

INGEGNI

Raffaele Calabretta

IL FILM DELLE EMOZIONI

Alberto Gaffi editore in Roma

© 2006 Gaffi
Via della Guglia, 69/b
00186 - Roma
www.gaffi.it

IL FILM DELLE EMOZIONI

PROLOGO

Mi chiamo Gabriele, ho trentanove anni e sono malato.

I medici dicono che non ho nessuna speranza di guarire, ma io non ci voglio credere. Non mi farò sconfiggere facilmente, prima di arrendermi le proverò tutte, lotterò fino all'ultimo respiro.

Quel che segue è l'anno della mia sconfitta o della mia guarigione.

Inizio del racconto

Gabriele: *"Hai raggiunto l'orgasmo?"*

Michela (infastidita): *"Non è molto importante."*

Gabriele: *"Voi donne dite tutte così, ma poi... Dimmi la verità, ti prego, ti è piaciuto?"*

Michela: *"Guarda che abbiamo fatto l'amore, mica abbiamo visto un film."*

Gabriele è amareggiato. Per quanto fosse stato preda della forte eccitazione, aveva cercato in tutti i modi di seguire i fluttuanti ritmi di Michela.

Si alza all'improvviso dal letto, scava nell'armadio, indossa velocemente una tuta, poi un paio di scarpe da corsa.

Michela: *"Rimani ancora un po' con me."*

Gabriele: *"Non ho tempo."*

Michela: *"Tu non hai MAI tempo."*

Gabriele: *"È l'ultimo giorno dell'anno, mancano poche ore alla mezzanotte e non ho ancora trovato una soluzione al mio problema."*

Michela: *"Tu non hai cuore, brutto stronzo."*

Gabriele esce e sbatte la porta.

Ore 15.30 del 31 dicembre 2003

Gabriele esce in tenuta da corsa da una palazzina in cortina immersa nel verde di Città Giardino, quartiere Montesacro, zona Nordest di Roma.

Il colore nero della giacca e dei pantaloni della tuta di Gabriele contrasta con il colore brizzolato dei capelli e con il colorito olivastro del viso sbarbato e ancora giovane. Il suo abbigliamento è sportivo, ma allo stesso tempo ricercato. Molto costose sono in particolare le sue scarpe da corsa, modello 3D Grid Hurricane 6 della Saucony, che lui ha scelto dopo un'accurata analisi del rapporto costo-benefici.

Gabriele butta la busta della spazzatura nel cassonetto dei rifiuti. È preoccupato, sopra pensiero. Un piccolo cane abbaia all'improvviso alle sue spalle e lo fa sobbalzare di paura. Senza neppure aver avuto il coraggio di girarsi e di guardare in faccia il

padrone del cane, Gabriele fa pochi e veloci esercizi di riscaldamento muscolare e si avvia correndo verso il parco dell'Aniene, che si trova proprio lì vicino, a due passi da casa. Nell'ultimo giorno dell'anno 2003 e per la prima volta nella vita, Gabriele vorrebbe riuscire a correre almeno per un'ora.

Files

Nome file: **Diario.doc**

mercoledì 1 gennaio
ore 16 circa

Perché non posso decidere di essere felice?

Alcuni dicono che bisogna farsi entusiasmare dalle cose e per questo, invece di scrivere l'articolo scientifico che mi hanno invitato a pubblicare a proposito delle mie ricerche sull'evoluzione del cervello, sto provando la cosiddetta tecnica del diario: devo scrivere delle questioni che più mi rendono triste o mi fanno arrabbiare nella vita, lo devo fare per almeno 10 minuti senza fermarmi e senza preoccuparmi della grammatica e dell'ortografia. Posso scrivere in un file del computer o su un pezzo di carta, e poi conservare quello che ho scritto oppure distruggere tutto. Lo dice James Pennebaker, un famoso psicologo americano che ha fatto ricerca e scritto libri importanti su questo argomento. Forse questa tecnica mi aiuta finalmente a capire che tipo di lavoro mi piacerebbe fare!

Devo scrivere di cosa ho paura? Di non essere in gamba, di non capire bene le cose, di essere indeciso...

Devo forzarmi a scrivere senza fermarmi. Riguardo alle mie emozioni più profonde e ai miei pensieri più nascosti, ma cosa scrivere? Quello che mi succede spesso è di non riuscire a fermarmi in quello che faccio, per esempio quando vado su internet; è come se volessi trovare la soluzione finale che cambierà il corso della mia vita e la renderà felice, permettendomi di fare cose piacevolissime senza sforzarmi. Quello che sento è la stanchezza di non riuscire a fare nulla senza stancarmi. Vorrei trovare la mia strada, comprare una bella casa, non avere troppi problemi con gli altri, a incontrarli, a scambiare informazioni. Perché sono così sensibile al giudizio degli altri? Perché non mi godo la loro compagnia? Perché non vivo direttamente le emozioni? Devo aprirmi, confessare i miei dubbi, ma con chi? Lo posso fare con tutti o devo scegliere? È vero che vivo male, ma se riuscissi a non preoccuparmi troppo delle mie emozioni starei meglio; o forse ci vuole proprio questo mio malessere per continuare a cercare, per avere un obiettivo che altrimenti non avrei.

Adesso dovrei continuare a scrivere questa cosa, ma forse non mi va più nemmeno di farlo. Mi sorge un dubbio: forse ci viene a noia tutto quello che decidiamo di fare. Se fosse vero, allora baste-

rebbe fare quello che non si è deciso di fare... ma se non lo si è deciso, ci saranno pure delle ragioni o no?

Non sembrerebbero esserci vie d'uscita: se cerchi di rimanere legato alle regole del mondo che ti vogliono produttivo, volto a far carriera, a fare i soldi e ad avere successo, allora ti stressi e ti stanchi per la fatica di vivere; se fai il contrario, se cioè non ti poni più questi obiettivi, allora sei automaticamente fuori dal mondo, sia perché sono questi i valori che dominano la società sia perché a questo punto ti appare la devastante verità dell'inutilità del mondo, del paradosso di vivere sapendo di poter morire da un momento all'altro.

Allora, che si fa? Possibile che sforzandomi non riesco a inventare qualcosa di nuovo rispetto a questa inquietante verità? Non c'è riuscito nessuno finora, perché ci dovrei riuscire io? Chi sono io? Cosa ho più degli altri per riuscire nell'impresa?

? gennaio

A sorpresa passa a salutarmi Grazia, la professoressa che ho conosciuto nel maggio 2002 al convegno di scienze cognitive di Torino e mi chiede se sono interessato a insegnare Psicologia della formazione e dell'organizzazione. L'insegnamento sarà attivato, molto probabilmente a marzo, nel Corso di Laurea in Scienze Sociali. L'università è La Sapienza di Roma, la stessa dove ho studiato e mi sono laureato oramai più di quindici anni fa. La proposta mi ha colto impreparato e se ne è accorta pure lei, che invece si aspettava da parte mia maggior interesse ed entusiasmo. Io insegno da tre anni Tecnologie dell'istruzione e dell'apprendimento all'Università dell'Aquila e sono indeciso se caricarmi di questo altro impegno. Non mi va. Certo, insegnare alla Sapienza è tutta un'altra cosa, è prestigioso e poi non devo fare su e giù Roma-L'Aquila. Tutti mi consigliano di accettare e io non so cosa fare. Questa materia è nuova per me e per preparare le lezioni dovrò selezionare e leggere molti libri. Prendo tempo. Ho paura.

lunedì 27 gennaio

Riunione sindacale: Antonella insiste, questa volta pubblicamente, perché io mi candidi per la sezione romana dell'Associazione Nazionale per la Ricerca (Anpri); io mi tiro indietro dicendo che non mi sento preparato a farlo. Per convincermi Antonella dice che non è vero perché sono "uno che ha un sacco di idee".

Mi stupisco ad osservare il battibecco tra due colleghe sindacaliste che con disinvoltura e diplomazia si lanciano reciprocamente gravissime accuse di inefficienza: penso con raccapriccio che se

fossi stato coinvolto io in una situazione del genere, mi sarei nascosto per la vergogna. Le sensazioni negative provate durante la riunione mi spingono ad andare alla Feltrinelli alla ricerca di libri sulle emozioni: compro due libri di Daniel Goleman (*Intelligenza emotiva* e *Lavorare con intelligenza emotiva*), che tra l'altro mi potrebbero servire per il corso alla Sapienza.

giovedì 30 gennaio

Attività svolte oggi:

- leggo i miei appunti sull'articolo scientifico che sto scrivendo
- leggo la posta elettronica; visito il sito dello psicologo americano William Glasser: la corsa e la meditazione trascendentale sono così benefiche da creare dipendenza positiva nei praticanti (invece le droghe creano dipendenza negativa).
- pranzo con gli altri colleghi del mio gruppo di ricerca
- email dall'Olanda: è Freek, lo studente olandese dell'Università di Utrecht, che mi chiede notizie riguardo alle simulazioni sulla evolvibilità, su cui lui ha lavorato l'anno scorso durante il tirocinio da me per il Master
- rifletto e scrivo la scaletta per l'articolo su emozioni e organizzazioni lavorative
- comincio a leggere il libro *Lavorare con intelligenza emotiva*; **faccio focusing e decido il mio nuovo hobby**: scrivere sceneggiature per film
- visito il sito della Scuola Holden di Torino dove insegnano a narrare (decido di comprare un manuale per sceneggiatori)
- salto il corso di piscina a causa della pioggia. A casa continuo a leggere il libro di Goleman: scoperta molto interessante: la meditazione disinnescava il sistema limbico e quindi anche le emozioni negative.

venerdì 31 gennaio

Festa di San Giovanni Bosco (ancora una volta rinasco in un giorno collegato ai Salesiani)

- sveglia alle 7 e corsa (prati imbiancati dalla brina): i principi di Glasser funzionano.

Risultati corsa:

- credere nelle proprie capacità
- futuro lavoro: scrivere sceneggiature con pseudonimo
- scrivo inizio sceneggiatura: titolo, idee

1-2 febbraio

- Leggo *Penso e sto meglio* (libro prestatomi da Michela): scopro tecniche molto utili per alcuni problemi emozionali

- Leggo ancora il libro *Intelligenza emotiva*: scopro cervello emozionale

lunedì 3 febbraio

Esami all'Università dell'Aquila: uso tecniche cognitive ed evito il panico (interrogo 32 persone). Io professore ho forse più paura dei miei studenti rispetto a quanta loro ne hanno di me. Se lo sapessero, chissà cosa penserebbero.

Forse non ci tengo più così tanto a diventare professore universitario a tempo pieno. Gli studenti da esaminare diventano sempre più numerosi, ed è molto difficile giudicare in poco tempo. Invece di accettare di insegnare anche alla Sapienza, forse farei meglio a dedicarmi solo alla ricerca?

4 febbraio

- Corsa alle 7.30
- Arrivo al lavoro alle 9.45: leggo la posta elettronica, butto giù un programma giornaliero di lavoro
- Leggo appunti su modularità ed evolvibilità
- Posta cartacea: leggo rivista europea su ricerca e sviluppo
- Pranzo da solo: mentre mangio leggo il giornale
- Leggo ricerca su psicologia delle emozioni e dell'attenzione
- Visito il sito ManagerZen (consigliano di leggere i libri di Goleman e di Domenico De Masi)

Nome file: **Diario.doc**

5 febbraio

- Corsa alle 7.30
- Colazione con Stefano
- Scrivo introduzione del paper su emozioni e organizzazione (inserisco l'idea che mi è venuta durante la corsa)
- Passa Michela per prendere le chiavi, parlo con il direttore riguardo alle linee di ricerca
- Pranzo da solo
- Lavoro su paper emozioni e lavoro: scrivo scaletta e 1500 parole!
- Libreria Feltrinelli: compro libri (*Alchimia emotiva*, manuale di sceneggiatura di Syd Field)
- Corso d'inglese: ritorno dopo due mesi al British Council, sostengo due esami di metà corso

6 febbraio

Telefonata dalla Sapienza: lunedì verrà decisa l'attivazione dell'insegnamento di Psicologia della formazione e dell'organizzazio-

ne. A quel punto avrò pochissimo tempo per decidere se accettare o meno l'incarico. Vado in crisi. Vorrei rinviare tutto all'anno prossimo, ma non so se mi si ripresenterà più la stessa occasione.

7 febbraio

Mi consulto freneticamente con Domenico: gli chiedo se mi vede meglio come ricercatore o come professore. Mi dice che se la mia priorità è la carriera, allora l'università nonostante i problemi attuali di finanziamento offre maggiori possibilità; se entrare all'università diventasse il mio obiettivo, prima comincio a insegnare meglio è. Dialogo con Michela a cena: se anche decidessi di non accettare l'insegnamento alla Sapienza, per lei non ci sarebbero problemi; lei vuole bene a me come persona non come uomo di successo. Mi consiglia di fare quello che ritengo sia più giusto per me.

sabato 8 febbraio

Passo il fine settimana a valutare tutti i pro e i contro delle possibili scelte, faccio schemini, fumo come un pazzo. Se accetto non rischio di perdere un'occasione così prestigiosa, ma mi carico di uno stress incredibile, una corsa contro il tempo. Mi mancano le energie. Stefano mi dice che se sono interessato alla carriera universitaria, è meglio accettare subito la proposta. Telefono alla mia analista: dice che se non mi sento pronto ad accettare subito l'insegnamento, posso provare a rinviare tutto all'anno prossimo.

domenica 9 febbraio

Decido di telefonare al professor Romeo, il direttore del Centro del Cnr dove ho cominciato a lavorare come ricercatore: gli spiego la situazione di disagio che sto vivendo al Cnr per la mancanza di prospettive di carriera e per le ipotesi di ristrutturazione che non promettono nulla di buono per la ricerca di base; confesso che il mio interesse per la ricerca sta venendo meno e che sto valutando anche la possibilità di un trasferimento a un'altra amministrazione pubblica o privata. Secondo lui io mi trovo in una condizione ottimale: ho il lavoro e mi posso guardare intorno per cambiare. Mi consiglia di fare quello che mi piace. Mi sconsiglia il privato perché io non ho "il pelo sullo stomaco".

Vado a casa di Domenico per un consiglio. Dice che devo essere io a decidere se buttarmi in questa impresa, ma non mi devo preoccupare di non essere all'altezza. Chiedo una sua previsione sul tempo che potrebbe passare prima che io possa partecipare a un concorso per professore associato. Mi risponde bruscamente che non devo pensare subito a un concorso, ci vorranno almeno due o tre anni per crearmi una competenza.

Nome file: **Diario.doc**

lunedì 10 febbraio
ore 12

Dopo mille indecisioni telefono alla Sapienza e con voce tremante accetto l'insegnamento di Psicologia della formazione e dell'organizzazione.

Adesso non ho più scuse, devo assolutamente preparare al più presto le lezioni.

martedì 11 febbraio

- Sveglia alle 6.30
- Corsa di 50', in ufficio alle 9.30
- Mi sento felice e orgoglioso per la email di ieri della studentessa dell'Università dell'Aquila. Forse sono proprio portato per l'insegnamento!
- Mi concentro e **concludo l'introduzione dell'articolo scientifico sulla formazione emotiva**. La invio a colleghi per avere commenti (prime risposte: piace il titolo)

Nome file: **ArticoloScientifico.doc**

Un lavoro da sogno

La formazione emotiva per creare lavori più gratificanti
e per migliorare le organizzazioni

1 Introduzione

Vi è mai capitato di svegliarvi la mattina per andare al lavoro e di farlo sentendovi felici e pieni d'entusiasmo, quasi pregustando i piaceri di una lunga giornata di lavoro? Purtroppo la risposta è quasi sempre negativa. Nella maggior parte dei casi il lavoratore, al di là del ceto sociale e del tipo di lavoro, si alza la mattina dal letto facendo forza sulla propria volontà e con il desiderio frustrato di una bella giornata da trascorrere a letto oppure da dedicare al proprio hobby preferito. Il fenomeno dell'assenteismo sul lavoro sta lì a dimostrare l'oggettività e la gravità del problema: in l'Italia solo nel settore pubblico vanno perse ogni anno più di 15 milioni di giornate lavorative (vedi relazione sullo stato della pubblica amministrazione, www.funzionepubblica.it/)

Capire il perché di questa difficoltà a farsi piacere il proprio lavoro non è un problema banale. Basti considerare che spesso nel tempo libero ci si dedica a occupazioni particolarmente gravo se ; ad esempio, lo sci: un'attività molto dispendiosa e faticosa, ma che vede aumentare di anno in anno il numero dei praticanti in Italia.

L'obiettivo di un miglioramento della soddisfazione lavorativa diventa ancora più stimolante se si considera che questo miglioramento avrebbe ricadute positive importanti nella diverse realtà sociali: un lavoratore più soddisfatto sarebbe sicuramente un coniuge più attento e un genitore più presente, in definitiva un cittadino migliore.

Sarebbe un ottimo risultato se si riuscisse a chiarire, almeno per sommi capi, i fattori più rilevanti che rendono nella maggior parte dei casi il proprio lavoro pesante. Bisogna per questo considerare una molteplicità di fattori causali, che riguardano la formazione scolastica, la formazione professionale, l'organizzazione delle strutture lavorative, le norme contrattuali (retribuzioni, possibilità di carriera, mansioni e carichi di lavoro), la realtà sociale dei centri abitativi, ecc.

Si può fare qualcosa per migliorare la situazione? Naturalmente sì, e nei diversi ambiti sono molte le proposte in tal senso. Solo per fare qualche esempio: migliore orientamento scolastico e professionale, diminuzione dell'orario lavorativo, molteplicità di servizi nel posto di lavoro (asili nido, negozi), maggiore formazione professionale, ecc.

In particolare, la formazione professionale viene sempre più considerata necessaria al giorno d'oggi per affrontare i problemi del mondo del lavoro. Quando si parla di formazione, in questi casi, ci si riferisce di solito all'aggiornamento e all'acquisizione di nuove abilità tecniche professionali con le quali meglio adattarsi alla accresciuta flessibilità del mercato del lavoro.

Molto raramente si considera la possibilità e la necessità di un tipo di formazione che miri ad accrescere le competenze emotive del lavoratore, le capacità cioè di riconoscere e di gestire al meglio le proprie emozioni. Ciò avviene nonostante che negli ultimi anni venga sottolineata da più parti l'importanza di queste competenze emotive, non solo per migliorare il rapporto dei lavoratori con il loro lavoro, ma anche per aumentare la produttività aziendale (Goleman, 2000).

La proposta che viene avanzata in questo articolo cerca di affrontare quello che si ritiene uno dei nodi centrali del problema dell'insoddisfazione lavorativa: l'incapacità dell'individuo di gestire in modo adeguato le proprie emozioni. Per aumentare la soddisfazione lavorativa si propone quindi un nuovo tipo di formazione, poco conosciuta ma efficace: la formazione per il corretto uso delle emozioni. Una formazione emotiva.

Alla domanda iniziale di questo articolo qualcuno potrebbe rispondere con umorismo che, in effetti, il piacere di andare al lavoro con gioia lo ha già provato, ma solo nei sogni. Obiettivo di questo articolo è quello di mostrare come sia possibile migliorare la situazione nella realtà.

13 febbraio

Oggi ho studiato intensamente il manuale *La sceneggiatura* di Syd Field. Il capitolo cinque del libro s'intitola "Che cosa rende efficace un personaggio?". Per rendere credibile il protagonista del film si consiglia, prima di scrivere la sceneggiatura, di caratterizzarlo, cioè definirne le azioni, le esigenze drammatiche, il punto di vista, l'atteggiamento e il cambiamento. È stato faticoso, ma alla fine ce l'ho fatta a scrivere la caratterizzazione di Gabriele, il protagonista del mio film, che poi sono io.

Nome file: **SoggettoFilm.doc**

La mia vita attuale a Roma

Lavoro tantissimo. Sono un ricercatore del Cnr, insegno all'università e comincio a essere citato a livello internazionale per i miei studi sull'evoluzione della mente dell'uomo. Ogni tanto trascorro periodi di lavoro alla Yale University.

Curo il mio aspetto, mi vesto sempre alla moda, faccio molto sport (soprattutto corsa; recentemente ho seguito corsi di nuoto, tennis, sci, salsa, yoga e tai chi chuan). Dicono che sono affabile, ho molti amici, organizzo serate di ballo, feste, uscite per locali e cene di gruppo (soprattutto nei periodi in cui fumo). Però allo stesso tempo non spreco mai i soldi, ho quasi pudore a comprare una bella macchina. Sono una vera contraddizione.

Non mi manca nulla, dicono che dovrei essere felice. E invece sono sempre scontento della mia vita. E questo è il mio problema! Non sono mai soddisfatto di quello che riesco a raggiungere, forse perché mi accorgo che non è quello che volevo.

Mi chiedo spesso: ma cosa voglio davvero dalla vita?

Azione

Gabriele vuole ottenere il successo, tutto e subito, e pensa che il successo sia ottenere riconoscimenti da parte degli altri. Attraverso le sue ricerche scientifiche si accorge degli schemi mentali, che condizionano il suo modo di vedere il mondo. Scopre che i suoi desideri gli sono stati inculcati dalla società, dalla famiglia,

trova il coraggio di rischiare, di cambiare, e scopre quello che gli piace fare nella vita. Vorrebbe trasmettere questa conoscenza alla gente comune e, per farlo, decide di scrivere la sceneggiatura di un film.

Esigenze drammatiche

Gabriele deve dimostrare di essere il migliore, ama essere vantato. Scopre alla fine di una lunga sofferenza che il vero successo è liberarsi degli schemi mentali di cui è sempre stato schiavo.

Ostacoli al raggiungimento del successo

Paura delle persone; le origini; il senso di inferiorità; i problemi della famiglia.

Conflitto

Gabriele sceglie la facoltà sbagliata, cerca la donna perfetta, dà troppa importanza a quello che la gente pensa di lui.

Punto di vista

Non bisogna fidarsi degli altri, sono dei nemici che possono scoprire le tue debolezze. La vita è una continua sofferenza. Gli altri ti criticano, ti vogliono male, ti stanno sempre ad osservare. Se sbagli è la fine, la gente si potrebbe accorgere delle tue incapacità; se succede ti prenderanno in giro, ti affibberanno soprannomi.

L'atteggiamento

Gabriele apparentemente è gioioso, altruista, sereno; in realtà soffre e fatica moltissimo, e riesce per la sua volontà. È un indeciso che maschera bene le insicurezze. Usa tutte le energie per nascondere quelli che reputa siano i suoi difetti, e che alla fine scopre sono i suoi pregi.

Il cambiamento

Gabriele viene invitato come relatore a una prestigiosa conferenza accademica negli Stati Uniti. La crisi dopo il successo americano spinge Gabriele a riflettere, a comprare libri per imparare a sopravvivere. Si tratta di una specie di giallo, in cui attraverso frammenti. Gabriele cerca la soluzione dei suoi problemi (metafora della ricerca scientifica).

Biografia del protagonista

Asilo, scuola elementare, scuola media a Satriano: sempre il primo della classe; liceo classico dai Salesiani a Soverato: tra i primi della classe. La giovinezza di Gabriele è stata apparentemente tranquilla, interiormente turbolenta: delusioni e successi con le donne, senso di povertà e di inferiorità rispetto ai compagni di

liceo (episodio che gli crea ancora vergogna: il giorno in cui portava per moda un paio di jeans con le toppe sul sedere e venne interrogato alla lavagna da don Casalino, l'altissimo salesiano professore di matematica, il quale gli chiese se aveva bisogno di una colletta per comprarsi un paio di pantaloni nuovi). Ha fumato sempre tanto, ma ogni tanto riesce a smettere per lunghi periodi (sua tecnica per smettere: fuma senza limiti, quando il disgusto prende il sopravvento, la sera, prima di andare a letto, distrugge le sigarette residue e il giorno dopo comincia una frenetica attività sportiva e una vita ritirata). È molto serio, affidabile, responsabile. Università a Roma: studio faticoso, rapporto conflittuale con il fratello. Si laurea con voti altissimi ed è il primo a farlo in famiglia, ma non è contento. Ha paura di sposarsi, di non fare la scelta giusta, delle corna.

Le mie origini

Mi chiamo Gabriele Battistini e sono nato nel meridione d'Italia, in un piccolo paese della Calabria nella provincia di Catanzaro. Terzo figlio di quattro, destinato a essere il più bello e il più bravo. Dicono che da piccolo ero molto vivace e allegro: rimanevo fuori dal negozio di alimentari di mamma e chiunque passasse riceveva la mia razione di parole. Mi conoscevano tutti perché mi vestivo sempre da Zorro e correvo come un fulmine per le viuzze del paese. Costruivo capanne in terrazzo, con i cartoni del negozio. L'odore e la consistenza del cartone rappresentavano qualcosa di sicuro e di familiare entro cui difendermi.

Preferivo i cartoni della pasta, forse perché la pasta era il piatto più importante della mia famiglia, ma anche il più problematico perché avevo grossi problemi con il sugo. Prima mangiavo solo pasta condita con l'olio, poi da adolescente ho imparato a mangiare pasta con il sugo, scolato però, per eliminare gli aromi e le pellicine dei pomodori. Ricordo ancora con nausea l'odore della mensa dell'asilo, dove non mi piaceva andare. Chissà perché. Forse perché mi disgustava la pastina con formaggio che le suore salesiane Figlie di Maria Ausiliatrice servivano spesso a pranzo? (Mi viene ora in mente uno degli episodi più disgustosi della mia vita. Mia madre si lamentava spesso con i clienti del suo negozio del fatto che io mi rifiutassi di mangiare i latticini. Un bel giorno un cliente reagì a questa lamentela, dicendo che io ero un bambino viziato e costringendomi, dopo aver strappato il consenso disperato di mia mamma, a mettere in bocca un intero formaggio Mio. Io rimasi immobile per alcuni lunghissimi minuti, senza quasi respirare, nel disperato tentativo di non vomitare e di non far sciogliere quel triangolo spesso e viscido che riempiva la mia bocca. Fino a quando non ebbi il permesso di sputarlo.)

C'era una forte competizione con mio fratello, che aveva solo un anno più di me. Dopo aver trascorso un'entusiasmante colonia estiva marina organizzata dai preti a Roccelletta di Borgia, per le scuole medie lui volle andare in seminario e a distanza di molti anni mi ha rimproverato di quando la domenica, invece di andare a servire la messa nella chiesa di Santa Maria d'Altavilla, come ci aveva ordinato di fare la mamma, me ne andavo nella piazza della Bicocca a giocare a pallone con gli amici (mio fratello mi accusa ancora oggi di molte cose; ad esempio di comprare pochi libri e di leggere solo quelli che compra lui. Devo a malincuore ammettere che questa accusa ha un fondo di verità). Gli amici sono sempre stati un problema in famiglia. Dovevo frequentare solo quelli educati e di buona famiglia, c'era il rischio che gli altri mi portassero sulla cattiva strada, a fumare e a rubare. In effetti, da ragazzo ogni tanto rubavo mille lire dalla cassa del negozio dei miei, e li utilizzavo per comprare nel bar di piazza Spirito Santo i gelati Blob che poi mangiavo insieme ai miei amici sulle contigue panchine della Bicocca oppure nella vicina zona degli orti (anche di quello di mia madre), denominata *arridu i poteria*. Lì le donne del paese lavavano i panni nelle acque di un canale di irrigazione, e da lì partivano le nostre segrete esplorazioni verso la campagna al confine tra Satriano e Davoli dove, sormontato da un alto e traballante ponte di legno, scorreva il fiume Ancinalesca (solo da poco ho scoperto che in realtà è un torrente!). Quel posto aveva per noi ragazzi un fascino particolare: da lontano s'intravedeva un vecchio mulino che sembrava abbandonato e che - non so perché - non riuscimmo mai a raggiungere; in estate facevamo il bagno nudi nelle acque gelide del fiume e andavamo alla ricerca dei grossi granchi che si nascondevano sotto i massi bianchi della riva; in primavera progettavamo di costruire canoe con gli alberi del bosco, di navigare sulle acque basse dell'Ancinalesca fino al punto in cui confluisce nell'Ancinale, e di risalire quest'ultimo fino a raggiungere la sorgente; ma soprattutto sognavamo sempre di incontrare le belle e disponibili pastorelle delle quali avevamo più volte sentito parlare nei racconti (ritengo ora: fantastici) di alcuni giovani del paese.

La mamma era tanto importante per me. Lo era anche per la sua figura piena e imponente, ma soprattutto per i suoi lineamenti che, a seconda dei momenti, mostravano estrema dolcezza, marcata tristezza o inaspettata durezza. Mamma era molto apprensiva nei confronti di noi figli: quando facevo tardi la sera, lei puntualmente rimaneva afflitta ad aspettarmi, affacciata alla finestra di casa. Ero il preferito di mamma, la sua luce, che la ripagava delle sofferenze e delle delusioni. Ero il più bravo a scuola, quello che appariva sull'albo d'oro delle scuole medie. Quello che anche al liceo di Soverato, frequentato dai più ricchi della zona, dimostrava

di essere bravo e di potersela cavare. A scuola non mi piaceva la matematica, anche se poi agli esami di maturità presentai greco e - incredibilmente - matematica, e proprio per la matematica persi il 60 e presi 58. Molto probabilmente avevo scelto la facoltà sbagliata, ma anche all'università riuscivo a prendere voti molto alti agli esami. Ogni volta che prendevo trenta o trenta e lode, tornavo a casa quasi triste, perché sentivo un senso di vuoto interiore, quello che cercavo non l'avevo ancora trovato.

Il lavoro. Ho cambiato molti lavori alla ricerca del mio lavoro ideale. Non appena riesco a raggiungere una media maestria nel lavoro che faccio, cerco puntualmente qualcosa di diverso su cui impegnare le mie energie. Non sono mai stato un tipo per i dettagli, ma per le idee creative. Sono eternamente insoddisfatto delle mie prestazioni, a differenza dei giudizi degli altri su di me, che sono quasi sempre lusinghieri.

Ma i miei problemi erano anche con le donne: c'erano quelle che rappresentavano un buon partito e che in genere a me non piacevano, e quelle che invece non andavano bene, o perché erano poco serie o perché appartenevano a famiglie poco raccomandabili e/o litigiose. Le donne dovevano essere bellissime, serie, divertenti, capaci, intelligenti, dolci, sicure, insomma perfette.

Da piccolo mio padre mi faceva veramente paura. Non c'era quasi mai in casa perché lavorava da ragioniere per la ditta di caffè Guglielmo a Catanzaro, e tutti i parenti e gli amici che aiutavano mamma nelle faccende domestiche usavano l'immagine di papà per impaurirci: dovevamo fare i bravi bambini, altrimenti sarebbe venuto lui a punirci nel fine settimana. Ricordo che mio padre borbottava sempre, soprattutto dopo aver discusso con mia madre dei fatti politici del paese, e che spesso mi portava allo stadio a vedere la partita del Catanzaro (ogni volta che entravo nello stadio, rimanevo impressionato dal colore verde intenso dell'erba del campo di calcio). Da adulto ho scoperto che mio padre non è poi così cattivo come pensavo da piccolo. Oggi lo trovo addirittura affettuoso e premuroso. Forse è cambiato con il tempo, come sostiene la mamma rivendicandone il merito, o forse sono cambiati i miei occhi, che adesso vedono meglio gli altri e i loro comportamenti.

Nome file: **Diario.doc**

martedì 18 febbraio
(poco produttivo)

- Leggo articolo sulle emozioni

- Invio mio articolo sul laboratorio di Vita Artificiale a Silvia, per la pubblicazione sulla rivista on line *Form@are*
- Leggo articolo di De Masi sul nomadismo formativo (consiglia di dedicarsi ad attività ludiche), finisco di leggere articolo di Salovey sulla correlazione tra emozioni positive e salute fisica

mercoledì 19 febbraio

ferie per evitare seminario

poca corsa (dolore ginocchio)
 problemi vespa (candela), salto lezione introduttiva gratuita di meditazione trascendentale e lezione di inglese
 compro: manuale di meditazione; nuovo libro di sceneggiatura

giovedì 20 febbraio

poca corsa 15' (lieve dolore al ginocchio), meditazione in ufficio colazione con Stefano (secondo lui, la casa è meglio comprarla da ristrutturare), lavoro su consuntivi di ricerca, posta arretrata, email studenti, sito consuntivi, lancio simulazioni sulla evolvability telefonata al Cnr per chiedere anticipo liquidazione per comprare casa: non è possibile

lavoro su articolo "Un lavoro da sogno": decido per articolo minimalista, taglio diverse parti

pranzo con gli altri dopo tanto tempo (metto in atto con successo tecniche di ristrutturazione cognitiva)

parlo con Patrizia per consuntivi

vado a vedere casa di via Monte Nevoso: mi piace!

A casa: mutui (calcoli e telefonata), ricerca su internet sulla fobia sociale

? febbraio

Mi telefonano dalla Sapienza e mi dicono che per problemi di fondi l'orientamento per quest'anno è di non attivare i corsi non sociologici (a rischio sono anche gli stipendi dei professori). Risultato: il mio corso di Psicologia della formazione e delle organizzazioni non partirà. **S t r a n i s s i m a s e n s a z i o n e**: forte delusione, mista a sollievo. **M i v i e n e d a c h i e d e r m i**: e ora che cosa me ne faccio dell'articolo su emozioni e organizzazioni che sto scrivendo?

sabato 22 febbraio

Sveglia di corsa per andare a rivedere casa di via Monte Nevoso con Michela: acquisisco molte info, il proprietario non vuole scendere di prezzo

giro per vedere case in altre zone: via Rech, via Galbani

spesa a Panorama dopo tanto tempo (sono debole e nervoso)

pranzo tardi

studio mutui, trend prezzi e offerte case, trascrivo numeri da chiamare per Michela

cena a casa, vedo film di Moretti da solo (Michela dorme)

sabato 1 marzo

- Visitate insieme a Michela case in vendita in via Picco dei Tre Signori, in via delle Egadi e sulla Bufalotta. La casa di via Picco dei Tre Signori si trova in zona Acqua Sacra e mi piace molto; l'agente immobiliare dice che questa zona delimitata dall'ansa del fiume Aniene è la zona dei villini, la più tranquilla e verde di Città Giardino. Farebbe al caso nostro, ma il prezzo è troppo alto. I miei amici mi consigliano di aspettare il previsto imminente abbassamento dei prezzi.

- Corsa nel parco dell'Aniene.

- Cinema organizzato da me: *La finestra di fronte* (Franco, Mari-sa, Carlo e sue amiche: Antonietta e Anna).

Nome file: Posta inviata.dbx

----- Messaggio di posta elettronica-----

From: Gabriele Battistini

To: Monica Samassa

Sent: Wednesday, March 05, 4:07 PM

Subject: le emozioni di Stanislavski

Ciao Monica! come stai? sei ancora a Roma o sei partita?

L'altra sera a casa di Caterina è stata proprio una bella serata nonostante le mie solite reazioni emotive!

Sono a lavoro e mi chiedevo in che modo il tuo amico Stanislavski si è occupato nei suoi libri delle modalità di trasmissione delle emozioni.

Immagino che nel suo metodo non ci sia una sorta di catalogazione dei modi di esprimere le emozioni (sarà l'attore a trovare il suo modo per farlo) o sbaglio?

Hai qualche riferimento bibliografico da darmi?

A proposito di emozioni ti consiglio di andare a vedere l'ultimo film di Ozpetek, *La finestra di fronte*: a me è piaciuto moltissimo.

Grazie. Ciao Gabriele

Nome file: Posta in arrivo.dbx

----- Messaggio di posta elettronica-----

From: Monica Samassa

To: Gabriele Battistini

Sent: Wednesday, March 05, 6:43 PM

Subject: emozioni

Ciao Gabriele!

Non scusarti per la tua emotività, è abbastanza raro trovare persone curiose e coinvolte come te. Non ti ho scritto finora perchè sto studiando con Anatolij Vassil'ev, regista e pedagogo russo, diretto discendente della scuola Stanislavkijana... Prendo appunti, oltre che provare sulla scena, e avrò molto materiale fresco per un nostro prossimo incontro, durante il quale cercheremo di rispondere alla tua domanda. O forse riesco a darti una risposta prima, via mail, una volta terminata questa sessione di lavoro.

Domani mi faccio dare il titolo di una sua interessante pubblicazione e te lo mando.

Sulla meditazione trascendentale? Novità?

Ho letto qualcosa, ma non ho avuto tempo per rielaborare e spedirti qualcosa in merito.

Dunque a presto! Monica

----- Messaggio di posta elettronica-----

From: Gabriele Battistini

To: Monica Samassa

Sent: Wednesday, March 05, 8:18 PM

Subject: Re: emozioni

Nessuna novità sulla meditazione trascendentale, a parte il fatto che ho scoperto che la tariffa (1800 euro per quattro lezioni!) è la stessa per tutta Italia.

Mi sono convinto che si possa ottenere la stessa risposta anche con altre tecniche, che sono state oggetto di indagine scientifica e che si possono trovare pure su internet (ad esempio nel sito di un istituto di Boston in cui lavorano anche professori di Harvard).

Domani dovrei cominciare a praticare yoga (metodo: qui e ora? Boh).

Fammi sapere. Buon lavoro. Gabriele

Nome file: Diario.doc

ferie: sci a Campo Felice con Gian Paolo
prima lezione di yoga

giovedì 6 marzo

Meditazione
Smaltisco posta arretrata
Leggo pezzo libro *Linked* di Barabasi

venerdì 7 marzo

Mio messaggio al Comitato d'Istituto, finisco consuntivi da presentare al Cnr

lunedì 10 marzo

Mi arriva per posta da Torino libro di Dario Galati sulle emozioni: bello

Casa delle culture: presentazione libro con introduzione di Alessandro Portelli (circolo Gianni Bosio), concerto Aramirè (canti di lavoro), pizza all'Obitorio, dialogo con Carlo (lo accompagno a casa)

18/3

Mi sono svegliato con un malore diffuso. Perché? Sarà la riunione di oggi e poi ho litigato pure con Michela ieri sera. Mi succede sempre così, all'improvviso scattano delle reazioni di rabbia, mi sembra di essere incompreso, che io mi sto a sacrificare mentre gli altri si approfittano di me. Mi chiedo da dove vengono queste paure. Forse da mia madre, che quando ero ragazzo diceva che io e mio fratello dovevamo essere uniti, come facevano gli altri ragazzi del paese più furbi di noi. Noi invece, litigando di fronte a loro, davamo loro grosse soddisfazioni perché a detta di mia madre erano invidiosi della nostra famiglia. Poi io mi sono laureato presto col massimo dei voti mentre i miei fratelli hanno impiegato più tempo e io ho continuato a fare il bravo bambino e ad aiutare anche economicamente la famiglia a Roma. Ora i miei fratelli hanno trovato la loro strada mentre io a quasi 40 anni sono ancora in affitto e sto lottando per trovare una casa da comprare. C'è proprio da incazzarsi. Ma anche così la situazione non cambia, bisogna rimboccarsi le maniche e costruire pian piano la propria vita...

Poi, certe volte, basta poco, solo alcuni attimi, e tutta la rabbia sbollisce e va via, mi sembra molto lontana nel tempo, sembra non esserci mai stata. Quando questo succede, vedo la situazione molto diversamente da prima, con un altro umore di fondo e penso: il mondo potrebbe essere bello, senza paure, se solo uno riuscisse a essere distaccato, distaccato dalle bassezze terrene: orgoglio, insicurezza, paure, pigrizia, invidia.

mercoledì 19 marzo

Meditazione, telefonata a papà
Articolo *Un lavoro da sogno*: vorrei finirlo ma non ci riesco
Leggo notizie guerra in Iraq, a pranzo mangio tardi da solo in ufficio
Analisi; fiori per il compleanno di Michela

giovedì 20 marzo

Meditazione
Pranzo con gli altri
Articolo *Un lavoro da sogno*: rivedo la struttura, faccio ancora fatica a finirlo

Mi disturbano le notizie della guerra

sabato 22 marzo

Organizzazione casa con Michela: io pulirò la mia stanza

Marcia per la pace: reazione emotiva (per la prima volta mi osservo durante la reazione, ma riesco a bloccarla solo quando mi asciugo i sudori)

Dialogo con lo sceneggiatore Gualtiero Rosella sui suoi film (conosciuto l'anno scorso alla Casa delle Culture di Trastevere).

Nome file: **Diario.doc**

mercoledì 2 aprile

tardo pomeriggio

Leggo alcuni articoli scientifici, scrivo e invio messaggio email al professor Keil della Yale University.

Decido di scrivere il primo dialogo e la prima scena da film della mia vita. Devo vincere varie resistenze che mi spingono a cambiare continuamente idea su come impostarla: decido che la cosa più importante in questo momento è riuscire a scrivere qualcosa. Alla fine ci riesco! Sono le ore 20.45

Nome file: **Sceneggiatura.doc**

Su fondo nero appare il titolo del film: TRA IERI E DOMANI.
Scena 1 Interno - Pomeriggio.

Gabriele è affacciato alla finestra, ripiegato su se stesso, pensieroso, con il gomito appoggiato sul cornicione e il braccio che sorregge il mento, in una posizione che ricorda vagamente quella della statua del *Pensatore* di Rodin. L'inquadratura si allarga e mostra un casolare di campagna, situato sul greto di un fiume che dopo un paio di chilometri sfocia nel Mar Jonio. Gabriele ora guarda fuori dalla finestra e risale con lo sguardo il corso del fiume fino al punto in cui esso si divide in due e cinge, insieme al proprio affluente, i fianchi pieni e tortuosi della collina su cui è adagiato un paesino.

GABRIELE (guardando verso
la Macchina da Presa)

Quello che vedete lassù abbarbicato sulla collina segnata dai fiumi Ancinale e Ancinalesca, è Satriano, il paese della Calabria dove trentanove anni fa sono nato e dove vivono ancora i miei

genitori. A vederlo da qui sembra un posto dove è bello vivere, non è vero? In effetti, Satriano ha un passato lungo e glorioso: esisteva già all'epoca della Magna Grecia, nei secoli fu sede di un importante feudo e di un pacifico principato, era munito di un grande castello ed era ricco di chiese affrescate e palazzi nobiliari (in via Duomo a Napoli, esiste ancora oggi un museo civico intitolato a Gaetano Filangeri, principe di Satriano). Quasi tutti i segni del suo passato glorioso sono andati però distrutti a causa dei terribili terremoti del 1783 e delle piene dei due fiumi, e Satriano è diventato nel tempo un paese piccolo e povero.

Gabriele guarda assorto le case del paese, che si intravedono protette alle spalle dalle montagne e sovrastate dall'imponente facciata di una chiesa.

GABRIELE (guardando di nuovo la MdP)

Dovete sapere che gli abitanti di Satriano si dividono in due scuole di pensiero: c'è chi sostiene che i satrianesi sono criticoni maligni e invidiosi, e c'è chi invece pensa che tutto il mondo è paese. In ogni caso, da lì è cominciata la mia scalata al successo. Eppure sono già quindici giorni che mi trovo qui in vacanza nel casolare di campagna dei miei genitori, che si trova in località *Palumbaru* di Satriano Marina, e non ho ancora trovato la forza di prendere la macchina e di andare lassù a vedere il centro storico di Satriano da vicino.

Gabriele sembra un po' avvilito.

Ho vissuto a Satriano durante i primi diciotto anni della mia vita, poi sono andato a Roma a studiare e lì ho vissuto gran parte della mia vita. Ultimamente le cose stanno cambiando rapidamente, ma Satriano è ancora oggi un paese povero dove il livello medio di istruzione delle persone non è molto alto. Io a Roma ho preso la laurea e ho trovato anche lavoro, poi ho lavorato o tenuto seminari nelle migliori università americane ed europee: Yale, UCLA, Zurigo, Parigi...

Lunga pausa. Poi conclude con tono grave.

Quel paesino, piccolo e sperduto, ha reso la mia vita un inferno e ancora oggi continua a influenzarla. Lì è nato il mio invisibile nemico.

Nome file: **Diario.doc**

giovedì 3 aprile
ore 12.22

Mi sento strano, non so cosa mi rende inquieto. Per capire cosa c'è che mi disturba, mi metto a scrivere di getto quello che mi viene in mente, come suggerisce Pennebaker.

Ieri ho litigato con Michela. Quando torno dal lavoro, sta lì a richiedermi attenzioni mentre io vorrei mangiare, guardare la tv senza parlare. Non so come organizzarmi, la devo aiutare quando prepara la cena? Non lo so. Glielo posso chiedere. Non so mai qual è la cosa giusta da fare. La cosa giusta è quella che ti piace fare. Ma allora non mi devo sforzare di tener in giusto conto le sue esigenze? Sì, ma devi tener conto anche delle tue. Ne devo parlare ancora con lei, non sono cose che si risolvono subito, ci vuole tempo. L'importante è che ci vogliamo bene. Devo continuare a fare il meta-discorso con lei. Dirle anche le cose che mi vengono in mente quando provo a razionalizzare la dinamica del litigio, cosa che sto facendo in questo momento.

Mah! E poi cos'altro mi tiene in ansia? Ci sono tante cose che mi girano per la testa: la casa da comprare con i prezzi alle stelle, Michela, i rapporti con i suoi genitori e con i suoi parenti, che ancora non conosco. Vorrei una vita più semplice. Ma non è possibile, bisogna accettare la realtà. Non so mai regolarmi! Qual è la cosa giusta da fare in ogni situazione? Devo fermarmi ogni volta a fare gli schemini? Mi viene in mente mio fratello quando mi prendeva in giro per gli schemini. Ricordo che ho imparato a fare gli schemini da mio padre, ma non ricordo più precisamente né quando né dove. Mi pare di ricordare che lui mi dicesse che dovevo annotare l'elenco delle cose da fare. Poi mi viene in mente un'altra cosa che ho subito dimenticato.

L'altro grosso problema è il lavoro. Gli altri sono molto produttivi: ho visitato la pagina della Yale University e ho visto le pagine dei migliori professori che lavorano con Keil e come al solito mi sono confrontato. La costanza che mi è stata suggerita da Stefano come punto molto importante per la carriera io invece non ce l'ho. Ho fatto tantissime cose e stavo per ottenere grandi risultati con lo studio della modularità, ma ora lo sto abbandonando. Me l'ha

ricordato stamattina Domenico entrando nella mia stanza per chiedermi i riferimenti bibliografici del nostro lavoro sulla duplicazione pubblicato sulla rivista *Artificial Life*. Poi è anche una questione di lutto: ho sentito la voce di Anna e mi sono ricordato di quando l'anno scorso, sicuro di me, le parlavo del numero speciale della rivista *Mind & Machines* di cui sarei stato editor, mentre ora il mio futuro è incerto.

È vero che sto cercando di fare quello che mi piace. E la traversata è cominciata ben 22 anni fa quando ho scelto la facoltà sbagliata. Ho lavorato a Chimica Farmaceutica all'università con Cesare e Carlo, ma quel tipo di lavoro non mi piaceva; poi sono venuto qui all'ex Istituto di Psicologia, mi piace il lavoro che faccio ma non ho più un grande entusiasmo: frustrazioni di carriera, pochi guadagni e conseguente difficoltà a comprare casa dopo 15 anni di lavoro. Fortunatamente il mio lavoro mi permette di studiare, di imparare un sacco di cose nuove, di interagire con persone in gamba. Forse è questo il mio problema con Michela: non sentendomi accettato dalle persone in gamba, io proietto su di lei, e la critico, quando in realtà critico me stesso!

Vorrei guadagnare meglio in modo da sentirmi più sicuro. Ma ho imparato in questi mesi le tecniche di rilassamento, ho cominciato a praticare yoga, ho finito di scrivere l'articolo sulle emozioni, ho continuato a portare avanti gli articoli arretrati. Ho iniziato la vita con Michela, viviamo insieme da 3 mesi. Cos'altro scrivere? Mi vengono in mente due colleghi, Angelo e Orazio: quelli sì che sanno il fatto loro. Vorrei diventare famoso, o meglio vorrei essere soddisfatto del lavoro che faccio. Devo capire qual è il lavoro che mi piace veramente fare. Forse non sono più sicuro che sia quello di scrivere sceneggiature. Però se scelgo questo lavoro, lo devo fare bene, imparando cose nuove sulla scrittura e sulle emozioni. Mi fanno male le mani mentre scrivo. Ma forse non c'è la soluzione giusta, l'importante è fare qualcosa, fare il proprio dovere. Basta sono le 12.33 e mi sembra di aver combinato poco stamattina, in realtà: ho spedito il paper alla mia analista, ho aggiornato il file *Attivita.doc*, ho interagito con Domenico, e sto riflettendo su come organizzarmi il lavoro nei prossimi giorni, che anche questo è un lavoro. Basta! Sono le 12.34

Nome file: **Schemini.doc**

Qual è il problema?
Come organizzare il lavoro dopo aver finito di scrivere il paper
Un lavoro da sogno.

Soluzioni?

- 1) Mattina articoli scientifici, pomeriggio sceneggiatura.
- 2) Un giorno lavoro sugli articoli scientifici, un giorno lavoro sulla sceneggiatura.

Scrivere di mattina articoli scientifici, pomeriggio scrivere sceneggiatura

Pro

Faccio avanzare quotidianamente entrambi i progetti

Contro

Lavoro discontinuo, interrotto a metà giornata
Mi confondo

Un giorno lavoro sugli articoli scientifici, un giorno lavoro sulla sceneggiatura

Pro

Non faccio lavoro troppo discontinuo
Non mi confondo
Faccio avanzare comunque entrambi i progetti

Contro

Decisione?

Un giorno lavoro sugli articoli scientifici, un giorno lavoro sulla sceneggiatura.

Nome file: **Diario.doc**

04/04, ore 10.16

Sono agitato perché devo decidere cosa fare, come organizzare il mio tempo che è sempre una cosa difficile. Penso che mentre gli altri stanno producendo nuove pubblicazioni, io sto perdendo tempo. So che non è vero, devo solo accettare questa fase di transizione. Devo però assolutamente andare avanti nel mio progetto di sceneggiatura, per non perdere fiducia in me e nel progetto. Oggi comincerò subito a lavorare sulla sceneggiatura e lascerò le altre cose al pomeriggio.

Devo anche trovare il modo di non sentirmi sempre in colpa per il lavoro. Devo trovare un modo di guadagnarmi il mio stipendio senza sentirmi in dovere di pubblicare come un ossesso, vivendo in tranquillità con gli altri e studiando le emozioni. O avere un progetto europeo da fare. La cosa che mi preoccupa è che sento i colleghi dell'istituto impegnati in progetti europei. Io sono forse l'unico a non farlo. È così? Verificalo, non farti la testa prima di averla rotta!

Se anche le mie paure si rivelassero vere, devo imparare a sentirmi bene lo stesso. Certo non è facile rimanendo in questo

ambiente di ricerca dove tutti si affannano a pubblicare. Io però ho deciso di fare altre cose, di fare cose innovative, di rischiare. Forse sto male perché penso che non sono in grado di fare ricerca bene come la fanno gli altri. Perché? Perché ho avuto problemi a scrivere il paper sulle emozioni e penso di trovare le stesse problematiche se dovessi scrivere una "grant proposal", una domanda di finanziamento all'Unione Europea. Se tu ti impegnassi a farlo ci riusciresti, come sei sempre riuscito a fare tutto quello che hai deciso di fare.

Ma perché non mi interessa più fare ricerca? Perché certe volte mi sembra una cosa arida. E poi mi costringe a interagire con gli altri. Ecco il problema!!! La mia interazione problematica con gli altri dovuta agli insegnamenti di mia madre: gli altri sono cattivi, sono più bravi di noi suoi figli. Non sono sicuro sia solo per questo, perché anche facendo cinema, scrivendo sceneggiature, si provano gli stessi problemi di interazione, anzi forse più accentuati. La mia analista dice che quello del cinema è un ambiente molto competitivo. Quindi andrei in un altro ambiente difficile a fare un'altra cosa difficile. Sono sicuro che mi piacerebbe? Forse voglio guadagnare soldi costruendo storie. Voglio padroneggiare il mio lavoro, e lo farei vedendo film, scrivendo, e parlando con gli altri dei problemi del mestiere di sceneggiatore.

Il mio problema principale è la fobia sociale da guarire (devo assolutamente trovare un libro specifico su questo argomento). Devo interagire sempre di più con gli altri, facendo vedere per quanto possibile il mio vero sé, senza finzioni, senza preoccuparmi di quello che pensano di me, senza essere "pesante" come persona. Posso mostrarmi come sono anche sul posto di lavoro? Ecco, forse questo è l'unico ambiente dove non lo posso fare perché potrei essere danneggiato (devo verificare, chiedendo alla mia analista). Negli altri ambienti lo devo fare assolutamente. Anche in famiglia e con Michela? Sì, lo devo fare (inserire in Promemoria.-doc: telefonare a mamma). Sono le ore 10.24

Nome file: **Posta inviata.dbx**

----- Original Message -----

From: Gabriele

To: Giovanna Melandri

Sent: Wednesday, May 14, 11:07 AM

Subject: Casa, cara casa...

Emozioni al metro quadro

Alla convention degli amministratori di Forza Italia, il 12 maggio a Udine, il pre-

sidente del consiglio Berlusconi ha affermato che per il bene dell'Italia bisogna assolutamente impedire ai comunisti di tornare al governo.

Come cittadino italiano mi sono chiesto quanto fossero vere le sue affermazioni e per darmi una risposta ho scelto un problema specifico che tutti prima o poi abbiamo dovuto affrontare, l'acquisto della prima casa. Era più conveniente comprare casa durante gli anni dell'Ulivo o è più conveniente farlo ora?

Con il governo Prodi, l'ingresso dell'Italia nell'area dell'euro aveva fatto abbassare notevolmente i tassi di interesse per i mutui, che sono passati dal 17.3% del 1993 al 4.7% del 1999. Come sottolineato più volte dallo stesso Prodi, l'acquisto della prima casa era diventato per la prima volta possibile per molti italiani.

La situazione è molto cambiata durante gli anni del governo Berlusconi. Il mancato monitoraggio dell'aumento dei prezzi dovuto all'introduzione dell'euro a partire dal gennaio 2002 ha fatto impennare, tra i tanti, anche i prezzi delle case. Per rendersene conto basta confrontare due annunci su Porta Portese, uno del 1999 e un altro del 2003, riguardanti la stessa zona di Roma e la stessa tipologia di appartamento - un appartamento ristrutturato di 80 metri quadri nella zona Città Giardino del quartiere Montesacro. Il prezzo di questo appartamento è salito dai 300 milioni di lire del novembre 1999 ai 600 milioni del maggio 2003, ed è quindi raddoppiato. Anche considerando una serie di fattori causali tra i quali la crisi delle Borse e un'inflazione per eccesso del 20% in 4 anni, permane un aumento spropositato del prezzo delle case che alimenta il sospetto di forti manovre speculative. A una coppia con due stipendi medi servono quasi dieci anni di reddito per comprarne una; per non parlare dei single, dei precari e delle coppie non più giovani, che incontrano grosse difficoltà finanche nell'ottenere un mutuo.

