



Fondatore: Prof. Franco Granone

**CORSO DI FORMAZIONE IN IPNOSI CLINICA
E COMUNICAZIONE IPNOTICA
Anno 2020**

“ LUCI FANTASMA ”

Cinema, Suono, Musica e Danza - Immagini e metafore ipnotiche

Candidato

dott. Jacopo Munari

Relatore

dott.ssa Donatella Croce

INDICE

Prologo	pag 3
Introduzione	4
Ipnosi e cinema	6
Suoni, musica, metafore e stati ipnotici	9
Movimento, danza, immagini e metafore incarnate	14
Conclusioni	20
Bibliografia	25

PROLOGO

Una Luce fantasma (*Ghost Light* in inglese) è una luce elettrica che viene lasciata accesa in teatro sul palcoscenico quando quest'ultimo non è occupato e altrimenti sarebbe completamente buio. Si tratta di una lampadina, di solito montata su una gabbia metallica, posta su un treppiede e collocata vicino al centro della scena.

Probabilmente è nato come accorgimento di sicurezza al fine di offrire un punto di riferimento per chi dovesse trovarsi ad entrare in un teatro completamente buio, alcune superstizioni sostengono, però, che ogni teatro abbia il proprio fantasma e che le luci fantasma servano proprio per dar modo ai fantasmi di esibirsi sul palco nel corso della notte così da placare le loro ire e impedire loro di maledire il teatro o sabotarne una produzione. Altre tradizioni sostengono, invece, che la luce serva per spaventare i fantasmi e tenerli lontani.

Quale che sia la nostra immagine preferita, la nostra mente è in fin dei conti un grande palcoscenico, talvolta abitato da fantasmi più o meno noti e ben accetti che la luce del nostro intelletto tenta di tenere in qualche modo a bada, lontani o danzanti che essi siano. Sul quel palcoscenico è un continuo materializzarsi di metafore, immagini, narrazioni, talvolta esse nascono spontaneamente, talvolta vengono suggerite da altri palcoscenici e diventano nostre.

Altre volte è un vero e proprio ipnologo ad indurle.

Rimaniamo, però, in fondo, sempre in attesa di illuminazione, e illuminazioni.

INTRODUZIONE

"I miei parenti avevano chiesto al dott. Dahl di aiutarmi a combattere la mia condizione apatica e ottenere risultati tali da permettermi di ritornare a comporre.

Ho sentito la stessa suggestione ipnotica ..."Inizierai a scrivere il concerto... Lavorerai con grande facilità... Il concerto sarà di qualità eccellente".

Benchè possa sembrare incredibile questa cura mi ha veramente aiutato, all'inizio dell'estate stavo componendo, il materiale si accumulava, nuove idee musicali nascevano dentro di me, molte più di quante me ne servissero per il concerto. Entro l'autunno avevo terminato i primi due movimenti.

Sentivo che il trattamento del dott. Dahl aveva rinforzato il mio sistema nervoso in una misura che aveva del miracoloso".

Questo scrive Rachmaninov nei suoi Ricordi autobiografici pubblicati nel 1934 in riferimento alla composizione del suo Concerto n. 2 in do minore e dell'aiuto professionale del dott. Nikolaj Dahl a cui si era rivolta la sua famiglia con la richiesta di aiutarlo ad uscire da una forma probabilmente depressiva.

Rachmaminov, nato nel 1873, aveva all'epoca solo 27 anni, aveva patito il fiasco della prima esecuzione della sua Sinfonia n. 1 nel 1897, che aveva causato in lui un importante crollo psicologico. Non aveva più composto musica da allora, ma dopo essere stato nominato Direttore della London Symphony Orchestra si era ripromesso di scrivere una nuova opera.

Il dott. Dahl, neurologo, noto soprattutto per l'utilizzo dell'ipnosi, è anche un musicista amatoriale e musicofilo; i loro incontri sono giornalieri, dopo l'ipnosi spesso disquisiscono di musica. Non possiamo sapere con esattezza quanto merito si debba ascrivere alla suggestione post-ipnotica e quanto alle parole condivise con il medico, ma il fatto che l'opera musicale sia stata dedicata al medico indica quanto Rachmaninov abbia beneficiato degli incontri.

Prendo spunto da questo aneddoto relativo alla storia della musica per introdurre nelle pagine che seguono una riflessione sul tema legato all'ipnosi in relazione al mondo del teatro, nello specifico musica e danza/teatro danza.

