

## POVERTA' DI TEMPO

Esistono due tempi differenti:

- il tempo oggettivo fuori dal nostro corpo
- il tempo percepito dentro di noi.

Il processo che ha portato a definire un'ora esatta al milionesimo di secondo condiviso da tutti i popoli è cominciato oltre diecimila anni fa in Scozia dove scavi archeologici hanno portato alla luce un calendario lunare scavato nel terreno ed allineato perfettamente con una gola ben visibile sull'orizzonte di quel luogo. Quel primo rudimentale calendario serviva come riferimento temporale per semine e raccolti di una società che da poco si serviva dell'agricoltura per il proprio sostentamento.

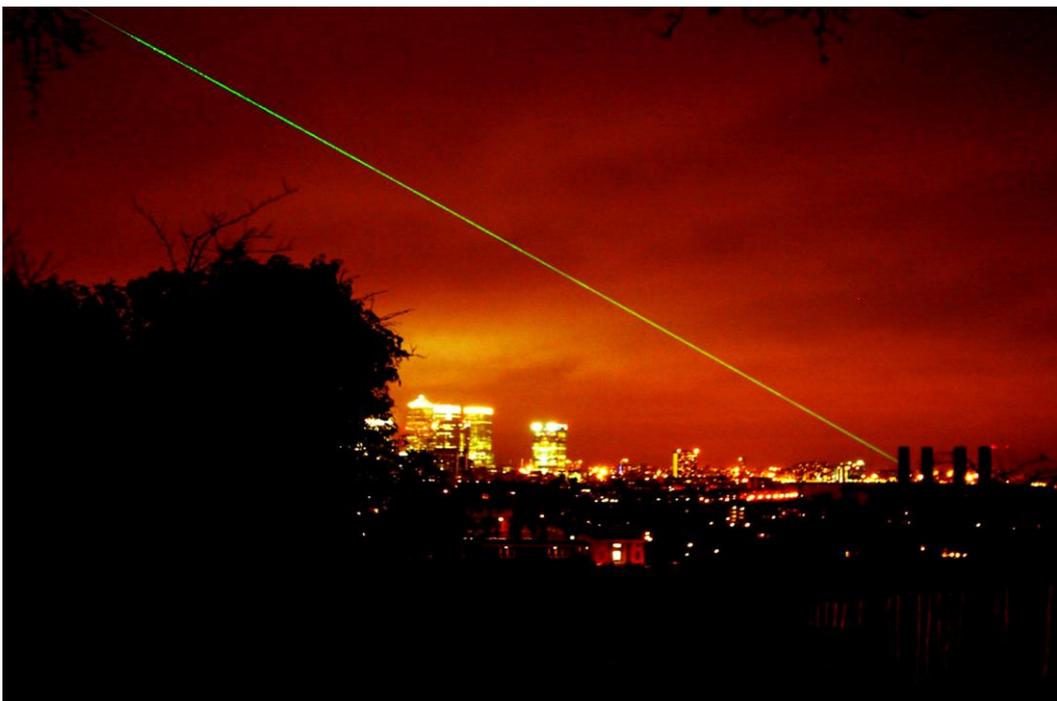


*Scavi archeologici in Scozia.*

“Le opere e i giorni” di Esiodo ci riportano la testimonianza di come la decisione di vendemmiaire nell'antica Grecia venisse presa all'arrivo dell'equinozio d'autunno. Furono però solo i romani che interpretarono per la prima volta il calendario come unità di misura del tempo e non come strumento asservito alla rotazione delle fasi agricole. In particolare fu Giulio Cesare che decise di aumentare il numero dei mesi che all'epoca erano solo 6, perché nel restante periodo dell'anno i campi erano coltivati a maggese. Con la riforma giuliana si aggiunsero il mese sette, otto, nove e dieci, ovvero settembre, ottobre, novembre e dicembre. Successivamente furono inseriti al fondo del calendario anche gennaio e febbraio poi riposizionati all'inizio del calendario. Con questa riforma la durata dell'anno giuliano differiva da quello reale di soli 11 minuti. Dopo quasi 1600 anni però l'accumulo di questo lieve anticipo temporale cominciava ad avere una certa rilevanza. Fu papa Gregorio XIII che decise di passare direttamente dal 5 ottobre al 14 ottobre 1582. La riforma gregoriana ebbe non pochi effetti collaterali, uno dei più evidenti è sicuramente il detto “Santa Lucia il giorno più breve che ci sia” che al tempo di Gregorio XIII si festeggiava il 23 dicembre, appunto uno dei giorni più brevi che ci sia, mentre oggi lo festeggiamo il 13 di dicembre. La riforma gregoriana fu poi accolta positivamente nei paesi cattolici di

