: <https://www.istockphoto.com/it/vettoriale/ritmo-circadiano-e-ciclo-sonno-veglia-gm1241830407-362741496> [Ultima consultazione 15/09/23]

trovare le incongruenze tra quello che facciamo e quello che invece il nostro corpo vorrebbe fare. Riporterò ora due esempi della non sincronia tra orologio interno regolato sul ritmo circadiano e le consuetudini giornaliere. Tra le 15.30 e le 18.30, nel momento in cui il nostro corpo è al suo apice di prontezza, forza e tempo di reazione il lavoratore è seduto sulla sua scrivania e il suo massimo sforzo fisico sta nella digitazione. Gli atleti amatoriali e non iniziano solitamente l'attività fisica dello sport che praticano intorno alle 21, orario in cui il loro corpo comincia a produrre melatonina e si prepara alle ore di sonno. Questo non può che far calare le loro prestazioni e rendere la concentrazione più difficoltosa. Essere sincronizzati con l'orologio interno, che segue il nostro corpo a livello fisiologico, permette di essere più produttivi: il sonno, la prontezza mentale, l'umore, la temperatura corporea e i ritmi circadiani sono intimamente connessi. Il ciclo circadiano riportato qui sopra non è, tuttavia, valido per tutti gli esseri umani, ma solo per sette individui su dieci. Tutti hanno un profilo individuale che descrive il comportamento ideale da rispettare per essere coordinati con il ritmo del proprio ciclo circadiano. Non tutti gli esseri umani hanno l'orologio interno sincronizzato col "meridiano di Greenwich". Il nucleo soprachiasmatico di ciascuno può seguire tre diversi fusi orari: quello normale detto dei colibrì, quello delle allodole o dei gufi.

Il profilo varia da individuo a individuo. Alcune persone sono allodole e sono attive soprattutto di mattina; i gufi preferiscono invece esprimersi più tardi, nel corso della giornata. [...] Le allodole sono sveglie soprattutto intorno a mezzogiorno, lavorano meglio nella tarda mattinata e sono loquaci, cordiali e piacevoli dalle nove alle sedici. I gufi, d'altro canto, non ingranano fino al pomeriggio, raggiungono il massimo della piacevolezza più tardi nella giornata e hanno il picco dell'attenzione intorno alle diciotto⁶⁰.

Arriviamo ora al punto focale di questo paragrafo: la propensione per la mattina o per la sera non diventa una questione di scelta, ma di genetica. Nella nostra società globalizzata invece di conoscere, rispettare e seguire il naturale ciclo circadiano si cerca in tutti i modi di combattere il senso di stanchezza e l'impulso a dormire. Non viene tenuto conto che alcuni individui, semplicemente, sono gufi.

⁶⁰ FOSTER R., KREITZMANN L., 2007, *I ritmi della vita*, Milano: Longanesi & Co., p. 235



Figura 2.3
 Differenti cronotipi: colibri, allodola, gufo

Questo meccanismo funge da orologio interno per il nostro organismo, ma cosa accade nel momento in cui entra in collisione con la sveglia che suona o con le lancette che abbiamo al polso? Quando viene disturbato, si sperimentano sintomi relativamente lievi, come ad esempio il *jet-lag*, fino ad arrivare a condizioni gravi e potenzialmente pericolose come la depressione o disturbi del sonno. Una delle categorie più a rischio sono i turnisti: il 20% della popolazione in età lavorativa ha almeno una parte del suo orario lavorativo prima delle 7 di mattina o dopo le 19 di sera. Il cambiamento dei cicli di luce/buio e di attività/riposo potrebbe portare i turnisti a problemi biologici e sociali associati al loro lavoro. I sintomi fisici e comportamentali a cui conducono sono: affaticamento cronico, eccessiva sonnolenza, difficoltà a dormire, maggior abuso di sostanze, depressione, aumento di stress⁶¹.

Il tempo della produzione si sovrappone al tempo biologico dell'essere umano. [...] Chi ha l'incarico di organizzare la produzione tiene conto di questo? L'esperienza ci dimostra il contrario. Molti impieghi richiedono turni di notte o impongono viaggi in paesi con un fuso orario differente. [...] Le macchine hanno finito per imporre la propria disciplina alle persone. Tale condizionamento è all'origine dei mali della società moderna, come lo stress e le cosiddette malattie del terzo millennio, causate da un'asincronia del nostro orologio biologico.⁶²

⁶¹ FOSTER R., KREITZMANN L., 2007, *I ritmi della vita*, Milano: Longanesi & Co., pp. 23, 257

⁶² NOVO M., 2011, *Vivere slow. Apologia della lentezza*, Bari: Edizioni Dedalo, p. 20

Apportare degli squilibri nel sistema circadiano può causare disturbi del sonno e può portare ad altre condizioni di salute croniche, come obesità, diabete, disturbo bipolare e disturbo affettivo stagionale. Per iniziare a produrre un cambiamento, il primo passo è acquisire consapevolezza di quale sia il problema. Riuscire a introdurre piccole modifiche a livello individuale o di gruppo può contribuire a rendere più umano lo stile di vita dei nostri contemporanei. L'esperienza personale e l'istinto ci portano a sapere in quali momenti della giornata riusciamo a svolgere meglio determinate attività. Regolando le azioni della routine con l'orologio interno e le funzioni fisiologiche a esso legate, si otterrebbero effetti migliori con sforzo minore.

2.2.3 LENTEZZA PER RICONNETTERE UOMO E TEMPO INTERNO

Nell'analisi Istat del 2017 relativo all'anno precedente è stata redatta una sezione concernente i ritmi di vita della popolazione italiana in età attiva, cioè tra i 15 e i 64 anni. Interessante, per i dati e ai fini della nostra ricerca, è la presa in considerazione sia dell'ammontare delle ore di lavoro retribuito che quelle di lavoro familiare. Con quest'ultimo si intende il tempo usato e speso per la cura della casa e dei familiari.

La settimana lavorativa media, considerando sia il lavoro retribuito sia quello familiare, è di 39h30' per gli uomini e di 46h52' per le donne. Particolarmente impegnativa la settimana lavorativa degli occupati, cioè della parte di popolazione che svolge entrambe le componenti del lavoro totale, che raggiunge 51h49' per gli uomini e 57h59' per le donne. Tra i non occupati è evidente il contributo apportato al benessere familiare dalle casalinghe, che con il loro lavoro producono beni e servizi per 49h01' a settimana.⁶³

Non si può negare che la somma del tempo libero rimanente sia esigua, ma la tesi di questo capitolo è un'altra: l'essere umano, in ogni caso, non avrebbe mai tempo libero sufficiente per soddisfare le sue esigenze. È proprio su quest'ultimo dilemma che la nuova coscienza del tempo vuole concentrarsi. Stiamo proponendo una nuova connessione, più autentica tra l'uomo e il Tempo.

La prima soluzione proposta non verte nella direzione di una drastica riduzione dell'orario lavorativo, ma verso la strada che porta alla promozione di una nuova cultura del tempo. La prima soluzione è quella di sviluppare una consapevolezza più profonda

⁶³ Istat (2017), Relativo all'anno 2016, Roma. P.186

dell'orologio interno e del ciclo circadiano che segue il corpo dell'essere umano. Allineare le proprie azioni e attività con i momenti di massima e minima produttività psico-fisica permetterebbe un equilibrato utilizzo delle energie e una minore dispersione delle efficienze umane. Trovare il giusto «tempo per...», potrebbe essere il primo passo per riconnettere l'uomo con il suo personale tempo interiore. Un tempo che, ricordiamolo, non dipende dalla sua pigrizia, svogliatezza o mancanza di volontà, ma concerne il suo essere intimamente connesso al ritmo circadiano del suo corpo.

Nel primo paragrafo di questo capitolo è stata descritta una situazione lavorativa problematica: l'uomo è diventato capitale umano da sfruttare per una efficienza e produttività senza limiti di tempo. La tesi qui proposta è la seguente: trovare un tempo per ogni cosa coordinandosi col proprio orologio interno. Un tempo per riposare, un tempo per svegliarsi, un tempo per lavorare, un tempo per muoversi, un tempo per divertirsi e uno per fermarsi. In altre parole, riconnettere il tempo dell'uomo con il suo orologio interno, col suo ciclo circadiano. Trovare il momento corretto per il nostro corpo per svolgere la giusta attività. Il benessere fisico e psichico che ne deriverebbe potrebbe stupire perfino i più scettici. Durante la ricerca della bibliografia di riferimento non sono riuscita a trovare evidenze empiriche di questo, ma molti studi ed esperimenti sono stati fatti in negativo, ovvero prendendo in considerazione soggetti che non rispettano il ciclo circadiano. Le conseguenze oltre che nocive arrivano a essere deleterie per l'organismo umano.

La prima lentezza che propongo di scegliere è quella che contrasta la frenesia lavorativa. Rallentare per poter ascoltare il proprio corpo, le proprie esigenze e desideri. Il lavoro è entrato nelle nostre case, nella routine, nel tempo libero e nelle ore di riposo. Uscire dalla produttività a tutti i costi permetterebbe di seguire il naturale ritmo del nostro ciclo sonno/veglia, riposo/attività. Perché questo avvenga serve una nuova o riscoperta coscienza del tempo. Coscienza qui è intesa come «consapevolezza che il soggetto ha di sé stesso e del mondo esterno con cui è in rapporto, della propria identità e del complesso delle proprie attività interiori»⁶⁴, tra le quali il ciclo circadiano e l'essere coordinati con esso.

⁶⁴ Coscienza. Disponibile su: <<https://www.treccani.it/vocabolario/coscienza/>> [Ultima consultazione 23/09/2023]

Concludo ora riprendendo la storia del re egizio, descritto da Erodoto, che ha introdotto questi paragrafi. Se il nostro protagonista non avesse destabilizzato il suo ciclo sonno/veglia come invece ha fatto, la profezia non si sarebbe avverata? Se avesse vissuto seguendo il suo orologio interno, i sei anni sarebbero sembrati dodici come desiderava? Forse nulla sarebbe cambiato, forse l'esito sarebbe stato il medesimo, ma di certo possiamo dire che non ha vissuto con una coscienza del tempo. E sono convinta che averla allunghi la vita.

2.3 PERCHÉ TUTTA QUESTA FRETTA?

Nel XXI secolo, su un autobus, al bancone di un bar o in una chiacchierata tra amici capita sempre più spesso di sentir dire: vorrei, ma non ho tempo. In una lettera a un conoscente Goethe scrive così: «Oggi tutto è ultra [...]. Ragazzi giovani vengono trascinati via nel vortice del tempo; ricchezza e velocità sono le cose che il mondo ammira e a cui ognuno aspira». Era il 1825. Nulla è dunque cambiato? Come si può padroneggiare un ritmo di vita sempre più veloce? Come possiamo riappropriarci del tempo di cui sentiamo costantemente la mancanza?⁶⁵

Il seguente capitolo, si prefigge come obiettivo quello di capire come mai la nostra percezione del tempo sia così effimera, come mai ci sentiamo continuamente incalzati da una fretta che ci rincorre. In questa situazione, quali possono essere delle soluzioni da poter proporre per una nuova cultura del tempo? Come possiamo acquisire una nuova visione che ci permetta di trascorrere appieno una vita che, al contrario, sentiremmo scorrere troppo veloce? Nel paragrafo precedente si è proposto di rispettare con maggiore attenzione e consapevolezza il ritmo circadiano interno e di coordinarlo con le attività esterne. Per poter sentire meno l'affaticamento, per produrre benessere fisico e per rispettare i bisogni più intimi. Questo può non risultare sufficiente. Una volta rispettato il ritmo circadiano del nostro corpo, una volta capito *cosa* fare e *quando* farlo, rimane da decidere *come* farlo. I paragrafi che seguono si concentrano sul secondo elemento fondamentale per una nuova cultura del tempo: la percezione. Una volta acquisita la

⁶⁵ KLEIN S., 2015, *Il tempo. La sostanza di cui è fatta la vita*, Bollati Boringhieri Editore, pp. 151, 154

coscienza del tempo vediamo ora come poter sviluppare una percezione che ci permetta di vivere pienamente il nostro senso del tempo.

