



OGNI OROLOGIO HA IL PROPRIO TEMPO
SEMINARIO TEORICO PRATICO ALLA RICERCA
DEL **SENSO** DEL TEMPO

19 FEBBRAIO 2022

FRANCESCA STORELLI
PSICOLOGA - PSICOMOTRICISTA
FORMATRICE A.S.E.F.O.P.





Memoire ASEFOP 2020

Francesca Storelli



CHAQUE HORLOGE A SA PROPRE HEURE

LA TEMPORALITE' DANS LA FORMATION ET DANS MON
PARCOURS DE FORMATION

Formateur référente: Elisabetta Galanti

CHE COS'E'
IL TEMPO?

«PARLARE DELLO SPAZIO E' SENZ'ALTRO MENO TRAGICO, PERCHE'
LO SPAZIO SE C'E', SE NE STA BUONO BUONO,
IL TEMPO SI SA, NON STA MAI FERMO»

I. CALVINO

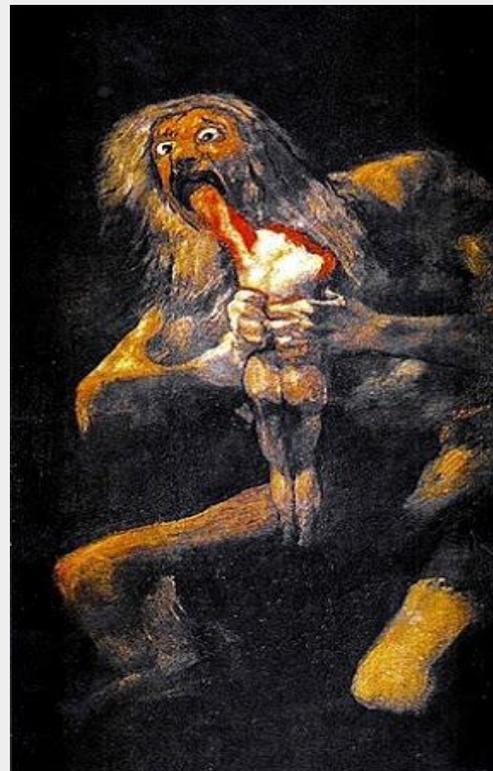
LA TEMPORALITA' NEL MITO GRECO

Gli antichi greci avevano quattro parole per indicare il tempo:

- χρόνος (chronos), si riferisce al tempo cronologico e sequenziale, ha natura quantitativa
- καιρός (kairos), che significa "un tempo nel mezzo", un momento di un periodo di tempo indeterminato nel quale "qualcosa" di speciale accade ed ha una natura qualitativa
- αἰών (Aion) che è il tempo eterno
- ἐνιαυτός (Eniautos) indica un anno.

CRONOS

Il mito di Cronos parla di un tempo che divora i suoi stessi figli, un tempo che ci scivola addosso, inesorabile e mostra come il fluire del tempo si impone sempre e comunque, persino gli dei si devono piegare al limite, alla separazione e al cambiamento prescritto dal tempo.



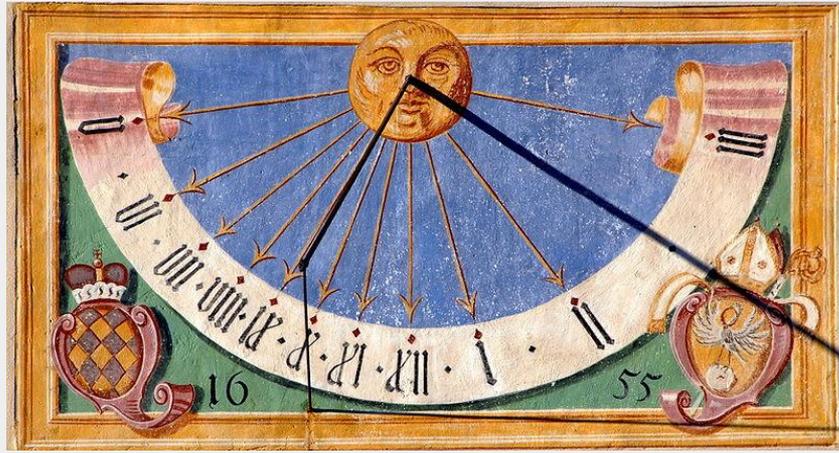
KAIRÒS

Il Kairós rappresenta l'occasione da cogliere, è quanto ci invita a vivere il “qui ed ora”.

È il momento giusto per qualcosa, e solitamente questo qualcosa è speciale, ma solo per chi lo sta sperimentando in quel preciso istante.



