

Quando il tempo sembra non passare

Alessandro Del Vecchio | 15/09/2026 | Orizzonte salute

Ci sono cinque minuti che possono durare un'eternità.

Sono quelli trascorsi davanti allo schermo in attesa di una risposta, seduti in una sala d'attesa, fermi al semaforo quando siamo già in ritardo, oppure con il telefono in mano mentre aspettiamo una chiamata importante.

Guardiamo l'orologio, sono passati appena trenta secondi.

Lo riguardiamo poco dopo, è passato forse un minuto, eppure abbiamo la sensazione che il tempo si sia fermato.

La cosa curiosa è che gli stessi cinque minuti, in altre situazioni, sembrano scomparire. Quando siamo immersi in una conversazione, concentrati su un lavoro, coinvolti in un film o impegnati in qualcosa che ci interessa, possiamo accorgerci dell'ora soltanto quando è già trascorsa.

Il tempo, naturalmente, non cambia velocità.

Cambiamo noi mentre lo attraversiamo.

La sua durata reale rimane identica, ma la sua durata percepita può modificarsi profondamente. Non viviamo il tempo soltanto attraverso l'orologio: lo viviamo attraverso l'attenzione, le emozioni, le aspettative e il modo in cui il cervello registra ciò che sta accadendo.

Quando aspettiamo qualcosa, una parte della nostra mente rimane rivolta verso ciò che deve ancora succedere. Non siamo completamente dentro il presente. Siamo proiettati in avanti.

Aspettiamo una telefonata, un risultato, una persona, una notizia. Il nostro pensiero torna continuamente alla stessa domanda: *quando arriverà?*

In questo modo, l'attesa diventa il centro dell'esperienza.

Ogni secondo viene osservato, quasi controllato. Il silenzio del telefono acquista un peso insolito. Ogni vibrazione sembra poter essere quella giusta. Ogni minuto viene confrontato con quello precedente.

E più controlliamo il tempo, più ci accorgiamo del tempo.

È un meccanismo apparentemente paradossale. Se siamo impegnati in qualcosa, l'attenzione è rivolta all'attività. Se invece non abbiamo altro da fare che aspettare, l'attenzione si concentra sul passaggio dei minuti.

Il tempo diventa visibile.

Non perché stia realmente passando più lentamente, ma perché lo stiamo osservando da vicino.

L'attesa, inoltre, non è mai completamente neutrale. Può contenere speranza, preoccupazione, curiosità, impazienza o paura. Quando ciò che aspettiamo è importante, ogni minuto sembra avere un significato.

Una telefonata può cambiare una giornata. Un risultato può modificare un progetto. L'arrivo di una persona può interrompere una solitudine. In questi casi non stiamo semplicemente aspettando un evento: stiamo aspettando ciò che quell'evento potrebbe rappresentare.

E l'incertezza rende tutto più lento.

Quando sappiamo esattamente quanto durerà un'attesa, riusciamo spesso a gestirla meglio. Se sappiamo che il treno arriverà tra dieci minuti, possiamo organizzarci mentalmente. Se invece non sappiamo se arriverà tra trenta secondi o tra mezz'ora, ogni momento diventa più difficile da collocare.

L'incertezza ci costringe a controllare e il controllo continuo alimenta la sensazione di lentezza.

Anche la noia ha un ruolo importante. Quando non accade nulla che catturi la nostra attenzione, il cervello dispone di meno elementi su cui concentrarsi. Il presente appare vuoto, e proprio per questo viene percepito in modo più intenso.

È come trovarsi in una stanza completamente silenziosa. All'inizio non ci facciamo caso. Poi cominciamo a percepire ogni piccolo rumore, il respiro, il battito, il movimento delle lancette. Più l'ambiente offre pochi stimoli, più diventiamo consapevoli di quelli rimasti.

Durante l'attesa accade qualcosa di simile, il mondo sembra ridursi a un gesto ripetuto: guardare il telefono, controllare l'orologio, osservare la porta, aspettare un segnale.

E ogni volta che non succede nulla, la sensazione di immobilità aumenta.

Al contrario, quando siamo coinvolti in un'attività, l'attenzione viene assorbita da ciò che stiamo facendo. Non controlliamo continuamente il tempo perché il tempo, in quel momento, non è il nostro oggetto principale.

Siamo dentro l'esperienza.

Per questo un pomeriggio trascorso con una persona cara può sembrare breve, mentre una mezz'ora in coda può apparire interminabile. Non è soltanto una questione di piacere o di disagio. È anche una questione di attenzione: nel primo caso siamo concentrati su ciò che accade, nel secondo siamo concentrati su ciò che ancora non accade.

Il futuro, quando lo aspettiamo, occupa il presente.

C'è poi un altro aspetto interessante. La percezione del tempo durante l'attesa e il ricordo di quell'attesa non coincidono necessariamente.

Mentre aspettiamo, il tempo può sembrare lentissimo. Ma, una volta che l'evento è arrivato, potremmo ricordare quell'intera fase come un periodo confuso, quasi compresso. Al contrario, un viaggio ricco di esperienze può sembrare volato mentre lo viviamo, ma apparire molto lungo quando lo ricordiamo, proprio perché contiene molti momenti distinti.

Il cervello non misura il tempo come fa un orologio. Lo ricostruisce anche attraverso il numero e la varietà degli eventi che registra.

Un'attesa ripetitiva può essere interminabile nel momento in cui la viviamo, ma povera di ricordi. Una giornata piena di esperienze può passare rapidamente, ma lasciare una traccia più ampia nella memoria.

Ecco perché a volte diciamo: “Non mi sono accorto del tempo che passava”, salvo poi pensare, a fine giornata, che siano successe moltissime cose.

Il tempo vissuto e il tempo ricordato seguono strade diverse.

Naturalmente non possiamo eliminare tutte le attese. Alcune fanno parte della vita e non dipendono da noi. Possiamo però modificare, almeno in parte, il modo in cui le attraversiamo.

Quando l’attesa diventa insopportabile, può essere utile smettere di trasformarla nell’unica attività possibile. Leggere qualche pagina, ascoltare qualcosa, fare una passeggiata, riordinare un piccolo spazio o dedicarsi a un compito semplice non fa arrivare prima ciò che stiamo aspettando, ma impedisce alla mente di controllare continuamente il tempo.

Anche accettare l’incertezza può ridurre la fatica. Non sempre possiamo sapere quando arriverà una risposta o quanto durerà una situazione. Continuare a verificare ogni minuto raramente rende l’attesa più breve. Spesso la rende soltanto più presente.

A volte, infatti, non è il tempo a essere troppo lento, è la nostra attenzione a essere rimasta bloccata davanti a una porta chiusa.

Aspettiamo che qualcosa accada per tornare davvero al presente. Ma il presente, intanto, sta già passando.

E forse il modo più efficace per non sentirlo interminabile non è chiedergli continuamente quanto manca, ma permettergli di contenere anche qualcos’altro.

Perché il tempo non smette di scorrere quando aspettiamo.

Semplicemente, quando lo guardiamo troppo da vicino, sembra non muoversi più.