2.3.1 PROBLEMA 2: LA VELOCITÀ CREA OBLIO

Le ricerche moderne hanno proposto e confermato la seguente teoria: quella che noi percepiamo come tempo è la quantità d'informazioni. Nel calcolo rientrano, tuttavia, solo gli stimoli sensoriali che percepiamo coscientemente. In altre parole, quanti più segnali dello scorrere del tempo identifichiamo e tanto più lungo ci sembrerà il momento vissuto. Per riportare un esempio pratico usiamo questa teoria per spiegare come mai il ritorno di un viaggio appaia sempre più corto dell'andata. La prima volta che percorriamo un tragitto verso una località sconosciuta le immagini provenienti dalla strada catturano la nostra attenzione e vengono coscientemente identificate. Al ritorno le conosciamo già e dedichiamo loro molta meno attenzione. Abbiamo così dissipato il tempo dalla nostra consapevolezza⁶⁶.

Sia in Occidente che in Oriente ebbe luogo uno sviluppo industriale di fine Ottocento, che sfociò poi nella grande industrializzazione degli anni Cinquanta del Novecento. Tutto questo ha portato con sé una retorica legata al tempo, sempre più veloce e puntuale. Gli slogan più famosi e ricorrenti sono diventati: «Il tempo è denaro», «Per migliorare la vita, vogliamo tutti risparmiare tempo», «Chi ha tempo non perda tempo». Robert V. Levine, psicologo sociale statunitense, confrontò il ritmo di vita in diverse culture e per farlo usò tre indicatori: la velocità con cui le persone camminano per strada, il tempo che richiederebbe domandare un francobollo all'ufficio postale e la precisione degli orologi pubblici. Oggi Tokyo è considerata la città più veloce del mondo. Quando il treno-proiettile Shinkansen ha un ritardo di un paio di minuti, per i giapponesi è una notizia da mettere nei telegiornali della sera. Non stupisce che paesi come Kenya e Indonesia siano, secondo la scala di Levine, tra i più lenti. Lo psicologo riuscì a dimostrare che quanto più un paese è industrializzato e i suoi cittadini individualisti, tanto più veloce sarà il ritmo di vita⁶⁷.

⁶⁶ KLEIN S., 2015, *Il tempo. La sostanza di cui è fatta la vita*, Bollati Boringhieri Editore, pp. 128, 129.

⁶⁷ *Ibid*, pp. 158, 159

Le tre forze più potenti al mondo sono ora tutte in forte accelerazione: tecnologia, globalizzazione, cambiamenti climatici. Con essi sta cambiando anche la velocità di adattamento, nel corso dei secoli il genere umano ha imparato ad abituarsi con tempistiche sempre più ristrette: nel Novecento il tempo di adattamento a cambiamenti tecnologici,

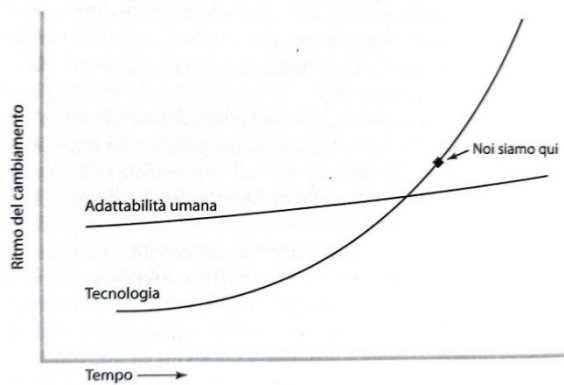


Figura 2.4
Ritmo del cambiamento in relazione al tempo trascorso

geofisici o sociali si è ridotto di una generazione. Al giorno d'oggi all'uomo servono solo dieciquindici anni per abituarsi a una novità. Nella nostra contemporaneità, tuttavia, le capacità adattive umane potrebbero non bastare: la velocità delle trasformazioni rischia di superare le abilità delle strutture sociali e individuali di assorbire il

cambiamento⁶⁸.

Per il premio Pulitzer Thomas L. Friedman questo è un problema reale. Quando il veloce diventa velocissimo, la lentezza nell'adattamento ci rende disorientati. Ne deriva, per molti, un senso di spaesamento, disagio, inadeguatezza e insoddisfazione. Milan Kundera, in una sublime riflessione sulla lentezza che fa pronunciare ai suoi personaggi, ci dice che le situazioni messe in scena dall'Attualità Storica rimangono sotto i riflettori solo per i primi minuti. La metafora che propone parlando del tempo vissuto dai nostri contemporanei è la seguente: «è simile a un grande concerto durante il quale vengono eseguite tutte di seguito le centotrentotto opere di Beethoven suonando però solo le prime otto battute di ciascuna»⁶⁹.

Questa velocità vissuta nella società contemporanea dei paesi industrializzati porta con sé una densità di stimoli senza precedenti. Avvisi dagli smartphone, insegne pubblicitarie, suoni elettronici, volti di sconosciuti, movimenti circostanti, odori accattivanti, scritte luminose, spostamento di veicoli, rumori improvvisi, sono tutti segnali che arrivano, nel giro di qualche secondo, alla nostra coscienza immersa nella

⁶⁸ FRIEDMAN T. L., 2017, *Grazie per essere arrivato tardi*, Trento: Mondadori, pp. 41,42,43

⁶⁹ KUNDERA M., 1999, *La lentezza*, Milano: Adelphi, pp. 96, 97

contemporaneità. L'attenzione non può fare altro che saltare da uno stimolo all'altro, senza riuscire a soffermarsi abbastanza su uno di essi per viverlo veramente.

Quando i recettori dell'attenzione sono sovraccarichi, viene persa la capacità di portare avanti con efficienza le azioni e i progetti che ci eravamo personalmente e preliminarmente proposti. Tutto ciò che accade intorno all'individuo lo obbliga a seguire la cadenza esterna e non quella interiore. Diventa difficile procedere secondo il proprio ritmo. Ciò che rimane a fine giornata è la sensazione di aver vissuto poco altro se non la velocità.

Viviamo per produrre e conseguire beni di consumo, perdendo di vista il processo, la capacità di gioire di ciascun istante e di assecondare i nostri ritmi personali; siamo stretti tra il principio della prestazione, per cui bisogna sempre essere competitivi e performativi, e quello del consumo [...]. L'importante è capire cosa desideriamo dalla vita, riappropriandoci della nostra umanità, della capacità di emozionarsi, stupirsi, incontrare davvero l'altro, costruire un dialogo creativo su una nuova visione delle cose.⁷⁰

Uno degli elementi perduti nella società contemporanea è il gusto per le cose semplici. La filosofa Maria Novo teorizza che questo sia avvenuto perché i piccoli attimi quotidiani di bellezza sono quasi tutti gratis o costano poco. Non venendo incoraggiati dalle pubblicità e dal marketing sono stati persi di vista, oscurati dai grandi pannelli che sponsorizzano una costosa vacanza in Thailandia. Attività come la conversazione con un amico, l'ascolto di buona musica, passeggiate all'aria aperta sono stati sostituiti da fine settimana frenetici in luoghi di villeggiatura o da pomeriggi in affollati centri commerciali. Impegnati a correre sia nell'orario lavorativo che in quello libero, non si sofferma più lo sguardo su nulla. Preferiamo ora approfittare del tempo. A fine giornata, come descrive Kundera, il ricordo di quanto vissuto non ci sembrerà come «un'avventura sublime, ricca di eventi drammatici ed eccezionali, ma come il minuscolo frammento di un'accozzaglia di eventi confusi che hanno attraversato il pianeta a una tale velocità da impedire a chiunque di distinguerne la fisionomia»⁷¹. Il livello di velocità è direttamente proporzionale all'intensità dell'oblio che genera.

Concludo il paragrafo con una riflessione: nella società attuale, anche se un individuo decidesse di rallentare, di dedicare parte della sua giornata all'inutile, di

⁷⁰ NOVO M., 2011, *Vivere slow. Apologia della lentezza*, Bari: Edizioni Dedalo, pp. 5,6

⁷¹ KUNDERA M., 1999, *La lentezza*, Milano: Adelphi, p. 136

riscoprire attività lente, comunque la maggior parte delle persone continuerebbe a correre. E il sistema non cambierebbe. Ma allora, cosa possiamo fare? Kundera nel suo libro *La lentezza* ci risponde così:

«Sì, lei può confermarlo, un uomo che sia degno di tale nome si ribella, si ribella all'oppressione, e se non c'è più oppressione...» qui fa una lunga pausa, lunga ed efficace come solo Pontevin sa farne di uguali; poi riprende con voce grave «...si ribella alla condizione umana che non abbiamo scelto noi»⁷².

Non ci suggerisce una soluzione, né ci propone strategie, ma attraverso l'umanità dello sguardo di chi vive la lentezza è possibile comunicare un messaggio: smetti di correre! Nel paragrafo successivo proponiamo una modalità possibile per contrastare l'oblio creato dalla velocità: percepire meglio.

2.3.2 IL TEMPO DEL CERVELLO

Il direttore dell'Istituto di Neuroscienze e Neurobiologia, Lamberto Maffei, inizia il suo saggio partendo da un'immagine: un affresco del Vasari nel salone Cinquecentesco di Cosimo I De Medici. Si tratta di tartarughe con una vela spiegata affissa sul loro carapace. Una scritta le accompagna: festina lente, ovvero affrettati lentamente. Utilizza questa metafora per parlarci del cervello umano e della sua capacità di mettere in atto sia meccanismi lenti (tartaruga) che veloci (vela spiegata).

⁷² KUNDERA M., 1999, *La lentezza*, Milano: Adelphi, p. 83



Figura 2.5

Affresco ornamentale. Attribuzione: Lorenzo Sabatini. Localizzazione: Palazzo Vecchio o della Signoria. Il motivo della "tartaruga con la vela" è uno degli emblemi di Cosimo I ed allude alla temperanza del principe, dote indispensabile al buon governo.

Disponibile su: <<https://catalogo.beniculturali.it/detail/HistoricOrArtisticProperty/0900281607-2>>

Studi del cervello umano hanno dimostrato che, proprio per la sua filogenesi, possiede sia meccanismi ancestrali rapidi di risposta all'ambiente, automatici o quasi automatici, sia meccanismi più lenti, sviluppatosi successivamente. Tuttavia, il trend delle società cosiddette avanzate, in modo del tutto contraddittorio, assegna ai primi una posizione predominante e quasi esclusiva⁷³. Insistere sulla rivalutazione dei meccanismi lenti viene vissuto come un nostalgico tentativo di invertire la freccia del progresso, come un inattuabile ritorno al passato. Non si sta parlando di questo, ma della seguente consapevolezza: una società che si metta in competizione con la biologia è destinata a perdere, e in questo caso il vinto sarebbe l'Uomo.

Il cervello umano ha due tipi di pensiero rapido: il primo risponde a entrate sensoriali in modo inconscio, potremmo chiamarlo riflesso e la sua durata si calcola sulla scala dei millisecondi; il secondo tipo invece è la risposta a un riflesso condizionato (non innato, ma appreso) e coinvolgendo l'attività di diverse aree cerebrali è poco più lento del primo. Il sistema nervoso lento ha, al contrario, meccanismi complessi che per attivarsi devono prima fare i conti con la memoria, l'attenzione, la volontà. Sono, in altre parole,

⁷³ MAFFEI L., 2014, *Elogio della lentezza*, Bologna: il Mulino, p. 14

le proprietà cognitive più sviluppate. È un sistema, quest'ultimo, che prima di determinare un *input*, e quindi prendere una decisione, valuta moltissime informazioni. Proprio per questo è più affidabile del sistema lento, ma richiede più tempo: a volte mezzo secondo, altre volte alcuni minuti, altre ancora decine di anni⁷⁴.