Il rapporto fra ipnosi e cinema è stata spesso approfondito e le autorevoli riflessioni emerse saranno punto di partenza per questo breve lavoro.

La mia personale esperienza lavorativa nel mondo della musica e della danza mi ha fatto sorgere altre domande e considerazioni alle quali ho tentato di offrire una risposta.

Come si concretizza il rapporto fra Ipnosi e Teatro? In che contesto, in che modo, a quali condizioni è pensabile che assistere ad uno spettacolo a teatro possa indurre uno stato ipnotico? E l'artista, si può dire che esegua la sua performance in uno stato di trance?

IPNOSI E CINEMA

Se e come la visione di un film possa indurre un vero e proprio "stato ipnotico" è stato oggetto di infinite riflessioni e studi.

Già Eizenstein, grande uomo di cinema, nel 1937 scriveva:

Non è in gioco soltanto una volgare analogia con l'ipnosi.... L'ipnosi consiste nella stessa cosa ed in particolare nel fatto che si trova il modo di neutralizzare temporaneamente gli stati superiori della coscienza L'ipnotizzato si trova in tal modo in uno stato di completa soggezione a leggi del pensiero e del comportamento, che pur dettate dall'apparato mentale agiscono indipendentemente dai centri superiori. ¹

L'ipnosi è uno stato modificato di coscienza che favorisce un diverso funzionamento mentale del pensiero razionale, vicino ad una dimensione inconscia o al pensiero arcaico e infantile, nel quale domina l'attenuazione del principio di realtà e della nozione del tempo e l'attenuazione del pensiero logico.

Scriva Antonio Trudu:

La vicenda cinematografica realizza la sua influenza psichica attraverso due meccanismi fondamentali, la proiezione e l'identificazione. Attraverso il primo processo vengono attribuite agli attori idee e aspirazioni che sono dello spettatore, anche se non realizzate. Con il secondo lo spettatore assimila l'aspetto e i sentimenti dei protagonisti dello schermo. L'identificazione può essere così intensa da indurre gli spettatori, soprattutto se in età evolutiva, a imitare, anche nella vita, gli atteggiamenti e l'abbigliamento dei propri idoli ²

Ruggero Eugeni, professore di semeiotica presso l'Università Cattolica di Milano approfondisce, fra gli altri, un ulteriore interessante aspetto della visione di uno spettacolo cinematografico: l'aspetto comportamentale, culturale e sociale insito nel rituale – soggettivo e sociale- del recarsi in un cinema.

1 S.M. Eizenstein. *Teoria generale del montaggio*, 1985

2 Trudu A., *A me gli occhi, cinema e ipnosi*. Tesi di fine corso, Scuola di Ipnosi Clinica e Sperimentale, relatore M. Somma, aa 2018.

Il buio, che limita il contatto e la percezione dell'ambiente circostante, la seduta comoda, l'attenzione concentrata sullo schermo.³

Tali elementi concorrono nell'esaltare la forza suggestiva dello spettacolo cinematografico, con l'attenzione più concentrata sullo schermo che su di sé, lo spettatore può trovarsi in una situazione di "rilassamento paranoirico"; qualcosa di analogo, sia pur lontanamente, a ciò che si sperimenta in un sogno, allentando, almeno parzialmente, la sorveglianza che esercita su se stesso.⁴

Un'analisi approfondita degli aspetti neurofisiologici caratteristici della visione di un film esula dal proposito di questo lavoro, cito però un frammento del lavoro di Paolo Pancheri in quanto potenzialmente trasversale al cinema, alla musica ed al Teatro.

È forse possibile pensare che la potenza del cinema trasformi temporaneamente il nostro stato di coscienza dalla veglia in uno stato di veglia sognante...

*Accade che, soprattutto in alcune particolari scene del film, tutti i canali sensoriali siano polarizzati su quanto avviene sullo schermo con ridotta sensibilità per ogni altro stimolo esterno, la motilità periferica è temporaneamente inibita, ogni attività ideativa è temporaneamente bloccata, l'articolazione della parola è soppressa. Si verifica invece una più o meno intensa attivazione emozionale, in funzione di ciò che viene rappresentato e raccontato sullo schermo.*⁵

Pancheri ipotizza una terza condizione fisiologica di stato di coscienza accanto a quella di veglia e a quella del sonno sognante della fase REM del sonno. Una condizione che definisce come "veglia sognante", date le analogie con il sonno sognante del quale abbiamo tutti esperienza. Il cinema diventerebbe così un mezzo potente per indurre un'alterazione temporanea dello stato di coscienza caratterizzata da una peculiare analogia con le fasi REM di sonno sognante.

