Uno studio di Harvard: servono a concentrarsi sul lavoro

A OGNI SCRITTORE IL SUO RITUALE

MARIA KONNIKOVA

Thomas Wolfe amava masturbarsi prima di mettersi a scrivere: diceva che quell'attività lo aiutava ispirando la sua immaginazione e mettendolo nello stato d'animo giusto per scrivere (un «buon impulso maschile», lo definiva). A quanto sembra, anche John Cheever era della stessa idea — tranne che nel suo caso l'attività preferita era il sesso vero e proprio. «Due o tre orgasmi alla settimana dovrebbero andare bene», era solito dire. Per gli scrittori come Mark Twain era della massima importanza l'orario: tra la colazione e le diciassette nessuno aveva il permesso di disturbarlo. In caso di necessità, per attirare la sua attenzione l'interlocutore poteva lanciare un segnale con un corno. Vladimir Nabokov, invece, si preoccupava meno dell'ora e più del procedimento. «La mia tabella di marcia è flessibile», raccontò alla *Paris Review*, «ma sono alquanto esigente in fatto di strumenti: cartoncini bristol a righe e matite ben appuntite, non troppo dure, corredate di gomma». Patricia Highsmith aveva piena fiducia in un drink bevuto proprio prima di mettersi a scrivere — «per attenuare la sua energia», a detta del suo biografo Andrew Wilson — , mentre Woody Allen preferisce un liquido del tutto diverso per calmarsi: docce lunghe, anche di 45 minuti l'una, perfette per «riflettere a fondo sulle idee ed elaborare una trama».

L'artista eccentrico esiste nell'immaginario collettivo da così tanto tempo da essere diventato uno stereotipo. Nuovi studi in merito, tuttavia, suggeriscono che in queste attitudini e in questi rituali potrebbe esserci qualcosa di più della mera stravaganza: impegnarsi in un rituale prima di dedicarsi alla scrittura potrebbe veramente influenzare la qualità dell'esperienza creativa.

Nel 1983 lo psichiatra Otto van der Hart ipotizzò che i rituali rivestissero un ruolo importante nell'accrescere il nostro coinvolgimento (o flusso) in qualsiasi attività intraprendiamo. L'anno seguente l'antropologa Linda Bennet e lo psichiatra Steven Wolin indagarono il potere caratteristico dei rituali familiari, sostenendo che contribuissero a definire e plasmare l'identità della famiglia e favorissero il senso di appartenenza, tema più tardi ripreso con interesse dagli studiosi dell'età infantile che li collegarono alla sensazione di benessere che si prova nei primi anni di vita. Nel 1992 l'antropologa Margarte Visser svolse alcune ricerche sui rituali che si accompagnano ai pasti, ipotizzando che queste tradizioni aiutino a stimolare il desiderio e l'apprezzamento del cibo. Più volte gli studiosi hanno ribadito l'importanza dei rituali in campi quanto mai diversi, dalla religione alle prestazioni sportive.

Thomas Wolfe si masturbava, la Highsmith si faceva un drink, per Mark Twain contava l'ora

Benché le prove degli effetti dei rituali sulle prestazioni siano solide — in uno studio si è osservato per esempio che prima dei tiri liberi i giocatori di basket che fanno affidamento su una routine identica e reiterata hanno un indice di successo maggiore rispetto a quando non possono seguirla — restano tuttavia poco documentate le prove empiriche.

Un mese fa, tuttavia, un gruppo di psicologi dell'università del Minnesota e dell'Harvard Business School hanno deciso di condizionare in via empirica alcuni comportamenti nei rituali e di osservarne gli effetti sul grado di godimento e di coinvolgimento individuale in varie attività. I ricercatori hanno fatto sì che i partecipanti eseguissero un rituale di persona, osservassero qualcun altro eseguirlo, o si impegnassero in attività random non rituali prima di mangiare cioccolato o carote o di bere limonata. In seguito li hanno interrogati sulla natura dell'esperienza vissuta, chiedendo quanto fosse stata gradevole, in che misura si fossero sentiti coinvolti intensamente in essa e così via. Infine, hanno preso nota di alcuni parametri comportamentali, per esempio calcolando il tempo necessario ad alcuni partecipanti per degustare una barretta di cioccolato.