Approfitando dei mutui a tassi molto bassi la gente continua a comprare casa, ma forse non si rende pienamente conto dell'entità e della durata del danno. Poiché i prezzi delle case sono alti, altrettanto alta sarà l'entità della rata mensile da pagare per tutta la durata del mutuo, con effetti devastanti sulla qualità della vita per molti anni a venire. In parole spicciole: il prezzo delle zucchine tra due anni potrebbe tornare ai prezzi normali mentre gli effetti della politica neoliberista del governo Berlusconi sul prezzo delle case condiziona la vita di molte giovani coppie per i prossimi 20-30 anni.

Due ultime domande: perché Berlusconi invece di prendersela quotidianamente con i comunisti e con i giudici, non si cura dei problemi specifici che affliggono quotidianamente le persone? Perché l'opposizione non usa l'evidenza di questi semplici dati per difendersi dalle accuse e richiamare Berlusconi alle vere e importanti responsabilità di governo?

mercoledì 7 maggio

Lavoro tutto il giorno sul soggetto del film, scrivo note di sceneggiatura.

Mi viene a trovare in ufficio Maria, la collega a cui avevo inviato l'introduzione dell'articolo sulla formazione emotiva: giudizi favorevoli (non mi sembra però molto disposta a collaborare con me in un progetto di ricerca sulle emozioni). Mi propone di partecipare al coro dell'Istituto.

Mangio un panino al volo in ufficio. Telefonate di Michela: finalmente ha preso appuntamenti e visto case.

Decido di inviare il soggetto del film a Gualtiero (è lo sceneggiatore di *Fuori dal mondo* di Giuseppe Piccioni, film bellissimo con Margherita Buy e Silvio Orlando che racconta la storia di una suora. Se non sbaglio, ha vinto 5 David di Donatello, compreso quello per la migliore sceneggiatura).

Nome file: **Posta inviata.dbx**

----- Original Message -----

From: Gabriele

To: Gualtiero

Sent: Wednesday, May 07, 6:35 PM

Subject: soggetto film

Caro Gualtiero

ti invio come promesso un po' di materiale del film (scritto di getto senza accurata revisione).

Ho già scritto la prima versione di molte altre scene, ma ho inserito solo la prima scena del film. Per me è la prima volta.

Grazie per la disponibilità e la pazienza. Ciao Gabriele

Nome file: **Diario.doc**

martedì 13 maggio

Scrivo mia biografia come sceneggiatore

Idea scaturita durante la lezione di yoga: arrivare alla sceneggiatura scrivendo un romanzo (è forse più facile?).

14 maggio

Oggi ho scritto la scaletta di un articolo scientifico su come si può costruire a tavolino un film per formare alle emozioni.

Nome file: **FilmFormo.doc**

FILM COME FORMAZIONE: REALIZZARE FILM PER EDUCARE ALLE EMOZIONI

- 1 INTRODUZIONE
- 2 LE EMOZIONI
 - 2.1 (Ri)conoscere le emozioni
 - 2.2 Cosa emoziona di più?
 - 2.3 Saper gestire le emozioni
- 3 I FILM TRASMETTONO EMOZIONI
 - 3.1 È facile trasmettere emozioni con un film
 - 3.2 I film di successo sono quelli particolarmente emozionanti.
Esempi di film emozionanti [i film che mi hanno emozionato di più, che mi hanno impaurito, fatto gioire, piangere, ridere: *La strada verso casa*, *La stanza del figlio*, *La vita è bella*, *I cento passi*, *La finestra di fronte*, *Lo squalo*, *Amarcord*, *Una gita scolastica*, *Quel che resta del giorno*]
- 4 COME FARE A COSTRUIRE UN FILM EMOZIONANTE?
 - 4.1 Sceneggiatura
 - 4.2 Linguaggio
 - 4.2.1 Linguaggio verbale
 - 4.2.2 Linguaggio non verbale
 - 4.3 Elementi visivi
 - 4.4 Elementi sonori
 - 4.5 Ritmo, montaggio
 - 4.6 Struttura del film
- 5 CONCLUSIONI
- 6 BIBLIOGRAFIA

Nome file: **Diario.doc**

domenica 18 maggio

- Bellissima rappresentazione teatrale al teatro Quirino di Roma: *Un nemico del popolo* (di Ibsen, adattato da Arthur Miller), con Gabriele Lavia, Eros Pagni e Paolo Serra.

- Cena con Paolo Serra e amici: cedo alla tentazione e fumo una sigaretta.

lunedì 19 maggio

Faccio esami all'Università dell'Aquila. Quando finisco nel pomeriggio, compro un pacchetto di *sigarette come premio*.

martedì 20 maggio

Oggi riesco a non fumare. Alle 11: prove di coro (buona interazione con i colleghi).

Nome file: **Sceneggiatura.doc**

Scena? [da collocare] Interno. Sala d'aspetto dello psi-

chiatra. Ora di pranzo.

Seduti in cerchio e stipati in una stanzetta, i molti pazienti presenti si sforzano di apparire rilassati e fanno finta di leggere con interesse le riviste più disparate e improbabili sparse lì nella sala. In realtà tutti, Gabriele compreso, si osservano l'un l'altro di nascosto alla ricerca degli indizi del male. A Gabriele scappa la pipì; per un po' è indeciso se andare o no a farla, poi con uno sforzo si alza e con passo deciso va a chiedere alla segreteria dello studio le indicazioni per il bagno.

Ci va e chiude la porta. Si guarda allo specchio e con notevole sollievo fa la pipì. Gira lo sguardo per trovare la carta igienica e, senza volerlo e accorgersene, gira anche il busto. Ritorna allo specchio e si aggiusta i capelli; sta per uscire quando si accorge che ha una strisciata di bagnato sui pantaloni...

Si guarda intorno disperato alla ricerca di un asciugamani elettrico. Non c'è. Per un momento si sente perso, poi decide di applicare le tecniche emotive apprese da poco. Fa delle prove allo specchio per trovare la posizione delle gambe atta a nascondere la strisciata, e per capire quale gamba deve accavallare una volta seduto. Fa un lungo respiro ed esce con le mani in tasca. Entra nella sala e osserva con terrore i pazienti seduti. Cammina di sbieco e torce i pantaloni aiutandosi con le mani in tasca. Tutti lo osservano sorpresi, ma lui affretta il passo e si lancia sulla sedia accavallando subito le gambe.

Nome file: Diario.doc

7/6

Telefonata allo sceneggiatore Giorgio Arlorio al quale avevo inviato il soggetto del film (è un amico di Carlo): è impegnato per altre due settimane. Serata sul cinema a Cinecittà organizzata dall'associazione Cinema Av venire di Gillo Pontecorvo (presenti: Mario Monicelli, Pupi Avati, Heidrun Schleef, Massimo Gaudioso, Emanuele Crialese. Daniele Vicari sottolinea l'importanza di lavorare in team per emergere). Cena con Carlo e Sergio; acquisto il libro *La finestra di fronte* (sceneggiatura del film e metodo di lavoro dello sceneggiatore Gianni Romoli) e il manuale *Problemi di sceneggiatura* di Syd Field.

8/6

Maratona per il film *La meglio gioventù* all'Auditorium, Carlo mi presenta a Stefano Rulli.

Nome file: Posta in arrivo.dbx

----- Original Message -----

From: Giovanna Melandri

To: Gabriele

Sent: Wednesday, June 18, 2:50 PM

Subject: Re: Casa, cara casa...

Caro Gabriele,
abbiamo visto come è andata a finire all'uomo che gridava sempre contro i giudici e contro i comunisti.
Scusa per il ritardo con cui ti rispondo. Giovanna Melandri

Nome file: Diario.doc

sabato 21 giugno

Terzo giorno di astinenza fumo. Caldissimo. Trovo la vespa parcheggiata sotto casa per terra, con il parabrezza rotto: devo farla verniciare, è rimasto ben poco del colore bianco iniziale, prevalgono i graffi e la ruggine.

Inserire nel film:

- in vespa per Roma, il protagonista cola di sudore per la vespa che si spegne e non riparte (metafora del suo profondo malessere).

- per ottenere la pole position, i motociclisti si accatastano l'uno sull'altro davanti al semaforo rosso, come mosche intorno a cacca fumante.

- andare in moto a Roma come cavalieri medievali (cfr. *Roma* di Fellini): "Andare in vespa su via Nomentana di questi tempi mi ricorda quello che succedeva nelle giostre medievali: lancia in resta, i due cavalieri si lanciavano al galoppo l'uno contro l'altro, separati da una sbarra: il cavaliere più coraggioso manteneva invariata la propria traiettoria e riusciva a colpire e a disarcionare l'avversario. Una sfida simile si crea nei momenti di maggior traffico su via Nomentana: tra le due corsie di marcia rimane uno stretto corridoio al centro, che è sufficiente a far passare un motociclista alla volta e lungo il quale si forma e scorre il milleruote. Chi avrà il sangue freddo di accendere i fari alti, accelerare e andare dritto per la propria strada, accettando il rischio che anche l'altro adotti lo stesso comportamento?".

Nome file: Posta inviata.dbx

----- Original Message -----

From: Gabriele

To: Maurizio Nichetti

Sent: Wednesday, June 25, 9:48 PM
Subject: soggetto film

Caro Maurizio,
Caterina mi ha riferito che ieri hai dato la tua disponibilità a leggere il soggetto della sceneggiatura che sto scrivendo.
Te lo invio come allegato.
Alla fine del documento ho inserito alcune note di sceneggiatura per descrivere brevemente le ricerche scientifiche da cui ho tratto l'ispirazione per questo film.

Ho già depositato in Siae il soggetto e la prima bozza della sceneggiatura.
Apprezzeri molto da parte tua un parere sulla validità dell'idea e un consiglio su come andare avanti: contattando un produttore? Andando avanti da solo per le successive stesure oppure affiancandomi a un valido sceneggiatore professionista con il quale discutere e concretizzare le molte idee che nascono dai miei studi?
Tu hai qualche nome da indicarmi?

Complimenti per il tuo lavoro, ho apprezzato molto Ladri di saponette.
Leggo anche sempre con attenzione quello che scrivi nel tuo sito e su Ciak.

Ti ringrazio molto per la disponibilità e l'aiuto che potrai darmi.
Ciao Gabriele

Nome file: **SoggettoFilm.doc**

Tra ieri e domani

Sinossi Roma. Gabriele è un giovane professore universitario che lotta freneticamente per il successo. Un importante viaggio di lavoro negli Stati Uniti cambia il suo destino. Per la prima volta nella vita scaverà nel passato e sfiderà ogni convinzione.

Concept

La realtà può essere molto diversa da quella che sembra. Tutto dipende dalle false convinzioni della nostra mente. Ma come fare a liberarsene?

Background scientifico

Si tratta di un film sulle emozioni, da molti punti di vista: sul protagonista che è schiavo delle emozioni; sul protagonista-ricercatore che studia le emozioni; sulle tecniche per gestire le emozioni; sui film che più emozionano gli spettatori (alcune scene del film sono il calco di scene analoghe tra le più emozionanti del cinema). La scommessa è quella di divulgare attraverso il film alcune conoscenze scientifiche nel campo delle emozioni.

Genere del film

Commedia con messaggio di fondo, oppure drammatico ma con leggerezza e ironia (cfr.: scena in dialetto: donne che si riuniscono furtive in casa della mamma di Gabriele, nel suo paese di nascita. Sembra che stiano complottando qualcosa di losco e importante... in realtà devono solo prenotare della carne di maiale all'insaputa delle loro amiche!).

Alcuni film di riferimento (molte descrizioni dei film sono tratte da Kataweb Cinema)

Amarcord Temi comuni: autobiografia (Titta alias Fellini), ricordi di scuola, insegnante di matematica che interroga alla lavagna; ragazzini che guardano con cupidigia il di dietro delle donne in bicicletta; Aurelio, padre brontolone antifascista; bambino che vuole ammazzare il fratellino in culla. Personaggi in comune: ragazzino Titta, che alla fine del film perde la giovialità dell'adolescenza perché Gradisca si sposa e la madre Miranda muore; Teo, zio mattacchione di Titta; "personaggio-oggetto di scherno", lo sdentato e ignorante scemo del paese, in cappotto e sciarpa in testa, di nome Giudizio, che in una scena iniziale del film, con un saltello afferra uno dei tanti piumini di pioppo che volano in aria - la "manina" - e guardando dritto verso la macchina da presa dice: "Le manine scocchidono nel nostro paese con la primavera. Sono delle manine di cui che girano, vagano qua e vagano anche LA'. Sorvolano il cimitero di cui tutti riposano in pace. Sorvolano il lungomare come i tedeschi, datesi che il freddo non lo sentono LORO. Ai... al... vagano, vagano, vagano, girollanz... gironzano, gi-ron-ZA-LON. Vagano, vagano, VAGANO!".

Tema dell'amore per il cinema come amore per la vita: **Henry a pezzi, Nuovo cinema paradiso, Effetto notte, 8 1/2**

Io e Annie (tema della goffaggine nell'innamoramento)

Il posto delle fragole Importante l'incipit: "I nostri rapporti con il prossimo si limitano per la maggior parte al pettegolezzo e a una sterile critica del suo comportamento. Questa constatazione mi ha lentamente portato a isolarmi dalla cosiddetta vita sociale e mondana".

Fuori dal mondo

"Un neonato, abbandonato in un parco di Milano, mette in contatto tre persone: Caterina, suora in attesa di prendere i voti definitivi; Ernesto, proprietario di una lavanderia; Teresa, ragazza sbandata. Ciascuno a suo modo, sono fuori dal mondo o ai suoi margini. L'incidente di percorso obbliga Caterina a una verifica di sé stessa e della sua vocazione e provoca una metamorfosi in Ernesto, inducendolo ad affacciarsi sulla vita del suo prossimo".

Verrà riprodotto il motivo conduttore degli abiti (delle divise) che l'attraversa e verranno citati implicitamente alcuni INSERT di questo film, ad esempio:

31. - MILANO ospedale. NIDO - int. giorno

INSERT: Delle donne e degli uomini vestiti normalmente guardano verso la MdP come se fossero in posa per una foto ricordo. Al centro ci sono le due infermiere vestite normalmente con in braccio il neonato.

Sotto gli occhi di tutti (tema della morte, del Sud e delle relazioni di parentela), ***Divorzio all'italiana*** (tema delle corna nel Sud ma soprattutto dell'indignazione di fondo), ***Ladri di biciclette*** (tema della povertà e della disoccupazione), ***Sliding doors*** (tema della casualità della vita), ***La corsa dell'innocente*** (tema della Calabria), ***La 25a ora*** (cfr. monologo rabbioso allo specchio)

Parla con lei (tema del dialogo come modo per sopravvivere), ***La finestra di fronte*** (tema delle difficoltà nelle relazioni)

Tema dell'esplosione delle emozioni: ***Respiro, Ubriaco d'amore***

Tema della paura e della ricerca della verità: ***Il silenzio degli innocenti, Il collezionista di ossa, Seven, Io non ho paura***

La strada verso casa Trasposizione degli elementi più emozionanti della storia d'amore del padre e della madre di Yusheng. Flashback dell'innamoramento (da alleggerire dal punto di vista melodrammatico): "Il giorno in cui mio padre sarebbe dovuto arrivare, mia madre si mise in attesa fin dalle luci dell'alba". Ma Zhao Di aspetta inutilmente Changyu; la sera lei torna a casa distrutta e sviene sul letto. Febbricitante lo va a cercare in città. Tormenta di neve. Sviene lungo la strada. La riportano a casa, "se il maestro non torna, questa va a finire che muore" dice la madre preoccupata. Ma il maestro lo viene a sapere e torna: lei si sveglia dopo due giorni, una lacrima bagna il suo volto. Si veste, attraversa il ponticello di legno e va nel cortile della scuola, dove risuonano le regole ripetute dai bambini. Lui viene punito dal partito, altri due anni di separazione. "Il giorno del ritorno definitivo, lei indossò la giacca rosa che a lui piaceva tanto e lo aspettò scrutando la strada".

"Questa è la storia di mio padre e di mia madre. E questa strada è il filo che tenne legati i loro cuori. Forse è proprio per la speranza che ha rappresentato per lei nei lunghi giorni dell'attesa, che ora mia madre la vorrebbe percorrere un'ultima volta insieme a lui".

Discorso della vecchia madre Zhao Di al figlio Yusheng, da riproporre in dialetto calabrese: "Ce l'hai la fidanzata? Figliolo, gli anni pas-

sano anche per te, lo sai. Non puoi fare tanto il difficile. Dà retta a una povera vecchia. Guardati intorno e trovati una brava ragazza, eh. Così poi la porti qui e me la fai conoscere. Sai, adesso tuo padre non c'è più, però si preoccupava tanto per te (comincia a piangere). È giusto che i figli vadano per la loro strada, trattenerli sarebbe uno sbaglio. Io e tuo padre ti abbiamo lasciato andare ma (prende il fazzoletto per asciugare le lacrime), non abbiamo smesso mai di preoccuparci. Ci sei mancato, tantissimo (piange disperata, contagiando emotivamente il figlio). Non passava giorno che non lo dicesse”.

Il sesto senso, The Others (Riferimento strutturale: come in questi film, il secondo colpo di scena dovrà ribaltare completamente il significato di quanto visto in precedenza)

Musica

Dà spessore alla storia del protagonista arricchendola di significati universali (cfr. musiche di Terence Blanchard nel film *La 25a ora*). Riprende le emozioni vissute dai protagonisti e le trasmette agli spettatori. I suoni servono a elicitare emozioni primordiali, come con la musica di John Surman (Nestor's Saga) nel film *Respiro*. In alcune scene, la rabbia del protagonista è contrastata musicalmente dalla colonna sonora, che è quasi giocosa (cfr. musica poetica per xilofono di Orff e Keetman nel film *Badlands*, titolo italiano *La rabbia giovane*). Quando il protagonista apprende le tecniche di rilassamento, la musica di sottofondo del film diventa specie di mantra, di suoni ripetuti che rilassano gli stessi spettatori. Musica della scena finale: Memory di San Bao nel film *La strada verso casa*: camminando in mezzo ai boschi, i bambini ripetono allegramente in cantilena le regole enunciate dal maestro Chang-yu; Zhao Di li segue di nascosto e lo osserva innamorata:

Ognuno nella vita deve avere uno scopo e deve
lottare per raggiungerlo
Anche in natura ogni cosa ha un preciso scopo
Passato l'inverno, torna la primavera
Gli uccelli cantano sotto il sole splendente
e al loro canto si risvegliano i fiori
Si sciolgono i ghiacci, luccica il ruscello
La placida mucca torna a pascolare
E l'ape riprende il suo duro lavoro

Immagini

- Elicitare attraverso le immagini le stesse emozioni che prova il protagonista
- Quadri evocativi che si trasformano in vita reale (cfr film *Lon-tano dal paradiso*)

- Immagini grandi per emozioni più intense
- Molte inquadrature di espressioni facciali che scatenano emozioni in libertà
- Immagini e inquadrature non convenzionali (cfr. inquadratura di piedi nell'acqua come nel film *Respiro*)

Locandina

Uomo che fa jogging nel parco e cane che gli corre incontro ringhiando.

Nome file: **Diario.doc**

Fine giugno

Ultima lezione di yoga prima delle vacanze.

Nome file: **Consigli.doc**

1/7

Mia telefonata a Nello Correale. Mi conferma che l'idea di un film sulle emozioni è buona. Altri suoi suggerimenti:

- lo studio delle emozioni è il valore aggiunto del mio progetto, ma prima bisogna aggiungerlo per capire se si tratta di un valore!
- finora ho esposto le problematiche, manca la storia. Ora servono fatti, accadimenti (da sintetizzare in una pagina)
- scheletro della storia, diagramma, sviluppo della storia (darsi una "deadline")
- sentirsi sicuri della storia, per poi saperla difendere di fronte a un produttore e andare avanti
- lui crea la scaletta anche dopo aver scritto la sceneggiatura
- andare avanti da solo, la storia è mia personale e la devo portare avanti da solo
- quello che c'è da sapere di teoria della sceneggiatura, io lo so già
- se mi sento solo, come gli ho detto, posso usare uno sceneggiatore per un confronto, anche lui è disponibile a farlo
- per migliorare i dialoghi, far leggere il copione ad attori (Caterina va benissimo)
- dopo la scaletta posso scrivere la sceneggiatura e farla leggere a lui, e anche chiedergli consigli su produttore
- il fondo di garanzia: è usato da tutti; il fondo Eurimages: bisogna restituirlo, nessun produttore è disposto a rischiare

2/7

Dialogo con Stefano:

- secondo lui è molto difficile realizzare un film: costi, competenze, abilità tecniche; va bene se fatto in collaborazione, è un

mestiere che si basa soprattutto su rapporti a livello nazionale.

- problemi per la carriera: area di ricerca piccola, non ci sono riviste, difficoltà a pubblicare utilizzando un metodo non scientifico, potrei scrivere un solo articolo di novità e poi?

- va bene parlarne con Domenico, ma mi consiglia di non aspettarmi da lui nessun aiuto.

- l'importante è fare una cosa che piace, anche se difficile da realizzare; il campo della Vita Artificiale offre più possibilità: è in espansione e il nostro gruppo è conosciuto in tutto il mondo.

Nome file: **Sms.doc**

4 luglio, 23:44

CIAO AMORE SIAMO ALLA VOLTA DELLA CALABRIA! L'ANNO SCORSO STAVIXCHIAMARMI, QUEST'ANNO 6AL MIO FIANCO ED IO AL RIPARO NEL TUO CUORE! IO TI AMO MICHELA

Nome file: **Consigli.doc**

6/7

Cena a casa di Caterina (18mo giorno di astinenza fumo)

Mi consiglia di rivolgermi a un produttore per evitare di fare tutto da solo e poi non ottenere nulla.

7/7

Dialogo con Carlo

L'idea del libro gli sembra ottima, perché così un regista può dire che mi ha scoperto lui e imbarcarsi in un'impresa che parte da un non addetto ai lavori. Questo vale naturalmente nel caso che sia facile per me pubblicare un libro.

8/7

Cena con Pierluigi

Mi consiglia di andare avanti a scrivere la storia, senza bruciarmi subito tutti i contatti.

Nome file: **SoggettoFilm.doc**

Tra ieri e domani

Atto primo Il protagonista vive freneticamente, fa carriera, si diverte, ha successo con le donne. (viaggio fuori di sé: interazione senza riflessione)

Gabriele aspira a un sempre maggiore successo sociale, nel lavoro e in amore, ma così non vive bene il presente, vittima inconsapevole di un passato che lo condiziona e di un futuro che lo spaventa. Lo si capisce subito dalla prima inquadratura del film, quando l'espressione facciale di Gabriele dà l'impressione di uno che sta subendo un'atroce tortura mentre in realtà sta facendo l'amore con Michela, la sua bellissima ragazza. Gabriele non ha molte attenzioni verso di lei. A causa dei suoi molti impegni di lavoro, la vede poco e non si decide mai a sposarla. Lei soffre e lui quasi non se ne accorge. È troppo occupato a raggiungere il successo e a migliorare la propria prestanza fisica, che gli assicura l'ammirazione delle ragazze che incontra quando va a correre nel parco.

Gabriele ricerca la perfezione in tutti i campi e la sua vita sembra trascorrere piacevolmente. È un giovane e apprezzato ricercatore e professore universitario. È brillante e simpatico. Gli anziani genitori sono molto orgogliosi di lui, ma hanno un cruccio, quello di non vederlo ancora sistemato. Questo è l'unico argomento di cui lui non vuole assolutamente sentir parlare. Gabriele non ha molta fiducia nella fedeltà delle donne e poi ha paura che il matrimonio possa diventare una prigione per la sua voglia di esperienze. Gabriele ha una personalità molto complessa. È un insicuro che maschera bene il suo senso di inferiorità. Ha paura degli altri. Ha paura anche dei cani, perfino di quelli più piccoli.

Gabriele viene invitato per un'importante conferenza negli Stati Uniti e presenta la relazione in anteprima ai suoi colleghi, suscitando consensi ma anche forti gelosie. Gabriele riesce a gestire bene i rapporti con quelli che contano nel suo lavoro, ma non riesce altrettanto bene nella sua vita sentimentale. Ha una lite furibonda con Michela che si conclude con la rottura della loro storia sentimentale. Gabriele è euforico per i successi di lavoro e per la ritrovata libertà, non bada a spese per prepararsi adeguatamente per il viaggio che sta per decretare il suo successo. Parte per gli Stati Uniti.

Primo colpo di scena: crisi di panico negli Stati Uniti

Donna sopra Gabriele, entrambi emettono sospiri che richiamano quelli di una scena a sfondo sessuale... si capisce man mano che in realtà si tratta di Gabriele in preda a un attacco di panico. Aiutato da una hostess, sta usando delle tecniche di rilassamento per riaversi dalla crisi che ha avuto poco prima di presentare la relazione alla conferenza.

Atto secondo Come in un giallo/thriller il protagonista va alla ricerca delle origini della propria sofferenza: serie di drammatici flashback emotivi (viaggio dentro di sé: riflessione senza interazione)

Gabriele ha perso la sua (apparente) proverbiale sicurezza. Cerca risposte nel reparto di psicologia della libreria universitaria di Yale: compra due libri: uno sulle qualità necessarie per il successo (*Successful intelligence*), l'altro sull'amore di coppia (*Cupid's Arrow*). Ritornato a Roma, Gabriele cerca di mostrarsi felice per il successo americano, ma il suo corpo tradisce emozioni negative. È debilitato, non ha voglia di fare le solite cose, ha paura persino di leggere le email di congratulazioni che riceve da tutto il mondo. Tutte le sue insicurezze vengono fuori, si ingigantiscono all'increscioso. Le cose più semplici, come scegliere il posto dove passare le ferie estive, diventano problemi insormontabili che gli generano ansia e paura. Spegne il cellulare, non ha il coraggio di farsi vedere in quelle condizioni, non riesce a confidarsi con nessuno perché ha paura che gli altri lo giudichino male. L'ambiente di lavoro è per lui insopportabile, decide di anticipare le ferie. Paradossalmente, il collega costretto a lavorare anche d'estate sembra più felice di lui. La stanchezza fisica e psicologica, il caldo e l'isolamento al buio in casa non fanno che peggiorare la situazione. Gabriele mangia il minimo indispensabile per la sopravvivenza, e non riesce neppure a guardare la tv perché le notizie dal mondo lo spaventano. Si osserva di fronte allo specchio e si abbandona, sudato e sfinito, ai pensieri più pessimistici: è solo, senza una compagna e incapace di affrontare il mondo, il suo male gli sembra grave e incurabile. Pulisce ossessivamente con un panno lo sporco del parquet, rappresentazione metaforica del suo fallimento. Con la forza della disperazione Gabriele prova ad andare a correre nel parco, ma gli elementi del parco si trasformano in visioni da incubo.

Dopo aver rivisto una foto di Michela, Gabriele si ricorda del libro sull'amore di coppia che lui ha comprato negli Stati Uniti e che giace abbandonato in valigia. Gabriele legge in maniera quasi febbrile tutto il libro e trova una visione alternativa alla rottura della sua storia con Michela: è lei la donna della sua vita. Ma lo amerà ancora dopo che lui l'ha lasciata? Si sarà già messa con qualcun altro? Questi dubbi lo assalgono continuamente e Gabriele non sa cosa fare per calmare la sua angoscia. Va a sentire il concerto di Mimmo Locasciulli, il loro cantante preferito, il quale gli regala un cd; ascolta nella notte la canzone *Stella di vetro* e richiama alla memoria le emozioni piacevoli vissute insieme a lei.

Dopo molte incertezze e ripensamenti Gabriele telefona impaurito a Michela, ma non ha il coraggio di svelarle i suoi sentimenti. Lei è in partenza per le vacanze estive in Calabria e lui non ha la prontezza di fermarla. Gabriele cerca rifugio nella casa della propria famiglia in Calabria, ma neanche lì trova un po' di pace. I genitori sono molto preoccupati per lo stato di salute del figlio, ma lui

non riesce a confidarsi. Gabriele fa un ulteriore tentativo di richiama Michela, ma il telefonino è staccato. Non trovando il coraggio di andare a cercare Michela di persona al suo paese natio, decide di ripartire per Roma. Appena uscito dal paese, accelera tantissimo come per farla finita...

... invece, tornato a Roma, Gabriele riesce finalmente a parlare al telefono con Michela. Con la voce tremante la convince a uscire con lui. Passeggiando insieme a Villa Doria Pamphilj, riesce finalmente a confidarle le sue paure interiori. Gabriele non sta a meditare sul da farsi, non pondera tutti i pro e i contro, come ha sempre fatto in passato. Per la decisione più importante della sua vita si affida al solo intuito. All'insaputa di tutti, Gabriele e Michela si sposano subito dopo capodanno a Vitorchiano, piccolo e suggestivo paesino medievale, lei allegra e sfavillante, lui tutto sudato e imbottito di gocce di ansiolitico.

Durante il viaggio di nozze Gabriele, invece di rilassarsi e di godersi lo splendido mare caraibico, trova ristoro solamente nella lettura ossessiva e frenetica del libro sulle emozioni (*Essere Leader*) che ha comprato all'aeroporto di Fiumicino. Gabriele mette in pratica alcune tecniche di gestione delle emozioni consigliate nel libro e comincia finalmente a rilassarsi e divertirsi.

Secondo colpo di scena: scoperta degli schemi mentali

Al ritorno dal viaggio di nozze Gabriele continua la sua affannosa ricerca sulla psicologia delle emozioni. Le nozioni lette negli innumerevoli libri si trasformano in flashback emotivi che gli fanno rivivere il passato e le paure rimosse. Fa una ricerca per parole chiave con il motore di ricerca su internet e trova il libro della svolta (*Alchimia emotiva*). Gabriele lo legge e scopre gli schemi mentali.

Atto terzo Il protagonista sperimenta le diverse tecniche di gestione delle emozioni, adotta nuovi comportamenti, si prende in giro e ammette con gli altri le proprie debolezze. (riconciliazione tra il dentro e il fuori di sé: riflessione e interazione)

La sua vita cambia completamente. Gabriele si accorge come tutta la sua vita fosse stata condizionata dagli schemi emotivi della sua famiglia, tramandati di generazione in generazione. Lui che ha avuto sempre paura del giudizio della gente, scopre che non bisogna aver paura di confidarsi con gli altri, di chiedere aiuto: condividere le proprie emozioni fa bene alla salute fisica e mentale. L'amore che Michela corrisponde a Gabriele lo educa al linguaggio delle emozioni.

Segue un periodo in cui si alternano cadute e miglioramenti. Gabriele comincia la pratica yoga e impara a superare la fobia sociale. Una crisi emotiva scatenata dall'espressione facciale di un amico di Michela lo mette di nuovo in crisi. Gabriele sfiduciato si rivolge a un'analista che lo aiuta a scoprire i meccanismi attraverso i quali si scatenano i suoi schemi emotivi. Nuova crisi durante la lezione di yoga. Gabriele, però, reagisce diversamente dal solito: confida il suo problema emozionale ai meditati in maniera autoironica e li diverte.

Gabriele litiga al telefono con Michela, dopo che lei ha avuto un'incontrollata reazione di rabbia. Contagio di emozioni negative fra i due. Gabriele presenta ai suoi colleghi lo stato dell'arte riguardo agli schemi mentali. Sottolinea il risultato più recente e importante: contrariamente a quanto si pensa comunemente, modificare gli schemi mentali e le abitudini emotive è un'impresa difficile, ma non impossibile. Gabriele ha creato un sito internet per aiutare la gente comune che non legge le pubblicazioni scientifiche.

Nome file: Posta in arrivo.dbx

----- Original Message -----

From: Maurizio Nichetti

To: Gabriele

Sent: Tuesday, July 08, 10:43 AM

Subject: re soggetto film

Caro Gabriele, scusa il ritardo con cui rispondo all'invio del tuo soggetto traieredomani. È il solito problema delle mail alle quali non si può rispondere immediatamente che vanno in coda a quelle del giorno... e di giorno in giorno passano anche le settimane (fortunatamente, nel nostro caso, solo due).

Ho letto attentamente il tuo soggetto anche perché nell'introduzione sei riuscito molto bene a presentare le problematiche relative ad un lavoro sulle emozioni e il tema incuriosisce.

Più difficile è dire se dallo sviluppo successivo ci sia il materiale per un film. Indubbiamente i vari atti in cui hai suddiviso correttamente la proposta, toccano le fasi di esposizione del problema, crisi, risoluzione come insegnano in tutte le scuole più serie di sceneggiatura. Ecco forse il tema è talmente chiaro ed esplicito da prendere il sopravvento sul personaggio di Gabriele che dovrebbe, comunque, far scattare simpatia e immedesimazione nello spettatore.

In altre parole credo che lavorare sull'elaborazione delle emozioni sia un punto di partenza stimolante che meriterebbe un approfondimento ed uno sviluppo meno esposto, meno didascalico, meno didattico. Non saprei che altro dirti, se non di continuare a sperare nell'incontro con un regista o uno sceneggiatore in

grado di capire la tesi del film e saperla realizzare, come per caso, attraverso le avventure di un personaggio/simbolo molto forte.

Ti saluto caramente e ti auguro di continuare a sviluppare il tuo lavoro nel migliore dei modi,
ciao

--

Maurizio Nichetti

Nome file: **Diario.doc**

8 luglio

Risposta di Nichetti inoltrata alla mia analista e letta al telefono a Caterina e Pierluigi.

Crisi profonda: vado a casa a ora di pranzo (Michela è in Calabria).

Vedo film *Io e Annie* (ma è una sofferenza). Corsa.

Serata al Nuovo Sacher con Pierluigi per cena (resisto e non fumo).

9 luglio

Dopo la batosta della email di risposta di Nichetti riguardo al mio soggetto da film e dopo lunghe riflessioni, **decido di trasformare la sceneggiatura in un libro**. La speranza è che sia più facile pubblicare un libro e meno dispendioso che farsi produrre un film. Se il libro avrà successo, come spero, poi sarà più facile convincere un produttore a fare il film (porterò comunque avanti entrambi i progetti).

Nome file: **PezziLibro.doc**

9 luglio

Introduzione

Sto scrivendo perché voglio scrivere un libro. Vuoi scrivere un libro? Sì, proprio un libro. E cosa ci vuoi mettere dentro? Ci voglio mettere la mia vita. La ritieni così interessante la tua vita? Veramente non lo so se la mia vita è interessante, so solo che io nella mia vita ho sperimentato situazioni di forte sofferenza.

Vorrei trasmettere alla gente, quella comune che lavora ogni giorno per guadagnarsi di che vivere, voglio trasmettere - dicevo - delle possibilità, delle vie, delle tecniche di uscita dalla sofferenza che io penso di aver scoperto. Come si dice sempre in questi casi: voglio evitare agli altri la sofferenza che io ho dovuto sperimentare sulla mia pellaccia. È vero che non sono sicuro che sia possibile evitare agli altri la sofferenza, e poi non è detto che soffrire sia poi così negativo.

È meglio essere un uomo che non si fa scalfire dagli avvenimenti e dai giudizi degli altri o, in contrapposizione, è meglio essere un uomo che è molto sensibile ai giudizi degli altri, che vive la sua esistenza in continua ansia, paura anche per le cose più stupide? Ovviamente la risposta più ovvia e banale è: la soluzione sta in mezzo, bisogna raggiungere un equilibrio tra l'una e l'altra condizione umana. Ma questo equilibrio come si raggiunge? Io dicevo che voglio trasmettere agli altri le soluzioni per evitare la sofferenza, ma in realtà non sono sicuro di essere guarito! Il fatto di voler scrivere un libro è chiaramente un desiderio di realizzare la propria identità, ma anche il frutto del narcisismo, la voglia di far carriera.

E proprio questa voglia di far carriera che mi porto dietro dall'infanzia è un qualcosa che io non riesco a distruggere e che mi fa soffrire, non mi fa godere delle mie giornate, dei risultati anche positivi che raggiungo.

Mentre scrivo queste parole per l'introduzione di questo libro, mi sforzo a scrivere in maniera corretta e anche originale, mi chiedo se anche sincera. Certo, scrivere mi aiuta a stare meglio, come dice, tanto per cambiare, il solito psicologo americano. Ma mentre lo faccio mi assale l'incertezza, e mi chiedo se sto facendo la cosa giusta: sono io in grado di scrivere un bel libro? Non lo so. In questo preciso momento, la parte emotiva del mio cervello sta lì a scaricare tutti i ricordi di emozioni negative conservate nell'amigdala...

Stamattina ho letto in un libro (*Come vincere lo stress e continuare a vivere*, un best-seller negli Stati Uniti e nel mondo intero da quasi sessant'anni) che la nostra vita dipende dai pensieri che ci passano per la mente: e il pensiero che ora mi passa per la mente è che forse sto scrivendo cose ovvie e senza interesse per gli altri. È vero, il libro dice che conviene sempre avere una visione ottimistica delle cose che facciamo, perché da questa visione positiva poi deriva una felicità interiore. Allora ci devo credere in questo mio progetto, e mentre penso e scrivo queste parole mi rendo conto che ho aumentato il ritmo delle battute sulla tastiera del computer.

La mia origine scientifica - che modo poco elegante per esprimersi - mi porta adesso a immaginare una conclusione dell'introduzione in cui tracciare il piano del libro, in cui descrivere brevemente cosa andrò a scrivere nei prossimi capitoli. Invece voglio e forse devo deviare da questa consuetudine e cercare di abbandonarmi al flusso dei miei pensieri.

Quindi concludo questa introduzione con il pensiero che mi viene in mente in questo momento: non so bene se riuscirò a finire di scrivere questo libro, e se anche ci riuscissi non so se riuscirò a pubblicarlo, e se riuscissi anche a fare questo, non so se riuscirò a creare qualcosa di originale, di bello da leggere, qualcosa di almeno utile per i lettori, ma se ci dovessi riuscire, questo libro parlerà della mia sofferenza, che credo, anzi spero, sia la sofferenza di ogni uomo che vive sulla faccia della terra. Parlerò della sofferenza atroce che ho provato e continuo a provare, ma anche delle tecniche che ho appreso e che metto continuamente in atto per stare meglio. Spero che queste tecniche siano valide anche per gli altri; a me rimane ancora il dubbio se riuscirò mai a sconfiggere la mia mente perfezionista, che mi fa star male e non mi fa godere della vita così com'è. Se scrivo è anche per un fine egoistico: spero che scrivendo troverò nuove soluzioni al mio problema, o almeno manterrò freschi nella mia memoria gli escamotage da usare in questi casi. Scrivere un bel libro è un processo lungo, complesso, che io non conosco bene, ma solo intuisco. Ma può darsi che la bellezza di questo libro non consisterà nello stile, nell'intreccio delle situazioni narrate, bensì nella descrizione del processo che mi porterà verso la guarigione. Per questo spero che chi lo leggerà troverà qualche spunto utile per la sua lotta contro la sofferenza.

La mente mi spinge a trovare la frase giusta per chiudere elegantemente questa introduzione, ma io questa volta la frase giusta non la voglio né trovare né scrivere. Io concludo dicendo che per questo capitolo non ho più niente da dire. Si vedrà come va a finire nei prossimi capitoli.

P.S.:

Ho cambiato idea. Ricomincio a scrivere perché mi è venuta in mente un'altra idea, che mi sembra che abbellisca quello che ho già scritto, e voglio provare a inserirla in questa benedetta introduzione; anche perché da un punto di vista stilistico mi sembra elegante ricominciare a scrivere un'introduzione subito dopo che ho scritto di averla conclusa. Riesco pure a immaginare la pagina del libro in cui verrà realizzata questa trovata stilistica: quanti spazi ci dovranno essere tra la prima conclusione e la seconda conclusione dell'introduzione?

Forse sono il primo ad aver pensato di farlo e questo mi riempie di gioia, di orgoglio... Torniamo all'idea che voglio inserire, è la seguente: forse non è chiaro da quello che ho scritto precedentemente il perché sto cominciando a scrivere un libro in cui scrivo anche dei pensieri che mi vengono in mente mentre lo sto scrivendo. (Sicuramente in questa ultima frase c'è un qualche errore di

analisi logica o grammaticale, ma in questo momento non ricordo bene neppure la differenza tra i due tipi di analisi.)

Ecco, ho già dimenticato cosa ho scritto all'inizio di questo ultimo paragrafo, ma siccome sto scrivendo con lo schermo del computer spento perché questo mi aiuta a scrivere velocemente senza troppo preoccuparmi del mio stile di scrittura, non posso rileggere ciò che ho scritto e quindi vado avanti così come mi viene. Ah, adesso me lo ricordo: sto scrivendo dei pensieri che mi vengono in mente mentre scrivo, perché il libro vuole avere come tema proprio la lotta contro i pensieri auto-svalutativi che continuamente assalgono la mia mente e abbassano la qualità della mia vita o, meglio, che mi creano paure anche per cose piccole, non gravi. Come, ad esempio, il fatto che un collega è entrato poco fa nella mia stanza a chiedermi se volevo andare a mangiare con lui e gli altri colleghi, e io ho inventato la scusa che stavo scrivendo e non potevo lasciare, e la cosa comunque mi ha creato imbarazzo, quando invece doveva essere una cosa tranquilla e naturale. I pensieri che mi vengono sempre in mente, qualsiasi cosa succeda, sono del tipo: gli altri sono più bravi di me, io sono un incapace, non so affrontare bene la vita, gli altri penseranno male di me, io non riuscirò mai a realizzare cose che mi renderanno pieno di autostima e di tranquillità; io sono un bambino narcisista, che non coglie la profondità della vita; non sono in grado di comprarmi una casa, di gestire le pratiche burocratiche tipo quelle del conto corrente bancario, Michela non mi vorrà bene...

La cosa strana è che mentre scrivo queste cose mi viene in mente tutta una serie di pensieri, questa volta positivi e contrari ai precedenti, del tipo: però sei riuscito a realizzare un sacco di cose nella tua vita, stai con una donna che tutti dicono essere bellissima, e in effetti anche tu lo sai che è vero. E poi: ti stai creando una schiera di amici in gamba, intelligenti, simpatici, Elena, Tiziana, Pompeo, Stefania, Antonia, Enrico, Rita, Armando, Rosalia; ieri sera poi sei intervenuto con una domanda durante il dibattito della Rassegna Bimbi Belli organizzata da Nanni Moretti al cinema Nuovo Sacher, c'era un sacco di gente in gamba del settore e la tua domanda è stata apprezzata, come ti ha confermato anche il regista Valerio Jalongo, amico del tuo amico Pierluigi. È chiaro adesso di cosa parlerà questo libro? Spero di sì, ma non ne sono ancora sicuro!

Nome file: **Sceneggiatura.doc**

Scena 4. Esterno. Paese povero del Sud Italia - Tramonto.

Si vede una signora furtiva, tutta intabarrata di nero alla maniera meridionale, che cammina spedita per le viuzze del paese. Arrivata di fronte a un portone aperto, si guarda intorno per verificare di non essere vista ed entra in casa. La scena si ripete con un'altra signora molto simile nell'abbigliamento e nei comportamenti.

Scena 5. Interno casa - Tramonto.

La padrona di casa, la mamma di Gabriele, aspetta dietro la porta di casa, ogni tanto affacciandosi, l'arrivo della terza signora, che si vede entrare tutta ansimante e sbuffante per il freddo.

MAMMA DI GABRIELE

'O scasciu chi sfhriddu!

SIGNORA IN NERO C

Chiuditi subito a porta sinnò ni vidunu.

MAMMA DI GABRIELE

'On vi preoccupati, a chist'ura a cummara Cuncetta sta facindu da mangiara pe' u maritu chi torna do' lavoro e a cummara Francisca si sta vidindu a puntata da telenovela.

SIGNORA IN NERO C

Cumu stannu i fhigghi vussshtri?

MAMMA DI GABRIELE

Stannu buni, grazie.

SIGNORA IN NERO A (intanto accorsa dall'altra stanza)

Ma quando si spusanu? Si stanno facindu vicchi e pua quandu 'i fhannu i fhigghi?

MAMMA DI GABRIELE

'On vunnu irji u si spusanu. Io prima u' muru vorria u' mi vijiu sistemati.

SIGNORA IN NERO B (accorsa pure lei)

'Nto paisi tutti si domandunu cumu mai 'on si spusanu vistu con li manca nenta, su laureati e hannu puru u postu e lavoru.

La mamma di Gabriele comincia a piangere, cantilenando una

specie di lamento ritmico, simile a quello che si faceva una volta alle veglie funebri del paese. Si asciuga le lacrime con un fazzoletto che tiene accartocciato nella mano sinistra e agita vistosamente le braccia battendosi le mani lungo il corpo. Le altre donne prima si guardano tra loro, poi si danno da fare e accompagnano compassionevoli il lamento funebre della mamma di Gabriele, facendo eco e marcando le lettere finali delle sue parole.

MAMMA DI GABRIELE

Chi pativi iiii...O'. Aiu nu fhigghiu a Roma chi abita suuuu...LU'. 'On sacciu neppuri chi mangia u iurrrr...NNU'. E aiu u sopportu puru i pettegulizzi e chistu paiiii... SÌ. Tutti mi parranu mala ari spaaaa...riA'. O scasciu randa chi pativi iiii...O'. Chimmi vinna a miiii...A'. 'Onsacciu propriu chiri u chiau u fhaaaa...ZZU'. È sfortuna mia chiau u suffhru semmmm...PPA'.

SIGNORA IN NERO C (per sdrammatizzare cambiando discorso)

Simu 'nte i mani do' Signuri. Iamuninda nell'athra stanza, così puru si passanu pe' 'ncuna 'mbasciata, 'on ni sentunu parrari.

Si spostano tutte nella stanza dove al centro c'è un braciere acceso. Vi si siedono tutte intorno per scaldarsi.

SIGNORA IN NERO B

E 'na parta mi dispiacia ca 'on li dicimu nenta. Ma iri su' petteguili e si u' sannu pua jettunu u bandu, e a carna 'on abbasta pe' tutti.

MAMMA DI GABRIELE

Facimu subitu chissa telefonata. Cummari Tiresina, u portastuvu u numeru e telefunu?

SIGNORA IN NERO A

Si. Mu' dezza stamattina u sfhrata.

SIGNORA IN NERO B

E cu esta u sfhrata?

SIGNORA IN NERO A

U compara Tadoru, u pecuraru. Chiriu chi porta i ricutti ogni matina aru negoziu do' cumpara Pep-pinu. M'assucurau ca' u sfhrata vinda 'nu maiala paesanu.

SIGNORA IN NERO B
Chiamamu subito, sinnò si vinda tutta a carna e
pua restamu cu' culu pe' terra.

Nome file: **PezziLibro.doc**

11/07, ore 9.53

Il nemico. Oggi ho scoperto di avere un nemico. È un nemico feroce che mi vuole molto male ed è anche invincibile. Ogni giorno vengo a sapere di azioni contro di me perpetrate con lucidità ed efficacia eccezionali. Non so cosa fare. Come fare ad eliminarlo. Sì, eliminarlo, perché oramai tanto è l'odio che ho contro di lui che il desiderio di liberarmene è più forte di ogni altra cosa. Sono sfiduciato. Ogni giorno decido di adottare le strategie più disparate per sconfiggerlo, ma nessuna si dimostra efficace. Ottengo qualche piccolo buon risultato, è vero, ma per il resto niente. È come cominciare ogni giorno da capo e mi sento così stanco da aver quasi perso la speranza di vincere. Quando si presenta davanti a me comincio a sudare per la paura. Ieri pensavo di aver scoperto il modo per vincerlo e oggi invece mi accorgo di aver vinto solo una piccola battaglia. So che anche in questo momento, proprio mentre sto scrivendo queste parole, lui sta lavorando contro di me e questo aumenta la mia sfiducia. **MA PERCHÉ TANTO ODIO?** Cosa ho fatto per meritare tanta malevola attenzione? Non lo so. Forse tutto fa parte delle leggi della natura, delle leggi dell'esistenza dell'uomo. La sofferenza ci deve essere per creare per contrapposizione una voglia di serenità. Mi sembra di scrivere delle banalità, chissà quanti filosofi, poeti, psicologi hanno scritto di questo argomento - la sofferenza - che mi chiedo cosa io possa aggiungere di nuovo. Ma poi mi domando: è così necessario che io debba aggiungere qualcosa di nuovo? La mia sofferenza vale quanto quella degli altri. Solo che io la voglio elevare a opera d'arte, a libro di successo da cui voglio che si tragga una sceneggiatura, e questo non fa che aumentare la forza del mio antagonista, che prospera proprio in queste situazioni di narcisismo, di estrema sensibilità al giudizio degli altri. Ecco: lui lavora per aumentare i giudizi negativi contro di me.

Forse ho scoperto qual è l'unico modo per sconfiggerlo. Riempire la mia mente di pensieri positivi, di coraggio, di speranza, riempire la mia mente fino all'inverosimile in modo da non lasciare nessuno spazio, nemmeno il più piccolo, ai pensieri negativi, alle paure che provengono dal nemico. Sì, questo è l'unico modo. Insieme all'abitudine a godere delle piccole cose, o meglio, a godere delle sensazioni, non devo identificarmi in

quello che lui vuole che io pensi. Non avete ancora capito chi è il mio nemico? **Il mio nemico sono io, la parte della mia mente che mi riempie di emozioni negative e di ricordi spiacevoli, la mia mente emotiva che prevede sempre il peggio.** La devo distruggere, uccidere - o forse, meglio - la devo addomesticare. Dicono che, prima, devo entrare in empatia con lei, capire le ragioni della sua esistenza, cioè capire i fatti della vita che hanno alimentato la mia mente piena di paure e di pessimismo. Per poi agire in maniera diversa dal solito, rompendo i meccanismi nervosi consolidati. Ne devo parlare con qualcuno. Chi vincerà? Vedremo.

L'idea di base del libro che vorrei scrivere, enunciata nell'introduzione, è quella di scrivere della lotta che c'è dentro la mia testa tra i sentimenti positivi e quelli negativi. Mentre sto scrivendo mi viene il dubbio che non si tratta proprio di questo, c'è dell'altro; se non ricordo male si tratta anche di descrivere il processo di scrittura di un libro... no, questo non mi pare corrispondente al vero. Dovrei fermarmi, smettere di scrivere e riflettere, ma ho deciso all'inizio di questa avventura di scrivere di getto, senza fermarmi. Mentre scrivo, penso che quello di cui parlerò in questo libro si vedrà alla fine del libro, e poi sarà il lettore a decidere, a selezionare le cose che riterrà più interessanti.

Squilla il telefono in modo strano. Ricordo che questo tipo di suono significa che c'è un messaggio nella segreteria telefonica. Vorrei, sarei tentato di andare a sentire chi ha lasciato questo messaggio; potrebbe essere - almeno, questo è il mio desiderio infantile - qualcuno che mi contatta per offrirmi di scrivere la sceneggiatura di un film. Ma ormai so che tutto quello che si ottiene non avviene per caso, ma è il frutto di lungo e sofferto lavoro. Qualcuno ha definito lo scrittore come un'anima in pena. Mi piace più un'altra definizione che descrive lo scrittore come qualcuno che scrive per capire meglio sé stesso. La definizione, sono certo, appartiene allo scrittore Marco Lodoli, ho letto alcune sue interviste rilasciate a Rai Educational e mi sembra una persona che ha dei tratti di sensibilità che riconosco anche in me. Mentre scrivo queste cose, mi piacerebbe trovare il suo indirizzo email, di Lodoli intendo, e scrivergli un'email per ringraziarlo del suo lavoro. Ma poi penso: chissà che persona sarà nella realtà; ma poi penso: perché devi pensare sempre al peggio? Sono sicuro che lo incontrerò prima o poi... Ho un attimo di indecisione. Mi viene un dubbio: dicono che tutto è stato già scritto, che di tutto è stato fatto un film, allora mi chiedo: è stato già scritto un libro che racconta il processo di scrittura dello stesso libro? Non lo so, io ci sto provando. (Bel finale, eh!)

Nome file: **ArticoloScientifico.doc**

2 (Ri)Conoscere le emozioni

Le emozioni influenzano i pensieri, i comportamenti e le relazioni interpersonali: se non vengono gestite bene, possono diventare causa di vere e proprie patologie; se riconosciute e modificate mediante opportune tecniche, possono migliorare la qualità della nostra vita privata e professionale.

Ma cosa sono le emozioni? Come sottolineato da Galati (2002), "il fenomeno emozione sembra [...] avere confini molto sfumati, e non distinguersi chiaramente da altri fenomeni che sembrano molto prossimi: stati dell'umore, sentimenti, tratti del carattere; ma anche da fenomeni apparentemente più lontani quali le motivazioni, le credenze, i pensieri, le valutazioni e le scelte". Sempre secondo Galati, "i confini sfumati dell'emozione dipendono dalla sua complessità, e cioè dal fatto che essa presenta diversi aspetti anche molto dissimili tra loro, come le modificazioni fisiologiche, le reazioni comportamentali, le valutazioni cognitive, i sentimenti soggettivi".

Esiste quindi la prospettiva neurofisiologica e neuropsicologica delle emozioni (Damasio, 1994; LeDoux, 1996). Come è sempre esistita una concezione delle emozioni a livello di psicologia popolare, cioè di psicologia dell'uomo della strada (Russell *et al.*, 1995), come pure una concezione delle emozioni a livello filosofico (De Sousa, 1987), le cui origini risalgono all'antica Grecia. Entrambe hanno molto influenzato lo studio scientifico delle emozioni in psicologia a partire dalla nascita della psicologia scientifica alla fine dell'ottocento in Germania. Rifacendosi alla classificazione di Cornelius (1996), Galati (2002) riconduce le ricerche e le teorie delle emozioni a tre prospettive principali: la prospettiva evolutivista-funzionalistica, derivata dalla teoria dell'evoluzione biologica di Darwin; la prospettiva cognitivista, che mette in evidenza il rapporto tra cognizione ed emozione; e la prospettiva comunicativa e sociocostruzionistica, che si preoccupa degli aspetti sociali delle emozioni.

In estrema sintesi, si può dire che la prospettiva evolutivista-funzionalistica mette in risalto la funzione adattativa delle emozioni: le emozioni primarie - divise in cinque gruppi secondo Ekman (1992): gioia, tristezza, rabbia, paura e disgusto - sarebbero risposte innate dell'organismo, che si sono evolute come risposta adattativa alle pressioni ambientali a cui sono stati sottoposti i nostri antenati (Darwin, 1872; Izard, 1991; Plutchik, 1994; Frijda,

1986). Le teorie cognitiviste si concentrano, invece, sui processi cognitivi che si attivano nelle emozioni (Arnold, 1960; Lazarus, 1991; Ortony, Clore e Collins, 1988; Scherer, 1999), distinguendo ad esempio tra valutazione emozionale - appraisal - e valutazione cognitiva (e.g., Miceli & Castelfranchi, 2000); mentre nella prospettiva comunicativa e sociocostruzionistica le emozioni hanno un valore soprattutto sociale, poiché servono a metterci in comunicazione e a instaurare relazioni con gli altri (Averill, 1980; Harré, 1986).

