

SCHEDE DIDATTICHE SUL TEMPO

a cura Gustavo Mejia Gómez

Qui di seguito vengono presentate tre schede che sono state utilizzate con gruppi di giovani per guidarli a riflettere sul loro rapporto con il tempo.

A partire da un testo narrativo o letterario, le schede guidano una riflessione sulla questione del tempo ma anche su come si vive il tempo dedicato al lavoro.

L'apprendimento sul lavoro richiede di sperimentare anche occasioni di quel rallentamento che facilita la riflessione.

Questi materiali possono essere utilizzati in diversi ambiti disciplinari per guidare momenti di riflessione.

Scheda 1 - Dare tempo al tempo. La pratica del rallentamento

Leggi lentamente il seguente brano, tratto da:

Baker, Christoph (2006²). *Ozio, lentezza e nostalgia. Decalogo mediterraneo per una vita più conviviale*. Bologna: EMI, pp. 47-58.

Prenditi poi del tempo per rispondere alle domande che verranno riportate in fondo al brano e confronta le tue risposte con quelle dei tuoi/e compagni/e.

Viviamo l'epoca dell'accelerazione. Tutto intorno a noi è un richiamo alla celerità. Le cose vanno sempre più veloci. Ci viene il nervoso se dobbiamo aspettare più di dieci secondi la risposta ad una nostra domanda. Siamo sempre fuori tempo. In ritardo. In affanno. Il mito della velocità ha invaso tutto il quotidiano, al punto che ben lungi di essere diventati delle Ferrari, siamo consci solo di essere inadeguati, di finire indietro. Così subentra lo stress, quella malattia che persino Molière non si sarebbe mai sognato. Una malattia onnivora, incondizionata, impossibile a controllare. Mentre ci sfugge il senso delle cose, inseguiamo ritmi impossibili. Non c'è più tempo di dire buongiorno, di alzare gli occhi dal pavimento, di cogliere una esitazione nelle parole di un essere caro.

Dalla più tenera età, sentiamo diffusa questa preoccupazione di non farcela, di avere perso il treno. Per non essere stati abbastanza spediti, diretti, spietati. Vediamo intorno a noi quelli che "vincono", che hanno sempre un altro appuntamento per cui devono correre. Hanno il cellulare facile, il passo nervoso, e quando sono seduti muovono le gambe in continuazione. E che dire della mattina a casa con i figli? Che corsa! Per farli dormire qualche minuto in più (ricordo nobile di un tempo in cui il riposo era sacro), ci troviamo poi a sconvolgere tutti i ritmi biologici del risveglio animale. Non di rado dopo un quarto d'ora, si sono già verificati i primi pianti, le prime imprecazioni... Vi è un rapporto stretto fra velocità e arrabbiatura.

Tutto per colpa dei ritmi, degli orari, delle scadenze troppo ravvicinate, troppo incalzanti. Il prezzo altissimo da pagare è la perdita della serenità. Come fa l'uomo veloce a liberarsi dal senso di angoscia che lo invade quando si ritrova in un vizioso inseguimento di cosa da fare che non si riescono a portare a termine per conto di altre cose da fare che non si riescono a portare a termine, e così via...? Le strade, le stazioni, gli aeroporti, gli autobus sono pieni di gente sudata, che guarda l'orologio in continuazione, che sbuffa, che scatta appena può. Anche chi non sa o non dovrebbe più correre, li vedi che aumentano il passo, una smorfia di dolore sul viso, che si precipitano, che spingono, che non si rendono più conto che esistono gli altri, che anche gli altri devono passare. Ma questi ultimi a loro turno vanno avanti come tori ciechi, testa bassa gomiti larghi, incuranti degli ostacoli umani che gli si parano davanti. *Ma dove andate? Ma che vi ha preso?*

Se dovesse sbarcare oggi nel mondo moderno un contadino del seicento, giurerebbe che gli uomini sono completamente impazziti. Non riuscirebbe a capire che cosa li costringe a muoversi a questi ritmi. Provverebbe, poveraccio, a fermare uno di questi umanoidi per chiederglielo. Ma quanto tempo dovrebbe aspettare prima che uno si fermi, che uno gli dia un minimo segno di riconoscimento? E se poi dovesse porre la domanda innocente del perché di tanta fretta, probabilmente si beccherebbe solo uno sguardo infastidito, se non un bell'insulto! La fretta non consente soste.

