

VÉRONIQUE AÏACHE

L'ARTE
DELLA
LENTEZZA

TROVARE IL TEMPO PER SÉ
IN UN MONDO SEMPRE IN CORSA

 GIUNTI



L'ARTE
DELLA
LENTEZZA

VÉRONIQUE AÏACHE

L'ARTE
DELLA
LENTEZZA

TROVARE IL TEMPO PER SÉ
IN UN MONDO SEMPRE IN CORSA

 GIUNTI

Titolo originale:

L'Art de ralentir

© Flammarion, Paris, 2018

Tutti i diritti sono riservati.

Progetto grafico e copertina: Silvia Virgillo • puntuale

Traduzione di Lucia Visonà per Studio editoriale Littera

Realizzazione editoriale: Studio editoriale Littera, Rescaldina (MI)

www.giunti.it

© 2020 Giunti Editore S.p.A.

Via Bolognese 165 – 50139 Firenze – Italia

Via G. B. Pirelli 30 – 20124 Milano – Italia

ISBN: 9788809898325

Prima edizione digitale: gennaio 2020



PRO.DIGI  GIUNTI
FESTINA LENTE

*Al mio bel salvatore,
che per me ha fermato il tempo.
Lui sa.*

INTRODUZIONE

RISPARMIARE TEMPO SIGNIFICA NON GODERSELO

Tutti siamo stati neonati. Tutti, con il primo vagito, abbiamo accolto la vita a pieni polmoni, senza doveri e pregiudizi, con la mente non ancora contaminata da domande o divieti. Siamo venuti al mondo così, senza la minima idea delle nostre effettive possibilità.

Quando nasciamo, non ci curiamo di individuare un comportamento da tenere né di avere un destino da compiere. La ricerca di noi stessi in mezzo agli altri non è ancora iniziata. L'orologio della coscienza non ha ancora cominciato il conto alla rovescia. I giorni possono quindi scorrere tranquilli, senza tener conto delle imposizioni del calendario. Il neonato cresce al proprio ritmo e lascia ai suoi sensi il tempo necessario a risvegliarsi, scoprendo la vita attraverso i piaceri che gli procura il presente. Ricorda un pittore che, sereno e concentrato, dà forma e colore al suo quadro pennellata dopo pennellata. L'artista, come il bambino, non si pone limiti di tempo per terminare la sua opera. La fretta non ha voce in capitolo quando si tratta di godersi qualcosa. Anche la vita dovrebbe essere così: dolce, lenta, intensa.

Ma l'età in cui ci è concesso di stare al mondo senza essere costretti a «fare» dura poco, e allora siamo chiamati a muovere i primi passi in un altro universo, un'altra realtà, a integrarci nella collettività. È a quel punto che il bambino scopre le leggi del cronometro. «Presto, devi prendere l'autobus per non fare tardi a scuola!», «Presto, devi finire i compiti e fare la doccia prima di andare a letto!», «Presto, infilati quei vestiti così la mamma non perde tempo!».

Chiaramente, a un bambino gli «Sbrigati!» incalzanti dei grandi possono suonare vaghi. Dopotutto, perché correre dietro a un autobus? La scuola mica scompare. Perché sottomettersi al tic-tac dell'orologio quando si ha l'eternità davanti? A quello stadio della vita, la fretta appare del tutto insensata. Ma il piccolo obbedisce. Si piega per adeguarsi al ritmo degli altri. Impara a mettere l'urgenza del fare davanti ai propri desideri ed esigenze perché la società a cui appartiene funziona in questo modo: apprezza la velocità e disapprova la lentezza, preferisce muoversi anziché fermarsi ad assaporare il momento.

Programmati per tenere il passo, cresciamo dimenticando il nostro ritmo in favore di quello degli altri. E, una volta diventati adulti, ha inizio un nuovo capitolo della nostra storia: quello della corsa folle in cui oggi si affanna l'umanità.

