

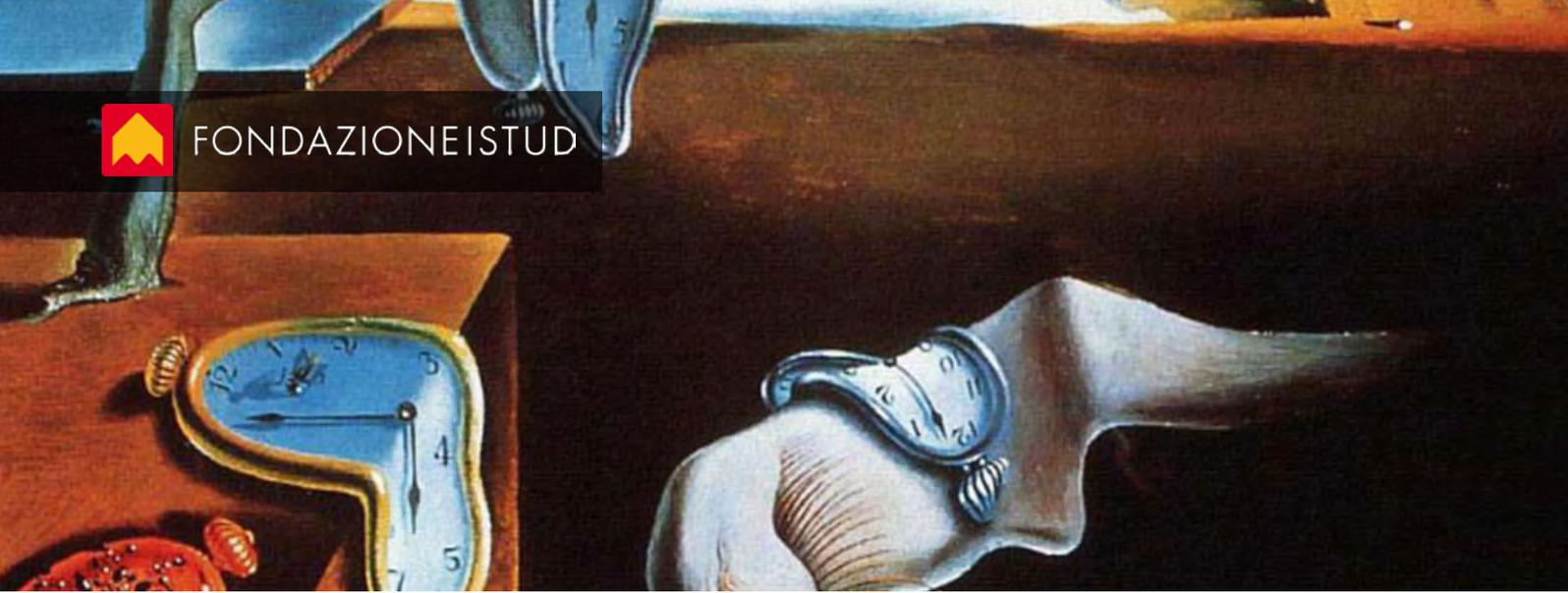


# Le possibilità del tempo nella cura

di Maria Giulia Marini



FONDAZIONE I STUD



## Cogli l'attimo. Il segreto per una buona Medicina Narrativa

*Il tempo sembra sempre limitato: non importa cosa faccia un team di cura, al giorno ci sono sempre 24 ore. Il tempo è il mantra incessante che i professionisti sanitari, i medici, gli infermieri, gli psicoterapisti oppongono nel momento in cui, nella relazione tra chi cura e chi è curato, viene proposto un approccio narrativo. O meglio: la scarsità, la mancanza di tempo.*

Di certo, in questo mondo alla ricerca di una sempre migliore efficienza, il tempo è denaro. Più corte sono le visite, più grande è la produzione. Per una prima visita, ai medici vengono concessi dai venti ai trenta minuti per prendersi cura del paziente. Nella pratica, le visite possono durare fino a quindici minuti.

***E nel momento in cui la Medicina Narrativa propone l'arte dell'ascolto, gli strumenti della scrittura riflessiva, il passaggio dalla disease alla illness, dando a ciascun paziente un ruolo centrale e quindi il giusto tempo, dove possiamo trovare questo "tempo appropriato"?***

Il tempo è limitato? Mentre cerchiamo di rispondere a questa domanda, la mitologia potrebbe aiutarci a trovare una possibile via d'uscita a questo dilemma. I greci antichi avevano due divinità per definire il tempo: una

era Chronos, un uomo vecchio, che divora la sua prole: il passato che mangia il futuro, in una modalità terribile e sequenziale – e il modo in cui lui agisce, assolutamente lineare. Il tempo divora tutto. Siamo esseri finiti. Il tempo dell'incontro tra medico e paziente è limitato. Tuttavia c'era un'altra divinità, un ragazzo giovane con ali alle caviglie chiamato Kairos, il dio dell'opportunità. Con questa parola in particolare, i greci antichi indicavano la sospensione del tempo, o meglio il tempo "giusto", quello in cui si colgono le buone scelte. In fisica, potremmo chiamarlo un salto quantico: il tempo istantaneo, infinitesimale per raggiungere un più alto livello di energia. Nella pratica medica, potremmo definirlo come un altro modo che intuitivamente viene in mente per stabilire una relazione efficace coi pazienti. Non richiede del tempo in più, ma un differente livello energetico, una percezione diversa, alla ricerca di altre domande e altre risposte.