È importante sottolineare che nel linguaggio dell'uomo della strada i termini emozione e sentimento spesso vengono usati come sinonimi. In realtà, si tratta di termini che definiscono due categorie diverse di fenomeni psicologici (Damasio, 1995; LeDoux, 2002; Galati, 2002). **L'emozione** è la risposta fisiologica (ad esempio, l'irrigidimento muscolare e l'accelerazione dei battiti cardiaci nel caso dell'emozione "paura"; gli occhi che brillano nel caso dell'emozione "gioia"), automatica e inconscia del corpo a una situazione interna o esterna (come un pensiero o la vista di un serpente) mediata dalla valutazione di una parte del cervello - l'amigdala. Cervello che rimane poi a sua volta influenzato dalla risposta che innesca. **Il sentimento o emozione di fondo** (dal quale dipende il tono dell'umore) è la percezione consapevole delle emozioni (paura, gioia, tristezza, rabbia, disgusto) da parte del cervello, che ha elaborato i segnali di stati emozionali corporei quali l'irrigidimento muscolare e l'aumento del battito cardiaco. Usando la tecnica PET per fotografare il cervello umano, Damasio e collaboratori (2000) hanno per la prima volta dimostrato che i sentimenti seguono le reazioni del corpo, e quindi le emozioni. Nel libro *Alla ricerca di Spinoza* (2003), Damasio sostiene che "le emozioni sono le frasi che le singole regioni dell'organismo inviano al cervello perché alla fine costruisca la mente". In altre parole, secondo Damasio "la mente esiste perché c'è un corpo che la rifornisce di contenuti" e "i sentimenti [...] non insorgono solo dalle emozioni vere e proprie, ma da qualsiasi insieme di reazioni omeostatiche, e traducono nel linguaggio della mente lo stato vitale in cui versa l'organismo". LeDoux precisa ulteriormente il concetto quando dice che: "Si tende a confondere emozioni e sentimenti. Le emozioni sono funzioni biologiche che si sono evolute per permettere agli animali di sopravvivere in un ambiente ostile e di riprodursi. I sentimenti invece sono il prodotto della coscienza, etichette soggettive che l'uomo attribuisce alle emozioni inconsce" (citato in *Tempo Medico* n. 551 del 5 marzo 1997). Secondo LeDoux è quindi impossibile studiare oggettivamente i sentimenti, mentre è possibile studiare le emozioni e i loro circuiti neurali, che sono "tangibili quanto quelli dei meccanismi sensoriali".

L'amigdala (una per ciascun emisfero) è una struttura a forma di mandorla (da qui il nome, che deriva dal greco) che si trova nella profondità del lobo temporale del cervello e che è coinvolta nella generazione di emozioni quali paura, rabbia e disgusto. Secondo Adam Anderson (citato in www.zadig.it News Scienze 2001) l'amigdala "svolge un ruolo cruciale nella percezione degli impulsi e nella loro integrazione sotto forma di stati d'animo, perché fornisce a ogni stimolo il livello ottimale di attenzione, lo arricchisce di emozioni e infine lo immagazzina sotto forma di ricordo".

Quello che emerge chiaramente dai diversi studi è che il processo emozionale coinvolge tutto l'organismo, cervello compreso, attraverso risposte fisiologiche, motorie, espressive, comportamentali ed endocrine. In altre parole, le emozioni influenzano i nostri pensieri, i nostri comportamenti e le nostre relazioni con gli altri. In alcuni casi questa influenza è così forte e così negativa da essere causa di vere e proprie patologie.

Ad esempio, la paura è un'emozione, presente sia nell'uomo sia nell'animale, che consiste in una sequenza di reazioni fisiologiche funzionali alla scelta di attacco o di fuga e che era cruciale per la sopravvivenza dei nostri antenati agli attacchi dei predatori. Oggi, questa emozione assume spesso nell'uomo la forma di disturbi quali l'attacco di panico, la fobia sociale e i disturbi ossessivo compulsivi, che costringono molti milioni di italiani ad assumere psicofarmaci. In alcuni casi, i disturbi sono così intensi e mal sopportati che impediscono a coloro i quali ne sono affetti di vivere una normale vita sociale. È quello che è successo agli abitanti di New York dopo l'attentato dell'11 settembre.

LeDoux (1996; 2002) ha contribuito a chiarire notevolmente i misteri su cosa succede nella nostra mente quando si attiva la risposta emotiva di paura. Secondo le sue ricerche, lo stimolo emotigeno sensoriale visivo o uditivo raggiunge nel cervello il talamo, e da qui segue due distinte vie nervose: la prima via nervosa raggiunge la corteccia e attiva una risposta conscia, razionale, molto dettagliata e lenta; la seconda via nervosa raggiunge l'amigdala e attiva una risposta inconscia, innata, veloce, poco dettagliata e quindi molto soggetta ad errori (un bastoncino ai nostri piedi in un bosco può essere scambiato facilmente dall'amigdala per un serpente). La conseguenza più importante di questo tipo di organizzazione cerebrale è che l'amigdala è in grado di attivare in frazioni di secondo le risposte fisiologiche tipiche di quando si prova paura (irrigidimento muscolare, aumento del battito cardiaco, dilatazione delle ghiandole sudoripare, accelerazione del respiro, secchezza delle fauci, rilascio di ormoni, ecc.), sen-

za che la vittima abbia ancora consapevolezza di quanto è successo. In altre parole, si ha un sequestro emozionale del resto del cervello che ha origine nell'amigdala (Goleman, 1999, p. 32 e 36; vedi in particolare le ricerche di Joseph LeDoux citate a p. 359). Questo sequestro emozionale era per i nostri antenati funzionale alla necessità di attivare una risposta pronta contro gli attacchi dei predatori, ma risulta poco vantaggioso oggi quando esso è associato a stimoli di vario tipo che l'amigdala interpreta erroneamente come segnali di pericolo, come ad esempio l'espressione facciale di un collega di lavoro.

Fortunatamente le emozioni e i sentimenti che proviamo nelle diverse situazioni della vita non sono sempre indecifrabili e immutabili, ma si possono riconoscere e cambiare imparando l'utilizzo di opportune tecniche. Tra le tecniche utili per gestire al meglio lo stress - l'influsso negativo degli stati emozionali sul proprio stato di salute - possiamo includere: l'esercizio fisico costante, la meditazione, il rilassamento muscolare, la respirazione profonda diaframmatica e la pratica yoga (Glasser, 1976; Benson, 1993); mentre tra le tecniche utili per aumentare la consapevolezza delle proprie emozioni vi sono: lo scrivere quotidianamente di argomenti traumatici personali (Pennebaker, 1997) e la terapia cognitiva (Beck, 1976). Sono proprio questi i consigli che vengono dati ai newyorkesi per riprendersi dallo shock emotivo scatenato dall'attentato alle torri gemelle.

In particolare, la terapia cognitiva si è rivelata molto efficace sia per aumentare la consapevolezza dei nostri disturbi emotivi sia per cambiare in meglio le nostre emozioni. La terapia cognitiva è stata largamente sperimentata negli ultimi quarant'anni e ha dimostrato di poter essere efficace anche dopo alcune settimane nel trattamento dell'ansia, degli attacchi di panico e della depressione (Beck, 1991). Essa si basa sul riconoscimento e sul cambiamento dei cosiddetti "pensieri caldi", monologhi interiori auto-svalutativi, del tipo "sono un incapace, non valgo nulla", che si attivano automaticamente nella mente e che sono spesso causa di problemi emozionali. La terapia cognitiva aumenta la consapevolezza sia delle emozioni che proviamo nelle diverse situazioni della nostra vita sia dei pensieri che facciamo su di esse, permettendoci di modificare i pensieri ripetitivi negativi. In altre parole, l'auto-consapevolezza emozionale ci permette di migliorare il controllo del nostro cervello. Si è visto che a livello neurale una maggiore auto-consapevolezza delle proprie emozioni corrisponde a un'attivazione dell'area prefrontale dell'emisfero sinistro che inibisce i neuroni dell'amigdala, così impedendo il sequestro emozionale (Davidson, 1998).

La possibilità di imparare a gestire le proprie reazioni emotive ha delle implicazioni molto importanti anche per il mondo del lavoro. Un dirigente che sappia controllare l'esplosione di emozioni quali la paura o la rabbia creerà più facilmente un clima organizzativo positivo e collaborativo.

Nome file: **Consigli.doc**

14/7

Telefonata da Giorgio Arlorio in ufficio (aveva provato pure ieri a casa):

- ha giudicato positivamente il fatto che io avevo indicato nel soggetto un finale alternativo
- chiedo se ha trovato spunti interessanti: giudica il mio scritto (in effetti, limitato) un elenco di buone intenzioni ("tutti vorrebbero fare un film emozionante!")
- non può giudicare, ha bisogno di un trattamento o di un soggetto più dettagliato
- cito il film *Respiro*: anche a lui è piaciuto molto (isolamento, rapporto madre-figlio...)
- mi consiglia di collaborare, ma per potermi consigliare un nome deve prima capire il tipo di film che voglio fare; è disponibile a incontrarmi, però solo a metà di Agosto

14/7

Dialogo con Gualtiero dopo film al Nuovo Sacher e cena: si scusa per non aver risposto alla mia email con il soggetto del film: pensava di dover leggere una sceneggiatura, e invece io gli ho inviato una ricerca scientifica (?). È forse una scusa? (Ci vede insieme Nanni Moretti, che sembra molto amico di Gualtiero.) Consiglia di lasciar perdere i manuali e andare avanti con la storia, di stendere una scaletta iniziale, poi una specie di pre-sceneggiatura, con numero di scena in forma di racconto e particolari evocativi di immagini.

Scopro da Carlo che Nello Correale sta lavorando con Nichetti sulla sceneggiatura di un programma televisivo. Dice anche che io ho il vantaggio di stare a Roma e di conoscere facilmente, tramite lui, la gente del settore.

20/7

Carlo mi racconta un episodio: Stefano Rulli gli ha fatto leggere in passato alcune sceneggiature, la più originale era di una che non c'entrava nulla con l'ambiente del cinema (una professoressa di liceo di Modena!)

- mi presentano il regista Giorgio Molteni (ha diretto un film sul-

la Calabria tratto dal romanzo *Case Rosse* di Saverio Strati). Durante la pizza all'Obitorio parlo con l'attore-sceneggiatore Federico Pacifici:

- mi consiglia di utilizzare metodo scientifico (usare le mie competenze), mi incita ad andare avanti da solo e poi di far leggere la sceneggiatura a lui (che è disponibile), a Gualtiero o a Carlo
- secondo lui gli scienziati diventano ottimi sceneggiatori (cfr. sceneggiatore di Gianni Amelio), lui ha avuto problemi con produttori, che possono rovinare la sceneggiatura (bisogna crederci per poterla difendere)

Nome file: **Diario.doc**

5 agosto/31 agosto sera

Vacanze in Calabria con Michela:

- Quasi tutto il tempo nel casolare di campagna dei miei a *Palumbaru*.
- Leggo libro di Cerami *Consigli a un giovane scrittore* e libro di Carver *Il mestiere di scrivere*; rileggo libro *Ozio creativo* di Domenico De Masi.
- Film visti in videocassetta: *Shining*, *Novecento - Atto I*, *Il padri - no - Parte III*, *Mediterraneo* (prestito di mio fratello); *Novecento - Atto II*, *I racconti di Canterbury*, *La battaglia di Algeri* (acquistati).
- Lunghe giornate al mare, soprattutto a: Satriano Marina, Soverato, Copanello, Davoli Marina, Badolato Marina (sul Mar Jonio); Capo Vaticano (sul Mar Tirreno). Roccella Jazz Festival. Gita nell'Appennino Calabrese: Satriano, Cardinale, Simbario, Spadola, Brognaturo, Serra San Bruno (leggo sulla guida che per fondare la Certosa, San Bruno seguì il corso del fiume Ancinale verso la sorgente, che si trova nel bosco dietro la radura di Santa Maria).
- Faccio alcune rapide visite al centro storico di Satriano, più che altro per andare a mangiare a casa dei miei, o di passaggio per andare a fare picnic nella pineta.
- Itinerario in macchina: Gagliato, Argusto, Chiaravalle Centrale, Torre di Ruggiero, Vallelonga, San Nicola da Crissa, Filogaso, Sant'Onofrio. Visita a casa dei genitori di Michela e conoscenza degli altri parenti (tutti molto affettuosi). Michela si affeziona subito e molto al cuginetto, che è nato agli inizi di gennaio e che vede per la prima volta: si intuisce facilmente che rappresenta per lei il figlio che vorrebbe avere da me (forse è lo stesso sentimento materno che prova verso i miei due nipotini).
- Vari episodi di sudarella, in cui gocciolo paurosamente e che alla fine in qualche modo riesco a superare (quando mi succede, vorrei essere morto, completamente morto, come dice Evald Borg nel film *Il posto delle fragole*).

2 settembre

Rileggo dopo le vacanze estive l'introduzione e il primo capitolo di questo libro, che durante il mese di agosto avevo persino dimenticato di voler scrivere. Sarò forse compiacente con me stesso, ma ho trovato interessante quello che ho scritto finora, e mi sento entusiasta, pronto a ricominciare a scrivere...

Nome file: **PezziLibro.doc**

Titolo: *Capitolo 1 (o Inizio o In mente una figata)*

La voce delle emozioni

Mi è venuto in mente che per aiutare il lettore a leggere questo libro devo inventarmi delle soluzioni grafiche. Mi spiego meglio: da come si prospetta il libro, almeno da queste prime pagine, forse già si intuisce che molto probabilmente scriverò di fatti importanti riguardanti la mia vita e scriverò anche dei pensieri che mi vengono in mente proprio mentre sto scrivendo questi fatti. Per evitare di dare origine a confusione e stanchezza nella mente di chi legge, potrei adottare modi diversi di posizionare il testo nella pagina stampata, a seconda che si tratti di fatti o di pensieri.

Ecco la posizione nella pagina per il testo riguardante fatti della mia vita:

Stamattina ho cominciato a scrivere un libro.

Ecco la posizione nella pagina per il testo riguardante i pensieri che mi vengono in mente mentre scrivo:

Forse questa faccenda della posizione del testo nel libro è una grande sciocchezza...

...e adesso cosa scrivo?

Ho cominciato stamattina a scrivere con grande slancio ed entusiasmo, e già vado in crisi. L'impresa in cui mi sto imbarcando mi sembra titanica, soprattutto perché non mi è molto chiara la logicità di quello che sto scrivendo. Sarà colpa anche della fase postprandiale che mi crea sonnolenza, e del fatto che stanotte non ho dormito le mie solite otto ore. E adesso che fare? Andare avanti in queste condizioni? Forse è meglio andare a bere un caffè.

Revisione

In questo capitolo vorrei parlare della revisione che si fa normalmente quando si scrive un libro.

Per dimostrare che le revisioni sono molto importanti nel processo di scrittura, ho pensato di far vedere in questo capitolo il confronto tra due diverse versioni di questo stesso capitolo. Lo faccio perché ho in mente i suggerimenti di Carver quando dice ai suoi studenti del corso di scrittura creativa di stare attenti anche alla punteggiatura. Ecco il risultato del processo di revisione riguardante la prima frase di questo capitolo:

In questo capitolo vorrei parlare ~~della~~ del lungo processo di revisione ~~che si fa~~ a cui gli scrittori normalmente sottopongono i loro scritti quando ~~si scrive~~ scrivono un libro.

Email

Scrivere email fa ormai parte della mia vita. Mi ricordo quando scrivevo le mie prime email, le scrivevo timido e prima di spedirle le revisionavo continuamente, correggevo l'italiano, come se avessi dovuto controllare le bozze di un libro prima dell'invio all'editore per la pubblicazione. Ora cerco di scrivere più velocemente in stile colloquiale e ogni tanto mi scappa pure qualche errore ortografico, ma spesso il vizio originale torna a galla e allora prima di spedire devo controllare e ricontrollare che non ci siano errori. Con le email raggiungo il mondo: le persone care, e le persone per le quali nutro stima professionale e con le quali mi piacerebbe tanto collaborare.

Nome file: Posta inviata.dbx

-----Original Message -----

From: Gabriele

To: Carlo Siliotto, Nanni Moretti, Pietro Grignani, Renato Parascandolo, Pierpaolo Trezzini, Pierluigi Cuomo, Federico Pacifici, Franco Ottaviano, Mimmo Locasciulli, Paolo Serra, Monica Samassa, Caterina Sylos Labini, Antonella Grassi, Carlo Carlei, Nello Correale, Gualtiero Rosella, Maurizio Nichetti, Anna Bernardini, Anna Rita Mineide, Giovanna Viganò

Sent: Tuesday, September 16, 15:20 PM

Subject: brainstorming

In questi giorni sto lavorando all'idea di un progetto di ricerca per un film, che si propone anche di formare lo spettatore alla corretta gestione delle emozioni e per il quale si potrebbe richiedere un finanziamento alla unione europea.

Nei giorni scorsi ho cominciato una serie di brainstorming qui al Cnr; se vi capita di passare da viale marx 15 (zona Montesacro, molto vicino alla Dear di via Nomentana), potete venire a trovarmi in ufficio; mi farebbe molto piacere rivedervi e scambiare idee. Spero a molto presto.

Ciao Gabriele

Nome file: **Diario.doc**

24/9

Carlo: mi consiglia di chiamare Gualtiero e Chiara per avere informazioni sul corso di sceneggiatura della Rai: ("fregatene e chiama, non hai nulla da perdere; gli stessi problemi me li facevo io in passato, sbagliando"); Nello, quando torna da Milano, potrebbe essere la mia spalla per scrivere la sceneggiatura.

Pierluigi: proposta di collaborare con lui per la Scuola Nazionale di Cinema (ci inventiamo insieme il titolo del corso: videoesercizi di espressione emotiva).

sabato, domenica

sabato: non parte il vespone e lo abbandono per strada vicino a piazza Sempione. Notte bianca in autobus all'andata; al ritorno, diluvia, c'è il blackout, non troviamo mezzi.

domenica: lite con Michela per scelta casa da acquistare. Studio il film *Casomai*, poi vado a recuperare il vespone.

Nome file: **Posta in arrivo.dbx**

----- Original Message -----

From: Aldo Fasolo

To: Gabriele Battistini

Sent: Monday, September 29, 4:24 PM

Subject: Seminario Linceo

Buongiorno,

a nome del Presidente del Centro Linceo, Prof. Maurizio Brunori, e del Comitato Organizzatore, desidero chiedere il Suo contributo - in forma di intervento orale - al Seminario sull'Evoluzione dedicato al Tema GENETICA DELLO SVILUPPO, EPIGENESI ED EVOLUZIONE. Allego un programma di larga massima, nel quale è adombrato il tema generico del Suo intervento, che dovrebbe avere un carattere di alta divulgazione, dal momento che si rivolge ad un pubblico formato prevalentemente da insegnanti e studenti delle scuole superiori.

Attendiamo con ansia un cenno di risposta che mi auguro positivo e nel frattempo invio i più cordiali saluti

Aldo Fasolo

Dipartimento Biologia Animale e dell'Uomo

Universita' di TORINO

Via Accademia Albertina 13

Nome file: **Diario.doc**

lunedì 29 settembre

MIO COMMENTO: Continuo a ricevere riconoscimenti sempre più prestigiosi nel campo che non mi interessa come una volta.

Stamattina ho riletto per un'eventuale pubblicazione il mio articolo *Un lavoro da sogno*. Ho riscritto quasi interamente il paragrafo 3.

Nome file: **ArticoloScientifico.doc**

3 "The Affective revolution" nelle organizzazioni

Mentre l'organizzazione scientifica del lavoro di stampo tayloristico non si preoccupava affatto delle emozioni, si assiste oggi negli Stati Uniti a un'inversione di tendenza: le emozioni possono rappresentare per le organizzazioni lavorative un problema (insoddisfazione lavorativa, mobbing, violenza nel posto di lavoro), ma anche un vantaggio (aiuto nelle decisioni razionali, aumento della creatività e della produttività).

Agli inizi del novecento l'ingegnere Frederick Winslow Taylor ideò e propagò negli Stati Uniti un metodo di organizzazione del lavoro nelle fabbriche che passò alla storia con il nome di organizzazione scientifica del lavoro (Taylor, 1911). Questo modello organizzativo consisteva nell'analisi dettagliata del lavoro per trovare la modalità di esecuzione in assoluto più efficiente, nella scelta del lavoratore più adatto per quella modalità, nell'addestramento di quel lavoratore a quella modalità, e nella corresponsione di un salario adeguato come elemento motivatore.

Questo tipo di organizzazione era tutto basato, quindi, su concetti di razionalizzazione e ottimizzazione delle attività lavorative. L'applicazione dello *scientific management* nelle fabbriche statunitensi fu però causa di disordini e malcontento tra i lavoratori, in quanto secondo il sindacato non teneva in nessun conto le abitudini, il carattere e le emozioni dei lavoratori, e metteva "lavoratore contro lavoratore, distruggendo armonia e cooperazione tra i gruppi di lavoro" (Depolo, 1998, p. 17).

Che i fattori emotivi non possano essere trascurati nel mondo del lavoro è stato successivamente messo in evidenza da numerosi studi in giro per il mondo. Uno molto recente dell'Università di Yale dimostra come episodi di rabbia siano molto frequenti sul posto di lavoro (www.yale.edu/opa/v28.n1/story1.html). Quasi il

25 per cento dei lavoratori intervistati in un sondaggio della Gallup si sono dichiarati in qualche modo "arrabbiati" sul posto di lavoro. L'inchiesta condotta da Barsade e collaboratori ha dimostrato come le cause principali di questa rabbia fossero l'azione dei manager o dei colleghi. La stessa inchiesta ha dimostrato come capire le ragioni di questa rabbia sia importante per diverse ragioni, in particolare per diminuire i casi di violenza sul posto di lavoro e le malattie psicosomatiche dei lavoratori. Barsade sostiene che per contrastare l'aumento di rabbia, i manager debbano porre maggior attenzione nel facilitare la creazione di un posto di lavoro in cui la gente si sente a proprio agio.

La patologia delle interazioni sociali nel posto di lavoro può portare a casi di mobbing, cioè a persecuzioni sul posto di lavoro (per l'Italia vedi Ispesl, 2002), e nei casi più estremi anche a omicidi multipli ad opera di dipendenti infuriati con colleghi o superiori (645 morti nel 1999 negli Stati Uniti, www.iup.edu/publicrelations/inside/2001/MARCH/myturn.shtm). Non è certo casuale il fatto che questi fenomeni avvengono soprattutto negli Stati Uniti. In questo paese vige, infatti, un livello di competizione lavorativa molto elevata e recenti statistiche dimostrano come paradossalmente la soddisfazione lavorativa tenda continuamente a calare, nonostante un aumento del 75 per cento degli stipendi negli ultimi trenta anni (www.nextonline.it/archivio/13/13.htm).

Secondo W. Edwards Deming (1982), la competitività non è certo il modo migliore per aumentare la produttività aziendale. Al contrario, come specificato nei suoi 14 principi che hanno molto influenzato le organizzazioni lavorative giapponesi, l'obiettivo deve essere quello che la gente lavori con gioia.

Dello stesso parere sembra essere Daniel Goleman quando nel suo libro *Lavorare con intelligenza emotiva* (Goleman, 2000; pag. 200) dice: "L'equilibrio emotivo è la somma totale degli scambi di sentimenti che avvengono fra noi [...] ogni incontro può essere pesato in una scala che va dal tossico al corroborante [...] Sebbene il suo funzionamento sia in larga misura invisibile, questo equilibrio può produrre immensi benefici per un'azienda o per il tono dell'organizzazione".

Goleman è riuscito a divulgare questi principi e a diventare famoso in tutto il mondo grazie a un best seller - 4 milioni di copie in 24 lingue - pubblicato nel 1995 con il titolo *Emotional intelligence*.

Pochi sanno che in realtà le prime ricerche pionieristiche finalizzate alla formalizzazione del concetto di intelligenza emotiva

risalgono al 1990 e sono opera di Peter Salovey della Yale University e collaboratori (Mayer, DiPaolo&Salovey, 1990; Salovey&Mayer, 1990), che così definiscono l'intelligenza emotiva: è l'abilità di sentire, apprezzare ed esprimere le emozioni in maniera accurata e adattativa; l'abilità di osservare e comprendere le emozioni; l'abilità di accedere e/o generare sentimenti quando questi facilitano le attività cognitive; e l'abilità di modulare le emozioni proprie e quelle degli altri (Salovey *et al.*, 2002).

Sempre nei primi anni novanta, l'importanza della intelligenza emotiva venne accresciuta dalla scoperta ad opera di neuroscienziati che le emozioni sono importanti non solo per il nostro benessere, ma anche per i nostri processi di ragionamento. Studiando casi di pazienti con lesioni alla parte emotiva del cervello, Antonio Damasio (1994) ha dimostrato come in questi casi sia danneggiata non solo la risposta emotiva dei pazienti, ma anche quella di ragionamento e presa di decisione. Secondo Damasio e collaboratori, spesso noi riusciamo a decidere rapidamente tra le alternative possibili grazie all'intervento dei cosiddetti *marcatori somatici*, che sono i ricordi degli stati emozionali corporei, piacevoli o spiacevoli, sperimentati in passato come conseguenza di decisioni simili a quella presente (Bechara *et al.*, 1997). Questi ricordi ci indirizzano rapidamente e inconsciamente verso un'alternativa piuttosto che verso un'altra, molto prima che noi siamo in grado di valutarne esplicitamente i vantaggi. Sempre secondo Damasio, i marcatori somatici sarebbero coinvolti anche nelle forme astratte di ragionamento, quali ad esempio il ragionamento scientifico e artistico. In questi casi i marcatori non verrebbero percepiti come sentimenti, ma agirebbero inconsapevolmente come regolatori dell'attenzione verso le possibili alternative (Galati, 2002, p. 212).

Gli studi teorici di Salovey e collaboratori e quelli sperimentali di Damasio hanno stimolato Goleman a scrivere il suo best seller, dove tra l'altro sostiene che più che l'intelligenza analitica è l'intelligenza emotiva a predire il successo a scuola, nel lavoro e nella vita. Nonostante che non ci fossero dati sperimentali a supporto di questa tesi, il libro di Goleman ha stimolato una lunga serie di pubblicazioni a suo favore.

Nel suo *Essere leader*, Goleman e collaboratori (Goleman *et al.*, 2002, p. 43) descrivono sei diversi stili di leadership: visionario, coach, affiliativo, democratico, battistrada e autoritario. I primi quattro stili darebbero origine alla cosiddetta leadership risonante, che permette al dirigente di entrare in sintonia con le persone da dirigere e di orientarle verso uno stato d'animo positivo. Gli ultimi due stili produrrebbero una leadership definita questa volta disso-

nante, in quanto il dirigente non riesce a entrare in sintonia con i subordinati, che anzi vengono orientati verso stati d'animo negativi. Secondo Goleman e collaboratori (2002, p. 81), i leader migliori e più efficaci sono quelli dotati di intelligenza emotiva, capaci di passare, a seconda delle situazioni, da uno stile all'altro dei quattro stili di leadership risonante e di usare con molta cautela i due stili dissonanti.

La promozione dell'intelligenza emotiva nelle organizzazioni lavorative viene oramai sostenuta da più parti negli Stati Uniti (e.g., Cherniss & Adler, 2000; per la realtà italiana vedi De Masi, 1989 e 2000), poiché rappresenterebbe un fattore positivo non solo per migliorare il clima collaborativo, ma anche per migliorare la qualità e la produttività del lavoro. Alcuni ricercatori si spingono a parlare di una vera e propria "affective revolution", all'emergere cioè di un nuovo paradigma scientifico nel campo delle organizzazioni lavorative (Barsade *et al.*, 2003).

29 settembre ore 20.03

C'è ancora del lavoro da fare su questo paragrafo, ma per oggi posso sentirmi soddisfatto.

Nome file: **PezziLibro.doc**

Umore

Rileggendo un articolo del 2002 di Salovey che cito in *Un lavoro da sogno*, ho (ri)scoperto che, tra le strategie sotto il nostro diretto controllo, l'esercizio fisico è la più efficace per migliorare l'umore, per ridurre la tensione e - da non crederci! - anche per combattere il senso di stanchezza. È sufficiente anche una passeggiata di 10 minuti a passo svelto.

Nome file: **Sceneggiatura.doc**

Scena scritta in ottobre

Scena ? Interno. Aula convegni - Ora di pranzo.

Prove di canto del coro dell'istituto.

MAESTRO DEL CORO(ascetico)

Adesso proveremo a cantare la canzone IL GALEONE. Il testo della canzone è stato cambiato da Paola Nicolazzi e parla di "una ciurma anemica di una galera infame su cui ratta la morte miete

per lenta fame". Il testo originario parlava di una donna che per amore vuole diventare suora, l'amante come reazione dice che si farà prete...

GABRIELE (con faccia seria)

Xavier, scusa: ma l'autore del testo si chiama... Tinto Brass?

Risata collettiva

GABRIELE (con faccia ancora più seria)

A parte gli scherzi... Che ve ne pare, dopo i tagli ai fondi per la ricerca, di adottare questo canto come inno del nostro istituto?

Nome file: Bozze.dbx

----- Original Message -----

From: Gabriele

To: Patrizia Ciarlini (Anpri)

CC: Antonella De Mico; Nico Pisanelli; Paola Bertolazzi; Bruno Betrò; Geri Steve; Vincenza Celluprica; Stefano Orsini; Cesare Giordano

Subject: concorsi

Cara Patrizia,
cercherò di essere sincero esprimendoti la mia nuova posizione riguardo ai passaggi di livello mediante concorso: mi sto convincendo che per riuscire a ottenere qualcosa, forse bisogna cambiare strategia. I concorsi sono difficili da bandire e comunque penalizzano i ricercatori "interdisciplinari" e gli istituti in cui c'è un'alta concentrazione di persone che meriterebbero il passaggio.

Tutto dipenderà poi dalla definizione dei settori disciplinari, dai meccanismi concorsuali, etc.

Nessuno mi toglie dalla testa che alla fine vinceranno quelli che riusciranno a ottenere le "condizioni" più favorevoli. Se così anche non fosse, i posti a disposizione saranno sicuramente insufficienti a sanare una situazione che si protrae oramai da più di 15 anni.

Ho fatto un giro di telefonate e l'impressione che ne ho tratto è che la gente non ne può proprio più (lo stesso vale anche per me)!

Forse ti scandalizzerà sapere che sto arrivando alla conclusione che forse la migliore soluzione è quella di lottare per gli avanzamenti di carriera in base a giudizi periodici interni e non a concorsi!

CGIL, CISL e UIL forse non avrebbero molto da obiettare; sicuramente l'Anpri sì, ma si deve pur tener conto del fatto che è stato accantonato il 2% del monte salari annuo 1999 dei ricercatori e tecnologi per espletare i concorsi e che ancora, come fai capire tu, su questo argomento siamo in alto mare. Tu potrai rispondermi che adesso la situazione si sta sbloccando; ma nella situazione di generale incertezza in cui ci troviamo, anche questa potrebbe rivelarsi un'altra delle tante false partenze a cui il Cnr ci ha abituati in questi lunghi anni.

Scusa per lo sfogo. Che ne pensi? Grazie di nuovo. Ciao G.

[FORSE DA ELIMINARE LA FRASE: "penalizzano i ricercatori 'interdisciplinari'": TROPPO CONFLITTO D'INTERESSE?]

Nome file: **SoggettoFilm.doc**

Film di riferimento impliciti

A beautiful mind Diverse scene di riferimento. Prima scena, fantasma del film, Princeton University 1947: "I matematici hanno vinto la guerra. L'obiettivo dichiarato dei sovietici è il comunismo globale.". Lo scienziato John Nash dice all'amico direttore del Dipartimento di Matematica: "Vedo ancora cose che non sono reali. Scelgo di non prenderle in considerazione. È come una dieta della mente, scelgo di non indulgere in certi appetiti. Come il mio appetito per gli schemi, per l'immaginazione, il sogno".

La corsa dell'innocente Si faranno emergere implicitamente alcuni temi di questo film: "una strage di dieci morti ammazzati sull'Aspromonte tra cui un'intera famiglia di sei persone dell'Anonima Sequestri e un bambino del Nord sequestrato. L'unico scampato, il piccolo Colao, fugge fino a Roma...".

8 1/2 Si farà risuonare metaforicamente e metonimicamente la riflessione finale di Guido, il regista protagonista del film, alter ego di Fellini: "Ecco...tutto ritorna come prima, tutto è di nuovo confuso...ma questa confusione sono io, io come sono, non come vorrei essere... E non mi fa più paura dire la verità, quello che non so, che cerco, che non ho ancora trovato. Solo così mi sento vivo e posso guardare i tuoi occhi fedeli senza vergogna. È una festa la vita, viviamola insieme... Non so dirti altro, né a te né agli altri. Accettami così come sono se puoi, è l'unico modo per tentare di trovarci".

Nome file: **Diario.doc**

lunedì 13/10

Telefonata di Dario da Losanna: mi chiede un mio giudizio su

attitudini lavorative di Freek (ha fatto domanda per entrare nel suo laboratorio).

Telefonata da proprietario di casa di mia sorella sulla Tiburtina: vuole che sia liberata al più presto.

Breve lavoro sulla scaletta. Studio Cerami: discorso libero indiretto, anche su internet.

Ricerca numero citazioni a mio nome su Google (301 risultati), file conservato nella directory: C:\Gabriele\Curriculum\ProveTitoli\MotoridiRicerca\Cerca con Google Gabriele Battistini.htm

venerdì 23 ottobre

Aderisco allo sciopero generale contro la riforma delle pensioni del governo, passo da agenzia viaggio, nuovo appuntamento per casa piazza Cimone, poi vado allo sfascio per pezzo macchina (non lo trovo), organizzo cinema *Caterina va in città* all'Adriano (Carlo e Gio', Cate, Gualtiero e Pierluigi, Michela), poi pizza in via Tacito (spesa in due, cine + pizza: lire 100.000!).

Nome file: **Sceneggiatura.doc**

Scena 10. Interno. Sala da ballo - Notte.

Musica latino-americana a palla, ambiente caraibico stracolmo di gente che balla, ragazze sensuali vestite in gonne corte e svolazzanti. Grondante di sudore per lo sforzo fisico e psicologico, Gabriele balla la salsa con una bella e formosa ragazza bruna. Il brano è il famoso *Procura* (Try) cantato da Chichi Peralta.

Al termine del brano, Gabriele saluta imbarazzato la ragazza e va a sedersi a un tavolo dove l'aspettano tre amiche.

FERNANDA

Sei proprio bravo a ballare!

JASMIN

...e ad agganciare le belle ragazze!

GABRIELE (asciugandosi il sudore con un fazzoletto)

Grazie ma sono fuori allenamento. Non mi ricordo più i passi che ho imparato l'anno scorso alla

scuola di salsa, e così sono costretto a ripetere sempre gli stessi movimenti.

GERMANA

Il solito perfezionista...

JASMIN

Come con le donne! Di', Gabriele, quando ti sposi?

GABRIELE

Penso presto. Per la prima volta nella vita non sono più terrorizzato al solo pensiero di farlo.

JASMIN

Andiamo bene. Dici così da quando ti conosco: una decina di anni e di fidanzate or sono!

GABRIELE

Se devo essere proprio sincero, io ho sempre pensato che il matrimonio sia un qualcosa che va incontro alle esigenze delle donne più che a quelle degli uomini. Noi uomini con il matrimonio perdiamo la libertà e acquistiamo le vostre continue lamentele e isterie. E poi più in generale: io non mi fido delle persone, siano esse uomini o donne, sono tutte invidiose, ti parlano male e complottano alle tue spalle. Figurati se riesco a fidarmi di una persona a tal punto da legarmi a lei per tutta la vita. Chi me lo assicura che poi non mi tradisce?

FERNANDA

Scusami per la sincerità, ma se continui a pensarla così tu non ti sposerai MAI!

JASMIN

Il vero motivo per cui scappi è che dal rapporto con le donne vuoi solo gli aspetti piacevoli, mentre ti fanno troppa paura le responsabilità. E poi: abbi più fiducia nelle persone, lasciati andare e vedrai che esistono anche quelle che ti vogliono bene e che vorrebbero aiutarti.

Primo piano dell'espressione perplessa di Gabriele, che intanto ha ricominciato a sudare.

Nome file: **Diario.doc**

lunedì 27/10

- Breve meditazione appena arrivato in ufficio.
- Rifletto se scrivere prima il libro o la sceneggiatura: dopo aver valutato tutti i pro e i contro, decido di scrivere prima il libro e fisso pure la scadenza.

Deadline libro: 31 dicembre

Nome file: **Finali.doc**

Finale del 28 ottobre

È il momento dell'epilogo della storia. In un romanzo, racconto o saggio che si rispetti, lo scrittore deve sapere già dall'inizio quello che andrà a scrivere e quindi la struttura narrativa e il finale della storia, cioè come andrà a finire. Io invece mentre sto scrivendo questo capitolo, il finale ancora non lo conosco. Perché? Perché questo libro è un libro che viola le regole letterarie, ad esempio quelle dettate magistralmente da Cerami nel suo libro *Consigli a un giovane scrittore*. La più importante regola che viene violata in questo libro è l'autobiografismo, che secondo Cerami provoca piattume e adesso non ricordo più cos'altro. Il motivo per cui ho violato questa regola fondamentale è che: 1) mi è venuto più facile scrivere la storia; 2) ho evitato di fare la predica, che è una caratteristica che contraddistingue la mia vita ed è, d'altra parte, sempre da evitare in una storia che si voglia bella e piacevole. Mi salvo comunque - forse, lo spero! - per il semplice motivo che questo libro rappresenta un tappa della mia guarigione. Io ho iniziato questo libro dicendo che voglio insegnare agli altri le tecniche di gestione delle emozioni negative che ho imparato attraverso i miei studi e attraverso le esperienze della mia vita. Aggiungevo nell'introduzione che io non ero ancora sicuro di essere guarito.

Aggiungo ora che io non sono nemmeno sicuro di conoscerle bene le regole che vorrei insegnare agli altri, al punto che non so sinceramente se queste regole le sto veramente seguendo nella mia vita di tutti i giorni. Se voglio essere sincero fino in fondo, io molto probabilmente non sono né guarito né riesco a rispettare queste regole nella mia vita. Il motivo per cui sono sicuro di non essere ancora guarito è che sto cercando di scrivere e pubblicare un libro e questa è la più eclatante dimostrazione che il mio demone - avere successo nella vita - non l'ho ancora sconfitto, ma che esso continua sotto diverse spoglie a condizionare la mia vita. Questa dichiarazione di fallimento può essere comunque utile ai miei lettori perché leggendo questo libro possono imparare a evi-

tare i miei errori. E poi mi sembra che una dichiarazione di fallimento renda carino il finale del libro.

Ma è proprio così carino questo finale?

Come può notare chi legge queste righe, non sono riuscito a distruggere neppure i pensieri caldi di cui parlavo nell'introduzione del libro, e che tornano sempre a farsi vivi, anche dopo che pensavo di averli sconfitti. Forse ho ancora una possibilità di salvataggio: passare alla terza persona e così riuscire almeno nel racconto a prendere le distanze dalla mia vita...

Finale in terza persona

Questo libro racconta di un uomo, Gabriele, che partendo dall'intenzione di scrivere un libro che aiuti gli altri a gestire le sofferenze della vita, forse non è riuscito ad aiutare neppure sé stesso. Questo uomo continua imperterrito a voler raggiungere il successo, ma anche quando lo raggiunge neanche si accorge di averlo fatto, è già desideroso di altri successi e comunque trova sempre più importanti i successi degli altri rispetto a quelli propri. Avrebbe finito questo libro dicendo con falsa modestia di non aver imparato nulla sulla gestione delle emozioni, e dicendo di non poter insegnare nulla agli altri. In realtà aveva pensato di scrivere queste cose nel finale del libro con l'intento di scrivere un finale originale, un bel finale per il libro che avrebbe decretato il suo successo.

Osservato dall'esterno, non si può dire quale sia a questo punto la verità della sua vita: è guarito o non è guarito? Ha insegnato o non ha insegnato nulla ai suoi lettori? Forse non è questa la cosa importante in questo momento. Forse è più importante dire che ci ha provato, ha imparato a osservare le sue emozioni, i suoi pensieri auto-critici, a giudicare con meno severità le sue prestazioni umane e professionali. Non ha imparato a evitare l'ansia da successo che porta con sé fin dall'infanzia; non ha imparato a disinnescare il riflesso condizionato di ottimizzazione, che ha imparato dalla madre che rimproverava il padre di non sapersi organizzare; non ha imparato a non dare troppa importanza ai giudizi degli altri.

Finale del giorno prima

A parte i motivi narcisistici, ho scritto questo libro sul processo di scrivere un libro per confrontarmi, per potermi confrontare con gli altri scrittori, anche famosi, che potranno a loro volta confrontarsi con il mio processo. Sul sito di questo libro sarà possibile inserire i messaggi di commento. Grazie, apprezzerò molto i vostri messaggi e imparerò sicuramente qualcosa.

Finale del giorno dopo

Sto scrivendo queste parole con il sottofondo musicale tipo new age: mi disturba, mi confonde i pensieri, ma allo stesso tempo mi aiuta a fare una cosa che faccio tutti i giorni, scrivere, però in modo diverso, non come un lavoro faticoso in cui cerco l'ispirazione, ma in maniera leggera, quasi poetica. Così dovrei vivere la mia vita, in maniera più leggera.

Dopo aver scritto l'ultima frase, l'istinto era quello di abbandonarmi a una successione di frasi come buoni propositi. In altre parole stavo per scrivere: bisogna vivere la vita come viene, considerare i problemi come momenti di crescita, accontentarsi di quello che si ha, eccetera, eccetera, eccetera. Tutte cose vere, ma che quando vengono scritte sotto forma di buoni propositi assumono subito le spoglie di imperativi, di comportamenti che faticosamente bisogna imparare a praticare nella vita di tutti i giorni. Paradossalmente, parole che incitano alla leggerezza, se enunciate, diventano pesanti. Come si chiama la figura retorica di questo tipo? Vorrei finire questo capitolo in maniera leggera, quasi in punta di piedi, i caratteri tipografici dovrebbero diventare sempre più esili sulla pagina, per raffigurare graficamente questo mio desiderio di leggerezza che sono sicuro rimarrà non realizzato. Chissà cosa riuscirei a combinare se mi imponessi di scrivere un finale pesante: forse paradossalmente diventerebbe leggero. Boh. Un attimo di riflessione per raccogliere le ultime idee...

Ecco cosa mi viene da scrivere: sono contento di aver raggiunto la fine di questo racconto. **Il processo di realizzazione di un'opera d'arte è bello in sé** (non ricordo più dove l'ho letto). **Ho imparato che ricadrò negli stessi errori da cui pensavo di essermi liberato scrivendo questo libro. L'unica differenza è che, quando uno di questi errori si ripresenterà, forse lo vivrò con minore dispiacere, gli darò meno importanza.**

Mi piacerebbe che il lettore di questo libro lo terminasse con una bella risata, ma come posso fare? Scrivere una barzelletta? Raccontare in che condizioni sto scrivendo queste parole, tipo: sono in mutande, mi sto mettendo le dita nel naso, ho la barba lunga, lo stomaco che mi brucia, pensieri disfattisti riempiono la mia testa. Fa ridere questo? (E poi: ridere comunque non è il massimo del distacco, come forse insegnano le pratiche di meditazione e di yoga.)

Ecco, è sicuramente meglio finire con un consiglio al lettore, un suggerimento ("suggerimento" è un termine meno pesante di "consiglio", mi ripete la mia mente critica). Un suggerimento, eccolo:

tu lettore, che stai leggendo queste parole e ti stai chiedendo “ma d'ove vuole arrivare questo stronzo?”, tu lettore, come sei vestito in questo momento? pure tu ti stai mettendo le dita nel naso o da qualche altra parte del corpo? che sintomi psico-somatici affliggono la tua vita? Sicuramente ce ne sarà qualcuno, visto che hai deciso di comprare questo libro che già dal titolo e dalla quarta di copertina ti spiegava che si parla di gestione delle emozioni negative.

Io autore, scrittore che sto scrivendo queste parole, in questo momento che le scrivo sto ridendo perché mi sto osservando mentre scrivo, osservo la ridicolaggine della mia persona e della mia vita, mi ci sto divertendo. [L'ultimo periodo è contorto, pieno di “sto” e sicuramente poco comprensibile per il lettore. Provo a riscriverlo.] Io, autore delle parole che tu lettore stai leggendo in questo istante, mi sto divertendo molto mentre le scrivo perché osservo nel momento in cui lo faccio, osservo la ridicolaggine della mia persona e della mia vita e mi ci diverto. [Anche questa frase non mi convince pienamente, comunque vado avanti.] E tu lettore, riesci a ridere osservando la tua ridicolaggine e pensando alla ridicolaggine di tutti i lettori di ieri, oggi e domani che leggono queste parole in condizioni peggiori o migliori delle nostre?

Tra pochi istanti io me ne andrò in giro soddisfatto di aver terminato il libro, di aver compiuto un viaggio interiore nella mia vita, andrò a trovare occasioni di divertimento semplice, di una qualche risata. Lo farò soprattutto prendendomi in giro, raccontando agli altri con il sorriso in bocca le mie goffaggini, le mie incapacità. Ad esempio: stamattina ho lottato con l'asse da stiro, mi sono incastrato perché lo dovevo girare nella stanza per attaccare la spina nella presa della corrente: ero in mutande, con l'asse da stiro in una mano e il ferro nell'altra, ero proprio ridicolo, devo trovare qualcuno a cui raccontarlo per riderci sopra. Ciao caro lettore.

Finale del giorno in cui tu caro lettore stai leggendo questo finale

Mi puoi mandare un'email e chiedermelo (...@...), oppure visitare il sito (www...) dove ogni tanto terrò aggiornato il finale del libro.

Nuovo finale scritto in novembre (forse il 19)

Non trovo più il file dove ho scritto il nuovo finale del libro. Vediamo se riesco a ricordarmi cosa c'era scritto nel file: il protagonista, che nella prima parte del libro parla solo di sé, poi si incuriosisce agli altri. L'evoluzione è graduale e consiste in un progressivo allontanamento del protagonista dal proprio ego: comincia a chiedere agli altri, in particolare alla compagna, cosa pensano di

lui; poi chiede agli altri e alla compagna cosa pensano di sé stessi, poi lascia scrivere l'ultima parte del libro alla compagna, chiedendole di farlo così come le viene.

Oggi ne ho parlato con Michela, ma non ho avuto nessun commento. Penso che ne parlerò stasera con la mia analista.

Nome file: **Diario.doc**

mercoledì 29/10

Trovo dietro la porta di casa la cassetta arrivata stamattina presto dalla Calabria, con le melanzane sott'olio, l'origano e le primizie dell'orto di mia madre (soprattutto mandarini, arance e limoni). Scrivo pezzo libro; dopo tanto tempo preparo il planning di lavoro per la giornata.

Telefonata di Pierluigi (invito per sabato: festa a casa di una sua amica); telefonata da Caterina: mi rimprovera perché il cellulare è sempre spento, reagisco attaccandola blandamente.

Gisella mi offre due biglietti per il concerto di Bob Dylan di sabato.

Ritrovo articoli del New York Times dove si parla del romanzo *Radiant cool: A novel theory of consciousness*. **Trovo così conferma che ci sono altri esempi di scienziati scrittori che divulgano le teorie scientifiche in forma narrativa**; c'è anche un film recente: *Dopamine*. Leggo pezzo del libro *Lezioni americane* di Italo Calvino.

Nome file: **PezziLibro.doc**

La fretta (o I sensi di colpa)
(29/10, ore 11.32)

Sono già le 11.32 e ancora non ho combinato nulla al lavoro. Almeno così mi sembra. Vediamo se è vero. Sono arrivato in ufficio intorno alle 10; mi sono svegliato un po' tardi (alle 9.15, per la telefonata di una che aveva sbagliato numero; devo assolutamente ricominciare a mettere la sveglia, mi dico in questo momento, arrivare così trafelato al lavoro non mi fa bene; e poi c'è Michela che ha fatto squillare la sua sveglia presto e poi mi ha detto che avrebbe voluto telefonare al lavoro per dire che non ci andava ma che poi aveva cambiato idea; mi ha pure detto che è stanca, si sente sbattuta. Io avrei voluto rimanere più tempo con lei a colazione, ma era tardi e sono dovuto scappare in ufficio; poi però mi sono

sentito in colpa e l'ho chiamata dall'ufficio - non lo facevo da un po' di tempo, e dire che faccio tante telefonate in giro! -, per dirle che mi dispiace che lei sta male e chiederle se posso fare qualcosa per lei; poi è arrivata la cassetta dalla Calabria e mi sono sentito obbligato ad aprirla per scoprire tutte le leccornie in essa contenute ed essere in grado poi di elencarle per telefono ai miei in segno di ringraziamento).

Arrivato tardi in ufficio ho incontrato una segretaria (1° senso di colpa per l'arrivo tardi in ufficio); poi mi sono detto: però poi non mi vede nessuno quando vado a casa tardi la sera; e ho deciso di anticipare la mia venuta in ufficio: l'ideale sarebbe fare una corsa molto presto la mattina e poi venire in ufficio... Scrivendo queste parole mi sono ricordato dell'appello di esame di venerdì a L'Aquila e mi sono segnato che domani mi dovrò preparare per l'appello; e la macchina va bene? ce la faccio ad andare a L'Aquila venerdì? Devo ricordarmi di dire a Michela che venerdì devo andare a L'Aquila e mi serve la macchina; le mando un messaggio subito o glielo dico stasera? Forse è meglio togliermi subito il pensiero. Interrompo un attimo di scrivere per mandarle un sms. Mi verrebbe da fare uno schemino dei pro e dei contro, ma la devo smettere di farlo sempre, anche per le cose più banali come queste, è utile per le cose importanti, quando la confusione regna sovrana. Stavo per prendere il telefonino per mandare l'sms a Michela e mi sono ricordato dell'amico Franco, che mi ha chiamato stamattina per ricordarmi l'incontro di domani alla Casa delle Culture; ha esordito dicendo che aveva trovato il mio telefonino spento; poi mi sono sentito in colpa per aver detto che domani pomeriggio non potrò partecipare all'incontro (c'è un'interessante festa per i 20 anni di Città Aperta, la radio, e intervistano Franco). Ho reagito dicendo che l'orario (alle 18) non mi va bene data la lontananza. **Quanti sensi di colpa già alle 11.30 del mattino:** con Michela perché sta male, con Franco perché domani non vado alla sua iniziativa, con i miei perché hanno mandato la cassetta e non li ho ancora chiamati per ringraziare.

Ah, dimenticavo: andando a controllare se mi era arrivato un fax (non era arrivato), ho incontrato una collega che mi ha offerto due biglietti per il concerto di Bob Dylan di sabato prossimo. Senso di colpa anche verso di lei? Mi sento già in obbligo. Ne devo parlare stasera in analisi: il senso di colpa, ecco questo sarà il tema della mia seduta di analisi di questa sera. Mi viene in mente che ho letto ieri in un articolo di Glasser che non bisogna permettere agli altri di controllare la propria vita. Adesso ho stampato il titolo in italiano del libro di Glasser per darlo a Michela. Dimenticavo di dire che appena arrivato in ufficio ho

ricevuto una telefonata dall'ENPAF per l'invio di un fax non riuscito (c'è la segreteria al telefono che lo disattiva, devo ricordarmi anche di cambiare la mascherina del fax!). Poi ho controllato gli anni dei miei contributi previdenziali anche in base a quanto ho sentito ieri alla trasmissione televisiva Porta a Porta, che ospitava i sindacati dopo lo sciopero di venerdì scorso sulla riforma delle pensioni. La mia situazione è meno grave di quanto pensassi. Il nuovo lavoro, applicativo, mi dovrebbe permettere di fare la cosa che ho sempre sognato: un lavoro privato (perché l'ho sempre sognato, lo devo ancora capire; forse perché i dipendenti pubblici sono sempre stati considerati dei nulla facenti o forse perché mio padre, prima di lavorare nel pubblico, ha lavorato per molto tempo nel privato).

L'insicurezza

(29/10, ore 18.16)

Devo usare il mio linguaggio: sono superficiale, copio dagli altri (posso mostrare questo nel film o nel libro: il protagonista che copia gli altri.)

Seduta di analisi

(29/10)

- Ogni attacco è una difesa, esagerare se accusati
- È necessario rassicurare
- Sensi di colpa: man mano spariranno da soli, in contemporanea con l'aumento della fiducia in sé. Voglio ancora piacere, per questo mi sento in colpa

Nome file: **Diario.doc**

sabato 2/11, ore 18 circa

Io e Michela assistiamo a un indimenticabile concerto di Bob Dylan al Palalottomatica, descritto il giorno dopo in un bellissimo articolo sull'Unità.

2/11, ore 18 circa

Vincoli. Avere vincoli. Sembra un fatto negativo e invece a un'analisi più approfondita si rivela una salvezza. Senza limiti non potrei decidere nemmeno se andare al cinema oppure a teatro o a spasso per la città. Avere limiti di budget mi permette di scartare alcune case tra cui scegliere la casa da comprare a Roma. Non azzardo neppure a chiedermi quali limiti mi hanno guidato nella scelta della donna della mia vita. Limiti anche nella creatività, nello scrivere un libro o una sceneggiatura da film.

Non mi viene null'altro di originale in questo momento, anche perché sto scrivendo col portatile sulle gambe, con la schiena piegata, in una posizione che farebbe arrabbiare il mio maestro di Tai Chi. Limiti, vincoli anche nei libri da leggere, nelle musiche da ascoltare, nei cibi da comprare, nei concerti da seguire. Limiti nelle persone da incontrare, da frequentare. Ci deve essere un limite, altrimenti che vita sarebbe.

Sono stanco, non ce la faccio più a scrivere in queste condizioni.

Nome file: **PezziLibro.doc**

Facce
(3/11)

IDEA: Inserirò a ogni fine capitolo un disegno o una foto di espressione facciale (potrebbe essere l'espressione della mia faccia ripresa dalla web cam del computer, mentre cerco di imitare le espressioni facciali riportate nel libro *Emotions Revealed* di Paul Ekman; cfr. anche l'espressione ripetuta "sostiene Pereira" in ogni fine capitolo del libro e nel film *Sostiene Pereira*).

