

Intervista **Marc Wittmann** Autore di un saggio su un tema che da sempre affascina filosofi e scienziati

IL TEMPO *enigma interiore*

«Non lo vediamo, non lo udiamo, non lo gustiamo, ma attraverso la percezione del nostro io corporeo avvertiamo il suo passare. La memoria? Un fattore decisivo. Le emozioni? Sono simili alla colla»

di Sergio Caroli

Negli ultimi anni la psicologia e le neuroscienze hanno compiuto passi da gigante nel focalizzare i meccanismi che regolano la «Zeitwahrnehmung», la percezione del tempo. «Il tempo rappresenta una rete al cui interno i fenomeni appaiono d'improvviso in una luce completamente diversa. Si tratta di sensazioni, di ricordi, della felicità di vivere, del linguaggio, del successo scolastico e professionale del proprio io, della coscienza, dello stress e delle malattie mentali, della cura di se stessi e del proprio corpo». Così scrive Marc Wittmann - professore nell'Istituto di aree di frontiera in psicologia e igiene mentale di Friburgo e nella facoltà di medicina della Ludwig-Maximilians-Universität di Monaco - presentando il suo saggio «Il tempo siamo noi». Fra i temi del libro vi sono, ad esempio, le ricerche attuali in merito alla possibilità che ognuno abbia un proprio ritmo cerebrale che distingua le persone veloci da quelle lente (Carocci editore, pag. 140, 15).

Professor Wittmann, come percepiamo il tempo?

Vi sono molti aspetti del tempo soggettivo. Ma ci sono due prospettive dominanti che voglio sottolineare, concernenti l'esperienza del passare del tempo e che sono: primo, la percezione della durata al momento presente; secondo, la percezione della durata in retrospettiva. Queste due prospettive sono fondamentalmente diverse e possono condurre ad esperienze opposte. Quando sentiamo il passare del tempo al momento presente - per esempio quando aspettiamo che accada qualcosa - i processi del corpo hanno un ruolo decisivo. Non vediamo, non udiamo, non gustiamo il tempo, ma attraverso la percezione del nostro io corporeo in ogni momento presente, avvertiamo il senso del tempo che passa. In ogni caso, quando si valutano gli intervalli

temporali passati di un'ora, un giorno o persino una intera vita, entrano in gioco i processi della memoria. Quanto più siamo in grado di ricordare i dettagli che riguardano l'intervallo temporale trascorso, tanto più lungo si ritiene soggettivamente che sia durato quel periodo di tempo. Un gior-

no o un anno in cui si sono verificate tante cose apparirà più lungo di un periodo privo di eventi e caratterizzato dal ripetersi delle medesime esperienze di tutti i giorni.

In che modo l'esperienza soggettiva del tempo di un istante o di una intera vita - è collegata alle cognizioni, alle emozioni e agli stati del corpo?

Riguardo alle due prospettive del tempo: nel presente momento l'attenzione al tempo è un fattore importante. Quando badiamo al tempo, esso passa più lentamente; se siamo distratti dal tempo, perché ci divertiamo, il tempo passa più rapidamente. Questa è comune conoscenza. In ogni caso, di cosa ci occupiamo quando badiamo al tempo? Noi non possediamo un organo sensoriale per il tempo o per la durata. Questo è il mistero del tempo soggettivo. E questo è ciò che suggerisco: quando badiamo al tempo siamo più auto-coscienti, sentiamo il nostro stesso corpo, e questo porta alla dilatazione del tempo. Quando guardiamo un buon film, assorbiti da questa attività, non abbiamo percezione di noi e il tempo scorre più velocemente. Riguardo agli intervalli di tempo più lunghi giudicati in retrospettiva, è la memoria il fattore decisivo. Le emozioni sono importanti per tale prospettiva perché gli eventi emotivi sono meglio richiamati dalla mente e portano quindi a una dilatazione soggettiva del tempo.

Cosa suffraga la tesi che chi fa più esperienza vive più a lungo?