Le caratteristiche che accomunano l'esperienza cinematografica e tali stati di coscienza sarebbero in particolare la polarizzazione dell'attenzione su di un tema dominante (la

3 Eugeni R., *Il fantasma della relazione*, la povertà del cinema e gli eccessi dell'ipnosi, 2003

4 Trudu *ibidem*

5 Paolo Pancheri *Cinema e Psichiatria*. 2000

storia), la scarsa possibilità di interferenza da parte di stimoli esterni, l'identificazione carica di emozioni con il personaggio e la passività.

Nei lavori di approfondimento della relazione fra Ipnosi e Cinema viene concentrata l'attenzione sull'aspetto cinematografico che non può, però, nella realtà, essere disgiunto dalla componente musicale o sonora che lo accompagna, sia essa la voce degli interpreti, una voce narrante, un suono, un rumore o musica.

Del suono e della musica parlerò nel prossimo capitolo, qui vorrei soffermarmi su ulteriore piccolo "dettaglio".

Quando approfondiamo le tematiche che ci porta un paziente ed immaginiamo un intervento attraverso l'ipnosi quello che nella nostra mente creiamo è uno script, un copione. Interessante che si utilizzi lo stesso termine che si usa nel mondo del cinema: ciò che creiamo è una sceneggiatura che renda possibile alla persona il rivivificare un ricordo, offrire alla persona quegli strumenti per poter costruire un proprio film mentale, quel film che gli consente di essere quel personaggio e di recuperare quel frammento di sé, quella specifica esperienza, quella particolare risorsa.

Ed ecco che film e ipnosi trovano un collegamento non solo in una sala cinematografica, ma anche nella pratica clinica nella forma stessa dell'induzione ipnotica.

SUONI, MUSICA, METAFORE, STATI IPNOTICI

*La musica può fare più che raccontarti cose, può trasmetterti la tua unicità.
E nulla è più importante.*

S. Celibidache

Che relazione c'è fra suono e musica?

Sergiu Celibidache, celebre direttore d'Orchestra, negli ultimi anni della sua vita Direttore dei Münchner Philharmoniker, e grande studioso di fenomenologia musicale diceva che non esiste definizione della musica, è qualcosa al di fuori del pensiero razionale.

Non esiste un "qualcosa" che si possa chiamare musica; il suono può, in certe condizioni, diventare musica ⁶

A rendere possibile la musica sarebbe la corrispondenza fra un mondo affettivo interiore e il suono che viene udito: essa sarebbe dunque il risultato dell'incontro di uno stimolo fisico esterno ed uno stato emotivo, substrato fisiologico interno, in un determinato momento. Dunque un'esperienza, sarebbe il nostro soggettivo esperire quel suono in quel momento a renderlo musica. Quasi una creazione.

Torneremo su questo punto, centrale nell'esplorazione del tema di queste pagine, ma procediamo con ordine partendo dalla musica in quanto stimolo esterno, suono, frequenza.

Il primo elemento del suono/musica che affrontiamo è il ritmo. I suoi effetti sono semplici e legati soprattutto alla velocità (in musica "il tempo"). In generale un tempo inferiore ai 60 battiti al minuto viene percepito come tranquillizzante, inferiore ai 40 può risultare rattristante o addirittura deprimente. Al contrario da 80-90 battiti al minuto in su l'effetto è attivante. La musica da discoteca si situa normalmente dai 120 in su. Questi valori non sono casuali, ma probabilmente legati all'attività cardiaca umana che, in veglia e a riposo, si aggira fra i 60-80 battiti.

Può essere che la nostra percezione dei battiti sia legata ad un'esperienza precoce: la frequenza cardiaca di una mamma ha un effetto sullo stato d'animo del bambino che tiene abbracciato al petto (e molto probabilmente anche sul feto che tiene in grembo)

⁶Celibidache. *Man will nichts, man lasst es entstehen*. Jan-Schmidt Garre 2009

Il bambino è tranquillizzato da frequenze normali o lievemente più lente che gli comunicano che la mamma sta bene e che non c'è pericolo. Portiamo con noi questa esperienza precoce per tutta la vita ed essa contribuisce, se non addirittura definisce, la nostra risposta emotiva alla frequenza di suoni ritmati come quelli di un tamburo, un basso elettrico, un contrabbasso, in particolare se ricordano il battito cardiaco.