LO SCRITTORE Thomas Wolfe (1900–1938) è stato un romanziere e poeta statunitense

In ciascuno di questi studi, i ricercatori hanno riscontrato schemi simili. Quando i partecipanti erano impegnati in un rituale preconsumo alimentare di qualsiasi tipo — dallo spezzare una barretta di cioccolato a metà, allo scartarla, al mangiare ciascuna metà separatamente fino a tamburellare con le nocche sul tavolo e chiudere gli occhi prima di mettere in bocca alcune carote in una sequenza ben precisa — precorrevano l'esperienza con maggiore intensità, assaporandola più a lungo e degustandola maggiormente. Gli studiosi hanno riscontrato che il cibo così consumato risultava molto più stuzzicante e che i partecipanti erano disposti, in media, a pagare dai quindici ai venticinque centesimi in più rispetto a quando non avevano l'opportunità di poter eseguire un dato rituale pre-consumo. Se invece si lasciavano andare a gesti non rituali o se osservavano terze persone eseguire un dato rituale, gli effetti empirici scomparivano.

In un esperimento conclusivo, gli psicologi si sono interessati alla motivazione di fondo dei loro risultati, chiedendo che cosa ci fosse di particolare in un dato rituale da rendere così intensa un'esperienza apparentemente semplice come mangiare una barretta di cioccolata o sorseggiare un bicchiere di limonata. La sensazione positiva, una delle prime motivazioni, è stata subito esclusa: non si sono constatate differenze emotive tra i partecipanti che eseguivano i rituali e quelli che non li eseguivano. In verità, la spiegazione è per certi aspetti di gran lunga più semplice: ciò che più conta è l'interesse intrinseco. Quando i partecipanti allo studio eseguivano un dato rituale, sperimentavano un'accentuata sensazione di coinvolgimento e quel coinvolgimento, a sua volta, influiva sull'intera esperienza. Non è così strano, di conseguenza, che nei rituali gli artisti trovino una gratificazione ricorrente e un valore creativo.

Traduzione di Anna Bissanti
© Le Scienze, edizione italiana di Scientific American

© RIPRODUZIONE RISERVATA

A cavallo tra Europa e America, è il confine tra due continenti

IL TURISTA MATEMATICO/5.

L'ISOLA DIMEZZATA

ISLANDA, NEL CUORE DELLA FAGLIA DOVE RIBOLLE L'INFERNO DI DANTE

PIERGIORGIO ODIFREDDI

Ogni tanto le luci dei riflettori si accendono brevemente sull'Islanda, un'isola nel mezzo dell'Oceano Atlantico condannata al buio mediatico per tutto il resto del tempo, oltre che a quello artico per molti mesi dell'anno.

Nel 1972 il palazzetto dello sport di Reykjavik ospitò la "sfida del secolo" per il titolo mondiale di scacchi, tra il russo Boris Spassky e lo statunitense Bobby Fischer, vinta dal secondo. Nel 1986 una "casa stregata" (sì, gli islandesi credono a queste cose) al nord della capitale ospitò invece una partita di RisiKo per lo smantellamento degli arsenali nucleari delle due superpotenze, tra il russo Michail Gorbaciov e lo statunitense Ronald Reagan, persa da entrambi.

Nel 2008 la prima folata della folle crisi economica investì l'isola, portando in una sola notte al dimezzamento del valore della *króna* e all'amministrazione controllata di tutte le banche del paese. E nel 2010 l'ennesima folata di ceneri vulcaniche, provocate questa volta dall'eruzione del vulcano Eyjafjallajökull, bloccò il traffico aereo di mezzo mondo e lo costrinse a ricordarsi di quest'isola normalmente dimenticata.

Effettivamente, quando si pensa all'Islanda viene in mente più la geologia, esibita dai vulcani o dai ghiacci, che la geopolitica, combattuta con gli scacchi o le armi nucleari. Anche se gli scacchi costituiscono un passatempo talmente serio, che nell'isolotto artico di Grímsey una sconfitta veniva seguita da un tragico tuffo in mare dalle scogliere, mentre nell'isola principale si rifugiò nel 2005 lo stesso Fischer, braccato dagli Stati Uniti come un dissidente, alla stregua di un Manning, un Assange o uno Snowden.