John Launer ci insegna che, per avere delle buone conversazioni che portino al cambiamento, possono bastare anche solo dieci minuti, se

sappiamo come gestirli, le domande giuste da porre, e se seguiamo il percorso di chi cura, senza invadere il campo con il nostro ego già pieno di giudizi e di diagnosi a priori. *Kairos* è un invito a cambiare prospettiva, non una richiesta di tempo ulteriore per applicare la Medicina Narrativa: una parte del tempo dovuto dell'educazione e della formazione che devono essere riconosciute, dal momento che solo in poche università le Medical Humanities e la Medicina Narrativa sono soggetti fondamentali di insegnamento, e non materie complementari – New York, Londra, Milano, Roma, Parigi, e probabilmente poche altre accademie.

*Il tempo è perso, nell'università dove si insegna troppa tecnologia, e quindi il tempo deve essere investito nel riappropriarsi di queste competenze prima che sia troppo tardi, per prevenire il rischio della de-umanizzazione della pratica medica e infermieristica.*

Tuttavia, una volta investito il tempo necessario a rafforzare la pratica narrativa, è abbastanza semplice agirla nel contesto ospedaliero, e non richiede il tempo di *Chronos*, il tiranno. Sono tiranni cinque minuti spesi a scrivere una cartella parallela, lo spazio scritto dei pensieri dell'incontro tra medico e paziente? E il tempo perso in una sala d'attesa dove i pazienti, se vogliono, possono scrivere i loro vissuti con la malattia? E considerando un arco di otto ore al giorno, perché dovremmo dedicare lo stesso tempo a ciascun paziente? Alcuni possono richiedere venti minuti, altri cinque, altri quarantacinque, e altri ancora dieci: dipende da ciascun individuo, e **il "tempo giusto" è basato su una percezione non oggettiva, ma soggettiva.**

Giustificando le perdite e i risparmi di tempo, siamo già nella sfera di *Chronos*: qui curiamo il tempo con un cronometro. No, *Kairos*, il piccolo dio con le ali ai piedi, può volare, leggero nel cielo, e può prendere le nostre mani cosicché possiamo imparare a volare oltre il tempo: se ascoltiamo attentamente alcuni incontri tra medico e paziente, il "contesto" è riempito da test, studi, rimedi, farmaci. "Come ti senti?" è una domanda difficile, che permette l'espressione di un aggettivo qualitativo come "male", "meglio",

"bene", o l'espandersi del regno interiore con "paura", "odio", "sofferenza", o "gioiosamente". Il primo tipo di risposte riporta ai medici, in una sorta di riflesso pavloviano, a cambiare terapia, prescrivere nuovi esami, commentare il livello di emoglobina; non c'è nessun *Kairos*, *Chronos* è il vincitore, con la produttività degli studi e delle terapie.

*Kairos vorrebbe che noi, come bambini liberi, potessimo esprimere le emozioni, cosicché possa iniziare una autentica relazione medico-paziente. Kairos ci porta un altro modo di praticare le nostre professioni di counselor, psicoterapisti, infermieri e dottori.*

Di certo, *Kairos* non sostituisce *Chronos*, ma se non facciamo nulla per bloccare il nostro comportamento stereotipato coi pazienti, come la medicina difensiva, il "muro" di *Chronos* sarà rinforzato, e non sarà possibile osare nuove possibilità di cambiamento della cura. **Kairos è un atto di luminoso coraggio.** È prendere spunto dalle parole dei pazienti, che a volte, ad esempio, possono esprimere preoccupazione anche davanti alla possibilità di perdere il lavoro. L'approccio di *Kairos* non continuerebbe a parlare della malattia, ma chiederebbe "Cosa posso fare per aiutarla a superare la paura di perdere il lavoro?". La medicina difensiva sta paralizzando lo sviluppo di una fresca e genuina relazione tra medico e paziente: è un approccio vecchio e conservatore, come il vecchio dio con la barba che mangia la sua prole, che in questi casi divora i pensieri e i sentimenti di medici, infermieri, e pazienti.

*Allora, quando ci viene chiesto quanto ci vuole a fare Medicina Narrativa nella pratica, rispondiamo in modo provocatorio: non serve del tempo in più. È un altro modo di prendersi cura delle persone.*

Senza permettere ai fantasmi del fallimento di sovrastare la costruzione di incontri positivi che possono risparmiare farmaci, test e procedure.



## Un'apologia del tempo lungo

*"I'm sick to death of this particular self. I want another" – Orlando, Virginia Woolf*

Nel romanzo di Virginia Woolf, "Orlando", il/la protagonista attraversa quattrocento anni per trasformarsi e conquistare la sua vera "essenza". Nasce uomo sotto Elisabetta I d'Inghilterra e vivrà come donna libera all'inizio del ventesimo secolo. Percorre due ere, due eoni – l'evo moderno e quello contemporaneo – per compiere la sua metamorfosi: Lord Orlando, nel corso dei secoli, si sveste del suo maschile rigido e colmo di falsi assolutismi di genere in cui "tutti gli uomini sono..." e "tutte le donne sono...", scandito in una vita incastonata da onorificenze, di grande valore per gli altri, ma di alcun valore per Sé stesso, per realizzare l'altro Sé desiderato dalla Woolf.

Intorno al 1610 – ma questa data è solo una probabilità – l'orrore e la pietà per un soldato che gli muore accanto in guerra, lo faranno addormentare in un Non Luogo d'Oriente per portarlo a rinascere come Lady Orlando. Qui comincia la sua lotta per affermare l'essere "donna", attraverso il diritto all'inclusione nella conversazione con poeti uomini quali Swift e Pope che ne celebrano la bellezza, ma ironizzano sulla sua intelligenza femminile; o attraverso il diritto di proprietà privata da cui lei è esclusa perché non ha eredi maschi. Il romanzo si conclude con l'incontro di un avventuriero venuto a cavallo e pronto a ripartire per non si sa quali ideali verso il Nuovo Continente: qui, in un atto d'amore

estremo con il Cavaliere inquieto, termina la Sua metamorfosi, conquistando finalmente la sua libertà, autonomia, e indipendenza.