Fare le cose di fretta, velocemente, quasi sempre vuole dire farle male. La cura dei dettagli, l'attenzione ai particolari, il rispetto delle sfumature, il riconoscimento del limite richiedono tempo, ritmi miti, e un passo più lento. Non ci salveremo con un'altra dose di accelerazione, con un'altra scorciatoia, con l'illusione di nuovi mezzi più potenti e veloci. L'immagine di automobili che possono raggiungere i 300 km/ora bloccati nell'ingorgo quotidiano, è più eloquente di qualsiasi analisi critica...

Abbiamo un bisogno urgente di rallentare. Di riprendere fiato, di sbarazzarci dell'angoscia di non arrivare a fare tutto quel che si deve fare nelle ventiquattro ore che fanno una giornata. Nella cerca della tranquillità, il primo passo è il divorzio dal mito della velocità. Quello va bene per i programmi software e i gran premi di formula uno. Noi piccoli uomini, lasciamoci attrarre dal richiamo della lentezza. Cominciamo a praticare la sosta, le pause lunghe, il passo pigro.

Anni fa, quando ancora dovevo approdare nella città eterna, mi vantavo con le mie lunghe falcate di potere camminare più spedito di qualsiasi altra persona. Il marciapiede era tutta una gara, facevo lo

slalom fra i pedoni e pazienza se spesso ci andava di mezzo una bella spallata... Oggi, per “contaminazione ambientale”, ho imparato il passo lento del romano, quel movimento disincantato, il fermarsi spesso in mezzo al marciapiede con l’amico tenuto per braccio perché un particolare della conversazione lo richiede, la ripartenza altrettanto lenta, il ritmo da crociera di una lumaca. Oggi sono io a prendermi le spalle quando mi ritrovo a Parigi, Francoforte o New York. E mi pare assurdo che si debba camminare così in fretta, come se un minuto o due di “guadagnato” facessero una così fondamentale differenza.

La pratica del rallentamento è un modo molto concreto per alleviare lo stress e la frenesia che ci hanno invaso il corpo e l’anima. Se decidi di non correre, di non accettare più di un paio di appuntamenti al giorno, di non cercare di accumulare scadenze, cominci a ritrovare un po’ di calma, e ti rilassi. E facendo questo, diventi più attento, più disponibile a quello e a quelli che ti stanno intorno. La lentezza permette di riscoprire gesti, odori e suoni che l’accelerazione e la velocità ci avevano derubato. Come si fa a sentire il profumo di un fiore – concesso che ci siano ancora fiori intorno a noi – se uno ci passa accanto a cento all’ora? E come vedere sguardi interrogativi o sottilmente perplessi sui visi di esseri cari, se andiamo così di fretta da avere perduto l’abitudine di guardare in faccia quelli con cui parliamo?

Beati i lenti! Fanno domande e aspettano con calma la risposta. Poi, non hanno subito pronta un’altra domanda (come se la vita fosse un interrogatorio permanente), lasciano che un silenzio invada lo spazio, che gli occhi si incontrino furtivamente, aspettano che un sentimento intimo porti in superficie qualche quesito rilevante. Il lento non cerca un rendiconto immediato nei suoi rapporti umani. Ha il tempo, sa che prima o poi ci sarà qualcosa di arricchente, di nuovo, di inatteso. La lentezza ci offre il lusso dell’ascolto e della condivisione profonda. Solo rallentando si possono cogliere i veri significati delle cose, dando spazio all’intuizione, alla nostalgia e al mistero (virtù in via di estinzione nell’era delle risposte invariabili e immediate dei computer).

