

# Una guida per non perdere il senso del tempo QUELLI CHE VEDONO LONTANO

L'inesorabile scorrere della vita può trascinarci nell'angoscia. Ma tra tentativi di rimanere giovani e accettazione passiva del declino, esiste una terza via. Positiva

«**N**ella modernità "liquida" il tempo non è né ciclico, né lineare, come normalmente era nella storia delle società che ci hanno preceduto, ma invece "puntilistico", ossia frammentato in una moltitudine di particelle separate, ciascuna ridotta a un punto», scrive il sociologo Zygmunt Bauman nel suo ultimo libro *Vite di corsa*, appena pubblicato in Italia. In questa cultura della fretta, la nostra identità personale, costruita su un progetto di vita, viene continuamente messa in discus-

sione, "indossata" come se fosse una maglietta da cambiare quando passa di moda. Perché il passato e il futuro sono le due dimensioni della misura del tempo e della nostra stessa esistenza. Che non è immobile, ma in continuo divenire. E così il tempo può apparire come qualcosa che, trascorrendo, ci sottrae i giorni o le persone care. Che ci trasforma. Che ha una fine. Eppure è sbagliato considerarlo un nemico perché il tempo è prezioso per l'esistenza, ne è anzi una premessa fondamentale.

Interpretare il tempo in un modo piuttosto che in un altro ci cambia la qualità della vita. Se lo vivo come un nemico, mi mancherà sempre la terra sotto i piedi e il dono della vita, anche se sono credente, mi apparirà in ogni caso come qualcosa di casuale, che mi è stato dato semplicemente per essermi tolto.

**PASSARE DALL'ANSIA ALLA FIDUCIA NON È UN ESERCIZIO DI OTTIMISMO A BUON MERCATO, MA UNA RIVOLUZIONE**

Porterò questa angoscia nella mia fede, nel rapporto con gli altri e con me stesso. Se invece ritengo che il tempo è il dono che mi è stato dato per vivere, la vita avrà sempre un senso, il prossimo sarà sempre un amico e ognuno di noi, noi stessi compresi, sarà unico e irripetibile. Qualcosa di assolutamente originale.

Passare dall'angoscia alla fiducia non è un esercizio di ottimismo a buon mercato, ma una vera rivoluzione. Significa attingere alle sorgenti della vita: Dio, gli altri, la natura

con la sua stupefacente bellezza, le albe, i tramonti. E anche alle piccole cose del quotidiano: una carezza, una passeggiata, quattro chiacchiere con gli amici. È questo il filo conduttore per andare avanti nella

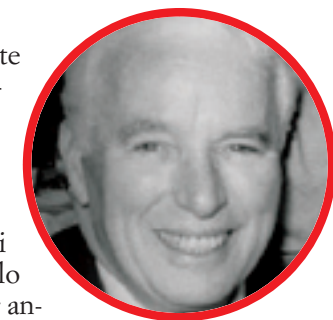
**INTERPRETARE IL TEMPO IN UN MODO PIUTTOSTO CHE IN UN ALTRO CI CAMBIA LA QUALITÀ DELLA VITA**

partecipazione al mistero del tempo. Che non si riduce a una quantità misurabile, a una somma di istanti indifferenti gli uni agli altri, perché altrimenti basterebbe un orologio per risolvere il problema.

«Ognuno di noi è artista della propria vita: che lo sappia o no, che lo voglia o no, che gli piaccia o no», prosegue ancora Bauman.

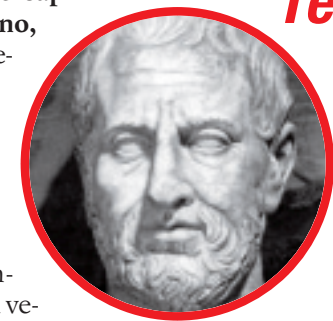
«Il che significa dare forma e struttura a ciò che altrimenti sarebbe informe e indefinito, ovvero imporre un ordine dove altrimenti sarebbe il caos rendendo così più probabile il verificarsi di certi eventi anziché di altri». E quindi non è vero che esistono solo

due strade percorribili: accanirsi nel vano tentativo di rimanere giovani oppure



Un giorno senza un sorriso è un giorno perso.  
**Chaplin**

Il tempo è la cosa più preziosa che un uomo può spendere.  
**Teofrasto**



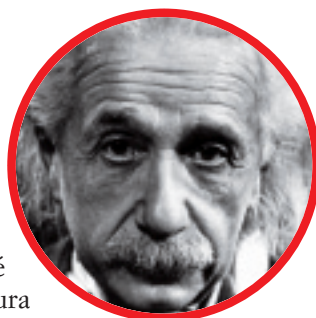
L'unica cura per l'acne giovanile è la vecchiaia.  
**Totò**

## I consigli degli esperti per non farsi dominare dal senso di caducità e godersi una vita serena

re

accettare in silenzio un inevitabile declino. Esiste una terza via: continuare quella difficile e aperta avventura che è vivere. Ecco perché dobbiamo stare attenti alla cura del tempo che ci è dato. «Il segreto

consiste nell'accettazione del sé, nel pensarsi come si è e come si era, mettendo in opera un processo di sviluppo per il futuro», sostiene Vito Di Benedetto, gerontologo, autore di *Il valore del tempo*. *Alcune informazioni sulla vecchiaia*, Giraldi Editore. «Come? Prendendosi cura della propria persona e degli altri; lavorare, pensare soffrire, amare preferibilmente non da soli ma con la moglie, con i figli, con gli amici avendo un buon rapporto anche con le cose che ci circondano, compreso la propria ca-



*La vecchiaia ha i suoi momenti belli.*  
**Einstein**

sa come luogo di incontro e di socializzazione. In una parola, **continuare a vivere non seguendo una lista delle cose da fare, ma con la volontà di fare qualunque cosa con entusiasmo**, con il piacere di una gratificazione per sé stessi ma anche un riconoscimento che venga dagli altri». A una visione negativa si può contrapporre quindi un'aspettativa all'insegna della speranza che, pur essendo a breve scadenza, si può vivificare giorno dopo giorno con milioni di minuti resi pieni da momenti di serenità e di fiducia.

