

## **Il tempo che si perde per trovarsi**

Dare valore all'inutile, sostare nell'incertezza, aprire spazi trasformativi

A cura di Simona Castelluccia, Samuele Morri, Luigi Tonoli, Matteo Corti, Maddalena Maffetti

“Ci sono tre maniere di veder le cose. L'una e la più beata, di quelli per li quali esse hanno anche più spirito che corpo [...], ai quali non c'è cosa che non parli all'immaginazione o al cuore, e che trovano da per tutto materia di sublimarsi e di sentire e di vivere, e un rapporto continuo delle cose coll'infinito e coll'uomo, e una vita indefinibile e vaga, in somma di quelli che considerano il tutto sotto un aspetto infinito e in relazione cogli slanci dell'animo loro. [...]”

Leopardi, *Zibaldone*, 20 gennaio 1820



Danh Vo, *Autoerotic Asphyxiation*, 2010

## Avere tempo da perdere

Quando penso all'importanza di avere tempo da perdere, la prima immagine che mi viene in mente è quella di mio figlio di sei anni. Ci sono momenti, quando restiamo a casa senza programmi precisi, in cui sembra che proprio l'assenza di un'attività stabilita apra uno spazio speciale. È allora che affiorano, dal nulla, episodi accaduti, dettagli apparentemente minori che hanno per lui un valore speciale. È in quei momenti "vuoti" che mi ha posto domande sul senso della vita, sulla morte, sull'origine dell'universo; oppure ci siamo semplicemente ritrovati a ridere insieme o a ricordare episodi passati.

Mi sono accorta che, se non ci fosse stato quello spazio non orientato a uno scopo, molte di queste parole non sarebbero emerse. Non perché mancassero in lui, ma perché non avrebbero trovato un tempo, uno spazio adatto per farsi strada e prendere forma. Senza quel margine di disponibilità, di sospensione, certe domande sarebbero forse rimaste mute, depositate da qualche parte dentro di lui, non condivise, forse pensate, forse no.

Questa esperienza personale mi ha fatto riflettere sul senso della psicoterapia e, ancora di più, dell'analisi. Anche lì si crea uno spazio/tempo apparentemente "vuoto", un contenitore disponibile ad accogliere ciò che emerge. Uno spazio fatto della mente dell'analista, di odori che diventano familiari, di ripetitività e affidabilità: uno spazio che può diventare interno. Talvolta, quando gli incontri sono più distanziati, quel tempo può assumere la forma di un racconto, come se si rispondesse a una domanda implicita: "com'è andata in questi giorni?". Ma quando la frequenza degli incontri aumenta — e con essa cresce l'intimità del legame — il tempo si dilata in varie direzioni e il racconto può perdere la forma del resoconto, lasciando spazio ad altro. Non è tanto una differenza netta, quanto piuttosto un graduale spostarsi verso una dimensione diversa, in cui possono accadere cose che non avrebbero trovato luogo in uno spazio più circoscritto. È un po' come se, col passare del tempo e con una presenza più costante, diventasse possibile sostare più a lungo accanto a ciò che emerge, senza fretta di nominare, incasellare, comprendere.

L'immagine che mi accompagna è quella dello scavare una buca nella sabbia con le mani, in riva al mare. Se la si scava di tanto in tanto, l'acqua tende a sparire e ogni volta bisogna ricominciare daccapo. Se invece si scava con costanza, il contatto con l'acqua rimane e diventa possibile esplorare in profondità. Così anche nell'analisi: la continuità permette di restare in contatto con livelli più profondi del Sé, con quelle correnti sotterranee che, se non si dà loro tempo e ascolto, rischiano di rimanere invisibili.

Mi tornano allora alla mente le parole di Ogden quando racconta un incontro di supervisione con Harold Searles. Durante quel tempo trascorso insieme, Ogden notò le lacrime scendere sul volto di Searles. Non ne fu sorpreso, perché la rapidità e l'intensità con cui ogni artificio sociale era stato eliminato avevano reso possibile un incontro privo di difese. Searles disse che quel tempo con lui gli aveva ricordato la recente scomparsa di Ping Ni Pao, analista del Chestnut Lodge ed amico intimo di molti anni. Aggiungeva che poche erano rimaste le persone nella sua vita — e sospettava molto poche al mondo — che desiderassero impiegare il tempo in quel modo: ascoltando semplicemente la registrazione di una seduta al ventunesimo anno di analisi di una paziente schizofrenica. Quelle parole rivelano quanto raro e prezioso possa essere un tempo così: apparentemente inutile, ma in realtà intessuto di un'intimità senza riserve, che solo in un contesto libero da finalità esterne può accadere.