E anche se l'intero paese è stato sotto tutela militare durante tutta la guerra fredda, fino al 2006, forse perché la sua temperatura fisica corrispondeva a quella politica. Quattro basi della Nato, munite di rilevatori radar e posizionate ai quattro angoli dell'isola, fungevano da sentinelle sempre all'erta contro le possibili invasioni da parte di un nemico forzuto che distava esattamente tanto quanto l'amico forzato.

LA MAPPA Un'antica carta dell'Islanda Il primo insediamento dell'isola risale al nono secolo d.C.

Ma è molto di più della sua semplice posizione geografica, a situare l'Islanda a cavallo tra l'Europa e l'America. E' l'esistenza stessa dell'isola, a derivare dal fatto di trovarsi sulla linea di faglia che separa le due placche euroasiatica e nordamericana. Le quali, a differenza di quelle convergenti dell'Himalaya, che producono pieghe montagnose, in Islanda sono divergenti, e tendono a "strappare" l'una dall'altra le due metà dell'isola, allontanandole a un ritmo di un paio di centimetri l'anno. Le due metà rimangono però "incollate" fra loro da un continuo apporto di materiale magmatico emergente dal sottosuolo attraverso la faglia, che costituisce il confine tra la metà nord-occidentale americana e la metà sud-orientale europea dell'Islanda.

Attraversando la dorsale medio-atlantica che la taglia in direzione sud-ovest/nord-est, dal parco nazionale di Pingvellir alla spaccatura vulcanica del Krafla, si passa dunque senza passaporti il "più caldo" confine esistente al mondo, che separa non due paesi, ma due continenti. In alcuni punti la separazione è visibile a occhio nudo, e lungo la faglia il terreno ribolle e fuma come l'Inferno dantesco.

A Geysir, ad esempio, si trova il *geyser* per antonomasia, che costituisce una delle attrazioni turistiche più visitate dell'Islanda: anche perché i suoi spruzzi fino a 30 metri sono puntuali come un orologio, ogni cinque o sei minuti. In realtà quello in attività oggi è solo un fratello minore del Geysir storico, che ha dato il nome al fenomeno e spruzzava fino a 80 metri, ma è stato otturato negli anni '50 dalle pietre che i turisti ottusi gli tiravano dentro per fargliele "sputare".

Un'altra manifestazione del calore sotterraneo dell'isola è l'altrettanto popolare Laguna Blu, nei pressi dell'aeroporto internazionale. Immerse in un campo di lava nera, le pozze d'acqua fumante offrono ai turisti l'esperienza di un singolare bagno ristoratore a temperatura corporea. La polvere di silice forma un fondo lattiginoso,

I personaggi

IL NOBEL Halldór Laxness (1902-1998) premio Nobel per la Letteratura nel 1955

LA SFIDA Il titolo mondiale di scacchi del 1972 tra il russo Boris Spassky e l'americano Bobby Fischer (che vinse) venne disputato a Reykjavik

L'INCONTRO Era il 1986 quando Michail Gorbaciov e Ronald Reagan si incontrarono a Reykjavik per lo smantellamento degli arsenali militari

COMUNE DI CAPIZZI
U.R.E.G.A. SEZIONE PROVINCIALE DI MESSINA
Estratto di avviso di gara mediante procedura aperta
ENTE APPALTANTE: Comune di Capizzi; Appalto lavori di ristrutturazione, completamento, restauro e riuso con destinazione a museo biblioteca del Palazzo Larcan, località Via Vespri, 49 Capizzi. L'importo dell'appalto e di **€ 1.386.080,41** (Euro Unimilonetrecentottantaseimilaottanta/41), di cui € 16.306,50 (Euro Sedicimilatrecentosei/50) oneri per la sicurezza non soggetti a ribasso. Termine di presentazione delle offerte: **ore 13,00** del **09/10/2013** presso i locali dell'UREGA Via E. Geraci, snc edificio del Genio Civile, 98123 MESSINA. Categoria prevalente: OG2 classifica III. Per informazioni rivolgersi al Comune di Capizzi Piazza Umberto I, N. 10 tel 0935933315 int. 130.
RESPONSABILE DEGLI ADEMPIMENTI DI GARA: **F.D. Nicola CERTO**
IL RESPONSABILE SETTORE TECNICO **Ing. Salvatore Catania**