IL TEMPO
OGGETTIVO E
L'ESPERIENZA DEL
TEMPO



È nel XIII secolo che in Europa la vita delle persone inizia ad essere regolata dagli orologi meccanici. L'utilità degli orologi è indicare tutti la stessa ora, ma per secoli non c'è stato bisogno di sincronizzare orologi da un luogo all'altro: ogni città o villaggio aveva una meridiana che accertava il momento in cui il sole era al mezzodì e prima degli orologi, per millenni, l'unica misura regolare del tempo per l'umanità era stata l'alternarsi del giorno, della notte e delle stagioni.

FIN DALL'ANTICHITA' FILOSOFI, SCIENZIATI E ARTISTI SI SONO
CONFRONTATI CON QUESTA DIMENSIONE DELL'ESISTENZA UMANA
E NEL TEMPO E SUL TEMPO SONO STATE ELABORATE TEORIE
COMPLESSE.

Aristotele definiva il tempo “come la misura del cambiamento”, le cose cambiano continuamente

chiamiamo “tempo” contare come le cose cambiano



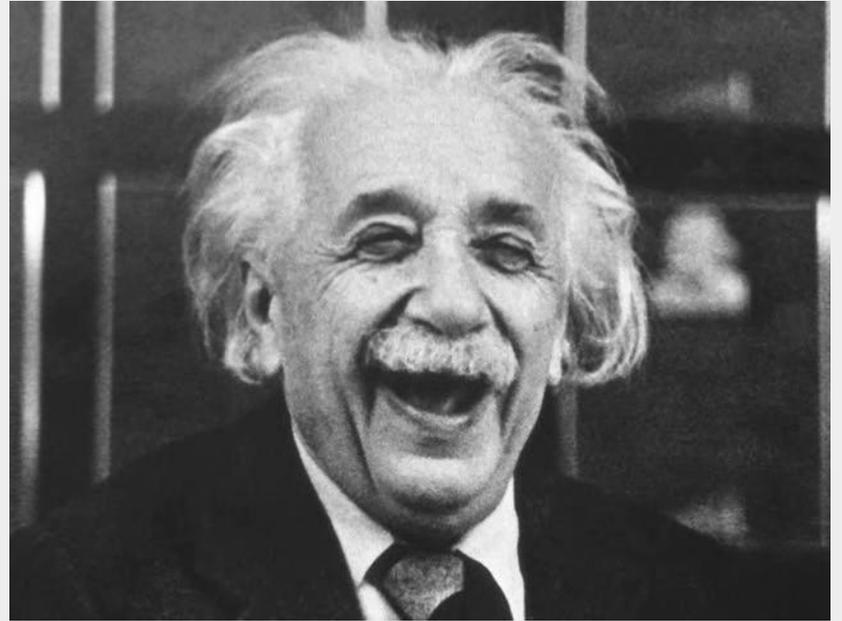
Newton dichiara che oltre a questo tempo deve esistere anche un altro tempo,

un tempo che lui definisce “vero” che passa comunque, che è indipendente dalle cose e dal loro accadere.



LA RELATIVITA'

Per Einstein il tempo e lo spazio che Newton ha intuito esistere nel mondo al di là della materia tangibile effettivamente esistono, ma non sono assoluti, non sono indipendenti da quanto accade.



IL TEMPO E' RALLENTATO DALLA VELOCITA'

Einstein aveva compreso che il tempo è rallentato dalla velocità: se a due amici chiediamo ad uno di stare fermo e all'altro di camminare avanti e indietro, il tempo passa più lentamente per l'amico che cammina, per tutto quanto si muove il tempo passa più lento.

IL TEMPO E' RALLENTATO DALLA MASSA

Einstein scoprì che il tempo è rallentato anche dalla massa,

«il tempo scorre più veloce in montagna e più lento in pianura»

”Non sono solo gli orologi a rallentare: se hai due amici di prima chiediamo di andare uno in montagna e l'altro in pianura, quando dopo anni si rincontreranno quello che in pianura ha vissuto meno, è invecchiato meno, le sue piante sono cresciute meno

perché in basso c'è meno tempo che in alto”.



La teoria della relatività ci mostra come:

- Il presente comune a tutto l'universo non esiste, il presente è una nozione locale.
- Il tempo scorre a velocità diverse a seconda di dove siamo e a che velocità ci muoviamo. Più siamo vicini a una massa o ci muoviamo velocemente più il tempo rallenta,
- Non c'è una durata unica fra due eventi, ce ne sono molte possibili.

