

Perché la lettura  
è così  
importante?

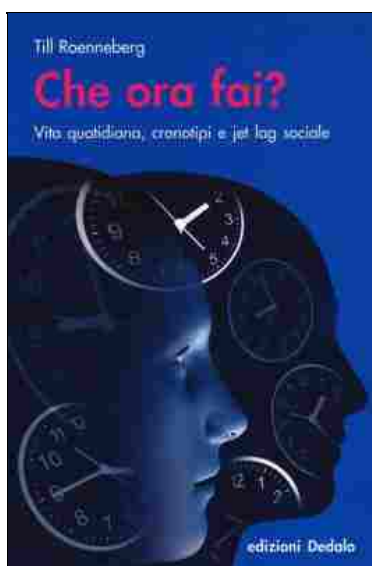
Ritrovato l'originale  
del primo articolo di  
Pasolini

[Home](#) > [Blog](#) > Perché siamo vittime del nostro tempo

## Perché siamo vittime del nostro tempo

Autore: [Irina Turcanu](#)

Ven, 22/04/2016 - 09:30



Ogni anno, e di anni sono già dieci, Padova ricorda il suo legame con la scienza grazie al Premio letterario Galileo per la divulgazione scientifica. Tra i finalisti di quest'anno si annovera anche il cronobiologo Till Roenneberg, docente presso l'università di Monaco, con il volume *Che ora fai?* pubblicato in Italia da Dedalo Edizioni nella traduzione di V. Chiesta. Si tratta di un libro entusiasmante che con le giuste parole riesce a spiegare cosa ci accade quando non sincronizziamo il nostro tempo interiore con i tanti orologi che ci circondano. In quest'ottica, se prendere coscienza è il primo passo per raggiungere un miglioramento, il libro di Till Roenneberg è funzionale a prendere coscienza. In occasione del premio Galileo e prima del suo arrivo in Italia, previsto per il 5 maggio, Till Roenneberg ha accettato di spiegare con grande simpatia e disponibilità alcuni dei concetti chiave alla base di *Che ora fai?*.

**La tesi da cui prende avvio il libro è che l'orologio biologico interno riveste un'importanza cruciale per le persone. Proviamo a spiegare ai nostri lettori le ragioni di quest'importanza e perché seguire il nostro orologio interno è funzionale a vivere meglio?**

Spegnerebbe mai la tua lavatrice ultramoderna dopo soli venti minuti, invece di lasciarle completare il ciclo, soltanto perché secondo ha lavato a sufficienza? Non credo, perché se lo facesse otterrebbe solo dei vestiti bagnati e sporchi. Allo stesso modo, perché pensare che interrompere il proprio "programma" di sonno, porti buoni risultati? Tuttavia, si potrebbe lasciar finire il "programma" solo se si visse in modo naturale, ma noi viviamo in modo industriale e quindi, da un punto di vista medico, il fatto che non si segua l'orologio interno provoca svantaggi, primo tra tutti la diminuzione notevole del relax.

**LEGGI ANCHE – Premio Galileo 2016 – Ecco i cinque finalisti**

### SPECIALI

- Come scrivere una sceneggiatura
- L'Islam spiegato ai figli
- Antonio Gramsci, a 125 anni dalla nascita
- I nuovi schiavi. Reportage tra i lavoratori agricoli
- Scrivere un romanzo in 100 giorni
- Interviste a scrittori
- Curiosità grammaticali
- Premio Strega: interviste e ultimi aggiornamenti
- Premio Campiello: interviste e ultime novità
- Premio Galileo: interviste
- Consigli di lettura
- Case editrici
- Editoria a pagamento
- Interviste a editor e redattori
- Interviste a blog letterari



In *Che ora fai?* sono messi in evidenza tre tipi di tempo: ciclo solare, tempo sociale e tempo interno. Quali ripercussioni può avere, per esempio, il fatto che il tempo sociale sembra seguire ritmi diversi dal ciclo solare e che sono addirittura molto più rapidi dal tempo interno?

Definire il tempo sociale come più rapido rispetto a quello interiore non è esatto, almeno non in senso assoluto, perché la questione del tempo interiore è qualcosa di molto soggettivo. Va detto che il tempo solare è quello che segue naturalmente l'aurora e il crepuscolo, quello sociale è quello scandito dai nostri impegni quotidiani, mentre quello interno è il tempo che occorre a ciascuno di noi per raggiungere un completo riposo, per esempio, che non necessariamente corrisponde a otto ore. Possono essere anche dieci, se ne abbiamo da recuperare perché la sveglia suona cinque giorni su sette troppo presto rispetto al momento in cui ci saremmo svegliati da soli.

[I servizi di Sul Romanzo Agenzia Letteraria: [Editoriali](#), [Web](#) ed [Eventi](#).

Leggete le nostre [pubblicazioni](#)

Seguiteci su [Facebook](#), [Twitter](#), [Google+](#), [Pinterest](#) e [YouTube](#)

Detto altrimenti, viviamo come se fossimo agricoltori, ovvero cerchiamo di sfruttare al massimo le ore di luce, ma non siamo più agricoltori da diversi decenni. Ci svegliamo col buio, d'inverno, per esempio, e accendiamo le luci la sera, prolungando il "giorno".