CITTÀ DI CINISELLO BALSAMO (MI)
AVVISO DI AGGIUDICAZIONE
Procedura aperta relativa a: Gestione del servizio di assistenza domiciliare a famiglie con anziani e disabili" – CIG 4537418BC6. Importo di aggiudicazione: € 1.663.047,00 IVA esclusa. Aggiudicatario: **CODESS SOCIALE Società Cooperativa Sociale Onlus - Via Boccaccio n° 96 - 35128 Padova.** L'avviso integrale è pubblicato sulla G.U.C.E., Gazzetta Ufficiale della Repubblica Italiana, all'Albo Pretorio on-line del Comune e potrà richiedersi al numero di fax 02/66011464 o essere visionato sul sito internet del Comune: www.comune.cinisello-balsamo.mi.it. Ulteriori informazioni potranno essere richieste al Settore Servizi Sociali ed Educativi – Vicolo del Gallo 10 – Cinisello Balsamo tel. 02-66023271. Responsabile del procedimento: Dott.ssa Carmela Mastromatteo.
Cinisello Balsamo, 31 LUG 2013
IL DIRIGENTE DEL SETTORE SERVIZI SOCIALI ED EDUCATIVI (Dott. Mario Conti)

S.A.P.NA.
Aggiudicazione definitiva. Si rende noto che in data 16/07/13 è stato aggiudicato l'appalto a procedura aperta mediante il prezzo più basso per la fornitura dei materiali/ricambi meglio descritti all'interno del disciplinare tecnico; Appalto suddiviso in lotti. Aggiudicatario: Lotto 1, Lotto 4, Lotto 5: Corel s.r.l. con sede in Via Roma 51, 09037 S. Gavino M.le, con ribassi per ogni singolo listino come da modello di offerta economica. GUCE: 01/08/13.
L'Amministratore Unico Avv. Enrico Angelone

INVITALIA Infratel Italia SpA
AVVISO DI BANDO PER LA CONCESSIONE DI UN CONTRIBUTO
CUP B42I13000070004
Infratel Italia, ha pubblicato sulla Gazzetta Ufficiale della Repubblica Italiana n.91 del 5/8/2013 un bando per la concessione di un contributo ad un Progetto di investimento finalizzato alla realizzazione di nuove infrastrutture ottiche passive abilitanti alle reti NGAN nella regione Basilicata. L'importo massimo del contributo, finanziato con le risorse del POR Basilicata FESR, è pari a Euro 53.520.437,00. In ogni caso esso non potrà superare né l'importo massimo citato, né il 70% delle spese ammissibili. La procedura di selezione sarà gestita mediante Piattaforma Telematica. Per partecipare alla procedura di selezione, gli operatori economici interessati dovranno preventivamente registrarsi sul portale www.gareinfratel.it attraverso il quale si accede alla Piattaforma Telematica. La scadenza per la presentazione delle proposte è fissata alle ore 13:00 del giorno 4 novembre 2013.
Il Bando è disponibile sul portale www.gareinfratel.it
Infratel Italia S.p.A.
Il Presidente Dott. Domenico Tudini

@ **PER SAPERNE DI PIÙ**
www.piergiorgioodifreddi.it
www.lescienze.it

fangoso e soffice, che contrasta con l'azzurro dell'acqua, satura di sali minerali e alghe. E un'imponente centrale, costruita nei pressi delle piscine naturali all'aria aperta, ricorda che l'intero fabbisogno energetico dell'isola è fornito dall'energia geotermica.

Nonostante tutto il suo ribollire terrestre, il nome inglese Iceland definisce l'Islanda come una "terra di ghiacci". Anzitutto, almeno per i turisti, ci sono gli *iceberg* della spettacolare laguna glaciale di Jökulsárlón, proprio lungo la statale n. 1 che si snoda attorno all'isola: appena scesi dall'auto, ci si può dunque imbarcare per una gita sul surreale set del film di James Bond *La morte può attendere*, tra i ghiacci tinti d'azzurro e le foche che nuotano.