Ed ora il suono: ciò che percepiamo sono onde prodotte dalla vibrazione di un oggetto, ogni oggetto, naturale o artificiale, infatti, può vibrare e produrre suono, pensiamo al vento, al tuono, ad un coperchio, ad un elastico teso o anche al nostro stesso corpo quando il medico ci visita e "bussa" al nostro torace o addome. Una nota musicale, invece, è un suono di frequenza definita, un La ad esempio è un suono a 440 Hz, un Do a 262. Una frequenza doppia dà la medesima nota, ma più acuta, una frequenza dimezzata, la medesima nota ma più grave: sono gli intervalli noti come "ottave".

Sin dall'antichità si è notato che alcune note, suonate le une dopo le altre ci piacciono di più, le troviamo più "consonanti", tale effetto è dato dal rapporto fra le loro frequenze. Non entrerò nel merito di una questione molto tecnica, sarà sufficiente dire che più semplice è il rapporto fra due note, più noi lo consideriamo consonante, e questo succede ad esempio in un intervallo di quinta (do-sol) o di terza (do mi), o in un accordo fondamentale+ terza+quinta.

La musica occidentale negli ultimi due secoli utilizza una scala con 12 note, suddividendo così un'ottava in 12: questa divisione si discosta leggermente dalla "scala naturale", quella più naturale e consonante per l'orecchio, che ne utilizzerebbe 13. Le lievi differenze che ne emergono sono in parte così lievi da non poter essere avvertite dall'orecchio umano; alcune altre, invece, vengono percepite come lievemente "sopra" (dette crescenti) o "sotto" (dette calanti) rispetto alle corrispondenti note naturali e queste differenze aggiungono una componente soggettiva/emotiva alla percezione.

Nel nostro mondo occidentale, nella musica a cui siamo abituati, certi accordi hanno effetto rallegrante, attivante, e altri rattristante a seconda che la nota intermedia dell'accordo sia "crescente" (accordo maggiore) o "calante" (accordo minore), come dire che il discostamento rispetto alla frequenza che il nostro orecchio identifica come "naturale" per quell'accordo ha effetti psicologici significativi o, riprendendo Celibidache, risuona in noi creando musica differente.

Rimando alla nota per alcuni ulteriori affascinanti elementi di approfondimento ⁷

E' "curioso", un MI naturale vibra a 669 Hz, un Mi bemolle a 632Hz: quasi che la differenza fra la felicità e la malinconia possa essere evocata da uno scostamento di appena 37 vibrazioni al secondo....

In queste vibrazioni, suoni e potenziali musiche è racchiuso dunque una ricchezza enorme, che i grandi compositori del passato hanno saputo utilizzare, interpretare e concretizzare nelle grandi opere che ancora oggi diventano per noi "musica".

Per quanto riguarda la musica classica, a partire dalla fine del 1700 i compositori hanno colto il potenziale descrittivo, espressivo, narrativo e comunicativo della musica, la sua capacità di entrare in e descrivere stati emozionali. La musica è diventata strumento per descrivere l'essere umano e la sua esperienza, alle opere sono stati attribuiti titoli, metafore, evocazioni, che sono di ispirazione sia, forse, per la composizione, che per l'ascolto.

