

## Introduzione

A Chuck Berry piace lanciarsi dall'orlo di una scogliera o dalla vetta di una montagna. Gli piace anche lanciarsi da un aereo. Aggiungo subito: non si tratta del Chuck Berry icona del rock'n'roll, ma del Chuck Berry «re neozelandese di paracadutismo e base jumping». Può darsi che lo abbiate visto negli spot di qualche bibita, per esempio la Lilt: in quella pubblicità, Chuck si buttava da un elicottero in sella a una bici, due volte. Ora il suo sponsor è la Red Bull, ma potete starne certi: quando si tuffa col paracadute e lo apre solo all'ultimissimo momento, quel che prova non è una semplice «botta» di caffeina.

Sono venticinque anni che Chuck Berry si lancia nel vuoto, che sia con un paracadute, un deltaplano o un ultraleggero (una volta ha perfino usato una tenda, come calotta), ma la sua specialità è il base jumping. Sport estremo fra gli sport estremi, prende il nome dalle quattro categorie di oggetti fissi da cui ci si può lanciare: edifici (*Buildings*), antenne e ripetitori, campate (*Span*: ponti, in pratica) e la terra (*Earth*: una scogliera, una rupe). Dal 1981 ci sono stati almeno 136 decessi: è uno sport pericolosissimo; l'aspettativa è che, praticandolo, muoia una persona su sessanta.

Per Chuck, la chiave della sopravvivenza sta nella capacità di controllare la mente. Prima di lanciarsi, visualizza i passi esatti che muoverà per conseguire il risultato voluto. Così, mentre chiunque di noi si ritrovasse a pencolare in ci-

ma all'edificio piú alto del mondo (la torre tv di Kuala Lumpur) probabilmente penserebbe a tutte le catastrofi possibili e immaginabili – andare a sbattere contro un altro edificio, aprire il paracadute troppo tardi, spiacciarsi al suolo quattrocentoventi metri piú in basso – Chuck calcola scrupolosamente come spira il vento, stabilisce il momento ottimale in cui aprire il paracadute e visualizza sé stesso che fluttua a terra, esattamente nel punto prescelto. Certo, programmare ogni dettaglio per mesi e mesi lo aiuta parecchio.

Con tanti anni di esperienza alle spalle, il volo in Swift quel 1<sup>o</sup> gennaio avrebbe dovuto essere una passeggiata. Uno Swift è un incrocio fra un aliante e un deltaplano che, a quanto pare, unisce le meravigliose qualità di un volo planato al vantaggio di potersi librare nell'aria semplicemente prendendo la rincorsa e lanciandosi da un pendio, senza farsi prima rimorchiare in cielo da un aereo vero e proprio. Come se non bastasse, chiuso è abbastanza piccolo da stare su un portabagagli. La metà anteriore assomiglia a un elegante aeroplanino di carta, con ali lunghissime e aerodinamiche; il corpo principale è tozzo e la coda manca del tutto. C'è una piccola cabina per il pilota: copre solo testa, spalle e braccia, mentre le gambe penzolano dalla parte posteriore, libere dunque di correre giú per il pendio. Immaginate Fred Flintstone che frulla i piedi a terra per «mettere in moto» la sua automobile preistorica e che poi scompare oltre una rupe e decolla.

Per il volo in Swift Chuck scelse il Coronet Peak, alle porte della capitale neozelandese del bungee jumping, Queenstown. Era una bella giornata estiva e il profilo della montagna si stagliava sul blu del cielo come sul fondale di un palcoscenico. Una location perfetta, se non fosse che per Chuck l'idea di librarsi dolcemente in quella straordinaria immensità era un po' insipida. Qualche acrobazia

aerea avrebbe aumentato il brivido. Perciò, sfruttando una corrente ascensionale d'aria calda, Chuck portò l'ibrido di deltaplano a 1700 metri di quota e poi si tuffò in picchiata. Il piano era di interrompere la picchiata all'ultimo, virare e risalire verso l'alto. Nessun problema, giusto?

Sbagliato. Lo Swift cominciò a scuotersi e strappare con violenza, e in qualità di ex ingegnere aeronautico Chuck sapeva benissimo cosa stava succedendo: un fenomeno noto agli addetti ai lavori come *flutter* – «frullio»: il termine deve averlo escogitato un campione in eufemismi – che si verifica quando le ali di un velivolo si torcono e flettono ripetutamente fino a cedere.