I lenti hanno sicuramente perso un sacco di aerei e di treni, si sono fatti regolarmente superare sull’autostrada e scavalcare nelle code. Visto nell’ottica della società dei vincenti, loro sono dei perdenti, perché non stanno a “passo con i tempi”, non hanno capito che bisogna “darsi da fare” per arrivare prima degli altri. Ma i lenti di questo se ne fregano. Hanno scoperto che la lentezza gli permette di pesare meglio ogni situazione, di non confondere una cosa per l’altra, di elaborare un pensiero fino in fondo. I lenti sono spesso ricompensati da una idea che nasce da questo lento approdo agli interrogativi. Gli stressati, quand’è l’ultima volta che hanno avuto un’idea?

Pensate anche al risveglio della domenica mattina, quando non ci sono programmi impegnativi, e che c’è tutto il tempo di alzarsi. Non è uno dei piaceri più sensuali, quello di rimanere ancora un po’ al letto, nella terra di nessuno del dormiveglia, fra sogni che scappano e una lucidità che tarda a prendere il sopravvento? Rimandare il momento del divorzio dalle lenzuola, del passaggio dall’orizzontale al verticale, non è un inno alla lentezza questo? Poi andare in pantofole o scalzi fino alla cucina, mettere su la moka, aspettare seduti al tavolo che salga l’acqua, riempirsi le narici con il profumo del caffè, sorseggiare con calma quel liquido caldo. Si potrebbe continuare con l’adagiarsi in poltrona per sfogliare una rivista di viaggi o quant’altro, lasciando volare la mente nel frattempo verso lidi sconosciuti o trasformati dalla nostalgia. Come appoggiare una spalla alla finestra per guardare verso la campagna o giù nella strada, lasciarsi distrarre dalle nuvole o dalla gente che passa sotto. Ma mi chiedo perché questo debba accadere solo di domenica mattina?

Mi viene in mente, parlando di viaggi, quanto il viaggio sotto il segno della lentezza sia quello più autentico, più vissuto. Nell’era dei voli supersonici, rimpiango i transatlantici che ci portavano in America, e la traversata che durava sei giorni, non sei ore. Oggi, quando posso non ho dubbi: prendo le strade segnate in bianco o giallo sulle mappe, quelle piccole tortuose, che passano in mezzo ai paesi dimenticati dai nomi poetici, che ci vogliono ore per raggiungere e poi per ritornare verso gli assi principali. In ogni caso, lontano dalle autostrade. Avere il tempo allora di fermarsi ad un piccolo caffè all’aperto magari con l’ombrellone di tela, un pomeriggio di estate, con un sole che batte feroce, e quell’ombra che diventa un invito a fermarsi, a ordinare una bibita fresca e a sorseggiarla le gambe allungate sotto il vecchio tavolo di ferro battuto. La lentezza è anche perseguire i più piccoli piaceri.

Ma è nei viaggi interni che la lentezza diventa fondamentale. Quando si tratta di cogliere il significato di un sentimento inatteso, di una verità intravista, di un disagio passeggero. Lì, la velocità

è veramente deleteria. Non si può sperare di addentrarsi nei meandri delle nostre anime con il cronometro in mano. Perché non si sa fin dove avremo il coraggio di spingere e che cosa questa ricerca intima ci farà scoprire. E quindi, ci vuole il massimo della calma. Il viaggio nel profondo di noi stessi non consente di saltare caselle; ci richiama al rispetto di ogni passaggio, di ogni segnale, di ogni dubbio. Solo con la lentezza si può arrivare ad intuire qualche bagliore nel buio, una musica lontana, un profumo delicato. Solo lentamente si possono acquisire gli elementi della consapevolezza di se stessi, del riconoscimento dei nostri limiti, della nostra poca importanza nel grande quadro della vita. Chi passa in mezzo alla vita come una tromba d'aria avrà sempre l'illusione di essere importante. Ma quanti di essi sono finiti contro un albero, in fondo ad una scarpata, o in un deserto di emozioni...