**Quali risorse mette in campo l'uomo per adattarsi a quello che lei ha definito jet lag sociale?**

Le stesse che un abitante di Roma mette in campo per affrontare quotidianamente il traffico intenso e caotico della capitale. Immagini se i semafori fossero gestiti in modo intelligente, i romani raggiungerebbero le loro destinazioni totalmente rilassati, guadagnandone in salute. È ovvio che se non si può fare altrimenti, ci si adatta, rassegnati se vogliamo, pagando però alcune conseguenze. Lo stress è il primo pegno da pagare. Si osserva, però, che chi riposa meno di quanto necessita è più propenso a essere un fumatore, a consumare alcol o a ingrassare facilmente.

**LEGGI ANCHE – Premio Galileo: gli speciali di Sul Romanzo**

- Letture di scrittura creativa
- Interviste a docenti
- La Webzine di Sul Romanzo



#### FEED RSS

Inserisci la tua mail per ricevere gli aggiornamenti dal Feed RSS:

Invia

#### Archivio Post

Scegli  Vai



#### PIÙ CERCATI

- Test di grammatica italiana, qual è la risposta giusta?
- Classifica dei libri più venduti di tutti i tempi nel mondo
- Che tipo di lettore sei?
- Produzione e lettura di libri in Italia 2014
- Giorno del ricordo: l'Istria nella coscienza storica italiana, dalle foibe all'esodo
- Case editrici a pagamento: un'indagine che rivela come trattano gli scrittori
- Le migliori università del mondo 2014-2015
- Come promuovere un libro online
- Intervista a Riccardo Iacona
- Come scrivere un romanzo: 15 modi utili
- Winston Churchill, a cinquant'anni dalla morte qual è la sua eredità?
- Intervista a Carlo Rovelli
- Cento libri da leggere assolutamente nella vita, una classifica da divorare
- Intervista a Lercio.it
- Intervista a Paola Gallo, responsabile narrativa italiana



**La nozione di *tempo* affascina i filosofi, spinge alla ricerca gli scienziati e ispira i poeti da secoli. Cos'è, nella sua essenza, il tempo?**

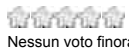
Mi ha posto una sola domanda, ma è come se me ne avesse messo almeno un centinaio. Possiamo dire sin da subito che la parola "tempo" è abusata e proporrei di toglierla dal vocabolario di tutte le nazioni, specificando di volta in volta a cosa ci si riferisce quando parliamo di tempo. Se si tratta di sentirci a un determinato orario, parlando quindi di una convenzione, allora chiamiamolo "orario". Se è unità di misura, definiamolo come tale. E se ci riferiamo a quel qualcosa che si registra nel nostro cervello, come lineare e scorrevole, allora chiamiamolo per quello che è: evento. Mi spiego, la nostra mente non registra né orari né unità di misura, registra un contenuto significativo. Le ore passano lentamente se ci annoiamo, ma in fretta se ci capitano cose piacevoli, e questo accade perché il contenuto del primo momento è nullo, mentre del secondo è significativo. E, in questo caso, si tratta di un evento. Negli anni, non ricorderò quei dieci minuti di noia, ma quei dieci secondi in cui il primo amore mi ha rivolto il primo sguardo.

**Il punto di forza del Premio Galileo è senz'altro il tentativo di avvicinare la scienza ai giovani, dal momento che il vincitore sarà selezionato da studenti della scuola superiore di secondo grado. Quanto è importante abituare i più giovani a ragionare secondo un metodo scientifico?**

Confesso di essere rimasto piacevolmente sorpreso dalla notizia e ne sono molto felice, specie per questa caratteristica dell'avvicinare i giovani alla scienza. Riguardo all'importanza di abituare i più giovani a ragionare secondo il metodo scientifico, direi che è meglio che imparino a ragionare secondo l'istinto. Il nostro cervello ha già il necessario per affrontare la realtà – si pensi agli animali –, il metodo scientifico dovrebbe dar loro il senso profondo del domandarsi, del porsi quesiti. Mentre il compito dell'attuale generazione, a mio avviso, è quello di fornire alle giovani generazioni gli strumenti necessari per individuare gli errori delle prime affinché la ricerca delle seconde le spinga a trovare le correzioni.

Leggi tutte le nostre [interviste a scrittori](#).

Media:



Nessun voto finora



Tweet



Tag: [Interviste](#) [Saggio](#)

Einaudi

- [Intervista a Susanna Tamaro su Ilimitz](#)
- [Gli incendi di biblioteche più celebri della storia](#)
- [Le lampade per leggere bene](#)
- [Viaggio in terra santa insieme ad Alda Merini](#)
- [Giorgio Caproni: a 25 anni dalla morte, ricordo di un poeta attualissimo](#)



Link Utili

Altri siti consigliati



Elucubrazioni

Pensieri della blogosfera



Fari Internazionali

La letteratura nel mondo



Sul Romanzo

18 mila "Mi piace"



Mi piace questa Pagina

Di' che ti piace prima di tutti i tuoi amici