In pochi attimi, tutte e due le ali si staccarono e Chuck si ritrovò in caduta libera. Accelerare verso terra rappresentava, normalmente, la sua idea di divertimento. Stavolta però non c'era nulla a rallentare la discesa, nulla a evitargli di precipitare a rotta di collo e schiantarsi a terra. Perfino in quelle condizioni – il suo localizzatore Gps avrebbe poi dimostrato ai soccorritori che era caduto a una velocità di duecento chilometri orari – la mente di Chuck era capace di pensieri dettagliati e razionali.

Anche se al momento penzolava dalla cabina di uno Swift senza ali, alzando lo sguardo vide di essere ancora attaccato a buona parte di ciò che restava del velivolo. Il suo cervello cominciò a lavorare a tutta birra. Chuck ricorda con esattezza i propri desideri:

Doveva esserci un modo per rientrare in quello che rimaneva dello Swift. Perché non riusciva a risalire in cabina? Doveva esserci un modo. Non posso tirarmi su? Certo che posso. Cosa farebbe James Bond? Forza amico, fa' qualcosa! Devo fare qualcosa. Non guardare giù. La terra è troppo vicina. Non c'è tempo. Ma deve esserci un modo. Colpa del flutter, probabilmente. La leva! La leva del paracadute d'emergenza. Se solo riuscissi ad arrivarci. Dovrebbe essere lí! Deve essere lí, di sicuro. Da quant'è che

cado? Da secoli. Ci sono le colline. Non resta molto tempo. C'è troppo vento per pensare. È la decisione più importante che io abbia mai preso e che prenderò mai. Fa' qualcosa! Salvati! Prendi quella leva e tirala!

Ora, tenete presente che tutto questo monologo interiore, tutti questi processi e precisi calcoli mentali, grazie al Gps sarebbero poi risultati questione di pochi secondi. Chuck però li visse come molto, molto più lunghi. Sapeva di dover agire in fretta, ma aveva abbastanza tempo – parecchio tempo, gli sembrava – per riflettere e reagire. Agli occhi di un osservatore, si svolse tutto in un baleno. A lui, parve un periodo pressoché infinito. Stesso lasso temporale, due percezioni diversissime dello scorrere del tempo. Il bagliore di eternità vissuto da Chuck il 1° gennaio è un esempio perfetto, benché estremo, del tema centrale di questo libro: la soggettività dell'esperienza temporale. In situazioni come quella da lui affrontata, il tempo è curiosamente elastico.

Abbiamo tutti vissuto momenti in cui il tempo si distorce. Quando ci sentiamo in pericolo di morte, come Chuck, sembra rallentare. Quando ci divertiamo, «vola». Col passare degli anni, è come se la vita accelerasse. Ogni anno il Natale arriva prima. Eppure, da piccoli avevamo l'impressione che le vacanze durassero mesi e mesi.

In questo libro mi chiederò se la dilatazione e la restrizione del tempo siano un'illusione pura e semplice o se la mente elabori il tempo in modi diversi in momenti diversi della nostra esistenza. La percezione del tempo – l'esperienza soggettiva del tempo, l'impressione che ne abbiamo in quanto individui – è un argomento di enorme fascino perché il tempo è una sorpresa costante; faticiamo ad abituarci ai suoi tiri mancini. Una bella vacanza passa in un lampo; ci siamo appena ambientati che è già ora di

fare i bagagli e ripartire. Ciononostante, nel momento in cui torniamo a casa abbiamo la sensazione di mancare da secoli. Com'è possibile avere esperienze tanto contraddittorie della stessa vacanza?

Il nocciolo di questo libro è l'idea che l'esperienza del tempo sia *creata* in modo attivo dalla mente. Nella costruzione della percezione temporale sono cruciali svariati fattori: la memoria, la concentrazione, le emozioni e la sensazione che le radici del tempo affondino nello spazio, in qualche modo. È quest'ultimo fattore a permetterci di fare qualcosa di straordinario: viaggiare nel tempo a nostro piacere, secondo la volontà della mente, percorrendolo in avanti o all'indietro. Mi concentrerò sulla psicologia e le neuroscienze, piuttosto che sulla metafisica, la poesia, la fisica e la filosofia del tempo, per quanto a volte sia difficile capire dove termini un campo e ne inizi un altro.

