

## Come ridare spessore al tempo che fugge

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Una sfida ci attende. Anzi è già qui: ridare spessore al nostro tempo quotidiano. In questo lungo anno di tempo "sospeso" gli atteggiamenti sono diversi. Molti attendono "che passi". Lo stato d'animo varia allora dalla rassegnazione all'inquieta inerzia, dalla depressione alla preoccupazione, dall'irritabilità alla collera sorda. In queste declinazioni dell'umore, ci sono tre grande denominatori comuni: lo spreco di energia vitale, lo spreco di tempo e l'aumento di peso. Tempo che scorre e fugge, perché è un tempo subito, più che agito; perché è un tempo sospirato, invece che desiderato; perché è un tempo grigio, invece che emotivamente colorato; perché è un tempo lineare, che scorre senza spessore; perché è un tempo frustrato e frustrante, da compensare col cibo o l'alcol in più. Altri invece hanno colto l'opportunità di ampliare la dimensione "verticale" del tempo, di dargli spessore, appunto, contrastandone la dimensione puramente orizzontale, di fuga lineare in avanti.

Come state vivendo il vostro tempo in questo anno sospeso? Aspettate che passi, come i più, o state cercando una vostra dimensione che gli dia spessore? Che cosa può aiutarci a verticalizzare il tempo, dandogli una diversa intensità, una più variata e consapevole bellezza, una maggiore lentezza, scelta e abitata con gusto, attiva e assaporata?

Confrontandomi con amici, cultori del tempo verticale, riconosco stimolanti denominatori comuni. Innanzitutto, una buona disciplina quotidiana: la giornata è vissuta come una partitura musicale, con tempi scanditi, che meglio ne segnano il passo, il ritmo, l'energia con cui è abitata. Sveglia regolare di buon mattino e buona cura di sé, bandendo ogni sciattezza, per rispetto di se stessi, prima ancora che degli altri. Interessante, anche il gruppo dei gufi cerca di allinearsi al motto delle allodole, "Le ore del mattino hanno l'oro in bocca", attivandosi con un po' di attività fisica. Con una camminata o un po' di jogging, il cervello si mette in moto più rapido e concentrato, consentendo di entrare poi col giusto ritmo nelle attività della giornata. Chi ha professioni che consentono il lavoro anche da remoto, investe il tempo conquistato ai trasporti per aggiornarsi, per progettare un'attività nuova o coltivare una passione che languiva nel cassetto dei sogni. Altri si sono reiscritti all'università, pur continuando a lavorare. Ritrovando un gran gusto nell'appassionarsi di nuove conoscenze, su temi e materie che altrimenti sarebbero rimasti nell'archivio dei rimpianti. Ancora più soddisfatti se l'incontro, da adulti, con un insegnante di alto livello, consente di risvegliare il raro piacere della conversazione di qualità, della riflessione stimolante, dell'approfondimento che sorprende e illumina il giorno.

Un nutrito tempo verticale, al punto da far dire a voce bassa: «Mi dispiace per i morti, i malati e questa crisi economica che sarà tremenda. Ma dal mio punto di vista c'è stata proprio una rivoluzione. Prima rincorrevo il tempo e tante idiozie che mi sembravano importanti. Adesso, dopo i primi mesi di smarrimento e di crisi, ho proprio questa sensazione: che il tempo lineare, il tempo che correva frenetico (il tempo "chrónos", avrebbero detto gli antichi Greci) sia molto rallentato, e che sia aumentato il tempo di qualità, il tempo verticale (il tempo "kairós", il tempo benedetto, pregevole perché abitato con consapevolezza)».

In anni normali, il tempo verticale è per molti il tempo "altrove": quello dedicato alle vacanze o

ai viaggi, che si fissano nella memoria e nei ricordi, senza perdersi come il quotidiano nella grigia sequenza dei giorni senza nome.

Ecco altri che hanno scelto una diversa lentezza per i prossimi viaggi: rigorosamente a piedi. «Per assaporare l'Italia minore», mi ha detto un'amica. «Per ascoltare le voci del bosco, con tendina monoposto e sacco a pelo», mi ha detto un altro. «Addormentarmi sotto le stelle: lo facevo al liceo, me ne ero dimenticato. Non vedo l'ora di ritrovare quelle sensazioni, quelle emozioni».

La lunga battuta d'arresto ha indotto queste persone a interrogarsi sui motivi di sommerse inquietudini. Per chi coltiva il tempo verticale, nulla sarà più come prima, ma in positivo. Cercare ogni giorno lo "spessore del tempo" chiede di mettere l'energia vitale al servizio di un progetto vero di cambiamento. Per ripartire più leggeri. Come in una musica, per riassaporare un diverso ritmo della vita, le sue accelerazioni verticali, i suoi lampi di luce. E i suoi luminosi silenzi.