⁷ abbiamo elencato praticamente tutte le più importanti relazioni fra le caratteristiche fisiche della musica e suoi effetti sulle emozioni. Quello che resta da chiederci è: perché? Perché le note che sono in rapporti di frequenza semplici fra loro ci risultano più gradevoli di quelle con rapporti complessi? E perché una nota crescente rispetto a una nota "naturale" ha effetto rallegrante e attivatore, e una nota calante effetto rattristante e deprimente? Per la prima domanda dobbiamo considerare le armoniche. In quasi tutte le vibrazioni naturali, alla vibrazione fondamentale che definisce la nota si sovrappongono anche vibrazioni a frequenze più alte, multiple della prima, dette armoniche, di ampiezze relative diverse secondo l'oggetto che produce il suono. In altri termini, la nota fondamentale è sempre accompagnata da altre note più acute, in proporzioni differenti secondo i differenti oggetti che producono i suoni. Sono queste – insieme alla variazione d'ampiezza del suono nel tempo, anch'essa caratteristica di ciascun oggetto e detta involuppo – a dare ad ogni diversa sorgente sonora il suo timbro (o colore) caratteristico, a rendere diverso il suono di una chitarra da quello di un flauto. I suoni che ci provocano istintivamente paura sono rumori prodotti in natura da eventi potenzialmente pericolosi come terremoti, frane, fulmini, esplosioni. Tutti questi sono suoni che contengono un gran numero di armoniche, note che stanno fra loro in rapporti di frequenza qualsiasi, quindi anche in rapporti molto complessi e disordinati. Viene naturale ipotizzare che il nostro sistema nervoso sia predisposto a considerare allarmanti, sgradevoli, da fuggire, i suoni di questo tipo; e che, per contrasto, trovi gradevoli i suoni che stanno fra loro in rapporti semplici e/o le cui armoniche siano semplici o comunque ben caratterizzate, non caotiche. È come se suoni di questo tipo dicessero "nessun pericolo". Per ipotizzare una risposta alla seconda domanda dobbiamo ricordare quanto visto nel paragrafo sulle emozioni circa i suoni non verbali nella comunicazione primordiale. I suoni calanti sono tipicamente emessi da animali sofferenti o moribondi; lo spegnersi del lamento nel rantolo è tipico della situazione agonica. È probabilmente su questo che il nostro sistema nervoso, prima d'imparare a parlare, ha imparato a utilizzare i lamenti per comunicare sofferenza, lamenti che tipicamente hanno una tonalità calante. Per il solito meccanismo del contrario, fonazioni gioiose, eccitate, attive, hanno tipicamente un andamento crescente. Anche nel canto una stonatura "calante" è più avvertibile e meno tollerata di quella "crescente". È quindi probabile che gli accordi maggiori e quelli minori abbiano effetti emotivamente opposti in quanto rievocano a livello inconscio le emozioni connesse a questo tipo di comunicazione non verbale, spontanea e involontaria.

Pensiamo, solo per fare alcuni esempi, ai titoli attribuiti alle sinfonie beethoveniane, la VI, la "pastorale", la VII "alla danza", la V "il destino bussava alla porta", la III "l'eroica". O ai titoli dei tempi della III Sinfonia di Mahler ("Ciò che mi racconta la terra", "ciò che mi raccontano i fiori", "ciò che mi racconta l'amore")

Non è forse tanto la descrizione di un mondo fisico che il compositore cerca, quanto la trasposizione in un diverso linguaggio, quello musicale appunto, di un tema emotivo a lui evocato da uno stimolo esterno.

Le note sono impregnate di un'immagine e giunte a noi generano un'immagine, la nostra immagine.

A prescindere dalla musica classica, ovviamente, la musica rappresenta dunque, per i meccanismi sopra descritti, un mezzo comunicativo inconscio, che parla con il nostro sistema limbico attraverso un linguaggio che contiene elementi ancestrali e istintivi.

Le immagini, che siano quelle che hanno ispirato il compositore o le nostre, si formano inconsciamente nella nostra mente in modo immediato, non mediato da un intervento razionale.

Ma la filosofia di Celibidache ci insegna un ulteriore dettaglio: il suono diventa musica quando il nostro stato emozionale lo rende tale, e ciò avviene in quel preciso momento.

Nel qui ed ora, potremmo dire.

La musica, come esperienza, succede in modo parzialmente inconscio, ma è un'azione, creata in quel momento.

"Esiste solo ciò che si suona in questo momento. E' transitorio, non può durare nel tempo. Ma in un concerto nel quale l'ascoltatore partecipa alla nascita della creazione insieme al musicista... e dove il suono nascendo muore... si può raggiungere l'atemporalità... Qualcosa inizia a muoversi, ma tu non avverti che si muove nel tempo... quando ti concentri sul tempo, quando senti che un suono è troppo lungo o troppo corto, troppo lento o troppo veloce, sei già uscito... la musica ti trasporta, se sai farti coinvolgere fuori dal tempo..

in questo senso non ha durata, non ci sono tempi di sinfonia lunghi o corti, soltanto se li ascoltiamo dall'esterno (razionalmente) lo sono, lunghi o corti...

quando questa magia succede davvero rimaniamo come sospesi... è davvero trascorso del tempo? ⁸

⁸ Celibidache. *Man will nichts, man lasst es entstehen*. Jan-Schmidt Garre 2009

Nel caso della musica non possiamo parlare di processi razionali quali la polarizzazione su temi dominanti piuttosto che identificazioni con personaggi o di passività. E' un processo attivo, creativo quasi, ci direbbe il Maestro Celibidache, ma in gran parte istintivo, immediato, non cosciente e, soprattutto, atemporale, sospeso. Non è un focalizzarsi su uno schermo e nella sua storia, ma un entrare in noi stessi, escludendo per un attimo il mondo esterno e la sua variabile essenziale, il tempo.