Credo che questo abbia a che fare anche con esperienze — vissute o mancate — all’origine della vita psichica. Non tutti hanno potuto concedersi il lusso di perdere tempo, di indugiare, di esplorare senza scopo. Per alcuni, il tempo era occupato a sopravvivere, a ideare strategie per non sprofondare nell’angoscia.

In un mondo che misura tutto in termini di efficienza, di obiettivi e di risultati, l’idea di avere tempo da perdere può sembrare superflua, persino colpevole. Eppure è proprio lì che si annida la possibilità del pensiero, dell’immaginazione, della creatività e del legame. È in quel tempo “vuoto” che diventiamo capaci di dirci, di ascoltarci, di toccare quella profondità che altrimenti resterebbe sommersa. Forse è questo il senso delle parole di Searles, quando ricordava l’amico Ping Ni Pao: che sono pochissime le persone disposte a impiegare il tempo in quel modo, senza difese né artifici, semplicemente presenti.

Bibliografia:

- Ogden, T. H. (2021). *Riscoprire la psicoanalisi. Attraverso la lettura creativa*. Mimesis.
- Searles, H. F. (1975). *Scritti sulla schizofrenia*. Bollati Boringhieri.
- Winnicott, D. W. (1996). *Esplorazioni psicoanalitiche*. Raffaello Cortina Editore.

*Simona Castelluccia*

## L'è méj la nója che la fadéga

L'è méj la nója che la fadéga, *è meglio la noia della fatica*, ripete spesso mio padre nel suo dialetto romagnolo a chi sembra lamentarsi della sua condizione di inattività. Questa frase, volutamente provocatoria, lo è ancora di più in un tempo dove la fatica è assunta a dovere assoluto di ciascun cittadino. La noia, invece, che si potrebbe definire come il *sostare nel segno meno dello scorrere del tempo, nella sua quota non contabilizzabile*, sembra aggirarsi fantasmaticamente nelle sue forme forzate come il *burnout*. Sembra infatti molto difficile trovare momenti della giornata o della settimana in cui si è capaci “di perdere tempo”, cioè aprire uno spiraglio di tempo non finalizzato, dove l'azione almeno per un momento sembra sganciarsi dalla logica del fine. Mi sono reso conto che, con fatica, per assaporare l'intorpidimento della noia che si trasforma in un baleno in corsa agonistica di pensieri mi è necessario forzarmi ad essa: un viaggio in metro senza telefono, una tratta in autobus senza libro oppure coricarmi a letto senza distrazioni prima di essere troppo stanco. È sicuramente paradossale il doversi forzare alla noia e forse non sarebbe nemmeno necessario se non fosse così interiorizzato l'impulso a cogliere di ogni momento le possibilità produttive. Introdurre un tempo non finalizzato a priori produce gesti, tergiversazioni che aprono orizzonti diversi.

Si immagini ora di essere in una metropoli come Tokyo e dopo aver domandato a un passante la direzione per il proprio hotel, questi tira fuori un taccuino su cui con calma inizia a disegnare. Piano piano prendono forma viali, ponti, rotonde e parchi. Lo racconta con stupore Roland Barthes in *L'impero dei segni*, stupore a cui noi forse aggiungeremmo una certa irritazione per il tempo perso. Barthes racconta che