IL TEMPO COME DIMENSIONE DELLA NOSTRA ESISTENZA

Se oggi dopo la teoria relativistica e quantistica che ci hanno disvelato come la concezione di tempo sia una pura illusione, continuiamo ad interrogarci sul suo significato è perché la dimensione temporale della vita è comunque una dimensione della nostra esperienza, della nostra esistenza:

IL TEMPO PROPRIO DEL SOGGETTO

PENSARE AL TEMPO
IN TERMINI
QUALITATIVI

IL TEMPO DELLA VITA E' ESSENZIALMENTE QUALITATIVO

Quando si è annoiati certe ore sembrano non passare mai, altri istanti danno senso all'intera esistenza.

Il tempo vissuto è denso di significato

Chiamiamo noia

quella sofferenza che nasce quando non si riesce a dare un senso al tempo

BERGSON E IL CONCETTO DI «DURATA»

Il concetto di durata è il concetto alla base della filosofia di Bergson

Il tempo misurabile della scienza è tempo spazializzato come il tempo dell'orologio, che è un insieme di posizioni delle lancette sul quadrante.

Nel tempo della meccanica ogni momento è esterno all'altro, è uguale all'altro, nessun istante è diverso, più intenso o più importante dell'altro.

Il tempo dell'esperienza concreta ha una «durata vissuta» irreversibile, ed ogni istante è diverso dall'altro»

Il «tempo durata» esprime il continuo mutare della nostra vita interiore perché travalica i concetti di passato presente e futuro rendendoli emotivamente legati

Per Bergson «il nostro passato ci segue e si ingrossa senza posa col presente che raccoglie lungo la strada»



Attualmente esistono diversi modelli teorici che spiegano come il cervello possa creare la rappresentazione cognitiva del tempo.

Molti stimoli grazie ai quali percepiamo lo scorrere dei minuti o delle ore sono innati e molti altri li abbiamo appresi, ma pur nella diversità dei modelli,

tutti concordano nell'affermare che

IL MODO IN CUI PENSIAMO IL TEMPO INFLUISCE SU COME LO
PERCEPIAMO

OROLOGIO BIOLOGICO E TEMPO INTERNO

Esistono diversi **orologi biologici** che regolano la pressione sanguigna, gli ormoni e i succhi gastrici, ci fanno stancare e svegliare al mattino dopo il riposo.

Questi orologi determinano il tempo automaticamente, il loro criterio di misura è fisso ed è innato.

Ma esiste anche il «**tempo interno**» che dipende dalla nostra coscienza e con il quale misuriamo tutto ciò che percepiamo, pensiamo e sentiamo.

ESISTE UN
SENSO DEL TEMPO?

Negli ultimi anni grazie allo sviluppo delle neuroscienze sono stati condotti vari esperimenti per investigare il senso del tempo e si è scoperto che

Non abbiamo alcun senso specifico per il TEMPO

Ma tutti gli esperimenti condotti per investigare il senso del tempo rivelano una particolare attività di due parti del cervello che hanno a che fare con il ritmo e il movimento

il cervelletto e i gangli alla base



Il cervelletto

È responsabile dei movimenti che si ripetono spesso (es. corsa) e dirige in autonomia le sequenze di ordini che arrivano ai muscoli, mentre la coscienza può dedicarsi ad altro. Senza questa divisione tra cervelletto e cervello non riusciremmo a camminare e parlare contemporaneamente.

I gangli alla base

Si occupano di coordinare e sintonizzare i muscoli quando compiamo movimenti complessi e non del tutto di routine (es. giocare a tennis)

Il senso per il movimento e il senso del tempo sono connessi in modo inscindibile. Se uno dei due va distrutto, si perde anche l'altro.

Coloro che in conseguenza di un ictus o di un tumore, hanno subito un danno al cervelletto, incontrano spesso grandi difficoltà nella percezione del tempo.

(difficoltà a battere con il dito un ritmo o indicare il più lungo fra due intervalli di tempo proposti)

I malati di Parkinson che soffrono di un difetto dei gangli alla base, devono lottare, oltre che con il tremore, con una confusione del senso del tempo.

PER IL CERVELLO IL TEMPO E' MOVIMENTO

La mente collega i tempi brevi con il movimento e con il ritmo, ma nel caso di periodi più lunghi pensiamo innanzitutto al cambiamento.

Quando si tratta di secondi la mente fa ricorso ai circuiti che coordinano i movimenti e funzionano in modo autonomo, quando prendiamo in considerazione tempi più lunghi ci serviamo della memoria a lungo termine.

MOVIMENTI E RICORDO SONO LE UNITA' DI MISURA DEL TEMPO
INTERNO, PER NOI IL TEMPO PURO NON ESISTE,
PERCEPIAMO IL TEMPO SOLO QUANDO ACCADE QUALCOSA.