Nell'era del digitale e del consumo a essere privilegiato è esclusivamente il pensiero veloce. Attraverso forme di comunicazione in formato digitale il linguaggio, e di conseguenza il pensiero, diventa rapido, frammentario, frantumato. I segnali digitali e i messaggi veicolati più sono veloci e più sono efficaci. Quello dell'uomo diventa un pensiero mediato dallo strumento, uno strumento progettato per essere più rapido e funzionale possibile, un hardware (qualunque esso sia) pensato per accorciare i tempi necessari all'essere umano. Non vi è dubbio che il linguaggio digitale, oltre ad aumentare le possibilità nello spettro delle attività umane, faccia risparmiare molto tempo. Tempo che può essere così dedicato all'altra attività predominante nella nostra era: il consumo. Anche quest'ultimo è in strettissima correlazione col pensiero rapido, proprio per la sequenza di eventi intrinseca alla sua natura: vedo, acquisto, getto via perché diventato inutile, sostituisco da altro. Tutto questo in un ciclo più veloce possibile. Il pensiero rapido domina il consumismo, anzi sta alla base dei suoi successi. Il neurobiologo ipotizza che, automatizzando i meccanismi cerebrali innescati dall'utilizzo quasi esclusivo di pensiero rapido, si potrebbe incorrere in una involuzione: un cervello che tenda a usare funzioni più primitive che lo facilitino nell'immediatezza e nella socialità del mondo globalizzato. Una socialità che richiede risposte rapide, seguendo l'emotiva e irrequieta idea di ottimizzazione del tempo⁷⁵.

Quello che fa parte della natura stessa del cervello umano è una sinergia necessaria tra pensiero lento e veloce, un'unione che ha generato con sapienza l'evoluzione umana. E noi la stiamo trascurando. Correre, in senso lato, è un epifenomeno di una contemporaneità che rende veloce spostarsi, andare, venire, pensare, agire, comprare, informarsi, scrivere, programmare e vivere.

Ritornando alla metafora all'inizio del paragrafo, per vivere al meglio una situazione, un evento, una decisione, e tutte le altre attività antropiche, saranno necessarie sia la tartaruga che la vela; pensiero veloce e lento dovranno collaborare in sinergia,

⁷⁴ MAFFEI L., 2014, *Elogio della lentezza*, Bologna: il Mulino, pp. 56 - 65

⁷⁵ *Ibid.*, pp. 93, 101

rispettando l'armonia della natura umana. «La grandezza dell'uomo sta nella sua modestia e nel riconoscere che tutto è importante, anche il sole, le albe, i tramonti, le discussioni, i giochi, le poesie, il pensare per il pensare, anche se questi godimenti implicano consumare un po' meno»⁷⁶.

2.4 SOLUZIONE 2: PARTECIPAZIONE PROFONDA DEL TEMPO

Faust, un erudito umanista, vive una quotidianità monotona e insipida nella quale i libri non riescono a saziare la sua sete di conoscenza. Una notte, per ottenere tutti i saperi e i piaceri del mondo, evoca un angelo caduto al servizio di Lucifero. Gli viene così proposto un patto: egli scommette la sua anima in cambio di un unico istante in cui fosse valsa la pena fermarsi. A partire da allora, consigliato dal maligno, Faust gode di tutte le comodità della vita, conosce amore e bellezza e viaggia nel tempo e nello spazio. Giunto alla fine si rende conto della vanità di tutte le sue azioni, consapevole ora di aver vissuto un'esistenza vuota e di doverne fare i conti per l'eternità⁷⁷.

Quello che ha portato Faust all'errore fatale è stato cercare la bellezza dell'attimo fuori di sé e non nel suo personale e intimo modo di percepire la realtà. I momenti possono essere anche degni di essere fermati, ma non sempre riusciamo a rendercene conto. Non siamo pronti per riceverli. È proprio su questo nuovo modo di percepire che si concentrerà il seguente paragrafo. Se ci si fa caso, il tempo può sembrare molto lungo. La mancanza di tempo è dunque correlata al punto di vista. Se Faust si fosse accorto che la qualità del tempo vissuto è una questione di punti di vista, forse non avrebbe dovuto trascorre l'eternità all'inferno.

La tesi che propongo ora per affrontare la problematica dell'oblio dettato dalla velocità è: partecipazione e percezione profonda del tempo. In altre parole, come vivere la temporalità. Non si intende qui suggerire una staticità, uno stare fermo, un non

⁷⁶ MAFFEI L., 2014, *Elogio della lentezza*, Bologna: il Mulino, p. 90

⁷⁷ HERNÁNDEZ I., 15 marzo 2021 Faust, l'umanista che fece un patto con il diavolo <https://www.storicang.it/a/faust-lumanista-che-fece-patto-il-diavolo_15120> [Ultima consultazione 19/09/2023]

progredire, ma piuttosto l'inizio di un nuovo tipo di movimento: un movimento in profondità⁷⁸.

Nel primo capitolo è stato descritto come Dio del Tempo Kronos, tirannico, invidioso ed egoista. Qualche generazione più tardi nascerà sull'Olimpo una nuova divinità associata alla temporalità: Kairós. La mitologia annovera come suo padre Zeus e come sua madre Fortuna. È la personificazione del *tempo opportuno*, del momento giusto. Si identifica come un *accadimento*: le opportunità sfruttate, l'estati provata, le realizzazioni, gli incontri d'impatto, attimi di rivelazione. È attraverso Kairós che sua madre, la dea Fortuna, può sorriderci, permettendoci di sperimentare istanti di felicità e soddisfazione. «Kairós ci trasforma e costruisce la nostra storia, contrastando il tentativo di Kronos di schiavizzarci. Istanti precisi e preziosi lottano contro la legge dell'entropia, risvegliandoci alla vita»⁷⁹. Nei momenti vissuti in armonia con Kairós, non è importante che ore sia o in che giorni si è, il tempo opportuno non ha bisogno di questi dettagli; quello che entra nella nostra storia e nella nostra memoria è la sensazione, la percezione, il sentimento.

Ma come poter fare a comunicare con Kairós, a renderci conto che è proprio accanto a noi in quel momento? È qui che arrivo al secondo motivo per cui l'essere umano deve rallentare: immersi nella velocità non abbiamo il tempo necessario per percepire meglio. Se la velocità crea oblio, la lentezza crea Kairós. Questo non solo a livello esistenziale e filosofico, ma anche sul piano scientifico. Tratta questo aspetto Lamberto Maffei nel suo *Elogio della lentezza*.

2.4.1 LENTEZZA PER PERCEPIRE CONSAPEVOLMENTE GLI ATTIMI

La trama del film di Albert Hitchcock, intitolato *Nodo alla gola*, è la seguente: due figli di milionari, per dimostrare la loro superiorità intellettuale decidono di commettere il delitto perfetto. Organizzano così lo strangolamento di un loro amico, David, prima di un cocktail party in un appartamento a New York a cui era stato invitato

⁷⁸ LIMONE G., a cura di., 2012, *Tempo e Corpo. Sentieri per un'ermeneutica dei confini*, Editore: ilmiolibro self publishing, p.13. Disponibile su: <https://www.academia.edu/9567744/Tempo_e_Corpo_Sentieri_per_unermeneutica_dei_confini?sm=b> [Ultima consultazione 21/09/2023]

⁷⁹ NOVO M., 2011, *Vivere slow. Apologia della lentezza*, Bari: Edizioni Dedalo, p. 24

anche a vittima. Quando gli ospiti arrivano, si meravigliano dell'assenza di David, sempre molto puntuale. La festa continua, fino a quando il loro professore, trovando in un armadio il cappello appartenuto al suo allievo, riesce a svelare il raccapricciante gioco. Il vero protagonista del film però è il tempo: *Nodo alla gola* dura solo 80 minuti, ma lo spettatore, all'apparire dei titoli di coda, sarà convinto di una durata ben più lunga. Hitchcock compie, con questo lungometraggio, un esperimento unico nella storia del cinema: il regista gioca continuamente con indizi sul trascorrere del tempo. Appaiono spesso all'interno dell'immagine dei segnalatori di tempo con i quali ci si orienta abitualmente: metronomo, orologio da parete, luce del giorno, cambiamento delle formazioni nuvolose, tramonto fuori dalla finestra, cielo notturno. Così soltanto mezz'ora fa allo spettatore la stessa impressione che si avrebbe in una vera festa dopo tre ore⁸⁰. Avere consapevolezza del tempo vissuto lo rende più lungo.

La maggior parte delle volte l'adesso si verifica senza la nostra partecipazione interiore e il tempo fugge via senza che ce ne rendiamo conto. Il secondo motivo per il quale scegliere la lentezza risponde proprio a questo bisogno: rallentando possiamo avere la possibilità di percepire con maggiore profondità il momento presente. E questo non solo permette di vivere meglio, ma anche di più. Se dopo essere uscito dalla sala cinematografica nella quale stavano proiettando il film di Hitchcock, sono convinto di aver vissuto tre ore invece che una e mezza, posso dire di aver vissuto più a lungo? In un certo senso sì.

Chi sceglie di muoversi lentamente sceglie di nutrirsi, sia percettivamente che materialmente, di tutto quel che incontra passo dopo passo lungo il proprio andare, che non è mai solo un movimento, ma è sempre un modo attivo di vivere ogni istante essendo a diretto contatto con tutto [...]. La lentezza è un formidabile strumento di consapevole esplorazione.⁸¹

⁸⁰ KLEIN S., 2015, *Il tempo. La sostanza di cui è fatta la vita*, Bollati Boringhieri Editore, pp. 65-69

⁸¹ PILERI P., 2020, *Progettare la lentezza*, Varese: People, p. 22

In un mondo governato dalla velocità, sponsorizzata dal miglior marketing possibile, il denaro, la lentezza va allenata. È necessario educare le capacità percettive a soffermarsi, a indugiare, a tergiversare. Questa abilità è un motore potentissimo per permetterci di aprire gli occhi, riconoscere cose che prima a malapena riuscivamo a intravedere. Andando di fretta, al contrario, prevale quella sensazione fugace che ci lascia poco o niente. Se scegliamo la lentezza si apriranno a noi nuovi orizzonti percettivi, nuovi dettagli, rinnovate prospettive e sensazioni durature⁸². E, come ci ha dimostrato Hitchcock, più dettagli approfondiamo e più tempo viviamo. Curiosità, stupore ed emozioni saranno le nuove parole chiave di momenti vissuti in modo autentico, con Kairós proprio dietro le spalle a guardarci e sorridere.

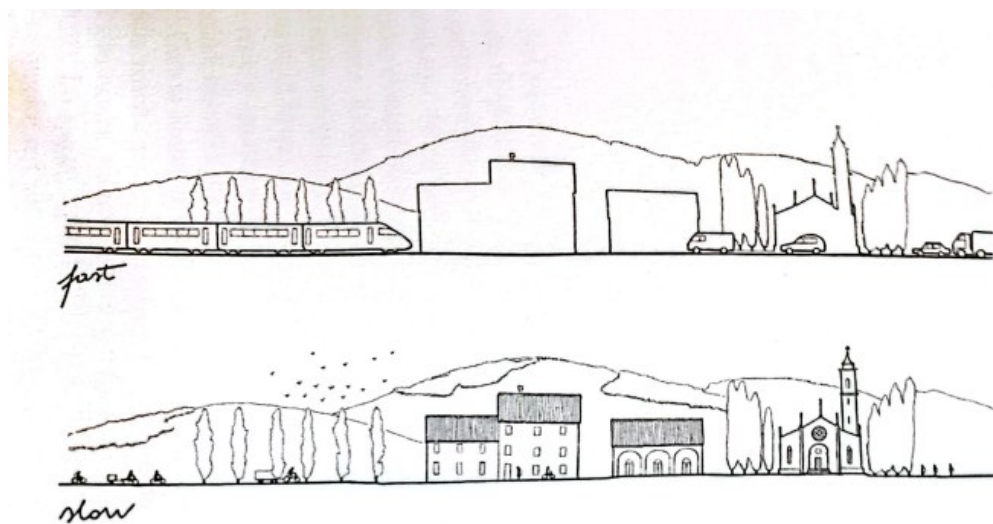


Figura 2.6

I dettagli percepiti andando a due velocità differenti, saranno quantitativamente e qualitativamente diversi.