A detta dei fisici, la normale scansione del tempo in passato, presente e futuro è imprecisa. Il tempo non trascorre; il tempo, semplicemente, è. John Ellis McTaggart, un noto filosofo del tempo, credeva più o meno la stessa cosa<sup>1</sup>, e diverse versioni della medesima idea sono alla base di religioni come il buddismo e l'induismo. Questo libro però non si occupa tanto della realtà oggettiva del tempo quanto della sua *esperienza*, e sono sicura che voi e io viviamo il tempo come un flusso, non come una stasi. Mi concentrerò sui sistemi usati dalla mente per creare la sensazione del tempo; quel tempo che i neuroscienziati e gli psicologi definiscono appunto «della mente». Un tempo, questo, che non si può misurare con un orologio esterno, ma che è centrale nella nostra esperienza della realtà.

<sup>1</sup> McTaggart, 1908.

Rivelerò alcuni dei fantasiosi metodi cui i ricercatori nel campo emergente della psicologia del tempo sono ricorsi per studiare il tempo mentale. Le loro cavie sono state interrogate sulle date di fatti celebri, spinte verso un precipizio e addirittura gettate giù da un palazzo, per di più di spalle. I ricercatori in questione non hanno avuto paura nemmeno di condurre esperimenti su sé stessi: sono vissuti per mesi in caverne di ghiaccio precluse alla luce del sole e hanno valutato la propria capacità di calcolare il tempo ogni santo giorno per quarantacinque anni. Poi c'è chi ha vissuto per caso esperienze che hanno rivelato molto sulla percezione del tempo, come l'uomo che non sa più immaginare il futuro da quando ha avuto un incidente in moto, o come il giornalista della Bbc sequestrato per più di tre mesi senza nemmeno sapere se l'avrebbero mai rilasciato.

Combinare queste esperienze con l'avanguardistica ricerca di psicologi e neuroscienziati in tutto il mondo è un sistema prezioso per penetrare la bizzarra natura della percezione temporale. Tutti noi abbiamo più o meno presente la malleabilità del tempo, e non ci serve spingerci ai limiti di Chuck Berry per sperimentarla. Gli psicologi hanno fatto alcune scoperte straordinarie: fra le altre, che mangiare in fretta ci rende impazienti<sup>2</sup>; che stando in fondo a una coda è probabile avere l'impressione che il tempo ci venga incontro, mentre stando davanti l'impressione è di attraversarlo; e che, se abbiamo la febbre, il tempo rallenta.

Inoltre una mia teoria, il «paradosso della vacanza», spiega la contraddizione cui mi riferivo delle vacanze che lí per lí volano, ma che a posteriori sembrano essere durate un'eternità. Osserviamo costantemente il tempo in due modi: *in medias res* e in retrospettiva. Di solito que-

<sup>2</sup> Zhong e DeVoe, 2010.

sta doppia visione ci è utile, ma fornisce anche la chiave per molti misteri temporali. Quando le due percezioni – prospettiva e retrospettiva – non vanno d'accordo, il tempo ci disorienta.

Rivelerò i risultati del mio studio sul modo in cui la mente visualizza il tempo. Forse vi stupirà scoprire che una persona su cinque immagina che i giorni, i mesi, gli anni e perfino i secoli si dispieghino secondo disegni precisi davanti all'occhio della mente. Tra l'altro, la varietà di questi disegni è interessantissima, con i secoli dritti come tessere del domino o i decenni a molla. Come mai qualcuno vede il tempo così, e che effetto ha tale visione sulla sua esperienza del tempo? Porrò poi una domanda che non ha una risposta giusta o sbagliata e su cui ancora non c'è accordo: è il futuro a venirci incontro o siamo noi ad andare incontro a lui, muovendoci all'infinito lungo una linea temporale?

