

Articolo tratto dal numero n.43 maggio 2014 de <http://www.lascuolapossibile.it>

Che "tempo" farà?

Le nuove modalità di sentire ed utilizzare e vivere il "nostro tempo "

Long Life Learning - di Presutti Serenella

"Non posso...non ho tempo"

"Mi piacerebbe sai...ma non ho tempo"

"Ho bisogno di più tempo per finire questo lavoro".... Non ho tempo...vorrei il tempo...

Chi tra di noi non ha pronunciato una frase di questo tipo almeno una volta? Sul lavoro, in famiglia, con il partner, con i figli e con i propri genitori....

L'affanno per avere "più tempo per...", ma averne sempre di meno per rispondere ad un maggior numero di compiti, funzioni e, soprattutto, alla complessità con la quale ci confrontiamo, è ormai riconosciuta a livello mondiale negli ultimi anni come un'importante problematica dei nostri tempi, che può assumere contorni sfumati, quasi di visione filosofica della realtà, fino a colorarsi con le tinte forti e fosche di un disturbo psicotico...cosa fa la differenza? Dove si delinea il confine tra concezione "sana", utilizzo corretto del nostro spazio-tempo?

In questo periodo della vita, confesso di sentire molto vicino, anzi vissuto, questo tema e i suoi interrogativi; in particolare, mi chiedo e mi trovo a chiedere come la modificazione della percezione spazio temporale nel nuovo millennio stia cambiando, se non abbia già cambiato, in modo permanente ed irreversibile alcuni modi di vivere il tempo e, con questi, alcuni modi di pensare e di assumere competenze cognitive.

Sono trasformate alcune capacità umane del pensare ?

Stiamo assistendo ad una mutazione genetica ? Se è così, come ci stiamo trasformando?

Interrogativi inquietanti che prefigurano addirittura la "scomparsa" del tempo come qualcuno cerca di comunicarci (vedi video nel banner a destra)

I nostri recenti antenati, cioè padri e madri, hanno fatto uso di un tempo "personale" e di uno "collettivo" per gestire le proprie giornate e per scandire i ritmi di apprendimento delle cose e del mondo; il tema di "risparmiare" tempo, anzi di guadagnarlo, è stato sicuramente al centro degli interessi del passaggio alle società industrializzate, delle scoperte scientifiche e tecnologiche e dei processi di trasformazione del lavoro.

Indimenticabile la rappresentazione cinematografica di Charlie Chaplin, con il suo omino Charlot vittima e prigioniero degli ingranaggi di fabbrica....ebbene, il tema di chi conduca il gioco, di chi decida l'utilizzo del tempo è un tema ancora tutto attuale, anche se parliamo in termini di funzionamento digitale e non più meccanico.

Per decenni una questione importante ha coagulato storicamente l'attenzione sia della Scienza che della Filosofia che della Sociologia e della Politica: **chi è il padrone del tempo? L'uomo in quanto tale, è il detentore del diritto inalienabile del libero arbitrio sulla propria vita o è la società, intesa come interesse collettivo per lo sviluppo socio-economico e dei processi produttivi che stanno alla base di tutto questo?**

L'uomo è padrone del suo tempo e lo cede di fatto come forza lavoro, in cambio di un salario, o di un riconoscimento sociale ed economico, che nel tempo ha sempre fatto i conti con la ricerca di un punto di equilibrio tra la dimensione individuale e collettiva, tra le ragioni del singolo e quelle della società, facendo della sostenibilità dei ritmi di produzione e di vita un cavallo di battaglia politico-sindacale del

soggetto lavoratore, e di rispetto del diritto alla crescita e allo sviluppo, scientifica ed economica.

Sappiamo che la globalizzazione e la de-regulation dei sistemi produttivi hanno poi segnato il passo in concomitanza dell'eccezionale sviluppo tecnologico di fine secolo scorso, fino a cambiare i connotati alle modalità di comunicazione e relazione umana, stravolgendo i ritmi personali e collettivi di intere società e comunità umane.

Oggi siamo di fronte ad alcuni risultati significativi di quanto sia ampio, veloce ed irreversibile questa mutazione umana.

La velocità dei sistemi di informazione, veicolati dalla comparsa del mondo digitale e delle realtà virtuali hanno modificato, in un tempo breve e con ritmi di fortissima accelerazione di apprendimento e di conoscenza, la percezione del proprio tempo e il modo di utilizzarlo.

C'è qualcosa però di più, che va oltre la personale preoccupazione e vissuto qualcosa di importante che riguarda tutti noi che ci occupiamo di educazione e formazione.