**IL SEGRETO CONSISTE NELLA ACCETTAZIONE DI SÉ, METTENDO IN OPERA UN PROCESSO DI SVILUPPO PER IL FUTURO**

Con il passare degli anni e il ridursi della prospettiva futura, si modifica la percezione soggettiva del tempo. Conclude Di Benedetto: «Le cose che sfuggono acquistano più valore perché si ri-

velano precarie e quindi più preziose e più desiderate. Se a quest'epoca della vita si riesce ad avere cognizione della fugacità del tempo, si troverà il modo di riempirlo di aspirazioni e di qualità, vivendo giorno per giorno per i ricordi che provengono dal passato ma anche per le prospettive e i desideri che si proiettano nel futuro».



*C'è un solo modo di dimenticare il tempo: impiegarlo.*  
**Baudelaire**

*Il tempo è un grande maestro. Peccato che uccida tutti i suoi allievi.*  
**Berlioz**



**IL TEMPO DIVENTA DURATA PERCHÉ PRENDE IL COLORE E LO SPESSORE DELLE NOSTRE ESPERIENZE**



*Il tempo è elastico perché dilatato dalla passione.*  
**Proust**

## Le testimonianze

*L'agricoltore*

**Giorgio Boletti,**  
76 anni.  
Ufficialmente in pensione a Siena

“Da una dozzina d'anni, dopo un lavoro a tempo pieno come commercialista a Milano, faccio l'agricoltore all'interno di una struttura agro-turistica in Toscana. Una passione a lungo accarezzata: il ritorno alla terra. Ecco, questo è un consiglio che mi sento di poter dare: **prima di andare in pensione**

**bisogna coltivare degli interessi forti perché dopo è troppo tardi.** Oggi sono una persona realizzata anche se le mie giornate finiscono sempre troppo in fretta. Anzi, sempre più in fretta. Il tempo da un po' di anni mi scappa via. Andando con la memoria ai miei primi quarant'anni mi sembra che siano passati più lentamente, scanditi dalle sospirate vacanze, dalle mete da raggiungere, dai conti da far quadrare.... E anche se allora la vita era più frenetica, la ricordo nei dettagli. Non so perché ho questa sensazione, forse perché i miei ritmi biologici si sono rallentati o perché le

giornate continuano ad essere troppo piene... fatto sta che ho ancora un sacco di progetti: sistemare le mie quattromila diapositive, montare tutti i filmini di cui ho perso il conto, fare un libro di ricette di liquori con le erbe. Insomma, si vedrà, perché in realtà ho ancora tutta la vita davanti...”

*Il medico*

**Valentino Redaelli**  
Geriatra a Monza

“Recandomi in Abruzzo subito dopo il terremoto per poter dare una mano in

qualità di ufficiale medico, mi ha particolarmente colpito l'atteggiamento degli abitanti di Campotosto, un paesino sperduto nelle montagne che circondano il Fucino, dove il nome già la dice lunga: neve sei mesi all'anno, clima inospitale, vita grama. Gente semplice, montanari e contadini già avanti con gli anni, la cui esistenza si è svolta al ritmo cadenzato del trascorrere dei giorni, dei mesi, delle stagioni. Bene. Non ho avvertito qui, seppure nel disagio di una situazione precaria, l'ansia o il rammarico per il tempo

che avrebbero dovuto trascorrere nelle tende o in alloggi di fortuna. Tempo perduto, diremmo noi di città, sottratto alle nostre incombenze quotidiane. E non parlo nemmeno di rassegnazione fatalistica, quanto di un'attesa occupata a districarsi nel risolvere i problemi di questa nuova quotidianità fatta di piccole cose. Mi sono reso conto di quanto il tempo sia una dimensione 'altra' da noi che, tutto sommato, ne siamo schiavi. E che forse la vita è anche questa: **essere ancora vivi e**

**poter gustare un piatto di minestra calda, lo stare insieme, la parola amica di un medico venuto da lontano.”**

*L'esperto*

**Sandro Anfuso**  
psicologo  
e psicoterapeuta  
a Milano

“Quando vengono da me persone angosciate dagli anni che passano, dove la domanda ricorrente è 'farò in tempo?', il mio compito è quello di fare capire che

il tempo è una dimensione soggettiva e che, arrivati a una certa età, e quindi non più oberati dagli impegni che necessariamente hanno caratterizzato le precedenti stagioni della vita, il tempo diventa una risorsa personale. Non è più un vincolo. Non è più lui ad essere il padrone, costringendomi a fare i conti con i minuti o con le ore, a scandire le mie giornate provocandomi stress o quant'altro. **Capire che il tempo è qui, dentro di noi, vuol dire poterlo finalmente usare e non esserne usati.** Ecco che allora il tempo

si dilata fino al punto di poter dire 'il tempo sono io'. Nel momento in cui si riesce a fare questo passaggio è un clic che fa la differenza. Solo se ci sappiamo muovere nel tempo siamo davvero liberi. Liberi di fare tutte le cose che non ci siamo mai concessi per mancanza di tempo: si moltiplicano allora le possibilità, gli interessi a lungo accantonati, le attività che diventeranno tanto più gratificanti quanto più arricchite dall'esperienza precedentemente accumulata.”