

S A G G I G I U N T I

**PSICOLOGIA**



Philip Zimbardo  
John Boyd

# Il paradosso del tempo

La nuova psicologia del tempo  
che cambierà la tua vita

Prefazione all'edizione italiana di Luca Mazzucchelli

 **GIUNTI**

Publicato nel 2008 da Rider, un marchio di Ebury Publishing.

Questa edizione è stata pubblicata nel 2010 da Rider.

La prima pubblicazione negli Stati Uniti d'America è stata effettuata da Free Press, una divisione di Simon & Schuster, Inc., nel 2008.

Ebury Publishing fa parte di Random House Group.

Traduzione di *Maurizio Ricucci*

Titolo originale: *The Time Paradox: Using the new Psychology of Time to your advantage*

Copyright © 2008 by John Boyd and Philip Zimbardo

Le immagini della cripta della chiesa di Santa Maria della Concezione a pagina 6 sono di Tessier/Wikipedia.com. Per i disegni di pagina 218 si ringrazia John Boyd.

È vietata la riproduzione dell'opera o di parti di essa con qualsiasi mezzo, se non espressamente autorizzata dall'editore.

[www.giuntipsy.it](http://www.giuntipsy.it)

[www.giunti.it](http://www.giunti.it)

© 2022 Giunti Psychometrics S.r.l.

Via Fra' Paolo Sarpi 7/A, 50136 Firenze – Italia

Prima edizione: giugno 2022

Prima edizione digitale: giugno 2022

ISBN 9788809975187

*A mio figlio Adam e a mio fratello Don, che mi hanno insegnato molto su come e perché il tempo speso bene e con giudizio ha un grande valore e ha il potere di farci vivere meglio.*

Philip Zimbardo

*Ai miei genitori.*

*Di tutto quel che sono e che spero di essere mai vi sono debitore.*

*A Nancy.*

*Riempi d'amore il mio presente di senso il mio futuro.*

John Boyd



# Indice

|  |     |
|--|-----|
| Prefazione all'edizione italiana di Luca Mazzucchelli    | IX  |
| Parte prima – LA NUOVA SCIENZA DEL TEMPO                 |     |
| 1. Perché il tempo ha valore                             | 5   |
| 2. Uno sguardo retrospettivo sulle prospettive temporali | 33  |
| 3. Il passato  | 75  |
| 4. Il presente   | 107 |
| 5. Il futuro   | 145 |
| 6. Il futuro trascendente                                | 175 |
| Parte seconda – METTERE IL TEMPO AL PROPRIO SERVIZIO     |     |
| 7. Tempo, corpo e salute                                 | 207 |
| 8. Nel corso del tempo                                   | 235 |
| 9. Amore e felicità                                      | 269 |
| 10. Economia e politica (e il vostro tempo)              | 293 |
| 11. Regolare l'orologio psicologico                      | 327 |
| 12. L'unica cosa davvero preziosa                        | 345 |
| Epilogo  | 353 |
| Note   | 375 |
| Ringraziamenti   | 393 |





## Prefazione all'edizione italiana

Protagonista di uno spiacevole infortunio sportivo, un ragazzo viene portato d'urgenza in ospedale dove i medici riconoscono una grave lesione al ginocchio sinistro. Dopo aver effettuato esami e accertamenti, arriva impietosa la diagnosi dello specialista: «Il recupero totale è altamente improbabile. La sottoporremo a un programma di riabilitazione ma prevediamo che rimarrà una forma di invalidità permanente».

In un istante fatto di poche parole il paziente vede tutta la vita scorrere rapidamente davanti ai suoi occhi.

E se al posto di quel ragazzo ci fossi tu, cosa penseresti? Cosa faresti?

Questa immagine credo sia sufficientemente evocativa da aprire le porte alla riflessione su un tema che mi sta molto a cuore: il valore che diamo al tempo e il modo in cui lo utilizziamo.

Raramente ci facciamo caso, ma tendiamo a sprecare il tempo che abbiamo a disposizione finché non ci troviamo al centro di eventi che ci inducono a pensare che ci sarà impossibile proseguire a vivere come abbiamo fatto fino a quel momento. Eppure, se c'è una risorsa che, più delle altre, dovremmo custodire e valorizzare è proprio il tempo. Esso infatti – a differenza del denaro – non può essere depositato, investito o accumulato. Non esistono inoltre misure oggettive che possano aiutarci a quantificarne il valore, ed è per questo che spesso ne facciamo cattivo uso.

A lungo mi sono domandato se rendersi conto della caducità della vita non fosse una ragione sufficiente a guidarci verso scelte più consapevoli rispetto a come spendiamo il nostro tempo.