Da un lato c'è l'urgenza che ciascuno si sceglie, dettata dall'irrefrenabile bisogno di non sprecare nemmeno un attimo, con il pretesto che il tempo perso non torna più. Dall'altro, quella che si subisce, imposta dalla società moderna con la sua costante richiesta di rendimento, performance e doveri. Schiacciata tra le due, la clessidra della vita opprime inevitabilmente la coscienza, che si pone allora una domanda: facciamo buon uso del tempo che ci viene accordato? O meglio, sappiamo coniugare il piacere della durata e del momento presente con i diktat dell'orologio? Cercare



di rispondere equivale a chiedersi chi, tra l'individuo e il mondo che lo circonda, ha permesso al tempo di sfuggirci tra le mani, condannandoci a rincorrerlo. Vuol dire sottrarsi alla maratona che disputiamo ogni giorno, in una sorta di ruota per criceti. Vuol dire decidere di rallentare, pur senza desincronizzarsi, proseguire il nostro cammino verso l'essenziale senza temere di smarrire noi stessi.

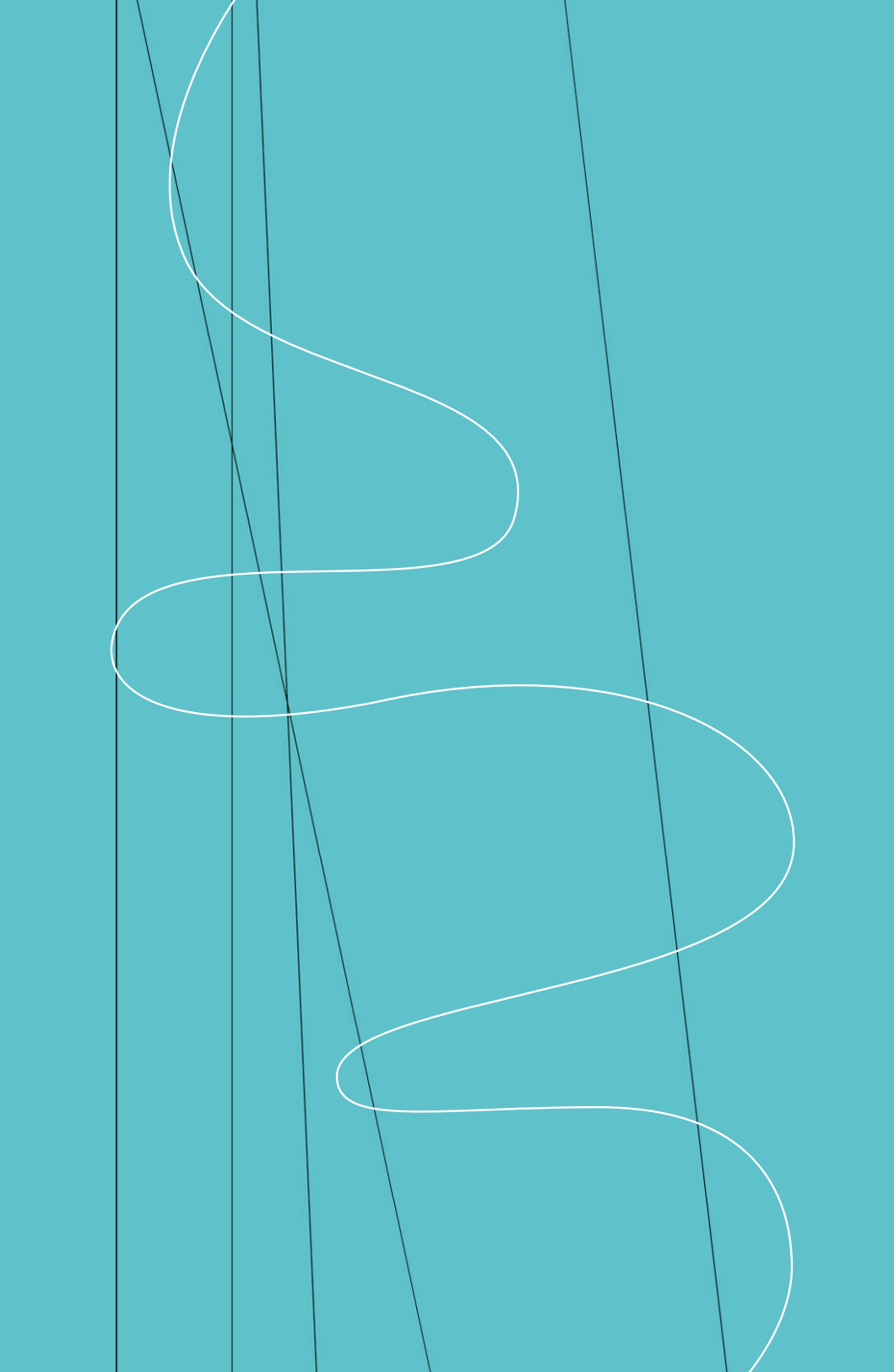
Filosofi, sociologi e medici sono concordi nell'affermare che più l'umanità cerca di risparmiare tempo, più l'individuo perde il filo della propria vita. Farsi ossessionare dall'orologio in maniera patologica significa puntare sulla quantità a scapito della qualità, nonché privare il corpo e la mente del riposo necessario per paura di sprecare tempo. È quindi indispensabile trovare un modo per sottrarci all'urgenza, per imparare a rallentare concedendoci il tempo di cambiare.