Che Orlando sia il manifesto della natura duplice di Virginia Woolf è chiaro e non sarà l'oggetto di queste mie poche righe. La peculiarità di Orlando è che in queste due ere il personaggio della Woolf, per riprendersi dalle prove continue della vita che tocca le sue parti più intime e che la addolora mortalmente, cade per giorni in una letargia (oggi la chiameremmo ipersonnia) a cui i medici – e dunque il pensiero razionale e scientifico – non sanno dare alcuna spiegazione. Ogni volta che Orlando si risveglia, uomo o donna che sia, sceglie di essere e intraprendere il Nuovo. Ecco la straordinarietà del romanzo: **perché i cambiamenti siano profondi e non effimeri ci vogliono due elementi, il Tempo e il Sonno.**

Il primo elemento, **il Tempo**, è dilatato nei secoli, fino a diventare l'evo, l'Aion – dove la storia, così come le fasi di una vita, si divide in fasce secolari: per i greci antichi, l'Aion è il susseguirsi delle ere storiche, fino a ricomporre l'eternità. L'Aion è rappresentato da un animale fantastico, con testa di leone su un corpo umano alato avvolto da sette spire di serpente, a simboleggiare il cosmo con i suoi sette ordini stellari che trascendono la storicità. È un tempo mitologico, che usa

creature ancora più antiche di quelle dell'olimpico greco-romano, ma si rifà alla cultura sanscrita e persiana. Woolf, mentre immaginava l'immortalità di Orlando – viva ancora oggi nell'attuale presente, seppur non conosciamo se sia Donna, Uomo, Androgino, Ermafrodito o altra possibilità umana, animale o divina – ci riconduce ad una creatura eternamente dinamica, che continua a permutare attraverso i secoli.

L'altro ingrediente, **il Sonno**, rappresenta una quasi morte, un riposo senza sogni, un oblio, una pausa lunga, che equivale a un "non fare", un ritrarsi dalla mondanità, un "abbozzolarsi", per dar vita a nuova fioritura da un seme letargico e poter giungere alla maturità. Il mondo scientifico e fattivo dell'Occidente, basato sull'efficienza, non può comprendere il mistero della trasformazione che avviene proprio attraverso il ritrarsi dalle questioni del mondo, assimilando anche filosofie Orientali.

*Ma io scrivo di Medicina Narrativa e vi chiedo cosa c'entra la storia di Orlando con i racconti delle persone malate. Iniziamo a rivolgere lo sguardo ai pazienti e alle loro storie familiari che si trovano a convivere con malattie non più solo "croniche" ma "eoniche", quasi eterne nella loro percezione – un susseguirsi di ere, di fasi, di cicli.*

È interessante sapere che quando Virginia Woolf iniziò la stesura di Orlando stava male, oggi la etichetteremmo affetta da una grave forma depressiva: di fatto lei portava con sé il suo mal di esser donna in una società ostile con il suo femminile emancipato, rivendicativo e libero. Fu attraverso la scrittura di Orlando, durata quasi un anno, che si curò: prescrisse Lei stessa a Sé stessa la sua terapia, un eone lungo quattrocento anni e la capacità di voltare le pagine della propria vita attraverso il letargo (da Lethes, oblio, e Argos, inerzia), ossia l'inerzia nell'azzeramento della propria memoria. Il/la protagonista è di fatto altalenante tra felicità e infelicità per la quasi totalità del libro, eppure attraverso le sue esperienze di amore giovanile, guerra, poesia, politica, società e di nuovo amore adulto – intercalate dall'oblio del sonno – riesce a trovare la sua felicità finale, aperta al Nuovo che le viene incontro. Il fatto che Virginia fosse "anormale" e "malata" per la società d'allora, in quanto innamorata della donna a cui

dedica il romanzo, è stato per lei l'occasione per riattraversare attraverso la narrazione il dolore dell'essere vittima di un'infinità di costrizioni sociali, nel mondo antico delle impari opportunità, per arrivare nel mondo odierno ad amare la sua diversità.

*Vi è una compresenza tra il tempo reale di scrittura e il tempo secolare necessario per la metamorfosi.*

Le persone "malate", quando si raccontano nelle loro narrazioni, soprattutto nel caso delle disabilità, desiderano inizialmente essere normali, conformi alla norma, e cercano a tutti i costi una chiave per essere accettati dall'Altro, famiglia, amici, lavoro, ambiente più esterno. Ma la ricerca della Normalità può essere una idiota chimera se diventa un'inutile ossessione che ruba il tempo alla scoperta del proprio vero essere: per amarsi diversi – anche se malati – e amare il mondo attorno, per dirla alla Arthur Frank, riferimento della Medicina Narrativa con il suo "cantastorie ferito" ("The Wounded Storyteller"), **è opportuno trovare un proprio stile per convivere con la propria diversità e fare di ciò che sembra fragilità un punto di forza.** Ma questo non si ottiene in tempi efficienti e concitati, richiede tempo lungo e tanto letargo tra una prova e la successiva, così come ci insegna Virginia.

Se nell'altro mio scritto mi ero concentrata sulla necessità di un tempo istantaneo e fulmineo (Kairos) per intuire e correggere le rotte di navigazione nella cura dei pazienti, qui affermo l'importanza di convivere anche con tempi di maturazione lunghi. La saggezza proverbiale insegna: "La gatta frettolosa fa i gattini ciechi", e Carl Gustav Jung scrive che l'Anima, quell'indefinito che definisce la nostra vera natura essenziale, ha tempi molto più lenti della Mente. I latini, da bravi spiriti pragmatici, conciliavano entrambe le dimensioni del tempo con un paradosso Festina lente – affrettati con lentezza.