Respiro

Ho respirato male per quarant'anni. Io al mio respiro non ci avevo mai fatto caso, fino a quando grazie al corso yoga ho scoperto l'esistenza di un tipo di respirazione corretta, detta diaframmatica. Dopo sei mesi di corso yoga ho acquisito l'abitudine a controllare ogni tanto il tipo di respirazione che sto utilizzando: diaframmatica o toracica?

Questione di stile

Ma io ce l'ho un mio stile di scrittura?

4 Novembre

Roma 4/11, ore 10

"4 novembre 1975, 4 novembre 1918, sigh, sigh. Ah, il tempo è come un uragano travolgente che spazza la nostra vita... Siamo qui riuniti per commemorare i nostri caduti nella guerra mondiale del 15-18. Ci sono qui le madri, le mogli, i figli di quei valorosi caduti per la nostra patria...".

Non ricordo più il discorso di don Peppino, che ogni anno lo declamava in tono retorico e senza alcun imbarazzo vicino al monumento ai caduti della Bicocca, la mitica piazzetta di Satriano, il mio paese di nascita. Non ricordo più il suo discorso, eppure

mi ricordo che a quei tempi il suo discorso mi faceva molto ridere. Invece, parlando lui si commuoveva e, al suono della banda, piangeva e piangevano pure le donne parenti delle vittime, vestite di nero e con il *farzulettuni* in testa (*u farzulettuni* è una specie di spesso velo nero indossato dalle donne più anziane). Noi ragazzini invece ridevamo. Anche perché avevamo ben presente l'imitazione di don Peppino ad opera di nostri amici adulti, grandi imitatori dei difetti altrui e grandi permalososi riguardo ai difetti propri.

A distanza di 30 anni, il ricordo è oramai sbiadito; me ne sono ricordato oggi perché stavo per mettere la data su uno dei tanti schemini che produco giornalmente e i ricordi collegati a questa data sono venuti fuori magicamente. Penso che il motivo per cui ho dimenticato questo episodio è che non ho mai dato tanta importanza agli episodi da me vissuti nel mio luogo di nascita. Ho sempre pensato che fossero fatti insignificanti rispetto ai fatti veri e importanti della vita che si svolgevano altrove, sicuramente non nel mio sperduto paesino della Calabria. Ci voleva il mio progetto di scrivere un libro in preparazione di una sceneggiatura per stimolarmi a ricordare. In effetti, adesso mi è venuta la voglia di ricordare, mentre in tutti questi anni ho avuto la voglia di dimenticare, proiettato com'ero verso il futuro e in fuga dal mio passato. Ci voleva il progetto di scrivere un libro per farmi dare importanza alla mia vita, che strano! Ha proprio ragione Pasolini quando dice che la cosa più importante nella creazione di un film è il processo che hai dovuto percorrere per portarlo a termine.

Lo stesso ricordo del 4 novembre e della retorica di don Peppino (ma ricordo che lo chiamavamo in un altro modo, ma questo è il nome che mi viene in questo momento) mi fa venire in mente anche la mia retorica, la mia possibile retorica nello scrivere questo libro. Io a parole scrivo che voglio essere leggero, che voglio prendermi in giro da solo, ma poi forse nei fatti non riesco a evitarla questa retorica. Nello stesso momento in cui do dei consigli, divento retorico. Devo assolutamente evitare d'ora in poi il tono retorico; non devo consigliare nulla, ma solo raccontare e ricordare, così come viene, senza filtri etici ereditati dal mio passato. Un passato che ho per tanto tempo dimenticato, ma che si rivela essere stato sempre presente nella mia vita, anche sotto forma di stile di scrittura. Il passato, il mio passato... si capisce chiaramente che ancora devo fare i conti con il mio passato.

Un'altra brillante idea (?)
(ore 10.35)

Mi è venuta un'altra brillante idea! In questi giorni mi sto scer-

vellando per riuscire a trovare un mio stile di scrittura e una struttura narrativa da dare al libro che sto scrivendo. Mentre rileggevo il paragrafo precedente per la revisione, è scaturita un'idea dal nulla: continuare a scrivere così senza scaletta e senza grossa revisione, e interrompere il libro il giorno della deadline della casa editrice. Il risultato sperato è che man mano che guarisco, man mano che porto avanti il processo di scrittura, cambierò stile spontaneamente.

Sarà vero? E poi, visto che ho appena finito di esplicitare la mia idea, il mio stile di scrittura non sarà influenzato anche da questo proposito?

Dubbio atroce del 5/11, alle ore 18.06, dopo lettura di questo paragrafo stampato su carta: ma come faccio ad avere una deadline per la consegna del manoscritto prima di aver trovato una casa editrice disposta a pubblicare il mio libro?

Letture e riletture (ore 10.45)

Leggere e rileggere quello che si scrive. Lo consigliano tutti. In particolare mi torna alla memoria un articolo di Susanna Sontag su La Repubblica di un paio di anni fa. Quando lo lessi mi colpì molto perché metteva in evidenza, per la prima volta ai miei occhi, l'importanza di revisionare i propri scritti. Fino a quel momento pensavo che fosse una mia incapacità il fatto di dover scrivere e riscrivere, aggiustare, correggere, una mia mania originata dai miei studi classici dai preti. E invece la famosa scrittrice scriveva, vado a braccio con la memoria: "scrivi al fine di leggere quello che hai scritto". Questa procedura di leggere e rileggere i propri scritti mi fa venire in mente l'importanza fondamentale della lettura e riletture a distanza della propria vita, del proprio comportamento. Fare e riflettere su quanto hai fatto, scrivere e riflettere su quanto hai scritto. Il paragone tra lettura e riletture di un testo, e lettura e riletture della propria vita in questo momento mi sembra appropriato, ma mi sfugge ancora qualche cosa.

(pausa di riflessione)

Ecco, forse ho capito: se scrivo quello che mi viene in mente velocemente senza pensarci e senza censura, allora otterrò benessere dal punto di vista psicologico e fisiologico, secondo i principi dell'esimio Pennebaker: allenterò lo stress dovuto all'inibizione dei pensieri e delle emozioni e riorganizzerò cognitivamente il mio vissuto. L'osservazione distaccata della mia vita scritta sullo scher-

mo del computer o su un pezzo di carta mi preparerò all'apertura vera con gli altri.

Se invece non scrivo nulla, se tutto si risolvesse in una speculazione sulla mia vita fatta solo mentalmente, il mio pensiero salterà da una parte all'altra in balia dell'amigdala, che mi farà pensare a ricordi e previsioni sempre più negativi.

Con una frase ad effetto, posso dire che leggere e rileggere il diario giornaliero dei propri pensieri aiuta a conoscersi e a vivere. (cfr. Forum degli sceneggiatori su internet: imparare a scrivere sceneggiature significa imparare a riscrivere molto...)

Nota Bene: gli effetti positivi della tecnica del diario si ottengono a distanza di uno o più mesi dalla fine dell'esperimento. Subito dopo averla praticata, i soggetti dichiarano di sentirsi peggio di prima!

ore 11.29

Sono contento di me. Ho contato il numero di parole scritte stamattina in questo diario e il risultato è: 1526 parole scritte in un'ora e mezza! Ho letto ieri su internet di un importante drammaturgo italiano che riesce a scrivere al massimo 5-6 cartelle al giorno (Edoardo Erba: il marito di Maria Amelia Monti, l'amica di Caterina che ho conosciuto l'anno scorso a cena). A quante cartelle corrispondono 1526 parole? (pausa di riflessione) Mi rendo conto che continuo a paragonarmi alle altre persone: quello è un drammaturgo famoso, più grande di me di almeno una decina di anni, nato a Milano, da famiglia sicuramente ricca, e ha fatto sempre lo stesso lavoro. Io ho dieci anni di meno, sono nato in un piccolo paese della Calabria da famiglia normale, e ho cambiato una decina di lavori, ottenendo comunque sempre buoni risultati. Questo paragone ha senso? Non credo. (ore 11.38: ho scritto altre 138 parole. Whow!)

James Hillman
(ore 13.02)

I miti. Ho letto in un manuale che in una sceneggiatura è necessario inserire i miti dell'uomo; successivamente, parlando a tavola, il mio amico sceneggiatore mi ha consigliato di leggere le opere di Hillman; domenica scorsa leggendo La Repubblica ho trovato un dossier su Fellini in cui si parlava del rapporto tra Hillman e Fellini e dell'importanza degli archetipi nell'opera di Hillman; ieri ho letto una recensione sul film *Respiro* in cui si sottolinea la presenza dei

miti. Faccio una ricerca su internet usando il motore di ricerca Google e trovo alcuni siti che parlano di Hillman, da lì seguo un collegamento che mi porta al sito di Jung a Zurigo. Adesso sì che ho le idee più chiare su Jung e su Hillman.

Forme narrative (ore 14.26)

Ho appena finito di pranzare. Mentre andavo a piedi al bar, mi ha colpito una folgorazione, tipo quelle che mi vengono quando corro nel parco (vorrei trasmettere al lettore quanto ho imparato rispetto alle folgorazioni che mi vengono durante una corsa o una passeggiata, ma ora voglio scrivere sulle forme narrative; descriverò questo processo nel capitolo successivo che intitolerò: "passeggiate"? "corsa e altri sport"? Deciderò al momento). Stavo parlando della folgorazione nel breve tratto di strada per andare al bar. L'idea è quella di includere in questo libro diverse forme narrative, una lettera, un capitolo di libro, una conversazione, una scena cinematografica, un'email. Le diverse forme narrative rappresentano le diverse forme attraverso le quali apprendiamo e trasmettiamo conoscenza ed emozioni. Ogni diversa forma narrativa avrà un suo codice, un suo linguaggio; raccontare la mia propria vita attraverso queste diverse forme narrative mi aiuterà a liberare tutte le forze positive e negative nascoste dentro la mia persona.

Folgorazioni (ore 14.39)

L'altra sera al teatro Eliseo di Roma ho visto lo spettacolo *Copenhagen* (ero con Michela e Caterina e ho incontrato il mio collega Nico con la moglie). Si tratta di uno spettacolo di successo, scritto dal famoso drammaturgo Michael Frayn, tutto incentrato sul dialogo immaginario tra tre persone morte, due famosi scienziati, Werner Heisenberg e Niels Bohr, e la moglie di quest'ultimo, Margrethe. Discutono per tutto lo spettacolo sulle motivazioni dietro una visita di Heisenberg a casa dei coniugi Bohr, realmente avvenuta a Copenaghen nel settembre 1941. Dietro il dialogo c'è la drammatizzazione della vita di due scienziati che realizzarono importanti scoperte scientifiche alla base della realizzazione della bomba atomica sganciata dagli americani su Hiroshima e Nagasaki. A un certo punto dello spettacolo, Heisenberg e Bohr ricordano il loro passato comune fatto di lunghe passeggiate a discutere di fisica della materia e sottolineano come da queste passeggiate scaturissero importanti intuizioni. Intuizioni che sgorgavano anche da passeggiate fatte da loro in solitaria.

Ecco: importanti intuizioni vengono pure a me durante le corse nel parco. Le intuizioni mi vengono anche passeggiando per strada, come mi è successo poco fa andando al bar. Basta lasciare vagare la mente, senza tentare di controllarla in alcun modo. C'è un mio amico attore stressatissimo per la mancanza di lavoro a cui consiglio da tempo di smettere di fumare e di passeggiare nel bellissimo parco che si trova vicino casa sua, ma lui non ha mai seguito il mio consiglio. Io invece seguo i consigli degli psicologi americani Glasser e Thayer, e posso testimoniare il grande beneficio che traggio dalle mie corse nel parco quando mi sento stressato, o stanco o ansioso. Mi migliora subito l'umore, mi sento pieno di energia e mi vengono pure delle intuizioni per risolvere i miei problemi personali e professionali. Lo stesso beneficio si ha con tutte le attività ripetitive che non richiedono sforzo, tipo il canto gregoriano, la meditazione, la recita del rosario. L'importante secondo Glasser è che siano attività semplici, ripetitive, che non richiedono concentrazione e nelle quali non ci sia auto-valutazione.

Rapporti

(Roma 6/11, comincio a scrivere alle ore 10.12, termino alle 10.40)

Io ho sempre problemi con i rapporti. Rapporti con le cose, il denaro, i vestiti, le mie carte, i miei paper; e rapporti con le persone, Michela, i miei genitori, i miei fratelli, amici, conoscenti, colleghi, gente del mondo. Mi chiedo spesso: qual è il problema? Non sono ancora sicuro di averlo capito. Come al solito, provo a scriverlo di getto. Ecco: agli altri chiedo sempre riconoscimenti, devono affermare che sono simpatico, intelligente e così via dicendo. Mi chiedo se questo stesso riconoscimento dovrebbe invece venire da me stesso. Poco fa ho inserito all'inizio del file del libro una frase in caratteri cubitali e in grassetto: UN PO' DI IRONIA, TI PREGO. Cosa c'entra adesso questa frase con le relazioni? Mah, potrebbe c'entrare perché stavo per mettermi a scrivere un sacco di fesserie retoriche sulle mie relazioni con gli altri, sui fatti della mia infanzia che le hanno generate e invece in questo momento mi piacerebbe avere la levità di Woody Allen, forse di Nanni Moretti (anche se quest'ultimo è più supponente di Woody Allen), quando raccontano della loro infanzia. Io vedo sempre in negativo la mia infanzia, perché oggi non cerco di riscriverla in positivo? Vediamo cosa ne viene fuori...

Allora: da ragazzo una volta mi affibbiarono il soprannome *u paparusu*, uno che fa le papere quando gioca a calcio come portiere. Avevo una paura matta di giocare a calcio di fronte al paese tut-

to, che per motivi politici vi assisteva come a uno scontro tra gladiatori. Le gare calcistiche riecheggiavano i passionali scontri politici per le elezioni comunali, che erano infiammate dagli sfottò e dai "caldi" comizi in piazza Spirito Santo, e che vedevano contrapposte le liste denominate genericamente "Cruci" ('Croce', dal nome del simbolo della Democrazia Cristiana) e "Vilanza" ('Bilancia', la lista di sinistra). Nell'imminenza delle elezioni comunali la tensione in paese saliva vertiginosamente: la gente non si salutava più e le famiglie si spaccavano a causa della diversa fede politica. C'erano personaggi mitici che spendevano quantità enormi delle loro non ricche entrate per comprare magliette, organizzare cene e iscrivere la loro squadra ai tornei calcistici estivi. Questi personaggi erano così presi dal loro impegno calcistico-politico che riuscivano, non si sa come, a far venire a giocare sullo scalcagnato campo in terra del mio paese anche alcuni ex calciatori di serie A. Ebbene in un pomeriggio assolato, io avrò avuto quindici sedici anni e mi stavo divertendo a tirare a rete con gli amici su quello scalcinato campo, che si trova sopra la Fontana Vecchia e che forse ancora oggi rappresenta l'unico campo sportivo del paese, ecco, arriva uno di questi personaggi e ci fa un provino per sostituire nell'imminente torneo estivo il suo portiere infortunato. Non so se scelse me perché ero il figlio di un importante dirigente della DC locale, oppure se lo fece perché avevo dimostrato migliori capacità rispetto agli altri ragazzini, fatto sta che alla fine scelse me che non avevo mai partecipato a un torneo e mai giocato in porta in tutta la mia vita. Non ricordo più se la cosa mi rese felice o infelice. Quello che invece ricordo molto bene è la paura di esordire nel più importante torneo calcistico estivo, infuocato per la torrida temperatura di luglio e per l'avvelenato clima tra i contendenti, avendo come pubblico moltissima gente del mio paese, pronta quasi a scannarsi per il risultato di ogni singola partita. Nel torneo successivo a quello del mio esordio arrivò Gino Maldera detto Ginone, uno spilungone alto due metri che aveva giocato da stopper nel Catanzaro pure in serie A. Maldera aveva un tiro così potente che ogni qualvolta colpiva la parete di terra che stava alle spalle della mia porta, ne faceva franare un pezzo. La mia fortuna fu che con i suoi tiri non riuscì mai a inquadrare lo specchio della porta, altrimenti mi avrebbe rotto qualche dito, o forse portato via una mano o un braccio alla stregua del film *Kill Bill* di Quentin Tarantino che ho visto ieri sera al cinema Barberini di Roma. Durante la mia breve carriera calcistica ebbi anche qualche soddisfazione, ad esempio quando venni convocato per la rappresentativa provinciale Allievi; ma ricordo soprattutto che, dopo una partita in cui feci alcune papere, mi ritrovai ad aver paura di uscire di casa perché alcuni ragazzini, quando mi vedevano, mi ingiuriavano sillabando l'appellativo "paparusu": "pa-pa-ru-su, pa-pa-ru-su, pa-pa-ru-su...".

Che infelicità in quei momenti, anche per la vergogna di fronte ai miei genitori che non potevano gioire della mia bravura calcistica con gli amici o con i clienti del loro negozio, come invece succedeva spesso nel caso di mio fratello. Con la testa che ho adesso, come avrei dovuto reagire allora? Boh, e forse non è importante neppure saperlo. Sicuramente ho sofferto molto, mi sono portato dietro in tutti questi anni la paura del giudizio degli altri. Adesso, sono forse arrivato al punto giusto per capire che la vita non è solo avere successo o fare carriera, ma è soprattutto gustarsi i diversi momenti che viviamo e divertirsi a fare le cose più strane. Mi sono fermato un attimo perché ho cominciato a giocherellare sulla tastiera del computer, **HO COMINCIATO A BATTERE I TASTI COME SE STESSI SUONANDO UN PIANOFORTE, MI PRENDE UN SENSO DI EUFORIA, DI LEGGEREZZA, DI SOAVITÀ, IN QUESTO MOMENTO IL MONDO MI SEMBRA BELLO, LA MIA VITA MI SEMBRA RICCA DI STIMOLI. DEVO CONTINUARE SEMPRE COSÌ? SICURAMENTE NO, GIÀ LA SOAVITÀ È PASSATA, E SONO RITORNATO ALLA SITUAZIONE NORMALE. PROBABILMENTE L'EUFORIA DERIVA DALLA SENSAZIONE DI LIBERTÀ CHE TI ASSALE QUANDO IMMAGINI UNA VITA CHE NON SIA GIÀ SEGNATA DA UN TRACCIATO OVVIO DEL TIPO: PADRE DI FAMIGLIA ESEMPLARE, MARITO COMPRENSIVO E COSÌ VIA.**

Voglio fuggire da queste catene, voglio vivere ogni giorno come il mio primo giorno, ogni respiro come il mio primo respiro; così mi insegna la mia maestra di yoga e di meditazione.

Nome file: **Analisi.doc**
(Roma 6/11, ore 11.43)

Sono in analisi da vari anni. Qualche volta mi capita di trascrivere i resoconti dei miei incontri con l'analista, il più delle volte non lo faccio, e in questo preciso momento il fatto di non farlo mi sembra sbagliato. Ho deciso di trascriverli tutti d'ora in avanti, perché rappresentano momenti importanti della mia guarigione che posso successivamente rileggere e memorizzare.

Di cosa ho parlato ieri nella mia analisi? La prima cosa che mi viene da scrivere è l'imbarazzo che provo quando salgo le scale per arrivare all'entrata dell'ufficio della mia analista. Lei mi aspetta sulla soglia e io mentre salgo gli scalini mi chiedo se devo salirli più in fretta gli scalini, visto che lei mi sta aspettando sull'uscio con la porta aperta, oppure se devo salirli più piano, per dimostrarle che io non dipendo dai comportamenti degli altri, che io mi

prendo il mio tempo. Una volta comunque sulla soglia, stringo la sua mano e la guardo in faccia e intanto mi domando:

Ma devo chiederle come sta? La devo guardare fisso negli occhi? La stretta di mano è troppo fiacca o troppo energica? Ma sono vestito bene oggi o sono sciatto? Ma devo entrare nel suo ufficio dopo di lei o prima di lei? Le devo fare qualche domanda sulla sua salute?

Capita così che alle volte sono io a dire qualche stupidaggine come: "sono in ritardo? c'era traffico in giro per Roma"; oppure mi impongo di aspettare che sia lei la prima a parlare e allora con naturalezza lei dice le cose che mi erano sembrate banali da dire, tipo: "fa molto freddo oggi fuori".

Una volta nel suo ufficio, negli ultimi tempi capita che cominciamo a parlare così come viene, con me seduto sul divano e lei seduta sulla sua poltrona: "allora cosa mi racconta?" lei dice, e io prima di risponderle mi interrogo:

Che faccio oggi? Parlo delle cose su cui ho riflettuto e mi sono preparato delle domande, o vado così a caso a dire la prima cosa che mi viene in mente?

Nella maggior parte dei casi, decido di parlare di quello che in precedenza avevo deciso sarebbe stato l'oggetto di conversazione dell'analisi di quella sera; ma anche le poche volte che decido di lasciarmi andare ai pensieri del momento, succede che, dopo una breve introduzione, con una sofisticata operazione di raccordo logico-intellettuale-sintattico, mi ritrovo a fare domande proprio sull'oggetto di conversazione deciso precedentemente.

Di cosa ho parlato ieri? Prima di suonare al citofono avevo deciso che avrei parlato della cosa che più tormenta in questi giorni, la mia decisione di scrivere la sceneggiatura di un film sulle emozioni.

E invece ho iniziato la seduta di analisi dicendo: "oggi non vorrei parlare del mio rapporto con Michela. Le cose infatti vanno meglio del solito, abbiamo chiarito riguardo alle incomprensioni degli ultimi giorni.

Ho difficoltà a gestire le sue esplosioni emotive, anche perché stanno aumentando sempre più di frequenza. Sto seguendo il consiglio di non reagire a specchio, ma non è facile accettare tutte le

accuse pesanti che Michela mi lancia addosso nei suoi momenti di rabbia. L'altra sera ho reagito alle sue accuse dicendole che voglio comprare la casa da solo, e lei ha reagito furiosamente con una crisi di nervi, definendomi "pazzo e nevrotico-ossessivo", sbattendo la porta, urlando e dandomi pugni sulle braccia.

Io ho reagito soprattutto con il silenzio e adottando il comportamento di allontanarmi dalla discussione. Così sono riuscito a calmarla. Fortunatamente in questo preciso momento la situazione è sotto controllo, ma l'equilibrio è molto instabile".

Per farla breve, per metà della seduta mi sono lamentato dell'egoismo di Michela che, nonostante tutti i miei sforzi di accontentarla nelle sue richieste, se ne esce, come ha fatto ieri sera quando già stavo mezzo addormentato nel letto, a dire: "ti sento distaccato". Incredibilmente, questo mi è capitato subito dopo aver accettato di uscire con la sua amica, proprio quella che mi sta antipatica perché ha provato più volte a far fidanzare Michela con uno dei suoi amici.

Intanto era passata metà del tempo della mia seduta di analisi e finalmente ho cominciato a parlare del film. Le ho letto una possibile scaletta.

Si tratta di un morto, che all'inizio del film sembra vivo e osserva da lontano il suo paese di nascita in cui non riesce più a tornare. Poi il protagonista del film, che è morto ma sembra vivo, diventa l'io narrante della sua vita, che viene presentata sotto forma di apparente flashback: la lotta vincente contro le emozioni, il tentativo di fare un film formativo per insegnare alla gente della strada i risultati della ricerca scientifica sulla gestione delle emozioni. Poi, si vede che lui, in realtà, non è mai guarito dalla malattia emotiva e che il suo rapporto coniugale va in crisi: la moglie lo accusa di pensare solo al suo film. Quando il protagonista si accorge del suo errore, è ormai troppo tardi perché gli viene diagnosticata una malattia mortale. Prima di morire riesce solo a montare il film. Si ritorna allora alla scena iniziale: lui nel casolare che guarda il suo paese di nascita. È un morto che parla e che dichiara il suo fallimento nella gestione delle emozioni reali. Ora, con la morte tutta la vita prende significato, se ne è realizzato il montaggio: non potrà più cambiare nulla, non è riuscito a cambiare il montaggio della sua esistenza, ma ha fatto in tempo a cambiare il finale del film, cercando di vivere in esso la vita come doveva essere. Scena finale poetica del film, tipo *Nuovo Cinema Paradiso*: il protagonista rivede le varie situazioni importanti della sua vita come avrebbe dovuto affrontarle e come le ha affrontate nella realtà.

Film di riferimento è *La strada verso casa*: a causa della morte improvvisa del padre Changyu, il figlio Yusheng che ha studiato e lavora in città ritorna al suo paese di nascita, dove vive ancora la madre Zhao Di e dove il padre ha dedicato quarant'anni della sua vita all'insegnamento. Sanhetun è il povero e sperduto villaggio cinese abitato da vecchi e bambini, i giovani se ne sono andati da tempo in città a cercare lavoro. Tema della morte: "tua madre vuole che tuo padre venga portato in corteo, la bara deve essere trasportata a braccia e seguita a piedi dall'intera popolazione del villaggio in modo che tuo padre anche da morto non dimentichi la strada di casa". È una vecchia tradizione paesana che non è più praticata da quarant'anni. Nonostante la neve alta, partecipano al funerale più di 100 persone, exallievi venuti da lontano alla notizia della morte del loro caro maestro. Per riconoscenza, nessuno degli uomini che trasportano la bara a braccia vuole essere pagato.

Nome file: **Diario.doc**

venerdì 7/11

ufficio 9.30, dialogo con Silvia e Camilla: coro
colazione con Stefano: fondi di ricerca, possibili acquisti, allocamento soldi per conferenza Boston dell'anno prossimo
posta, titoli giornali, ricerca case editrici
dialogo con Anna: le parlo dell'idea libro-sceneg.: le piace, secondo lei c'è anche possibilità di pubblicare con il Mulino, disponibile alla collaborazione (da Bologna viene a Roma due giorni ogni due settimane)
dialogo con Federico su corso di calcolo

forum sceneggiatori: messaggi Sabrina: come funzionano le soap
brainstorming da solo su idea libro: punti di forza
sms a Pierpaolo, telefonata a Carlo, parlo con Giovanna
lavoro su struttura narrativa: forse trovo soluzione
pranzo con gli altri: Domenico, Anna, Andrea, Stefano
telefonata a Michela, Caterina

parlo con Domenico su valutazione incarichi di ricerca per il Comitato d'Istituto, preparo messaggio. Richiedo indirizzi email ad Adele, inoltro a Emanuela (1 ora)

Andrea: chiedo file suoi corti, studio il formato dvx (aiuto di Raffaele per masterizzatore: in effetti è tutto molto complicato), backup directory Script
lavoro su struttura narrativa: forse completo soluzione

teatro Eliseo con Michela: Giovanna Marini (nel coro canta anche Xavier), saluto Adele che mi presenta il marito (di origine calabrese)

Trame per la vita: Re-Mind, Re-Load, Re-Set, Re-Cord
(Roma 8/11, ore 16.30)

Incastro di sillabe, di immagini, di episodi importanti del film.

Ogni uomo sulla faccia della terra fa senza rendersene conto il lavoro di regista cinematografico, ma anche quello di sceneggiatore, montatore, direttore della fotografia, ecc. Si tratta di girare il film della propria vita quotidiana, scrivere la sceneggiatura, selezionare gli attori e i tecnici, individuare le locations, girare le scene e montarle. Rispetto a un film tradizionale, l'unica differenza è che per girare il film della propria vita non c'è bisogno di trovare un produttore, la fantasia non costa nulla.

Siamo i montatori del film della nostra vita. Montiamo immagini quando ricordiamo, montiamo immagini quando ci proiettiamo nel futuro. In entrambi i casi selezioniamo o immaginiamo episodi della nostra vita.

Il regista cinematografico è portato a montare un film in base a una sensibilità propria che contribuisce a definirne lo stile. Una persona è portata a ricordare o immaginare la propria vita selezionando solo alcuni tra gli innumerevoli episodi che ha vissuto, in base a schemi mentali che possono essere, a seconda dei casi, di ottimismo o pessimismo, di gioia o paura, di rabbia o tranquillità.

Siamo portati a vedere le cose, a giudicare i comportamenti nostri e quelli degli altri secondo stili emotivi che si sono instaurati nella nostra mente durante l'infanzia, e che si sono rafforzati nel tempo attraverso la loro ripetizione. È possibile uscire da questa prigione mentale, che tra l'altro rende noiosa, ripetibile e quasi sempre infelice la nostra vita? E se sì, come? Forse una qualche risposta sta da qualche parte in questo libro, ma io in questo momento non so qual è.

Una possibile struttura narrativa
(Roma 10/11 ore 20.44)

Forse ho trovato la trama giusta per il film. Un amico attore-regista-sceneggiatore mi ha chiesto inaspettatamente di leggere qualcosa di mio. Oggi mi sono impegnato allo spasimo, resistendo a ogni tentativo di distrazione. Mi sono dato una deadline per l'invio via email del documento, stasera, e alla fine ce l'ho fatta.

Nome file: Posta inviata.dbx

----- Original Message -----

From: Gabriele

To: Federico

Sent: Monday, November 10, 7:51 PM

Subject: idee per un film

Caro Federico, in allegato trovi il file in cui ho inserito parte del materiale che ho prodotto in questi mesi.

Ero indeciso su cosa inviarti; alla fine ho deciso di inserire un paragrafo sul background scientifico (puoi anche evitare di leggerlo nel caso lo trovassi ostico) e un paragrafo di descrizione del progetto. Ti consiglio in particolare di leggere il paragrafo:

2.4 Una possibile struttura narrativa

Ho in mente molte altre possibili strutture narrative ma non ho voluto caricarti di troppo materiale da leggere.

Mi fa molto piacere interagire con te. Grazie per la disponibilità. Ciao, Gabriele

Nome file: Diario.doc

11/11

Sono disperato, non so quale idea portare avanti per il film. Telefono a Gualtiero e prendo appuntamento per chiedergli consigli: durante il giorno preparo una scheda con le domande, poi incontro di due ore in un bar di piazza Farnese (tra le tante cose, mi consiglia di vedere il film *Adaptation*, vedi file *Brainstorming.doc*)

Nome file: PezziLibro.doc

Report di una corsa
(Roma 13/11, ore 14 circa)

Sono tutto sudato, sono andato a correre per una ventina di minuti circa nel parco vicino casa, il parco fluviale dell'Aniene. Ora dovrei fare una doccia, "altrimenti ti fa male" mi direbbe mia madre o qualsiasi altra madre di questo mondo. E invece vengo a scrivere al computer le riflessioni nate durante la corsa.

La corsa dovrebbe essere un momento di relax, di svago, di godimento sensoriale della natura, eppure riesco a stressarmi

anche quando corro e mi dico: “adesso corri, e vedrai che ti arriveranno tante idee buone per il tuo libro, e poi ti migliorerà l'umore”. E invece oggi all'inizio ho corso con fatica, ho cercato di non pensarci troppo come consiglia Glasser, ma poi mi è venuto in mente quello che dice un altro psicologo americano, Daniel Wegner, professore alla Harvard University: quando sei stressato, più cerchi di fare una cosa mentale e più si innesca il meccanismo ironico di fare tutto tranne quello che ti eri ripromesso di fare.

Ultimamente non so come reagire quando vado a correre nel parco. Ci sono i cani che mi corrono dietro e io sarei tentato di protestare con i proprietari, ma alcune volte lascio perdere. Capisco l'amore per gli animali, ma non è giusto che io non possa correre tranquillamente.

Quando corro e un cane mi abbaia contro, mi blocco per la paura. Non capisco il perché, visto che mi succede anche con i cani di piccola taglia (forse perché abbaiano più forte di quelli grandi?!?). Mi è successo pure oggi verso la fine della corsa; si trattava di un cane grosso ma fortunatamente il padrone se ne è accorto in tempo e l'ha bloccato. Ho avuto lo stesso paura, ma ho cercato di controllarmi, ho distolto lo sguardo dal muso minaccioso del cane e l'ho rivolto al padrone per mostrargli la mia disapprovazione per il mancato uso del guinzaglio.

Mi sono così accorto dell'impressionante somiglianza tra i due e mi sono allora chiesto: è il cane che impara le espressioni facciali del padrone, o è il padrone che sceglie il cane in base alla somiglianza?

Pensandoci su realizzo che ho sempre avuto paura dei cani, sin da piccolo. All'improvviso mi ritorna in mente un ricordo quasi dimenticato: quando ero bambino, c'era un cane, un pastore tedesco che si chiamava Dox e che stava sempre a sonnecchiare vicino al monumento ai caduti della guerra del '15-18, disteso sul selciato della Bicocca. Quando attraversavo la piazzetta con il gelato in mano, puntualmente Dox cominciava ad abbaire e a correre verso di me; “u cumpari Micuzzu”, l'elegante e mansueto padrone del cane, mi diceva sempre: “non aver paura, è buono, vuole solo un po' di gelato”; invece io buttavo il gelato per terra e scappavo via terrorizzato.

Come si è evoluto il nostro cervello? (Roma 14/11, ore 13.00)

Ho deciso, l'ho deciso nei giorni scorsi, ma l'idea mi frullava nella testa da molto tempo. In questo libro inserirò alcuni risultati della mia attività di ricerca. Forse il mio lettore sarà curioso di

sapere qualcosa del mio lavoro. Si tratta sempre di ricerche sul cervello, non su quelli veri però, su quelli simulati al computer. Forse può essere più chiaro un articolo che ho scritto un po' di tempo fa per il libro *Scienze della mente*, pubblicato dal Mulino; oppure è più intrigante inserire l'introduzione al libro sulle simulazioni che ho cominciato a scrivere nel 2002 di ritorno da Yale, dopo aver ricevuto l'invito a scriverlo per la casa editrice scientifica MIT Press di Cambridge, Massachusetts (è sicuramente sbagliato il nome dello stato; controllo su internet al sito www.mit.edu per sapere come si scrive correttamente: Massachusetts Institute of Technology).

Farò così: qui di seguito riporterò solo l'introduzione del libro, mentre i due articoli li potrò inserire nell'appendice del libro.

Nome file: **SimEvolMod.doc**

L'evoluzione della modularità della mente:
Come l'approccio simulativo del connessionismo evolutivo
spiega i perché della specializzazione cerebrale

Introduzione

Il 7 gennaio 1997 è stato un giorno molto importante per la mia vita: a 33 anni in una fredda mattina d'inverno romana, ho preso la mia valigia piena di carte, abiti, caffettiera e caffè Guglielmo, e sono partito, come i miei avi calabresi, in cerca di fortuna per gli Stati Uniti. Ero molto impaurito, come lo sono stati sicuramente i miei antenati; inoltre, condividevo sicuramente il loro forte accento calabrese e la voglia di sfondare, ma la mia valigia non era di cartone e non andavo alla ricerca di un lavoro dignitoso - quello già ce l'avevo in Italia come ricercatore del Consiglio Nazionale delle Ricerche; andavo alla ricerca di sfide e di scoperte scientifiche!

Una considerazione mi riempiva di orgoglio e mi caricava di coraggio: lì negli Stati Uniti non mi aspettava un periodo di quarantena a Ellis Island, dove gli emigranti venivano trattieneuti per verificare l'assenza di malattie prima dell'ingresso nella città di New York City. Mi aspettava, invece, la Yale University, una delle più prestigiose università americane, i cui bellissimi edifici in stile neo-gotico si trovano nel centro della città di New Haven nel Connecticut, a un'ora di treno da New York City. Grazie all'aiuto di Riccardo Galbiati, Valerio Sbordone e Jeffrey Powell, li avrei vissuto per tutto il 1997 e collaborato con Gunter P. Wagner, il fondatore e direttore del Dipartimento di Ecologia e Biologia Evoluzionistica.

Da parecchi anni lavoravo in un campo di ricerca che ho difficoltà a descrivere ogni qualvolta i miei amici mi chiedono di farlo. Questo campo di ricerca è la Vita Artificiale.

Che cosa è? Mi sforzerò anche questa volta di darne una spiegazione chiara e convincente: nel mio caso specifico si tratta del tentativo di capire il funzionamento del cervello e la storia della sua evoluzione biologica attraverso le simulazioni al computer. Il cervello di un organismo può essere simulato nel computer utilizzando come modello una rete neurale artificiale, mentre l'evoluzione biologica degli organismi utilizzando come modello gli algoritmi genetici. Nelle simulazioni di Vita Artificiale un'intera popolazione di organismi, all'inizio generati a caso e quindi diversi fra loro, si riproduce nel suo ambiente in funzione della fitness di ciascun individuo (grado di adattamento, misurato ad esempio come numero di elementi di cibo mangiati nel corso della vita). Chi ha più fitness, genera più figli. I 'figli' non sono identici ai genitori perché l'informazione genetica ereditata è soggetta a mutazioni casuali, e/o perché un figlio è una nuova combinazione del patrimonio genetico dei genitori per ricombinazione sessuata. Il risultato è che nel corso delle generazioni c'è evoluzione, cioè cambiamento adattativo della popolazione per azione del processo di selezione naturale.

Simulare al computer l'evoluzione biologica degli organismi è un'impresa affascinante ma estremamente difficile perché richiede uno studio interdisciplinare, in cui genetica, biologia dello sviluppo e biologia evoluzionistica, neuro-scienze, psicologia, filosofia, antropologia e informatica si fondono per rispondere agli interrogativi che hanno sempre affascinato gli uomini: che cosa ha di speciale il cervello umano rispetto a quello delle altre specie? Quali sono i meccanismi che hanno permesso la sua evoluzione? E perché gli stessi meccanismi non hanno comportato l'evoluzione di un cervello così speciale anche in altre specie animali? Quali sono le caratteristiche innate del cervello e quali il frutto dello sviluppo e dell'apprendimento durante la vita?

Invece di rinchiudermi nel mio comodo ufficio di Roma a leggere articoli e programmare simulazioni al fine di scoprire i segreti dell'evoluzione del cervello, la novità del mio approccio consisteva nell'andare a cercare le domande giuste prima che le risposte. Questo poteva avvenire solo provando a studiare e lavorare a stretto contatto con gli esperti di altre discipline coinvolte nello studio del cervello. La mia personale scommessa si basava sul fatto che per capire come funziona il cervello è necessario prima capire i meccanismi che ne hanno determinato il destino evolutivo.

vo. A differenza della psicologia evoluzionistica, poi, che proprio in quegli anni sottolineava l'importanza di questi stessi meccanismi per lo studio delle capacità cognitive, l'approccio di Vita Artificiale aveva di nuovo: (1) l'uso delle reti neurali invece che i modelli cognitivi per interpretare il comportamento; (2) l'impiego delle simulazioni al computer per testare gli scenari evolutivi; (3) una concezione meno pan-adattivistica dell'evoluzione, essendo più interessato alla complessa interazione tra informazione ereditata geneticamente e informazione acquisita mediante l'esperienza. Infatti, i biologi evoluzionisti come Stephen J. Gould (1997) hanno ripetutamente sostenuto che quello che viene ereditato geneticamente non è necessariamente il risultato di pressioni selettive e non è necessariamente adattativo. Può essere infatti il risultato di fattori casuali, o può essere neutro dal punto di vista adattativo e accompagnare un altro tratto adattativo, o può essere un "esattamento", un tratto cioè che si è evoluto perché svolgeva una funzione ed è stato poi riutilizzato per una funzione nuova (Gould e Vrba 1982).

A Yale avevo già un posto dove andare a dormire (in una bella villetta in legno a due piani con annesso giardino, al 69 di Canner Street) e una volta li feci subito amicizia con alcuni giovani colleghi italiani e stranieri con cui andavo a cena o a ballare salsa. Il mio posto di lavoro si trovava al 165 di Prospect Street, all'interno di un edificio che sembrava un castello, l'Osborn Memorial Laboratories del Dipartimento di Biologia. Durante il mio anno di permanenza a Yale, il Dipartimento si spaccò in due e nacque il Department of Ecology and Evolutionary Biology, per la cui direzione venne scelto Gunter Wagner.

Cominciai subito a seguire i corsi di biologia evoluzionistica e di biologia dello sviluppo insieme agli undergraduates americani, dai quali mi distingueva almeno il precoce colore bianco dei capelli; ogni mercoledì mi preparavo ai meeting leggendo il paper previsto per la discussione con gli altri del laboratorio; il tutto veniva inframmezzato dagli incontri di lavoro con Gunter Wagner a fare "brainstorming", al fine di capire quali potevano essere le domande giuste le cui risposte andavano ricercate con le simulazioni di Vita Artificiale che avrei provato a fare nei mesi successivi.

Dopo appena due mesi dal mio arrivo, nel marzo 1997, a dieci anni dal giorno della laurea, avvenne la folgorazione! In un meeting di laboratorio dovevamo discutere un paper in cui si sottolineava il fatto che l'informazione genetica contenuta nel Dna fosse duplicata, triplicata e anche quintuplicata nei diversi tipi di organismi, dai più semplici ai più complessi. In altre parole, evidenze recenti e diversificate mostravano che la duplicazione genetica

non fosse un fenomeno limitato agli organismi più complessi, bensì un fenomeno ampiamente diffuso negli organismi.

La domanda che mi venne in mente quel giorno fu molto semplice e intrigante: il meccanismo della duplicazione genetica è in qualche modo coinvolto nell'evoluzione della complessità e in particolare della modularità del cervello degli organismi?

Il giorno dopo bastò una rapida ricerca bibliografica nella fornitissima e rinomata biblioteca della Kline Biology Tower per sapere che numerose pubblicazioni, molte del 1997, confermavano ampiamente il dato della diffusione del meccanismo di duplicazione. Inoltre, già negli anni '70 era stato ipotizzato che la presenza di ridondanza genetica potesse facilitare negli organismi l'evoluzione di nuove funzioni adattative.

Facendo jogging per la splendida Hillhouse Avenue, decantata da Mark Twain come la più bella strada d'America, cominciai a immaginare una simulazione in cui testare questa ipotesi. Ne parlai con Wagner il quale, anche perché studioso di modularità, si dimostrò subito entusiasta: avevamo trovato un comune interesse di ricerca e già preso una decisione riguardo a cosa fare: cercare di riprodurre in simulazione l'evoluzione per duplicazione genetica di organismi dotati di cervello modulare a partire da organismi non modulari. A nostra conoscenza, si trattava del primo lavoro di ricerca in letteratura in cui un modello di Vita Artificiale basato su reti neurali ed algoritmi genetici veniva specificamente usato per comprendere meglio i meccanismi alla base dell'origine evolutiva dell'organizzazione modulare degli organismi complessi.

È importante precisare che nello studio degli organismi complessi si dà quasi per acquisito il fatto che questi organismi siano modulari, cioè composti da parti con forma e/o funzioni diverse. Il corpo umano, ad esempio, è formato da organi che sono specializzati a svolgere funzioni specifiche: il fegato ha la funzione di metabolizzare le sostanze che ingeriamo, il cuore è specializzato a pompare il sangue e a distribuirlo in tutto il corpo, ecc. Dietro questa apparente ovvietà, si nascondono numerose questioni che non sono state ancora del tutto risolte, alcune delle quali, anzi, non sono state mai formulate esplicitamente. Per elencarne solo alcune: quali sono i vantaggi di un'organizzazione modulare rispetto a una non modulare? E quali sono i meccanismi che favoriscono l'emergere evolutivo della modularità e quali sono i meccanismi che al contrario ne ritardano o addirittura ne impediscono l'insorgenza?

Il nostro approccio interdisciplinare si è rivelato vincente e ha portato inaspettatamente all'individuazione di una nuova classe di modelli per spiegare l'origine della modularità: la modularità come effetto collaterale delle dinamiche evolutive. Nelle nostre simulazioni la modularità funzionale origina dalla specializzazione di moduli strutturali duplicati, senza alcun beneficio in termini di performance o di tasso evolutivo.

Il bilancio successivo della mia collaborazione a Yale è sicuramente positivo: negli ultimi cinque anni siamo riusciti a pubblicare diversi lavori di ricerca che cominciano a essere citati nelle diverse discipline; la collaborazione si è rafforzata con i miei viaggi di ritorno a New Haven nel 2000 e nel 2002, e con il viaggio in Italia di Wagner nel 2001, e si è allargata a Frank Keil del Dipartimento di Psicologia, e a Yaneer Bar-Yam del NECSI di Cambridge.

Nei primi mesi di quest'anno, il 2002, nello stesso periodo in cui il governo italiano operava importanti tagli ai fondi per la ricerca che hanno messo in seria difficoltà la maggior parte dei ricercatori italiani, ho deciso di scrivere un libro in cui provare a fare il punto della situazione delle mie ricerche in questo campo. La decisione scaturì anche dal fatto che cominciarono ad arrivarci numerose richieste di tirocinio da parte di studenti stranieri, che erano interessati ai miei studi sulla evoluzione della modularità e mi chiedevano un testo introduttivo su questo tema. Quel libro ancora non c'era e io ho pensato di scriverlo.

In conclusione, vorrei qui ricordare la prima persona che mi ha stimolato a scrivere un libro sulle mie ricerche, il premio Nobel Rita Levi Montalcini, in un bellissimo incontro che ha avuto luogo il 21 gennaio nel suo ufficio al polo biologico del Cnr di viale Marx, a Roma. Io avevo letto molti dei suoi libri, in particolare mi aveva colpito l'epistolario *Cantico di una vita*, che raccoglie parte delle 1500 lettere da lei inviate alla sua famiglia in Italia durante i trenta e più anni trascorsi a fare ricerca a St. Louis negli Stati Uniti. Io la vedevo arrivare puntuale ogni mattina nel palazzo del Cnr che ci ospitava entrambi e dopo molti dubbi ed esitazioni, chiesi di incontrarla per informarla delle mie iniziative con il Pensatoio della Ricerca. Durante l'incontro io balbettai qualcosa sulla politica della ricerca scientifica in Italia, e lei invece continuò a chiedermi di parlare delle mie simulazioni! L'incontro mi emozionò moltissimo, lei mi regalò pure due suoi libri con dedica e, a sorpresa, mi chiese di inviarle un mio scritto sulla modularità.

Un saluto finale lo voglio infine riservare ai parenti e agli amici che ho incontrato durante il mio anno di permanenza negli Stati

Uniti. In particolare, nel New Jersey e a Toronto ho incontrato tanti altri emigranti di Satriano. Il loro esempio di uomini ingegnosi e generosi e di emigranti volenterosi e dignitosi mi ha permesso di riannodare la mia esistenza a quella dei miei conterranei.

Nome file: **Diario.doc**

14/11, ore 13.00

Questa potrebbe essere l'espressione facciale di te lettore che hai appena finito di leggere l'introduzione al mio libro sulle simulazioni (immagine modificata da Ekman, 2003):



(Rileggendo l'introduzione mi sorge un dubbio: la natura dei risultati delle mie ricerche sul cervello hanno in qualche modo influenzato la struttura di questo libro?)

Nome file: **PezziLibro.doc**

Stati alterati della mente

(Roma, venerdì 14 novembre, ore 18.34)

Ieri sera ho partecipato a una seduta di yoga. Era un po' di tempo che non riuscivo ad andarci per impegni di vario tipo. E ho fatto proprio bene ad andarci ieri sera perché ho sperimentato per la prima volta uno stato alterato della mente. Ecco la descrizione di quanto mi è successo, trascritta sotto forma di scena cinematografica perché la vorrei sfruttare per il mio film.

Nome File: Sceneggiatura.doc

Scena 61 Interno. Centro di meditazione - Pomeriggio del 13 NOVEMBRE.

Panoramica della stanza del centro di meditazione: tappetini verdi e cuscini neri sul parquet azzurro chiaro, quadro con tigre alla parete, enorme gong, campanellini alla finestra, alberello in un vaso, incenso che brucia. Il maestro di yoga, il cosiddetto yogi, è una ragazza giovane e longilinea seduta sulla pelle di pecora che ricopre un palchetto. Contrasto tra i rumori di fondo della città e la

musica rilassante in sottofondo. Inquadratura della finestra aperta con vista sul cielo sereno al tramonto.

YOGI

Ora proviamo a fare una meditazione shamata...
(PAUSA) Immaginate di essere una montagna, di avere la stabilità, la consistenza e la durezza di una montagna... (PAUSA) Poi immaginate che ci sia un'apertura sulla sommità di questa montagna; all'interno di questa cavità ci sarà dell'acqua. Voi vi trovate lì, e piegandovi potete prendere dell'acqua dalla cavità, usando il secchio legato alla fune. Nella fase di espirazione il secchio scenderà per un tratto, nella fase di inspirazione il secchio si fermerà. Una volta che il secchio è arrivato a livello dell'acqua, voi lo riporterete su, usando questa volta la fase di inspirazione, mentre il secchio rimarrà fermo nella fase di espirazione.

Silenzio.

STACCO

La meditazione shamata è finita. I meditanti, dopo essersi stiracchiati, si siedono e condividono con lo yogi le esperienze vissute durante la meditazione. Nessuno parla. Dopo attimi di imbarazzo, qualcuno si alza per andarsene.

GABRIELE (si rivolge allo
yogi che gli sorride)

Stasera, tanto per cambiare, ho avuto qualche problema a fare la meditazione shamata. In particolare, mi è risultato difficile vivere l'esperienza in cima alla montagna come se la stessi vivendo io veramente; mi capitava invece di osservare me che stavo sulla montagna, era come se mi fossi trovato in un film. Non so se mi sono spiegato...

Si guarda intorno esitante per trovare conferma.

... mi veniva più semplice vedere me in cima che mi piegavo a raccogliere l'acqua, piuttosto che vedere le cose che si vedono quando ti trovi in cima a una montagna... ehm... Comunque non mi sono scoraggiato e sono andato avanti nella meditazione: ho portato giù il secchio con le espirazioni,

anche se il fatto di dover controllare se stavo
espirando, mi distoglieva dalla esperienza in
cima alla montagna e mi riportava in questa stan-
za. Comunque, a un certo punto sono riuscito a
osservare il buco nella montagna e allora è suc-
cessa una cosa strana che non avevo mai provato.

Gli altri meditanti si voltano verso di lui interessati.

Mi è successo di ritrovarmi a viaggiare nel buco
a una velocità altissima, è difficile da spiega-
re... ehm...uh... sì, come nel film *Matrix*, non so se
ce l'avete presente.

MEDITANTI

Siiiiiiii.

GABRIELE

È stata una sensazione nuova per me, breve ma
molto piacevole. Al punto che quando è finita ho
cercato di farla tornare di nuovo, ma non ci sono
riuscito.

YOGI (dopo lunghi secondi
di silenzio)

Hai detto due cose molto importanti: il fatto
che ti sei perso nell'esperienza e il fatto che
è stata molto piacevole. Il resto, la tecnica
non conta, l'importante è che ci sei riuscito.

Alla fine della lezione Gabriele si avvicina allo yogi.

GABRIELE

Visto che la mia meditazione stasera è andata
bene, ti posso pagare il mese del corso!

Risata liberatoria di tutti.

----- Messaggio di posta elettronica-----

From: Gabriele

To: Federico

Sent: Friday, November 14, 10:53 AM

Subject: Re: Note anche se un po' in fretta

Caro Federico.

rispondo solo ora perché ieri ho preso un giorno di ferie.

Ho letto con molto piacere e interesse le tue reazioni al mio documento; nel libro che sto finendo di scrivere c'è molto altro materiale che potrebbe tornarti utile; mi è venuta anche un'idea e te la descrivo così come mi viene: visto che sei interessato a collaborare e a sfruttare le mie conoscenze scientifiche sulla gestione delle emozioni per il film che dovrai fare, non si potrebbe usare una cinepresa per filmare il lavoro che farai con gli attori e i collaboratori durante la lavorazione del film?

Ne potrebbe venir fuori un altro film o un corto dalla trama molto simile a quella che io avevo prospettato, oppure un documentario. Cosa ne pensi?

Domani sera c'è una cena al Pigneto con gli amici della parrocchietta. puoi venire? Ciao G.

Nome file: **PezziLibro.doc**

Il Pensatoio della Ricerca
(venerdì 14 novembre, ore 16.06)

Nei giornali e telegiornali nazionali di questi giorni si parla tanto dell'importanza e dei problemi della ricerca scientifica in Italia (Corriere della sera del 10/11. Ciampi: il problema dei ricercatori va risolto). Nell'ottobre del 2001 la situazione era molto diversa e io, insieme ad alcuni colleghi ricercatori, decisi di fondare Il Pensatoio della Ricerca. In seguito abbiamo contribuito a organizzare un girotondo sulla ricerca scientifica e inviato email di sensibilizzazione a partiti politici, artisti, professori italiani e stranieri, giornalisti. Non riesco a resistere alla tentazione di andare a trovare nel mio computer i file di alcune di queste iniziative. Ecco le email del gennaio e febbraio 2002:

Nome file: **Posta in arrivo.dbx**

----- Original Message -----

From: Curzio Maltese

To: Gabriele

Sent: Sunday, January 27, 4:40 PM

Subject: Re: lettera aperta all'ex sottosegretario alla ricerca scientifica Cuffaro

La ringrazio per la segnalazione, molto interessante, su di un argomento secondo me centrale nel processo di decadenza della cultura italiana. lo userò sicuramente per il mio lavoro e le chiedo fin d'ora il permesso di citarla.

Grazie

----- Original Message -----

From: Scalfari Risponde

To: Gabriele

Sent: Friday, February 01, 6:12 PM

Subject: sua email del 27 gennaio

Sono spiacente di non aver potuto pubblicare, per mancanza di spazio, la lettera che mi ha inviato a proposito della ricerca scientifica italiana.

Sono d'accordo con lei e nel passato, sia il quotidiano che il settimanale hanno riservato spazio e attenzione a questa grave carenza del nostro Paese.

Come per molte altre questioni vitali, il nostro Parlamento non recepisce l'urgenza di un cambiamento di rotta e con questa condotta favorisce l'esodo dei migliori ricercatori che, ovviamente cercano riparo altrove.

Forse quando avranno capito sarà troppo tardi, ma questa negligenza è antica e tutti i governi, di qualsiasi colore, hanno sempre trascurato questa importante questione. Darò comunque copia della sua lettera al nostro settore scientifico perché conoscano le sue opinioni.

La ringrazio di avermi scritto e la saluto con viva cordialità.

Eugenio Scalfari

Nome file: **PezziLibro.doc**

Emozioni in movimento

(venerdì 14 novembre, 21.18)

Nel 2002 ho fatto tante cose, soprattutto nel periodo di rottura del rapporto con Michela. Ho provato pure a scrivere una canzone. Ero molto arrabbiato per quello che stava succedendo nel mio paese e alla fine ho usato l'energia delle mie emozioni in maniera positiva, facendo qualcosa, andando agli incontri organizzati da Nanni Moretti e dai vari movimenti della società civile, intervenendo con domande. Ho conosciuto tante persone interessanti, molti sono diventati miei amici e anche da queste amicizie è nata prima l'idea di scrivere una sceneggiatura e poi un libro (a distanza di tempo, ho trovato conferma di questa mia esperienza di giusto indirizzamento della rabbia in uno scritto il cui riferimento bibliografico in questo momento non riesco a trovare). Riguardo a emozioni e politica, è anche interessante quello che mi scrive nell'aprile di quest'anno un mio stimato collega, Domenico, dopo aver letto il mio articolo *Un lavoro da sogno*:

Nome file: Posta in arrivo.dbx

----- Original Message -----

From: Domenico

To: Gabriele

Sent: Monday, April 07, 6:34 AM

Subject: Re: paper formazione emotiva

Ho letto il tuo paper sulla formazione emotiva. Non sono molto esperto dell'argomento e quindi non ho molto da dirti nello specifico, come puoi immaginare.