Eppure, ciò che negli anni ho notato grazie alla mia professione di psicologo e psicoterapeuta è che, di fronte a una diagnosi che potrebbe limitare o invalidare la propria vita, le persone reagiscono in modi profondamente differenti. Ci aspetteremmo forse che la maggior parte di loro voglia sondare ulteriori pareri medici prestandosi anche a terapie sperimentali, passare più tempo con i propri cari, continuare a svolgere il proprio lavoro o dedicarsi ad attività significative per iniziare a vivere a pieno il resto della propria esistenza.

Tuttavia, pensare che queste siano reazioni comuni è fuorviante. Una valida spiegazione risiede nel fatto che le decisioni che prendiamo e i comportamenti che agiamo sono ampiamente influenzati da quella che Philip Zimbardo e John Boyd hanno definito come “prospettiva temporale”.

Questa teoria mostra l'esistenza di un tempo diverso da quello cronologico e oggettivo di cui tutti abbiamo traccia grazie all'ora segnata sui nostri smartphone e orologi.

C'è infatti un tempo psicologico sulla base del quale ognuno di noi organizza la propria vita e riporta vissuti emotivi differenti. In questo caso, la differenza è data dall'elemento soggettivo, ossia dal nostro personale atteggiamento nei confronti del tempo. Che si tratti di pianificare progetti, superare ostacoli, affrontare malattie o semplicemente vivere le nostre relazioni interpersonali, la percezione che abbiamo del tempo genera un impatto determinante nella vita di ciascuno di noi.

Da sostenitore del cambiamento quale sono, ciò che ritengo importante sottolineare è che le prospettive temporali non sono incluse nella nostra dotazione genetica: sono apprese e dunque possono essere cambiate se poco funzionali per la fase di vita in cui ci troviamo.

Philip Zimbardo, psicologo sociale e ricercatore di fama internazionale, ha trascorso lunghi anni a studiare il potere che ha il contesto rispetto alle differenze individuali. Ora *Il paradosso del tempo*, scritto con il collega John Boyd, ci porta a scoprire i risultati delle sue ricerche volte a misurare le differenze individuali nella prospettiva temporale. Le pagine che seguono offrono mol-

ti esercizi e una guida passo passo per prendere consapevolezza del nostro particolare orientamento temporale, con lo scopo di trovare il corretto bilanciamento a favore del nostro benessere.

Non esiste infatti una prospettiva migliore dell'altra in assoluto: ciascuna di loro, se portata all'eccesso, comporta più rischi che benefici. Da qui, la necessità di conoscere i sei orientamenti temporali che Zimbardo e Boyd spiegano nel corso del libro come risultato delle combinazioni dei diversi elementi caratterizzanti il tempo passato, presente e futuro.

Ti invito allora a calarti nuovamente nei panni del paziente con il ginocchio lesionato.

Se la tua prospettiva temporale è orientata al presente, potresti focalizzarti sulle sensazioni che avverti in quel momento e prendere una decisione in base allo stimolo che percepisci: il dolore è talmente atroce che potrebbe indurti a gettare la spugna e a smettere di lottare per una ripresa futura tanto auspicata quanto incerta.

Se sei focalizzato sul passato, inizieresti probabilmente a considerare le conseguenze di decisioni simili che hai dovuto prendere nelle tue precedenti esperienze. La tua scelta in questo caso sarà condizionata dal ricordo di come queste esperienze hanno influenzato – in positivo o in negativo – il corso della tua vita. Se per esempio in passato ti sei già sottoposto a un programma riabilitativo e questo ha avuto esiti positivi, è probabile che anche questa volta opterai per la medesima soluzione.

Quando invece propendi per un calcolo di costi e benefici per ogni alternativa di scelta, ecco che rientri nella categoria di coloro che hanno una prospettiva temporale centrata sul futuro. Continueresti allora a lottare, nonostante l'intensità del dolore, forte del pensiero: «Se continuo a impegnarmi i miglioramenti arriveranno domani».

Le nostre riflessioni sul tempo sono importanti perché ci aiutano a trarre il massimo da esso e a ricordarci che la vita è una sola. Ben lontano dall'essere un invito all'edonismo, l'intero testo – così come il mio suggerimento a leggerlo – è un'esortazione a utilizzare il tempo saggiamente.

Esso racconta chi siamo stati, chi siamo e chi saremo; perché contiene la nostra memoria, parla delle nostre azioni e ci dà la possibilità di realizzare in questo mondo ciò che desideriamo per i nostri figli o semplicemente per le future generazioni che verranno. Se infatti lo scorrere del tempo è inevitabile, ciò che possiamo fare è assumerci la responsabilità di scegliere consapevolmente la sua direzione.

Luca Mazzucchelli

[www.lucamazucchelli.com](http://www.lucamazucchelli.com)