E poi, ci sono i ghiacciai che ricoprono i vulcani: primo fra tutti l'immenso Vatnajökull, terza calotta glaciale del mondo dopo l'Antartide e la Groenlandia. Naturalmente, un tappo di centinaia di metri di ghiaccio su un cratere è foriero di guai, perché in caso di eruzione può provocare due tipi di disastri. Il primo, è lo scioglimento dei ghiacci fino alla superficie, e la conseguente formazione di un gigantesco *geyser* che fuoriesce dal tappo aperto, sprizzando le ceneri prodotte dal contatto della lava con l'acqua. Il secondo è lo scioglimento dei ghiacci sotto la superficie, e la conseguente formazione di una gigantesca alluvione costituita dallo sfogo delle acque da sotto il ghiacciaio, verso le valli circostanti.

Entrambi i disastri avvennero nel 2010 con l'Eyjafjallajökull, e provocarono gravi danni: i filmati mostrano lo spettacolare salto di duecento metri di una cascata di lava liquida, un enorme fiume d'acqua in piena che travolse i ponti e sommerse i campi, e i famosi pennacchi alti chilometri e trapuntati di fulmini, che sparsero la cenere nei cieli di tutta Europa. Ma si trattò soltanto dell'eruzione di una bocca secondaria di un vulcano minore, che lascia immaginare quali potrebbero essere le conseguenze del risveglio di uno dei vulcani maggiori. Il Grimsvötn sotto il Vatnajökull, ad esempio, che nel 1996 sciolse tre chilometri cubi di ghiaccio e provocò una *jökullhlaup*, "inondazione glaciale", che trascinò con sé *iceberg* grandi come palazzi.

Dal set di 007 alle leggende dei troll è un luogo magico e "giovane": pochi milioni di anni

Alcuni dei vulcani si trovano su isole minori: come quello della piccola Heimaey, che nel 1973 eruttò per cinque mesi consecutivi, formando una nuova montagna e costringendo i 5000 abitanti a evacuare l'isola. Altri si trovano sotto le acque del mare: come quello, poco lontano dal precedente, che tra il 1963 e il 1967 aggiunse allo stesso arcipelago la nuova isola di Surtsey, di circa tre chilometri quadrati, oggi quasi dimezzatasi a causa dell'erosione. La stessa eruzione produsse anche un'altra isola più piccola, in seguito scomparsa, e una terza subacquea, che non raggiunse mai la superficie del mare.

Queste straordinarie caratteristiche dell'Islanda sono dovute al fatto che si tratta di un territorio giovane, di pochi milioni di anni, a fronte dei miliardi di esistenza della Terra: più o meno come la famiglia degli ominidi, alla quale apparteniamo anche noi. E come tutti i giovani, l'isola ha un carattere contraddittorio ed eccessivo: nel giro di qualche chilometro, può offrire gelidi *iceberg* o terme bollenti, terre desolate o cascate bucoliche, buffe pulcinelle di mare o sbuffanti balene, mansueti cavalli minuscoli o aggressivi stercorari maggiori.

Non stupisce che un luogo così variopinto e magico abbia generato leggende di ogni genere. Alcune riguardano uomini in carne e ossa, dai poemi e le prose dell'*Edda* alle innumerevoli saghe islandesi. Altre invece sono puri deliri, che popolano l'isola di ogni sorta di esseri fantastici: primi fra tutti i famosi *trolls*, portati alla fama planetaria da scrivani come Tolkien e la Rowling, e oggi assurti a simbolo dei rompiscatole della rete informatica. Ma che i *trolls* siano più noti dei personaggi dei romanzi dello scrittore Halldór Laxness, premio Nobel per la letteratura nel 1955, è solo una prova del fatto che l'Islanda è conosciuta poco e male, e che vale la pena di conoscerla molto e meglio.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Pioniere nella videoarte e nelle videoambientazioni. Aveva 64 anni

ADDIO A PAOLO ROSA ANIMA DI STUDIO AZZURRO

ANNA BANDETTINI

A modo suo è stato un mago, che ha trasformato le immagini in corpi reali, esperibili, spazi interattivi e la realtà in visioni. E in effetti è stato davvero un artista un po' "speciale", perché ha lavorato con incrollabile fiducia e passione nel territorio poco riconosciuto dell'interdisciplinarietà, sempre sperimentando, cercando, scovando nuove frontiere. Paolo Rosa è morto nella notte tra il 19 e 20, a 64 anni, a Corfù mentre era in vacanza per un infarto. Era stato l'ideatore e l'anima di Studio Azzurro, lo storico gruppo milanese di videoartisti, una delle eccellenze italiane nelle produzioni che hanno incrociato la natura immateriale delle immagini e dei video con la fisicità dei luoghi e dei corpi. E con esiti riconosciuti in tutto il mondo: basterebbe citare il percorso fisico-sensoriale sulla Creazione in mostra in questi giorni nel padiglione del Vaticano alla Biennale Arte di Venezia.