Non può, a tal proposito, non sorgere un'associazione con l'esperienza ipnotica durante la quale la variabile tempo si scioglie.

La musica ha dunque il potere di aiutare a sperimentare stati di coscienza che contribuiscono al benessere della persona, a modificarli, ma in taluni casi anche ad alterarli. Alcuni artisti fanno di questo l'obiettivo stesso dell'esperienza della propria musica, il Maestro Stockhausen, ad esempio.

Suono e musica possono essere utilizzati anche nella pratica clinica dell'Ipnosi, siano essi singole note o accordi, suoni della natura o veri e propri brani musicali: possono servire al fine di suscitare emozioni mirate, o produrre stati regressivi o ancora aprire canali di comunicazione interpersonale.

La suggestione ipnotica vive di metafore e anche suoni e musica servono in quanto "metafore sonore" che, però, come tutte le altre metafore, "soffrono" dell'immagine precostituita del soggetto: "soffrono", "si adagiano su" o "risuonano con".

MOVIMENTO, DANZA, TEATRO E METAFORE INCARNATE

Non è tanto come si muovono gli essere umani che mi interessa, bensì ciò che li fa muovere.

P. Bausch

Il termine movimento si riferisce al muoversi fisico fra due punti nello spazio, per danza invece si intende normalmente una sequenza, improvvisata o coreografata, di passi o movimenti eseguiti con un determinato ritmo e, spesso, con un accompagnamento musicale, che sia per diletto o come forma di interazione sociale.

La danza si esprime attraverso il movimento, senza movimento non esiste danza.

La necessità, l'istinto, il desiderio di movimento sono insiti negli esseri umani, lo si nota nei bambini che istintivamente si muovono, fanno esperienza del loro corpo nello spazio. Il nostro corpo, d'altra parte, si muove: anche nella meditazione o nel training autogeno si pone l'attenzione sull'istintivo muoversi del corpo, il naturale fluire della respirazione o il battito cardiaco, calmo e regolare. Esiste un movimento dunque, innato, essenziale, senza il quale non ci sarebbe vita.

L'essere vivo è contraddistinto da un movimento di fondo, senza movimento il corpo non è più in vita.

Osservando le danze di talune popolazioni primitive si può osservare come il movimento prenda spunto da un ritmo che altro non è che il battere del cuore, a questo ritmo si aggiunge un respiro, un ondeggiare, un alzarsi e abbassarsi, piegarsi e distendersi che aumenta progressivamente di complessità.

Ritmo, respiro, immagine. Ed ecco un corpo che "diventa" un felino, un albero, un uccello. Immagini, metafore. E il movimento si fa comunicazione, narrazione: arte.

E diventa condivisione, si danza insieme. E si danza insieme consentendosi contatti e vicinanze altrimenti magari socialmente non consentiti.

Inutile dunque tentare di delineare l'importanza che l'arte della danza ha avuto anche sul piano sociale di ogni civiltà che sin dall'alba dei tempi ha abitato la Terra, ancora oggi essa è un elemento essenziale per l'essere umano.

In quanto espressione artistica è nel tempo diventata una disciplina vastissima, ma questo esula dall'obiettivo di queste pagine.

Rilevante è, però, come per la musica, che la danza contenga una dimensione soggettiva di espressione personale ed una dimensione corale di testimonianza pubblica. La danza così come la musica sono create, eseguite dall'individuo e ascoltate / guardate da un gruppo.

La danza per esprimersi utilizza il corpo e, se da un lato arriva ad utilizzarlo in forme sempre più articolate che le consentono di portare questa espressione ad un livello quasi metafisico, spirituale, dall'altro come spettatore vedo un danzatore che cammina, salta, cade, si muove ed io sono in grado di comprendere questo suo saltare, camminare, cadere e muoversi perché anche io salto, cado, mio muovo. Conosco il valore psichico, fisico ed emozionale che questi movimenti hanno, mi posso identificare nel danzatore perché anche io posseggo lo stesso strumento.

A questo proposito è probabilmente centrale a livello neurologico il ruolo dei neuroni specchio, che consentono allo spettatore anche la comprensione intenzionale del gesto osservato.

I movimenti "risuonano" dunque nei nostri corpi di spettatori e nello stesso tempo ci forniscono immagini che riverberano nella nostra mente.