LA MEMORIA A LUNGO TERMINE

La memoria immagazzina sempre e solo ciò che al soggetto pare importante in quel momento,

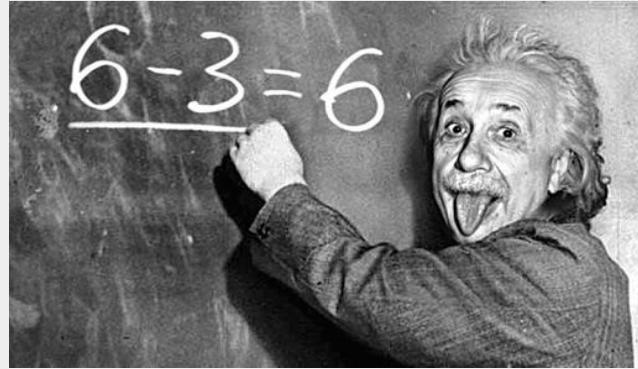
E lo memorizza come fosse un puzzle con dei pezzi mancanti.

Successivamente il cervello nella rievocazione integra ricostruendo soggettivamente i pezzi mancanti.



IL PRESENTE
TRASFORMA IL
PASSATO

Quando si ricorda, non ci si ritrova soltanto con il passato, ogni volta è un riraccontarsi, un riraccontare la nostra storia, dove il passato entra in connessione con il presente.



Ricordare è un procedimento attivo e quando riviviamo mentalmente un evento passato, esercitiamo un'influenza anche sull'informazione memorizzata:

IL PRESENTE TRASFORMA IL PASSATO

QUALI ELEMENTI INFLUISCONO SULLA NOSTRA PERCEZIONE DEL TEMPO?

- l'attenzione che prestiamo ad un certo evento
- Il nostro umore e le nostre emozioni
- il ritmo del proprio respiro
- Il ritmo di una musica
- Il variare dell'intensità dei suoni
- il ritmo degli eventi che accadono sotto i nostri occhi

- Il tempo non viene quasi mai codificato nel ricordo, si utilizzano altri **agganci come il luogo, i colori, le forme, sentimenti, suoni, odori, sapori.**
- I ricordi che si consolidano riguardano eventi in cui ci imbattiamo **ripetutamente** e quando siamo **emotivamente coinvolti.**

Bolero Maurice Ravel

intro rullante

DO si DO RE DO si la DO DO la DO si DO

la sol mi fa sol fa mi re mi fa sol la sol la si la sol fa mi re

mi re do do re mi fa re sol

RE DO si la si DO RE DO si DO si la DO si la fa fa fa fa la DO la si sol

fa fa fa fa la si sol la fa re re do re re re re fa la fa sol mi re re do

re re do re mi fa sol fa mi re do

HITCHCOCK COLLECTION

JAMES STEWART

ALFRED HITCHCOCK

NODO ALLA GOLA

DVD VIDEO

UNIVERSAL

QUANTO DURA
L'ATTIMO PRESENTE?

LA MEMORIA DI LAVORO

Quando nulla cambia anche il tempo sembra fermarsi

Se noi restiamo mentalmente concentrati su un argomento, possiamo dilatare l'attimo

Questa dilatazione dura però solo per un massimo di 3 secondi

Già dopo due secondi circa il contenuto della memoria di lavoro inizia a volatilizzarsi.

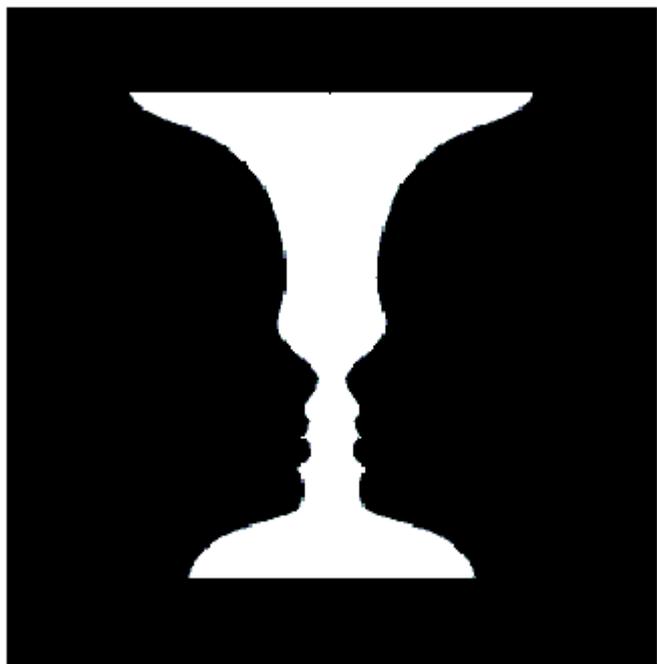
Es. per poter ricordare un numero di telefono è necessario ripeterlo varie volte

IL CONFINE MAGICO DEI 3 SECONDI

Il confine magico dei 3 secondi è stato scoperto nella seconda metà dell'800 dal fisiologo Karl von Vierordt che misurò il presente

Noi sentiamo un periodo di tempo di 3 secondi come ancora presente, mentre falliamo con durate di tempo maggiori.