L'ARTISTA Paolo Rosa *De-Creazione* alla Biennale di Venezia nel padiglione della Santa Sede è la sua ultima opera

Paolo Rosa era nato a Rimini che oggi lo ricorda tra i suoi cittadini più importanti, ma tutta la sua formazione e attività si è svolta a Milano, che invece è stata avarissima di riconoscimenti nonostante i numerosi successi internazionali. Studia all'Accademia di Brera (dove ora insegnava) e da subito la sua attività visiva si interseca con quella del cinema e delle nuove tecnologie. Studio Azzurro nasce nell'82: il gruppo storico è formato da Rosa, Fabio Cirifino e Leonardo Sangiorgi, artisti visivi. Nel '95 si aggiunge Stefano Roveda, esperto in sistemi interattivi. Lo spirito è quello dell'officina, del laboratorio dove si accolgono giovani con tante idee e dove si sperimentano, per scopi creativi, le applicazioni multimediali al cinema, al teatro, alle arti visive. Dai videoambienti del periodo iniziale — installazioni di monitor, che interagiscono con l'ambiente come il divertente *Il nuotatore* che si vide a Venezia nell'84, o le *Vedute* dell'85, *Tavoli* del '95, la ricerca di Paolo Rosa e Studio Azzurro si dilata presto allo spazio scenico e filmico (il corposo *Il Mnemonista* del 2000 con Sandro Lombardi). Il momento più fertile in questo ambito è quello dell'incontro con il regista Giorgio Barberio Corsetti con cui nasce il lungometraggio *L'osservatorio nucleare del Sig. Nanof* dell'85 e soprattutto il bellissimo *La camera astratta* commissionata da Documenta 8 di Kassel nell'87.

E se la contaminazione col teatro continua a lungo, nella metà degli anni Novanta Paolo Rosa e Studio Azzurro aprono nuovi territori artistici con la creazione degli «ambienti sensibili», veri e propri luoghi illusori che si adattano ai materiali e ai contesti diversi e soprattutto instaurano una inedita relazione interattiva con lo spettatore. Questa nuova fase si concretizza in una serie di esposizioni tematiche (la mostra su De Andrè all'Ara Pacis di Roma, "Sensitive City" al padiglione Italia dell'Expo di Shanghai, "Geografie italiane" al Maxxi tutte nel 2010, o la mostra "Fare gli Italiani — 150 anni di storia italiana" nel 2011) e addirittura musei, pensati con sistemi di immagini audiovisuali che si modificano con un tocco della mano, come il Museo Laboratorio della Mente a Roma del 2008: lavori che rivelano una nuova narrazione dello spazio e del modo di esperire l'arte, ma soprattutto un uso visionario delle tecnologie ancora tutto da esplorare.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Valle d'Itria

TRA MASSERIE, PIAZZE E CHIOSTRI AL VIA IL FESTIVAL DEI SENSI

MARTINA FRANCA — Il Festival dei Sensi in questa quinta edizione 2013 ha come tema il cielo e le stelle. La rassegna culturale (ideata da Milly Semeraro) si snoda da domani a domenica tra masserie, piazze, chiese, chiostri, castelli dei comuni di Martina Franca, Cisternino, Locorotondo e Ceglie Messapica. Il cartellone è fitto di laboratori, conversazioni, mostre, concerti. Si intitola "Il pensiero divergente. Generare progetti" l'incontro di sabato 24 (alle 20 nella Masseria Nunzio, Martina Franca) tra Margherita Palli (la scenografa di Luca Ronconi) e Italo Rota (archietto e designer). Modera Antonio Gnoli.

Y&R
ZAGOR
LA COLLEZIONE STORICA A COLORI

Opera composta da 107 uscite. Ogni uscita a 6,90 € in più.
IN EDICOLA
FUORILEGGE!
la Repubblica L'Espresso