Ricordiamoci che accanto alla voracità del tempo infinitesimale, la nostra natura, e soprattutto quella dolorante e sofferente, ha bisogno anche di stare nei tempi lunghi. Le decisioni che ci auto-curano verranno prese con calma, così come le scelte per cui opteremo con chi ha cura di noi. Un esercizio di equilibrio tra velocità e lentezza.



## L'importanza del tempo ciclico: le Ore

*Se oggi si desidera essere considerati "anti-riduzionisti" in relazione alla cura e alla medicina, la sociologia medica insiste nello spostare l'attenzione dall'organo malato da curare, o dalla malattia, al paziente: meglio, alla persona inserita nel suo contesto biologico, psicologico e sociale.*

Questo paradigma "bio-psico-sociale" rappresenta un'apertura che prende le distanze dal modello meccanicistico – ben esemplificabile nella metafora dell'uomo-macchina: quella per cui si rompono i pezzi che un bravo meccanico-medico deve riparare o rottamare – per reinserire l'essere vivente nel suo contesto sociale, essendo, come aveva anticipato Aristotele, l'uomo (o anthropos) un essere biologicamente vivente (bion) sociale (politikon).

***Era, ed è tuttora, impossibile scindere il nostro vivere biologico dalle trame del luogo, delle relazioni, del vissuto quotidiano. E per curare in modo olistico – altra parola oggi molto inflazionata, dove olos significa intero – ecco che il modello bio-psico-sociale ci viene in aiuto.***

Eppure, nella ricerca di relazione tra salute, malattia e contesto sociale, è sufficiente parlare di relazioni, figli, matrimoni, convivenze, fertilità,

sessualità, e ancora scuola, lavoro, occupazione, disoccupazione, produttività, stipendio, contratto? Ci basta un parziale compendio della quotidianità, il pragmatismo del realizzato o dell'incompiuto? E quando compare una condizione di fragilità, di insicurezza o di malattia che ci costringe a fare i conti con il bilancio del dare o avere della nostra vita, ci accontenta questo paradigma? A oggi, i questionari di qualità della vita trattano le voci sopra citate, e come apice di contemporaneità registriamo la domanda chiave "Come vive la sua sessualità?".

È domanda figlia dell'era storica che viviamo. Posta in questo modo, anche se narrata, ha in sé quel vago accento riduzionistico che ci porterà a una qualificazione oppositiva tra bene e male. Insomma, le infinite sfaccettature della nostra vita – inserite nella biologia, nella psiche, nelle relazioni più o meno produttive – non le facciamo respirare a sufficienza nelle nostre riflessioni, indagini e ricerche, riducendole a un mero schema di casa-lavoro-ospedale o altro luogo.

*Se è vero che siamo figli del nostro tempo, è anche vero che siamo inseriti in un tempo differente, quello cosmico. A noi però manca una cosmologia: o meglio, ci manca il tempo cosmico – dove cosmico significa, armonioso, bello, ciclico.*

Stiamo ancora parlando del Tempo. Abbiamo già analizzato il tempo lineare (*Chronos*), il tempo opportunità (*Kairos*), il tempo eterno (*Aion*), ma non abbiamo ancora considerato il tempo circolare segnato dalle Ore (*Orai*): le stagioni, che cadenzano con il ritmo ciclico della natura "l'eterno ritorno"<sup>1</sup> – primavera, estate, autunno, inverno, e ancora primavera. Il tempo è circolare non solo per i greci antichi, ma anche per le filosofie orientali: le poesie giapponesi, gli haiku sono scanditi sul ritmo delle stagioni. E lo stesso ritmo, nella sua etimologia, indica lo scorrere: *Panta rei*, "Tutto scorre", come diceva Eraclito. Tutto scorre, come le Ore. La natura ha leggi ben precise: la terra si dispone in afelio, lontana dal sole in estate, e in perielio, vicino al sole in inverno, e tranne qualche piccolo riallineamento dell'asse terrestre o un catastrofico meteorite che ha distrutto i dinosauri, abbiamo molte probabilità statistiche che il sole sorga l'indomani<sup>2</sup>, per cui possiamo dormire tranquilli.

Sin da bambini ci accorgiamo che qualcosa succede nella natura e che sì, il sole sorge l'indomani, ma in alcune stagioni la luce dura molto più a lungo ed è tutto un fiore, in altre invece la notte imperversa così come il freddo... Aspettiamo la primavera, attraverso la memoria della nostra infanzia, il metabolismo delle nostre cellule, o forse per l'inconscio collettivo<sup>3</sup>. Diamo così un colpo di falce al tempo lineare, *Chronos*, quel tiranno che procede inesorabilmente con gli anni: possiamo avere trenta, cinquanta, o settanta anni ma la primavera ritorna per il nostro pianeta e per il nostro corpo. Una meraviglia miracolosa. Ecco che, nel tempo ciclico, il ritmo che scorre trionfa e noi diventiamo Bionti nella Natura: Jung aveva visto lontano, quando si era interrogato sulla nascita del malessere della

