

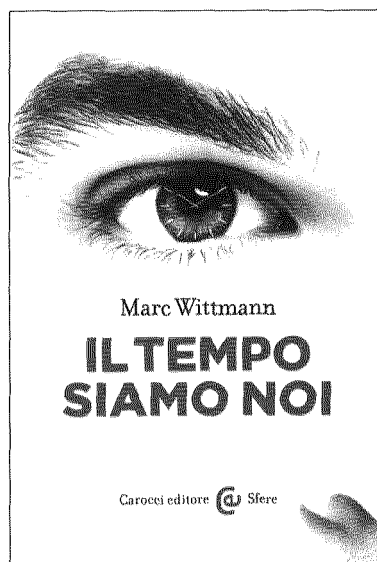
Mente e corpo di fronte all'idea di tempo

Le riflessioni sul senso del tempo fanno parte della storia dell'uomo, e ogni meditazione sull'argomento lascia il senso di insoddisfazione tipico di quando ci rendiamo conto che, per quanto dibattuto, un problema continua a sfuggirci. In una frase citata tanto spesso da essere percepita come un luogo comune, Agostino di Ippona affermava: «Che cos'è dunque il tempo? Se nessuno me lo chiede, lo so; se voglio spiegarlo a chi me lo chiede, non lo so più». Questa è la sensazione quando ci si ritrova di fronte al mistero dello scorrere del tempo, dimensione astratta e, quindi, sfuggente a una definizione, ma anche concreta per il suo impatto sulla vita dell'uomo.

La ricerca psicologica e le neuroscienze consentono oggi di formarsi un'idea più chiara del modo attraverso il quale il cervello crea una rappresentazione del tempo e del rapporto tra lo scorrere temporale e la sua percezione soggettiva. Nel suo libro Marc Wittmann – psicologo che ha dedicato le proprie ricerche alle relazioni che intercorrono tra mente, corpo e percezione del tempo – offre al lettore una sintesi di questi studi, che, tra le altre cose, consentono di chiarire le ragioni di alcuni tra i più comuni disagi del vivere quotidiano. Per esempio: se è vero che la tecnologia ha permesso di ridurre il tempo necessario per svolgere molte azioni, perché questo non si è tradotto in un ritmo di vita meno frettoloso? Perché abbiamo tutti la sensazione di non avere tempo e di dover correre per inseguire i nostri impegni? La risposta, secondo Wittmann, si nasconde nel problema delle interferenze che ogni nostra azione subisce: la tecnologia ci permette di fare più cose simultaneamente, ma ciascuna di esse, per via delle continue distrazioni, è vissuta meno intensamente, e il tempo sembra contrarsi. A un fenomeno simile è dovuta la sensazione dello scorrere veloce degli anni dopo una certa età, collegata con la routine che spesso caratterizza la vita degli adulti, che imprime tracce più labili nella memoria.

Tra riflessioni sull'orologio interiore, i cronotipi e il ritmo del cervello, il lettore avrà l'occasione di formarsi un'idea dello *status quaestionis* della ricerca, ma anche di accogliere utili consigli su come riprendersi il proprio tempo.

Anna Rita Longo



IL TEMPO SIAMO NOI

di Marc Wittmann

Carocci editore, Roma, 2015,
pp. 140 (euro 15,00)