Scrivo, ad esempio, John Neumeier:

Orizzontale, sono affascinato dall'orizzontalità: in senso poetico è nostalgia dell'eternità. Orizzontale è una condizione che il corpo umano non può raggiungere completamente, a meno di non essere disteso per terra.⁹

Mi concentrerò in queste pagine sul lavoro di due celebri coreografi quasi contemporanei, Pina Bausch e John Neumeier che hanno offerto al mondo della danza due visioni e due linguaggi distinti per incarnare nel movimento i loro messaggi, metafore, emozioni e narrazioni.

In particolare mi soffermo sull'aspetto creativo così come da entrambi raccontato in due lunghe interviste. Questa visione "dall'interno" permette infatti a mio avviso di cogliere la rilevanza della metafora, dell'immaginario, sia nel momento creativo che in quello appercettivo

Dice Pina Bausch

⁹ Neumeier J., In *Bewegung*, 2008

Non è tanto come si muovono gli esseri umani che mi interessa, bensì ciò che li fa muovere. ¹⁰

L'intenzione dunque. L'intenzione che viene trasmessa attraverso il movimento.

Helena Pikan, danzatrice del Tanztheater Wuppertal spiega:

Quando sei nel pubblico non rimani fuori, non sei spettatore, partecipi, ti riconosci, riconosci le tue emozioni. Noi non siamo "attori", non recitiamo. Ciò che faccio in scena ha a che fare con come sono io, con chi sono io. ¹¹

Pina Bausch approfondisce così il processo creativo

All'inizio è una raccolta di materiale, è libera, leggera, Pongo domande o stimoli ai danzatori, sono liberi di reagire come preferiscono, col corpo, con la parola, col gesto.

Spesso si scherza, ma è un momento molto serio, all'improvviso nei giorni prende forma quell'immagine che io sapevo, che avevo in mente, ma che non avevo ancora conosciuto e che ora riconosco. E partiamo da lì.

E' come muoversi nella nebbia senza sapere dove si arriva, ci sono immagini, crescono, si formano.

Si immagina.

Il pezzo non è mai finito. Non capita raramente che dopo la prova generale lo rimetta insieme quasi da capo: ma se non avessi quella libertà, se non me la potessi prendere, se pensassi di dover presentare un pezzo finito, "perfetto", credo che impazzirei. ¹²

Ho parlato di Pina Bausch perché questa descrizione del processo creativo ci consente di cogliere come la metafora, l'immagine, l'immaginario, non solo del coreografo, bensì anche dell'interprete diventino punti centrali del lavoro.

Non è dunque soltanto una semplice serie di movimenti ciò che osserviamo sul palcoscenico, è un danzare che è stato creato attraverso un sentire ed un immaginare. Forse è per quello che porta con sé un grandissimo potere comunicativo e immaginifico. Nell'inconfondibile stile di Pina Bausch le immagini rimangono libere, ognuno è libero di costruirsi le proprie metafore.

10 *Pina Bausch*. Anne Linsel, 2006 (film)

11 *ibidem*

12 *Pina Bausch im Gespräch mit Eva Elisabeth Fischer*. 1994 (film)

Racconta: *Tanti anni fa, era il 1988 eravamo in Russia, in tournée, abbiamo danzato Nelken. Qualche settimana prima del nostro arrivo c'era stato in Armenia un tremendo terremoto, una catastrofe. Ecco, per loro in quell'occasione quel balletto ha assunto un significato totalmente diverso. Questa distesa di garofani all'inizio, era come un cimitero, e quando i due danzatori si coprono con dei cucchiai di terra, se li lasciano cadere sopra la testa, per loro all'improvviso aveva un significato preciso.*¹³

Per quel pubblico, in quel momento, quella scena ha avuto un significato che non aveva probabilmente mai avuto prima. Ha risuonato in modo diverso.

Utilizzando la metafora citata precedentemente è come dire che quell'immagine sul palcoscenico ha avuto nella recente esperienza del pubblico una cassa di risonanza particolare, ed ha potuto così generare una musica di forte impatto emotivo.

Laddove il lavoro di Pina Bausch si basa su immagini libere dense di emozioni, l'arte coreografica di John Neumeier, è impregnata di temi narrativi, storie.

Ma, spiega lo stesso Neumeier parlando dei suoi balletti narrativi, non si tratta di un semplice raccontare una storia. Dobbiamo tradurre parole in non parole: sperimentare una comunicazione attraverso immagini visive. D'altra parte, se volessimo tradurre un testo la cosa peggiore che potremmo fare è tradurre parola per parola.