La pratica della lentezza ci porta poi a diventare più tolleranti. Quante volte abbiamo sbagliato giudizio su una persona solo per avere avuto fretta ad inquadrarla, dopo i primi momenti di incontro? Non avevamo il tempo di ascoltare la fine di una frase, non volevamo perdere tempo a seguire un modo forse un po' contorto di ragionare, non eravamo disponibili a stare appresso a voli pindarici o a pensieri confusi. Se solo fossimo stati più lenti, avremmo potuto leggere fra le righe, intuire le emozioni dietro le parole approssimative, cogliere il vero significato di un sogno raccontato – che raccontare un sogno è sempre difficile. La lentezza ci porta in un mondo denso e ricco che sta lì a due passi, che ci aspetta, ma che non vediamo per il troppo correre, per la perversa necessità di sempre andare avanti, costi quel che costi. Ma nella vita è fondamentale fermarsi, tornare indietro, ripassare in luoghi già visitati, imboccare sentieri laterali solo appena intravisti. Se uno non rallenta, quei sentieri li scorda. La memoria – preziosa compagna di vita – non si nutre di flash o di lampi. Ha bisogno di immagazzinare le immagini, di raccogliere tutti i dettagli, tutte le impressioni, tutta l'emozione, per poi darci i ricordi che ci serviranno per il resto della vita. Fateci caso, non ci ricordiamo dei momenti furtivi anche se erano uno "sballo", non rimane niente di un'esperienza consumata in fretta e furia.

Vogliamo parlare del corteggiamento? Ho conosciuto coppie che sono andate a letto così velocemente che ancora non sapevano come l'altro o l'altra si chiamava... È vero, si può scherzare che fondamentalmente un orgasmo è roba di pochi secondi, ma vuoi mettere il piacere dell'avvicinamento? Il gusto delle mosse giuste, dei fiori dati e ricevuti, dell'attesa davanti al portone di casa che esca finalmente la fiamma del nostro cuore? E niente batte una cena a lume di candele in un piccolo ristorante, con un bicchiere di vino d'annata da sorseggiare mentre gli occhi si sciogliono gli uni negli altri, e il cameriere deve ancora portare il secondo piatto...Poi magari una lunga passeggiata mano nella mano, meglio se lungo il mare o il fiume, o forse nella neve di un paese alpino illuminato a Natale. Non forzare i ritmi, non bruciare la magia, non affrettare i gesti. Allora, nel momento del grande ricongiungimento, tutto il corpo e tutta l'anima si sentono ripagati e a volte anche estasiati. Non dico il tantra, ma insomma...

In Grecia dicono siga siga, e devi immaginare una piazza con centinaia di tavoli e di sedie di legno sotto i platani secolari e il viso cotto dal sole e i grandi baffi bianchi dei figli di Ulisse, seduti con lo tsipuro nei bicchieri, che magari sono là al momento del pranzo e li trovi ancora all'ora di cena che non si sono spostati di un centimetro. (Come i leoni della savana, che ci sono voluti i soliti scienziati di Harvard per scoprire scientificamente che spesso passano dodici ore senza muovere neanche un pelo). O i giocatori di bocce della Provenza, che passano più tempo a misurare il pro e il contro di un certo tipo di tiro, piuttosto che tirare. E che quando per la prima volta una squadra del Nord della Loira ha vinto il campionato francese di boules, andarono in inverno a trovarli che si stavano esercitando in tende riscaldate. E dissero: "Be' allora, se si allenano, ti credo che vincono...", scuotendo la testa e tornando al Sud leggermente schifati.