PRIMA PARTE

IL TEMPO E LA DURATA

*Il tempo non è il padrone del nostro destino,
ma solo il contabile.*

GRÉGOIRE LACROIX



AL TEMPO DEI PRIMI UOMINI

Da sempre l'uomo intrattiene con il tempo una relazione complicata, fatta di scontri e riconciliazioni. A volte vinto e a volte vincitore in queste dispute, l'essere umano cerca senza sosta di affrancarsi dalla tirannia del tempo, sforzandosi di comprendere i cicli della vita in modo da sentirsi padrone del proprio destino.

Tale ricerca ha avuto inizio con il risveglio della coscienza, ossia ciò che ci distingue dagli animali. Da quel momento l'essere umano ha scoperto che lo scorrere del tempo poteva rappresentare una minaccia. Ha visto apparire le rughe sul suo volto, i capelli diventare bianchi, le forze indebolirsi a poco a poco. Assistendo alla morte dei suoi simili, si è reso conto che il tempo a sua disposizione era limitato. Così ha deciso di contarlo, di misurare quell'elemento impalpabile, probabilmente per provare a determinare la durata della sua esistenza e sapere quanto mancava alla fine. E forse anche per esorcizzare la paura dell'ultimo viaggio.

Da principio, si è basato sui cicli della natura, primo fra tutti l'alternarsi di giorno e notte. L'unità di misura, però, si è rivelata poco efficace, perché mattine e sere si succedevano troppo in fretta. Ha quindi suddiviso la vita in mesi, usando come riferimento la Luna, ma anche il nuovo criterio gli è sembrato riduttivo. Osservando, infine, come il Sole e le stelle modificavano l'aspetto della Terra, è nato il concetto di anno.

Con il passare dei secoli, l'uomo è riuscito a scomporre il tempo in parti sempre più piccole, dividendo i giorni in ore, poi le ore in minuti e secondi, fino ad arrivare oggi ai miliardesimi di secondo.

I primi strumenti di misurazione del tempo, necessari a regolare le attività umane, risalgono all'antichità. Gli Egizi si servivano delle clessidre: facevano scorrere l'acqua goccia a goccia da un recipiente forato, usandola come cronometro. I Romani, invece, misero a punto rudimentali tabelle astronomiche. Per calcolare la durata delle stagioni, segnavano la posizione degli astri su una pietra rettangolare. Ispirandosi alla traiettoria descritta dalle ombre degli alberi, impiegavano inoltre la meridiana, costituita da un'asta – il cosiddetto gnomone – piantata al centro di un solco circolare, per avere un'idea approssimativa delle ore del giorno. Intorno all'anno Mille, in un altro continente, gli orologi a incenso scandivano la vita quotidiana dei cinesi. I bastoncini, bruciando lentamente, permettevano di misurare il tempo.