Le vie di questa città non hanno un nome. Certo, c'è un indirizzo scritto, ma non ha che un valore postale, si riferisce ad un catasto, la cui conoscenza è accessibile al postino ma non al visitatore: la più grande città del mondo è praticamente inclassificata, gli spazi che la compongono nei dettagli sono innominati. Questo annullamento domiciliare sembra scomodo a chi (come noi) è abituato a stabilire che la cosa più pratica è sempre la più razionale [...] L'anonimato è sostituito da un certo numero di espedienti (o per lo meno è così che essi ci appaiono), la cui combinazione forma un sistema. Si può indicare l'indirizzo con uno schema di orientamento (disegnato o stampato), sorta di rilevamento geografico che situa il domicilio a partire da un punto di riferimento conosciuto, una stazione, per esempio: gli abitanti eccellono in questi disegni improvvisati, in cui si vede prender forma, su un foglietto di carta, una strada, un edificio, un canale, una ferrovia, un' insegna; disegni che rendono lo scambio di indirizzi una comunicazione gentile, in cui riprende spazio la vita del corpo, l'arte del gesto grafico.<sup>1</sup>

La *fabbricazione degli indirizzi*<sup>2</sup> è una pratica che richiede tempo, che perde tempo, perché non è quella economicamente più breve, in cui emerge una certa esitazione sul gesto. Se l'azione è ciò che risponde a un principio economico e ha un fine da raggiungere nel minor tempo possibile secondo un criterio di efficacia, possiamo dire che il gesto è ciò che rispetto all'azione, o meglio nell'azione, si isola come qualcosa che è al di là della logica dei fini. Nelle azioni meccaniche e stereotipate si perde molto spesso questa sospensione del gesto pur insita in ciascuna azione.

<sup>1</sup> R. Barthes, *L'impero dei segni*, Einaudi, Torino 1984, p.43-45

<sup>2</sup> Ibidem

L'indirizzo non viene comunicato ma fabbricato con un gesto grafico che eccede l'azione, che è un lasciar spazio a qualcosa d'altro, la vita del corpo e l'arte del gesto grafico. Nel rapporto mezzo-fine viene valorizzata la medialità, il medio per sé stesso. Il tergiversare, l'esitazione intensificano la medialità. Il fine, si potrebbe dire, si orna attraverso una valorizzazione del *medium* per arrivarvi. Non è una logica contraria, votata alla perdita di tempo in sé, una pura *dépense*, ma è la possibilità insita in ogni azione di essere un po' gesto, di essere un po' quella fabbricazione di indirizzi, che attraverso una gestualità corporea orna il proprio fine. È il vuoto promettente della noia, che lascia spazio in una perdita di tempo finalizzato alla riconquista di qualcosa che aggiunge peso e valore al fine. In questo senso ancora di più *l'è méj la nója che la fadéga*.

*Samuele Morri*

## Il perdere tempo, ovvero la lentezza del fare e del non-fare

### La lentezza del fare

Uno dei rimproveri più frequenti che da sempre mi viene mosso è quello di essere lento. È una costante. Una lentezza pervasiva domina le mie pratiche domestiche, la presa di decisioni, la lettura, la scrittura, la preparazione di una lezione (sono un insegnante). L'elaborazione di un pensiero.

Un'abitudine che cozza con l'urgenza delle scadenze del lavoro, il moltiplicarsi degli impegni e la diffusa celebrazione dell'efficienza quantitativa, dell'operatività rapida e di una malintesa competenza, le qualità sulla base delle quali si valutano il fare e, purtroppo, l'essere delle persone.

Con l'esercizio metodico impari a fare in fretta per non soccombere, arrivi persino ad azzardare pensieri all'impronta, ma a prezzo di risultati insoddisfacenti, dialoghi inconcludenti, esposizione a giudizi irreversibili e indifferenti, se non svalutanti, da parte degli interlocutori. A volte provi a spiegare che quella che loro, gli altri, chiamano "lentezza" per quelli come noi è "inclinazione contemplativa". La replica, di norma, è di bonaria indulgenza, accompagnata da quella distrazione che si riserva alle parole *dette per dire*.

La fretta la vedi ovunque, la vedi sempre più spesso negli studenti, ai quali, intuiti, quei cinque minuti in più sulle cose gioverebbero enormemente. Quegli studenti che inviti a cercare ciascuno il proprio stile, per esplorare la propria unicità, ma che subiscono il peso della frenesia ottenendone un inscalfibile senso di inadeguatezza. Eppure nel colloquio prolungato, quando si ignora l'orologio, gli studenti stessi hanno la percezione di che cosa significhi avvicinarsi progressivamente al punto, a quella che sembra, in quel momento e in quelle condizioni, la verità, quell'idea, cioè, che – attraverso la negoziazione dei significati delle parole con cui si cerca di definire il proprio stato interiore o la natura del proprio problema – sembra per un attimo diradare la nebbia della mente.