(PILERI P., 2020, *Progettare la lentezza*, Varese: People, p.47)

Privilegiare la lentezza non significa proporre in questa sede una sedentarietà apatica e passiva, ma riuscire a vivere cercando Kairós, il tempo opportuno per ogni cosa. Prendersi delle pause per riflettere sull'impegno del tempo personale non significa escludere la necessità di premere sull'acceleratore in alcune occasioni. Privilegiare la lentezza significa «definire le proprie priorità, evitando che la fretta si imponga come forma di vita dominante nella nostra quotidianità»⁸³.

⁸² PILERI P., 2020, *Progettare la lentezza*, Varese: People, pp. 44, 45

⁸³ NOVO M., 2011, *Vivere slow. Apologia della lentezza*, Bari: Edizioni Dedalo, p. 122

Quello che ho proposto in questo capitolo è una sinergia armonica tra lento e veloce, tra rallentare e accelerare, tra momento di lavoro e di riposo. Concludo con un parallelismo tra questa dinamica e il nostro muscolo più importante: il cuore. Il cuore pompa in due cicli: la sistole, quando si contrae e la diastole, quando si rilassa. Intuitivamente verrebbe da pensare che la fase di contrazione sia la più importante, non a caso porta l'ossigeno vitale a tutto il corpo. Studiando medicina, però, si capisce che è quando il cuore si rilassa che le coronarie si riempiono e forniscono al muscolo cardiaco l'ossigeno necessario per vivere. Senza la sistole non ci può essere ossigeno nel corpo, ma senza la diastole non ci può essere vita né nel corpo né nel cuore⁸⁴.

Non si tratta qui di stabilire un ordine di proprietà tra una e l'altra, ma di affermare l'importanza tanto della presenza dell'una quanto dell'altra. In una società che privilegia soltanto la velocità, l'accelerazione, l'innovazione, la rapidità, la frenesia e la fretta, serve una nuova consapevolezza del tempo. Una cultura che annoveri tra i suoi capi saldi la riscoperta della lentezza.

⁸⁴ FRIEDMAN T. L., 2017, *Grazie per essere arrivato tardi*, Trento: Mondadori, p. 450

CAPITOLO 3

IL CAMMINO COME ESPERIENZA QUALITATIVA DI LENTEZZA

3.1 RICERCA QUALITATIVA SEMI-STRUTTURATA

Il tema centrale identificato nel secondo capitolo è stato trovare uno o più motivi per scegliere, abbracciare e vivere la lentezza. I motivi individuati sono due: rispettare il lento ciclo circadiano del nostro corpo per produrre benessere personale e rallentare i ritmi della nostra contemporaneità per vivere più dettagli possibili e creare un tempo di qualità. L'obiettivo della ricerca qualitativa, che interesserà questo terzo capitolo, si configura così: riuscire a dare un riscontro oggettivo ed esperienziale dei benefici della lentezza. Il proposito è quello di intervistare soggetti che hanno vissuto un'esperienza prolungata immersi nel tempo lento di un cammino. Chiedere loro se hanno effettivamente provato un senso di benessere derivato dal rispetto dei ritmi dell'uomo e se hanno avvertito un tempo dilatato e autentico grazie all'immersione in una percezione aumentata.

3.1.1 SCELTA DEI SOGGETTI INTERVISTATI

La prima operazione effettuata è stata la definizione di un campione di riferimento, ovvero il tipo di referente su cui raccoglierò le informazioni relative agli elementi suddetti. L'operazione di campionamento consiste nell'estrarre dalla popolazione un determinato numero di casi, in modo da ottenere un insieme di soggetti più piccolo che però sia in grado di riprodurre la popolazione di riferimento. Il campione scelto, in questo caso di ricerca, è rappresentativo: i risultati ottenuti a partire da esso sono dotati di validità esterna, ovvero generalizzabili all'intera popolazione. Tuttavia, con questa prerogativa, la certezza della rappresentatività di un campione non può mai essere ottenuta⁸⁵. Nel mio caso di studio prenderò come riferimento soggetti che hanno svolto

⁸⁵ TRINCHERO R., 2002, *Manuale di ricerca educativa*, Milano: FrancoAngeli, p. 186

un cammino di almeno cinque giorni, durata che permetterà secondo la mia ipotesi di coordinarsi col proprio ciclo circadiano, rispettando attività di sonno/veglia e movimento/riposo. I soggetti avranno svolto il cammino in località differenti e con modalità e durate diverse. Questa eterogeneità permetterà di avere una fotografia del campione di riferimento sufficientemente nitida.

Per quanto riguarda la raccolta dei dati per questo lavoro di ricerca sono stati intervistati cinque soggetti che, quando hanno svolto il cammino, avevano età comprese tra i 23 e il 66 anni. Ho attuato la scelta di trovare soggetti con età differenti perché la giovinezza e la prestanza fisica legata a essa non fungesse da bias e deviasse la rilevazione dei dati. Per motivi di privacy indicherò i soggetti con un nome proprio di persona, ma fittizio. Come prima domanda dell'intervista ho chiesto loro una breve introduzione che descrivesse in generale il loro cammino. Quelli di seguito sono i dati raccolti.

Chiara a 23 anni ha percorso in dieci giorni e nove notti una parte del Parco Nazionale dello Jotunheimen nel cuore della Norvegia (in italiano è chiamato Parco dei giganti). Ha camminato insieme a un amico italo-norvegese in modo completamente autonomo: portavano con sé cibo liofilizzato, raccoglievano bacche per la sussistenza e prendevano acqua dai frequenti ruscelli filtrandola con una borraccia tecnica. Nei rari bivacchi che trovavano lungo il percorso compravano pane e dolci. Percorrevano tappe molto lunghe, dai 20 ai 35 chilometri al giorno con dislivelli che arrivarono a 2000 metri, passando anche per un ghiacciaio.

Però era più il fatto che quando entri in quei parchi non è come andare sulle Dolomiti. Nel turismo lì sei in mezzo al nulla più assoluto, hai distese assurde lunghissime. Cioè, una camminata media dura almeno 5 ore in cui tu non trovi niente se non vegetazione se non renne e acqua basta. Quindi quella è un'esperienza, secondo me, un po' diversa rispetto ai cammini qui da noi perché sono più brevi. «Tipo Santiago». Esatto lì c'è sempre un sacco di gente invece lì sei molto più isolato e quindi poi eravamo lui e io e le renne e basta dal primo all'ultimo giorno.

[Chiara]

Pietro quando aveva 27 anni (nel 2015), tra un contratto lavorativo e un altro, è partito da solo per affrontare il fantomatico cammino di Santiago. Ha iniziato dall'ultima tappa francese, dopo un giorno era già riuscito a superare il confine ad arrivare in Spagna.

Era partito con l'idea di stare via un paio di settimane, ma al contrario delle sue aspettative, dopo 28 giorni di cammino è giunto a Santiago de Compostela.

Giacomo all'età di 28 anni (nel 2021) ha regalato a suo papà per il compleanno «del tempo insieme». Sono partiti solo loro due per fare un pezzo della via Francigena, in particolare il tratto che da va da Lucca a Pisa. Camminavano in media 20 chilometri al giorno, il tutto reso più impegnativo da alcuni giorni di pioggia. Alla tappa finale, poi, li aspettava la loro mamma e moglie per riportarli a casa.

Morena e un gruppo di altri sette amici, nel 2021 hanno deciso di fare un cammino di 14 giorni nella costa ovest della Sardegna. Hanno scelto quel luogo perché è uno dei più incontaminati dell'isola, anche se si sono recati lì a luglio inoltrato non hanno incontrato quasi nessuno. Hanno scelto quel tipo di vacanza per poter comunque visitare posti meravigliosi, ma evitando luoghi particolarmente affollati. Il Covid-19 imperversava e quella è sembrata al gruppo una valida alternativa per riuscire comunque ad andare in vacanza insieme. Morena aveva 33 anni quando ha percorso il cammino delle 100 Torri. In quell'anno il tragitto era ancora nuovo e poco segnato quindi spesso è successo che il gruppo sbagliasse strada. In due settimane di cammino sono arrivati da Alghero a Masua, la punta sud-ovest.

Sì due settimane. È stato molto duro perché c'erano momenti in cui faceva tantissimo caldo e il cammino, essendo un cammino piuttosto nuovo, non era ben segnato. Non era ben segnalato quindi ci siamo persi tante volte. Questo ci ha permesso di fare tante esperienze diverse. In realtà io continuo a dire che è una delle esperienze più belle anche se ci siamo persi. Visto che il cammino non era segnato abbiamo rischiato tante volte anche di stare male perché ci mancava l'acqua però, ecco, per me è stato bellissimo.

[Morena]

Carlo all'età di 66 anni (nel 2021) ha percorso il sentiero chiamato Via degli Acquedotti. È lungo 25 chilometri e parte dal cuore della città di Lucca per terminare a Pisa. Il sentiero è ben segnato e nel tragitto si incontrano due antichi acquedotti. Prima di partire, Carlo, ha svolto una preparazione fisica adeguata andando a camminare quasi ogni giorno. Per quanto riguarda lo zaino, invece, si è affidato all'organizzazione del figlio che è partito insieme a lui.

3.1.2 RILEVAZIONE DEI DATI DELLA RICERCA

La rilevazione dei dati potrebbe essere effettuata seguendo due polarità: una quantitativa volta a ottenere dati ad alta strutturazione e una qualitativa, per avere a disposizione dati a bassa strutturazione. La rilevazione scelta per questa ricerca è l'intervista qualitativa semi-strutturata a colloquio. Sarà, dunque, una relazione partecipata asimmetrica tra un intervistato e un intervistatore che seguirà una scaletta di domande predefinite. Il ricercatore avrà dunque prefissato un tema, delle linee guida e delle domande obbligatorie da porre al soggetto, adattabili dall'intervistatore a seconda della situazione particolare⁸⁶.

Per quanto riguarda le scelte metodologiche si è seguito il manuale di ricerca educativa scritto da Trincherò. Si è deciso di attuare interviste nell'ambiente naturale del soggetto. Sarà l'intervistatore a recarsi in un luogo familiare all'intervistato. Verrà stabilito, prima di iniziare, un clima cordiale tenendo un tono confidenziale. Si parlerà lentamente i verranno limitati i movimenti del corpo. Si stima la durata dell'intervista di 30-35 minuti. Si cercherà di non superare questo limite e di essere disponibili e comprensibili riguardo ad eventuali ritardi. Viene sempre tenuto presente che è l'intervistato a fare un favore al ricercatore e non viceversa. Tutte queste attenzioni al fine di mettere a proprio agio il soggetto che ha dato disponibilità a partecipare a questo studio.

Un altro criterio generale messo in atto durante l'intervista sarà quello di aiutare il soggetto a esprimere ciò che sente e pensa. Verrà tenuto per tutta la durata dell'incontro un atteggiamento di ascolto interessato e a-giudicante. Momenti di silenzio verranno supportati con elementi comunicativi non verbali positivi. Si useranno cenni di assenso del capo e sorrisi autentici. Gli elementi metodologici che potranno servire a stimolare il discorso saranno: *la contraddizione* per incentivare l'intervistatore ad argomentare quanto appena pronunciato obbligandolo così a chiarire le ragioni alla base delle sue affermazioni; *la richiesta esplicita di esperienze* relative a temi e concetti trattati nell'intervista; *i rilanci*, ossia un intervento a eco che induca l'intervistato a riprendere la frase detta e ripetuta dal ricercatore. In ogni caso, al di là delle modalità qui proposte,

⁸⁶ TRINCHERO R., 2002, *Manuale di ricerca educativa*, Milano: FrancoAngeli, pp. 193, 194

l'intervistatore parlerà solo il tanto che sarà necessario per incoraggiare il soggetto a esprimersi in modo esaustivo ai fini della ricerca⁸⁷.