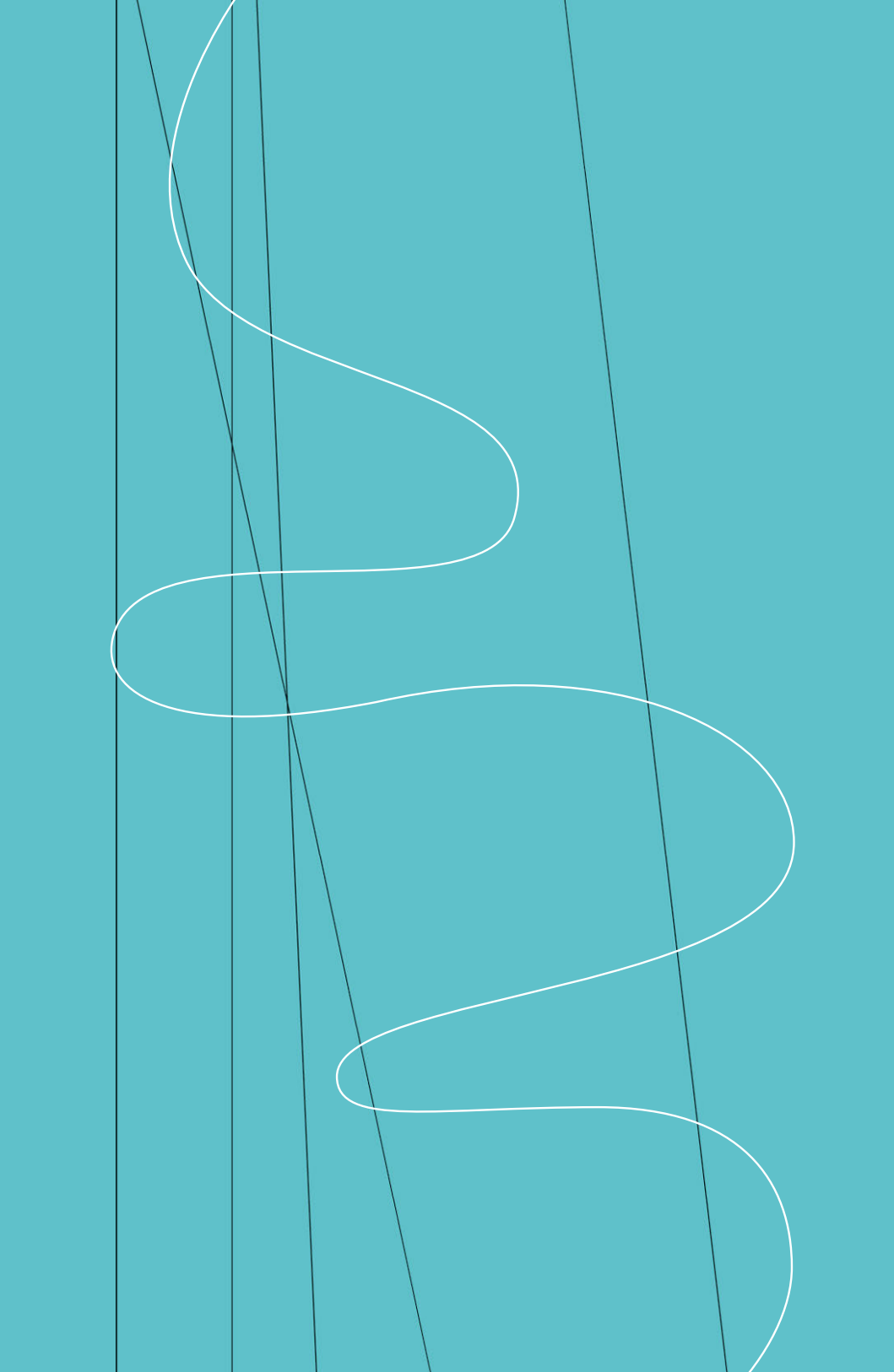
Nel Medioevo sono state introdotte le candele graduate che, consumandosi, facevano cadere a intervalli regolari piccole perle di cera. La loro origine è oscura, ma viene attribuita al re d'Inghilterra Alfredo il Grande, che in questo modo sapeva quando alzarsi per la preghiera notturna. Benché imprecise, sono state utilizzate a lungo in Europa. Una piccola curiosità: un atto teatrale durava quanto una candela.