Considerata nella logica del riempire di cose ogni istante, la lentezza si presenta come pigra "perdita di tempo", ma può anche essere intesa come vitale "valorizzazione del tempo", se chi la pratica ne fa la condizione necessaria per riconoscere il significato delle proprie azioni, per generare pensiero dal fare, per dare all'agire, inteso come processo e come prodotto, la forma del proprio stile. Insomma: un modo di essere cui si nasconde la **forma di creatività** insita nel rendere riconoscibili le tracce del proprio stile.

### La lentezza del non fare

E poi c'è la lentezza del dopo. Quando ti accorgi che ti serve un tempo uguale alla durata dell'esperienza per rielaborarla nel pensiero solitario.

È il tempo della contemplazione successiva all'azione.

L'agire è manipolazione della vita, interazione con l'altro, intreccio di pensieri, di emozioni, di affetti, di istinti, in un magma indistinguibile. È un uscire un po' da sé: un confondersi nel gioco dell'interazione fra la nostra immagine di noi, l'immagine che noi abbiamo dell'altro e che crediamo l'altro abbia di noi. Un pirandelliano balletto di maschere.

Nella riflessione che ne segue, invece, i particolari si distinguono, assumono il loro significato, le inquietudini rientrano, l'immagine di sé si ricostruisce, l'esperienza viene rivissuta, anzi diventa veramente tale e si imprime solo allora nella memoria compiendosi per la seconda volta. Essere contemplativi significa aver bisogno di tempo per legare tra loro i pensieri e i sentimenti generati dall'azione e questo richiede tempo apparentemente inerte, necessita di solitudine, impone di dare ai pensieri il tempo di prendere forma.

Insomma, dall'azione alla contemplazione, dal tuffo confuso nella realtà al rientro lucido nella sfera razionale per una lenta rielaborazione, prima analitica e poi sintetica, dei dati raccolti.

In questa seconda fase, in questo *perdere tempo*, si nasconde una **seconda forma di creatività**: rimettere in relazione i singoli particolari riconosciuti (i pensieri, le immagini, i fatti) e abbandonare le inveterate e, a volte inconsapevoli, abitudini mentali, per ricostruire la propria immagine di sé e tornare a reggere l'urto del mondo.

È il momento in cui non puoi esimerti dal concedere agli eventi vissuti e alle persone incontrate l'attenzione che chiedono per rivelarsi. La si può considerare al contempo una forma di amore per la vita (chiedo scusa per l'enfasi) nella sua banalissima ordinarietà e una forma di lotta accanita contro se stessi per cercare di essere il meglio che si può essere.

Nell'epoca del fare, inteso come compiere **cose d'impatto**, a tutti visibili, il perdere tempo è occuparsi delle **cose di basso impatto**, invisibili ai più. Pensare, dialogare, aver cura di sé per aver cura dell'altro.

*Luigi Tonoli*

## I tempi moderni, i tempi del non-fare

Aprire una riflessione sul *non-fare* è stato, per me, non facile e continua ad esserlo tutt'ora. Cercare di decifrarne il significato ha provocato, a sua volta, innumerevoli momenti di inazione. Tuttavia, mi sono reso conto immediatamente che gli attimi dedicati alla riflessione avevano uno scopo preciso: la stesura della presente riflessione. Ne è scaturita dunque una profonda confusione. Perché desidero razionalizzare un tempo senza scopo? Perché percepisco l'esigenza di attribuire un significato ad un evento ormai così raro?