Se vogliamo tenere a mente qualcosa che dura più lungo (es. un numero di telefono con prefisso internazionale e nazionale) dobbiamo ripeterlo di continuo o usare tecniche mnemoniche.



3 SECONDI

Con questo ritmo le funzioni superiori del cervello suddividono il tempo in piccoli frammenti, che noi percepiamo come attimi presenti

QUANDO IL TEMPO
SI DILATA

Quando il cervello è troppo poco impegnato, sperimentiamo la sua attività sotto forma di fantasticherie, monologhi interiori e preoccupazioni.

L'attenzione, non appena ci sono poche cose da fare, si volge automaticamente all'interno.

PERCHE' E' COSI' DIFFICILE RIMANERE CONCENTRATI NEL «QUI ED ORA»?

L'attenzione cosciente si indebolisce appena nel nostro ambiente cominciano ad accadere poche cose per divenire di nuovo vigile appena dall'esterno arrivano nuovi segnali.

L'ATTENZIONE

Ciò che noi chiamiamo attenzione è un processo in tre fasi

1. Aumento della vigilanza
2. Orientamento dell'attenzione verso lo stimolo
3. Scelta che coinvolge l'attivazione dell'Attenzione Selettiva

LA SCELTA DETERMINA ANCHE IL CONTENUTO CHE VERRA' PORTATO
ALLA NOSTRA COSCIENZA

LA COSCIENZA DEL PRESENTE

Su un principio simile si fondano tutti i metodi di meditazione siano essi orientali o occidentali.

TEMPO E
PSICOANALISI

LA PSICOANALISI E' NATA CON IL PROBLEMA DI
SPIEGARE MISTERIOSI «SALTI» NELLA MEMORIA



LA MEMORIA

Freud non ha trattato il tema del tempo in maniera organica, ma lo ha affrontato in alcuni suoi specifici aspetti

«sto lavorando all'ipotesi che il nostro meccanismo psichico si sia formato mediante un processo di stratificazione e che il materiale di tanto in tanto sottoposto ad una risistemazione in base a nuove relazioni, a una sorta di riscrittura (...) la memoria non è presente in forma univoca, ma molteplice e viene fissata in diversi tipi di segni»
(Freud 1896)

LA DISCONTINUITA' E DURATA ALL'ORIGINE DELL'ESPERIENZA TEMPORALE

La rappresentazione astratta che noi abbiamo del tempo pare derivare dal metodo di lavoro Preconscio e Conscio (successione, durata e irreversibilità) e corrisponde alla percezione del tempo

Questa modalità di funzionamento è però discontinua nella realtà perché sottoposta alle fluttuazioni soggettive del nostro sistema percettivo

LA DISCONTINUITA' DELLE DURATE, VISSUTA A LIVELLO INTRAPSICHICO
DALL'INDIVIDUO E' ALL'ORIGINE DELLA NOSTRA ESPERIENZA TEMPORALE.

L'EVOLUZIONE DELLA
TEMPORALITA'
NELLE DIVERSE ETA'
DELLA VITA

QUANDO UNA PERSONA VIENE AL MONDO, PER LEI OGNI ISTANTE E' L'ETERNITA'

L'uomo ha bisogno di un decennio per sviluppare il senso del tempo.

Per i neonati passato e futuro sono ignoti e non solo perché non sanno ancora nulla del tempo, al cervello di un neonato manca anche l'equipaggiamento per farsi un'idea del «prima» o del «poi» o per poter comprendere durate di tempo.

IL RITMO

La conquista del tempo comincia con un senso del ritmo, come si è scoperto negli ultimi anni. Già ad 1 mese di vita i lattanti riconoscono i suoni che hanno sentito varie volte.

A meno di 6 mesi di età sono in grado di distinguere ritmi complessi.

E a 7 mesi i neonati possono imparare un ritmo anche senza suoni: se i genitori fanno saltellare il loro figlio piccolo al ritmo di una marcia o di un walzer in seguito il b. reagirà quando udrà quel ritmo nella musica. (questa percezione acuita del ritmo prepara il bambino alla comprensione della lingua parlata)

IL TEMPO PRIMA DEI 9 MESI

Un bambino di questa età continua a vivere nel presente immediato, egli non ha ricordi coscienti né può progettare azioni.