Ammetto: la lentezza è roba che ha a che fare con il sole! Riconosco l'impulso naturale di mettersi a correre quando viene giù il diluvio universale, e in questo caso direi che un po' di corsa è giustificata. Si tratta di causa di forza maggiore, no? Ma nel resto dei casi, la velocità è raramente vantaggiosa. Lo dice il detto italiano più conosciuto al mondo: "Chi va piano..." Tanta saggezza non avrebbe retto all'esame dei secoli se fosse stato una sciocchezza.

Ma forse l'argomento più solido in favore della lentezza ce lo dà la musica. Ascoltate l'aria della 3a. suite di Bach per orchestra, o l'adagio di Albinoni o il secondo movimento del 2o. concerto per pianoforte di Rachmaninoff. Lasciatevi portare da ritmi languidi, dalla malinconia di un fado, dal

ritmo sospeso del reggae o dal brivido adolescenziale di un slow come Hey Jude (scelto a caso per un amico). In questi momenti di spleen musicale, si può galleggiare come una foglia morta che si stacca dall'albero in autunno, e scendere lentamente sempre più profondi verso l'abisso dei nostri sentimenti, delle nostre viscere, fino a toccare quel qualcosa che certi chiamano l'anima o la fede o il mistero, ma che in ogni caso è sontuoso nella sua intensità. Anche se può fare paura...

Quando tutto intorno è fracasso e frastuono, quando l'ansia e l'angoscia prendono il sopravvento, quando ci sentiamo presi in un vortice fuori controllo, in una spirale asfissiante di cose da fare, da sistemare, da risolvere. Quando sappiamo bene dentro di noi che non ce la facciamo, che non siamo fatti per questi ritmi, sempre costretti ad andare di corsa, la scoperta della lentezza è come uscire dall'incubo, tornare alla luce, ripigliare le cose per mano. La lentezza diventa una barca salvatrice, un ponte sopra il torrente, un rifugio in mezzo alla tempesta. La possibilità allora di risistemare i pensieri, di scegliere le priorità, di sbarazzarsi delle nozioni ingombranti, rappresenta l'inizio di un nuovo modo di rapportarsi alla vita, al tempo e agli altri.

Certo, gli scenari che si presentano davanti a noi hanno di che renderci nervosi. C'è più di un buon motivo per sentire il panico di fronte alle catastrofi in atto e annunciate. Non si può dire che ci siano chiari segnali di miglioramento per il futuro. L'uomo continua a fare la guerra, a distruggere la natura, ad immolarsi davanti al dio denaro, a sopraffare e odiare il proprio vicino. Sorge spontanea la volontà di precipitarsi o a "fare qualcosa" o a buttarsi giù dal ponte. Né una né l'altra sono però delle soluzioni sagge. Rallentando un attimo, dando tempo al tempo, cercando di trovare un po' di tranquillità, si potrà forse individuare delle vie veramente nuove e diverse per la nostra presenza sulla terra. Sono convinto che serve solo un po' più di calma nella nostra vita per cominciare ad invertire le tendenze. Solo un po' di sano distacco dalla folle corsa della modernità.

Domande

- Cosa ti ha colpito maggiormente in questo brano?
- Prova a stendere un punto elenco con i vari momenti di una tua giornata tipo.
- Ti senti anche tu vittima dell'accelerazione (ritmi, orari, scadenze ecc.)? In quali situazioni, in particolare?
- Ritieni possibile per te praticare la lentezza? Come? In quali situazioni?

Scheda n. 2 - Non ballare in fretta

Leggi attentamente la seguente poesia, attribuita in rete a una bambina americana a cui restavano sei mesi di vita, tradotta in italiano e fatta circolare. Tratta da: Baker, Christoph (2006²). *Ozio, lentezza e nostalgia. Decalogo mediterraneo per una vita più conviviale*. Bologna: EMI, p. 55.