Oltre a quest'ultimo aspetto, ovvero indirizzare il discorso dell'intervistato verso aree particolarmente interessanti oppure non ancora approfondite, il ricercatore dovrà tenere presente che il soggetto potrebbe opporre delle difese verso l'intervista e agire per limitarle. Durante un tipo di intervista su un'esperienza di così lunga durata e di forte impatto emotivo, il pericolo più imminente è quello di *fuga*. L'intervistato potrebbe arrivare spesso a parlare e a dilungarsi su temi e argomenti poco inerenti all'oggetto di studio o alle domande postogli. Sarà compito e bravura del ricercatore tentare, ogni qual volta questo si verifichi, far rientrare il colloquio su concetti inerenti. Un'altra difesa che potrebbe attuarsi durante un'intervista su questa tematica potrebbe essere la *seduzione*⁸⁸, dinamica che porta il soggetto intervistato a dire che possano far piacere all'intervistatore per renderlo contento dei risultati e suo alleato, oppure per mettersi in mostra e fare una bella impressione. Per tentare di evitare questa dinamica l'intervistatore dovrà essere in grado di riconoscerla e di usare la tecnica della contraddizione citata prima. Quest'ultima permetterà di chiedere argomentazioni, obbligando l'intervistato a chiarire la sua posizione si verificherà la veridicità delle sue affermazioni.

3.1.3 SCELTA DELL'OGGETTO DELLA RICERCA: IL CAMMINO

Nell'intervista qualitativa, che proporrò ai soggetti intervistati, il tema centrale sarà il cammino come esperienza vissuta di un tempo lento. Di seguito spiego le motivazioni secondo le quali è stata scelta proprio questo momento di lentezza e non altri come il riposo, l'andare in bicicletta, la lettura, l'ascolto, il parlare, lo scrivere, il nuotare, il costruire, o molti altri, tutti parte di una possibile quotidianità che dedica spazi alla lentezza.

È stato scelto proprio il camminare come esperienza di un tempo lento vissuto dall'uomo per tre motivi particolari: tempo e spazio sono connessi, la percezione è favorita dal movimento lento, camminare è una possibile esperienza alternativa alle

⁸⁷ TRINCHERO R., 2002, *Manuale di ricerca educativa*, Milano: FrancoAngeli, p. 195

⁸⁸ TRENTINI G. (a cura di), 1995, *Manuale del colloquio e dell'intervista*, Torino: UTET in Trinchero R., *Manuale di ricerca educativa*, 2002, Milano: FrancoAngeli, p. 231

dinamiche consumistiche contemporanee. Per quanto concerne il primo punto se ne è abbondantemente parlato nel primo capitolo: dopo Einstein si inizierà a definirlo addirittura uno spazio-tempo, i due elementi diventano inscindibili l'uno dall'altro. Il secondo enunciato è stato affrontato nel secondo capitolo in contrapposizione all'ultravelocità della contemporaneità. Camminando è possibile percepire molti più dettagli rispetto a un viaggio in macchina o in treno: «la lentezza come fase temporale nell'esperienza di uno spazio è un valore aggiunto capace di emozionare, di permettere letture che la velocità non è in grado di offrirci»⁸⁹. Camminando, lo sguardo va alla stessa velocità delle gambe, i pensieri vanno alla stessa velocità del mondo circostante. Viene così rispettato un tempo naturale, un tempo dell'uomo.

La terza motivazione, che mi ha convinta a scegliere il cammino come oggetto di studio della ricerca qualitativa che coinvolgerà questo capitolo, riguarda il contrasto tra l'attività del camminare e le attività stimulate da una società capitalista votata al denaro e alla velocità. La lentezza rifiuta la concezione di inseguimento, velocità, di progresso tecnologico a tutti i costi, dimostrando come tutti questi termini siano poco congeniali all'essenza dell'essere umano.

L'obiettivo di questo testo non vuole essere quello di opporsi alla modernità [...] Si vuole piuttosto rappresentare una qualità di un determinato tempo, sempre più difficile da cogliere, che abbia a che fare con un'esperienza che necessita di una maturazione lunga e che possa trasmettere ciò che l'immediatezza non è in grado di dare. Si tratta di una temporalità che intende la lentezza come valore pratico della percezione dello spazio⁹⁰.

Riprendendo un passo del saggio sulla lentezza di Maria Novo: per scoprire il bello e rivalutare l'invisibile

è necessario camminare lentamente, soffermarsi ad ammirare e ascoltare, vincendo tutte quelle resistenze che ci rubano tempo ed energie [...] In molti casi, la bellezza si cela nel *non fare*. In una cultura ossessionata dalla produzione dalla corsa agli acquisti e dai consumi, il *dolce far niente* ci permette di recuperare lo stato di innocenza dell'infanzia,

⁸⁹ DE CARO V., La lentezza come valore della temporalità, *Quaderni di Architettura e Design*, Edizioni Quasar, p. 180

⁹⁰ *Ibid.*, p. 178

quando il gioco non aveva altre finalità se non quella del divertimento immediato. [...] Prendere le distanze dagli obblighi, quando è possibile, significa lasciar spazio ai sogni⁹¹.

Ho scelto questo oggetto di ricerca perché, quando si cammina, si cammina e basta. Permette di vivere intensamente il presente, godere ogni istante, e dedicare tempo a sognare a occhi aperti. Quando cammini non devi pensare a cosa dover fare subito dopo, sai già cosa arriverà: il riposo.

Un altro contrasto possibile fa invece riferimento alle dinamiche vissute nella contemporaneità e stimulate dal consumismo. La maggior parte della frenesia dei giorni nostri deriva dal fatto che l'uomo moderno non è pronto a rinunciare a qualcosa di tutto ciò che è possibile e disponibile. La società capitalista vive proprio suscitando bisogni, di certo non moderandoli. Ho scelto come oggetto di ricerca il cammino perché, quando camminiamo, dobbiamo rinunciare a quasi tutto: più oggetti mettiamo nello zaino e maggiore sarà la fatica, meno portiamo con noi e più ci sentiamo leggeri. Dover scegliere con attenzione cosa avere con sé può essere un ottimo allenamento in una società che ci spinge a credere che tutto sia indispensabile.

Concludo con quest'ultima postilla. Un ulteriore motivo che mi ha spinto a scegliere il cammino come oggetto da indagare è la convinzione secondo la quale cammino e pensiero siano intimamente connessi. Thomas Bernhard scrive un intero romanzo su questo legame, uno dei suoi protagonisti camminerà talmente tanto da perdere il senno della ragione. Nelle sue pagine troviamo scritto così: «Camminare e pensare sono in un rapporto costante di reciproca intimità [...] Quando camminiamo, dice Oehler, insieme al movimento del corpo si mette in movimento anche la mente».⁹²

Anche uno dei capi saldi della nostra cultura occidentale, Dante Alighieri, nomina e descrive questo legame. Nei versi introduttivi del *Purgatorio*, è proprio quando Virgilio inizia a camminare senza fretta che la mente del protagonista, prima concentrata su Casella, allarga i suoi orizzonti visivi e immaginativi. Il suo sguardo si sofferma così sul monte che più si innalza verso il Cielo, la via verso il Paradiso.

Quando li piedi suoi lasciar la fretta,
che l'onestade ad ogn'atto dismaga,

⁹¹ NOVO M., 2011, *Vivere slow. Apologia della lentezza*, Bari: Edizioni Dedalo, p. 128

⁹² BERNHARD T., 2018, *Camminare*, Milano: Adelphi, pp.103, 105

la mente mia, che prima era ristretta,

lo 'ntento rallargò, sì come vaga.

Purgatorio, III, 10-12.⁹³

3.2 IPOTESI DI RICERCA

La mia ipotesi di ricerca afferma che vivere un'esperienza di lentezza, in contrapposizione alla frenetica quotidianità consumistica, può apportare all'organismo e all'individualità del soggetto un vigore e una salute scoperti o ri-scoperti. L'ipotesi prende in considerazione i due fattori sotto esame, coscienza dei propri ritmi e percezione del tempo, per dimostrare che, se rispettassimo questi due fattori legati alla lentezza, apporteremmo all'esistenza un'esperienza positiva. L'affaticamento diminuirebbe e il tempo si dilaterrebbe. L'ultima ipotesi di ricerca afferma il cammino come attività, alternativa alle dinamiche consumistiche, capace di stimolare valori ed elementi in contrasto con velocità, produttività e accumulazione. Vediamo ora, nello specifico, queste tre dimensioni facendo parlare i cinque soggetti interrogati durante la mia intervista qualitativa semi-strutturata.

3.2.1 NELLA LENTEZZA IL CICLO CIRCADIANO È RISPETTATO

Come abbiamo visto nel capitolo precedente, il ciclo circadiano legato al ritmo luce/buio influenza la fisionomia e le funzioni del nostro corpo. Rispettare il ritmo proposto da quest'ultimo permetterebbe di avere una maggiore efficienza e di evitare disfunzioni. L'ipotesi di partenza della ricerca è che, durante il cammino, il ritmo circadiano venga rispettato e quindi l'efficacia fisica aumenti. Secondo la cronobiologia, alle 06.45 della mattina si verifica un picco nell'aumento della pressione sanguigna e alle 07.30 il nostro corpo smette di produrre serotonina⁹⁴. In altre parole, il nostro corpo

⁹³ DANTE A., *Divina Commedia* in MAFFEI L., 2014, *Elogio della lentezza*, Bologna: il Mulino, p. 140

⁹⁴ Ritmo circadiano e ciclo sonno-veglia. Disponibile su: <https://www.istockphoto.com/it/vettoriale/ritmo-circadiano-e-ciclo-sonno-veglia-gm1241830407-362741496> [Ultima consultazione 01/10/23]

sarebbe pronto per svegliarsi e attivarsi. Durante il cammino, questo primo momento del ritmo circadiano viene rispettato: siamo così in sintonia con l'orologio biologico interno.

È stato chiesto agli intervistati come organizzavano le loro giornate e se erano in sintonia con l'alterarsi di luce e buio. In particolare, ho suddiviso le domande-guida in due momenti: alcune domande sul loro svegliarsi molto presto e altre su come si sono trovati ad andare a dormire molto prima di quello che facevano abitualmente. Di seguito riporto le domande guida fatte in questa seconda parte dell'intervista, progettata per indagare il rispetto del ciclo circadiano durante i giorni di cammino. Come ti sentivi la mattina quando ti svegliavi alle prime luci del giorno? Ti sentivi affaticato? Facevi fatica ad attivarti? La sera a che ora andavi a dormire? Facevi fatica ad addormentarti? Hai sentito benefici nel rispettare questi ritmi di attività e riposo? Hai fatto fatica ad abituarti a questo ritmo? Seguono alcune delle risposte raccolte e le rispettive conclusioni.

Giacomo, Carlo e Morena hanno svolto il cammino nel periodo estivo in un ambiente, quello del Centro e del Sud Italia, molto caldo. Avevano, dunque necessità di svegliarsi poco dopo l'alba ed arrivare alla fine della tappa prima che il sole raggiungesse il suo massimo picco. Chiara e il suo compagno di cammino si svegliavano molto presto non per il caldo, visto che le temperature in Norvegia rimangono miti in estate, ma per le molte ore di percorso che dovevano sostenere ogni giorno. Ho chiesto quindi loro se questo cambio di routine avesse influito positivamente o negativamente sulle loro prestazioni fisiche e sulle sensazioni personali. Queste le risposte:

Il fatto di andare a dormire così presto ti fa alzare presto perché comunque avendo dormito le tue 8 ore ti senti bene. Ti rendi conto anche di come ti puoi vivere il doppio la giornata quasi. Mi alzo alle sei però ho comunque le energie che di solito avrei se mi alzo alle 9. Sì e ho tre ore in più da poter utilizzare, cioè, alle sei ci siamo alzati e abbiamo fatto colazione e tutto e alle 07:30 partiamo. Mentre di solito magari alle 8 ci si sveglia si aprono gli occhi, cioè, e sono solo un paio di ore però cambia molto cambia molto. C'è più tempo per goderti proprio la giornata e non so per me era anche molto motivante magari a un certo punto vedere che abbiamo già camminato tre ore sono solo le 10 e abbiamo tutta la giornata ancora. Che figata.