Fa subito quello che gli viene in mente e se il suo intento fallisce dimentica tutto. Per potersi ripromettere qualcosa per il futuro un neonato dovrebbe sopprimere i suoi impulsi in modo da non compiere subito il suo intento e al tempo stesso fissare la sua intenzione nella memoria di lavoro.

Entrambe le cose (controllo degli impulsi e memoria di lavoro) operano nei lobi frontali del cervello che nei primi sei mesi di vita non sono ancora maturati e poiché per percepire lassi di tempo della durata di un paio di secondi è necessaria la memoria di lavoro, un bambino di questa età non può ancora avere un senso del tempo.

IL TEMPO DAI 9 MESI IN POI...

A 9 mesi si affaccia all'orizzonte il FUTURO: ora il b. può aspettare in media 6 minuti prima di realizzare un progetto o iniziare a piangere (ha superato il limite dell'istante)

Intorno all'anno/anno e mezzo il b. inizia ad avere una prima comprensione del «prima» e del «poi» e si iniziano a fissare i primi ricordi coscienti perché i lobi frontali continuano a maturare.

A 4 anni i bambini possono ripercorrere con la memoria le parti salienti dell'intera giornata e possono depositare in memoria sequenze continuative.

I PRIMI RICORDI

A 4 anni le cellule grigie sono tantissime e collegate in modi così molteplici come non accadrà mai più nella vita.

Una memoria giovane assorbe rapidamente anche grazie al fatto che è ancora vuota. Perciò il ritmo con cui un bambino si imprime nella memoria cose nuove è maggiore a questa età che in anni successivi.

Inoltre i primi ricordi coscienti possono essere paragonati ai primi coloni di una terra sconosciuta e disabitata: essi possono plasmarla

Coloro che arrivano in seguito devono integrarsi nella rete delle connessioni già esistenti, che è collegata anche ai ricordi precedenti.

La cosa risulta più difficile quanto più sono le conoscenze che un individuo ha già memorizzato (in quanto la rete sarà già molto fitta)

EFFETTO REMINISCENZA

La prontezza del cervello del cervello a memorizzare nuove esperienze diminuisce necessariamente nel corso degli anni (J. McClelland)

«MA QUANDO ARRIVIAMO?»

Benchè nell'infanzia la memoria fornisca le prestazioni migliori, al b. mancherà ancora a lungo un senso della misura del tempo

È solo alle elementari che i bambini iniziano a formarsi grossomodo il concetto di quanto dura un minuto. Il presente rimane la dimensione dominante per anni.

LA TEMPORALITA' IN ETA' EVOLUTIVA

Dall'atemporalità il bambino si iscrive nel tempo attraverso un processo che chiama in causa

il ritmo, il movimento

la relazione,

L'identità

l'esperienza personale,

i rituali,

la ripetizione,

l'accettazione del limite e della frustrazione.

L' IDENTITA'

Studi sperimentali su neonati hanno dimostrato che il processo di acquisizione della temporalità comincia già alla nascita

I neonati sono sensibili a grandezze fondamentali come lo spazio e il tempo (Beebe et al 1997)

Ma lo sviluppo di un senso del tempo più evoluto e cosciente è legato al raggiungimento del senso di identità.

Perché il tempo possa esistere in quanto continuum soggettivo è condizione che sia consolidata in chi lo vive un'identità sufficientemente stabile

IL SENSO DI IDENTITA'

Affinchè si formi e si mantenga il senso di identità il tempo deve aver acquisito le sue caratteristiche distintive:

Successione

Durata

Irreversibilità

Per poter essere vissuto come flusso costante dal passato al futuro attraverso il presente

IL PRINCIPIO DI PIACERE

Il tempo che il bambino vive all'inizio è un tempo monodimensionale, alla nascita domina il Principio di Piacere, il bambino ignora l'esperienza del ricordo e dell'attesa.

Vive in una sorta di atemporalità simile a quella che caratterizza l'inconscio per Freud:

«L'inconscio è un territorio psichico indifferenziato e primitivo dove le relazioni temporali, sebbene esistenti, non rispettano le leggi della durata, successione e irreversibilità»

“PER ESEMPIO, METTI CHE SIANO LE NOVE DI MATTINA, L'ORA DI
COMINCIARE LE LEZIONI: BASTA CHE GLI SUSSURRI UNA PAROLINA, AL
TEMPO. ED ECCO CHE LE ORE VOLANO VIA IN UN BATTIBALENO!
L'UNA E MEZZA, ORA DI PRANZO!..”