Una vita appagata e piena sarà giudicata come se una vita durata soddisfacentemente più a lungo. Qui le emozioni sono di nuovo il fattore decisivo. Le emozioni sono qualcosa di simile alla «colla» per la memoria. Le esperienze che sono considerate ca-

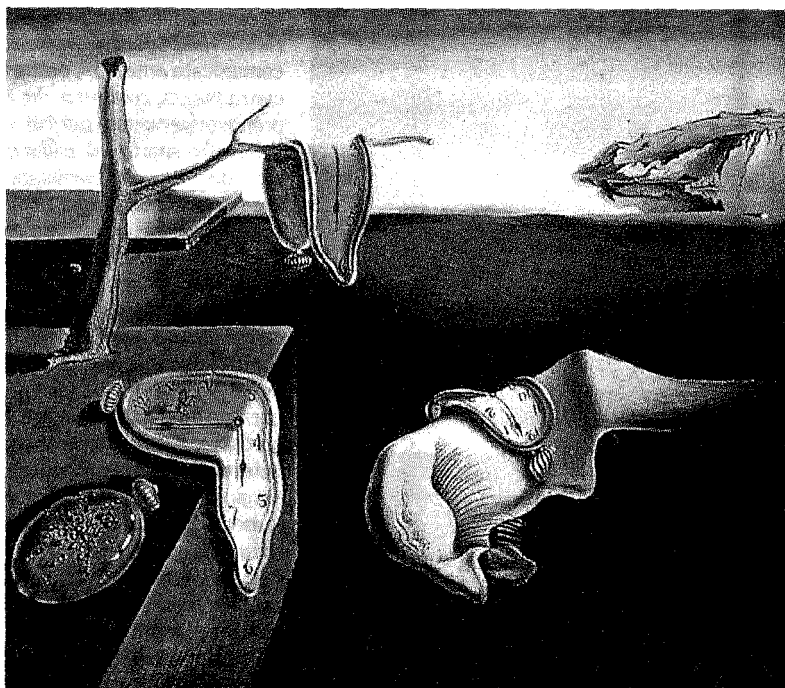
riche di significato, laddove uno sia stato coinvolto emotivamente, sono meglio ricordate, con un effetto sul tempo soggettivo. Perciò il modo con cui conduciamo la nostra vita determina il modo in cui avvertiamo il passare del tempo: lento oppure veloce. **Presso la clinica universitaria di Monaco lei ha condotto una ricerca sulla percezione del tempo nei malati terminali. Può sintetizzarne i risultati?**

Intervistammo pazienti in una clinica oncologica affetti da diverse forme di tumori del sangue. In una clinica focalizzata nella cura del corpo, le considerazioni psicologiche sul come i pazienti si sentano in tale situazione esistenziale sono spesso trascurate dallo staff. Perciò sono importanti gli studi psico-oncologici. Abbiamo scoperto che quanto più i pazienti riferivano di ansietà tanto più lentamente passava per loro il tempo nella clinica: cioè la percezione del passare del tempo può essere considerato un «marker» per il benessere psicologico in quei pazienti. Quando riferiscono di come trascorra lentamente il tempo, tale informazione dovrebbe essere presa seriamente.

Da cosa dipende una vita ben riuscita?

Tutte le componenti di una vita felice portano anche a una lunga vita. Scopri che cosa sai fare e al contempo che cosa più ti appaga: cerca di farlo nella tua professione, trovando un lavoro che gratifichi e sia variato. Stai con persone che ti piacciono e alle quali vuoi bene. La maggior parte degli individui è più felice se sta con le persone che ama. Quindi ci sono due aspetti, che, se appagati, conducono a una vita felice: il lavoro e l'amore; oppure, riguardo agli aspetti collegati che portano a una vita più lunga: esperienze diversificate ed emozioni positive. Credo si tratti di cose ovvie, ma, assorbiti dai problemi quotidiani, dimentichiamo i fatti semplici della vita. ♦

✱ **Il tempo siamo noi**
di Marc Wittmann
Carocci, pag. 140, € 15,00



Tempo «La persistenza della memoria» di Salvador Dalí. Sotto, Matt Wittmann.

Lo studioso
è docente
di psicologia
e igiene mentale
a Friburgo
e a Monaco