[Chiara]

Chiara annovera, tra gli aspetti positivi del riuscire a svegliarsi presto, la percezione di una giornata più lunga. Guadagnando ore di luce, per i camminatori, è come

aver ottenuto del tempo da poter vivere immersi nella loro esperienza. Andando a letto presto Chiara afferma che ha esattamente le stesse energie che avrebbe andando a dormire più tardi e svegliandosi alle ore 8 di mattina. Il tempo vissuto con la luce diurna viene, in questo caso, preferito rispetto al tempo notturno. Il ciclo circadiano è rispettato e nessuna fatica è percepita.

«Soprattutto i primi giorni, hai fatto fatica a svegliarti presto? Cioè immagino sia cambiato un po' l'orario rispetto alla tua routine.» Si è cambiato e no non ho fatto fatica perché in realtà andavamo a dormire presto. Quindi andando a dormire alle 10 belli stanchi ti svegli anche ben volentieri alle 06:30 - 7:00. Non è un problema, poi prendi un ritmo molto più seguendo la luce e quindi sì, non ho avuto grossi problemi.

[Chiara]

Giacomo, durante il suo cammino nella via Francigena, ha seguito il nascere e tramontare della luce del sole. Per evitare le ore più calde, insieme al suo compagno di viaggio, si alzava all'alba e andava a dormire presto. Afferma di non aver avuto grande difficoltà ad abituarsi a questo nuovo ritmo che segue di più la luce del giorno. Secondo la sua esperienza, dunque, non sarebbe difficile coordinarci con il nostro orologio interno, con il ciclo circadiano.

«Mi dicevi prima che pratici pallacanestro la sera di solito. A livello fisico ti sei trovato bene a camminare la mattina anche se di solito ti alleni la sera? Cioè, mi viene in mente, hai dovuto cambiare un po' il ritmo. Hai sentito particolare stanchezza o affaticamento?» No no, camminare dopo la colazione, al mattino, sei in mezzo alla natura, le colline toscane. Sei in mezzo alle colline, vedi l'orizzonte e cioè è faticoso il giusto però no, non ho accusato fatica fisica da questo punto di vista. Anzi, secondo me, la mattina è il momento migliore per allenarsi in genere o per fare qualsiasi cosa.

[Giacomo]

Giacomo è abituato, nella routine quotidiana a praticare sport a livello agonistico tre o quattro volte la settimana, ma in un orario serale. Ho chiesto a lui, quindi, se fare attività fisica in un orario diurno gli ha causato maggiore stanchezza o affaticamento. La sua risposta è stata più che esauritiva: la mattina è il momento migliore per allenarsi. L'energia che sente Giacomo è il proprio corpo che si attiva e si sveglia. Di solito, invece, quando inizia a praticare pallacanestro il suo organismo inizia a produrre melatonina, comincia cioè ad assopirsi.

Ho voluto analizzare con gli intervistati anche l'altro aspetto del rispettare il ciclo luce/buio e attività/riposo ovvero il momento di andare a dormire. Ho chiesto loro se hanno trovato dei benefici in questo. Riporto di seguito le risposte di Chiara.

«Interessante, ma come ti sei trovata ad andare a dormire prima e svegliarti presto?»
Allora io ho un sacco di problemi a dormire nella vita di tutti i giorni. Invece ogni volta che vado a camminare per me è bellissimo perché lì dormo sempre come un ghio. Col fatto che durante il giorno abbiamo camminato tanto e abbiamo fatto fatica [...] mi necessitano meno energie per addormentarmi, mi fa rilassare di più. Anche perché, quando arrivo alla sera sono in un ambiente molto più tranquillo, molto più rilassante in più si accumula anche ovviamente la fatica della camminata che non è sicuramente una camminata che di solito faccio tutti i giorni. E io così andare a dormire la sera, cioè alle 9 che sono dentro il sacco a pelo sto da Dio.

[Chiara]

Chiara ha citato nella sua risposta anche l'ambiente rilassante e rasserenante nel quale dormivano la sera: un ambiente silenzioso, tranquillo e soprattutto senza la luce dello schermo del telefono perché inutilizzabile senza alcuna rete disponibile.

E poi un'altra cosa che mi aiuta un sacco nel dormire è il fatto che sei lì in mezzo al nulla in questi casi tendenzialmente ovviamente il telefono non prende quindi non guardi il telefono. E anche quello aiuta perché a livello fisiologico avere la luce dello schermo quando già fuori è buio anche quello fa un sacco.

[Chiara]

Pietro, parlando del suo cammino, racconta che, mentre sei immerso in questa esperienza, il tuo fisico supera dei limiti che non pensavi minimamente di poter oltrepassare. Il cammino tira fuori dalla tua forza di volontà e dal tuo fisico delle energie che neanche si ritenevano possibili. Rispettare il ciclo circadiano, vivere la luce del giorno, non avere problemi ad addormentarsi, stare continuamente all'aria aperta ed essere immersi in un'avventura sono tutti elementi che permettono al corpo di superare i propri limiti e fatica. Pietro continua dicendo:

«Invece fisicamente ti sei trovata bene a camminare in orario più mattutino? Oppure era più pesante svegliarsi e dover fare attività fisica? Qui tendenzialmente non siamo abituati.» Eh, è vero che la facevi al mattino la fatica, però eri lì per quello, non sentivo

pesantezza quando devo partire. Lo fai sempre con una certa ottica, magari non hai neanche chissà che scopo però sai che, se sei lì, cammini. Non mi è mai capitato di dire oggi non ho voglia. Sei lì un po' per quello ti viene abbastanza spontaneo.

[Pietro]

La prima ipotesi di questo lavoro di ricerca è: rispettare il ciclo circadiano e vivere coordinandosi col ritmo luce/buio permetterebbe di acquisire maggiore prontezza, forza ed energia. Se si può fare un cammino per 28 giorni consecutivi, se si possono fare più di 2000 metri di dislivello in un giorno, se si possono superare i propri limiti è proprio perché il nostro corpo sta rispettando il suo ritmo personale e naturale.

3.2.2 NELLA LENTEZZA LA PERCEZIONE DEL MOMENTO È INTENSA

Si è parlato a lungo nel secondo capitolo di come un tempo tanto, troppo, veloce crei oblio e mancanza. La tesi proposta è la seguente: è necessario educare le capacità percettive a soffermarsi, a indugiare, a tergiversare. Questa abilità è un motore potentissimo per permetterci di aprire gli occhi, riconoscere cose che prima a malapena riuscivamo a intravedere. Andando di fretta, al contrario, prevale quella sensazione fugace che ci lascia poco o niente. Se scegliamo la lentezza si apriranno a noi nuovi orizzonti percettivi, nuovi dettagli, rinnovate prospettive e sensazioni durature⁹⁵. Un tempo lento permetterebbe così di vivere in modo intenso e duraturo attimi ed esperienze.

Il secondo elemento analizzato nelle interviste è proprio quest'ultimo: andando a passo d'uomo, camminando, è possibile vivere una percezione ampliata e riscoperta? Procedendo in modo lento è possibile cogliere momenti densi ed indimenticabili. Il cammino è, in questo senso, un'esperienza positiva legata al qualitativo e molto meno al quantitativo?

Ho chiesto agli intervistati di ripensare a un momento particolarmente significativo che hanno vissuto durante il cammino, ho domandato loro di raccontarmi quale era stato l'attimo più bello. Mi ha particolarmente colpita la risposta di Pietro: erano passati otto anni da quando aveva fatto il cammino di Santiago di cui mi stava parlando e

⁹⁵ PILERI P., 2020, *Progettare la lentezza*, Varese: People, pp. 44,45

ancora riusciva a ricordarsi l'orario preciso e i dettagli minuziosi di quello che era successo.

Mi ricordo che l'ultima sera prima di arrivare a Santiago ho dormito sul Monte do Gozo da cui si vede Santiago. Ho detto mi fermo a dormire qui e domani arrivo a Santiago. Mi ricordo che stavo mangiando alla sera e mi arriva una mail da Cho, che è stato un compagno di varie tappe e insieme ad altri 3 che avevamo fatto un gruppetto. [...] Quindi niente avevamo camminato fino a dieci giorni prima assieme ma c'eravamo già salutati. E lui ha la sera di quel giorno lì alle ore 20.15 mi scrive una mail con scritto sto arrivando al colle anch'io, fra poco sono lì. E quel giorno lì per arrivare aveva fatto 48 km, una roba spropositata. Ed è stato bello perché era una cosa inaspettata e sapevi che il giorno dopo saremmo arrivati a Santiago insieme. Non l'avevo messo in conto. Mi ricordo che siamo usciti io e un'altra persona con cui avevamo condiviso la stessa cosa, è entrato in refettorio dove stavo mangiando e ci siamo abbracciati. E questo è un po' in generale l'andazzo del cammino, vivi un po' di esperienze belle e di incontri. Questo me lo ricordo molto bene.

[Pietro]

Oltre alla particolarità di riuscire a ricordarsi in modo così nitido i dettagli dell'incontro, sottolineo che per Pietro, il momento più significativo è l'incontro e l'abbraccio inaspettato con un amico. Un amico con il quale il giorno dopo avrebbe concluso il cammino di Santiago de Compostela.

Anche per Carlo il momento più intenso e significativo è legato a una persona piuttosto che a un paesaggio. L'ha colpito, del pellegrino incontrato lungo il tragitto, il suo modo di presentarsi e di comportarsi: così semplice e allo stesso tempo così gentile.

La cosa che mi ha colpito, che ancora ci ripenso a volte da qui, è stato un pellegrino belga che era partito dal Belgio per arrivare fino a Roma. Aveva anche lui circa 60 anni come me e quando arrivava in una tappa doveva trovare da dormire. Ma lui si presentava tipo "I'm a pilgrin from Belgium" e chiedeva ospitalità, ma sempre gentile e senza pretendere niente. Ed era simpaticissimo.

[Carlo]

Partendo dai racconti di questi momenti così densi, i soggetti intervistati hanno iniziato un flusso di pensieri che li ha portati autonomamente a riflessioni su cos'è importante, su cosa è davvero rilevante e a cosa ha significato per loro quell'esperienza

di cammino. Morena, descrivendomi il paesaggio marittimo che l'ha incantata, ha inserito anche dettagli olfattivi e sonori come il profumo delle piante e il suono del mare. Mentre mi parla, con un lievissimo tono di commozione nella voce, mi racconta come quella visuale, quell'orizzonte così lontano e nitido le abbiano dato un senso di sicurezza che non provava da tempo.

Eh sì ce ne sono stati diversi di momenti che ancora se ci penso mi emozionano oppure sarà anche il fatto che era un momento della mia vita in cui mi stavo riprendendo da un brutto momento da una storia che era finita quindi ero anche in grande evoluzione. E lì proprio ho detto sto bene, che bello, mi sono ripresa il mio tempo, il mio spazio. [...] Quel momento lì me lo ricordo come un momento super emozionante in cui ho pensato tutta questa bellezza me la voglio portare a casa. E ho pensato chissà se riesco a trattenerla.

[Morena]

I pensieri di Pietro, invece, durante l'intervista si soffermano su una riflessione personale sul vivere appieno il momento presente. Mentre pronunciava queste parole, le collegavo a Kairós, al tempo opportuno. È possibile, durante il cammino, trovare e sperimentare un attimo vissuto al massimo delle possibilità, in armonia con noi stessi e con quello che ci sta attorno. Pietro afferma che sì, c'è la meta finale, che per lui era arrivare a Santiago, ma mentre vivi tappa per tappa pensi solo a quello, gusti solo quel momento. E questo ti basta per andare avanti ed essere soddisfatto.