civiltà. Lo psicanalista l'aveva collocata proprio nella perdita del contatto con le stagioni, con la agricoltura, con il raccolto estivo, la semina autunnale, l'attesa invernale, e la rinascita della primavera. Primo vere: i latini chiamavano questa stagione la prima versione, la prima torsione. In greco era la prima e l'ultima delle Ore: *Tallo*, la fioritura della primavera, *Auso*, il rigoglio estivo, e *Carpo*, la raccolta dei frutti autunnale. Il freddo invernale non era associato ad una donna, ma al maschile *Cheimon*, che significa inverno, gelo, neve: non era una divinità, ma in un certo senso una caduta dalla divinità. Le Ore erano sorelle giovani delle tre *Moire*, le donne anziane che producevano le stame del filo del tempo lineare, lo filavano e lo tagliavano alla fine della vita, ed erano figlie di Zeus e *Themis*, l'ordine universale. Se le *Moire* segnano le regole del nascere, crescere, vivere e morire singolarmente, le Ore diventano le portatrici del tempo cosmico, delle leggi cicliche che comportano sempre una nuova rinascita. È lo stesso albero che si rigenera e ci insegna che nel regno vegetale il tempo circolare è sovrano, così come i mammiferi nelle loro diverse stagioni degli amori e della riproduzione.

Secondo civiltà ancora più antiche, le stagioni erano addirittura otto; e se riflettiamo sulle feste a noi tramandate ci rendiamo conto che sono anch'esse legate al filo dei movimenti astronomici del nostro pianeta, i due solstizi, i due equinozi e gli interludi stagionali. L'essere umano coglieva le variazioni del "tempo" che potremmo definire clima – da *klima*, ossia inclinazione dell'asse terrestre – e ne risentiva nell'umore. Le otto stagioni servivano per celebrare i momenti legati a *Gea*, la terra, inserita nel cosmo e nelle sue costanti mutazioni.

Cosa è rimasto a noi di questo moto, nel modello bio-psico-sociale? Oggi non è permessa alcuna curiosità legata a come viviamo le stagioni – anzi, questa parte più ancestrale e comunque sempre connaturata in noi, l'abbiamo dovuta "relegare" all'arte nelle tele dei musei, di cui paghiamo il prezzo del biglietto, come se fosse un lusso poter riflettere sulla natura. **Ma noi siamo Natura, e il nostro ciclo dà senso alla vita anche verso la sua fine: l'arrivo di una nuova primavera è la sua meta e una piccola, parziale rinascita.**

Non solo non è permesso sentire la nostra stagionalità, ma abbiamo medicalizzato la nostra

1 Kim Ki Duk, Regista del Film "primavera, estate autunno inverno e ancora primavera", 2003

2 David Hume

3 Carl Gustav Jung

alternanza di umore al tempo atmosferico, nelle stagioni in cui si è più affaticati e spenti. Il seasonal affective disorder, o il disturbo stagionale dell'umore, è diventata una patologia inserita nel DSM delle malattie psichiatriche. Se leggiamo la sua definizione, relativamente a quella invernale, è una forma che porta a "depressione, riduzione di energia, grande sonnolenza, aumento di peso e desiderio di carboidrati"<sup>4</sup>. È prevalente nel tardo autunno e in inverno. Secondo il criterio della società occidentale, imperniata sull'efficienza, va trattata con farmaci antidepressivi. Se esaminiamo bene quello che fanno i mammiferi nei boschi durante questa stagione, è pressoché simile a quanto scritto come patologico nel DSM, solo che è ordinariamente fisiologico – ossia naturale. La depressione altro non è che voglia di chiusura, la ricerca di una tana per stare al caldo, l'alcova: il sonno rallenta il metabolismo e quindi favorisce la sopravvivenza, così come noci e ghiande sono piene di calorie per resistere al freddo invernale. Il modello bio-psico-sociale non ammette il letargo. E in questi tempo moderni, alla Chaplin anche se Internet ha rimpiazzato la vecchia catena di montaggio della produzione, non è contemplato il periodo "sabbatico" dell'inverno, il dare ascolto al proprio corpo che vuole conquistare una nuova primavera.

*Le Ore ci insegnano che possiamo inserire questa musica stagionale negli altri tre tempi. E così costruiamo un tempo a quattro dimensioni: quella eterna, quella istantanea, quella che scorre in avanti senza ritorno e quella dell'eterno ritorno.*

Botticelli cinge la nudità della sua Venere con un velo coperto di fiori portato dalla Ora di primavera. E nella sua Primavera, Botticelli non ci restituisce una Venere sensuale e accattivante, ma una donna che aspetta un bambino. In armonia, quello che doveva accadere è accaduto: primavera ritorna con la sua Natura Naturans, una trasformazione alchemica dove dalla nigredo autunnale e invernale si passa all'ampiezza dell'arcobaleno di colori. La primavera arriva generosa, l'estate fruttifica, mentre l'inverno è un periodo di ritenzione e avarizia della terra.

C'è un altro mito che illustra l'alternanza del ciclo stagionale: quello di Persefone che nei sei mesi in cui convive con sua madre Cerere, la Dea delle Messi, genera la primavera e l'estate, mentre nei sei mesi in cui vive con suo marito Ade, il dio dei morti, si trascinano autunni e inverni in avarizia di messi e raccolti. Ed è anche dall'alternanza tra sereno e cielo grigio, tra semina e raccolto che impariamo a diventare saggi e pazienti: e per superare le difficoltà legate alla malattia, e altri traumi che la vita ci porta, le stagioni ci insegnano l'arte della Pazienza.