L'idea di una formazione emotiva come presa di coscienza delle proprie emozioni è interessante. Mi chiedo però se da un punto di vista politico non si traduca in un indebolimento della capacità contestativa dei lavoratori.

Domenico

Ecco il primo grido di rabbia sotto forma di email inviata il 25 gennaio 2002 agli indirizzi trovati su internet (poco fa ho controllato la mia mailbox, e mi sono accorto che in coincidenza con questo mio impegno politico c'era stata una profonda delusione a livello di carriera: non ero stato ammesso all'orale del concorso per diventare primo ricercatore).

Nome file: Posta inviata.dbx

----- Original Message -----

From: Gabriele

To: Mimmo Locasciulli; Francesco De Gregori; Nanni Moretti; Roberto Benigni

Sent: Friday, January 25, 1:16 PM

Subject: ma gli artisti italiani cosa stanno facendo in questo momento?

Ma gli artisti di cui tutti abbiamo stima e fiducia - Francesco De Gregori, Mimmo Locasciulli, Nanni Moretti, Roberto Benigni, solo per citarne alcuni - cosa stanno facendo in un momento così delicato in cui l'Italia sta andando a pezzi? Perché non fanno sentire la loro autorevole voce capace di influenzare l'opinione pubblica?

Con rinnovata stima, Gabriele

Una canzone di rabbia

(Roma, venerdì 14 novembre, 21.18)

Ecco le motivazioni che stanno dietro al tentativo nel 2002 di scrivere una canzone e, di seguito, il "grande" testo che io e Carlo siamo riusciti a produrre:

----- Original Message -----

From: Gabriele
To: clara_agosti@it.sonymusic.com
Sent: Friday, February 08, 5:34 PM
Subject: Per Francesco De Gregori

Caro Francesco De Gregori,

Ho letto nella sezione "note" del tuo sito che spesso le idee per le tue nuove canzoni ti vengono così per caso, qualche volta anche in seguito a un messaggio di un ammiratore. Riesco così a trovare la voglia e il coraggio di scriverti nuovamente, anche perché il mio precedente messaggio l'ho spedito all'indirizzo sbagliato!

Ho in mente un'idea strana e tu sei la persona giusta per realizzarla.

È oramai famosa la frase di Borrelli: "Resistere, resistere, resistere". Basti pensare al fatto che essa è il titolo del numero di MicroMega dedicato ai dieci anni di Mani Pulite, e che l'intervento oramai storico di Nanni Moretti è avvenuto proprio durante una delle manifestazioni organizzate per commemorarla.

Ecco l'idea: perché non scrivere una canzone basata sulle parole di Borrelli?

Prendendo spunto da quello che tu dici nelle note del tuo sito, in questi giorni mi capita di fischiettare spesso la canzone "Bella ciao", e lo faccio ovunque: per strada, negli spogliatoi della piscina, al lavoro...
Lo faccio al fine di manifestare pubblicamente la mia solidarietà ai giudici di Milano per gli attacchi politici.

Il risultato è che la gente pensa e qualche volta dice che sono comunista, ma non capisce mai la motivazione vera che ci sta dietro.

Allora ho pensato: ci vorrebbe una canzone, bella, orecchiabile e soprattutto fischiettabile, che la gente comune può facilmente e comprensibilmente usare per manifestare la stessa solidarietà.

Cosa ne pensi? Grazie per la tua attenzione. Gabriele

Nome file: **Canzoni.doc**

Resistere Resistere Resistere (RRR)
La libertà non ha una casa
è tempo di volare
è tempo di incontrarsi

è tempo di girare
è tempo di imparare da chi sa più di te
da chi ha cominciato a camminare
ha cominciato anche a:
RRR ci basta un minuto in più

È tempo di allegria
è tempo di guardarsi in faccia
è tempo di magia
è tempo di memoria che forse abbiamo perso un po'
è tempo che la nostra storia ci ricordi che per noi
RRR ci basta un minuto in più

Messaggio email di Federico
(Roma 16/11, ore 10 circa)

Sono solo in casa, Michela è in Calabria. Dopo essermi svegliato e aver fatto colazione, controllo la posta elettronica nella speranza di trovare il messaggio che Federico mi aveva preannunciato via sms. C'è, che emozione! Però quello che c'è scritto nel messaggio non è quello che mi aspettavo di leggere. Ci rimango molto male.

----- Messaggio di posta elettronica-----
From: Federico
To: Gabriele
Sent: Sunday, November 16, 9:45 AM
Subject: Re: Note anche se un po' in fretta

Caro Gabriele, io sono in prova ed in tournée, sempre in viaggio quindi mi è molto difficile avere rapporti regolari con le email.

Non voglio sfruttare le tue conoscenze, ma se tu me lo permetti forse desidero leggere alcuni paragrafi della tua relazione scientifica agli attori, ma temo anche che si svierebbe un po' dai miei compiti specifici. Io con loro devo provare i personaggi e le loro relazioni. E con gli attori si deve sempre parlare la lingua che abbiamo tutti elaborato sia pure in modo diverso secondo la nostra preparazione e le nostre esperienze. Usare la lingua scientifica potrebbe addirittura creare problemi, leggere le tue note avrebbe potuto essere solo un'informazione didascalica, all'attore non è necessario sapere dove si controllano o meno le emozioni, tanto ognuno ha la propria opinione chi dice nel cuore chi nella mente chi nella pancia chi nel sangue chi nel sesso ecc.

Ti dicevo che mi piacerebbe collaborare con te, ma non ne ho proprio il tempo

adesso ed anche nei prossimi mesi fino alla fine del film. Lo dico con rammarico perché mi interessano i tuoi studi. Forse ho commesso il mio errore di sempre (appunto non controllando le mie emozioni) cioè di lasciarmi trasportare dall'entusiasmo che mi ha suscitato il tuo approccio scientifico alle cose dell'anima.

Sappi comunque che anche Giuseppe Piccioni con la collaborazione di Gualtiero ha scritto una sceneggiatura, che credo abbia già cominciato a girare, proprio sulla storia di due attori, ma non ne conosco gli sviluppi.

Il mio non è disinteresse, anzi mi scuso della frettosità, ma ho il vuoto allo stomaco di chi si sente colpevole di non dedicare tutto il tempo possibile e anche di più, all'impresa che ha progettato e per la quale già lavora da 4 anni.

Ciò non toglie che i tuoi studi ed i tuoi progetti mi interessino enormemente. Proviamo a sentirci con calma. Io sarò a Roma il 16 dicembre. Prima ci passo più volte, ma troppo di fretta. Se tu vuoi mandarmi cose da leggere ne sono ben lieto. I tuoi temi mi appassionano.

Grazie per il momento e a presto. Saluta gli amici della parrocchietta. Ciao e a presto. Federico

Nome file: **PezziLibro.doc**

Ricadute

(Roma 16/11, ore 10.27)

Sono indeciso. Vorrei scrivere della ricaduta di ieri sera, oppure dei problemi di dizione che tutti mi fanno notare, oppure di Michela che in questi giorni si trova in Calabria a far visita ai genitori. Mentre scrivo queste parole il mio pensiero va agli amici che ieri sera come al solito mi hanno sfottuto per l'accento calabrese e all'atteggiamento di passività suggeritomi da Michela.

Ieri sera volevo divertirmi, ero riuscito a convincere Piera a venire alla cena all'enoteca L'Infernotto con i compagnucci della parrocchietta, come ci definisce Carlo, ma la serata è iniziata proprio male. È paradossale che con Piera ieri al telefono criticavamo Luca perché mi aveva chiesto un passaggio per il ritorno, e quindi come al solito rompeva il cazzo - sempre per usare le parole di Piera - e poi lei mi ha chiesto di incontrarci a piazza Lodi perché non sapeva arrivare al ristorante, che si trova al Pigneto. Arrivato in fretta e furia all'appuntamento (ero in ritardo e avevo litigato al telefono con Michela perché non si capiva se c'era ancora gas nella macchina e la benzina era a zero), l'ho chiamata sul cellulare e lei mi ha detto che sarebbe arrivata in ritardo perché aveva avuto un incidente di macchina, niente di grave, solo una seccatura. Mi ritrovo quindi ad aspettare il suo arrivo, alle 9 di sera di sabato a

piazza Lodi. Uno sfrecciare di macchine continuo, gente che corre verso elettrizzanti appuntamenti romantici, noiose cene in famiglia e...

Mi annoio, non mi va di aspettare, vorrei essere già al ristorante a divertirmi. Provo a rilassarmi facendo esercizi di respirazione ma poi lascio perdere, mi dico: "possibile che ti devi stressare anche di sabato sera cercando di rilassarti, per poi attivare i famigerati processi ironici di Wegner? Lascia perdere". Allora accendo la radio, cerco la frequenza di Rai Radio 3, alla fine ci riesco, 93.7, ascolto musica classica, o meglio musica lirica, non so di quale opera, musica colta, così il mio tempo viene occupato bene... "Ma lascia perdere", mi dico subito dopo, rilassati, prova a fare un po' di meditazione; ci provo ma poi lascio perdere anche questo tentativo.

Alla fine arriva Piera e mi racconta dell'incidente. Un attimo, mi viene in mente un dettaglio che potrebbe rivelarsi molto importante... torno indietro un momento (come nel film *Memento* che ho visto ieri pomeriggio)... Mentre aspettavo Piera, mi è venuto un pensiero caldo: "la storia dell'incidente non sarà vera, Piera se l'è inventata per giustificare il ritardo. Sono il solito cretino, non avrei dovuto invitarla; come al solito mi sono incastrato da solo a causa della mia voglia di dimostrare che so organizzare le cose, che ho amici importanti da invitare. Se non c'era Piera a quest'ora stavo già al ristorante a divertirmi". Sat (inspira), Nam (espira), rilassati...

Piera mi racconta i dettagli dell'incidente, un attimo... mi viene in mente che quando l'ho vista mi sono avvicinato a lei, e mi ha colpito la sua faccia e il suo taglio di capelli, forse si è attivato un ricordo emotivo, una qualche faccia del mio passato è riaffiorata nella mia mente e ha preso il controllo, quale? (PAUSA) È bastato un attimo di riflessione e ho scoperto quale faccia del mio passato è stata attivata dalla faccia di Piera: mia sorella, quando da ragazza aveva i capelli lunghi... Ah, mi viene in mente un dettaglio importante: già nel pomeriggio Piera mi aveva innescato l'amigdala quando commentando negativamente la trasmissione L'isola dei famosi di ieri sera e in particolare la rissa tra la contessa De Blanck e Carmen Russo, ha detto "tutto è quella tranne una nobile, mi giocherei la fregn...", avrà sposato un nobile, come hanno fatto Marta Marzotto, e Marina Ripa di Meana". Ecco quello che ha detto. Io al momento ho assunto per un attimo la posizione del testimone e ho osservato le mie reazioni, cercando di non farmi toccare dai soliti meccanismi di comparazione, io che soffro sempre per le mie origini non gloriose, ma forse l'innescò dell'amigdala è avvenuto lo

stesso e i suoi effetti si sono visti durante la serata al ristorante. Mentre raggiungevo il ristorante con Piera, lei mi parlava del tipo con cui aveva avuto l'incidente, ... eureka!, parlando del tipo lo ha definito "un morto di fame, uno con la macchina sfasciata che voleva approfittare della situazione dell'incidente per guadagnarci qualcosa". Un morto di fame... un morto di fame, adesso realizzo che senza rendermene conto la definizione "morto di fame, uno con la macchina sfasciata" mi ha attivato il ricordo emotivo di mio padre con la sua macchina vecchia di 15 anni che si sfascia sempre!

Scrivere questi resoconti si sta rivelando molto utile: mi fa scoprire al rallenty l'attivazione dei miei maledettissimi schemi mentali, però è molto faticoso scriverne, mi viene voglia di scappare, di fare qualcosa di più semplice, gratificante, cosa? Buh, non lo so, se ci penso meglio, ho forse voglia di...

[PEZZO CENSURATO da me in fase di revisione]

Scrivere il pezzo che poi ho tagliato nella versione da pubblicare è stato molto utile. Ho buttato giù quello che mi veniva e da lì ho scoperto altri pensieri nascosti di ieri sera, e soprattutto è venuto fuori un altro processo attivo nella mia mente: tanto più cerchi di controllare la mente riguardo a un pensiero proibito, un desiderio impronunciabile, tanto più quel pensiero ti tornerà alla mente. Credo che questo stesso principio valga su molti altri fronti, almeno nella mia vita.

...un altro ricordo di ieri sera riaffiora, quando Gualtiero parlando con me della struttura del film *Memento* mi ha detto che la stessa struttura narrativa all'indietro è presente nel film *Tradimenti*, scritto da Harold Pinter; molto probabilmente questa parola avrà attivato il senso di colpa verso Michela ieri sera, perché non le avevo detto al telefono che c'era pure Piera.

Voglio finire il resoconto di ieri sera, anche solo abbozzato, perché sono stanco di scrivere. Entrati nel ristorante ho notato che a tavola, insieme alle facce note, c'erano persone sconosciute: Carlo, Pierluigi, Lars, Luca, Pierpaolo e Simona (un'attrice amica di Pierpaolo). C'era un fotografo, un certo Giancarlo, e una ragazza straniera. Subito il fotografo ha cominciato a farmi domande sul tipo di lavoro che faccio, sulle mie origini, sul mio accento. Mi ha chiesto se avevo mai pensato di fare l'attore, visto che ci sono vari film in programma in Calabria: per dare un'immagine meno stereotipica di questa regione, che è discriminata al pari della Sardegna (lui è sardo). La cosa mi ha inorgoglito; mi trova bello ho pensato,

visto che anche la ragazza straniera mi mangiava con gli occhi, o almeno così mi sembrava. Sollecitato da Carlo che gli aveva detto che stavo scrivendo la sceneggiatura di un film, mi ha chiesto di parlargli del mio progetto; ma io ho evitato la domanda, non volevo essere pesante raccontando i particolari e soprattutto avevo paura di incartarmi in qualche spiegazione; forse mi sarei dovuto divertire dicendo: "ecco il mio film dovrebbe parlare di gestione delle emozioni, le stesse emozioni che sto provando io in questo momento in seguito alla tua domanda". Nella mia mente però si sono attivati i soliti rimuginamenti che mi dicono continuamente: "no, non dire questo perché se no non fai una bella figura", oppure, "fai quello che non dà troppo importanza alle proprie cose"; insomma, una serie di pensieri a catena che mi stanno portando a ingarbugliarmi pure nella descrizione di quanto è successo ieri sera e a non sapere più cosa scrivere.

Adesso mi fermo un attimo... respiro: inspiro, fiuuuuu; espiro, fiuuuu. Assumo la posizione del testimone, osservo i pensieri come vengono nella mia mente, e poi li osservo mentre vanno via... Ecco: vuoi vedere che la faccia di Giancarlo, del sardo, che ieri mi scrutava forse con l'intento di innervosirmi, mi ricorda qualcuno. Chi? Mi viene in mente quando a 18 anni ho lavorato in una pizzeria per fare i soldi che mi servivano per andare in Svizzera a Zurigo a far visita alla dolce Michelle, che avevo conosciuto durante l'estate in Calabria. In quella pizzeria c'era un cuoco sardo che non parlava mai e mi metteva in imbarazzo. Mi viene in mente anche Alfredo, un uomo che viene al corso di yoga e che ultimamente non condivide con noi l'esperienza della meditazione, ma si alza e va via senza dire una parola. In passato, lui mi ha attaccato dicendo che Michela è carina mentre io non lo sono affatto. Ritornando al sardo del Pigneto mi viene in mente un amico di Andrea e subito dopo la ragazza di Andrea che è sarda e poi una conferenza in Sardegna a cui ho partecipato nel 2000 ad Alghero; e poi mi vengono in mente gli amici sardi di Andrea che non ho voluto conoscere, e poi i sequestri di persona in Sardegna e anche in Calabria. Quindi ieri si è attivata la comparazione con Andrea, che la settimana scorsa mi aveva fatto leggere una sua sceneggiatura che mi era piaciuta - lui è pure bravo come programmatore, mentre io non valgo niente. Ma ritorniamo alla faccia del sardo fotografo, chi mi ricorda ancora? Ecco, mi ricorda Daniele, un agente immobiliare sardo che ho conosciuto in questi mesi alla ricerca della casa, e che poi ho scoperto conosceva anche mia sorella e mio cognato per una altra vendita di casa; e così si è attivato ieri sera anche il solito schema di comparazione con mio cognato, che è un famoso ricercatore, e bravo e stimato dal mio collega Domenico, mentre io penso di non essere stimato da Domenico, e poi io non faccio carriera e così via.

Per finire, perché sono esausto di scrivere: ieri sera ci siamo dovuti stringere molto al tavolo e io ho cominciato ad interagire con quel Giancarlo, ma quando io non ho voluto parlare del mio progetto, lui ha detto che ero già stato contagiato dalla paura della gente dello spettacolo, la paura degli altri che ti vogliono rubare il progetto. Io mi sono sentito in dovere di riacquistare punti al suo cospetto, ma poi è arrivato Gualtiero con la moglie Anna Rita e mi sono sentito ancora più imbarazzato perché non c'era posto in tavola per loro e io non sapevo cosa fare con Piera che malediceva tutto e tutti perché non c'era spazio; fortunatamente alla fine mi sono alzato, ho chiesto aiuto al cameriere e loro si sono sistemati con le sedie, tanto non mangiavano, ma Piera ha continuato a lamentarsi, a dirmi che la stringevo, poi ha detto che ho l'alopecia, che non la facevo respirare mentre lei fumava! Poi seduto vicino a Gualtiero mi chiedo se dovevo parlare con lui, poi ho pensato che lui non si voleva sedere vicino a me perché non sono un tipo interessante. Un casino di pensieri, poi ho cominciato a parlare con Gualtiero, gli ho raccontato dell'interazione con Federico, ho parlato con Anna Rita, che è simpatica, ho detto a Piera di smetterla, ho interrotto i tentativi di Piera di affossarmi (i capelli cortissimi secondo lei non mi stanno bene, io che ho dei capelli bellissimi dovrei portarli lunghi). È finita la serata con Piera che insisteva che voleva andar via, Luca che mi aveva chiesto un passaggio e se ne stava nel ristorante, e io che non sapevo cosa fare. Alla fine della serata, a casa a bere un brandy e mangiare un flauto al latte guardando il poco che c'è in televisione.

ore 13.09

Ho fatto una ricerca su internet: Giancarlo è un regista, oltre che sceneggiatore, scenografo, ha già fatto tre film. Carlo l'ha pure detto ma io ero troppo preso dalla mia voglia di piacere! Adesso ricordo meglio. Ha cominciato a fissarmi e poi ha detto: "cosa fai tu nella vita? Hai l'aria di uno scenografo pentito". Cosa voleva dire? Smetto di scrivere alle 13.12

Nome File: Sceneggiatura.doc

Scena 67 Interno. Centro di meditazione - Pomeriggio.

Primissimo piano delle gambe di una donna attorcigliate intorno alla testa di Gabriele. Sembra una scena sessuale... invece si tratta di una posizione yoga.

Scena 68 Interno. Centro di meditazione - Pomeriggio.

Come gli altri meditanti, Gabriele è seduto con gli occhi chiusi nella posizione di loto ed esegue, attraverso la lenta rotazione del busto, il movimento della macina.

Scena 69 Interno. Centro di meditazione - Pomeriggio.

Primissimo piano di Gabriele grondante di sudore. Si sente il suo respiro profondo. Si allarga l'inquadratura: è seduto con gli occhi chiusi nella posizione di loto di fronte a una ragazza meditante. Entrambi hanno in mano un sassolino.

YOGI (con gli occhi chiusi
e sussurrando)

Inspirate... espirate...

VOCE DI GABRIELE (sono i
suoi pensieri agitati)

(Sto sudando... e ora che posso fare? Devo smettere, altrimenti se ne accorge pure lei. Ecco la prima gocciolina che scende dalla fronte... presto comincerò a gocciolare come una fontana. Forse è meglio che mi asciughi. Noooooo... con i miei movimenti potrei disturbare la sua meditazione... Porca la puttana, altro che rilassamento e meditazione, mi sto stressando come un pazzo.)

YOGI (con gli occhi chiusi
e sussurrando)

Adesso scambiatevi l'oggetto che avete in mano.

Gabriele e la ragazza meditante aprono gli occhi e si scambiano i sassolini. Gabriele abbozza un sorriso che sembra un ghigno di disperazione e di inquietudine alla *Shining*. La ragazza ricambia un po' perplessa.

VOCE DI GABRIELE (ancora
più agitato)

(Ahaaaa... mi ha guardato i capelli bianchi. Pensa che sia un vecchio! Sta pensando: non ci andrei a letto neanche morto con questo.)

Scena 70 Interno. Centro di meditazione - Tramonto.

I meditanti stanno seduti in cerchio e si scambiano informazioni sulle sensazioni provate durante la meditazione. In sottofondo una musica rilassante, la stanza è immersa nella penombra della sera.

GABRIELE

Se devo essere sincero fino in fondo, oggi non sono proprio riuscito a rilassarmi e a meditare, ero troppo preso dai miei pensieri.

YOGI

Devi cercare di uscire da te stesso e abbandonarti alle sensazioni che ti provengono dall'oggetto che hai scelto come supporto meditativo.

GABRIELE (dopo una lunga pausa)

Io... io... NON CI RIESCO! L'unica sensazione che ho provato è quella delle goccioline di sudore che mi calavano dalla fronte e che io cercavo disperatamente di asciugare.

Gli altri meditanti sorridono.

RAGAZZA MEDITANTE

Durante la meditazione ti sentivo muovere continuamente e mi sono chiesta: ma questo che sta a fa'?

GABRIELE

Stavo asciugandomi la fronte con la pietra, con il supporto meditativo!

Risata fragorosa di tutti.

RAGAZZA MEDITANTE

Anch'io sono stata molto nervosa durante la prima parte della meditazione... perché avevo scelto con troppa fretta il sassolino dal cestino: era bello esteticamente, ma non lo sentivo mio. Sei la solita frettolosa, mi sono detta in continuazione. Poi quando lui mi ha dato il suo sassolino mi sono tranquillizzata: finalmente avevo quello che volevo.

GABRIELE (molto sorpreso)

Ehm, grazie... beh questo... mi fa piacere. Sono riuscito a tranquillizzarti col mio sassolino, nonostante tutta la mia inquietudine?

La ragazza annuisce con un bel sorriso.

Nome file: **EmailNonInviato.doc**

Risposta all'ultimo messaggio di Federico (prima versione non inviata)

(Roma 16/11, ore 18 circa)

Oggetto: emotional disclosure

Caro Federico

Volendo mettere in pratica un poco di "emotional disclosure", ti confesso che il tuo ultimo messaggio mi ha provocato la sensazione di aver sbagliato qualcosa in quanto ti avevo scritto, mi ha preso quasi un senso di colpa per aver aggiunto un altro problema alla marea di cose che devi affrontare per il tuo film.

Poi mi sono detto che molti fattori potrebbero aver favorito il "misunderstanding": la difficoltà a comunicare efficacemente via internet, lo stress che entrambi viviamo per portare a termine i rispettivi progetti, tante altre cose. La cosa più importante è quella di non farsi prendere dalle emozioni negative bensì da quelle positive, non fosse altro perché il controllo delle emozioni è il punto centrale del mio lavoro e una parte importante del tuo.

Comprendo benissimo la tua situazione di impegno eccessivo e di ansia da prestazione, l'ho vissuta tante volte anch'io; la mia proposta l'ho buttata lì come veniva, ho dimenticato solo di aggiungere di non preoccuparti troppo se non si poteva realizzare, era solo un modo per interagire.

Mi dispiace solo di leggere che ti rammarichi di esserti lasciato trasportare dall'entusiasmo per il mio approccio scientifico alle emozioni; per quanto mi riguarda io sono stato molto felice di intravedere una possibilità di collaborazione con una persona che stimo molto.

Comunque, ti voglio far partecipe di una teoria psicologica sui processi ironici della mente, che forse ti sarà utile conoscere per evitare l'ansia da prestazione. Ti riporto in allegato un pezzo del mio libro in cui ne parlo.

Non perdiamoci di vista, rimango a tua disposizione per qualsiasi necessità.

Ciao e buon lavoro, Gabriele

Nome file: **PezziLibro.doc**

Stili di scrittura

(Roma 17/11, ore 12.12)

Ho cambiato idea, come mi succede molto spesso oramai, ma non me ne faccio più un cruccio. Ho cambiato idea riguardo al tipo di carattere tipografico (Times, Verdana, Comic) da usare in questo libro per i messaggi email. Finora avevo riportato i messaggi email usando il carattere tipografico: Comic Sans MS (vedi file: StileLinguistico.doc)

Ma poco fa ho pensato che la personalità di ognuno si riflette anche nel carattere tipografico che utilizza nelle interazioni email; quindi d'ora in poi per tutti i messaggi email conserverò il carattere tipografico utilizzato in origine dai mittenti.

Bella cazzata!

Vedremo, discuterò questo punto, come molti altri punti, con l'editor della casa editrice.

Nome file: **Diario.doc**

martedì 18/11

Scrivo pezzo libro; studio grammatica: tempi dei verbi nelle coordinate

Nome file: **PezziLibro.doc**

Risposta all'ultimo messaggio di Federico (versione inviata)

(Roma 18/11, ore 12 circa)

Tra ieri e oggi ho rivisto più volte la versione della risposta da dare all'ultimo messaggio di Federico. Ho tentennato molto prima di spedirla, perché ho voluto verificare con calma le emozioni che mi suscitava, e mettere in pratica tutte le tecniche di corretta gestione delle emozioni.

Devo ammettere che in un primo momento era prevalsa la delusione; la collaborazione con un professionista del settore alla quale tenevo molto era sfumata ancor prima di cominciare. La colpa era tutta mia perché, dopo aver letto l'email che mi aveva scritto la mia amica-mentore Emilia, mi sono fatto prendere dalla paura che lui mi volesse sfruttare.

Ecco l'email della mia amica:

Nome file: **Posta in arrivo.dbx**

----- Original Message -----

From: Emilia

To: Gabriele

Sent: Thursday, November 13, 10:25 AM

Subject: ripensando

Caro Gabriele, ho riletto lo scritto di Federico e mi è sorto un dubbio: non vorrei che lui cercasse di impossessarsi di quello che tu stai studiando per utilizzarlo nel suo film senza dare in cambio nulla. La cosa migliore mi sembra quella di chiedere la cinepresa dietro le quinte. Fondamentale poi scrivere il libro che rimane una cosa tua, passibile di rimaneggiamenti, comunque un oggetto reale di tua proprietà.

Comunque la delusione si è poi tramutata in rabbia. Ma come! Era stato proprio lui a chiedermi una interazione via email, a chiedermi di inviargli le mie cose perché era curioso di leggerle, a farmi poi i complimenti e a dirmi che intendeva usare le mie conoscenze scientifiche nella sua interazione con gli attori e i collaboratori del suo film, a offrirmi la sua collaborazione per il mio progetto. E ora mi scrive che non ha tempo per una regolare interazione via email, che non vuole sfruttare le mie conoscenze, che "usare la lingua scientifica potrebbe addirittura creare problemi" con gli attori. Non sono certo io che dovevo sentirmi in colpa e scusarmi...

La rabbia ha lasciato infine il posto alla comprensione.

Ecco la versione finale spedita a Federico:
(ma forse la prima versione era più bella e corretta dal punto di vista emozionale!

O forse no

Si

No

Si

No

Buh, non lo so.)

Nome file: **Posta inviata.dbx**

----- Original Message -----

From: Gabriele

To: Federico

Sent: Tuesday, November 18, 12:53 PM

Subject: priorità => distrazioni

Carissimo Federico

innanzi tutto grazie per i tuoi lunghi messaggi che trovo molto piacevoli da leggere e ricchi di sincerità e creatività.

Mi entusiasma molto la possibilità di collaborare con una persona come te, ma comprendo benissimo le tue difficoltà, e la situazione di impegno eccessivo e di stress in cui ti trovi; paradossalmente la sto vivendo anche io in questo momento, visto che voglio assolutamente rispettare la deadline di fine dicembre per la prima stesura del libro.

By the way, una teoria psicologica che descrivo nel libro sostiene che in situazioni di stress tanto più si vuole indirizzare la propria mente verso un pensiero specifico, tanto più la stessa mente genererà delle distrazioni!

Sono sicuro che farai un ottimo lavoro per il tuo film, abbi fiducia nelle tue notevoli potenzialità. Ciao e buon lavoro Gabriele

Nome file: **PezziLibro.doc**

Destino di questo libro

Successo commerciale di questo libro

Vendite di questo libro

(Roma 19/11, ore 12.23 circa)

Non riesco a decidere quale dei tre titoli dare a questo paragrafo; risolvo il dilemma riportandoli tutti e tre.

Stamattina ho deciso di velocizzare il progetto del libro. Oggi mi occuperò di scaletta e di case editrici da contattare. Naturalmente i pensieri ironici di Wegner prendono il sopravvento e mi ritrovo a fare tutte altre cose. Ho poi risolto la questione dicendo alla mia mente che oggi avrei fatto quello che mi veniva di fare.

Ho preso dall'armadio le cartelline in cui ho raccolto tutto il materiale per lo script del film e il materiale del libro. Ho ritrovato così i consigli di una sceneggiatrice scaricati dal forum degli

sceneggiatori su internet. Sabrina ha pubblicato due romanzi con la Marsilio, e nel suo messaggio al forum consiglia di inviare il proprio manoscritto solo alle case editrici serie. Oplà, mi è venuta un'altra idea, quella di riportare il suo messaggio nel libro; potrà servire agli aspiranti scrittori che leggeranno questo libro. In effetti, gli aspiranti scrittori e sceneggiatori potrebbero rientrare nel target del libro; vi potranno trovare tutte le peripezie, le sofferenze, le tecniche creative, ed emotive per superare i momenti di sconforto che ci sono sempre nella creazione di un'opera d'arte. Il fatto stesso di leggere queste tecniche in un libro che è stato pubblicato, sarà la migliore dimostrazione che esse funzionano.

Nome File: Scoramento.doc

Sforzo di Calvino (vedi prefazione del libro *Lezioni americane*: anche Calvino faceva varie prove per trovare i titoli dei suoi libri).

Gualtiero dice che ho un curriculum interessante per riuscire a fare strada da solo (mia richiesta di aiuto per corso di sceneggiatura Rai-Script: 25/9).

- Finalmente puoi fare un lavoro che ti piace e per il quale hai tutte le competenze necessarie per farlo, o le puoi acquisire facilmente (cfr. difficoltà con reti neurali e matematica!).

- Ricordati da dove sei partito: paese povero, famiglia difficile, cultura bassa (valorizzare le proprie origini, come ha fatto Camilleri con il dialetto siciliano).

- Per ottenere buoni risultati ci vuole molto impegno e lavoro (anche Camilleri ha impiegato 10 anni per pubblicare il suo primo libro a 40 anni, nonostante fosse già un regista teatrale e televisivo della Rai).

- Per riuscire nelle cose, basta essere costanti e ottimisti nell'impegno, anche di fronte alle difficoltà (cfr. film *La destinazione*, progetto di 5 anni da parte di un carabiniere).

- Ricordati che non sei il solo ad avere difficoltà, tutti ce l'hanno, anche le persone che sembrano le più brillanti, solo che non si vede (anche Carlo, Elena). Anche Moretti ha momenti di crisi nera (vedi ritaglio giornale per *La stanza del figlio*). Carver ha scritto i suoi capolavori negli intervalli di lavoro, ha avuto una vita difficilissima.

- È possibile trasformare i punti deboli in punti di forza: Lucio Dalla: si sente un nomade dell'anima, la sua anima non sta mai ferma, la sua forza motrice è la curiosità, l'inquietudine, il senso di precarietà l'aiuta a trovare l'equilibrio (non sa leggere neppure una nota), vuole essere libero.

-RICORDARSI CHE SONO UN RICERCATORE. "D'altronde Rodolfo Sonogo riuniva in se più capacità, era anche uno scienziato, un fisico, un matematico, un neurologo... nel senso che si metteva a studiare per il piacere di scoprire, per esempio poteva comprare le chele di un gambero e passare intere giornate a studiare e scoprire tutti i meccanismi interni della chela, e nello stesso modo leggeva un libro, aveva l'amore e la curiosità per la conoscenza, e questo gli dava una grande capacità di sintesi e di invenzione permettendogli di trovare una soluzione ogni volta che occorreva".

- Riguardo alla ricerca ricordarsi che sono stato io a decidere diversamente, fino a quando mi sono impegnato ho ottenuto risultati molto importanti.

- Quando prevale lo scoramento ricordarsi dei risultati raggiunti: collaborazione con la Yale University: Wagner e Keil; inviti conferenze e successi: Torino, NeCSI, Tè Darwiniano, Lincei, Santa Fe Institute; recensioni positive per mio capitolo nel libro del Mulino; Il Pensatoio della Ricerca: mia lettera pubblicata dal giornale La Repubblica.

Nome file: **PezziLibro.doc**

Ho fame

(Roma 19/11, ore 13.33 circa)

Ho perso tempo, quasi un'ora, a incollare i messaggi del forum sceneggiatori.com nel file di questo libro. Mi sono incartato perché ero indeciso sul formato in cui salvare le immagini (bmp o jpg?), in previsione della pubblicazione di questo libro. Mi sono preoccupato, in altre parole, per un problema che in questo momento non sono sicuro che dovrò mai affrontare, cioè la casa editrice che mi chiede i file in un formato prestabilito, come mi succede spesso quando pubblico un articolo scientifico. Nel frattempo sono passati a chiamarmi i miei colleghi per andare a pranzo. E io sono in dubbio e non riesco a prendere una decisione: ci vado o è meglio non interrompere l'ispirazione a scrivere che ho in questo momento?

Vado a pranzo con gli altri, così parlo con Andrea, mi vengono nuove idee per il libro e per il film.

Non vado, continuo a scrivere, dico agli altri di portarmi un panino.

Sono qui in ufficio e non so che fare. Oscillo continuamente da una decisione all'altra.

Faccio quello che mi viene spontaneo di fare!

Ah, nel frattempo ho controllato la posta elettronica, e ho visto il messaggio della casa editrice olandese Kluwer che mi informa che un mio articolo è stato finalmente accettato. Una buonissima notizia, stavo aspettando la risposta da quasi un anno.

ore 14.55

Alla fine ho deciso ad andare a mangiare con gli altri. Durante il pranzo ho avuto un leggero attacco di schema da confronto, ma l'ho quasi debellato con le tecniche descritte in questo libro e ne ho limitato i danni. Ho comprato il giornale e gli ho dato una vista. Ho letto e ritagliato un'intervista a Furio Scarpelli, lo sceneggiatore insieme ad Age di tanti film importanti (*Divorzio all'italiana*, *La grande guerra*, *Tutti a casa*). Ho letto anche un articolo di Odifreddi sulla riproduzione sessuata. Poi, mi è venuto di andare a rileggere un mio articolo scientifico che tratta delle mie ricerche simulate sul cervello. Grazie al mio solito schema megalomane, mi viene anche di controllare se questo paper è messo in evidenza nel sito della rivista *Biosystems* nella quale è stato pubblicato... Delusione, non c'è! Allora vado a controllare se un altro mio paper è stato inserito nel sito della rivista internazionale *Artificial Life*, che è la più importante rivista del mio settore di ricerca. Per trovare l'indirizzo del sito della rivista, mi collego al sito della conferenza internazionale. Una volta lì, mi ricordo di controllare se è stato inserito il mio nome nel Program Committee (il comitato organizzatore), visto che all'inizio di questo mese sono stato invitato a farne parte (è un titolo molto importante): ancora non hanno inserito il mio nome. Penso dipenda dal fatto che ho risposto in ritardo al loro invito, avendo aspettato l'ultimo giorno per accettarlo. Forse è meglio così: mi posso tenere il titolo, *Invited Program Committee Member*, senza dover fare il lavoro di review, cioè di lettura e giudizio dei paper presentati alla conferenza. Dal sito della conferenza trovo il link al sito di un ricercatore giapponese, che sarà *Invited Speaker* (relatore su invito) della conferenza, e che ha realizzato un robot modulare; vado a controllare se nei suoi paper cita i miei lavori sulla modularità. Mi lancio in una ricerca non facile su internet per trovare i suoi paper e alla fine ce la faccio. Purtroppo anche questa volta mi va male, il giapponese, che si chiama Murata, non cita i miei lavori; intanto mi sembra di aver sprecato il mio tempo e si sono fatte le 15 e 30.

Alle 15.45 passa Albano per farmi mettere una firma nel foglio delle presenze (ieri sera ho dimenticato di farlo perché di corsa per andare a yoga). Mi viene in mente - e non so esattamente il perché - di inserire un nuovo file nel libro, quello dei riconoscimenti pro-

fessionali e umani ottenuti durante l'anno. Potrebbe essere un'appendice del libro (il file nel mio computer si chiama Riconoscimenti.doc).

Voglio finire il libro al più presto. Forse posso farlo finire ora, in questo momento, e cominciare la prima revisione. Penso che ci sia materiale originale a sufficienza, basta solo rivedere e aggiustare bene il tutto. Nella revisione del testo cercherò di rispettare la leggerezza, uno dei valori letterari che Italo Calvino tratta nelle sue *Lezioni americane*. Forse potrei inserire la lettera che ho inviato al forum del giornale La Repubblica in occasione della pubblicazione del libro *Se una notte d'inverno un viaggiatore*. Vado a cercarla. Ore 16.03...

Ore 16.05: l'ho trovata facilmente, mi è bastato andare sul sito che ho creato per l'insegnamento di Tecnologie dell'istruzione e dell'apprendimento.

Decido di aggiornare il file AttivitaSvolta.doc, e per farlo eseguo un'operazione inversa a quella che faccio normalmente: oggi per la prima volta copio un pezzo di diario dal file del libro al file AttivitaSvolta.doc, e non viceversa.

Telefonata di mamma: scopro che si trova già a Roma a casa di mia sorella a largo Beltramelli, non mi ha voluto disturbare chiedendomi di andare a prenderla con la macchina alla stazione dei pullman della stazione Tiburtina. Decido di rinunciare al cinema di stasera e di andare a cena da lei.

Telefonata di Michela: ha perso i riferimenti di una casa all'asta in vendita nell'ambito della cartolarizzazione degli immobili degli enti pubblici.

Ding, suono di Outlook Express che mi avvisa che è arrivato un nuovo messaggio nella mia casella di posta elettronica. Di che si tratta? Una richiesta della direzione del mio istituto per l'aggiornamento di alcuni file, che contengono i titoli di merito di noi ricercatori e che devono servire a far fare bella figura al mio istituto agli occhi della dirigenza del Cnr (la stessa che non si decide mai a bandire i concorsi per gli avanzamenti di carriera). Attacco di schema di comparazione, che combatto urlando dentro di me:

BASTAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA!

ore 17.21

Capisco che il libro lo devo scrivere da solo per avere per la pri-

ma volta completa fiducia in me stesso, poi dopo il successo, allora tutti i migliori vorranno lavorare con me.

ore 17.40

Mi preparo alla seduta di analisi di questa sera leggendo il mio diario di lavoro dell'ultima settimana.

ore 17.53

Continuando a leggere il diario di questa settimana mi sono ricordato che ieri ero indeciso se andare a yoga, alla fine ci sono andato. Ma la cosa importante è che ho deciso di non parlare nella fase di condivisione delle esperienze tra praticanti. Sono riuscito a resistere al silenzio imbarazzante, nessuno ha parlato e siamo andati via così senza dirci nulla. Sono orgoglioso della mia fermezza.

Una giornata al mio paese

(giovedì 20 novembre, ore 11 circa)

Ieri ho raccontato alla mia analista come mi sentivo quando ero ragazzo e passavo i pomeriggi dopo la scuola a bighellonare per le strade del paese dove sono nato in Calabria. Un mare piatto, senza onde. Non succedeva mai niente, la gente sempre la stessa, le strade sempre mezza vuote, i discorsi senza emozioni, la sirena delle quattro che scandiva i pomeriggi noiosi in cui non mi andava di studiare. Avevo la netta sensazione che io stavo vivendo in un posto, e la vita, quella vera, si stesse svolgendo da qualche altra parte.

Struttura narrativa da dare al libro.

I paragrafi saranno organizzati seguendo le indicazioni drammaturgiche descritte nel libro *Il viaggio dell'eroe* di Chris Vogler (1999, p. 22)

- Mondo ordinario
- Richiamo all'Avventura
- Rifiuto del richiamo
- Incontro con il Mentore
- Varco della prima soglia
- Prove, alleati, nemici
- Avvicinamento
- Prova centrale
- Ricompensa
- La via del Ritorno
- Risurrezione
- Ritorno con l'Elisir

Corsa di venerdì 21 novembre ore 8.45 circa

Il libro può essere tante cose insieme, ci sarà anche una versione on-line:

- Dare sempre al lettore diversi percorsi di lettura del libro, come se fosse un ipertesto. Per esempio, suggerire link ad articoli on line, miei e di altri, a foto, ecc.
- Inoltre la versione on line del libro, l'ebook, deve dare ai diversi tipi di lettori: il libro scientifico sulla modularità, il diario, la pagina web
- Riportare anche The Modularity Home Page
- Inserire anche il mio curriculum
- Motore di ricerca: attendibilità delle fonti: citare l'articolo di Umberto Eco descritto nel sito del mio corso all'Università dell'Aquila
- Riportare espressione di Domenico sul mio progetto di film: sei pazzo!
- Prefazione del libro: chiedere a Domenico, Keil o Wagner (alla Montalcini?)
- Ironia: raccontare episodi ironici di quando vado in libreria ad acquistare i libri

Nome file TitoloLibro.doc

creato venerdì 21 novembre ore 12.09

- Il letto delle emozioni
- Il paesaggio delle emozioni
- Il mistero delle emozioni
- Il segreto delle emozioni
- Il rifugio delle emozioni
- Il fiume delle emozioni
- La fiumara delle emozioni
- La corrente delle emozioni
- La sorgente delle emozioni
- L'origine delle emozioni
- La forza delle emozioni
- La magia delle emozioni
- L'evoluzione della modularità della mente
- Le simulazioni al computer per spiegare come si è evoluto il nostro cervello
- Tutta colpa dell'amigdala una corsa nel funzionamento del nostro cervello
- Sei ridicolo Un po' di IRONIA, ti prego!
- Re+mind+cord+wind+set
- È tutta colpa dell'amigdala

- Fuori di testa: una corsa cognitiva nella psicologia delle emozioni
- Tutta colpa dell'amigdala: di corsa nella psicologia delle emozioni
- È tutta colpa dell'amigdala: una corsa nella psicologia delle emozioni
- Un lavoro da sogno
- Un lavoro emozionante
- Le regole per il successo
- Il nemico è in testa
- In testa al nemico
- Il pensatoio della ricerca delle emozioni
- Il pensatoio della ricerca
- Alla rincorsa delle emozioni
- Ho scoperto l'ironia delle emozioni
- Ho scoperto l'ironia
- L'ironia delle mie emozioni
- Sono felice perché ricordo
- Ho deciso l'ironia delle mie emozioni
- Sono felice perché ho scoperto il segreto delle emozioni (e ci voglio fare un film)
- Sono felice perché ho scoperto l'ironia delle emozioni (e ci voglio fare un film)
- Sono felice perché conosco il segreto delle emozioni
- Sono felice perché ricordo il segreto delle emozioni
- Sono felice perché ho memorizzato il segreto delle emozioni
- Sono felice perché decido con le emozioni
- Sono felice perché ho deciso
- Sono stanco e vado a correre [questo titolo piace a Michela]
- Come ho scoperto il segreto delle emozioni e poi l'ho dimenticato
- Il flusso delle emozioni
- Il movimento delle mie emozioni
- The movie of emotions
- La storia delle emozioni
- L'ora delle emozioni
- Il posto delle emozioni
- Alla ricerca delle emozioni
- **Il film delle mie emozioni**
- Il film sulle emozioni
- Il tempo delle emozioni
- La corsa delle emozioni

- La paura delle emozioni
- Il gioco delle emozioni
- La sottile ironia delle emozioni
- L'aspettativa delle emozioni
- Emozioni in movimento
- Urlo diurno e notturno di un povero elettore errante in Italia
- La voce delle emozioni [suggerimento di Andrea]
- Le voci delle emozioni
- I pensieri delle emozioni
- Il film sull'ironia delle emozioni
- Ho scoperto l'ironia delle mie emozioni?
- La cura delle emozioni
- Il diario di Gabriele [suggerimento di Gualtiero]
- Gabriele e il film delle emozioni [suggerimento di Carlo]
- Sono felice perché rido
- Finalmente ho deciso
- Ho deciso
- Il coraggio delle emozioni
- L'uomo che ho ucciso
- Finalmente ho scoperto il segreto delle emozioni
- Il cercatore delle emozioni
- Le equazioni delle emozioni
- Le regole delle emozioni
- Le emozioni ignoranti [questo titolo piace a Michela]

Nome file: **Diario.doc**

domenica 23 novembre

corsa, ufficio: incontro Cristina, leggo libro *Puoi scegliere*
 pranzo da mamma con mia sorella, marito e bambini: mi dice della possibilità per noi ricercatori di iscriverci all'albo dei giornalisti
 film *Ora o mai più* al Tibur con Michela
 serata all'Auditorium per vedere lo spettacolo di Sabina Guzzanti, organizzato in fretta e furia contro la chiusura, dopo la prima puntata, del programma televisivo Raiot: non riusciamo a entrare, è stracolmo di gente anche fuori. Decidiamo di andare a casa di Carlo con gli altri della Casa delle Culture per vedere almeno la registrazione trasmessa su satellite dal network di emittenti locali libere Emi.Li Tv: inaspettatamente lì incontro la mia collega Elisabetta (scopro che è una ex compagna di scuola di Carlo)

Nome file: **PezziLibro.doc**

Inizio di questo libro
 (lunedì 24 novembre, ore 20.14)

L'inizio di questo libro. Non so che inizio dare a questo libro. È tutto il giorno che ci sto sbattendo la testa.

Eppure, ho messo in atto tutte le tecniche di gestione delle emozioni che esistono sulla faccia della terra, tutte le tecniche per ovviare al cosiddetto blocco dello scrittore. Il fatto è che io vorrei iniziare con qualcosa di avvincente che avvinghia il lettore già dalle prime parole. E poi vorrei anche sorprendere il lettore con una qualche trovata stilistica; e poi gli vorrei far capire subito tono e temi della storia. Sono passati lunghi mesi da quando ho dato inizio al progetto di scrivere un libro sulla gestione delle emozioni; per portare avanti questo progetto ambizioso ho speso la maggior parte delle mie energie, che ho distolto dal mio precedente progetto di ricerca sull'evoluzione della specializzazione del cervello (che mi sta ancora regalando moltissime soddisfazioni a livello internazionale)... e ora c'è il blocco.

È la fine. Non riuscirò mai a scrivere qualcosa di originale. Non riuscirò mai a pubblicare questo libro.

Mi sto bloccando, non so più cosa scrivere. Aiuto!

Le mie mani vagano da un punto all'altro della tastiera, e ora che faccio?

Mi viene da andare a controllare la posta elettronica, oppure a leggere la pagina web del giornale La Repubblica.

Mi ammazzo, se non ce la faccio è la fine.

Rigore scientifico

Seminario di Domenico:

Principio epistemologico genetico di Piaget: per capire come è fatta qualcosa bisogna capire come è diventata quello che è. Idea per il libro: per capire come è fatto il protagonista bisogna descrivere come è diventato quello che è.

Dal molecolare al sociale: Idea per il libro: si parte dal sociale del protagonista per arrivare al molecolare (?).

Visione generale fornita dalla teoria dei sistemi complessi. Idea per il libro: raccontare che quello che Gabriele prevede di negativo non accade quasi mai, la vita è un sistema complesso, imprevedibile.

Nome file: **Diario.doc**

28 novembre

Sveglia alle 8.45, faccio colazione con Michela e discuto con lei in fretta gli impegni della giornata. C'è il sole ma anche un freddo gelido. Scendo a prendere il vespone e trovo una bella sorpresa. Qualcuno si è divertito a pulirsi le scarpe dalla cacca di cane sulla pedana della mia moto. Lottando contro il vomito, pulisco il tutto con alcuni fazzolettini di carta che fortunatamente trovo nel bauletto.

Mentre vado in ufficio, rischio grave incidente su via Nomentana: uno scooterone, dietro di me, prima si sposta sulla destra e poi mi taglia la strada per sorpassarmi. Frenata superbrusca, ma ce la faccio a fermarmi in tempo e a non cadere. Al semaforo gliene dico di tutti i colori, "E CHI CAZZUUU! Siamo a Roma o nel Far West? LA VOGLIAMO RISPETTARE QUALCHE REGOLA, O NO? È possibile che per guadagnare un centimetro, deve mettere a rischio la mia vita? Lo sa lei che, proprio a causa di questi scherzetti, muoiono in tanti su questa strada?". In sella a uno scooter Suzuki blu fiammante modello Burgman 400, c'è un paffuto e baffuto signore sulla cinquantina che ricorda il sergente Garcia (quello di Zorro) munito di casco nero MomoDesign sul capoccione, e copertina termica nera Tucano sulle gambe: mi guarda e non risponde; quando scatta il verde riprende il suo slalom.

lunedì 1 dicembre

Riposo compensativo: lavoro su libro a casa, studio miti (bibbia; Calabria e calabresi come mito arcaico: *Storia d'Italia. La Calabria*, Einaudi, 1985:

- " [...] la riflessione sulle società calabresi si origina, in realtà, nella stessa Calabria, ad opera di [...] calabresi. [...] ogni male viene dall'ignoranza [...]: caparbità, indolenza, violenza, indifferenza, finanche certo abito malinconico, la tendenza al funereo, l'incapacità di gioia". (pag. 589)

- nota 5: "[...] il terremoto del 1783 può avere influito nell'accentuare la predisposizione malinconica dei calabresi...".

- "lungo i secoli, l'«anima» calabrese [...] aveva reagito a quest'insultante connotazione, non già respingendo il giudizio e rifiutando il carattere di ostinatezza e asprezza, ma, al contrario, riappropriandosene e rivendicandolo, se pur col ribaltamento del suo senso: l'isolamento e la primitività erano diventate il consapevole orgoglio di una identità esclusiva, l'ostinatezza si era trasformata in proclamata tenacia e coerenza, e la violenza e l'aggressività erano venute giustificandosi in virtù d'un indomabile dichiarato senso dell'onore,

da rispettare attraverso l'esercizio spietato della vendetta".
(pag. 591)

Nervoso per tutto il giorno.

Corsa, ore 16.30 circa

- lo spazio mentale di Cerami forse corrisponde alla memoria di lavoro
- prima di creare, esporre la propria mente a scenari nuovi, sorprendenti (film strani, persone mai frequentate)
- durante la corsa possono così venir fuori associazioni mai prima realizzate
- è possibile dormire anche solo 5 ore a notte, basta abituarsi (vedi Anolli & Legrenzi, 2001)

Tunnel vision e Creatività nella corsa (forse 1 o 2 dicembre)

"Se la rappresentazione iniziale del problema ci fa prendere una strada, è come se imboccassimo un tunnel. Non possiamo più tornare indietro e siamo costretti ad accettare la luce (cioè la risposta) che appare alla fine del tunnel... Per vedere la vera luce dovremmo ripartire da zero e risolvere, per così dire un nuovo problema... molte soluzioni di problemi non avvengono per prove ed errori, per apprendimenti graduali, ma improvvisamente, quando il problema viene considerato da un nuovo punto di vista (viene ... ristrutturato)" (Anolli & Legrenzi, 2001, p. 164).

Forse è quello che succede durante la corsa emozionale creativa, la tecnica che sto mettendo a punto e che vorrebbe coniugare i vantaggi dell'esercizio fisico con quelli della meditazione. La memoria di lavoro è molto impegnata dai comandi motori volontari (tieni rilassati i muscoli, evita quella cacca di cane, guarda che bel tramonto, respira e inspira in maniera diaframmatica, recita il mantra mentale: Sat... Nam..., ecc.), non c'è molto spazio per perdersi in ragionamenti a cascata su un determinato problema da risolvere. Gli stimoli visivi, propriocettivi, olfattivi del nostro corpo durante la corsa portano a livello cosciente il risultato finale di memorie implicite che vengono passate in rassegna veloce senza possibilità di approfondirle, a causa della scarsa memoria di lavoro a disposizione, facendo risaltare associazioni mai immaginate prima.

I continui stimoli resettano ogni volta la memoria di lavoro, facendoci vedere il problema da punti di vista continuamente nuovi.

Pezzo inserito il 9/12, ore 15.30 circa, dopo lettura del libro *La formula della felicità* di Stefan Klein:

Viene confermata la mia idea che il senso di trionfo connesso con l'esperienza della corsa (tra bambini sono frequenti le gare del tipo: "vediamo chi arriva prima") fornisce comunque una esperienza positiva, sempre che si sia graduato lo sforzo in base alle proprie capacità, in modo da non doversi ritirare e "di poter reggere sino in fondo".

Inoltre lo sport opera direttamente sul cervello (Klein, 2003, p. 206): "il movimento promuove la crescita e addirittura la neoformazione di neuroni, come ha accertato il neuroscienziato californiano Fred Gage" (Kempermann *et al.*, 1997).

Il movimento, inoltre, contrasta la perdita di neuroni dovuta alla depressione; stimola la produzione di serotonina, funzionando come un Prozac naturale, ma a differenza di quest'ultimo, che migliora la situazione di depressione senza stimolare sentimenti positivi, il movimento produce anche sentimenti positivi attraverso la produzione di endorfine euforizzanti. Come sottolineato da Klein (2003, p. 207), "Questo fatto può spiegare perché un esercizio regolare di mezz'ora tre volte a settimana possa rivelarsi altrettanto efficace contro la depressione dei migliori farmaci attualmente disponibili" (Babyac *et al.*, 2000).

