

## Sostare in Emergenza. Riflessioni sul secondo tema: il TEMPO



Dalle riflessioni che ci sono giunte, emergono diversi vissuti in relazione al tempo nella quarantena: vi sono sensazioni di spaesamento, straniamento o di vera e propria fatica, ma anche la riscoperta di un diverso senso di sé e di una nuova qualità del tempo interno. Di certo, per tutte e tutti, la quarantena ha comportato un vero e proprio stravolgimento nella dimensione del tempo, che ha assunto una forma diversa. Si è interrotto il flusso della quotidianità, nella sua scansione tempo di scuola – tempo di lavoro – tempo dello svago – tempo in casa, e il ritmo, a volte frenetico, della vita di tutti i giorni si è improvvisamente fermato, pietrificato; è come se si fosse entrati in una fiaba, colpiti da un sortilegio, con la sensazione di non sapere come saremo quando ci risveglieremo.

Come possiamo volgere questa situazione inattesa e sconosciuta a nostro vantaggio? Possiamo provare a fermarci e a considerare questo come *il tempo delle domande, il tempo della ricerca personale*? Siamo abituati a pianificare il tempo affinché sia costruttivo e siamo giustamente gratificati quando questo si trasforma in progetti e realizzazioni. Diverso è il caso in cui ci si ponga in un atteggiamento che proietti perennemente fuori da se stessi. Questo richiede di ingegnarsi in continue manovre di gestione del tempo che verrà, senza mai permettersi di stare nel presente. Ecco che adesso, invece, viviamo una inedita forma di tempo che ci tiene ben ancorati proprio al presente! Un tempo da abitare così com'è, senza fare proiezioni, prenotazioni, slalom cittadini tra mille appuntamenti.

E allora questo tempo può “allenarci” a riconoscere con rinnovato stupore ogni singolo momento di cui è fatto, per accostarci con una qualità differente al nostro “sé”, al nostro mondo interiore, grazie a un *sottile esercizio di presenza*.

In questo, un aiuto ci può venire da una rilettura della pratica dell'*Otium* degli antichi romani. Nella concezione latina, l'*Otium* si oppone tanto alla perdita di tempo quanto alla fretta e si caratterizza per un sentimento di autentica amicizia con il tempo. Il filosofo tedesco Pieper scrive che “L'*Otium* è quel silenzioso raccoglimento, presupposto necessario alla percezione della realtà”. Nell'*otium*, quel tempo che sembra sfuggirci costantemente, ci è improvvisamente restituito nella sua dimensione di dimora, di casa da abitare. Detto in altre parole, il tempo cessa così di essere vissuto in funzione della sola produttività, frammentato in momenti successivi e incalzanti, improntati alla velocità e all'ottimizzazione. Nell'*otium* l'esperienza del tempo è qualitativa più che quantitativa. Ci insegna a coltivare l'attesa, la pazienza, il non intervento, la capacità di assecondare i movimenti e i tempi di maturazione e crescita degli eventi e degli altri, oltre che di noi stessi.

*A cura della dott.ssa Marina Biasi e della dott.ssa Francesca Cortesi del gruppo di Psicologia Scolastica dell'Ordine degli Psicologi dell'Umbria*