Mi sono dunque chiesto se non fosse proprio quello l'errore: cercare disperatamente una motivazione chiara e interpretabile di una necessità esistenziale. La soluzione potrebbe quindi essere ribaltare la logica produttiva? Potrebbe forse esser il tempo del *non-fare* il solo ad attribuire *senso* al *fare*? Nonostante un'interpretazione simile possa essere celebrativa del pensiero contemplativo non credo possa essere soddisfacente, almeno per i tempi moderni. Se l'unica fonte di *senso* è da ritrovarsi nella riflessione perché viene sempre più allontanata? Ne consegue necessariamente un rapporto dialettico estremamente intrecciato e, nuovamente, di complicata decifrazione tra il *fare* e il *non-fare* in cui nel mezzo si pone il *senso*. Un'ipotesi che giustificerebbe il ripudio verso la contemplazione potrebbe essere l'enorme fatica che questa richiede. Attribuire senso agli eventi moderni risulta, almeno personalmente, sempre più complesso. Non solo diviene uno sforzo dispendioso in termini di tempo, ma anche in termini emotivi. Risulta quindi preferibile l'immediatezza del *fare* che non richiede uno sforzo riflessivo preventivo. Si preferisce l'esperienza in un continuo susseguirsi per evitare che lo sforzo apparentemente sconclusionato possa assalirci.

A questo punto rimarrebbe da spiegare dove, o meglio quando, viene ricercato il *senso* se ad esso non viene più dedicato il "giusto" tempo. Una risposta, forse semplicistica, è che non venga più ricercato. Ciò non significa che non sia più desiderato, ma che la sua indagine non sia conveniente. L'impegno richiesto non è appagante e le numerose alternative proposte sono molto più confortanti. Il desiderio viene sedato dalla continua presenza di nuovi stimoli creando l'illusione di esserne appagati.

Il *senso* cambia così di significato non essendo più da ricercare nel rapporto tra il *fare* e il *non-fare*, ma tra la veloce successione del solo *fare*.

In questo modo l'azione diventa il luogo di *senso* disordinato: non più ricostruito tramite la contemplazione. Dunque tramite una provocazione si potrebbe dire che il *fare* privato della sua sintesi nel *non-fare* sia divenuto *non-fare*. Il *non-fare* invece, inizialmente considerato senza *senso*, è ora caricato di un ruolo centrale: "*fare* qualcosa della vita".

Matteo Corti



## Ogni cosa ha il suo tempo

Quanti secondi siamo disposti ad aspettare prima che un sito online si carichi? Due? Tre? Forse quattro?

Viviamo tempi nei quali il “subito” sembra essere diventato una dimensione cruciale nel valutare l'efficacia di un servizio.

La velocità, l'immediatezza della risposta sono oggi prerequisiti per il successo di qualunque cosa. Succede anche in ambiti non immediatamente commerciali, come in quello delle professioni di aiuto: la richiesta di terapie brevi, di risposte rapide - testimoniano gli addetti ai lavori - è in costante aumento. Come mai?

Una delle risposte più comuni chiama in causa una dimensione per così dire utilitaristica, di tipo funzionalistico: “Ciò che voglio è stare bene in fretta, senza fare troppa fatica”.

Che la nostra società sia indirizzata verso una sorta di adolescenza protratta e diffusa, un'età nella quale, com'è noto, il soddisfacimento del desiderio mal tollera dilazioni, rinvii, ritardi? E se ciò è vero, com'è accaduto? Da quando la brevità ha coinciso con l'idea di successo, e di contro la lentezza, la fatica nel perseguire un risultato, sono stati squalificati e respinti dalla sensibilità comune? Ed è davvero così in ogni dimensione del nostro vivere, o resistono ambiti nei quali i tempi lunghi (della maturazione, dell'apprendimento) rimangono a garanzia di una crescita più lenta ma anche più autentica?

Forse ci può aiutare dare un'occhiata a quanto avviene in contesti diversi da quelli dell'intervento terapeutico. Le arti, ad esempio, cosa ci dicono a riguardo?

Nella narrativa, il racconto è comunemente inteso come qualcosa di diverso dal romanzo, non un suo succedaneo. La scrittura breve non è certo ritenuta una scorciatoia rispetto al ritmo lento (o lentissimo) di una storia lunga.

Ma nemmeno ad essa contrapposta in nome di un insensato criterio di qualità o presunta efficacia letteraria.