Lewis Carroll, *Le avventure di Alice nel Paese delle Meraviglie*



Con la graduale affermazione del Principio di Realtà che per lungo tempo continuerà ad alternarsi con il Principio di Piacere, il bambino gradualmente si iscriverà nel tempo.

I processi di formazione simbolica e il linguaggio renderanno possibile differenziare il passato, il presente e il futuro

Per poter ricordare e quindi riferirsi al passato, la mente del bambino deve contenere le rappresentazioni dell'esperienza, poter pensare al futuro è necessaria la capacità di poter anticipare l'interazione con gli oggetti

RELAZIONE E RITMO

L'esperienza temporale è una dimensione carica anche di contenuti emotivi ed affettivi che riguardano i vissuti all'interno della relazione con l'altro.

I cicli fisiologici ed in particolare il ciclo sonno-veglia e quello dell'alimentazione concorrono a formare inizialmente la nozione di tempo.

La giornata del bambino è scandita da un ciclo sonno-veglia che si lega alla presenza-assenza della madre e che per questo acquisisce ben presto un valore affettivo

IL CICLO SONNO-VEGLIA

Ha inizialmente una natura fisiologica, che si arricchisce via via di significati affettivi integrandosi in un processo di natura psicologica

Momento dell'addormentamento come momento di passaggio dal vissuto di presenza a quello di assenza.

Questa esperienza avrà un duplice valore temporale

Breve/lungo

Gratificante/frustrante

Che il bambino pian piano interiorizzerà e che andrà a formare la sua nozione temporale relativa alla separazione

anche nelle successive separazioni.

IL CICLO DELL'ALIMENTAZIONE

Il «prima» cioè il tempo che intercorre tra la richiesta di cibo, che nel b. piccolo è percepita a livello corporeo come tensione e il «dopo» che è percepito come distensione è una nozione di tempo che svilupperà un valore in relazione all'esperienza di aspettativa e fiducia nel genitore e in genere nell'altro.

Nella relazione con il proprio bambino ciascuna madre tende a proporre consapevolmente i propri valori e ritmi temporali e inconsciamente a proiettare le proprie modalità temporali di soddisfazione del bisogno, così come lei stessa le ha vissute in relazione ai propri genitori e progressivamente integrate.

A sua volta anche il bambino può influenzare le sequenze temporali adattandosi o meno alla gestione temporale che lei propone.

L'ESSERE E IL FARE DEL BAMBINO

L'essere e il fare hanno una componente espressiva legata al tempo, tutti i diversi momenti vissuti dal b. prenderanno un doppio valore

Temporale logico (di natura sequenziale)

Temporale analogico (di natura emozionale)

Ed è da queste due temporalità che emergerà il modello comportamentale peculiare di ciascuno

IL TEMPO IN ADOLESCENZA

I concetti legati al tempo, con il raggiungimento della pubertà vengono interiorizzati, anche se si verificano ancora estreme oscillazioni del senso del tempo.

Gli aspetti ormonali sicuramente influiscono ma è verosimile che anche le ristrutturazioni in cui va in contro il cervello in questo periodo, hanno un ruolo rilevante.

Tra i 12 e i 18 anni le cellule grigie passano per il loro secondo periodo di crescita e in importanti regioni corticali matura la sostanza bianca che ricopre le cellule grigie e questo determina un'accelerazione dello scambio di segnali nella testa.

Questi lavori di costruzione e ristrutturazione hanno luogo soprattutto nei lobi frontali e quindi nella parte del cervello che si occupa delle emozioni, della memoria di lavoro, della pianificazione dei nostri progetti e anche del senso del tempo, così come in questi anni si assiste ad uno sviluppo massiccio anche del cervelletto legato al controllo dei movimenti.

IL TEMPO NELL'ETA' ADULTA

Le ore che durante l'infanzia sembravano inesauribili, nell'età adulta diventano un bene scarso. L'orizzonte della vita si è ampliato : nella direzione del passato si ha la possibilità di guardare a ritroso a un numero sempre maggiore di anni (e di esperienze), mentre nella direzione del futuro si acquisisce sempre più la consapevolezza che le possibilità non sono illimitate.

ANCHE LA PERCEZIONE SOGGETTIVA DEL FATTORE TEMPO PUÒ IMPEDIRCI
DI TRASFORMARE IN REALTA' I NOSTRI DESIDERI

IL TEMPO INTERNO ACCELERA NEL CORSO DELLA VITA

Questo dipende dalla funzione della memoria:

Nei soggetti giovani il cervello fissa più impressioni (effetto reminiscenza) e proprio quei primi ricordi sono in seguito meno esposti all'oblio.

Se un ricordo è riuscito a superare i primi anni, di solito dura per sempre (perciò anche persone di 80 anni possono ricordare fatti avvenuti nella loro infanzia come se fossero accaduti ieri).