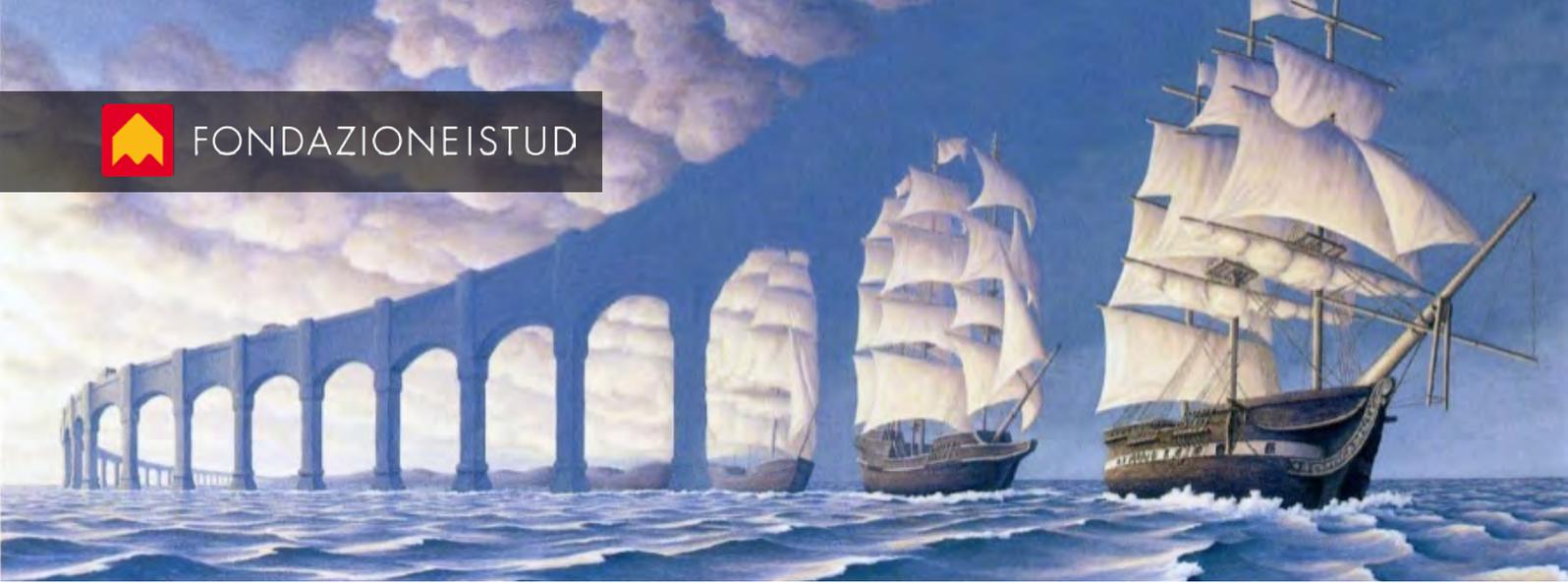
*Narrare della salute e della malattia del proprio essere significa potersi permettere di ricongiungersi al tempo cosmico, quello più ancestrale, e ridare a questo ciclo la dignità e lo spazio necessario: non per una questione di giustizia, ma perché il ricongiungimento alle nostre radici ci porta ad una consapevolezza più rigogliosa.*

Forse ci allontana di più dall'oggettistica e dai totem, ma ci riconduce ad una spiritualità un po' Zen. I giapponesi non solo vanno a passeggiare sotto i ciliegi in fiore, ma osservano in contemplazione i petali volteggianti nel vento prima di arrivare a terra. È lì che la moglie del poliziotto ammalata di tumore allo stadio terminale, chiede a suo marito di portarla, nello struggente film di Kitano, Hana Bi<sup>5</sup>: a vedere la fioritura dei ciliegi, ad assistere ad una rinascita rosa, e al distacco, poco prima della consapevolezza della morte. L'ordine cosmico è legge di natura: alienazione significa non essere più in grado di percepire la cosmesi dell'universo e il proprio corpo inserito nel mondo.

*Se vogliamo ampliare l'orizzonte al modello bio-psico-sociale cominciamo quindi a ridargli quel senso del "cosmico", della "natura" che la nostra civiltà occidentale, sempre più standardizzata non solo nei luoghi ma anche nella necessità di produzione continua ed eguale in qualsiasi stagione, non consente.*

<sup>4</sup> <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/seasonal-affective-disorder/basics/symptoms/con-20021047>

<sup>5</sup> Hana Bi, Fiori Di Fuoco, Filografia Takeshi Kitano, 1997



## La percezione del tempo: sani e malati, vecchi e giovani

*Uno dei temi che hanno posto interrogativi a filosofi e scienziati, e più universalmente a tutti gli individui – forse perché stiamo trattando di un archetipo universale – è la percezione del tempo: cosa c'è dietro alla sensazione che il tempo voli? O un tempo che non passa mai? Diverso è lo scorrere del tempo da ragazzi e da anziani? E da pazienti e da persone in salute? E queste frasi sono vere o possono essere pregiudizi da poca conoscenza dei fenomeni?*

La bellezza è che differenti sono le risposte che possiamo dare a questa domanda. Tra i luoghi comuni, o forse la convergenza di un maggior numero di ricerche, si postula che *“La percezione del tempo nei giovani e negli adulti segue binari quasi opposti, dove negli anziani il tempo sembra trascorrere molto più velocemente”*. Le neuroscienze contribuiscono a spiegare questo fenomeno: la diversa sensibilità verso il tempo può essere legata a una differente capacità di memorizzare gli eventi, più sviluppata nei giovani, grazie alla presenza di mediatori chimici, implicati nei processi di plasticità cerebrale.