Nel XIII secolo hanno fatto la loro comparsa i primi orologi meccanici. Da allora le innovazioni tecnologiche si sono moltiplicate, ma questo non ha reso più semplice il nostro complesso rapporto con il tempo.

Misurarlo in modo sempre più preciso non ci insegna a gestirlo meglio. Vogliamo che si fermi nei momenti piacevoli e che, al contrario, passi in fretta quando siamo tristi o annoiati. Riempia-



mo eccessivamente le nostre giornate, accusandolo poi di scorrere troppo veloce. Tentiamo di ingannarlo con creme e cosmetici, ma apprezziamo la saggezza acquisita con l'età. In ogni caso, la nostra percezione del tempo ha un impatto decisivo sul senso che diamo alla vita.



L'URGENZA È UN'ILLUSIONE

*Il tempo è quello
che ciascuno di noi vive
nella propria coscienza.*

HENRI BERGSON

Abbiamo deciso noi di misurare il tempo, proprio come ci siamo messi in testa che ci opprime. In un certo senso, ci siamo tirati la zappa sui piedi e adesso ci stupiamo di non riuscire a camminare.

Blaise Pascal considerava il tempo una di quelle nozioni evidenti che, pur mettendo d'accordo più o meno tutti, rimangono indefinibili.

In effetti, il tempo scandito dall'orologio è ormai un dato di fatto, universalmente accettato. Nessuno si sognerebbe di contestare la suddivisione dei giorni in ore o degli anni in mesi. Utilizziamo ovunque le stesse misure di tempo, per cui, per esempio, il passaggio da un anno all'altro avviene sempre alla mezzanotte del 31 dicembre e, anche se il fuso orario varia a seconda del Paese, in ogni parte del mondo si festeggia il Capodanno alla fine dei dodici rintocchi.

Ciò che invece cambia da persona a persona è la percezione dello scorrere del tempo nella propria esistenza: ciascuno di noi ne ha infatti un'immagine diversa e lo adatta a seconda dei suoi bisogni.

Per tutta la vita cerchiamo di far coincidere il tempo fisico, stabilito dall'orologio, con quello psicologico, la «durata interiore», vale a dire il tempo vissuto nella nostra coscienza.

La parola «coscienza», che deriva dal latino *cum scientia* (letteralmente, «accompagnato dalla conoscenza»), indica che, mentre agiamo, ne abbiamo la piena e totale consapevolezza. La stessa cosa accade tutte le volte che pensiamo o proviamo una sensazione.

Di conseguenza, soltanto l'essere umano cosciente è in grado di trovare il proprio posto e di adattarsi al ritmo del mondo circostante.

I tempi della coscienza sono tre: il presente del passato, ossia la memoria, il presente del presente, il «qui e ora», e il presente dell'avvenire, cioè l'attesa.

La capacità di proiettarci nel futuro ci consente di immaginare eventi vicini e lontani, il domani come gli ultimi giorni della nostra esistenza.

Sapendo di dover morire, l'uomo si impone volontariamente di vivere nell'urgenza. Essere consapevoli dello scorrere del tempo condiziona dunque le nostre scelte e ne stabilisce le modalità di realizzazione.

Per sottrarci all'angoscia delle scadenze dobbiamo smettere di considerare sacro il tempo, cancellandone i limiti con la nostra immaginazione.

Molte religioni coltivano il desiderio di eternità attraverso miti di resurrezione, reincarnazioni, vita in un altro mondo. Riflettere sul tempo equivale quindi a meditare sulla vita, ma senza necessariamente angosciarsi per la sua fine. Secondo il filosofo Martin Heidegger, l'esperienza della morte racchiuderebbe anzi la chiave della felicità, poiché solo se siamo consapevoli di non essere eterni possiamo vivere ogni istante intensamente,



dando così un senso all'esistenza e godendo di un'autentica felicità. Purché si approfitti appieno del «qui e ora» prima che sia troppo tardi.

Dal momento che il tempo a nostra disposizione è limitato, fare di tutto per essere felici non è forse l'unica vera urgenza?