Oggi siamo in grado di calcolare il tempo più precisamente e minuziosamente che mai. L'orologio atomico del National Institute of Standards and Technology degli Stati Uniti è così accurato che nei prossimi sessanta milioni di anni non andrà avanti né resterà indietro di un solo secondo. Fino a qualche anno fa poteva riuscirci per appena venti milioni di anni. L'orologio mentale è più elusivo. Sembra governare la nostra esperienza del tempo, eppure sembra anche non esistere. Per decenni gli scienziati hanno cercato prove di un orologio interiore. In un periodo di ventiquattr'ore, i ritmi circadiani regolano l'orologio corporeo, mantenendoci in sincrono con il dì e la notte grazie all'esposizione alla luce solare, ma non esiste organo che percepisca i secondi, i minuti o le ore che passano. Ciononostante, la nostra mente sa misurare il tempo. Possiamo calcolare un minuto con una

buona approssimazione. Abbiamo costantemente a che fare con strutture temporali diverse – un momento fa, la mezza età, il decennio scorso, la prima settimana del trimestre, ogni Natale, due ore – tra le quali la nostra mente si destreggia senza sforzo. Nel contempo, ci costruiamo un senso a lungo termine dei decenni che passano, della nostra storia e del posto che la nostra storia occupa in quella della Terra.

Le ultimissime scoperte delle neuroscienze cominciano a fornirci indizi sulla capacità del cervello di percepire il tempo senza che esista un solo organo deputato a farlo, e nel secondo capitolo esamineremo alcune teorie neuroscientifiche contrastanti. Forse però resterete più colpiti dall'influenza che la vostra concezione del tempo esercita su pensieri e comportamenti. Sebbene il calendario dica che il tempo si muove in una e una sola direzione, mentalmente noi saltapicchiamo di continuo dal passato al futuro e ritorno. Se vi va leggetelo pure al contrario, questo libro. Io sarò anche convinta di averlo organizzato nell'ordine giusto, ma voi non siete tenuti a seguirlo. Se vi siete sempre domandati come ve la cavate a prendere decisioni basate su come potreste sentirvi in futuro, andate al quinto capitolo. Se avete avuto un incidente e l'impressione che il tempo in quel momento si fosse fermato, nel primo capitolo scoprirete perché. Se volete sapere come mai il tempo sembri accelerare o perché i grandi eventi mondiali paiano sempre capitati un anno o due prima di quanto pensaste, il terzo capitolo fa per voi.

Per concludere, esplorerò l'utilità di tutte queste ricerche nella vita quotidiana. Ci costruiamo mentalmente l'esperienza del tempo, e di conseguenza siamo in grado di cambiare gli elementi eventualmente problematici: che si tratti di rallentare la fuga degli anni, di accelerare

il tempo quando siamo bloccati in una coda, di provare a vivere di piú nel presente o di scoprire quando è stata l'ultima volta che abbiamo visto dei vecchi amici. Il tempo può essere un amico anche lui, cosí come può essere un nemico. Il trucco è controllarlo – a casa, al lavoro o anche nella politica sociale – e attenersi alla concezione che ne abbiamo. Il modo in cui lo percepiamo conta perché è l'esperienza del tempo ad ancorarci alla nostra realtà mentale. Il tempo è al centro della nostra maniera non solo di organizzarci la vita, ma di *vivere* la vita.

Infine, due parole sul termine «tempo». Naturalmente, un libro come questo lo userà a piene mani. Se appartenessi alla tribú Amondawa dell'Amazzonia sarebbe un problema. Gli Amondawa non ce l'hanno, il termine «tempo», e neanche «mese» o «anno». Non hanno orologi e neppure un calendario condiviso. Certo, fanno riferimento a successioni di eventi, ma il tempo come concetto a sé non esiste. Viceversa, il termine «tempo» è il sostantivo piú usato in inglese<sup>3</sup>. Questo dato riflette la nostra fascinazione per il tempo, che è poi la ragione per cui ho scritto questo libro. Ma l'ubiquità del termine pone alcuni problemi: troppo facile, usare il tempo tutto il tempo. Capite che guaio? Per evitare confusioni, forse a volte vi sembrerò pedante riguardo a questo o quel termine, oppure prenderò in prestito il gergo della psicologia. Ci sono anche espressioni, come «pensiero futuro», che per amor di precisione userò ripetutamente. Mi supporterete, spero.

Adesso, sono sicura che vi state chiedendo cos'è successo a Chuck Berry, l'asso del base jumping che abbiamo lasciato sospeso in aria, con il corpo che cadeva e il tem-

<sup>3</sup> <http://news.bbc.co.uk/1/hi/5104778.stm>.

po che si dilatava. Spiacente, ma non lo scoprirete subito: ci sono molti altri argomenti da esplorare. Alla fine del prossimo capitolo, però, sfruttando la nostra capacità di tornare mentalmente indietro nel tempo, sapremo come se l'è cavata Chuck.