### TEMPO, GIOVANI E VECCHI

Per gli adulti il tempo è più veloce di quanto lo sia per i giovani, fenomeno che è definito *“effetto telescopio”*, ossia la tendenza a posizionare cronologicamente gli eventi in memoria, in modo che gli eventi recenti risultino più lontani nel tempo rispetto a ciò che erano

veramente, e quelli più remoti più vicini. I giovani fissano lontano l'obiettivo che appare vicinissimo al telescopio, mentre i vecchi scrutano in modo ravvicinato anche le cose più lontane, perdendosi negli infiniti dettagli. Potremmo chiamare *“memoria di breve termine quella dei giovani”* e *“memoria di lungo termine”* quella che permane sempre più nel pensiero degli anziani, ingombrando loro lo spazio per il tempo nuovo.

*La percezione temporale appare influenzata dalle condizioni biochimiche in cui il corpo e il cervello si trovano.*

La dopamina, in particolare, è uno dei principali neurotrasmettitori coinvolti, e tende a produrre la sensazione che il tempo trascorra più velocemente. Lo stesso avviene quando si assumono sostanze, come la cocaina, che potenziano l'effetto della dopamina. Al contrario i neurolettici – i farmaci usati per trattare malattie come la schizofrenia – ne inibiscono l'effetto, e dunque la percezione temporale

<sup>1</sup> Angelo Gemignani, psicofisiologo del CNR, giugno 2015, [www.agsm-energyinlife.com/?p=1737](http://www.agsm-energyinlife.com/?p=1737)

è opposta, e il tempo si allunga. In aggiunta diverse zone cerebrali sono chiamate e rispondere a questi mediatori chimici: in sintesi, secondo questa teoria, la percezione del tempo è connaturata nel nostro sistema neuronale e invecchia man mano che invecchiamo, favorendo quel senso del *tempus fugit*. Altre ricerche nella psicologia confermano questa percezione dell'effetto telescopio del tempo, con una piccola percentuale di anziani che si salvano dalla trappola dell'accelerazione temporale nel 10% dei casi<sup>2</sup>.

Aveva dunque ragione *Chronos*, descritto come il tiranno che divora i propri esseri umani sempre più velocemente? Così pare, secondo alcuni riscontri della neurobiologia. E quindi metteremmo nel cassetto i nostri voli pindarici, il *carpe diem* delle occasioni, il tempo eterno, il tempo cosmico. Ma altri stimoli esterni possono smentire questa percezione del tempo e riportarci a credere che abbiamo un senso anche le altre possibili declinazioni del "fattore tempo"?

Che i ragazzi a scuola si annoino – quante volte noi da giovani abbiamo guardato l'orologio, mentre ora i giovani guardano il cellulare – quando la lezione sembrava interminabile e noiosa è un dato di realtà. Invece, con alcuni professori il tempo vola anche per i ragazzi. Quasi retorica è la scoperta che in vacanza il tempo vola più veloce. Possiamo aggiungere un "dipende" dalla compagnia, dai luoghi, e dalle attività: vi sono infatti persone per le quali il tempo in vacanza non passa mai, è un vuoto da riempire con l'ignoto, e quindi è meglio rifugiarsi in un'ordinaria routine che rivela la necessità di non conoscere il mistero del tempo non prevedibile. Forse avere troppo tempo per pensare a sé stessi porta anche sgomento e paura, e ci mette di fronte alla straordinaria difficoltà del "lasciarsi andare, lasciare andare".

Torniamo alla scienza per trovare un'ancora che ci spinge a credere che la vecchiaia non sia così inesorabile, inseguita da un tempo sempre più veloce, e che ci siano diversi modi di invecchiare: e forse troviamo una qualche possibile forma di intervento umano. In uno studio condotto da due università – una francese, la Blaise Pascal, e una inglese a Keel – i risultati sono in controtendenza rispetto al tempo *Chronos*, e al fatto che più si è anziani, più il tempo fugge. È stato dato un questionario sulla

percezione del tempo a giovani e anziani che hanno ricevuto otto chiamate al giorno per cinque giorni consecutivi<sup>3</sup>: con questa metodologia, i partecipanti sono stati costretti a fermarsi per ogni chiamata e parlare nel qui e ora dei loro sentimenti, delle loro attività e del loro sentire rispetto al tempo.

Da questa ricerca, pubblicata nel 2015, non è emersa alcuna differenza percepita nella velocità dello scorrere del tempo tra giovani e vecchi: forse sarà stato l'effetto "esperimento" che ha tenuto gli anziani sotto pressione, a stare nell'oggi, nella quotidianità, senza timore della fuga in avanti – insomma nella contemporaneità – e che gli ha dato un particolare senso di attenzione in un momento di possibile fragilità, come è quello dello stare invecchiando. Questa ricerca potrebbe rappresentare la chiave dell'invecchiamento attivo: evitare la discriminazione degli anziani, e dare loro un ruolo importante nel loro microcosmo. Questo studio è una probabile bussola di orientamento per le altre età rispetto al bene che si può fare dando maggiore attenzione agli anziani, un tempo più rispettati per la loro esperienza acquisita, nel loro mondo, apparentemente meno dinamico, valorizzava i loro racconti e quindi la loro abilità nel ricordare i dettagli di storie antichissime, la memoria a lungo termine.

Oggi, in questo mondo *fast and furious*, in cui difficilmente ci è permesso di rivoltare lo sguardo indietro, gli anziani o sono attivi (*active aging*) o sono inattivi, pesanti e inutili. Per renderli attivi è importante quindi fare loro quello otto telefonate al giorno? Ed è plausibile un bilanciamento tra la richiesta che facciamo agli anziani di stare al passo con i tempi, e il rispetto dovuto per le loro singole esperienze passate da raccontare? In queste righe sto collegando la percezione del tempo a comportamenti concreti, e realisticamente perseguibili.