La corsa creativa beneficia molto dalla ripetizione del mantra mentale e dalla consapevolezza della tensione muscolare. In altre parole, è molto importante focalizzarsi all'inizio della corsa sul rilassamento dei muscoli del corpo in modo da correre senza tensioni eccessive del corpo, bensì badando che le varie parti del corpo, soprattutto quelle coinvolte nel movimento, siano rilassate. In pratica è consigliabile passare in rassegna le varie parti del corpo, le gambe i polpacci, le spalle, le mani, le braccia, per verificare che esse non siano in uno stato di tensione non necessario al movimento, come si fa durante una seduta di yoga (prima contraendo e poi rilassando).

Il rilassamento del corpo avrà l'effetto benefico di stimolare sentimenti positivi di gioia. Ciò avviene in quanto il cervello controlla in maniera inconscia lo stato di tensione dei muscoli in modo da rivelare stati di tensione che segnalano la presenza di pericoli all'amigdala. Il fatto che questa tensione durante la corsa non c'è, corrisponde a un segnale di gioia per il cervello (cfr. Klein, 2003, p. 179).

Nome file: **Diario.doc**

mercoledì 3 dicembre

farmacia
ufficio: scopro che mi hanno rubato i buoni pasto
trovo articolo evoluzione corteccia
telefonata da Michela per casa via Monte Gennaro
messaggio a Federico per stampa su fotocopiatrice

membro commissione assegno di ricerca con Stefano, parlo con Albano (gli telefono per rimborso spese sanitarie), memo ferie e riposo compensativo

invio messaggi per bilancio incarichi di ricerca da presentare al Comitato d'Istituto

revisione libro

Analista: mi rimprovera per il ritardo che dice essere frequente. Io non me n'ero accorto, al contrario pensavo di essere puntualissimo

Michela va al cinema, io compro pollo da Zio d'America, poi acquisto cassette al negozio noleggi CiakVideo su via Nomentana, cerco di comprare il film *La dea dell'amore* senza riuscirci ma lo noleggio gratis (mi colpisce e mi diverte il coro da tragedia greca che cerca di interferire sullo svolgimento dei fatti del film)

Telefonata rapida a mamma

Telefonata da Anne Marie, psicologa dello sviluppo amica di Michela: dialogo su mie ricerche sulle emozioni (molto preparata e aggiornata)

Leggo tutto il materiale su Berthoz (mi addormento alle 2, tanto è sufficiente dormire anche solo 5 ore)

giovedì 4 dicembre

Sveglia alle 8, corsa

Ufficio: parlo con Antonella per suo incarico di ricerca, le invio poi un'email

Posta, diario, messaggio a Carlo
Ricerche su endorfine e sport e creatività

Pezzo libro

Studio articoli effetti ironici

Entra Pino a farmi visita: parlo dello yoga e dei miei studi sul cervello

Email ad Anna, amica Carlo, per corso sceneggiatura Rai

Lavoro su struttura libro, devo interrompere per prove coro

vari messaggi inviati per incarichi di ricerca
15.39: riprendo il lavoro
metto a punto proposta di pubblicazione, divido tutti i paragrafi
yoga: Paola si rivolge a me per domande (chiedo perché gli altri non parlano: sono timidi)
telefonata di Gualtiero per consigli acquisto casa: banche, aste
telefonata a mamma

Corsa di giovedì 4 dicembre, ore 8.30 circa (scritto il 4 dicembre, ore 10 circa)

Corsa di mezz'ora, compro il giornale e leggo solo i titoli. Trovo poi su internet un articolo scientifico che sembra confermare le teorie che sto elaborando riguardo alla corsa. Nel giornalino di una università americana scrivono che è oramai risaputo che l'attività fisica migliora i tempi di reazione, la concentrazione, il vigore mentale e la CREATIVITÀ. Dicono che molto probabilmente dipende dal fatto che l'attività fisica aumenta la capacità del corpo di pompare sangue, che a sua volta aumenta la quantità di ossigeno nel flusso sanguigno e velocizza il flusso di sangue nel cervello.

Tutti questi cambiamenti stimolerebbero una maggiore reattività fisica e mentale. Ricercatori della Arizona State University e della Duke University hanno dimostrato che in soggetti che soffrono di moderata e media depressione una regolare e moderata attività fisica (30 minuti tre volte alla settimana per circa 4 mesi) ha gli stessi effetti antidepressivi dei farmaci tipo il Prozac. Secondo Shawn Youngstedt, ricercatore all'Università di San Diego, l'effetto antidepressivo potrebbe dipendere dal fatto che chi pratica spende minor tempo nella fase REM del sonno, che è proprio quella in cui il corpo smette di produrre serotonina, il neuro-trasmettitore che combatte la depressione. (Io in effetti sogno poco, come rilevato dalla mia analista; sogno molto di meno rispetto a Michela, che mi racconta puntualmente i suoi sogni ogni mattina.)

L'esercizio fisico combatte anche l'invecchiamento e lo stress, migliorerebbe pure l'autostima. Non è necessario sfiancarsi dalla fatica, è sufficiente dedicarsi a un'attività fisica aerobica e ripetitiva, come la corsa, il nuoto, il ciclismo. Basta anche una semplice passeggiata o la pratica yoga. Praticare queste attività stimola il rilascio corporeo di sostanze come l'adrenalina, la dopamina e le endorfine, che sono degli analgesici naturali. Più recentemente è stato dimostrato il rilascio di un'altra sostanza analgesica, la anandamide, che è contenuta anche nella marijuana. Sono un tossico e non lo sapevo.

Processi ironici
Pensieri ironici e psicoterapia
Pensieri ironici e smettere di fumare... e fare la dieta... e non pensare al sesso... e tutto quello che ti viene in mente
(scritto il 4 dicembre, ore 12.08 circa)

Secondo Wegner, i pensieri ironici sono pensieri che vengono in mente quando uno vuole controllare i propri processi mentali in situazioni di stress e ottiene l'effetto contrario a quello voluto. Per esempio, io mi sono imposto di pensare solo a scrivere questo libro, e la mente se ne strafotte di quello che mi sono imposto di fare e fa quello che gli pare. Secondo Wegner, questo succede perché quando si decide di controllare i processi della propria mente, allora si innescano due processi: un processo operativo, che richiede molte risorse, lavora in maniera abbastanza cosciente ed efficace per portare a termine la cosa desiderata; un processo di controllo, che richiede meno risorse, lavora in maniera inconscia e meno efficace per verificare se il processo operativo sta fallendo (cioè se la cosa che si sta pensando o facendo è quella che ci si era ripromessi di fare) e se quindi richiede di essere riattivato.

In situazioni di stress, il processo operativo conscio può fallire e il processo di controllo inconscio può prendere il sopravvento rendendo in questo modo accessibili tutti i pensieri che non siano quelli che ci si era ripromessi di seguire. Come effetto, appunto ironico, si riesce a pensare e fare tutto, tranne quello che si voleva fare. Come si può ovviare a questo che può essere causa anche di malattie tipo ansia e depressione? Secondo Wegner la soluzione è di non provare a controllare la mente (non decidere di smettere di fumare, di dimagrire, di essere fedele, ecc.), di lasciarla fare e fantasticare, soprattutto nei momenti di stress.

Nel pomeriggio metto a punto la proposta di pubblicazione del libro. Riesco a essere produttivo con questa tecnica di controllo mentale: mi dico che devo fare una cosa che non c'entra nulla con la scrittura del libro e che non mi piace affatto fare in questo momento, tipo "adesso mi metto a lavorare sulle simulazioni". Come per incanto, il lavoro di riflessione sulla struttura da dare al libro mi diviene subito piacevole e produttivo!

Nome file: **Diario.doc**

venerdì 5 dicembre

S veglia alle 7. Corsa, giornale, telefonata a mamma: parlo con la mia nipotina, telefonata da papà
Lavoro subito su struttura libro

Messaggi a Franco, Giovanna
Tutto il giorno lavoro su struttura, scrivo nuove scene, incollo
pezzi, molto produttivo
Telefonata meccanico per riparazione macchina domani

Nome file: **PezziLibro.doc**

Seduta di yoga di giovedì 4 dicembre, ore 19.30
(scritto il 5 dicembre, 13.03)

Durante la seduta di yoga mi è venuta in mente un'idea che al momento mi è sembrata bellissima. Più che un'idea è una sintesi delle molte idee che mi sono venute in questo periodo.

A distanza di un giorno le idee al riguardo sono molto confuse. Provo a scrivere di getto: tutto si basa sul funzionamento del cervello come descritto nel libro di LeDoux, sui processi ironici della mente scoperti da Wegner e sul blocco che si può avere in ogni processo creativo.

Poiché non si possono né conoscere né influenzare direttamente alcuni processi inconsci del cervello che mi sembrano essere implicati nel processo creativo e in particolare nel possibile blocco da deadline, un modo apparentemente molto semplice per migliorare la situazione è quello di riempire la mente di pensieri volontari traboccanti fiducia nelle proprie capacità creative, speranza, che dico?, sicurezza di successo del proprio prodotto letterario. Il tutto dovrebbe influenzare positivamente le connessioni del cervello implicate nel processo creativo.

Per stimolare il processo di fiducia creativa penso che sia consigliabile rinfrescare la propria memoria consapevole con episodi di successo personale (email con complimenti, prodotti realizzati con successo, inviti importanti, ecc.).

In conclusione, bisogna convincersi di essere er mejo.

ore 14.39

Dopo essere andato a mangiare qualcosa al bar in compagnia degli altri colleghi del mio gruppo, mi rimetto a scrivere. Ho parlato dell'idea centrale del mio libro, processi ironici per la creatività, ad Andrea. Anche lui è vittima degli stessi processi. Mi ha detto che oggi si è messo a fare cose che aveva messo in agenda di fare molto tempo fa, invece di fare cose che riguardano alcune scadenze imminenti che lui ha. Gli ho chiesto se era interessato a leggere un libro in cui vengono spiegati i meccanismi che stanno dietro

questi processi ironici. Lui ha risposto di no, ma è molto interessato a sapere come evitare questi processi. Mi pare che anche di questo si parli nel mio libro.

Mia domanda: come si originano i pensieri? Stefano Ghirlanda mi cita il lavoro di John Lilly che ha inventato la "isolation tank" o "float tank" per studiare gli effetti della LSD, e ha dimostrato che la nostra mente produce pensieri, sensazioni ed emozioni anche in situazione di isolamento corporeo. Accenno alle memorie inconscie del cervello e Stefano cita un bel libro che lui ha letto recentemente: *Il senso del movimento* di Alain Berthoz.

Visito il sito di Berthoz su internet (è in francese: uso il sito di Altavista per tradurlo almeno in inglese): la mente secondo Berthoz è un simulatore di movimento. Quando osserviamo qualcuno fare un movimento, la nostra mente imita quel movimento attivando i cosiddetti neuroni specchio, scoperti dal gruppo di Rizzolatti a Parma. Berthoz sembra convinto: noi andiamo dove guardiamo, mentre l'opinione comune è all'opposto: noi guardiamo dove andiamo! (Mi chiedo: c'entra qualcosa questo principio con l'episodio della strisciata di pipì sui pantaloni nel bagno dello studio dello psichiatra?)

IDEA: forse per farsi venire delle idee creative non è necessario andare a correre, forse basta impegnare il corpo in un movimento semplice, usuale e ripetitivo: farsi una doccia, farsi la barba, guidare la macchina. Forse è questo il motivo per cui le idee più pessimistiche e ricorsive vengono quando ci si mette a letto, e si sta quindi immobili. Dubbio: come si spiega il fatto che nel sogno vengono un sacco di idee? Buh, non ci capisco più niente.

Attività fisica e personaggi creativi (scritto alle ore 19.39)

Intervistato in occasione della *Maratona dles Dolomites* in Alta Badia, Romano Prodi ha dichiarato che la pazienza è la virtù dello sport utile anche in politica e che le migliori idee gli vengono mentre va in bicicletta.

Nei suoi film Nanni Moretti spesso si fa riprendere mentre corre: sicuramente lo fa nel suo ultimo film *La stanza del figlio*, ma mi sembra anche in altri, anche se in questo momento non ricordo più quali sono.

Il suo "allievo" Mimmo Calopresti lo dice chiaramente nel suo

ultimo film *La felicità non costa nulla*: correre gli fa venire in mente molte idee.

In effetti, molte persone che io conosco e che non sono molto creative fanno poca attività fisica, alcune per pigrizia, molte perché fumano.

Nome file: **Diario.doc**

martedì 9 dicembre

Membro commissione assegno ricerca, lavoro su libro
Salto yoga per pioggia

mercoledì 10 dicembre

- Non vado in ufficio, decido di lavorare a casa
- Studio libro *Story* di Robert McKe e, due liti con Michela (mi accusa di pensare solo a scrivere il libro): la mattina, per mio rifiuto ad andare a cena sabato a casa della sua amica; la sera, perché per dispetto lei non ha portato la macchina dal meccanico: reazioni rabbiose reciproche
- Devo smettere di scrivere, mi fanno male le mani e i polsi: che fatica scrivere la propria vita al computer

giovedì 11 dicembre

Michela dal meccanico
Lavoro su libro: ricette, inizio epilogo (studio ancora *Story*)
Prove aperte coro
Salta meccanico
Yoga, poi noleggio film *Adaptation*
Freddezza con Michela

venerdì 12 dicembre

- a casa studio il film *Adaptation*, scritto da Charlie Kaufman e diretto da Spike Jonze
- pace con Michela dopo chiarimento

sabato 13 dicembre

- Corsa, film *Elephant* al cinema Delle Province con Michela

domenica 14 dicembre

- Corsa, cena da Caterina per doppiare la cassetta del film *Adaptation*

lunedì 15 dicembre

- Lavoro tutto il giorno su abstract e titolo mia relazione all'Accademia dei Lincei

- Forzando di molto la mia volontà, provo a confidarmi con un collega per il quale ho sempre avuto molta stima e che mi ha sempre detto di considerarmi un amico oltre che un collega: gli comunico la mia decisione di scrivere un libro divulgativo sulle mie ricerche sulla modularità e sulle emozioni in forma di romanzo. Chiedo un parere, ma risponde che prima deve leggere il libro; dice che ci sono 4-5 persone al mondo che sono riuscite in questo tentativo di divulgazione narrativa e che forse ce la posso fare anch'io. E così chiude la conversazione. Molto incoraggiante, non c'è che dire

martedì 16 dicembre

Prima preparazione e poi comitato d'istituto fino alle 17

Email, telefonate su concorsi (definizione settori disciplinari in dirittura d'arrivo)

sabato 20 dicembre

- Corsa di un'ora
- Nel pomeriggio studio il film *Essere John Malcovich*
- Serata a casa a lavorare sul libro

domenica 21 dicembre

- Corsa di un'ora
- Lavoro nel pomeriggio 5 ore per il libro

Nome file: **PezziLibro.doc**

Un sorriso autentico di gioia

(giovedì 18 dicembre, ore 20.26, dopo lettura Klein, 2003, p. 17)

Lo psicologo americano Paul Ekman ha catalogato per l'uomo ben 19 diversi tipi di sorriso, che si possono distinguere l'uno dall'altro in base ai diversi muscoli coinvolti. Secondo Ekman (1990), di questi 19 tipi di sorriso uno solo è autentico, nel senso che esprime una gioia vera, non simulata, mentre gli altri 18 tipi di sorriso rappresentano una maschera sociale quando non vogliamo svelare la verità sui nostri sentimenti.

In tutti i 19 tipi di sorriso interviene il muscolo grande zigomatico, che contraendosi solleva gli angoli della bocca. Il sorriso autentico di gioia si distingue dagli altri perché coinvolge anche il muscolo orbicolare dell'occhio, che contraendosi strizza gli occhi e crea le tipiche rughe del sorriso. In altre parole, il movimento del muscolo orbicolare è un segnale inequivocabile di gioia.

Questo sorriso fu denominato da Ekman "sorriso di Duchenne" in onore del neurologo francese Guillaume-Benjamin Duchenne, che per primo nell'ottocento aveva studiato il muscolo orbicolare dell'occhio e fatto la distinzione tra il sorriso vero di gioia e gli altri tipi di sorriso.

Tutti gli uomini sono in grado di contrarre a piacimento il muscolo zigomatico, ma solo una minoranza, il 10%, riesce, molto probabilmente per una predisposizione innata, a contrarre a piacimento il muscolo orbicolare. Gli attori e i mimi riescono a farlo dopo un lungo addestramento, mentre gli altri devono ricorrere a stratagemmi, come ad esempio ricordare una situazione divertente. Ne consegue che è possibile "sgamare", smascherare i sorrisi falsi, per esempio di circostanza, facendo caso a quali muscoli facciali sono coinvolti nel sorriso del nostro interlocutore: se non si contrae il muscolo orbicolare, il sorriso è sicuramente finto.

Nome file: Posta inviata.dbx

----- Original Message -----

From: Gabriele Battistini

To: Dino Audino Editore

Sent: Monday, December 22, 1:18 PM

Subject: All'attenzione del dott. Dino Audino

Sono un ricercatore del Cnr e professore universitario di psicologia della formazione.

In questo periodo sto studiando la psicologia delle emozioni e sto portando avanti un progetto di ricerca per un film sulla corretta gestione delle emozioni (sto anche scrivendo un libro su questo argomento).

Mi sarebbe quindi molto utile poter partecipare, in qualità di ospite, alle lezioni dell'VIII corso di formazione e perfezionamento per sceneggiatori Rai-Script.

Avrei voluto partecipare alla selezione come corsista ma ho quarant'anni e non ho potuto presentare domanda (solo successivamente ho letto, in un articolo su La Repubblica dedicato alla sua casa editrice, che il limite di età non era tassativo!).

Non so come muovermi e il mio amico compositore Carlo Siliotto mi ha consigliato di rivolgermi a lei per un consiglio.

Grazie per l'aiuto che potrà darmi. Cari saluti, Gabriele

Nome file: **Posta in arrivo.dbx**

----- Original Message -----

From: Dino Audino Editore

To: Gabriele Battistini

Sent: Tuesday, December 23, 1:25 PM

Subject: <nessun oggetto>

Caro Battistini,

purtroppo gli inviti non dipendono da noi ma dalla RAI, alla quale dovrebbe rivolgersi per la sua richiesta. Riguardo invece ai suoi studi sulla gestione delle emozioni, sarei molto interessato a leggere il suo materiale. Spero possa farmi avere almeno qualche articolo.

Riguardo al limite di età non si rammarichi, perché i 40 anni erano tassativi.

Cordiali saluti, Dino Audino

Nome file: **PezziLibro.doc**

Che cosa è il cinema?

(24 dicembre)

- Per lo spettatore il cinema è un sistema sicuro per giocare con le proprie emozioni

- Per l'autore il cinema è un strumento veloce e pericoloso per conoscere le proprie emozioni

- I problemi, le limitazioni produttive nella creazione di un film, stimolano il processo creativo.

Partenza di Michela per trascorrere il Natale con i suoi in Calabria.

Nome file: **Diario.doc**

giovedì 25 dicembre

Pranzo e pomeriggio sulla Tiburtina con tutta la mia famiglia: contagio emotivo di rabbia riguardo a una possibile storia d'amore di mia sorella. Per la prima volta riesco a fermare il contagio con i miei familiari, scherzandoci sopra ("Attenti, voi non lo sapete, ma io sì perché studio le emozioni. In questo momento, osservando l'espressione facciale l'uno dell'altro, ci stiamo contagiando emotivamente la rabbia. È in atto una epidemia emotiva!"). Conclusione: risata generale).

venerdì 26 dicembre

- corsa di un'ora
- lavoro a casa, dormo
- auguri email a Yale: Wagner, Keil, Christine e Claude, e a prof dell'Accademia dei Lincei
- telefonata a Caterina: ironizza sulla pesantezza del mio libro: non solo riesco a riderci sopra ma mi prendo in giro da solo: le dico che rispetterò la deadline; se poi il risultato finale non sarà di mio gradimento, farò un bel falò e brucerò tutto. Lei ride soddisfatta

sabato 27 dicembre

lavoro in ufficio su prima bozza libro, al freddo

domenica 28 dicembre

- pranzo dai miei, torno a casa presto per lavorare sul libro
- corsa breve
- telefonate a Caterina, Carlo, Pierluigi, sms a Pierpaolo per cinema stasera (salta per impegni di Gualtiero)
- lavoro 6 ore: studio *La formula della felicità*: trovo nuovo finale (in negativo invece che positivo)
- vedo film *Taxi Driver*

lunedì 29 dicembre

ore 15 circa

- trovo citazione mio paper su *Trends in Cognitive Sciences*: la inserisco come titolo in proposal per mio libro sulla modularità e invio messaggio per conoscenza al direttore, Wagner, Stefano, Domenico (gli propongo acquisto libro *The seven sins of memory*)
- scrivo bozza messaggio per Keil

Qual è la differenza tra corsa e meditazione?

L'altra sera ero a cena a casa di Caterina e si discuteva degli effetti benefici dello yoga. Io mi sono messo a declamare le virtù della meditazione, supportato da Livia Azzariti. Giuliana De Sio sosteneva che gli stessi effetti lei li ottiene con la corsa e soprattutto con lo stretching; io ho farfugliato qualcosa ma non ho saputo spiegarle la differenza. Dopo aver letto alcune pagine del libro di Klein, oggi ho le idee più chiare, forse ci riuscirei a convincerla... forse...

Ecco comunque cosa le direi:

Nome file: **Felicita.doc**

Titolo: **L'emisfero della felicità, il sinistro**

Le più recenti ricerche di visualizzazione cerebrale dimostrano

che è infondata l'ipotesi di un emisfero specializzato per le emozioni e dell'altro per la razionalità. Attraverso le tecniche di visualizzazione cerebrale, è stato molto recentemente mostrato come la dominanza del lobo frontale dell'emisfero sinistro favorisce i sentimenti positivi come la gioia, mentre la dominanza del lobo frontale dell'emisfero destro favorisce i sentimenti negativi.

Sembrerebbe esistere una predisposizione genetica che favorisce la dominanza dell'uno o dell'altro emisfero alla nascita, ma la notizia più importante è un'altra. Attraverso l'esercizio è possibile cambiare la situazione di partenza e, ove necessario, far dominare l'emisfero sinistro. Un metodo che è stato praticato nell'ultimo millennio e che si è rivelato molto efficace anche alla luce delle analisi scientifiche più accurate e sofisticate è rappresentato dalla meditazione.

La meditazione esercita l'auto-consapevolezza da cui può scaturire la riprogrammazione del cervello a favore dei sentimenti positivi e a scapito di quelli negativi. Le ore di meditazione rappresentano una pratica molto importante attraverso la quale impariamo sempre di più a mettere l'amigdala sotto il controllo del lobo frontale dell'emisfero cerebrale sinistro. Questo emisfero è detto l'emisfero della felicità perché è coinvolto nella genesi dei sentimenti positivi (gioia, desiderio) molto probabilmente attraverso un'inibizione delle emozioni negative generate dalle amigdale. La meditazione rafforza anche il sistema immunitario, mentre la corsa combatte le depressioni.

Quando nella meditazione ci si concentra sulla respirazione o su un altro obiettivo si sta immobili. Attraverso la visualizzazione tomografica del cervello si è visto che questa situazione corrisponde a un flusso ridotto di informazioni ai lobi parietali del cervello attraverso i quali noi abbiamo la percezione della posizione del nostro corpo nello spazio. Secondo alcuni ricercatori questo corrisponderebbe a una sensazione di dissoluzione dei confini del corpo e di dissoluzione nello spazio che spiegherebbero le esperienze di estasi sperimentate dai meditanti esperti.

Nome file: **Diario.doc**

ore 17.56

Mancano solo tre giorni alla scadenza della deadline che mi sono dato per la prima stesura del libro e mi trovo a gironzolare su internet o sull'hard disk del computer, con la scusa di trovare nuovo materiale per il libro. Mi verrebbe anche voglia di andarmene a casa ad aggiustare la persiana della camera da letto che si è rotta

un paio di mesi fa, oppure a trovare un'offerta last minute per una vacanza, oppure di...

Cosa posso fare per uscirne vivo? Mi viene da pensare: ma se non riesco ancora neppure a decidere la struttura del mio libro, come posso affermare di saper gestire i miei sentimenti negativi al punto da poter insegnare le tecniche agli altri?

Calma e sangue freddo. Devo applicare le tecniche che stanno sparse in questo libro. E quali sono?

Come sempre, devo osservare le mie sensazioni, i miei pensieri, i miei sentimenti e riderci sopra. E poi andare a fare una bella corsa nel parco. Niente da fare: piove, anzi diluvia!

Mi devo accontentare di un po' di respirazione diaframmatica, con un sottofondo musicale piacevole. Sto ascoltando una canzone bella, nostalgica, struggente, che è stata molto importante nella mia vita. Si tratta di *Non dirle che non è così* di Francesco De Gregori. Mi ha tenuto legato a Michela quando il nostro amore sembrava finito, e mi ha spinto a ricontattarla l'estate scorsa quando avevo capito le ragioni per cui la nostra storia si era interrotta. Questa canzone mi ha sempre commosso, e non so il perché (mi attiva un marcatore emotivo?).

Poco tempo fa ho scoperto che la canzone originale è di Bob Dylan! Sul suo sito c'è il testo originale:

*If you see her, say hello
Se la vedi dille ciao da parte mia*

*She might think that I've forgotten her, don't tell her it isn't so
Lei potrebbe pensare che io l'ho dimenticata, non dirle che non è così*

Cerco il testo in italiano su internet, ma non lo trovo. Peccato.

Mi viene in mente un'altra bellissima canzone che mi commuove ogni volta che la ascolto. Si tratta di *Stella di Vetro* di Mimmo Locasciulli. Cerco il testo nel suo sito ufficiale.

“Quel che lasci lo perdi per sempre. Quel che cerchi non può mai finire”. Questa frase descrive benissimo la tensione creativa di un'opera d'arte autobiografica, che poi è la situazione che sto vivendo in queste ore visto che io questo mio libro/film non lo vorrei mai finire di scrivere. Questa frase potrebbe essere il messag-

gio finale del mio libro, e invece Mimmo Locasciulli l'ha scritta nel 1998!

ore 20.54

Dopo quasi dodici ore, sono ancora qui in ufficio a lavorare. Non è vita. Mi hanno chiamato i miei genitori per sapere se andavo a cena da loro, e io ho rifiutato con la scusa della pioggia. Domani poi arriva Michela dalla Calabria e non potrò lavorare in tranquillità. Mi dispiace non essere andato dai miei, avrei fatto piacere a loro e mi sarei rilassato (forse). Non ce la faccio più, mancano pochi giorni alla fine dell'anno e io sto qui a leggere ancora il manuale di sceneggiatura per perfezionare il finale. Devo scrivere il capolavoro, ecco cosa voglio ottenere. La devo smettere. L'importante è rispettare la deadline e poi godersi il capodanno e la vacanza premio.

ore 22.32

Verso le 21 ho ricevuto una telefonata da Michela: arriva domani dalla Calabria in macchina con la sua mamma. Parliamo di capodanno e della vacanza premio. Chiusa la telefonata mi sono messo a cercare una vacanza last minute. Gli aerei sono tutti pieni. Alle 22.30 smetto, stressato e senza aver risolto nulla.

ore 22.51

Messaggio email di Giovanna: invito a casa sua per capodanno. Io penso: forse ci sarà pure Stefano Rulli, il bravissimo sceneggiatore de *La meglio gioventù*; e con lui forse la moglie Clara Sereni, scrittrice che ho molto ammirato per il libro *Casalinghitudine*. Mi potrebbero dare consigli per il libro. Devo riuscire a finire di scrivere la prima stesura entro, diciamo, le 8 di sera del 31, così durante il veglione potrei chiedere il permesso di inviargli il libro via posta elettronica.

ore 24.19

Me ne torno a casa digiuno (ho mangiato solo mandarini)

Nome file: **Felicita.doc**
(Data creazione 30 dicembre)

Appunti presi dal libro *La formula della felicità*

Ogni sentimento, quindi anche la felicità, si basa sull'elaborazione da parte del cervello di segnali ricevuti dal corpo. Funzione dei sentimenti: ci rendono più flessibili nelle risposte alle complessità del mondo. Il cane reagirà a uno stimolo sempre allo stesso

modo, mentre noi possiamo decidere di lanciarsi da un ponte appesi a una fune elastica per godere del brivido del jumping.

- Se non sta bene il corpo, non può stare bene il cervello (cfr. fumo)

- **“L'uomo ha una predilezione per la tragedia”** (pagina 40): il cervello è fatto in modo da privilegiare una visione pessimistica delle cose. Per la conservazione della specie umana, è preferibile la paura che genera prudenza, piuttosto che la gioia che genera ottimismo e che quindi ci spinge a correre rischi che potrebbero mettere a rischio la nostra sopravvivenza. In questo modo il cervello ci aiuta a decidere prevedendo l'esito delle nostre azioni.

- **Il cervello si può riprogrammare:**

- gusti nuovi (peperoncino, sushi, formaggio).

- gusti contrapposti: maialino in agrodolce, cioccolato dolce-amaro.

- quasi tutto può essere appreso, alcune cose più velocemente, altre lentamente.

- Il nostro cervello è il frutto dell'evoluzione biologica e il suo funzionamento è un compromesso adattativo. In altre parole, noi non possiamo essere perfetti, bisogna accettare le imperfezioni e non dobbiamo tormentarci se non riusciamo a centrare un obiettivo che ci siamo dati, tipo finire questo maledetto libro entro la fine dell'anno.

- **Sistema delle attese** noi siamo fatti per desiderare, per volere sempre il massimo, per non accontentarci mai. Anche se poi ci stanchiamo subito quando otteniamo quello che volevamo. Per provare piacere ogni tanto bisogna cambiare, abitudini, svaghi, hobby, persone da frequentare. Bisogna anche imparare a vivere in modo sempre nuovo anche le situazioni più familiari, soffermandoci ad esempio sui dettagli che in genere trascuriamo (tipo le rughe di un viso, i colori del cielo, le nervature di una foglia).

- Poi che ci abituiamo facilmente tanto alle situazioni positive che a quelle negative, le circostanze esterne influenzano la nostra vita molto meno di quello che normalmente pensiamo. Anche al denaro ci si abitua facilmente, solo per chi è molto povero il possesso di denaro genera soddisfazione.

- Noi forse siamo predisposti all'invidia, ma delle persone che invidiamo in genere sopravvalutiamo i vantaggi e sottovalutiamo gli svantaggi.

- Annotare i propri successi.

- Il cervello manipola la realtà. Delle sensazioni il nostro cervello memorizza il picco di intensità e il finale. I ricordi dei nostri sentimenti sono spesso falsi.

- Conviene essere ottimisti.

- Dobbiamo imparare ad assaporare i momenti piacevoli.

- Concentrarsi sul proprio lavoro può essere faticoso ma gene-

ra sentimenti positivi. L'attività a cui ci si dedica non deve essere né troppo facile, altrimenti genera noia, né troppo difficile, altrimenti genera frustrazione. È importante godere anche dei successi parziali che man mano si raggiungono, che sono forse più importanti della vittoria finale, che spesso non si raggiunge per motivi che dipendono da circostanze esterne. (Nel caso di questo libro, dovrei forse godere comunque del fatto che sono giorni che lavoro come un matto, che studio libri su libri e che sto scrivendo centinaia di pagine che molto probabilmente non verranno mai pubblicate?)

- La felicità non è un dono del destino, bensì un processo che si deve imparare a realizzare (p. 41). In altre parole, i sentimenti positivi non sono gratuiti, ma bisogna saperseli guadagnare attraverso lo sfruttamento continuo delle opportunità e delle situazioni che ci si offrono.

- La felicità non è il contrario della infelicità (p. 43): contrariamente a quello che comunemente si pensa possiamo essere allo stesso momento felici e infelici, le due condizioni non si escludono a vicenda. È un problema di definizione: se al posto della parola felicità usiamo la parola gioia e al posto della parola infelicità usiamo la parola rabbia, si capisce meglio come si possa essere contemporaneamente felici e infelici, in quanto i due sentimenti di gioia e rabbia vengono generati da due sistemi diversi del cervello.

Nome file: **Diario.doc**

martedì 30 dicembre

Sto male. Ho lavorato tutto il giorno a casa per cercare di finire il libro prima dell'arrivo di Michela e di sua madre. Corsa verso le 16. Arrivano verso le 9 di sera. Le aiuto a scaricare la macchina e vado a comprare il vino, lo spumante e il panettone per festeggiare insieme. Ceno con loro, serata molto piacevole, brindisi finale. Le accompagno a dormire.

mercoledì 31 dicembre

ore 10

Mancano poche ore a mezzanotte e sono ancora alla disperata ricerca di un finale per il libro. Devo assolutamente trovare un'idea ammantata di emozione, un'emozione estetica secondo la definizione di McKe e. Devo immaginare una scena memorabile in cui il protagonista è costretto a prendere la decisione critica. "La crisi deve essere un vero dilemma - la scelta fra beni inconciliabili, fra il minore dei due mali, o un insieme delle due cose - che pone il protagonista sotto il massimo della pressione esistenziale" (McKe e, 2000, p. 336).

Forse l'ho già trovata questa maledetta idea, l'ho pure scritta in uno delle decine di file che ho scritto in questi dodici mesi. Ma qual è? Ho ripassato mentalmente tutti i finali che ho elaborato in tutto questo tempo, ma nessuno mi entusiasma. O forse in questo momento non ho la lucidità necessaria per valutare bene.

Nel film *Adaptation*, lo sceneggiatore Charlie Kaufman, che è il protagonista e ha il mio stesso problema, si rivolge al mago degli sceneggiatori americani Robert McKee, che gli dà un'importante suggerimento: per trovare il finale giusto bisogna focalizzarsi su una cosa che appassiona e bisogna far prendere al protagonista una decisione che cambierà in maniera irreversibile la sua vita.

Nel finale del film, Charlie e il fratello gemello Donald sono braccati e in pericolo di vita, nascosti dietro al tronco tagliato di un albero e immersi nell'acqua di una palude della Florida. Si fidano le ultime cose e Donald dice a Charlie la frase che rappresenta l'idea dominante di quel film: "L'importante è chi amo io, non chi ama me. Questo l'ho deciso tanto tempo fa". Donald viene ucciso. Charlie è sconvolto, ma capisce che è arrivato il momento di rischiare. Si dichiara alla donna che ama e che sta insieme a un altro. Inaspettatamente lei lo contraccambia, e lui trova finalmente l'amore e il finale per il suo film.

Ma quale decisione far prendere a Gabriele nel mio libro?

ore 10.45

Chiedo a Michela di andare a comprarmi una camicia da mettere sotto il vestito blu per il veglione di stasera. Senza troppi problemi mi dice di sì, deve fare anche altri giri. Le sono grato e cerco di dimostrarglielo con un bacio.

ore 11.30

Michela mi chiama al telefono: vuole sapere se per la camicia preferisco il colore bianco, il grigio scuro o il marroncino. Rispondo che mi fido del suo gusto, vanno tutti bene tranne il marroncino che non sta bene agli olivastri come me.

ore 12.45

Torna Michela. Ha scelto la camicia marroncina. Devo andare a cambiarla io nel pomeriggio! Trattengo a stento il fastidio. Mi fa capire che non ha molta voglia di venire alla festa di stasera, preferirebbe passare la notte del 31 cenando romanticamente da sola con me. Cerco di farle cambiare idea dicendo che non ce la faccio più a lavorare su questo libro. Ho assoluto bisogno di aiuto, che mi potrebbe venire da qualcuno presente alla festa. E poi ce ne andre-

mo con un last minute a festeggiare in giro per l'Europa (Parigi? Amsterdam? Barcellona?). Non mi sembra convinta. Mangiamo qualcosa insieme.

ore 14.10

Dovrei ricominciare a scrivere, ma decido di riposare un po' prima di riprendere. Poi comincio a fare il buffone, la abbraccio per farle il solletico e inaspettatamente facciamo l'amore.

ore 15.20

Lei forse si è addormentata, io vorrei alzarmi ma sono indeciso, intuisco che è meglio stare lì accanto a lei. Sento un forte impulso a muovermi, mi fa male la gamba che lei involontariamente mi stringe, ma rimango immobile lì per non disturbarla. La osservo mentre lei sta con gli occhi chiusi rivolti a me. Mi rendo conto di un'assurdità: le dico spesso di amarla ma non ricordo precisamente neppure il colore dei suoi occhi. Come rispondendo al mio affronto, si gira di spalle. Il suo lungo e stretto collo compare per la prima volta alla mia vista nella sua raggiante bellezza... Basta! Sono quasi le tre e mezza del 31 dicembre, devo assolutamente andare a correre per definire una volta per tutte i dettagli del finale, è un anno che aspetto questo momento... ma la sua pelle è chiara e delicata, i capelli sono di un colore rosso vivo, sono morbidi e luccicanti...

Nome file: **ArticoloScientifico.doc**

4 Conclusioni

Una organizzazione sana è quella in cui le persone, oltre a essere produttive, hanno pure piacere di lavorare. Purtroppo la realtà è quasi sempre diversa: nelle organizzazioni lavorative non si tiene conto delle emozioni positive e si favorisce al contrario la competizione sfrenata. Come conseguenza, si generano conflitti tra le persone e le persone lavorano malvolentieri.

Poiché ricerche recenti mostrano come sia possibile migliorare la soddisfazione lavorativa, il clima organizzativo e la produttività mediante una corretta gestione delle emozioni, in questo paper è stata avanzata la proposta di una formazione per migliorare la competenza emotiva del lavoratore.

A qualcuno un'innovazione di questo tipo può sembrare inopportuna in un periodo in cui in Italia viene messa in discussione la stabilità del posto di lavoro, anche per i dipendenti pubblici, e in cui i giovani sono costretti ad accontentarsi di lavori precari. Questa ultima critica non vale se si considera che le competenze che

si acquisirebbero con una formazione emotiva sono utili anche nella situazione di chi avesse perso il posto di lavoro o fosse alla ricerca del primo lavoro. Questo è vero perché anche in queste situazioni le competenze emotive risultano indispensabili per non perdersi d'animo, per avere la forza di accettare i fallimenti nella ricerca del lavoro e nella capacità di trovarne effettivamente uno.

Alcuni programmi di formazione emotiva sono stati sperimentati soprattutto negli Stati Uniti, dove l'alta competitività lavorativa continua a creare problemi di relazione interpersonale che negli ultimi anni sono sfociati anche in casi di omicidi multipli. Un modello sperimentato di formazione emotiva è quello che l'American Express offre da alcuni anni ai suoi manager e consulenti. È stato dimostrato che questo tipo di formazione è efficace nel migliorare l'intelligenza emotiva del lavoratore, che comprende la competenza emotiva personale (consapevolezza e padronanza di sé, motivazione) e la competenza emotiva sociale (empatia e abilità sociali), con risultati lusinghieri riguardo a clima organizzativo e produttività aziendale.

I recenti notevoli progressi nel campo delle neuro-scienze ci hanno dato, per la prima volta, la possibilità di visualizzare l'attività del cervello in risposta agli stimoli emotigeni e di dimostrare il fondamento neurofisiologico delle tecniche di gestione emotiva.

Questi risultati spingono a considerare la possibilità di un analogo programma di formazione anche in Italia. Ma si può adottare l'esperimento della American Express nel nostro paese? Quale giovamento si otterrebbe in caso di adozione? È possibile immaginare di allargare l'esperimento anche alle diverse tipologie di aziende pubbliche e private che ci sono in Italia? O sono preferibili altre modalità di implementazione più adatte alla specificità della realtà italiana? Queste domande devono rimanere per il momento senza risposta. L'implementazione di una formazione emotiva nel posto di lavoro in Italia è al momento demandata alle iniziative di poch e società di formazione private che offrono a pagamento i loro servizi di formazione emotiva a privati e ad aziende (vedi ad esempio www.eu-tropia.it/percorsi.htm). Ci sarebbe bisogno di una sperimentazione su più larga scala, ma il tema della formazione emotiva non è ancora diventato oggetto di dibattito pubblico e non se ne occupano neppure gli esperti del settore. Non c'è infatti traccia di formazione emotiva tra le diverse proposte di innovazione sulle politiche del lavoro elaborate da parte delle forze politiche e da parte dei movimenti sindacali. Accrescere la consapevolezza dell'opinione pubblica sull'importanza di questo tema rappresenta al momento una delle priorità più urgenti da realizzare in Italia.

È però possibile cambiare la situazione cominciando dalle cose più semplici e facili da implementare. Le organizzazioni pubbliche e private potrebbero cominciare a informare i dipendenti del fatto che c'è interesse per la produttività, ma anche per il benessere emotivo del lavoratore. Una organizzazione lavorativa che volesse fare ciò potrebbe cominciare ad offrire ai propri dipendenti una pagina web di sviluppo organizzativo sul modello di quella della Yale University (vedi ad esempio: www.library.yale.edu/training/stod/home.html). In questa pagina, oltre ai corsi formativi tradizionali, andrebbero riportati pochi e semplici documenti di auto-formazione sulla intelligenza emotiva (vedi ad esempio: ei.haygroup.com/about_ei/), e manuali di auto-aiuto riguardanti i principali disturbi emotivi (vedi ad esempio: counseling.uchicago.edu/vpc/). Le probabilità di successo del progetto verrebbero sicuramente aumentate se alla realizzazione della pagina web contribuissero gli stessi dipendenti con proposte, discussioni in gruppo e condivisione di informazioni. Lezioni di yoga o prove di coro durante l'orario di servizio e permessi per praticare la corsa anche vicino al posto di lavoro possono rappresentare una prima coraggiosa sperimentazione, utile per innescare nuove dinamiche interpersonali tra colleghi di lavoro. Una volta realizzati questi primi passi, si può immaginare che la maggiore consapevolezza del lavoratore riguardo l'importanza delle emozioni nel posto di lavoro possa sfociare in richieste di formazione emotiva a livello sindacale, che potrebbero trovare posto nei contratti di lavoro.

Nome file: **Sceneggiatura.doc**

Scena 72 Interno - Pomeriggio.

Gabriele è ancora affacciato alla finestra del casolare di campagna da dove osserva il suo paesino di nascita arroccato sulla collina.

GABRIELE

Allora, avete capito le origini del mio male? Il mio paese ce l'ho avuto sempre con me, nella mia testa, sotto forma di connessioni neurali del mio cervello, sotto forma di emozioni e sentimenti negativi che hanno continuato a influenzare ogni momento della mia vita. Qualcuno potrebbe pensare che, dopo tutto quello che mi è successo, io ora sia guarito. Io non ne sono convinto. So solo che dovrò sempre inventarmi qualcosa di nuovo per evitare di ricadere prigioniero delle mie emozioni...

Gabriele prende in mano il copione e lo sfoglia.

Questa volta mi sono inventato un film, in cui ho sbandierato a mezzo mondo la mia vita. Mostrando le mie debolezze speravo di neutralizzare la mia ansia da prestazione. Mi viene ora il dubbio di aver fallito.

All'interno della stanza, scorrono sullo schermo televisivo alcune scene drammatiche del film *A beautiful mind*.

Panoramica Esterno. Tipica villetta in legno a due piani del New England, circondata dal verde e da altre villette.

Stacco su interno: lo scienziato John Nash (vigile e quasi rassegnato) fuma seduto al tavolo del soggiorno, insieme alla moglie Alicia (sconvolta e tenera) e al Dr. Rosen, lo psichiatra (professionale e partecipe).

DR. ROSEN

Perché hai smesso di prendere i farmaci?

JOHN

Perché non riesco a fare il mio lavoro, non riesco a tenere il bambino, non riesco...a rispondere all'amore di mia moglie. Crede che questo sia meglio dell'essere pazzo?

DR. ROSEN

La schizofrenia è degenerativa, alcuni giorni possono essere esenti da sintomi, ma col tempo peggiorerai.

JOHN

È un problema, non è niente altro. È un problema che non ha soluzione, è questo che faccio io: risolvere problemi. È quello che so fare meglio.

DR. ROSEN (bruscamente e alzando la voce)

Questa non è matematica. Non puoi scoprire una formula che cambi il tuo modo di percepire il mondo.

JOHN (convinto)

Basta applicare la mente.

DR. ROSEN (molto risoluto)

Non puoi uscirne con il ragionamento.

JOHN (quasi urlando)
PERCHÈ, PERCHÈ NON POSSO?

DR. ROSEN (conclusivo)
Perché è PROPRIO nella tua mente che è localizzato il problema.

JOHN
Io ce la posso fare, troverò la soluzione, ho solo bisogno di tempo.

Scena 73 Interno - Pomeriggio.

GABRIELE
Confesso che per immaginarmi questo finale mi sono scervellato un sacco di tempo. Mi scuso con Nanni Moretti per l'uso di questi modi di dire!

Scorrono a tutto schermo alcune scene del film *Palombella rossa* di Nanni Moretti. Michele Apicella alias Nanni Moretti dà uno schiaffo alla giornalista che lo sta intervistando.

MICHELE APICELLA
Ma come parli? Le parole sono IMPORTANTI.

GABRIELE
Ho letto manuali su manuali su come bisogna finire un film: con il finale che si lega alla scena iniziale, come insegna Vincenzo Cerami; qualcun altro mi ha fatto notare che un finale è tanto più bello quanto più è criptico, cioè non si capisce però è intrigante.

VOCE DI GABRIELE (mentre scorrono le scene finali di *Shining*)
Per piacere qualcuno mi può spiegare il significato del finale del film *Shining* di Stanley Kubrick. Io ancora non l'ho capito! (PAUSA) Potrei andare avanti così per molto tempo, ma il produttore di questo film ha minacciato di rovinarmi se mi ostino a immaginare finali alternativi per questo film.

Scorrono in un riquadro in basso a destra le convulse immagini della conferenza stampa finale del film *8 1/2*.

PRODUTTORE (rivolgendosi a
GABRIELE)

Li sordi so' finiti, vedi di chiudere sto' film
e di non rompere più li cojoni.

GABRIELE

Ultimo finale, ve lo prometto. C'è stata una
fase della mia vita in cui, dopo la crisi con la
mia compagna, ho messo in crisi la mia persona e
le mie convinzioni, e ho cominciato a leggere, e
soprattutto ad andare al cinema per trovare
risposte alle mie domande (il mio amico Daniele
diceva sempre che a me piacevano i film pesanti,
i film "scassa palle"). A costo di risultare
didascalico un paio di messaggini di fondo ve li
voglio proprio provare a dare.

Si vede Michele Apicella in un riquadro in basso a sini-
stra dello schermo che, dondolando le mani congiunte, vuole
significare "ma come parli?", questa volta senza parole.

GABRIELE

Siate consapevoli delle vostre azioni, ma
soprattutto dei vostri pensieri, assumendo la
posizione detta del testimone, che poi è quella
di uno spettatore che vede la propria vita scor-
rere sullo schermo di un cinema. La stessa posi-
zione che io sto svolgendo in questo film. (PAU-
SA) Il messaggio più importante però ve lo voglio
formulare sotto forma di domanda, anche perché
oggi la mia vita è più piena di interrogativi che
di certezze.

GABRIELE (guardando la
telecamera)

Ecco la domanda: secondo voi, piangiamo perché
siamo tristi e ridiamo perché siamo felici,
oppure siamo tristi perché piangiamo e siamo
felici perché ridiamo?

Brusio di sottofondo che mima le reazioni infastidite degli
spettatori che stanno vedendo il film.

GABRIELE

Ho capito, calma, non vi arrabbiate, ve la scri-
vo, così la ricordate più facilmente.

Immissione rapida del testo sullo schermo, lettera per lettera, con suono laser tipo scritte nei film d'azione americani. I caratteri del testo sono di tipo Comic Sans, stile grassetto, dimensioni 78.

Piangiamo perché siamo tristi o siamo tristi perché piangiamo? Ridiamo perché siamo felici o siamo felici perché ridiamo?

GABRIELE

Questa è proprio l'ultima, ve lo prometto.

Riecheggiano le censorie parole finali dell'occhialuto critico cinematografico del film *8 1/2* sulla vera missione dei critici: distruggere le parole, i suoni, le immagini, che non hanno ragione di vita.

Ultima scritta, con immissione questa volta lenta e senza suono:

Guardiamo dove andiamo o andiamo dove guardiamo?

Scorrono i titoli di coda, ma le domande rimangono visibili.

Scena 74 Esterno - Parco - Pomeriggio.

Gabriele corre spossato e privo di forze. L'inclinazione dell'inquadratura diventa man mano obliqua. Il sole è accecante, illumina aspetti sgradevoli: escrementi freschi e secchi di pecore al pascolo, erbacce, rifiuti abbandonati. Un serpente attraversa sibilando il viottolo proprio davanti ai suoi piedi che costeggiano il fiume...un ratto enorme si aggira sulla riva...una coppia distesa sul prato si bacia quasi con rabbia...

A un tratto l'attenzione di Gabriele è attratta dalla visione di una ragazza extracomunitaria in carne che sbuca dagli alberi e s'incammina lungo il viottolo con due buste di plastica in mano. Gabriele si distrae a guardarla e si accorge all'ultimo momento del fiumiciattolo che gli taglia la strada: prova a scansare l'acqua, ma infila il piede sinistro in una pozzanghera di liquido denso marrone. Gabriele si fa forza per attenuare il profondo senso di disgusto che gli sale dentro e che compare sul suo viso: scrolla e batte più volte il piede a terra e continua la sua corsa. Giunge di fronte a un bivio, è esitante, evita la strada buia e stretta da siepi.

(Prendono voce i pensieri di Gabriele, mentre i suoi occhi brillano per un'intuizione improvvisa.)

VOCE GABRIELE

(Devo andare incontro a quello che più mi fa paura, solo così posso riuscire a vincerla!)

Ritorna sui suoi passi e imbocca la strada che prima gli suscitava timore, prima con esitazione poi con graduale decisione...un rumore nelle siepi lo fa sussultare (pp dell'espressione spaventata di Gabriele)

Era solo un gatto nero che gli aveva tagliato la strada. Gabriele riprende la corsa con maggior fiducia. Si odono i passi leggeri della sua falcata... BANG! Sparo di fucile. I passi non si odono più. Unico rumore: battito d'ali di uccelli che si alzano in volo. È stato colpito? È morto?... È solo inciampato per la paura e Gabriele riacquista la sua andatura. Un bel paesaggio, il fiume, serenità, tranquillità... All'improvviso, l'ambiente cambia e si imbruttisce: zzimbe ('porcili' o 'pollai') e strada senza uscita. Gabriele allarga le braccia per il disappunto, e il suo viso s'inscurisce...

(Sto rovinando tutto! Per colpa di questa maledetta sceneggiatura rischio seriamente di perdere Michela. Devo assolutamente fare qualcosa...)

Gabriele si ferma e si guarda intorno, quasi a trovare una via di uscita... (pp, sta riflettendo). Il suo volto si illumina nuovamente.

(Però che bel simbolo: la strada senza uscita per mostrare che il protagonista con la sua razionalità si è messo in un vicolo cieco. Devo tornare indietro, osservare le cose da un'altra angolazione, come il barone rampante del libro di Italo Calvino che decide di vivere per tutta la vita sugli alberi e guarda il mondo dall'alto. Sì, devo imparare a vedere le cose con gli occhi di Michela, mettendomi nei suoi panni...)

Gabriele sembra rincuorato, si rimette in moto.

(Vediamo... Cosa le piace? Fare le cose insieme (leggere il giornale, uscire con le sue amiche...), cucinare, parlare dei fatti di tutti i giorni, avere continue sorprese, ricevere rega-

li, soprattutto quelli che per me sono difficili da fare: un fiore, un cioccolatino, una lettera.)

Gabriele scuote la testa.

(Non è sufficiente! Devo imparare a fare le cose per le quali la rimprovero sempre: mettere in disordine casa, decidere all'ultimo momento le attività del tempo libero, fidarmi dell'istinto anche per le decisioni importanti.)

Gabriele appare ora convinto, sembra aver finalmente capito quale decisione prendere. Va in ufficio ancora vestito da corsa, strappa i post-it e gli articoli di riviste e giornali che sono sparsi sul pavimento e che tappezzano completamente le pareti, lancia la scrivania dalla finestra (come John Nash, nel film *A beautiful mind*). Cancella dal computer tutti i file del film e rompe i dischi di backup. Esce di corsa dall'ufficio, arriva a casa, rovista i cassetti, trova l'ultima copia della sceneggiatura, va in terrazzo e comincia a strapparla. A un certo punto cambia idea, accende un fuoco e brucia il resto delle pagine, formando una catasta con la scrivania e con tutti i libri che ha letto, manuali, libri di psicologia (cfr. rogo dei centomila volumi dell'intellettuale protagonista del libro *Autodafè*, falò nei film: *Respiro* e *Il posto dell'anima*, e "fogaraccia" nel film *Amarcord*).

Alcuni pezzi di carta volteggiano lenti nell'aria e vanno a finire nel parco (ricordano la busta trasportata dal vento di *American Beauty*).

Scena Finale 1 Esterno - Parco - Pomeriggio.

Soggettiva di Gabriele. I pezzi di carta si trasformano... Primi piano dei fiocchi di neve che cadono dal cielo...

Fa molto freddo, bufera di neve, raffiche di vento spazzano la neve, non si vede nulla. Michela è lì da molto tempo, sta in piedi sul sentiero imbiancato ad aspettare Gabriele, ma lui non arriva (come nella scena del film *La strada verso casa*, omonima straziante musica di San Bao, immagini rallentate).

È primavera: la neve altro non è che la peluria bianca e

morbida dei semi caduti dagli alberi di pioppo e trasportati dal vento (sono le famose "manine di primavera" del film *Amarcord*; in sottofondo risuona piena di rimpianti la fisarmonica della colonna sonora di Nino Rota). Segue citazione della prima scena di questo film: suonano le campane della chiesa, soffia il vento, la procace ragazza di casa appende i panni nel giardino del villino, mentre il nonno goliardico dice in dialetto (nel nostro caso, dialetto calabrese): "Le manine sono su e l'inverno non c'è più" ('I manini sugnu su e l'invernu non c'è ppiù'). Frase poi ripetuta in italiano dal ragazzino mentre insegue le manine nella piazza del paese, in compagnia dei suoi amici.

Scena Finale 2 Esterno - Parco - Pomeriggio.

Suono del vento che ora spira molto forte... e che in realtà è il respiro dei meditanti seduti sul prato nella tipica posizione del loto. Movimento della macina.

Il movimento della macina dei meditanti innesca diversi flashback emotivi: Gabriele da adulto che osserva: la macina di pietra del vecchio mulino vicino al fiume, nella campagna del suo paese natale; i suoi amichetti d'infanzia rimasti bambini che si tuffano allegramente nel fiume; la mamma seduta su una panca a pulire ortaggi e il papà che annaffia l'orto vicino al fiume che lo salutano sorridenti con un cenno della mano (cfr. scene finali del film *Il posto delle fragole*). Movimento verticale della macina che si trasforma in Gabriele che fa una capriola sul prato e ritorna anche lui bambino...