Mai più nella vita sperimenteremo tanti cambiamenti come nell'infanzia e quante più conoscenze acquisiamo sul mondo, tanti meno ricordi fissiamo nella memoria

Ma quanti meno ricordi abbiamo di un periodo, tanto più breve ci appare in una visione retrospettiva

IL TEMPO NEGLI ANZIANI

Dai 70 anni in poi la massa cerebrale comincia a contrarsi, diventa sempre meno irrorato di sangue e di ossigeno.

La regione più colpita è il **lobo frontale** e qui decadono le aree deputate al ricordo delle fonti

Quando il ricordo delle fonti non è più attendibile, le esperienze vissute non possono essere ordinate nella giusta sequenza e con l'età si indebolisce particolarmente il ricordo delle fonti di avvenimenti recenti.

IL CERVELLO CHE INVECCHIA HA BISOGNO DI SOSTEGNI ALLA MEMORIA

IL CERVELLO INVECCHIA SE NON LO SOLLECITIAMO

GLI ANNI DELLA VECCHIAIA PASSANO PIÙ LENTAMENTE PER LE PERSONE
CHE SONO MENTALMENTE ATTIVE E CHE CONTINUANO A SPERIMENTARE
COSE NUOVE

L'età viene misurata in anni di calendario, mentre la quantità del nostro tempo risulta esclusivamente dalla nostra storia e da come scegliamo di riscriverla ogni giorno.



CHE COS'E'
IL TEMPO?

“FORSE IL MISTERO DEL TEMPO
RIGUARDA CIÒ CHE SIAMO NOI,
PIÙ DI QUANTO RIGUARDI IL COSMO”

CARLO ROVELLI – L'ORDINE DEL TEMPO



IL DISPOSITIVO
TEMPORALE IN
PSICOMOTRICITA'

I RITUALI

Per favorire l'integrazione dei confini temporali si utilizzano i rituali.

L'elemento comune a tutti i rituali è che si svolgono secondo regole ben stabilite e che rimangono uguali a sé stessi per lungo tempo.

In tutte le culture si ritrovano i rituali nelle stesse situazioni e questo modo di comportarsi è attivo anche nella vita individuale di ciascuno di noi.

In genere i rituali trasmettono tranquillità e sicurezza al bambino, rappresentano un filo conduttore ancora più importante se si ha a che fare con bambini in difficoltà.

I rituali rappresentano un punto di riferimento che li aiuta ad orientarsi nel tempo e rendono l'ambiente prevedibile.

IL DISPOSITIVO TEMPORALE DELLA SEDUTA

Il dispositivo temporale è strutturato in fasi successive che permettono ai bambini di passare a livelli diversi di simbolizzazione e di maturazione psicologica.

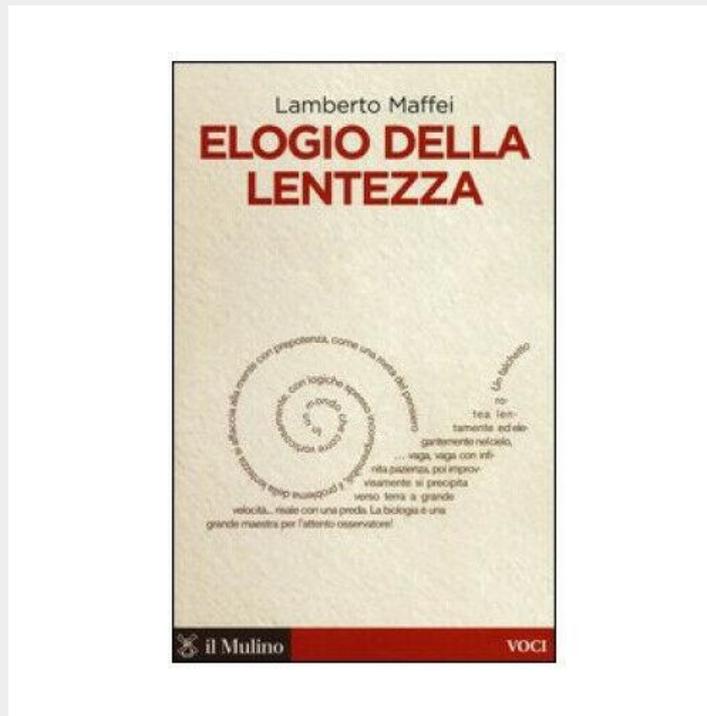
Il rituale di entrata

La fase dell'espressività motoria e del gioco simbolico

Fase della rappresentazione

Il rituale di uscita

BIBLIOGRAFIA



GRAZIE PER
L'ATTENZIONE