La materia della percezione del tempo appare quindi complessa: da una parte le neuroscienze ci dicono che abbiamo un orologio biologico interno per cui la nostra sensazione della fuga in avanti diventa sempre più forte man mano che gli anni procedono, dall'altra invece ci dice che possiamo "far fesso" l'orologio biologico se siamo inseriti in una quotidianità ricca, piena di stimoli e se siamo punto di attenzione per qualcuno – almeno per gli sperimentatori – e che invece il tempo è funzione

2 Marc Wittmann e Sandra Lenhoff, 2005, Age Effects in Perception of Time, *Psychological Reports: Volume 97, Issue*, pp. 921-935, Ludwig-Maximilian University Munich

3 Droit-Volet S1, Wearden JH, *Acta Psychol (Amst)*. 2015 Mar;156:77-82. doi: 10.1016/j.actpsy.2015.01.006. Epub 2015 Feb 19, Experience Sampling Methodology reveals similarities in the experience of passage of time in young and elderly adults.

dell'emotività, della partecipazione che noi proviamo.

## E LA PERCEZIONE DEL TEMPO PER I PAZIENTI?

La parola "paziente" ha un'etimologia più antica, proviene da pathos ("sofferenza", "passione") che è un sentimento ardente. Il paziente, quindi, è colui o colei che è sofferenza, è passione, mentre in latino il verbo patior indica solo il soffrire. I greci avevano oggettivato le passioni forti, mentre i latini hanno liquidato le tante sfumature della parola pathos (sentimento acceso) con una sola conseguenza: la sofferenza. Quindi la persona malata è paziente, nel senso di sofferente.

A questo significato possiamo però aggiungere la sensazione del tempo in una sua particolare declinazione, quella della pazienza. La pazienza è una qualità e un atteggiamento interiore proprio di chi accetta il dolore, le difficoltà, le avversità, le molestie, le controversie, la morte, con animo sereno e con tranquillità, controllando la propria emotività e perseverando nelle azioni. È la necessaria calma, costanza, assiduità, applicazione. E quindi il paziente che patologicamente (da pathos deriva anche "patologia") "sente", si trova a dover fare i conti con un tempo che non passa mai: il tempo da malati. Dalle narrazioni dei pazienti però ci accorgiamo di un tempo che è ancora più lungo e insostenibile di quello che si vive una volta conosciuta la diagnosi, come se il sapere definitivamente la verità sulla nostra salute fosse già un "piccolo acceleratore di tempo" e ci porti a non sprecarlo, per viverlo al meglio. È il tempo dell'incertezza, quello di attesa dell'esito di un test, tempo di attesa che oggettivamente può durare da poche ore che sembrano infinite ad alcune settimane. Nelle narrazioni, *"L'attesa era insostenibile, poi finalmente ho saputo e allora..."* (il vissuto del tempo aspettando il risultato di una biopsia), *"Due settimane passate a cercare di distrarmi"* (il vissuto del tempo aspettando il risultato di una amniocentesi).

*È importante che i curanti non sottovalutino questo tempo di attesa che si allunga fino a diventare un magma colloidale, e che non sdrammatizzino l'attesa di fronte alle persone.*

Spesso, per ridimensionare, i medici e gli operatori dicono frasi come *"Cosa vuole, sono solo due giorni"*, non capendo l'ansia data da quelle quarantotto

ore di attesa. Forse sarebbe più opportuno dire, in modo empatico, *"Saranno due giorni lunghi di attesa, lo immagino, se ha bisogno, mi chiami e io ci sono"*. Sarebbe fantastico. Scriviamo così nella speranza che qualche curante legga questa piccola regola di non abbandono del paziente in una situazione difficile.

Però è giusto che anche il paziente adulto provi ad attivarsi da solo nella dis-trazione: un comportamento per cui a scuola venivamo richiamati, e che invece è stupendo da applicare in attesa di capire che cosa la vita ci riserva. Anziché stare in una pazienza cosciente, forse ci possono aiutare altre forme più divertenti, di intrattenimento: la musica, che sembra che acceleri il tempo, indipendentemente dalla sua valenza emotiva.

Nello studio *"Il tempo vola con la musica, qualsiasi sia la sua natura emotiva"*<sup>4</sup>, si è indagato se la musica influenza la percezione del tempo in modo diverso da uno stimolo neutro uditivo, e se la valenza emotiva degli stimoli musicali (vale a dire, musica triste versus musica felice) modula questo effetto. La musica presentata in una nota maggiore (felice) o minore chiave (triste) induce la persona che ascolta a dire che la durata di una melodia si giudica più corta di quella di uno stimolo non-melodico di controllo, confermando così che *"il tempo vola"* quando ascoltiamo musica.

La cosa singolare che aggiunge un po' più di complessità al tempo, è che non sempre così vero che vola quando ascoltiamo una bella musica, un'armonia che adoriamo: se la musica è proprio nostra, ed è quella che è in grado di farci distrarre veramente, si può arrivare anche ad un effetto paradossale, ossia che il tempo sembra fermarsi<sup>5</sup> verso una quiete pacificante – come se il tempo stesso fosse svuotato di significato, perché è la stessa musica che svuota di significato la percezione delle cose mondane, e quindi del tempus fugit. È come se avessimo trovato il baricentro, il punto di stabilità estrema al centro del vortice. Nell'occhio del ciclone, spazio e tempo convergono nell'immobilità e nella quiete: ***"Affaticato, mentre cerco albergo, mi scopro sotto i fiori di glicine"* – Matsuo Basho, XVII secolo**

4 Time flies with music whatever its emotional valence. Droit-Volet S1, Bigand E, Ramos D, Bueno JL

5 The Experience of Time As a Function of Musical Loudness and Gender of Listener, James J. Kellaris, University of Cincinnati, Moses B. Altsech, Pennsylvania State University