Su invito di una bellissima pastorella nuda nell'acqua, lui e suo fratello bambini si spogliano e si gettano nel fiume da un alto e traballante ponte di legno. (cfr. film *Mediteraneo*; inquadratura dei piedi nell'acqua come nella scena finale di *Respiro*)

Scena Finale 3 Esterno - Parco- Pomeriggio.

Inquadratura delle scarpe da corsa ai piedi di Gabriele, che sfinito corre su un ripido e intricato sentiero in mezzo al bosco, inerpicandosi su rupi che costeggiano profondi precipizi. Lui appare inconsapevole, quasi non si accorge dei pericoli, ma il tempo passa lasciando segni sul suo viso, la barba si imbianca e cresce, come nella corsa di

Forrest Gump. Gabriele segue le anse del fiume verso la sorgente, che però si disperde in un labirinto di affluenti. PPP del viso di Gabriele che si guarda intorno ed esprime profonda incertezza: quale affluente seguire per raggiungere la fonte? Suoni primordiali di sottofondo, rumore che richiama il ronzio di api minacciose ma che in realtà è il canto a bocca chiusa di un coro (si tratta del coro dell'istituto di Gabriele, con i suoi colleghi che sorridendo lo invitano a cantare insieme a loro)...

... che richiama il verso delle cicale. Flashback di una sera d'estate al paesino. È notte fonda, la madre di GABRIELE è affacciata dalla finestra di casa e guarda alternativamente l'orologio e le macchine che passano per strada. Gabriele è uscito a divertirsi con gli amici e lei è sempre più preoccupata perché nonostante l'ora tarda lui non è ancora rientrato. Quando finalmente lo vede arrivare, piange disperata (pianto della madre: cfr. *La stanza del figlio*, *La meglio gioventù*, *La strada verso casa*).

Carrellata di personaggi improbabili impegnati nel parco in tecniche di gestione emotiva: un grassone che legge; uno magrissimo che corre; una signora anziana vestita di nero con il *farzulettuni* in testa che snocciola il rosario; un coro formato da ragazzini sorridenti in tenuta da calcio - il portiere è Gabriele ragazzino - guardano verso la MDP come fossero in posa per una foto ritratto (come negli INSERT di *Fuori dal mondo*; l'omonima toccante musica di Ludovico Einaudi fa da sottofondo a tutta la carrellata dei personaggi). I ragazzini ripetono in cantilena alcune regole del film *La strada verso casa*.

La prima regola è: imparare a leggere
La seconda regola è: imparare a scrivere
La terza regola è: imparare a contare
La quarta regola è: tenere un diario
La quinta regola è: conoscere il presente
La sesta regola è: conoscere il passato, perché è il solo modo per costruire il futuro
La settima regola è: il rispetto di noi stessi, perché è il solo modo per rispettare gli altri

... e ricevono in premio da una suora un formaggino triangolare rivestito di carta stagnola dorata... è di cioccolato con nocchie a scaglie; gente che porta a spasso il proprio cane la cui espressione "facciale" ricorda stranamente quella del padrone (la musica è ora ostinata, quasi ipnotica, è 'O *patrone d'o cane* di Carlo Siliotto).

Scena Risoluzione Esterno - Parco lato uscita su via Nomentana, angolo via Levanna - Pomeriggio.

Tre cani mezzi bianchi mezzi neri corrono dietro un uomo in bici, vestito di panni sporchi di fango, con il cappello di lana in testa, il pizzo e gli stivali. I tre cani sono molto vivaci, intrecciano i loro percorsi. Ad un certo punto incrociano Gabriele che sta correndo lentamente, madido di pensieri e di sudore. Uno dei cani corre abbaiando e ringhiando rabbiosamente verso di lui (come il pastore tedesco in una scena finale di *Dogville*). Doppio stacco e poi stop frame sul primissimo piano del muso del cane (illusione: doppia espressione facciale, festoso e minaccioso), poi sul viso sudato e terrorizzato di Gabriele. Come reagirà?

(Musica finale: *Doyle's Walk* del film *La 25a ora*)

Fine del racconto

Ore 16.10 del 31 dicembre 2003, fine del flashback

Tutto affannato Gabriele corre ancora nel parco dell'Aniene. Le costose scarpe da corsa e i pantaloni neri della tuta sono inzaccherati di fango e hanno perso la loro eleganza iniziale. Aveva cominciato a correre alle quindici e trenta; altri venti minuti e avrebbe rispettato il programma di un'ora di corsa che si era dato per l'ultimo dell'anno.

Anche quel giorno, per sentirsi meglio e farsi venire in mente una qualche soluzione, Gabriele aveva ripetuto diligentemente le fasi della tecnica di corsa che aveva messo a punto gradualmente e faticosamente in un anno di corse: la consapevolezza muscolare, la ripetizione del mantra, la respirazione diaframmatica controllata, l'osservazione casuale del panorama. All'inizio si era sentito molto stanco e sfiduciato: non era riuscito a inventare il colpo di scena finale per il suo libro e come al solito le più pessimistiche elucubrazioni mentali avevano preso in lui il sopravvento.

In quei quaranta minuti di corsa la sua mente aveva rivissuto, come in un lungo flashback da film, le più significative esperienze del 2003: la perdita di motivazione agli inizi di gennaio, la proposta di insegnare alla Sapienza, le innumerevoli tecniche di gestione emotiva apprese selezionando i libri del corso universitario, la scrittura dell'articolo *Un lavoro da sogno* e dell'introduzione al libro sulle simulazioni, il taglio del corso per mancanza di fondi, le corse all'alba, l'entusiasmo per il completamento della sua prima sceneggiatura e la delusione per le critiche di didascalicità, la deadline per il libro e il rush finale durante le feste di Natale.

Nuove connessioni

Quante corse, quanta strada aveva percorso, quanti cambiamenti nel 2003. Lui, oramai, lo sapeva molto bene: le sinapsi cerebrali possono crescere anche in età adulta, soprattutto in risposta a emozioni positive, ma è sufficiente anche leggere un solo libro per cambiare la connettività del cervello. "E cosa sarà successo allora al mio cervello, visto che nel 2003 ho letto una cinquantina di libri e visto più di un centinaio di film", pensò Gabriele quasi inorridito.

Ma anche il suo corpo era cambiato nel 2003. Attraverso la pratica yoga aveva imparato a ridare dignità al corpo rispetto al dominio della mente. La nostra mente esiste perché c'è un corpo che la rifornisce di contenuti, così dice Damasio. Attraverso la meditazio-

ne Gabriele stava imparando, seppure con molta difficoltà, a stoppare le continue proiezioni in avanti della sua mente, a fermare l'attenzione sul preciso momento del presente, ad apprezzare il "qui e ora".

Ripassando mentalmente i tanti ostacoli umani e professionali superati in quell'ultimo anno della sua vita, a un tratto Gabriele ebbe compassione di sé. Era consapevole che avrebbe dovuto correre molte altre corse nella sua vita e che molto spesso non ne sarebbe stato il vincitore. Ebbe compassione di sé, dei suoi cari, dei suoi amici, forse di tutti gli uomini della terra, che condividevano con lui la stessa amara condizione.

Il tempo delle decisioni

Dopo cinquanta minuti di corsa, Gabriele si sentiva più fiducioso. "Quante cose ho imparato sulle emozioni e quante altre potrei impararne se solo avessi più tempo a disposizione" pensò mentre accelerava il passo. La pioggia piovuta nei giorni precedenti e l'umidità del vicino fiume Aniene rendevano il terreno melmoso e scivoloso e lo costringevano a fare attenzione. "Ora non è più tempo di emozioni, è tempo di decisioni" gli venne da pensare dopo aver superato di slancio una salita. Decise che quello sarebbe stato l'ultimo giro intorno al fiume.

La casa del fiume

Stava calando il buio della sera e il grande prato vicino al fiume era avvolto da una leggera e surreale nebbiolina. Una moltitudine di corvi, immobili, minacciosi, stava in agguato sui rami spogli di tre alti pioppi neri, che si specchiavano spettralmente nelle acque del fiume. Gabriele abbandonò dolcemente i suoi pensieri e si girò a sinistra: vide le basse palazzine in cortina con i grandi terrazzi che si affacciavano sul parco; si girò a destra: vide il gregge di pecore che pascolava beatamente a poche centinaia di metri dall'intasata via Nomentana. Gli tornarono in mente le case che aveva visitato in quel quartiere durante tutto il 2003, alla ricerca della casa ideale. Una casa che fosse non troppo lontano dal centro di Roma per poter raggiungere agevolmente la Casa delle Culture, i cinema, l'Auditorium, le case dei suoi amici, ma che fosse al tempo stesso un rifugio di tranquillità per poter scrivere e gustare la sua vita con Michela, con il parco a due passi dove poter andare a correre e creare.

Satriano

Mentre correva, Gabriele si mise casualmente a osservare il fiume, che scorreva di lato. Tutto a un tratto si presentò alla sua mente la mappa stradale di quella zona ricca di verde di Città Giardino,

chiamata Acqua Sacra. Notò, per la prima volta, un'incredibile somiglianza con la conformazione del territorio di Satriano, il suo paese di nascita, che si trova su una collina attorniata da due fiumi. Entrambi i posti hanno un profilo sinuoso modellato dal corso delle acque fluviali. "No, non hai mai creduto a queste coincidenze. Sono o non sono uno scienziato?", pensò Gabriele quasi a convincere sé stesso. Doveva forse credere che aveva scelto di vivere in quel posto di Roma per la rassomiglianza con il suo paese di nascita? e per il fatto che il nome dei due fiumi di Satriano, l'Ancinale e l'Ancinalesca, e quello del fiume dell'Acqua Sacra, l'Aniene, hanno le stesse due lettere iniziali: A-N?

Palumbaru

Gabriele osservò il panorama che si mostrava ai suoi occhi bagnati di sudore e di emozione e vide gli appezzamenti di terra coltivati delle case di via Monte Nevoso, che lui tante volte aveva ammirato durante la ricerca della casa. Visti da lontano quei terreni erano molto simili a *Palumbaru* ('il posto delle colombe'), il pezzo di terra sul greto del fiume Ancinale, in cui la mamma amava passare il tempo da quando aveva chiuso il negozio di alimentari. Lì lei allevava le galline e coltivava i pomodori, la lattuga, i cetrioli e i finocchi, che ogni tanto gli inviava a Roma con il camion che faceva la spola con la Calabria.

Arridu i poterìa

Alcune case di via Monte Nevoso avevano un giardino e lì c'erano anche numerosi alberi di agrumi. Allora, Gabriele si ricordò di quando da ragazzo aiutava la mamma ad annaffiare l'orto nella zona detta *arridu i poterìa*, che era contigua al centro del paese e che lui tante altre volte esplorava in compagnia dei propri amici. Nell'orto della mamma, subito a sinistra dell'entrata, c'era l'albero su cui lui conservava gelosamente il suo tesoro: un cofanetto di latta colorata e decorata, che in origine aveva contenuto caramelle Sperlari e che ora custodiva, chiuso con un lucchetto, il coltello e il sale per tagliare e condire i limoni di cui si abbuffava continuamente e senza limitazioni, tanto che il medico di famiglia a un certo punto gli diagnosticò una specie di anemia e gli proibì di mangiarne. In quel periodo Gabriele si era anche impadronito di alcuni tubi di plastica, che erano residui delle grondaie usate nel 1967 per la costruzione della casa di famiglia e che stavano buttati lì in un angolo dell'orto. Forse avendo in mente i periscopi dei sommergibili dei film di guerra visti in televisione, Gabriele aveva legato i tubi sull'albero di limoni con un'intricata rete di corde a formare un sistema regolabile di osservazione, che gli permetteva di puntare le gambe delle ragazze e delle comari del paese ogni qualvolta quelle si abbassavano per sciacquare i panni nell'acqua del vicino

canale di irrigazione. La mamma di Gabriele si era accorta quasi subito di quell'accrocchio di tubi, ma non aveva protestato; forse perché non le erano chiare le finalità del progetto. Per lei quella era soltanto un'ulteriore prova dell'ingegnosità che il figlio aveva dimostrato fin da piccolissimo, quando smontava e rimontava in continuazione un vecchio e inutilizzato mobile-apparecchio radiofonico degli anni '30. La mamma andava particolarmente orgogliosa di quel figlio e lo lodava sempre di fronte ai numerosi amici e amiche che frequentavano la loro casa: era bello, educato, diligente, a scuola era sempre il primo della classe nonostante frequentasse contemporaneamente anche il corso di dattilografia e quello di educazione musicale. La madre di Gabriele ne era convinta: il figlio da grande sarebbe stato un grande scienziato. Gabriele in quel momento rabbrivì. Si rese conto all'improvviso che, inconsapevolmente, lui per tutta la sua vita aveva cercato di realizzare la predizione materna.

Il richiamo all'avventura

La sua storia di uomo era cominciata quarant'anni prima in quel piccolo e povero paese della Calabria. Da lì era partito a diciott'anni per andare a studiare all'Università la Sapienza di Roma, la capitale d'Italia, dove avrebbe potuto esplorare la vita e riscattare i suoi geni e le sue origini.

Istintivamente avrebbe voluto studiare psicologia, ma i consigli degli amici di famiglia lo avevano spinto verso gli studi farmaceutici. A Roma venne accolto dall'inconsueto fervore intellettuale ed emotivo che si respirava nella pensione della mitica signora Vera di viale Castro Pretorio. L'impegno, la tenacia, i successi universitari e la fiducia che il professor Romeo aveva deciso di nutrire per lui durante la tesi e il tirocinio lo portarono a diventare ricercatore del Cnr a soli venticinque anni. Le affermazioni professionali che erano seguite non riuscirono però a placare i suoi desideri. In realtà, a quel tempo lui non sapeva neppure quali fossero i suoi desideri. Attraverso lunghe e sofferte decisioni si era spostato dalla chimica farmaceutica alla psicologia, dalle fredde reazioni chimiche alle più coinvolgenti simulazioni al computer. I riconoscimenti ottenuti negli Stati Uniti lo avevano caricato di orgoglio, ma non avevano mai esaurito la sua spasmodica ricerca della felicità. Senza saperlo, la sua storia era stata sempre caratterizzata dalla ricerca delle regole delle emozioni. Aveva percorso molta strada, stava cominciando ad avere successo come ricercatore anche in Italia e così stava realizzando per intero la profezia materna.

L'ultima difficile transizione

Ma Gabriele non era ancora felice. Gli rimaneva ancora da fare

un'ultima importante e difficile transizione: alle sicurezze e all'ordine della scienza lui ormai preferiva il brivido delle emozioni. Non aveva ancora trovato il lavoro da sogno che gli avrebbe aumentato l'autostima. Una volta riuscito in quest'ultima impresa, lui avrebbe offerto le sue esperienze e le sue conoscenze al mondo intero al costo di una decina di euro del libro o di sette euro del biglietto del cinema. Lui in quel momento ne era fermamente convinto: tutti hanno il diritto di trovare il proprio lavoro da sogno, anche quelli meno fortunati che non hanno potuto studiare. Gli cominciava a balenare nella testa anche un'idea assurda e un po' megalomane, che le competenze emotive potessero servire per formulare un nuovo modello sociale.

Il movimento delle emozioni

Nonostante la politica fosse stata sempre di casa nella sua famiglia, lui da piccolo alla politica preferiva le belle donne e le trepidazioni d'amore. Il padre, il fratello, anche la mamma sì, lui no, non aveva mai fatto politica direttamente; e se n'era pure vergognato un po' quando la sorella di sua madre gli aveva chiesto meravigliata perché lui non fosse per niente interessato alla politica. Gabriele ripensò ai tanti incontri e alle manifestazioni politiche a cui aveva partecipato negli ultimi tre anni. E si commosse ricordando gli accessi dibattiti alla Casa delle Culture, e il suo primo incerto intervento politico di fronte a Nanni Moretti e Andrea Cammilleri, il 19 marzo 2002 al teatro Quirino. La sua passione politica era stata coronata dalla recente lettura degli articoli scientifici del gruppo del professor Frey a Zurigo, in cui si dimostra che la partecipazione delle persone comuni alle decisioni politiche aumenta di molto la loro felicità.

Visi di donna

Il parco sembrava deserto. Il 2003 per lui era iniziato con un matrimonio segreto per tutti, frutto di una decisione presa più con l'intuito che con la ragione. Lui, che aveva avuto sempre paura di sposarsi, aveva finalmente conosciuto le piacevolezze dell'amore. Battibecchi, ogni tanto litigi, è vero, ma soprattutto la tenerezza e l'allegria degli sguardi, la passione del desiderio, la paura della confidenza e la morbidezza della comprensione. Il matrimonio aveva cambiato in maniera irreversibile la sua vita.

Gabriele salì zigzagando e saltellando lo stretto sentiero della pista ciclabile, evitando agilmente tre ragazze che scendevano lentamente. Una delle tre gli sorrise e lui, un po' imbarazzato, un po' gonfio di orgoglio, ricambiò il sorriso. Gabriele ripensò alle donne che aveva amato. Forte degli studi sulle espressioni facciali, provò ad associare a ciascun viso un altro viso. Scoprì che dietro al suo primo amore c'era il viso della mamma, dietro a quello del suo

secondo amore c'era quello angelico di una sua zia... Gabriele si sentì gelare e la causa non fu solamente il freddo della sera. Continuando a correre chiuse per un attimo gli occhi, quasi a ritrovare la linea ovale del volto tenero e gioioso di Michela. I pochi secondi necessari per la rievocazione sembrarono a Gabriele un'eternità, ma non servirono a materializzare il suo timore. Vide, invece, il volto giovane e struggente della statua della Madonna della chiesa di Santa Maria d'Altavilla di Satriano, che lui ammirava sempre quando da bambino serviva la messa.

Il mestiere di un dio

In alcuni momenti di crisi Gabriele si era chiesto perché, nonostante i tanti successi, non gli fosse mai riuscito di essere contento della propria vita. La risposta che si era dato era che forse lui non sarebbe mai stato felice, neppure se fosse diventato un dio. Paradossalmente, Gabriele aveva scoperto solo da poco che il mestiere di scrivere storie ha il fascino del mestiere di un dio. Sotto alcuni aspetti, il potere dello sceneggiatore è più grande del potere divino in quanto non è limitato neppure dal rispetto del libero arbitrio. Scrivere storie significa costruire la vita e la morte dei personaggi, deciderne le esperienze, le emozioni, le gioie e i dolori. Significa trasformare la complessità e non linearità degli eventi umani in qualcosa di lineare e comprensibile: una causa produce un effetto, un incidente scatenante dà origine al racconto, un punto di svolta fa passare il protagonista dal mondo ordinario a quello straordinario. Significa avere uno sguardo nuovo sulla realtà, immaginare un finale a sorpresa che certifica l'evoluzione del protagonista e che, a ritroso, dà senso a tutta la sua storia.

Il Sé

In quell'ultimo anno aveva studiato le emozioni e aveva acquisito una conoscenza approfondita di alcuni dei meccanismi più segreti e contro-intuitivi del funzionamento della mente umana.

Secondo LeDoux, "il Sé rappresenta la totalità di ciò che un organismo è fisicamente, biologicamente, psicologicamente, socialmente e culturalmente. Sebbene sia un'unità, non è unitario. Comprende cose che conosciamo e cose che possiamo non sapere, cose che gli altri sanno di noi e che noi ignoriamo. Include attributi che esprimiamo o nascondiamo, e qualcuno che, semplicemente, non richiamiamo. Accoglie ciò che ci piacerebbe essere, come pure quello che ci auguriamo di non diventare mai. Il fatto che tutti gli aspetti del Sé non siano generalmente evidenti simultaneamente, e che aspetti differenti possono anche rivelarsi contraddittori può dare l'impressione di costituire un problema disperatamente complesso. Tuttavia, ciò significa semplicemente che

componenti diversi del Sé riflettono il funzionamento di differenti sistemi cerebrali che possono essere sincronici oppure no. Mentre la memoria esplicita è mediata da un unico sistema, esiste una varietà di differenti sistemi cerebrali che memorizzano l'informazione in modo implicito, consentendo la coesistenza di diversi aspetti del Sé...”.

Le emozioni, lo sforzo, la riflessione, le interazioni e il lavoro infaticabile e costante, insomma, l'odissea che aveva dovuto affrontare per scrivere la sua storia gli avevano dato in cambio un tesoro prezioso che non poteva andare perduto: l'elaborazione approfondita del suo vissuto. Come poteva riuscire conservare le ricchezze della conoscenza e il gusto della scoperta?

Memorie

Quelle nuove conoscenze, quelle nuove esperienze stavano memorizzate da qualche parte nel suo cervello: le posture, i condizionamenti, le abilità e i gusti nei diversi sistemi di memoria inconscia; i fatti e le esperienze nell'unico sistema di memoria conscia, la memoria dichiarativa dell'ippocampo, così chiamata perché la si può esprimere a parole.

Aveva imparato ad assorbire nuova conoscenza, a metabolizzarla, a memorizzarla e a materializzarla sotto forma di comportamenti per lui sconosciuti e inesplorati. Ma dopo aver studiato le ultime ricerche fatte a Harvard da Daniel Schacter sulla memoria, Gabriele era consapevole che la sua mente avrebbe presto cominciato a distorcere il significato delle esperienze da lui vissute nel 2003. Gli studi sulle emozioni gli suggerivano che per cambiare le abitudini mentali ci vuole molta ripetizione, molto esercizio e quindi molto tempo. Forse lui non ce l'avrebbe fatta a memorizzare il cambiamento nella memoria a lungo termine dell'ippocampo. I suoi geni, le sue origini avrebbero avuto la meglio su tutto quello che aveva vissuto ed elaborato in quel terribile anno, e la sua mente avrebbe presto dimenticato. L'amigdala, il meccanismo genetico di paura e quindi di prudenza avrebbero potuto riconquistare il predominio. Avrebbe ricominciato a soffrire, a essere sempre scontento, a reagire agli stimoli come un cane impaurito o come un cane rabbioso, a seconda dei ricordi emotivi dell'amigdala. Col tempo avrebbe dimenticato i segni della sua nuova identità: l'allegria, le battute, la rinnovata voglia di vivere. Sarebbe perfino di nuovo giunto a mettere in dubbio la validità scientifica della pratica meditativa nel mettere l'amigdala sotto il controllo del lobo frontale dell'emisfero sinistro. Sarebbe stato condannato a rivivere le stesse esperienze all'infinito, come succede a Phil, il protagonista del film *Ricomincio da capo*.

Memorie estese

Lui però di quell'anno, il 2003, aveva cercato di memorizzare tutto anche nella memoria del suo computer: il file Diario.doc conteneva i suoi sfoghi alla Pennebaker, i suoi umori altalenanti, gli entusiasmi e le delusioni quotidiane; il file Sceneggiatura.doc conservava lo script, il suo primo copione; il file Idee.doc custodiva le intuizioni delle corse nel parco e delle sedute di meditazione. Nei file Filmvisti.doc e Libretti.doc aveva registrato tutti i film visti e i libri letti nel 2003. Ma aveva anche conservato le pagine web più importanti visitate su internet; aveva salvato nell'hard-disk del computer persino i risultati più interessanti delle ricerche per parole chiave fatte con Google, il motore di ricerca.

Per un attimo Gabriele fu assalito da tremanti di gioia. "Nella mia vita ho sempre avuto paura del giudizio negativo degli altri. Il vero coraggio in questo momento è smettere di scrivere e pubblicare al più presto il libro. Almeno potrò dire di averci provato a dare il meglio di me senza i rimpianti di Remy, il professore universitario malato di cancro del film *Le invasioni barbariche*. Gabriele capì finalmente che era arrivato il momento di cristallizzare la sua vita del 2003, di pubblicizzarla e spettacolarizzarla sotto una forma artistica che sarebbe rimasta immutata per sempre.

Scelte

Gabriele fu invaso da orgoglio che presto fu misto a entusiasmo. Realizzò subito, però, che il materiale da lui memorizzato nel 2003 era enorme. Per scrivere un libro gli rimaneva sempre il compito, che per lui era stato sempre faticosissimo, di prendere delle decisioni: quali file avrebbe inserito nel libro? E all'interno di ciascun file, quali pezzi avrebbe selezionato? Con quale criterio avrebbe incollato i vari pezzi selezionati? Come poteva mettere insieme una scena della sceneggiatura con una pagina del diario? E poi c'era la struttura narrativa da scegliere, la trama, l'ordine degli accadimenti, i personaggi secondari, la revisione stilistica e grammaticale, i titoli dei capitoli, i caratteri di stampa...

Un compito immane lo aspettava, e Gabriele sentì sopra le sue gambe tutto il peso della corsa e nella sua mente tutta la stanchezza di un anno di lavoro. Realizzò quasi con terrore che uno scrittore ha forse più potere di un dio, ma anche che questo potere di decidere era proprio quello da cui lui era sempre fuggito. Lo scrittore, alla fine, è costretto a scegliere quali trame far vivere ai suoi personaggi. La bravura dello sceneggiatore si vede soprattutto dalle scelte che opera nella costruzione della sceneggiatura, così gli aveva detto una sera andando a cena il suo amico sceneggiatore.

Dubbi

Era meglio finire di scrivere il libro? Ma il compito si stava rivelando più complicato che scrivere la sceneggiatura del film. Allora era più opportuno tornare al progetto originario della sceneggiatura? O forse era meglio abbandonare del tutto il progetto e fare un figlio?

Il rumore di uno sparo distolse Gabriele dai pensieri e dai dubbi. Premette il pulsante della luce del cronometro e vide l'ora: erano le 16.27 e quindi mancavano pochi minuti alla fine della sua corsa. Non aveva ancora trovato il finale e gli rimanevano poche ore alla scadenza della deadline per la prima stesura del libro. Al pensiero della figuraccia che avrebbe fatto con i suoi amici registi, sceneggiatori, attori e compositori, l'ansia che aveva cominciato ad avvolgerlo si tramutò in terrore.

Il segno

Fece alcuni profondi respiri. Il cielo si andava scurendo per la sera e per le nuvole. I lampi senza tuoni di un temporale lontano facevano da scenografia alla sua corsa e fecero ricordare a Gabriele la sigla del telefilm televisivo preferito della sua infanzia. Il fulmine disegnava nel cielo la zeta del segno di Zorro e il cavallo color pece cavalcato da un cavaliere tutto mascherato di nero - don Diego della Vega - si imbizzarriva sulla collina alberata al tramonto. Quante volte la madre gli aveva raccontato che lui, quando era bambino, prima si ammantava con della stoffa scura trattenuta con pinze da bucato e poi correva, come in sella ad un cavallo al galoppo, per le viuzze del paese?

Il controllo della mente

Il tempo della corsa era quasi al termine, e Gabriele non riusciva a trovare risposta ai tanti interrogativi che andavano affollando la sua mente. Aveva una grande paura di prendere la decisione sbagliata. Voleva pubblicare qualcosa al più presto e raccogliere il frutto del suo lavoro, ma era anche stanco di faticare, voleva divertirsi, voleva essere felice. Differentemente da quanto accadeva nel suo anche recente passato, Gabriele era molto cauto nel decidere di controllare la sua mente: dallo studio dei processi ironici di Wegner gli risultava chiaro che, volendo conseguire un risultato in situazioni di stress, si ottiene paradossalmente il risultato contrario. Gli poteva succedere come all'eroe buono delle tragedie greche, di coltivare dentro di sé il seme della propria rovina. Sempre paradossalmente, in questi casi forse è meglio decidere di raggiungere lo stato mentale diametralmente opposto a quello realmente desiderato: si ottengono migliori risultati di stati di felicità decidendo di voler essere triste, piuttosto che decidendo di voler esse-

re felice. Gabriele pensò che in fondo non siamo noi a decidere le nostre azioni, molte di queste avvengono al di fuori della nostra consapevolezza.

La decisione

Gabriele prese istintivamente la strada più lunga per tornare a casa, salendo un sentiero che non aveva mai percorso. Portava su una collinetta alberata da cui si poteva godere il panorama del prato, del fiume e di tutto il percorso della sua corsa. Il cielo dell'ultimo giorno del 2003 dava il meglio di sé, mostrando all'orizzonte sfumature di rosa che lottavano per trovare visibilità in mezzo alle nuvole nere della sera. Gabriele si girò ad ammirare il cielo e la sua mente gli regalò un'ultima intuizione.

Forse la decisione giusta da prendere era quella di non prendere nessuna decisione. Forse la soluzione migliore era quella di non trovare subito un finale per il suo libro e di continuare a leggere, scrivere, discutere, studiare. Chissà quanti altri segreti della mente umana avrebbe potuto ancora scoprire. Quanti altri episodi della sua vita avrebbe potuto vivere, scrivere, rielaborare e memorizzare. Forse avrebbe finalmente imparato a essere curioso anche della vita delle altre persone, forse avrebbe sviluppato il gusto all'osservazione e alla descrizione minuziosa dei paesaggi, forse avrebbe appreso da Michela la passione e la pazienza per la cucina, per la natura, per le piccole importanti cose della vita.

A casa la sera

Forse era meglio rimanere a casa quella sera. Michela avrebbe preparato una bella cena a base di frutti di mare; assaporando dolci e mandarini, poi si sarebbero divertiti o commossi a guardare per l'ennesima volta uno dei loro film preferiti. *Criminali da strappazzo* di Woody Allen, *La strada verso casa* di Zhang Yimou, *Caro diario* di Nanni Moretti, *Fuori dal mondo* di Giuseppe Piccioni, *Amarcord* di Federico Fellini, *Il posto delle fragole* di Ingmar Bergman, *Effetto notte* di Francois Truffaut, *Il terzo uomo* con Alida Valli e Orson Welles, oppure il più recente *Respiro* di Emanuele Crialese. Avrebbero brindato insieme alla mezzanotte guardando dalla grande finestra del salotto i lontani ma insuperabili fuochi d'artificio del quartiere San Basilio, così come avevano fatto la notte del primo capodanno trascorso insieme, nel 1999, quando lui si era trasferito da poco in quella piccola casa di via Capo Peloro. Come tante altre volte, forse avrebbero fatto l'amore. Quella notte però sarebbe stata speciale. Per la prima volta, lui avrebbe acconsentito a rimanere a lungo abbracciato a lei. Sarebbe rimasto immobile fino ad accompagnarla nel sonno. Avrebbe osservato con certissima attenzione ogni dettaglio del viso di Michela. La scoperta di un

particolare ignoto del suo corpo, anche un piccolissimo neo, lo avrebbe commosso profondamente e sarebbe stato il regalo di Natale più bello della sua vita.

Il futuro

Sì, le cose sarebbero andate così. Gabriele aveva deciso: non sarebbe andato al veglione e non avrebbe rispettato la scadenza della mezzanotte per la prima stesura del libro. Se la sarebbe presa comoda. Forse avrebbe ripreso subito con maggiore entusiasmo il suo vecchio lavoro di ricerca. Chissà. O forse si sarebbe concesso prima una bella settimana bianca sulla neve di Selva di Val Gardena insieme a Michela, che lì aveva imparato a sciare nel 2001 e che sempre gli ricordava con nostalgia il Bondi, il piccolo e delizioso garnì vicino alle piste dove avevano dormito. Oppure avrebbe scelto di andare a Bormio, dove si può sciare e poi rilassarsi nelle acque calde delle bellissime Terme Vecchie che risalgono al tempo degli antichi romani. Poiché al cervello piacciono le attese, i desideri e le novità forse avrebbe provato a cambiare modo di vestire: giubbotti larghi, maglie aderenti, scarpe fosforescenti? Forse in futuro avrebbe imparato pure a mangiare i formaggi: il parmigiano e il pecorino.

Il passato

Nel 2003 non era riuscito a trovare un produttore per il suo film sulle emozioni né a finire di scrivere il libro, ma: si era sposato con una donna speciale, aveva cominciato a conoscere e amare la sua nuova famiglia, aveva studiato il mercato immobiliare di Roma, aveva scritto un articolo di protesta per il caro-prezzi e cercato di comprare casa, aveva scritto un copione da film e lo aveva depositato alla SIAE, aveva iniziato a praticare yoga e a cantare nel coro dell'istituto, aveva studiato i più importanti manuali di sceneggiatura, si era aggiornato sulle più recenti e sconvolgenti ricerche sulla mente dell'uomo, aveva fatto parte del Comitato d'Istituto, era stato invitato a scrivere un libro per la MIT Press, era stato invitato a fare una relazione dall'Accademia dei Lincei, aveva migliorato di molto i rapporti con i suoi colleghi, aveva svolto attività politica, aveva conosciuto persone importanti dal punto di vista umano e professionale, aveva costruito nuovi rapporti di amicizia: Carlo, Caterina, Franco, Marisa, Gualtiero, Annarita, Pierluigi, Federico, Pierpaolo, Sergio, Patrizia, Anna, Marco, Giovanna... e aveva fatto tantissime altre cose che lui in quel preciso istante non ricordava più, ma che aveva provveduto a memorizzare nel file Riconoscimenti2003.doc.

L'Elisir

Forse non sarebbe mai riuscito a lasciare un segno significativo della sua vita, a far uscire il suo libro o il suo film sulle emozioni.

Tuttavia ora sapeva che la sua sete insaziabile di novità era qualcosa di naturale, codificata nei geni e salutare per i neuroni della specie umana.

Forse, proprio la decisione di non finire di scrivere subito il libro avrebbe fatto sì che lui paradossalmente lo finisse di scrivere molto presto. Chi lo poteva sapere quello che sarebbe successo? Sarebbero potuti accadere migliaia di fatti nuovi che il suo cervello di uomo, geneticamente strutturato al pessimismo come quello di tutti gli altri uomini, in quel momento non poteva assolutamente prevedere. E se anche le cose fossero andate effettivamente male, lui ormai sapeva che l'infelicità avrebbe preparato il terreno per la felicità. Non era forse quella la più importante scoperta che lui aveva compiuto nel 2003: l'ironia della sua mente di uomo fatta dall'interazione complessa di pensieri, motivazioni ed emozioni?

Il ritorno

Finalmente soddisfatto per la sua ultima riflessione, Gabriele decise di fermarsi. Ansimando piegò il busto in avanti, rilasciò ogni contrazione e si abbandonò completamente al peso del corpo. L'orologio segnava le sedici e trentatre. Per la prima volta nella sua vita era riuscito a superare il limite di un'ora, avendo corso esattamente per sessantatre minuti, cinque secondi e ventisei decimi. Allora Gabriele sollevò il busto da terra, si tolse la giacca nera della tuta e la annodò al collo a mo' di mantello. Raccolte le ultime forze che gli erano rimaste in corpo, si rimise a correre lungo l'arioso prato verde del parco. Mancavano pochi metri ai due pali che rappresentavano la porta di accesso su via Nomentana; il rumore del traffico risuonava cupo e minaccioso e un grosso pastore tedesco correva avanti e indietro seguendo il suo padrone. Preso da paura Gabriele deviò la sua corsa, ma fu solo per un attimo, poi si mosse dritto e risoluto verso il cane. Una strana danza in circolo, che durò alcuni interminabili secondi, cominciò a formarsi tra i due; prima timorosa e rabbiosa, poi fiduciosa e giocosa. Gabriele scambiò un sorriso con il padrone del cane e si avviò di corsa verso l'uscita.

Giunto alla soglia della porta, fece una agile capriola nel prato, si rialzò e slanciò le braccia al cielo in segno di vittoria.

EPILOGO

Mi chiamo Gabriele e ho quarant'anni. È passato un anno e mi chiedo se sono ancora malato. Ho usato le conoscenze scientifiche più recenti, le tecniche di gestione delle emozioni più sofisticate, ma non ce l'ho proprio fatta a zittire l'amigdala. Ho vinto oppure ho perso la battaglia con il mio nemico? Mah... forse l'una e l'altra cosa insieme. La mia amigdala continua a suonare l'allarme e a scatenare emozioni anche quando vero pericolo non c'è. La novità sta nel fatto che io ora conosco il mio nemico e so quello che devo fare per non star male come una volta: appena possibile vado in bagno, mi lavo la faccia dal sudore, rilasso i muscoli degli arti e faccio un bel respiro diaframmatico. Poi, guardandomi allo specchio, assumo la posizione dello spettatore che osserva le proprie reazioni, contraggo il muscolo grande zigomatico e il muscolo orbicolare dell'occhio...

... nome file: **Sorrisi.doc**

Appendici

Bibliografia

- Anolli, L. & Legrenzi, P. (2001). *Psicologia generale*. il Mulino, Bologna.
- Arnold, M. B. (1960). *Emotion and personality*. Columbia University Press, New York.
- Attili, G. (2000). *Introduzione alla psicologia sociale*. Edizioni Seam, Roma.
- Averill, J. R. (1980). A constructivist view of emotion. In R. Plutchik & H. Kellerman (Eds.), *Emotion. Theory research and experience*, vol. 1, Academic Press, New York.
- Babyak, M., Blumenthal, J. A., Herman, S., Khatri, P., Doraiswamy, M., Moore, K., Craighead, W. E., Baldewicz, T. T. & Krishnan, K. R. (2000). Exercise treatment for major depression: maintenance of therapeutic benefit at 10 months. *Psychosomatic Medicine* 62, 633-638.
- Ball, P. (2002). Whole better than parts. Faulty components can make almost perfect device. *Nature.com*
- Barabasi, A-L. (2003). *Linked. How everything is connected to everything else and what it means*. Plume, New York.[trad. it. *Link. La nuova scienza delle reti*. Einaudi, Torino, 2004]
- Bar-Yam, Y. 2000. "Significant points" in the study of complex systems. In Y. Bar-Yam (Ed.), *Unifying Themes in Complex Systems*, pp. XXI. Perseus Books, Cambridge, MA.
- Barsade, S., Brief, A. & Spataro, S. (2003). The affective revolution in organizational behavior: the emergence of a paradigm. In J. Greenberg (Ed.), *Organizational behavior: The state of the science*. Lawrence Erlbaum Associates, Hillsdale, NJ.
- Bechara, A., Damasio, H., Tranel, D. & Damasio, A. R. (1997). Deciding advantageously before knowing the advantageous strategy. *Science* 275, 1293-1294.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and emotional disorders*. International Universities Press, New York.
- Beck, A. T. (1991). Cognitive therapy: a 30 year retrospective. *American Psychologist* 46, 368-375.
- Benson, H. (1993). *Wellness book: the comprehensive guide to maintaining health and treating stress-related illness*. Simon & Schuster, New York.
- Berthoz, A. (2004). *La scienza della decisione*. Codice edizioni, Torino.
- Bevilacqua, P. & Placanica, A. (a cura di, 1985). *La storia d'Italia. La Calabria*. Einaudi, Torino.

Callebaut, W. & Rasskin-Gutman, D. (a cura di, 2005). *Modularity: Understanding the development and evolution of natural complex systems*. MIT Press, Cambridge, MA.

Carnegie, D. (1998). *Come vincere lo stress e cominciare a vivere*. Bompiani, Milano.

Castelfranchi, C., D'Amico, R. & Poggi, I. (a cura di, 1994). *Sensi di colpa*. Giunti, Firenze.

Cherniss, C. & Adler, M. (2000). *Promoting emotional intelligence in organizations*. ASTD Press, Alexandria, Virginia.

Cornelius, R. (1996). *The science of emotions*. Prentice-Hall, New York.

Damasio, A. R. (1994). *Descartes' error: emotion, reason and the human brain*. Grosset/Putnam, New York. [trad. it. *L'errore di Cartesio*. Adelphi, Milano, 1995]

Damasio, A. R. (2003). *Alla ricerca di Spinoza*. Adelphi, Milano.

Dardano, M. & Trifone, P. (1985). *La lingua italiana*. Zanichelli, Bologna.

Darwin, C. (1872). *The expressions of the emotions in man and animals*. Murray, London. [trad. it. *L'espressione delle emozioni nell'uomo e negli animali*. Bollati Boringhieri, Torino, 1999].

Davidson, R. J. (1998). *Understanding positive and negative emotion*. In the Library of Congress and the National Institute of Mental Health conference, LC/NIMH Project on the Decade of the Brain, Discovering our selves: the science of emotion, May 5-6, 1998 (lcweb.loc.gov/loc/brain/emotion/Davidson.html).

Deming, W. E. (1982). *Quality, productivity, and competitive position*. Center for Advanced Engineering Study, MIT, Cambridge, MA.

Depolo, M. (1998). *Psicologia delle organizzazioni*. Il Mulino, Bologna.

De Sousa, R. (1987). *The rationality of emotion*. MIT Press, Cambridge, MA.

Ekman, P. (1992). Are there basic emotions? *Psychological Review* 99, 550-553.

Ekman, P. (2003). *Emotions Revealed: Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life*. Turnes Books, New York.

Ekman, P., Friesen, W. V. & Davidson, R. J. (1990). The Duchenne smile: Emotional expression and brain physiology II. *Journal of Personality and Social Psychology* 58, 342-353.

Elman, J. L., Bates, E. A., Johnson, M. H., Karmiloff-Smith, A., Parisi, D. & Plunkett, K. (1996). *Rethinking innateness. A connectionist perspective on development*. MIT Press, Cambridge, MA.

Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. Cambridge University Press, Cambridge, UK. [trad. it. *Le emozioni*. il Mulino, Bologna, 1988]

Gabbard, O. G. & Gabbard, K. (2000). *Cinema e psichiatria*. Raffaello Cortina, Milano.

Galimberti, U. (2003). Risposta nella rubrica delle lettere su D di La Repubblica del 9 agosto. {"Opposta a questa visione depressiva del mondo, ma che travalica comunque la giusta misura, è un concetto troppo elevato di sé [...] e invece di misurarci con il mondo, ci misuriamo con questo persecutore interno, a giudizio del quale nulla di ciò che facciamo ci pare all'altezza. [...] La mia ricetta della felicità: «Dire nella vita il meno possibile io»."} [letto in vacanza in Calabria]

Galati, D. (2002). *Prospettive sulle emozioni e teorie del soggetto*. Bollati Boringhieri, Torino.

Glasser, W. (1976). *Positive addiction*. [trad. it. *Pensa positivo!* Tea, Milano, 1995]

Goleman, D. (1999). *Intelligenza emotiva*. Rizzoli, Milano.

Goleman, D. (2000). *Lavorare con intelligenza emotiva*. Rizzoli, Milano.

Goleman, D., Boyatzis, R. E. & McKee, A. (2002). *Essere Leader*. Rizzoli, Milano.

Gould, S. J. (1997). Evolution: the pleasures of pluralism. In *New York Review of Books*, June 1997, n. 26.

Gould, S. J. & Vrba, E. S. (1982). Exaptation - a missing term in the science of form. *Paleobiology* 8, 4-15.

Harré, R. M. (1986). *The social construction of emotions*. Blackwell, Oxford. [trad. it. *La costruzione sociale delle emozioni*. Giuffrè, Milano, 1992]

Ispesi (2002). *Lo stress in ambiente di lavoro. Linee guida per datori di lavoro e responsabili dei servizi di prevenzione*. Istituto superiore per la prevenzione e la sicurezza del lavoro.

Izard, C. E. (1991). *The psychology of emotions*. Plenum, New York.

Kempermann, G., Kuhn, H. & Gage, F. (1997). More hippocampal neurons in adult mice living in an enriched environment. *Nature* 386, 493-495.

Klein, S. (2003). *La formula della felicità*. Longanesi, Milano.

Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press, New York.

LeDoux, J. (1996). *The emotional brain: the mysterious underpinnings of emotional life*. Simon & Schuster, New York. [trad. it. *Il cervello emotivo: alle radici delle emozioni*. Baldini e Castoldi, Milano, 1998]

LeDoux, J. (2002). *The synaptic self*. Viking, New York. [trad. it. *Il sé sinaptico. Come il nostro cervello ci fa diventare quelli che siamo*. Raffaello Cortina, Milano, 2002]

Lloyd, D. (2003). *Radiant cool. A novel theory of consciousness*. MIT Press, Cambridge, MA.

Mayer, J. D., DiPaolo, M. T. & Salovey, P. (1990). Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli: A component of

emotional intelligence. *Journal of Personality Assessment* 54, 772-781.

Miceli, M. & Castelfranchi, C. (2000). The role of evaluation in cognition and social interaction. In K. Dautenhahn (Ed.), *Human cognition and social agent technology*. John Benjamins, Amsterdam/Philadelphia.

Nolfi, S. & Floreano, D. (2000). *Evolutionary Robotics*. MIT Press, Cambridge, MA.

Ortony, A., Clore, G. L. & Collins, A. (1988). *The cognitive structure of emotions*. Cambridge University Press, New York-Cambridge, UK.

Parisi, D. (2000). *Scuol@it. Come il computer cambierà il modo di studiare dei nostri figli*. Mondadori, Milano. [vedi in particolare: sistemi dinamici complessi, pp. 24-25, 207-208]

Pennebaker, J. W. (1997). *Opening up: the healing power of expressing emotions*. Guilford Press, New York. [trad. it. *Scrivi cosa ti dice il cuore: Autoriflessione e crescita personale attraverso la scrittura di sé*. Edizioni Erickson, Trento, 2004]

Peralta, C. (2000). Procura. In *Repubblica Dominicana*. Putumayo World Music, New York. www.putumayo.com/realaudio/chichi-procura.rm

Plutchik, R. (1994). *The psychology and biology of emotions*. Harper Collins, New York. [trad. it. *Psicologia e biologia delle emozioni*. Bollati Boringhieri, Torino, 1995]

Russell, J. A., Fernandez-Dols, J. M., Manstead, A. S. R. & Wellenkamp, J. C. (1995). *Everyday conceptions of emotions*. Kluwer, Boston.

Salovey, P. & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality* 9, 185-211.

Salovey, P., Mayer, J. D. & Caruso, D. (2002). The positive psychology of emotional intelligence. In C.R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *The handbook of positive psychology* (pp. 159-171). Oxford University Press, New York.

Schacter, D.L. (2001). *The seven sins of memory: How the mind forgets and remembers*. Houghton Mifflin, Boston. www.wjh.harvard.edu/~dsweb/pubs.html

Scherer, K. (1999). Appraisal theory. In T. Dalgleish & M. J. Power (Eds.), *Handbook of cognition and emotion*. Wiley, New York.

Sternberg, R. J. (1997). *Successful intelligence. How practical and creative intelligence determine success in life*. Plume, New York.

Sternberg, R. J. (1998). *Cupid's Arrow*. Cambridge University Press, New York. [trad. it. *La freccia di Cupido. Come cambia l'amore: teorie psicologiche*. Edizioni Erickson, Trento, 1999]

Sylos Labini, P. (2003). *Berlusconi e gli anticorpi. Diario di un cittadino indignato*. Laterza, Bari.

Taylor, F. W. (1911). *The principles of scientific management*. Har-

per & Brothers, New York. [trad. it. *Principi di organizzazione scientifica del lavoro*. Angeli, Milano, 1975]

Thayer, R. E., Newman, J. R., & McClain, T. M. (1994). Self-regulation of mood: Strategies for changing a bad mood, raising energy, and reducing tension. *Journal of Personality and Social Psychology* 67, 910-925.

Travaglio, M. & Veltri, E. (2001). *L'odore dei soldi*. Editori Riuniti, Roma.

Vegetti Finzi, S. (1990). *Storia della psicoanalisi. Autori opere teorie 1895-1990*. Mondadori, Milano.

Wegner, D. M. (1997). When the antidote is the poison: Ironic mental control processes. *Psychological Science* 8, 148-150.

Wegner, D. M. (2003). The mind's best trick: How we experience conscious will. *Trends in Cognitive Science* 7, 65-69. www.wjh.harvard.edu/~wegner/pubs.htm

Wilson, R. A. & Keil, F. C. (2001). *The MIT Encyclopedia of the Cognitive Sciences*. MIT Press, Cambridge, MA.

Alcuni libri letti nel 2003

1. *Story* di Robert McKee (International Forum Edizioni, 2000), 10 dicembre.
2. *Incontro con Io* di Eugenio Scalfari (Rizzoli, 1994), notte del 24 novembre: "il solo unico bisogno primario dell'uomo è quello di auto-ammirarsi" (pag. 22).
3. *Perché leggere i classici* di Italo Calvino (Mondadori, 1991).
4. *La strada di Swann* di Marcel Proust (La biblioteca di Repubblica, 2002), libro sfogliato.
5. *Pensa positivo!* di William Glasser (Tea, Milano, 1998), 28 e 29 gennaio.
6. *Il gusto del potere* (Franco Angeli, 2000).
7. *Professione formazione* (Franco Angeli, 1998).
8. *Il giovane Holden* di J. D. Salinger (Einaudi, 1997).
9. *Alchimia emotiva* di Tara Bennett-Goleman (Rizzoli, 2002).
10. *Ozio creativo* di Domenico De Masi (Rizzoli, 2000).
11. *L'emozione e la regola* di Domenico De Masi (Laterza, 1989).
12. *La linea d'ombra* di Joseph Conrad (La biblioteca di Repubblica, 2002).
13. *Voglia di bene* di M. Scott Peck (Frassinelli, 1985).
14. *Manuale di meditazione* di Claudio Lamparelli (Mondadori, 1995), 27/10 studio.
15. *La sceneggiatura* di Syd Field (Lupetti, 1991).
16. *Come scrivere una grande sceneggiatura* di Linda Siger (Dino Audino Editore, 2001).
17. *La finestra di fronte* di Gianni Romoli e Ferzan Ozpetek (Idea Books, 2003).
18. *Penso, dunque mi sento meglio* di Dennis Greenberger e Christine A. Padesky (Edizioni Erickson, 1998).
19. *Perché le donne non sanno leggere le cartine e gli uomini non si fermano mai a chiedere* di Allan e Barbara Pease (Sonzogno, 2001).
20. *Il male oscuro* di Giuseppe Berto (Rizzoli, 1994).
21. *E liberaci dal male oscuro* di Giovanni Cassano e Serena Zoli (Longanesi, 1993).
22. *Kundalini Yoga* di Paola Del Monaco (Mediterranee, 1996).
23. *La morte di Ivan Il'ic e altri racconti* di Lev Tolstoj (Adelphi, 1996).
24. *Creatività e pensiero laterale* di Edward De Bono (Rizzoli, 2001).
25. *Se una notte d'inverno un viaggiatore* di Italo Calvino (La biblioteca di Repubblica, 2002).
26. *Il riso: Saggio sul significato del comico* di Henri Bergson (Laterza, 1993).
27. *Casalinghitudine* di Clara Sereni (Einaudi, 1987).