È un po' una metafora, non voglio far filosofia o grandi discorsi, però è vero che alla fine ti vivi quel momento lì, quella giornata lì, tappa lì. Che dopo facendone tante, una dopo l'altra, puoi arrivare a una meta è vero, però di fondo ti stai vivendo quella giornata, quei passi e basta.

[Pietro]

Carlo, mentre pensa ai momenti più significativi trascorsi durante il viaggio, racconta questo aneddoto:

Poi una volta ci siamo svegliati a Cisternone e lì nell'ostello non c'era la colazione, allora abbiamo camminato un po' per arrivare al paese subito dopo. Però lì all'ingresso del paese c'era subito una pasticceria dove si fermavano tutti i camminatori. C. allora mi ha detto: "Dai papà non fermiamoci subito qui, andiamo fino al centro storico che a me piace vedere il centro storico." Quando siamo arrivati lì c'era un baretto e mentre facevamo

colazione ci siamo anche presi il giornale e abbiamo letto il giornale e fatto colazione un'ora. È stato proprio un momento vissuto con un tempo lento.

[Carlo]

I due camminatori, durante il loro percorso, si sono presi un attimo di pausa per vivere un tempo ancora più lento. È stato un momento condiviso con suo figlio, che Carlo ricorda ancora con grandissima gioia. Carlo, mentre racconta questo episodio, fa trapelare in modo chiaro e con una venatura di orgoglio che per lui non è stata solo una colazione, che questo è un ricordo tanto emozionante quanto indelebile.

Questi momenti vissuti appieno e colmi di una percezione profonda sono specifici dei cammini, ma sono riproducibili anche nella nostra quotidianità. Scegliere la lentezza non è sempre possibile, per motivi di lavoro, impegni, relazionali. Tuttavia, anche in alcune circostanze in cui sarebbe possibile, si sceglie deliberatamente una via più veloce e spesso più facile. Quello che rimane spesso è però ben poco. Ci sono, sicuramente, più occasioni di quelle che immaginiamo nelle quali possiamo rallentare. La lentezza di quei momenti è una finestra sul mondo in cui ci inoltriamo. Grazie a essa mettiamo a fuoco i particolari che ci scorrono a fianco e lasciamo che le idee spuntino⁹⁶.

Grazie a uno sguardo gettato tra gli scorci di questi racconti siamo riusciti a confermare che «La lentezza rappresenta quella fase che impone una riflessione, è l'azione necessaria per trarre esperienze che altrimenti non sono percepibili»⁹⁷. Incontri densi, paesaggi epifanici, ri-creazione di se stessi. La lentezza può farci vivere tutto questo e molto altro. Il cammino è solo una delle esperienze possibili. Il mondo del tempo lento è facile da trovare, basta rallentare e guardarsi intorno. Ovunque ci si trovi, lui c'è. Una nuova cultura del tempo è il punto di partenza per riuscire a trovare, anche nella quotidianità, lo stupore.

Stavo chiacchierando del più e del meno, sì dovevamo arrivare a San Gimignano, e alla fine tra gli alberi si è aperto in lontananza un paesaggio. Non so quante torri, boh 20 torri non so e mi ricordo di aver provato uno grande stupore. Cioè, era bellissimo, come solo la Toscana sa essere stupenda.

[Giacomo]

⁹⁶ PILERI P., 2020, *Progettare la lentezza*, Varese: PeopLe, p. 30

⁹⁷ DE CARO V., La lentezza come valore della temporalità, *Quaderni di Architettura e Design*, Edizioni Quasar, p. 189

Per concludere, riprendo un episodio del cammino di Chiara trascorso nel parco naturale norvegese, con pochissimo bivacchi e ancora meno rifornimenti alimentari. Alla partenza, hanno dovuto acquistare pasti liofilizzati ad altissimo contenuto calorico, che pesassero il meno possibile, ma nutrissero al massimo. Alla mia domanda se fossero buoni, Chiara mi risponde sorridendo: «Cioè, io non lo so se per caso è perché fossi stanca morta, ma io quelle cose lì io le offrirei alla gente e agli ospiti che invito a cena. Per quanto mi riguarda erano buonissimi era tutto buonissimo». Nell'immersione dell'esperienza, nel sentire di aver faticato per guadagnare quel pasto, quel riposo, quel luogo, tutto è più saporito e vivido.

E però c'è anche un'altra cosa bellissima di quel cammino e cioè che un sacco di volte lì era pieno di more, di bacche, di lamponi quindi tutta quella frutta che potevamo mangiare. Di quella ne abbiamo raccolta una quantità assurda, abbiamo iniziato anche a farci anche la marmellata per la mattina. [...] non sarà mai come quella a cui sei abituata o come la marmellata del supermercato. Cavolo quella roba lì solo col fatto che la stai facendo tu, hai raccolto tutto, hai fatto 2000 metri per arrivare a questa roba buonissima, altro che quella del supermercato.

[Chiara]

Oltre che percezione profonda del momento, tutti gli intervistati hanno vissuto una rivalutazione delle piccole cose, una riscoperta dell'essenziale da portare con sé e da vivere. Mangiare una marmellata fatta con le proprie mani dopo aver camminato dieci ore (Chiara), poter fare colazione con il figlio prima di incamminarsi insieme verso una nuova meta (Carlo), trovare la strada giusta a un bivio anche se risulta essere quella più impervia (Morena), condividere un momento importante con un amico (Pietro) e un paesaggio in lontananza (Giacomo). Questi momenti sono ovunque nella nostra vita, nella nostra quotidianità. Una nuova cultura del tempo permetterebbe di vivere in armonia con i tempi naturali dell'uomo, con i tempi fisiologici del corpo e con una percezione intima ritrovata. Permetterebbe di scorgere questi momenti in mezzo alla frenesia della società globalizzata. Prima dell'inizio di qualsiasi attività, consumistica o capitalistica che sia, ci si dovrebbe porre una semplice domanda: Devo farlo? E che cosa accade se non lo faccio? Posso stare bene ugualmente? Siamo sinceri: saremmo stupiti nello scoprire quante delle

presunte cause di perdite di tempo in realtà non solo ci hanno fatto comodo, ma ci hanno anche fatto bene⁹⁸.

3.3 EPILOGO

Inizio questa riflessione finale citando la sinossi del libro: *Storia di una lumaca che scoprì l'importanza della lentezza* scritto da Luis Sepúlveda.

Nel Paese del Dente di Leone, una comunità di lumache conduceva la propria vita lentamente, molto lentamente. Tra loro non si davano nomi: si chiamavano semplicemente “lumaca” e questo creava una gran confusione. Le lumache erano consapevoli della loro lentezza e così anche della propria vulnerabilità, ma accettavano tutto questo con muta rassegnazione. Tra di loro, però, ce n’era una che voleva conoscere il motivo della loro lentezza. Cominciò a fare domande, a chiedere il perché di quell’andatura lenta ed il perché nessuna di loro avesse un nome. Ma le lumache più vecchie non le davano ascolto, la consideravano un elemento di disturbo nella loro comunità e per ripicca la isolavano. A tutte le lumache bastava vivere nel Paese del Dente di Leone, mantenere il corpo umido ed ingrassare per meglio resistere ai giorni d’inverno. La piccola lumaca non si rassegnò a questa ostilità ed annunciò che avrebbe fatto un viaggio durante il quale, certamente, avrebbe avuto risposte. Durante il suo viaggio, la lumaca incontrò tanti altri animali che vivevano sul prato e acquisì un nome: Ribelle. Tornò allora alla sua comunità per incitare le altre lumache a lasciare quel posto, ma solo in poche la seguirono. Tutte le altre preferirono rimanere a crogiolarsi, fintanto che fosse possibile, nella loro abitudine. Da qui iniziò un nuovo viaggio alla ricerca di un posto migliore. Alla ricerca di un nuovo Paese del Dente di Leone⁹⁹.



⁹⁸ KLEIN S., 2015, *Il tempo. La sostanza di cui è fatta la vita*, Bollati Borghieri Editore, p. 218

⁹⁹ SEPULVEDA L., 2013, *Storia di una lumaca che scoprì l'importanza della lentezza*, Parma: Ugo Guanda Editore

Quella della piccola Ribelle è una favola per piccoli e grandi sognatori, una storia di forza di volontà. La protagonista, e forse il futuro lettore, non si accontenta di quello che vede ed ha sempre bisogno di incamminarsi per scoprire cosa si nasconde dietro la linea dell'orizzonte. In una società che indirizza verso attività prescelte, che instilla bisogni fittizi e consiglia sogni omologati, «Ribelle ci insegna che l'abitudine è il peggiore dei mali, il più grande assassino della curiosità e che la vera via per sentirsi liberi è nella libertà dei nostri pensieri, nella rottura degli schemi preconcepiuti, nella capacità di destrutturare le idee preconfezionate e di non accettarle se non ci soddisfano, di criticarle se non hanno fondamento, di stracciarle se ci imprigionano»¹⁰⁰.

La proposta che veicola questa tesi di laurea è quella di un tempo lento da vivere come pausa dal frenetico vortice della routine in un mondo globalizzato. La proposta è quella di rivivere alcuni momenti in armonia con il proprio corpo e in contatto con la propria intimità. Per rispettare i ritmi dell'essere umano, per percepire il tempo serenamente e, perché no, per vivere più a lungo. Un'esperienza dalla quale partire, qui proposta, è un viaggio da sperimentare tutto in cammino, fatto tutto con le proprie energie, piedi e pensieri. Vivere un cammino come esperienza qualitativa di lentezza. Da tutte le interviste svolte è apparso chiaro come camminare non significhi solo spostarsi, ma vuol dire riscoprire se stessi, conoscere gli altri e apprezzare il mondo che ci circonda.

Infatti, la frase bellissima è vera: il cammino non finisce a Santiago. Santiago è vero, è una meta, la raggiungi, però dopo continua. Il fatto che crei questi legami con cui ti senti, con cui mantieni dei rapporti nel tempo vuol dire che è un cammino che continua anche dopo. Metaforicamente. Non finisce fisicamente lì. Si te lo porti dentro per un bel pezzo.

[Pietro]

La lumachina Ribelle, attraverso la sua storia insegna, a chi è in ascolto, che un altro mondo è possibile, se i principi umani di solidarietà, rispetto e fratellanza restano vivi tra gli esseri umani. La forza dei sogni e la caparbia della volontà ci restituiscono una morale altissima, alla quale tornare sempre: «In questo viaggio che è iniziato quando ho voluto avere un nome ho imparato tante cose. Ho imparato l'importanza della lentezza

¹⁰⁰ ARENA R., 2021 Storia di una lumaca che scoprì l'importanza della lentezza, *Mangialibri*, <https://www.mangialibri.com/storia-di-una-lumaca-che-scopri-limportanza-della-lentezza>. [Ultima consultazione 20/10/23]

e, adesso, ho imparato che il Paese del Dente di Leone, a forza di desiderarlo, era dentro di noi»¹⁰¹.

¹⁰¹ ARENA R., 2021 Storia di una lumaca che scoprì l'importanza della lentezza, *Mangialibri*, <https://www.mangialibri.com/storia-di-una-lumaca-che-scopri-limportanza-della-lentezza>. [Ultima consultazione 20/10/23]

CONCLUSIONE

Il primo capitolo ha definito il tempo dell’Uomo come soggettivo. Albert Einstein riuscirà a dimostrare che l’osservatore, in ogni momento diverso e in ogni luogo diverso vive il proprio tempo e ognuno di questi osservatori, se compie una giusta misurazione, otterrà risultati differenti, ma altrettanto veri. «Per ciascun corpo vi è un definito ordine di tempo riguardante gli avvenimenti che si verificano nelle sue vicinanze; lo possiamo chiamare il tempo proprio di quel corpo. La nostra esperienza personale è governata dal tempo proprio riferentesi al nostro corpo»¹⁰². Una volta definito questo concetto teorico preliminare possiamo formulare la seguente ipotesi: se ogni tempo è soggettivo, allora è possibilità e responsabilità dell’individuo scegliere il suo tempo proprio.