rito romano mentre nei paesi protestanti la riforma del calendario fu fatta solo nel 1700 e addirittura in Russia si dovette aspettare la rivoluzione d'autunno del 1917. La storia della "Settimana" è un po' meno sofferta. Già in Mesopotamia alcuni testi riportano la suddivisione del tempo in periodi in cui "il disco lunare si dimezza", ovvero allo scadere del quarto di luna che coincide con il trascorrere di sette giorni. La durata di questo periodo, che a noi sembra così naturale ha avuto alcune varianti, per i Maya infatti la "settimana" era composta da 20 giorni. Questo è dovuto al fatto che la base matematica usata dai Maya era vigesimale, ovvero a base 20 come il numero delle dita usate per contare (10 dita delle mani e 10 dei piedi). Il nome dei giorni della settimana deriva direttamente dall'osservazione astronomica. I corpi celesti che con maggior frequenza passavano sull'orizzonte terrestre diedero nome ai giorni della settimana, così la Luna diede il nome al Lunedì, Marte al martedì e via dicendo per Mercurio, Giove, Venere e Saturno. La domenica nei paesi latini ha perso la sua radice ma nei paesi anglosassoni è ancora il giorno del Sole... Sunday.

Fu però la misurazione del trascorrere del tempo durante la giornata la sfida più grande che l'uomo dovette affrontare. Ci vollero 5 navi affondate sulle coste britanniche e 2000 morti per prendere la decisione di raccogliere questa sfida. Fu il parlamento britannico che nel 1714 stanziò venti mila sterline a chiunque fosse in grado di misurare con precisione la longitudine! Si perché fu per un errore di longitudine che le 5 navi britanniche si schiantarono sulla costa inglese. Dopo oltre trent'anni di costante lavoro John Harrison, un ebanista inglese, fu in grado di presentare alla corona britannica uno strumento tanto sofisticato da riuscire a misurare il tempo nell'arco di una giornata con un errore di meno di un secondo. Essendo l'Inghilterra la nazione più avanzata nella misurazione del tempo nel 1884 la conferenza internazionale sui meridiani scelse l'osservatorio astronomico di Greenwich come meridiano di riferimento. I francesi si ostinarono fino al 1911 ad annotare "il tempo di Parigi ritardato di 9 minuti e 21 secondi" nei loro documenti ufficiali.



*Greenwich*

Per quanto riguarda il tempo dentro di noi si può dire che siamo rimasti fermi al calendario lunare di 10000 anni fa.

Il nostro corpo ha quasi 100 cicli fisiologici che regolano il trascorrere del tempo interno: il battito cardiaco, la respirazione, la fase di veglia e di sonno ecc.

Inoltre abbiamo un “calendario” del tutto personale fatto di date e ricorrenze che segnano la nostra esistenza...il giorno del diploma, il giorno del matrimonio ecc.

Come se non bastasse nella nostra rete neurale non sempre si ha una chiara distinzione tra passato presente e futuro, i ricordi, le esperienze presenti ed i progetti futuri spesso si mescolano in un mare spazzato da gigantesche onde.

Queste grandi onde che muovono il nostro mare interno sono le emozioni! In definitiva la realtà oggettiva che secondo per secondo trascorre fuori di noi viene filtrata e deformata dalle emozioni per essere registrata in una rappresentazione del tutto personale nella nostra memoria. Purtroppo per noi le emozioni che spesso sono legate al concetto di tempo sono l’ansia piuttosto che il dolore. Mentre emozioni come la gioia e il piacere raramente sono associate nella nostra mente al concetto di tempo.

Conseguenza di tutto ciò è che nella vita quotidiana il nostro rapporto col tempo è spesso percepito in modo negativo portandoci a quello che alcuni sociologi cominciano a definire come “sindrome della fretta” ovvero la percezione di non avere mai abbastanza tempo per fare tutto ciò che ci siamo prefissi di fare.

Tre consigli pratici per combattere la POVERTA’ DI TEMPO.

- Sforzarsi di trovare sempre un “tempo di avvio”. Il tempo di avvio è quel lasso di tempo che la nostra mente ha bisogno per focalizzare il compito cui stiamo per affrontare. Più impegnativa è l’azione o il ragionamento che ci accingiamo ad intraprendere più lungo dovrà essere il tempo di avvio. Durante questo lasso di tempo non dobbiamo essere disturbati da nessuno, tanto meno da noi stessi!
- Abituarsi a riconoscere il “tempo indiviso” dal “tempo diviso”. Il tempo indiviso è tutto dedicato a ciò che stiamo facendo senza che ci siano delle interruzioni. Diversamente il tempo diviso fraziona un’azione o un pensiero in momenti separati della giornata e non ha la stessa qualità del precedente. Anche se la somma algebrica coincide, il peso di questi due tempi è differente.
- Avere il coraggio di essere eremiti! Rompere la routine e dare modo al nostro corpo di avere differenti ritmi all’interno della giornata è qualcosa che almeno una volta all’anno andrebbe fatto.



*Differenti ritmi.*

Marco Cristian De Campo