28. *Passami il sale* di Clara Sereni (Rizzoli, 2002).
29. *Il vecchio e il mare* di Ernest Hemingway (La biblioteca di Repubblica, 2002).
30. *Cantico di una vita* di Rita Levi-Montalcini (Raffaello Cortina, 2000).
31. *Elogio dell'imperfezione* Rita Levi-Montalcini (Garzanti, 1987).
32. *Puoi scegliere* di William Glasser (Tea, Milano, 1998, Lire 14.000, Euro 7,23).
33. *Il mestiere di scrivere* di Raymond Carver (Einaudi, 1996).
 - comprato insieme alla cassetta del film *La messa è finita*, domenica 13 luglio nella libreria del cinema Nuovo Sacher, visione del film *Elling* (insieme a Michela; bellissimo: divertente e commovente)
 - letto la prima volta a Satriano in agosto
 - riletto più volte e studiato a Roma in ottobre e novembre
34. *Consigli a un giovane scrittore* di Vincenzo Cerami (Einaudi, 1996, Lire 13.000)
 - comprato martedì 22 luglio nella libreria del Sacher, in occasione della rassegna *Bimbi belli* (esordi 2003 nel cinema italiano), visione del film *L'isola*
 - letto la prima volta a Satriano in agosto
 - riletto più volte e studiato a Roma in ottobre (9/10: studio e scrivo nuova idea film: gioco prima e terza persona; 13/10: metonimia, p. 42; finta terza persona, p. 44), novembre (30/11: studio prima di decidere struttura libro) e dicembre (2/12: ancora su struttura: scrittore e personaggio, p. 75)
35. *Il viaggio dell'eroe* di Chris Vogler (Dino Audino, 1999, Lire 29.000, Euro 14,98)
 - comprato prima di una seduta di analisi, mercoledì 12 novembre alle ore 18.45 circa, alla libreria Feltrinelli di via Vittorio Emanuele Orlando, Roma
36. *Lezioni americane* di Italo Calvino (Oscar Mondadori, 1993)
 - comprato tanti anni fa (1999?) quando vivevo vicino alla Stazione Tiburtina
 - leggo il capitolo *Molteplicità*, pomeriggio di domenica 16 novembre a Roma (Michela è in Calabria)

Alcuni film visti nel 2003

- 1) *Taxi Driver*, 28/12, cassetta
- 2) *Essere John Malcovich*, 16/12 in cassetta, studiato fino al 20/12
- 3) *Elephant*, 13/12 cinema Delle Province con Michela
- 4) *Adaptation*, 11/12 in cassetta, studio il 12/12, doppiata il 14/12 a casa di Caterina
- 5) *Vertigo (La donna che visse due volte)*, 11/12 in tv
- 6) *La seconda volta*, 10 dicembre a casa, cassetta acquistata
- 7) *Tutti pazzi per Mary*, 10 dicembre in tv
- 8) *La dea dell'amore* di Woody Allen (1995), 3/12 cassetta a casa
- 9) *Incontri ravvicinati di terzo tipo*, ?/12 a casa, cassetta
- 10) *Zatoichi*, 30/11 al Quattro fontane con Michela: bellissimo e divertente!
- 11) *Manhattan* di Woody Allen, primi di dicembre, a casa, cassetta acquistata
- 12) *Flashdance*, 30/11 cassetta acquistata, a casa
- 13) *Swat*, 29/11 all'Antares, con Michela
- 14) *Ora o mai più*, 23/11, Tibur con Michela
- 15) *Love actually*, cinema Warner Moderno, piazza della Repubblica, 16/11 con Carlo, Giovanna e Anna (Caterina Casini si unisce a noi per la pizza)
- 16) *Memento*, 14 e 15/11 in cassetta da solo (Michela in Calabria)
- 17) *My name is Tanino*, 13/11 in cassetta
- 18) *Uccelli*, film in cassetta acquistata 9/11
- 19) *Il ritorno*, 8/11 all'Eden con Pierluigi, Pierpaolo e Gualtiero, poi pizza
- 20) *Kill Bill*, Barberini 5/11 con Michela, Sabina e Pierluigi
- 21) *Radio days*, cassetta, ?/11
- 22) *La battaglia di Algeri*, 26/10 con Michela in cassetta (musica di Ennio Morricone e Gillo Pontecorvo)
- 23) *I quattrocento colpi*, DVD novembre
- 24) *Effetto notte*, 25/10 con Michela al cineclub Colosseo
- 25) *Caterina va in città*, cinema Adriano (Carlo e Giovanna, Caterina, Gualtiero e Pierluigi, Michela)
- 26) *Matrix reloaded*, cassetta 17/10
- 27) *Le biciclette di Pechino*, cassetta, 17/10
- 28) *Aprile*, cassetta 17/10
- 29) *Chicago*, cassetta 16/10
- 30) *Spider*, cassetta 14/10
- 31) *The Others*, cassetta 12/10
- 32) *La corsa dell'innocente*, cassetta di Carlo, 11-12 ottobre con Michela
- 33) *Anything else*, 4/10 con Michela, sua collega e marito al Jolly
- 34) *Casomai*, studio 28 e 29/9

- 35) *Roma* di Federico Fellini, cassetta
- 36) *Ecce bombo*, in cassetta 16/9, studio 17 e 18/9
- 37) *Il ritorno di Cagliostro*, 14/9 Quattro Fontane
- 38) *Gangs of New York*, cassetta, 13/9
- 39) *Ricordati di me*, 12/9, cassetta
- 40) *Il pianista*, 13/9?, cassetta
- 41) *Buongiorno notte*, 6/9 Quattro Fontane
- 42) *Shining*, ferie agosto a Satriano, cassetta prestata da mio fratello
- 43) *Novecento - Atto I*, ferie agosto a Satriano, cassetta prestata
- 44) *Il padrino - Parte III*, ferie agosto a Satriano, cassetta prestata
- 45) *Mediterraneo*, ferie agosto a Satriano, cassetta prestata
- 46) *Trainspotting*, cassetta, 30/7
- 47) *Tornando a casa*, acquisto cassetta
- 48) *Respiro*: studio
- 49) *I soliti ignoti*, cassetta
- 50) *Arcipelaghi*, 23/7 con Pierluigi al Nuovo Sacher con dibattito e pizza, caffè fino alle 4
- 51) *L'isola*, 22/7 con Michela al Sacher con dibattito
- 52) *La volpe a tre zampe*, 21/7 con Michela al Sacher con dibattito e cena (i soliti, più Stefano Rulli e Chiara Tozzi)
- 53) *Pesi leggeri*, 20/7 con Michela al Sacher con dibattito e cena
- 54) *Prendimi se puoi*, 19/7 cassetta
- 55) *Piovono mucche*, 16/7 con Michela al Sacher con dibattito
- 56) *Emma sono io*, 15/7 con Pierluigi al Sacher con dibattito
- 57) *La destinazione*, 14/7, Sacher con Michela, Gualtieri, Carlo, Pierluigi, Pierpaolo
- 58) *Elling* 13/7, Nuovo Sacher con Michela
- 59) *Provaci ancora Sam* 11/7 (compro cassetta): rivedo e studio
- 60) *Il negoziatore*, Tv 10/7
- 61) *Pater familias* di Francesco Patierno, 8/7 Sacher, dibattito e mia domanda
- 62) *Bianca* (rivisto, studiato) 6/7
- 63) *Caro diario* (rivisto, studiato e note) 2/7
- 64) *Cuori verdi*, di Giuseppe Piccioni in tv
- 65) *The Hours*, arena Tiziano, 21/6
- 66) *Il cuore altrove*, 15/6 Holiday con Pierluigi e Michela
- 67) *La meglio gioventù*, maratona di sei ore, di cui tre seduti sugli scalini, all'Auditorium di Roma con Michela, 8 giugno; rivisto in tv a dicembre
- 68) *Jerry Maguire*, 2 giugno
- 69) *Il Postino*, rivisto, 29/5
- 70) *Amarcord*, 19/5 (compro *Eye wide shut*)
- 71) *Le fate ignoranti*, 12/5
- 72) *Sotto gli occhi di tutti* di Nello Correale, cinema Lux 10/maggio
- 73) *Una vita difficile*

- 74) *Un borghese piccolo piccolo*
- 75) *Lo squalo* (8/5)
- 76) *Ubriaco d'amore* (4/5: cinema Eden con Carlo e Giovanna, Teresa De Sio, Sergio, Michela)
- 77) *Arancia meccanica*
- 78) *La 25a ora*
- 79) *Riso amaro*
- 80) *Speriamo che sia femmina*
- 81) *Lolita*
- 82) *Divorzio all'italiana*
- 83) *8 1/2*
- 84) *Tutti a casa*
- 85) *La grande guerra*
- 86) *Pasolini un delitto italiano*, 13/4
- 87) *Insider*, 13/4: studio, sigarette come droga
- 88) *El Alamein*, 10/4
- 89) *Io e Annie*, 8/4: studio
- 90) *Io non ho paura*, 5/4
- 91) *Almost blue*, 3/4
- 92) *Henry a pezzi*, 2/4 (*Deconstructing Henry*): Caterina ha doppiato la moglie di Robin Williams
- 93) *No smoking* di Alain Resnais 30/3: francese, noioso
- 94) *Ricette d'amore* (freddo): cuoca, con Sergio Castellitto, visto a casa di Caterina con Michela, 29/3
- 95) *La mia adorabile amica* (*Anywhere but here*): Susan Sarandon e Natalie Portman (24/3)
- 96) *La guerra degli Antò*, 23/3
- 97) *The Shipping news*
- 98) *I ragazzi della mia vita* (*Riding cars with dogs*) 22/3
- 99) *Amores perros*, 22/3
- 100) *Ipotesi di reato* (20/3)
- 101) *Natale sul Nilo*, 15/3
- 102) *Wabasi*, con Reno di Besson, 14/3
- 103) *Angela* 14/3
- 104) *Santa Maradona*
- 105) *No man's land*
- 106) *Febbre da cavallo* 1 e 2
- 107) *Nirvana* (in parte)
- 108) *La finestra di fronte*
- 109) *Incantesimo napoletano*
- 110) *Fuori dal mondo* (rivisto altre due volte a maggio: con studio)
- 111) *2001: Odissea nello spazio*
- 112) *Il collezionista di ossa*
- 113) *Il padrino*
- 114) *Il grande freddo*

Alcuni siti visitati nel 2003

- "Ennio Flaiano: il Melampus e il viaggio dell'eroe" di Fabrizio Natalizi sulla rivista *Script* scriptonline.it/articolo.php?issue_id=30-&issue_prog=15_12/11
- "Il cinema ovvero provare a esser dio" di Gualtiero Rosella sulla rivista *Aperture* digilander.libero.it/aperture/articoli/2.15.html letto il 25/9
- "L'idea del limite in Italo Calvino" di Kerstin Pilz sulla rivista *Aperture* digilander.libero.it/aperture/articoli/2.16.html letto il 12/11
- "Rodolfo Sonego: Un inventore di storie". Intervista a Silvia Napolitano www.sceneggiatori.com/articoli/articolo.asp?ID=6
- Varie per sceneggiatori: Corso di formazione per sceneggiatori RAI/Script scriptonline.it; Scrittori Associati di Cinema e Televisione www.sact.it; www.sceneggiatori.com; Cinema Cinema www.-mclink.it/mclink/cinema; www.gianniromoli.it; Scuola Holden di Torino www.scuolaholden.it; Premio Solinas www.premiosolinas.-it; sydfield.com; Robert McKee mckeestory.com
- Varie di cinema: The Internet Movie Database us.imdb.com; www.kataweb.it/cinema; www.trovacinema.it; film.tv.it; Associazione Cinema Av venire www.cinemavvenire.it; www.federicopacifici.com; Link tra attori: us.imdb.com/name-search; Star Links oracleofbacon.org
- Varie di Musica: Auditorium Parco della Musica di Roma auditorium.com; mimmolocasciulli.com; www.sonymusic.it/degregori; bobdylan.com; carlosiliotto.com
- American Society for Training & Development eiconsortium.org
- ManagerZen www.managerzen.it
- Varie di psicologia: tecnica di meditazione trascendentale www.mbmi.org/pages/mbb_rr2.asp; focusing www.focusing.org/-italian-sixsteps.html (vedi *Lavorare con intelligenza emotiva*, pag. 80 e 15; nota di pag. 400); attività fisica come antidepressivo e stimolante della creatività wellness.fullcoll.edu/newsletter/html1-10/NL-issue7.html; William Glasser www.wglasser.com; The Beck Institute beckinstitute.org/; Jung Institute [www.junginstitut.ch-/main/Show\\$Id=1112.html](http://www.junginstitut.ch-/main/Show$Id=1112.html); James Hillman www.online.pacifica.-edu/hillmancollection/chronology
- Scuola di yoga a Roma: www.accademiadiculturaorientale.org
- Dizionario italiano, italiano/inglese, italiano/francese, tavola di coniugazione dei verbi, sinonimi e contrari, dubbi linguistici, false friends, pronuncia www.garzantilinguistica.it; traduzioni dalle lingue straniere babelfish.altavista.com; Logos: dizionario, traduzioni, risorse linguistiche www.logos.net

- René Magritte [www.fine-arts-museum.be/site/asp/Oeuvre - details.asp?ID=68](http://www.fine-arts-museum.be/site/asp/Oeuvre_details.asp?ID=68) (vedi Alchimia emotiva, pag. 132)
- Varie libri: presentazioni, bibliotech e, fiere, editori librialice.it;
acquisti on line: ibs.it; bol.it

Non ti scordar dell'ironia

I Definizione nel Vocabolario della lingua italiana (Zingarelli, 1970):

[vc. dotta, latino ironia, dal greco eironeia, da eiron, letteralmente "colui che interroga (fingendo di non sapere)" di etimologia incerta]

1. (filos.) Svalutazione eccessiva, reale o simulata, di sé stessi, del proprio pensiero, della propria condizione | - socratica, quella con cui Socrate fingendo ignoranza interrogava il suo interlocutore per condurlo alla ricerca della verità
2. Dissimulazione più o meno dissimulata del proprio pensiero con parole non corrispondenti ad esso
3. Figura retorica che consiste nel dire il contrario di ciò che si pensa
4. Specie di umorismo sarcastico e beffardo | *non è il caso di fare dell' - su simili argomenti*
5. Derisione, scherno | - *della sorte*

II. Figura retorica

www.pianetascuola.it/leggere_scrivere/retorica/glossario/glossi.html (dal greco éiron, "colui che interroga fingendo di non sapere"): consiste nell'affermare il contrario di ciò che si pensa e si vuole fare intendere. Frequente nel linguaggio comune, dove dà colore ed efficacia al discorso ("Che sapientone!", detto di un ignorante), l'ironia è usata con abilità da Alessandro Manzoni, nei Promessi sposi. Si vedano le parole con cui Renzo rinfaccia ad Agnese di averlo mandato a consultare l'Azzeccagarbugli: *Bel favore che m'avete fatto! M'avete mandato da un galantuomo, uno che aiuta veramente i poverelli!* (A. Manzoni)

Affine all'ironia è l'umorismo, che consiste nel mescolare, nell'esposizione di un fatto, il serio con il faceto. Si veda, per esempio, il seguente passo manzoniano: *Il borgo [di Lecco] aveva il vantaggio di possedere una stabile guarnigione di soldati spagnoli, che insegnavano la modestia alle fanciulle e alle donne del paese..., e sul finir dell'estate non mancavano mai di spingersi nelle vigne, per d i radar l'uva e alleggerire ai contadini la fatica della vendemmia.* (A. Manzoni)

Quando l'ironia non è mossa dal sorriso, ma dallo sdegno o dal rancore, si ha il sarcasmo. Così, nei versi seguenti, Dante, ripensando ai tanti fiorentini che, nell'Inferno, ha trovato tra i ladri, esclama: *Godi, Fiorenza, poi che se' sì grande, / che per mare e per terra batti l'ali, / e per lo 'nferno tuo nome si spande!* (Dante)

'ndrangheta Sillabazione/Fonetica ['ndràn-ghe-ta] Etimologia: etimo incerto; forse da una voce del greco di Calabria, corrispondente al greco classico *andragathía* 'coraggio, valore' Definizione s. f. delinquenza organizzata di tipo mafioso, propria della Calabria (tratto da www.garzantilinguistica.it/)

III. In *Story* di Robert McKee (2000, p. 30):

“L'ironia verbale la si ritrova nella discrepanza fra le parole e i loro significati: la fonte primaria delle barzellette.

Nella storia, invece, l'ironia deriva sia dalla discrepanza tra le azioni e i risultati (fonte primaria di energia in una storia), che fra l'apparenza e la realtà (fonte primaria di verità ed emozione).”

IV. Secondo Wegner:

I processi ironici sono processi che si producono nella propria mente quando volendo controllare i propri processi mentali in situazioni di stress, si ottiene l'effetto contrario a quello desiderato.

Battute

EMOZIONI CORPOREE

Scena 1. Interno. Istituto di ricerca del Cnr - 16 dicembre 2003 - Comitato d'Istituto nell'ufficio del direttore, pausa pranzo. I membri del Comitato mangiano in piedi intorno a un tavolo imbandito.

DIRETTORE

Come va il coro?

GABRIELE

Bene! Alle prove prima di Natale sono venuti in tanti dell'istituto a sentirci cantare. Si vede che sono proprio masochisti!

DIRETTORE

Peccato però che non siamo ancora riusciti a creare la squadra di calcetto dell'istituto.

GABRIELE

Perché non proviamo a organizzare delle sedute di yoga?

VITTORIA

Per fare yoga è fondamentale trovare un istruttore che ti insegna quali movimenti fare, e quali movimenti non fare. Ecco vedete questa posizione (sotto gli sguardi increduli degli astanti, si piega in due con il busto in avanti a toccare il pavimento con il palmo delle mani). Senza istruttore non ce la fai proprio ad assumere e a rimanere in questa posizione.

GABRIELE

Il problema non è rimanere nella posizione. È riuscire a rialzarsi.

EMOZIONI CANTATE

Scena 2. Interno. Aula convegni - Ora di pranzo. Prove di canto del coro dell'istituto.

MAESTRO DEL CORO

Oggi cominceremo le prove del coro, cantando la canzone *Venezia*, che vi ho fatto ascoltare l'ul-

tima volta nella versione di Giovanna Marini e Francesco De Gregori. Si tratta - oramai lo dovrete sapere - di una bellissima canzone di protesta popolare. Vediamo... (indicando i diversi coristi): tu fai il pezzo della voce alta, tu fai il bordone e tu... il pezzo della voce bassa.

PINO

E io?

GABRIELE

Tu fai il solito pezzo di merda!

STACCO

Il coro ha appena finito di cantare.

MAESTRO DEL CORO

Venezia è una canzone bella, colta, non si sa chi l'ha scritta, potrebbe averlo fatto addirittura Verdi.

GABRIELE

In effetti ricorda Verdi.

CORISTA

Sì, è vero (si mette a fischiettare l'aria con perizia)

GABRIELE

Fischi proprio bene, sai. Perché invece di cantare, non fischi? (rivolgendosi al maestro del coro) Si può fischiare?

Il maestro del coro fa una smorfia di disapprovazione.

PINO

I fischi è meglio lasciarli alla platea!

EMOZIONI POLITICHE E FILOSOFICHE

Scena 4. Interno. Teatro della Casa delle Culture - 23 dicembre 2003.

Bicchierata di fine anno.

Franco, il presidente della Casa delle Culture, sta conclu-

dendo il suo breve discorso di saluto. La sala-teatro è stracolma di gente.

FRANCO

L'anno che sta per finire ci ha visti proficuamente impegnati in quasi tutte le manifestazioni politiche organizzate dall'opposizione, dai movimenti e dalla società civile: scioperi, girotondi, cortei e marce per la pace in Iraq, appelli, tavole rotonde (ad esempio, sulla riforma della costituzione e sulla rivolta dei "ceti medi riflessivi"), pensatoi della politica e laboratori per programmi e pratiche comuni, riunioni sul bilancio partecipato, creazione di radio e tv di quartiere, presentazione di libri, dibattiti...

Marco, l'attore, entra nella sala portando con eleganza teatrale altre sedie.

Cito solo l'elenco di alcuni dei temi discussi: movimenti e protagonismo sociale, resistenza al liberismo, altermondialismo, femminismo, liste di cittadinanza, modelli di democrazia partecipata e rappresentanza unitaria della sinistra...

SALVATORE (interrompendolo; aspetto e vestiario fanno pensare a un "residuo" degli anni '70)

Non è che il povero elettore errante del centro-sinistra abbia ottenuto molto con tutto questo suo partecipare e discutere. La guerra continua, e (alzando la voce) I POLITICI CONTINUANO A INTERPRETARE LE OPINIONI DELLA GENTE COME GLI PARE A LORO!

Gli astanti inveiscono ferocemente contro di lui per zittirlo.

FRANCO

Calma, calma, sentiamo cosa vuole dire Salvatore...

SALVATORE (agguerrito e in crescendo, come se stesse incitando la folla a un comizio)

Quello che vorrei dire è: ben vengano le discussioni le manifestazioni e tutti gli altri momenti di mobilitazione unitaria, ma OGGI il problema cruciale per la sinistra è inventarsi un meccanismo di partecipazione democratica POSTELETTORALE, che possa costringere i politici, dopo che hanno fatto promesse e si sono presi i voti alle elezioni, a non litigare per il potere, A RIMBOCCARSI LE MANICHE E A RISOLVERE PRONTAMENTE I PROBLEMI PRATICI DELLA GENTE, tipo l'aumento vertiginoso del costo della vita e del prezzo delle case. Altro che PRIMarie... qui ci vogliono le DOParie!

Alcuni applaudono, altri borbottano, altri ancora fischiano.

SALVATORE (tremebondo, si alza dalla sedia e, parlando e barcollando, si avvicina alla lavagna a fogli mobili)

Devo ammettere che il meccanismo delle Doparie è ancora da costruire nei dettagli...

Si mette a scrivere complicatamente sulla lavagna, con pennarelli di diverso colore. Impaziente, il pubblico rumoreggia) ... ma lo slogan per i manifesti è già pronto: provocatorio, colorato, e (spero!) divertente: DOPARIE. FATTI di VERA DEMOCRAZIA PARTECIPATA

(dopo aver ripreso fiato)

Qualcuno di voi è disposto ad aiutarmi per costruirli...?

I fischi e le parole offensive dell'uditorio fanno eco furibondo alle sue ultime parole.

UN SIGNORE ATTEMPATO DEL PUBBLICO (dopo essersi alzato in piedi e additando Salvatore con l'indice) Non abbiamo bisogno di DOPati. VATTENE E LASCIA- CI FESTEGGIARE IL NATALE IN PACE!

FRANCO

Va bene, va bene, calma... Mi sembra importante rispettare l'opinione di Salvatore, anche se io

ritengo che quello che lui ha sollevato non sia un problema semplice da affrontare. In ogni caso, anche questo potrà diventare tema di battaglia politica, da portare avanti nei prossimi mesi.

Tutti applaudono tranquillizzati. Salvatore ritorna mestamente al suo posto.

FRANCO

Concludendo: possiamo sentirci soddisfatti di tutte le iniziative di cui si è resa protagonista la Casa delle Culture nel 2003. Io lo sono sicuramente e colgo questa occasione per ringraziarvi per la vostra disinteressata e sollecita collaborazione. Grazie di cuore e tanti auguri di buone feste a voi e alle vostre famiglie.

Applausi scroscianti.

Le persone si alzano dalle sedie, si salutano, si scambiano gli auguri, si avvicinano ai tavoli del buffet e cominciano a bere e a mangiare. Tenendo nella mano destra una bottiglia di vino bianco Gewürztraminer e nella mano sinistra un bicchiere pieno dello stesso vino, Gabriele si avvicina a Mauro e riempie il suo bicchiere vuoto. Mauro è un tipo alto e magro, quasi ascetico, con i capelli brizzolati raccolti in una lunga coda.

GABRIELE (affabile)

Ho saputo che stai scrivendo un libro, di cosa parla?

MAURO (infastidito)

Non mi sembra né il momento né il luogo adatto per parlare di queste cose.

Le espressioni facciali di Gabriele rivelano in rapida successione: sorpresa, tristezza, disgusto, collera. Si intuisce chiaramente che sta per reagire in maniera rabbiosa...

GABRIELE (un sorrisetto ironico
illumina improvvisamente il suo
viso)

Mauro, per piacere fai il bravo, tu sei buono... tranne quella volta che ti sei incazzato per una mia domanda sulla pratica yoga, mentre stavamo mangiando la pizza all'Obitorio. Dai, dimmi qualcosa del tuo libro, sono solo curioso...

MAURO

Dimmi invece TU del tuo libro, mi sembra qualcosa di più sostanziale.

Tra Gabriele e Mauro comincia così un fitto scambio di opinioni, ogni tanto interrotto dalla degustazione del vino. A tratti il loro dialogo sembra sfociare nel litigio, ma l'alto vociare dei presenti copre quasi completamente le loro voci e si intuiscono solo mozziconi di parole.

GABRIELE

Non... apito, il libr... è... raccon... auto... espress...
facc... mov... menti... sceneggia... formazione emotiv...
rivela... di divul... lla psicol... scien... creativ...
scritt...

Mauro e Gabriele continuano a discorrere vivacemente, ma fanno sempre più fatica a capire quello che si dicono. Per parlare più tranquillamente si avviano verso il vicino ufficio.

Scena 4 bis. Interno. Ufficio della Casa delle Culture

MAURO

Non pensavo che ci fossero così tante convergenze tra i tuoi studi sulle emozioni e le mie ricerche sul comportamento umano. Pensa che le tesi del mio libro partono proprio dalle teorie di Spinoza...

Si avvicina Carlo, il loro amico compositore, li osserva con aria interrogativa mentre loro parlano fittamente e bevono vino copiosamente.

CARLO

Di cosa state parlando?

GABRIELE (imbarazzatissimo, con forte accento calabrese: le vocali sono quasi tutte aperte e le consonanti iniziali doppie)

Uh, uh... non so se ti conviene unirti alla nostra conversazione... Sss... stavamo parlando di mente... ehm... emozioni... ehm... che possono essere gestite con alcune tecniche sccccce... scientifiche... cioè, c'entra pure la scrittura creativa e la memoria... diciamo... il futurismo e l'arte surreale, mmmm...

la corsa emozionale creativa nel parco.. grrrr
schiarendosi la voce)... i cani che abbaiano e i
suoni primordiali, ecco... le manine di primavera,
Amarcord e i film emozionanti... Ebben... dunqu..., mi
sembra proprio tutto. Ah, dimenticavo... stavamo
parlando pure di Spinoza.

CARLO

Beh... mi sembra una questione veramente... spinoza.

Bibliografia durante la revisione

- AA.VV. (1994). *Mi riguarda*. Edizioni e/o, Roma.
- AA.VV. (2001). *Calabria. Guide d'Italia del Touring Club Italiano*. Touring Editore, Milano.
- AA.VV. (2001). *SAN BRUNO E I CERTOSINI*. Edizioni La Certosa, Serra San Bruno.
- AA.VV. (2005). *Le finestre sul cortile. Frammenti d'Italia in 49 racconti*. Quiritta, Roma. (Acquistato alla fiera della piccola e media editoria "Più libri, più liberi". Roma 8 dicembre)
- Abbate, F. (2005). *SUL CONFORMISMO DI SINISTRA*. Gaffi, Roma.
- Agosti, S. (2005). *Come fare un film*. Edizione Immagine, Roma.
- Allen, W. (2005). *Io Woody e Allen*. Minimum Fax, Roma.
- Amelio, G. (2004). *Il vizio del cinema*. Einaudi, Torino.
- Angelini, A. (2005). *Da soli in mezzo al campo*. Azimut, Roma (Acquistato a "Più libri, più liberi").
- Bassoli, F. (2005). *Come campa un uomo senza soldi?* Giulio Perrone Editore, Roma. (Acquistato a "Più libri, più liberi")
- Beha, O. (2005). *CRÈSCETE & PROSTITUITEVI*. BUR, Rizzoli, Milano.
- Belloni, G. (2005). *Il sentiero americano*. Memori, Roma.
- Benigni, R. (2005). *La Tigre e la Neve*. [La neve finale del film cita implicitamente le "manine di primavera" di *Amarcord*].
- Berardinelli, A. (2004). *L'abc del mondo contemporaneo: Autonomia, Benessere, catastrofe*. Minimum Fax, Roma.
- Bloom, H. (2001). *Come si legge un libro e perché*. Bur Rizzoli, Milano.
- Boccioni, U. (1911). *Stati della mente: quelli che restano - quelli che partono - addii*. Oli su tela. The Museum of Modern Art, New York. www.moma.org/
- Carlotto, M. (2004). *Niente, più niente al mondo*. Edizioni e/o, Roma.
- Carr, A. (2004). *È FACILE SMETTERE DI FUMARE se sai come farlo*. EWI. {Ma, qualunque cosa tu faccia, non cercare di non pensare alle sigarette. Questo sforzo causa ore di depressione ai fumatori che usano il "Metodo della Forza di Volontà" perchè cercano di non pensarci, sperando prima o poi di dimenticarsene. È come non riuscire ad addormentarsi; più ci preoccupiamo di non riuscirci e più difficile diviene prender sonno"}
- Carraro, A. (2002). *Non c'è più tempo*. Rizzoli, Milano.
- Carver, R. (2002). *Niente trucchi da quattro soldi*. Minimum Fax, Roma.
- Carver, R. (2003). *Da dove sto chiamando. Racconti*. Minimum Fax, Roma.

- Cechov, A. (2002). *Senza trama e senza finale. 99 consigli di scrittura*. Minimum Fax, Roma.
- Cherchi, G. (1997). *Scompartimento per lettori e taciturni*. Feltrinelli, Milano.
- De Bernardinis, F. (2002). *Campi di visione*. Bulzoni Editore, Roma. {"Shining: La soggettiva di ghiaccio. L'ultima sequenza di *Shining* (S. Kubrick, 1980) rappresenta il final cut di un pensiero cinema che forse non conosce eguali..." pag. 189}
- Della Valle, V. & Patota, G. (2000). *Il salvaitaliano. Le facili regole per evitare gli errori più comuni della lingua parlata e scritta*. Sperling & Kupfer Editori, Milano.
- De Mauro, T. (2000). *Il dizionario della lingua italiana De Mauro*. Paravia, Torino. Versione on-line: www.demauroparavia.it/
- De Roberto, F. (2004). *I Viceré*. La biblioteca di La Repubblica, Roma.
- Desiati, M. (2003). *Neppure quando è notte*. Pequod, Ancona.
- Ferretti, G. C. (2004). *Storia dell'editoria italiana in Italia. 1945-2003*. Einaudi, Torino.
- Ferri, L. (1997). *Incantesimi*. Feltrinelli, Milano.
- Ferri, L., Piccioni, G. & Rosella, G. (2004). *La vita che vorrei*. Marsilio, Venezia.
- Frey, B. S. & Stutzer, A. (2000). Happiness, economy and institutions. *The Economic Journal* 110, 918-938. www.unizh.ch/iew/wp/iewwp015.pdf
- Galimberti, U. (2004). *Le cose dell'amore*. Feltrinelli, Milano. {"Amore non è comprensione, condivisione, gentilezza, rispetto, passione che tocca l'anima o che contamina i corpi [...] Amore è l'essere trascinato del soggetto oltre la sua identità, è il suo concedersi a questo trascinamento, perché solo l'altro può liberarci dal peso di una soggettività che non sa che fare di se stessa." pagg. 15-16}
- Gilli, G. & Guerrini, G. (2002). *Scrittura e benessere*. docenti.unicatt.it/unicattolica/allegati/docenti/614/materiale/benessere.doc
- {"[...] La scrittura di eventi dolorosi della propria vita, con la loro descrizione minuta e accurata, nasce proprio dal bisogno di riparare il proprio sé traumatizzato. [...] il lavoro del lutto [...] è presente nel fatto di rievocare e ripetere l'evento e le emozioni lentamente e continuamente: è un processo facilmente riconoscibile nei diari, dove ciò che è accaduto viene scritto e riscritto più volte. La tendenza alla ripetizione, presente nella scrittura come nel lutto, può permetterci di parlare di lavoro della scrittura..." pag. 8}
- Ginsborg, P. (2005). *Il tempo di cambiare. Politica e potere della vita quotidiana*. Einaudi, Torino.
- Gleick, J. (1989). *Caos*. Rizzoli, Milano.
- Godard, J.-L. (1960). *Fino all'ultimo respiro*.

- Gomez, P. & Travaglio, M. (2005). *Inciucio*. BUR, Rizzoli, Milano.
- Hillman, J. (1997). *Il codice dell'anima*. Adelphi, Milano. {"È, invece, possibile che la nostra vita non sia determinata tanto dalla nostra infanzia, quanto dal modo in cui abbiamo imparato a immaginarla." pag. 18}
- Hitchcock, A. (1945). *Io ti salverò*.
I Miserabili. Giornale di letteratura e mondo www.miserabili.com/
iQuindici www.iquindici.org/
- La Capria, R. (2002). *Cinquant'anni di false partenze*. Minimum Fax, Roma.
- Lagioia, N. (2004). *Occidente per principianti*. Einaudi, Torino.
- Lagioia, N. & Raimo, C. (a cura di, 2004). *La qualità dell'aria. Storie di questo tempo*. Minimum Fax, Roma.
- La Porta, F. (2004). *L'autoreverse dell'esperienza. Euforie e abbagli della vita flessibile*. Bollati Boringhieri, Torino.
- Levin, D. (2004). *Scrivere un romanzo*. Dino Audino Editore, Roma.
- Lipperatura loredanalipperini.blog.kataweb.it/
- Lo straniero. Rivista mensile di arte, cultura società. Numero 54/55 - dicembre 2004, gennaio 2005. Contrasto, Roma. Versione on-line: lostraniero.net
- Lowen, A. (2001). *Il narcisismo. L'identità negata*. Feltrinelli, Milano.
- Mastrocola, P. (2000). *La gallina volante*. Guanda, Parma.
- Mazzantini, M. (2004). *Non ti muovere*. Mondadori, Milano.
- Motori di ricerca: google.it, scholar.google.com, clusty.com.
- Nazione Indiana, blog collettivo nazioneindiana.com
- Nuovi Argomenti. Rivista culturale trimestrale www.mondadori.it/ame/it/gruppo/testate/na.html
- Omero. Scuola di scrittura creativa, Roma. omero.it
- Parrella, V. (2003). *Mosca più balena*. Minimum Fax, Roma.
- Pandolfi, E. (2005). *Creatività*. Puntata della serie Capaci di tutto, con intervista a Bruno Bozzetto. RAI Radio 2. Agosto-Settembre.
- Pascale, A. (2003). *La manutenzione degli affetti*. Einaudi, Torino.
- Pertempi, S. (2004). *Romanzi per il macero*. Donzelli, Roma.
- Piccioni, G., Rosella, G. & Zei, L. (2005). *Fuori dal mondo*. Collana Cinema sceneggiature originali e materiali di studio. Circolo del Cinema di Mantova.
- Pontecorvo, G. (1969). *Queimada*. {"Se esiste chi te dà la libertà, non è libertà. Perché se è libertà, nessuno la può dar. Deve prenderla tu! Tu da solo"}.
- Preti, M. www.mattiapreti.com
- Preziosi, D. (2005). *Gente di Frontera. Avvenimenti* numero 47, 9-15 dicembre.
- Ralli, E. (2005). Comunicazione personale. {"Mi sembra che le

previsioni catastrofiche sul futuro responsabili di gravi fobie sociali possano dipendere da un fenomeno di distorta condensazione temporale della mente: essa prevede di dover vivere in un lasso di tempo estremamente breve ciò che in realtà potrà vivere al massimo in un arco temporale molto più lungo.”}

Repetto, D. (2004). *Rosso di sera*. Memori, Roma.

Resnais, A. (1980). *Mon oncle d'Amerique*. {"Siamo tutti delle cavie? Alain Resnais, sulle tesi del sociobiologo Henri Laborit, costruisce un magistrale film-saggio che coinvolge in commedia e ironia le teorie scientifiche sul comportamento umano." Irene Bignardi sulla copertina della videocassetta supplemento a La Repubblica.}

Rulli, S. (2004). *Un silenzio particolare*. {Documentario su un figlio con problemi psichici e sulle difficoltà del padre e della madre a instaurare con lui una comunicazione affettiva.}

Rumiati, R. & Pietroni, D. (2001). *La negoziazione*. Raffaello Cortina, Milano.

Samonà, G. A. (2004). *Quelle cose scomparse, parole*. Ilisso, Nuoro.

Schmitt, E.-E. (2004). *Piccoli crimini coniugali*. Edizioni e/o, Roma.

Serafini, F. & Taricco, F. (2001). *Punteggiatura. Vol. 2: Storia, regole, eccezioni. Punteggiatura e discorso*. Collana Holden Maps, Rizzoli, Milano.

Serazzi, S. (2004). *Non c'è niente a Simbari Crich i*. Iride, Soveria Mannelli.

Sereni, C. (2004). *Le merendanze*. Rizzoli, Milano.

Speltini, G. & Palmonari, A. (1998). *I gruppi sociali*. il Mulino, Bologna.

Stevenson, (1985). *Lo strano caso del dottor Jekyll e del signor Hyde*. Mondadori, Milano.

Truffaut, F. (2002). *Il cinema secondo Hitchcock*. Net, il Saggiatore, Milano.

Truss, L. (2005). *Virgole per caso*. Piemme, Casale Monferrato.

Vbrisse, bollettino di letture e scritture www.vbrissebollettino.net/

Volo, F. (2003). *È una vita che ti aspetto*. Mondadori, Milano.

Volpi, G. (2003). *Guida alla formazione di una cineteca. I film che bisogna aver visto per una cultura cinematografica di base*. Dino Audino, Roma.

Vorhaus, J. (2004). *Scrivere il comico*. Dino Audino, Roma.

www.ammazzatecittutti.org

Film visti durante la revisione

2004

- 1) *Ho visto le stelle*, 2 gennaio, Warner Moderno a piazza della Repubblica
- 2) *Stati di allucinazione*, 3 gennaio, in cassetta
- 3) *Hulk*, 4 gennaio, in cassetta
- 4) *Magnolia*, 5 gennaio, in cassetta
- 5) *Il posto dell'anima*, 6 gennaio, in cassetta
- 6) *Dogville*, 6 gennaio, al cinema Intrastevere
- 7) *Il declino dell'impero americano*, notte del 7 gennaio, in cassetta prestata
- 8) *Hanna e le sue sorelle*, 7 gennaio, cassetta
- 9) *Agata e la tempesta*, Tibur a marzo
- 10) *E alla fine arriva Polly*, cinema King, 13 marzo
- 11) *Che sarà di noi*, cinema Marconi, 18 marzo
- 12) *Il signore degli anelli*, il 22 marzo
- 13) *American Pie 2*, il 23 marzo
- 14) *Witness*, cassetta comprata, 23 marzo
- 15) *The company*, cinema Fiamma
- 16) *Il costo della vita*, 27 marzo al Savoy
- 17) *La casa dei fantasmi*, Savoy
- 18) *La lettera*
- 19) *Io la conoscevo bene*, Politecnico Fandango, con amici corso Rai-Script
- 20) *L'amore ritorna* di Sergio Rubini, Barberini il 31 marzo
- 21) *The bourne identity*, agosto, in cassetta a Palumbaru
- 22) *Mediterraneo*, Palumbaru
- 23) *Jurassic Park*, rivisto a Palumbaru
- 24) *Mon oncle d'amerique* di Alain Resnais, Palumbaru
- 25) *Salaam Bombay*, Palumbaru
- 26) *Totò e la malafemmina*, Palumbaru
- 27) *Non ci resta che piangere*, Palumbaru
- 28) *Braveheart*, rivisto a Palumbaru
- 29) *Shakespeare in love*, rivisto a Palumbaru
- 30) *Il marito della parrucchiera*, rivisto a Palumbaru
- 31) *Ogni volta che te ne vai*, Magna Graecia Film Festival, agosto a Soverato
- 32) *Radio West*, Magna Graecia Film Festival, Soverato
- 33) *La spettatrice*, Magna Graecia Film Festival, Soverato
- 34) *La vita che vorrei*, anteprima all'Adriano, 21 settembre
- 35) *I diari della motocicletta*, villa Mercede 3 settembre
- 36) *Te lo leggo negli occhi*, Sacher il 4 settembre
- 37) *Non ti muovere*, villa Mercede il 5 settembre
- 38) *Come si fa un martini*, cassetta comprata al negozio di

- videonoleggi di via Cavriglia il 7 settembre
- 39) *Insomnia*, cassetta comprata, 11 settembre
 - 40) *Minority Report* (visto per la seconda volta; la prima in inglese a Yale nel 2002) cassetta comprata, 12 settembre
 - 41) *I colori della vittoria*, cassetta acquistata, 20 settembre
 - 42) *Training day*, cassetta acquistata, 18 settembre
 - 43) *Ubriaco d'amore*, il 17 settembre
 - 44) *Le chiavi di casa*, cinema Uci Marconi, 22 settembre
 - 45) *Le onde del destino*, cassetta comprata fine settembre
 - 46) *L'amore fugge*, cassetta comprata fine settembre
 - 47) *L'ultimo metrò*, cassetta comprata fine settembre
 - 48) *Nemmeno il destino*, domenica 7 novembre, da solo al Metropolitan
 - 49) *Così fan tutti*, domenica 31 ottobre, al Tibur
 - 50) *Se mi lasci ti cancello*, sabato 23 ottobre al Savoy: divulgativo e stimolante: da rivedere
 - 51) *Dopo mezzanotte*, domenica 17 ottobre, Delle Province, poi ospedale
 - 52) *Collateral*, sabato 16 ottobre, Barberini
 - 53) *Le conseguenze dell'amore*, Quattro Fontane, domenica 3 ottobre
 - 54) *Il terzo uomo*, cassetta comprata, 3 ottobre
 - 55) *Spiderman 2*, sabato 2 ottobre, Antares, poi cena al Su nura-ghe
 - 56) *La vita che vorrei* (prima del film al cinema Adriano), 1 ottobre

2005

- 1. *Le choristes*, 2 gennaio al Savoy
- 2. *Sideways*, sabato 19 febbraio al Jolly, dopo visita clinica Salus
- 3. *I quattrocento colpi*, 28 marzo, pasquetta piovosa, in dvd a casa
- 4. *Ecce bombo*, rivisto in cassetta
- 5. *Manuale d'amore*, 2 aprile al cinema Antares (morte di papa Giovanni Paolo II)
- 6. *Respiro*, 9 aprile, rivisto in cassetta
- 7. *La febbre di Alessandro D'Alatri*, 10 aprile al Tibur
- 8. *Cose da pazzi* di Salemme, cinema Adriano, sabato 23 aprile
- 9. *The million dollar baby*, domenica 24 aprile, cinema Gioiello
- 10. *Quando sei nato non ti puoi più nascondere*, sabato 13 maggio, Tibur
- 11. *Una lunga domenica di passioni*, cinema Eden (incontro e saluto Paolo Sylos Labini)
- 12. *Orizzonti di gloria*, cassetta a casa, venerdì 28 maggio
- 13. *Cape Fear*, cassetta a casa, domenica 29 maggio

14. *Tutti giù per terra* di Davide Ferrario (acquisto cassetta dopo riferimento trovato in recensione del libro di Culicchia), 31 maggio
15. *Dottor stranamore* di Kubrick, 2 giugno?
16. *Le due inglesi* di Francois Truffaut, venerdì 3 giugno, in cassetta
17. *Rapina a mano armata* di Stanley Kubrick, 3 giugno?
18. *Mica scema la ragazza* di Truffaut, sabato 4 giugno, in cassetta
19. *Prova d'orchestra* di Fellini, in cassetta acquistata, domenica 5 giugno
20. *Dillo con parole mie* di Daniele Luchetti, prima tv, 6 giugno
21. *Sulla mia pelle*, di Valerio Jalongo, prima, cinema Nuovo Olimpia
22. *Lo straniero*, cassetta acquistata, giugno
23. *La signora di Shanghai*, cassetta acquistata, giugno
24. *Scene da un matrimonio* di Ingmar Bergman, cassetta, luglio
25. *Jules e Jim*, dvd comprato alla festa dell'Unità, 12 luglio, giorno dell'incontro con l'editore
26. *Una giornata particolare* di Ettore Scola, dvd comprato all'edicola a piazza Indipendenza
27. *La signora della porta accanto* di Francois Truffaut, dvd comprato alla festa dell'unità, luglio
28. *Finalmente domenica* di Truffaut, dvd comprato alla festa dell'Unità
29. *Baci rubati* di Truffaut, dvd comprato alla festa dell'Unità, luglio
30. *Agosto a Palumbaru*: rivedo e studio *Mediterraneo*
31. *36*, Sacher, settembre
32. *Batman begins*, Delle Province, domenica, settembre
33. *Il posto delle fragole*
34. *La guerra dei mondi*, Delle Province, sabato 4 ottobre
35. *Tradimenti*, (editore che parla di giovani autori!), finalmente riesco a vedere cassetta comprata tanti anni fa, sabato a casa nel pomeriggio
36. *La bestia nel cuore*
37. *8 1/2* rivedo cassetta a casa in un pomeriggio di domenica
38. *Romanzo criminale*, domenica 9 ottobre, Warner Moderno (ore 22; alle 20.20 non si trova posto al Barberini)
39. *Ballo a tre passi*, dvd in prestito
40. *La tigre e la neve*, sabato 15 ottobre, Antares
41. *Zelig*, 3 novembre, noleggio dvd
42. *The interpreter*, Savoy, domenica 30 ottobre
43. *L'amore e la morte*, noleggio dvd, 3 novembre
44. *Nessun messaggio in segreteria*, noleggio, 3 novembre
45. *Una canzone per Bobby Long*, noleggio
46. *La dea dell'amore*, noleggio sabato 19 novembre

- 47. *Sogni d'oro*, noleggio cassetta, domenica 20 novembre
- 48. *A beautiful mind*, rivisto e studiato, novembre
- 49. *Supersize me*, noleggio dvd
- 50. *The corporation*, noleggio fine novembre
- 51. *Crash*, Savoy, ?
- 52. *Miracolo a Milano*, dvd acquistato (La nostra vita in 100 film, supplemento a Il Messaggero, 5 euro), dicembre
- 53. *Queimada*, dvd acquistato, dicembre (musica entusiasman-
te)
- 54. *La voce della luna*, dvd acquistato, non visto
- 55. *La 25^a ora*, dvd regalato, studio, 8 dicembre
- 56. *King Kong*, domenica 18 dicembre, cinema Jolly
- 57. *Match Point*, martedì 20 dicembre, cinema Embassy, ante-
prima con la partecipazione di Woody Allen
- 58. *Nuovo cinema Paradiso*, dvd acquistato, rivisto e studiato,
sabato 24 dicembre
- 59. *Bowling a Columbine*, domenica 25 dicembre, cassetta usa-
ta comprata ("...che tipo di telegiornali guardano: sera dopo sera i
canadesi non venivano caricati di paura e i loro politici sembrava-
no parlare in modo strano")

Schede: Alcuni movimenti ironici delle emozioni

Post-it per il futuro, da attaccare bene in vista sulla postazione di lavoro, sul frigo di casa, in macchina, sul parabrezza del motorino

Post-it # 1

Sei infelice e ti vorresti sentire subito meglio? **Ripeti a te stesso: da questo momento voglio essere triste.**

Post-it # 2

Ti senti stanchissimo, senza energie? Oppure, sei privo di ispirazione mentre stai facendo un lavoro creativo, del tipo: scrivere un libro, una sceneggiatura, i compiti di scuola, la dichiarazione dei redditi o la lista della spesa? Ti fa proprio schifo quello che sei appena riuscito a fare? Oppure sei indeciso, confuso e agitato?

Hai cinque possibilità:

A) Se non ti puoi muovere da dove ti trovi (casa, ufficio, scuola) oppure sei pigro:

1) Assumi la posizione dello "Spettatore auto-ironico"

Siediti, chiudi gli occhi, passa in rassegna i muscoli del corpo, prima contraendoli e poi rilassandoli, focalizza la tua attenzione sulla respirazione diaframmatica per almeno 5 minuti. Pronuncia la parola Sat, inspirando, e Nam, espirando. Ogni tanto sposta dolcemente la tua attenzione dal respiro e immagina di essere al cinema e di vedere sullo schermo te che sei seduto con gli occhi chiusi, che passi in rassegna i muscoli del corpo, respirando in maniera diaframmatica e pronunciando Sat in fase di inspirazione e Nam in fase di espirazione.

2) Prova la "Tecnica del diario"

Scrivi di getto per una decina di minuti, senza pensarci e senza guardare mai lo schermo del computer, tutto quello che ti viene in mente, tutto quello che ti preoccupa, senza censure e preoccupazioni stilistiche. Rileggi poi quello che hai scritto e decidi se cancellarlo o incenerirlo, conservarlo o inserirlo nell'opera che stai scrivendo o in una tua futura autobiografia. Per facilitare il processo creativo e ridurre il processo auto-censorio, è consigliabile oscurare lo schermo del computer mentre si scrive, con l'avvertenza di salvare ogni tanto quello che si è scritto. Ovviamente se non hai il computer puoi applicare la tecnica anche scrivendo a mano su un diario cartaceo. In questo caso per nascondere alla vista quello che hai già scritto puoi usare un foglio bianco o anche l'altra mano, facendo però attenzione a non scrivere sulla mano invece che sul foglio.

3) Decidi di fare una **"Attività scassapelotas"**

Se hai un altro lavoro per te ancora più noioso a cui dedicarti, scegli di cominciare a fare quello oppure scegli una attività che ti sia particolarmente odiosa (del tipo: scrivere un articolo scientifico pieno di formule matematiche; compilare un modulo CID - Costatazione Amichevole di Incidente stradale; scrivere il verbale dell'ultima seduta di condominio, controllare le ricevute del bancomat che si sono ammucchiate lì nel cassetto negli ultimi sette anni), di con sincera convinzione alla tua mente: adesso mi concentrerò e, cascasse il mondo, farò questa attività.

B) Se ti puoi muovere da dove ti trovi e non sei pigro:

4) Fai la **"Camminata del pedone ritardatario"**

L'ideale sarebbe fare un giro del proprio isolato a passo sostenuto per una decina di minuti (anche due, tre minuti possono essere sufficienti). Se sono le quattro di notte, avere un cane, specialmente se grosso, da portare fuori a fare i bisognini può essere una scusa plausibile agli occhi dei (pochissimi) passanti, ma soprattutto può servire come difesa da eventuali malintenzionati. Qualora abitassi al settimo piano di un palazzo della Bufalotta, puoi anche solo scendere e salire le scale (il numero di ripetizioni da fare dipende dalle tue condizioni cardio-muscolo-polmo-artrite-rinosofagee).

5) Fai una **"Corsa emozionale creativa"**

1. Hai riflettuto razionalmente sul problema creativo che devi risolvere (ad esempio: concept del film, struttura del romanzo, della sceneggiatura o del tema scolastico, armonica della composizione musicale, ecc.), e a un certo momento ti sei accorto di non essere più produttivo o peggio di essere preda di pensieri auto-svalutativi del tipo "non mi viene in mente nessuna buona idea, non valgo nulla, sono un incapace, non finirò mai questa cosa". A questo punto abbandona subito senza ripensamenti la postazione di lavoro.

2. Prima di andare a correre, può essere utile che tu legga il giornale, oppure un capitolo di libro, un tema scolastico in cui hai preso un bel voto, un copione o la musica del tuo autore preferito a cui vorresti assomigliare (nella corsa le idee verranno frullate dalla mente come in una centrifuga, verranno sciacquate, lavate e strizzate come in una lavatrice).

3. Ripeti enfaticamente a te stesso: "Oggi durante la corsa penserò solo a rilassarmi, non penserò per nulla ai miei problemi di vita e di lavoro, farò solo attività fisica".

4. Vai a correre preferibilmente in un parco, evitando accuratamente che ci sia in giro Nanni Moretti: ti potrebbe intimidire, bloccando il rilassamento e l'innescare del processo creativo.

5. Corri preferibilmente per un'ora, tre volte a settimana, ma devi arrivarci molto gradualmente, senza rischiare un infarto.

6. All'inizio della corsa abbandonati all'osservazione del panorama e alle sensazioni fisiche, rilassando i muscoli se contratti; ogni tanto focalizza l'attenzione sul respiro che dovrà essere di tipo diaframmatico: inspirando la pancia si gonfia, espirando la pancia si sgonfia.

7. Avvertenza importante: soprattutto nei primi minuti di corsa è molto probabile che sorgano nella mente pensieri del tipo: "Non ce la faccio più, sono troppo stanco, sono diventato ormai una chiavica". Quando questo succede, interrompi dolcemente il flusso dei pensieri osservando la bellezza del panorama e concentrandoti sui movimenti addominali della respirazione. Inspirando ripeti mentalmente il suono Sat, espirando il suono Nam.

8. Dissemina durante la corsa esercizi fantasiosi di stretching, con contrazione e successivo rilassamento di tutti i gruppi muscolari corporei, dal basso verso l'alto del corpo, incluso lo sfintere esterno dell'ano. Se ti ritrovi in tasca il mazzo delle chiavi di casa, immagina di essere un organismo privo di colonna vertebrale e prova a sciogliere i muscoli al ritmo del suono delle chiavi. Qualora dovessi incontrare qualcuno che comincia a osservarti con espressione di scherno, compatimento o disgusto, accentua ancora di più il movimento a-vertebrato e abbozza un sorriso di circostanza.

9. Prova a mutare il percorso da una corsa all'altra. All'interno della stessa corsa inserisci verso la fine salite e ostacoli da superare, e ripeti più volte uno stesso pezzo del percorso, preferibilmente in girotondo.

10. Già dopo trentacinque minuti le endorfine euforizzanti verranno rilasciate nella tua circolazione sanguigna. Continuando a correre vedrai sgorgare intuizioni e idee che in quel momento ti appariranno le più creative e brillanti che ti siano mai venute in mente.

11. Alla fine della corsa puoi: o fare la solita capriola con braccia sollevate al cielo in segno di vittoria (se c'è qualcuno che ti guarda, puoi fare finta di fare stretching), o provare il salto in alto o in lungo di un ostacolo (un macigno, una pozzanghera, un arbusto preferibilmente non spinoso) con annesso urlo sincronizzato alla Tarzan o alla Fantozzi, a scelta (declino ogni responsabilità per eventuali strappi muscolari inguinali e conseguente ricaduta in spaccata alla Carla Fracci).

12. Appena rientrato in casa, annota subito su carta in maniera molto schematica le idee brillanti che ti sono venute in mente durante la corsa (non aspettare troppo, altrimenti l'effetto delle endorfine potrebbe passare e le idee brillanti si rivelerebbero nella loro reale inconsistenza). Accendi lo stereo e metti una canzone allegra e stimolante, selezionata con cura (molto adatta è la musica latino americana, soprattutto *Procura* di Chichi Peralta oppure *Visa para un sueno*, ballata da Nanni Moretti in *Caro diario*).

Spogliati, poi, ballando al ritmo della musica. Ogni tanto vai a osservarti allo specchio e se ti capita di incupirti per l'eccessiva rotondità e profondità della pancia o delle cosce, inscena uno striptease (se sei uomo e hai in dosso una canottiera, togliila, infilala al collo l'anello formato dalle due maniche e inserisci dentro le mutande, a forma di top femminile, l'altra estremità; è consigliabile che i calzini lanciati nello spogliarello finiscano sui manuali di scrittura o di sceneggiatura). Fai la doccia ballando, fischiettando e urlando al ritmo della musica (se stai ascoltando *Procura*, ti raccomando di fare il doppio saltello nella parte finale della canzone).

Post-it # 3

Stai litigando? --> Allontanati!

- Secondo l'opinione comune sfogarsi fa bene. In realtà, la tua testa non ha bisogno di sfoghi, anzi: eccessi di rabbia o piagnistei isterici ti predispongono a ulteriori ricadute e possono aumentare la tua rabbia e farti cadere in depressione.

- Vicinanze e lontananze in amore: spesso la rabbia viene scatenata da congetture errate sull'espressioni facciali del tuo compagno/a. È pensiero comune che in questi casi è preferibile cercare di discutere fino a trovare una soluzione di compromesso. In realtà, quando ti sale la rabbia e riconosci le prime avvisaglie del litigio, è preferibile che tu smetta di discutere e ti allontani al più presto dal "campo di battaglia". Questo perché l'espressione arrabbiata o corrucciata del tuo compagno può scatenare la reazione di rabbia ad opera dell'amigdala, che equivale a un messaggio di pericolo generalizzato che sequestra gran parte delle risorse mentali e impedisce di ragionare con calma; inoltre, in questi casi l'amigdala stimola la secrezione degli ormoni dello stress che mantengono lo stato alterato anche per alcune ore.

- Fare una pausa non deve tradursi in una fuga dalla discussione del punto controverso, bensì in un successivo e pacato dialogo da angolazione diversa. Se si dovesse scatenare la rabbia anche dopo il periodo di pausa, si consiglia di mettere in pratica la tecnica del diario e di scambiarsi gli scritti. Se anche questo non dovesse funzionare, leggi il post-it #4 e #5.

Post-it # 4

Devi decidere se prendere una decisione (ad esempio, chiedere il divorzio)? --> **Se ti viene di prenderla subito, allora aspetta; se ti viene di rimandarla, allora prendila subito.**

Hai capito dal test precedente che devi prendere una decisione e non sai quale decisione prendere?

Scrivi qual è il problema e fai uno schemino dei pro e dei con-

tro di ogni possibile alternativa (cfr. Carnegie, 1998). Se sei ancora indeciso, puoi o seguire i tuoi marcatori emotivi, cioè il tuo istinto, oppure rileggere il post-it #2.

Post-it # 5

Da ripetere a voce alta, da solo o all'unisono con la persona con cui hai litigato:

Siamo tristi perché tremiamo
Siamo felici perché ridiamo
Andiamo dove guardiamo...
... ad eccezione di quando siamo stressati

INDICE

Prologo	pag.	3
Inizio del racconto	pag.	5
Files	pag.	7
Fine del racconto	pag.	155
Epilogo	pag.	167
Appendici	pag.	169
Bibliografia		
Alcuni libri letti nel 2003		
Alcuni film visti nel 2003		
Alcuni siti visitati nel 2003		
Non ti scordar dell'ironia		
Battute		
Bibliografia durante la revisione		
Film visti durante la revisione		
Schede: Alcuni movimenti ironici delle emozioni		

Design: ab&c - Roma 06/68308613 - studio@ab-c.it

Impaginazione: Roberta Arcangeletti

Copertina: The Synapse Revealed

(L'Editore, non essendo riuscito a raggiungere il proprietario/autore dell'immagine, rimane a disposizione di quanti aventi diritto).

Questo libro è stato finito di stampare nel marzo 2006 su carta Pigna-Ricarta da 100 grammi, una carta riciclata di alta qualità che utilizza nella produzione maceri di diversa estrazione e, non avendo sbiancamento al cloro, non garantisce la continuità di tinta.

Stampa Edizioni GR srl, via Carlo Ferrario 1, Besana Brianza (Mi)