La definizione di tempo a cui si è così arrivati è la seguente: un tempo proprio, vissuto in un ambiente dal quale l’osservatore è influenzato e che influenza. Uno stesso evento visto a distanze diverse da due osservatori ha durate differenti. Due eventi a distanze diverse viste dallo stesso osservatore, hanno durate differenti. Uno degli aspetti più travolgenti di questa visione del tempo è la trasformazione che avviene nell’immaginario comune di cosa sia un istante. Seguendo il ragionamento affrontato nel primo capitolo sono arrivata alla conclusione che un attimo è molto più di un secondo ufficiale; vivere il tempo è molto più del semplice guardare una lancetta spostarsi. Viene acquisita così la consapevolezza che ogni istante non è solo una cosa che accade, ma è un evento che viene vissuto.

La tesi prosegue poi con un passaggio ulteriore: il tempo non solo è relativo allo spazio, ma anche alle sensazioni interne dell’osservatore. Il tempo non appare essere solo una dimensione che scorre da qualche parte fuori di noi e che non ha nulla a che fare con i singoli soggetti. Klein, studioso di fisica e filosofia, redattore e giornalista scientifico, sostiene che il suo scorrere è un fenomeno del mondo esterno e *allo stesso tempo* della nostra coscienza. La chiave dell’argomentazione sta proprio nella soggettività¹⁰³.

¹⁰² RUSSELL B.,2022, *L’ABC della relatività*, Milano: TEA, pp. 41, 51

¹⁰³ KLEIN S.,2015, *Il tempo. La sostanza di cui è fatta la vita*, Bollati Boringhieri Editore

L'obiettivo del primo capitolo è stato dimostrare che, come viviamo ogni attimo, dipende solo da noi. Aumentare il tempo libero da investire in più attività non è la soluzione. Molto più incisivo diventa come scegliamo di viverlo. Il tempo è legato intrinsecamente all'esperienza dell'uomo, il quale non si ritrova così a essere costretto all'interno di un concetto astratto di tempo. È proprio da qui che parte la proposta di una nuova cultura del tempo basata sulla qualità del tempo vissuto e non sulla quantità.

Il secondo capitolo parte da una riflessione sociologica sull'uomo contemporaneo dei paesi industrializzati: la società ha il suo fondamento più intimo nella velocità e produttività, le quali si riversano a loro volta nei bisogni e nella vita dell'Uomo. Le dinamiche sono sempre più veloci e superficiali: «surfing invece di immersione. Copia e incolla invece di ragionamento. Superficialità invece di conoscenza. Efficienza invece di efficacia»¹⁰⁴. La tesi di fondo proposta attraverso l'*excursus* dei cambiamenti in ambito lavorativo dell'ultimo secolo è la seguente: anche se un essere umano contemporaneo qualsiasi, preso come campione di riferimento, avesse più tempo a disposizione, in ogni caso, lo userebbe per aumentare l'efficienza e produttività della propria esistenza. Vengono proposte due soluzioni per migliorare il rapporto col tempo vissuto: rispettare il ritmo circadiano del nostro corpo e acuire la percezione della nostra mente.

La prima soluzione è quella di sviluppare una consapevolezza più profonda dell'orologio interno e del ciclo circadiano che segue il corpo dell'essere umano. Essere sincronizzati con l'orologio che segue il nostro corpo a livello fisiologico, permette di essere più produttivi: il sonno, la prontezza mentale, l'umore, la temperatura corporea e i ritmi circadiani sono intimamente connessi. Al contrario, cambiamenti nei cicli di luce/buio e di attività/riposo potrebbe portare a problemi biologici e sociali. I sintomi fisici e comportamentali a cui conducono sono: affaticamento cronico, eccessiva sonnolenza, difficoltà a dormire, maggior abuso di sostanze, depressione, aumento di stress¹⁰⁵.

La seconda soluzione proposta è una modalità possibile per contrastare l'oblio creato dalla velocità: percepire meglio. Andando a un ritmo più lento la percezione dei dettagli, di se stessi, dell'altro, dell'ambiente circostante aumentano. Se la velocità crea oblio, la lentezza crea *Kairós*, inteso come tempo vissuto in modo denso e consapevole.

¹⁰⁴ DEMICHELIS L., *La religione tecnico-capitalista*, 2015, Milano: Mimesis in DEMICHELIS L., *Sociologia della tecnica e del capitalismo*, 2017, Milano: FrancoAngeli s.r.l., p. 118

¹⁰⁵ FOSTER R., KREITZMANN L., 2007, *I ritmi della vita*, Milano: Longanesi & Co., pp. 23, 257

Nel terzo capitolo sono state riportate le testimonianze delle esperienze empiriche dei cinque soggetti intervistati. Durante le interviste sono stati presi in considerazione i due fattori sotto esame: coscienza dei propri ritmi in relazione al ciclo circadiano e percezione del tempo. Tutti i soggetti hanno riportato un beneficio fisiologico nel riuscire a seguire il ritmo luce/buio tipico dell'esperienza del cammino: il ciclo circadiano è stato rispettato e l'efficacia fisica è aumentata. Per quanto riguarda la percezione del momento, gli intervistati hanno raccontato di incontri e momenti particolarmente densi, che ancora ricordano e ancora li colpiscono dopo anni da quell'esperienza. Le loro testimonianze hanno dimostrato che, se scegliamo la lentezza, si aprono a noi nuovi orizzonti percettivi, nuovi dettagli, rinnovate prospettive e sensazioni durature¹⁰⁶. Si è così dimostrato che, se rispettassimo questi due fattori legati alla lentezza, apporteremmo all'esistenza un'esperienza positiva.

¹⁰⁶ PILERI P., 2020, *Progettare la lentezza*, Varese: People, pp. 44,45

BIBLIOGRAFIA

- BERNAHRDT T., 2018, *Camminare*, Milano: Adelphi
- BRACCI M., *Una facile guida di Essere e tempo di Heidegger*, 2019, Torino
- CLARKE A.C., *La città e le stelle*, <https://docer.com.ar/doc/x5veee8>
- DE CARO V., La lentezza come valore della temporalità, *Quaderni di Architettura e Design*, Edizioni Quasar
- DEMICHELIS L., *Sociologia della tecnica e del capitalismo*, FrancoAngeli s.r.l., 2017, Milano
- DI VICO D., «Linkedin va sul territorio. Sindacato di se stessi», *Corriere della Sera*, 9 novembre 2010
- DORATO M., *Che cos'è il tempo?* Carocci editore, 2013, Roma
- FORMENTI C., *Felici e sfruttati*, EGEA S.p.a, 2011, Milano
- FOSTER R., KREITZMANN L., 2007, *I ritmi della vita*, Milano: Longanesi & Co.
- FRIEDMAN T. L., 2017, *Grazie per essere arrivato tardi*, Trento: Mondadori
- GRASSI W., *Il valore del tempo*, Hoelpli Editore, 2020, Milano
- HARDT M., NEGRI A., 2003, *Impero. Il nuovo ordine della globalizzazione*, Milano: BUR
- HEIDEGGER M., *Essere e tempo*, Longanesi & C., 1971, Milano
- HEIDEGGER M., *Il concetto di tempo*, Adelphi, 1998, Milano
- KLEIN S., 2015, *Il tempo. La sostanza di cui è fatta la vita*, Bollati Borghieri Editore
- KUNDERA M., 1999, *La lentezza*, Milano: Adelphi
- MAFFEI L., 2014, *Elogio della lentezza*, Bologna: il Mulino
- NADOLNY S., 2014, *La scoperta della lentezza*, Milano: Nuova Biblioteca Garzanti
- NOVO M., 2011, *Vivere slow. Apologia della lentezza*, Bari: Edizioni Dedalo
- PILERI P., 2020, *Progettare la lentezza*, Varese: People
- RUSSELL B., 2022 *L'ABC della relatività*, TEA, 2022, Milano

TRENTINI G. (a cura di), 1995, *Manuale del colloquio e dell'intervista*, Torino: UTET
in Trinchero R., *Manuale di ricerca educativa*, 2002, Milano: FrancoAngeli

TRINCHERO R., 2002, *Manuale di ricerca educativa*, Milano: FrancoAngeli

SEPULVEDA L., 2013, *Storia di una lumaca che scoprì l'importanza della lentezza*,
Parma: Ugo Guanda Editore

TARONI P., *Filosofie del tempo*, Mimesis Edizioni, 2012, Milano

SITOGRAFIA

Principi fondamentali della Costituzione italiana. Disponibile su: <https://www.governo.it/it/costituzione-italiana/principi-fondamentali/2839>

Capitale umano in Dizionario di Economia e Finanza (2012). Disponibile su: https://www.treccani.it/enciclopedia/capitale-umano_%28Dizionario-di-Economia-e-Finanza%29/

Twitch: quanto guadagnano gli streamer più pagati? La classifica 2022 di Giulia Adonopoulos. 27 aprile 2022. Disponibile su: <https://www.money.it/Twitch-quanto-guadagnano-streamer-piu-pagati-classifica>

La storia della riduzione degli orari di lavoro ultima. Disponibile su: https://www.zic.it/zic/articles/art_762.html

Prosumer in Enciclopedia della scienza e della tecnica (2008). Disponibile su: <https://www.treccani.it/enciclopedia/prosumer>

Ritmo circadiano in Dizionario di medicina. Disponibile su: https://www.treccani.it/enciclopedia/ritmo-circadiano_%28Dizionario-di-Medicina%29/

Circadian Rhythms in National Institute of General Medical Sciences. Disponibile su: <https://nigms.nih.gov/education/fact-sheets/Pages/circadian-rhythms.aspx#:~:text=%E2%80%8B%E2%80%8BWhat%20are%20circadian,animals%2C%20plants%2C%20and%20microbes>

Il ritmo circadiano vince il Nobel per la Medicina 2017: il nostro Prof. Ferini Strambi ci spiega cos'è. Disponibile su: <https://www.univr.it/news/2017/10/il-ritmo-circadiano-vince-il-nobel-per-la-medicina-2017-il-nostro-prof-ferini-strambi-ci-spiega-cose>

Ritmo circadiano e ciclo sonno-veglia. Disponibile su: <https://www.istockphoto.com/it/vettoriale/ritmo-circadiano-e-ciclo-sonno-veglia-gm1241830407-362741496>

Coscienza in Vocabolario online. Disponibile su: <https://www.treccani.it/vocabolario/coscienza/>

ARENA R., 2021 Storia di una lumaca che scoprì l'importanza della lentezza, *Mangialibri*, <https://www.mangialibri.com/storia-di-una-lumaca-che-scopri-limportanza-della-lentezza>.

HERNÁNDEZ I., 15 marzo 2021 Faust, l'umanista che fece un patto con il diavolo <https://www.storicang.it/a/faust-lumanista-che-fece-patto-il-diavolo_15120>

LIMONE G., a cura di., 2012, Tempo e Corpo. Sentieri per un'ermeneutica dei confini, Editore: ilmiolibro self publishing, p.13. Disponibile su: <https://www.academia.edu/9567744/Tempo_e_Corpo_Sentieri_per_unermeneutica_dei_confini?sm=b>

RINGRAZIAMENTI

Vorrei riservare questo spazio finale della mia tesi di laurea ai ringraziamenti.

Ringrazio tutti coloro che hanno contribuito alla realizzazione della stessa.

Ringrazio il professor Stefano Allievi. Per il suo corso *Pluralismo sociale e conflitti culturali*. Ricordo queste parole: non sappiamo dove andremo o se sarà meglio o peggio, ma quello che ci rimane è sicuramente il senso del viaggio. Lo ringrazio, infine, per la collaborazione, competenza, e comprensione.

Ringrazio tutti gli intervistati per il tempo che hanno dedicato a questa ricerca e per aver condiviso come me un'esperienza così profonda.

Ringrazio i miei genitori, per avermi insegnato che muoversi, in qualsiasi direzione, è sempre un bene.