Un lungometraggio e un “corto” condividono una relazione analoga: l'uno e l'altro seguono logiche diverse, e a nessuno verrebbe in mente di pensare al secondo come una soluzione più facile e tutto sommato soddisfacente del primo. Che dire poi delle serie tv, che trovano proprio nella lunghezza programmatica uno dei motivi del loro successo?

Prendiamo ora la musica. Come sostiene Hegel, è l'arte temporale per eccellenza; il suo elemento è il tempo così come viene formandosi attraverso il suono.

Quella cosiddetta “leggera” ha nella brevità una sua tipica caratteristica. Di contro, la musica cosiddetta “classica” (il musicologo Quirino Principe l'ha definita “forte”) ha quasi sempre invece nella lunghezza (e nella complessità ad essa correlata) uno dei suoi tratti distintivi.

Anche il nostro ascolto varia, se dallo stereo (o da Spotify) arrivano alle nostre orecchie le note ripetitive di un popolare riff, oppure l'attacco della sesta sinfonia di Mahler. Il linguaggio musicale, quale che sia la sua forma, si sviluppa nel tempo. È il tempo a trasformare la successione dei suoni in melodia, a creare un rapporto tra durata e intensità, e a strutturare di conseguenza la nostra esperienza uditiva, ed emotiva.

C'è un tempo per così dire oggettivo: misurabile, esterno e condiviso (la durata del brano indicata dal cronometro), e uno più interno, soggettivo, che nasce dalla risonanza che la musica genera entrando in relazione con il nostro mondo interiore. In questa seconda accezione il tempo è di natura dinamica, nel senso che muta e varia fortemente non solo da persona a persona, ma anche nello stesso individuo: ascoltare lo stesso brano quando siamo stressati, irritati o felici darà esiti assai diversi.

Heidegger ha scritto che la musica “è una delle esperienze che più intensamente ci mettono a contatto con il nostro esser-tempo”, sottolineando quanto profondamente il nostro tempo interno sia collegato alla nostra sfera emotiva.

Ma anche le diverse tipologie di musica incidono sulla percezione del tempo interiore. Vittorino Andreoli ha evidenziato come la musica sia in grado di suscitare e attivare risonanze interne diverse, da quelle più immediate e *brevi*, le emozioni, a quelle più stabili, profonde e complesse, i sentimenti. Se pure l'autore non contrappone in maniera rigida la musica popolare e quella classica, in diverse occasioni associa volentieri quest'ultima, alla capacità di favorire riflessione e interiorità, là dove la musica di consumo viene preferibilmente riferita a dimensioni più immediate (non necessariamente meno intense ma per forza di cose meno durature), cioè alle emozioni.

La musica “leggera”, con la sua durata breve, richiede un'attenzione altrettanto breve, anche perché tende a ripetere schemi e ritmi più conosciuti e riconoscibili. Questo provoca reazioni emotive immediate (di piacere, nostalgia, tristezza...) spesso forti ma appunto limitate nel tempo, grazie anche alla possibilità di individuare melodie e ritmi legati a ricordi, a esperienze passate. Parliamo, in questo caso, di un ascolto “disimpegnato” nel quale la musica può diventare anche lo sfondo delle occupazioni quotidiane o evasione. La musica classica comporta e richiede invece un ascolto più concentrato, prolungato e attivo, coinvolgendo l'ascoltatore in un'esperienza interiore più articolata. Queste caratteristiche ci mettono a contatto con sentimenti complessi, con un tempo d'ascolto maggiormente stratificato.

Si tratta di diversi livelli di profondità emotiva, se così vogliamo chiamarla.

Anche nella musica la brevità, più che avere un significato e un valore in sé, andrebbe dunque posta in relazione ai differenti contenuti interni che è in grado di suscitare.

Più profondi e articolati in un caso, più di superficie nell'altro. In ogni caso: diversi.

Per tornare allora al nostro tema iniziale: la brevità di un intervento (terapeutico, formativo, consulenziale) andrebbe collocato non in una logica astratta di efficacia, ma in un rapporto diretto con gli obiettivi e il contesto. Non migliori o peggiori, ma sicuramente diversi. Così come è diverso ascoltare l'ultimo successo di Sanremo, oppure le variazioni Goldberg di J. S. Bach.

*Maddalena Maffetti*