Esistono ormai risultati significativi supportati da anni di ricerca, sia sul piano delle scienze umane che su quello delle neuroscienze, che ci stanno indicando i pericoli dell'accelerazione del sé, della *velocità mangiatempo* nella vita delle persone; **nuove malattie e disturbi sono sempre più presenti fin dalla tenera età ed è diventato necessario occuparsene**, se non vogliamo che spariscono alcune abilità e competenze proprie degli esseri umani, come per esempio la progressiva scomparsa dell'esercizio della memoria e della capacità di attenzione e concentrazione.

Già dalla comparsa della macchine calcolatrici, la persistenza delle capacità mnemoniche è apparsa come strettamente connessa al suo esercizio costante; attualmente ricercatori come Robert Jaffard dell'Università di Bordeaux, ci parlano delle conseguenze di una "**esternalizzazione della memoria**", cioè "della tendenza ad immagazzinare le nostre informazioni (contatti, numeri telefonici, itinerari...) su supporti elettronici come computer e smartphone, che memorizziamo sempre meno con la nostra memoria.

Alcuni psicologi della Columbia University evidenziano "l'effetto Google" nelle nuove generazioni, cioè la rinuncia ad imparare a memoria qualcosa quando questa è disponibile ad un semplice "clic"..." (fonte: "Mente & cervello"- rivista di divulgazione scientifica - ediz. Le Scienze- maggio 2014)

Altri importanti elementi che provengono dalla ricerca riguardano la capacità di imparare e le competenze cognitive dell'attenzione e della concentrazione; infatti già dalle ricerche applicate di Feuerstein e dell'istituto di Gerusalemme da lui fondato, è stato provato che l'impulsività e l'assunzione troppo rapida di informazione sono all'origine di numerose disfunzioni cognitive.

Se al cervello non viene concesso il tempo necessario per valutare un'informazione e riflettere su di essa rischiamo di commettere diversi errori di ragionamento.

In realtà si crea una sorta di "conflitto cognitivo" a cui dobbiamo dare risposta.

Si ma qual è la risposta? Quale può essere la soluzione per preservare la possibilità di non perdere le competenze cognitive necessarie alla capacità di esercitare il ragionamento, di formulare pensieri? Alcune risposte possibili esistono, per aumentare "*i fattori di protezione*" da attivare per preservare le competenze cognitive importanti e non fermare i processi di sviluppo. Cercherò di sintetizzare queste rielaborazioni molto interessanti, suggerite dallo psicologo clinico, direttore dell'Istituto francese di terapia cognitiva di Liona, **Didier Pieux**.

Primo: recuperare la Lentezza, vale a dire esercitare il controllo alla tendenza a riflettere troppo velocemente, perché la realtà esige distanza, meditazione e strategia.

L'illusione che è stata coltivata dalla velocità del progresso ha fondamentalmente rinchiuso l'uomo nell'aspettativa di essere immediato e quindi sempre e comunque capace, quindi onnipotente.... ma la realtà è sempre più complessa di quella che appare, per cui non tutti i problemi possono essere risolti.

E' fondamentale per questo saper aspettare e sopportare le frustrazioni.



Secondo: accettare la Realtà, anche se allontana la soddisfazione immediata di un bisogno, privilegiando magari una soluzione posticipata più stabile nel tempo, accettandone la frustrazione che ne consegue

Terzo: imparare la capacità di attendere, coltivare la pazienza. Saper aspettare il momento più adeguato e non quello che vorremmo, magari preparando meglio la prospettiva di analisi e comprensione dei fatti e degli accaduti.

Umanizzare i nostri desideri, differirli, e decentrare il proprio io introducendo il senso dell'altro. Saper aspettare per una soluzione migliore, rifiutando una soluzione immediata ma non stabile.

Questa competenza dell'attesa e della pazienza, l'elogio della lentezza, recupera la dimensione cognitiva delle persone in una prospettiva di sviluppo "sostenibile" e preserva probabilmente dalla scomparsa delle capacità umane acquisite nel lungo cammino del progresso, rendendolo realmente fruibile, allontanando il pericolo di ammalarsi di stress e di depressione.

Rimane ancora sconosciuto ai più dove oggi tutto questo può essere possibile...chi comincia a rallentare per primo?

Serenella Presutti, Psicopedagogista e counsellor, Dirigente scolastico dell'I.C. via Frignani di Roma

Documentari: La logica del tempo <http://www.internazionale.it/news/documentari-cultura/2014/05/10/la-logica-del-tempo/>