Hai mai ascoltato il ticchettio della pioggia?
Qualche volta hai seguito il volo di una farfalla?
O osservato il tramontare del sole?
Fermati. Non ballare in fretta.
Il tempo è poco. La musica non durerà a lungo.

Vivi ogni giorno sempre di corsa?
Quando ti domandi chi sei, ascolti la tua risposta?
Quando il giorno finisce e ti sdrai sul tuo letto, ti assilli con mille pensieri?
Fermati. Non ballare in fretta.
Il tempo è poco. La musica non durerà a lungo.

Le tue giornate passano freneticamente?
Qualche volta hai detto al tuo bambino “lo faremo domani”
e nella tua apatia non hai visto la sua tristezza?
Qualche volta per mancanza di tatto
hai lasciato che un caro amico morisse
senza averlo chiamato per dirgli “ciao”?
Fermati. Non ballare in fretta.
Il tempo è poco. La musica non durerà a lungo.

Quando corri troppo in fretta per raggiungere qualsiasi luogo,
ti perdi la metà del divertimento per arrivarci.
Se sei preoccupato, se corri per tutto il giorno,
è come se gettassi la tua vita nel cestino.
La vita non è una corsa,
ma va vissuta e assaporata con calma.
Ascolta la musica prima che la canzone finisca.

Domande

- Che pensieri e sensazioni ha suscitato in te questa poesia?
- Come vivi il tuo tempo?
- Che cosa ti senti di condividere con i tuoi/e compagni/e?

Scheda n. 3 – Il tempo del lavoro

Leggi attentamente il seguente brano, tratto da Tonino Bello (1989). La carezza di Dio. Molfetta: Edizioni La Meridiana, pp. 8-9¹

Vedi², un tempo anche da noi le botteghe degli artigiani erano il ritrovo feriale degli umili, vi si parlava di tutto, di affari, di donne, di amori, delle stagioni, della vita, della morte. Le cronache di paese trovavano lì la loro versione ufficiale, e i redattori dell'innocuo pettegolezzo quotidiano affidavano alle rapidissime rotative degli avventori la diffusione delle ultime notizie.

Il tempo passava così lento, che gli intervalli scanditi ogni quarto d'ora dalla torre campanaria sembravano un'eternità, ma forse era proprio questa lusinga di eternità a rendere preziosa un'opera di artigianato e a darle vita era proprio quella angosciante porzione di tempo che vi veniva rinchiusa. Sembrava che la materia prima di una seggiola o di un vomere non fosse tanto il legno od il ferro, ma il tempo; e che la fatica del fabbro o del carpentiere, del sarto o del calzolaio fosse quello di addomesticare i giorni comprimendoli nella materia e crearsi per un istinto di conservazione riserve di tempo negli otri delle cose prodotti dalle sue mani. Il tempo allora era imprigionato nella materia come l'anima nel corpo, ruggiva dentro un oggetto e gli dava movenze di vita se non proprio l'accento della parola. Le cose nascevano perciò lentamente e con i tratti di una fisionomia irripetibile. Come un figlio, prima un atto d'amore, dolcissimo e breve, poi nove mesi.

Domande:

- Che sensazioni provi nel leggere questo brano? Cosa ti senti di condividere con gli/le altri/e?
- Le opere d'arte, ma anche il lavoro ben fatto, richiedono tempo. Che qualità umana ha il tempo che dedichi al lavoro nel CFP e/o nello stage?
- Come conciliare lavoro e lentezza?
- In quali circostanze ti trovi a vivere dei rallentamenti riflessivi che ti aiutano a pensare a ciò che fai quando lavori?

¹ Il testo completo della lettera a San Giuseppe anche al seguente link:
<http://www.reginamundi.info/dontoninobello/letteraASanGiuseppe.asp> (ver. 18.08.2017).

² L'autore immagina di parlare a san Giuseppe nella sua bottega di falegname.