I miei balletti narrativi non sono una trasposizione dell'opera, sono la trasposizione della mia reazione all'aver letto l'opera. Devo trovare Onegin dentro di me, farne un'esperienza interna. Non significa che io sono ciascun personaggio, non potrei, ma la loro onestà è la mia onestà, non potrei coreografare un personaggio nel quale io non creda, posso solo iniziare essendo quel personaggio e da quell'angolo di me stesso dove ne trovo un frammento posso far scaturire il momento creativo.

La danza ha a che fare con il momento presente, succede lì, ora.

*Non puoi creare un balletto pensando a ciò che vorresti esprimere, ciò che vuoi esprimere deve accadere lì, in quel momento. Lo stesso vale per l'interprete, non puoi essere credibile in un personaggio a meno che tu sia contemporaneo nella sua interpretazione: come reagiremmo oggi a quelle emozioni? La storia può essere antica, ma la risposta emotiva deve essere quella di oggi*¹⁴

13 *Pina Bausch. Anne Linsel, 2006 (film)*

14 *John Neumeier, An Interview. Katerina Novikova, Teatro Bolshoj, 2014*

Ho portato questi due esempi per mostrare due aspetti altrimenti difficilmente testimoniabili.

Il primo riguarda il tempo, il tempo presente. Entrambi gli artisti specificano a più riprese come l'atto creativo e la danza successiva vivano in un tempo presente, succedono in quel momento.

Questo è fondamentale dal mio punto di vista per cogliere quel delicatissimo aspetto creativo insito in ogni spettacolo. Non è semplicemente una "replica": sta succedendo lì, davanti a noi, nel corpo dei danzatori, nei loro occhi, nella loro espressione. Si potrebbe azzardare che quell'immagine "venga resa viva" sul palcoscenico.

Succede sempre? Ahimè no, l'atto creativo non può separarsi dall'atto interpretativo e dalla tecnica dell'interprete. E, nella danza, da una miriade di altri piccoli e grandi aspetti, alcuni, purtroppo, davvero "banali". E' sufficiente un piccolo errore, artistico, tecnico o musicale che salti all'occhio o all'orecchio di uno spettatore per rialzare immediatamente il livello della critica, quasi come se una voce interna lo avvertisse che c'era qualcosa che non "funzionava" nella magia. Un passo imperfetto, una nota stonata, una cambio scene non fluido: colpiscono in misura differente occhi e orecchie più o meno esperti, ma possono riportarci in un istante fuori dall'esperienza onirica, né più né meno di quanto durante un'induzione ipnotica non faccia l'utilizzo di una metafora, o semplicemente di un'immagine, magari di un aggettivo, non "allineato" con il copione.

Ciò nonostante, quando tutto "funziona bene" un'immagine prodotta sul palcoscenico, un gesto, anche piccolo, può evocare profonde sintonie.

Racconta ancora Pina Bausch: La prima volta a Istanbul, abbiamo danzato Fensterputzer, e nel balletto c'è un momento in cui i danzatori entrano sul palcoscenico portando delle loro foto personali, della loro vita, e questo sono io quando eravamo là, o questa sono io con mamma, o quella zia o quello zio, insomma momenti personali, piccoli pezzi di vita. Poi, più avanti nel corso del pezzo, tornano in scena con queste foto e vanno liberamente fra il pubblico e mostrano le loro foto al pubblico.

Ecco, quella sera è successo che ad un tratto le persone nel pubblico hanno tirato fuori dalle borse, dalle giacche dai portafogli, le loro foto per mostrarle a loro volta. E c'è stato questo momento di sospensione, con questa musica tranquilla di sottofondo, con queste foto che passavano di mano, e persone emozionare, che piangevano. E' l'unica volta che è successo.

I processi relazionali insiti in una situazione di questo tipo non hanno certo a che vedere con gli stati ipnotici. Il mio desiderio era testimoniare il coinvolgimento che il pubblico può provare; coinvolgimento legato, indubbiamente, ad aspetti sociali, culturali e personali, ma forse reso possibile da processi di sintonizzazione, identificazione tali per cui quel ritmo, quel gesto, quello sguardo risuonano nell'Altro che guarda che in quel momento rivive un gesto, un'immagine, uno sguardo, un'emozione.

La sintonia ricorda anche un'altra danza, questa davvero metaforica invece, che si concretizza fra ipnologo e paziente nell'atto stesso dell'induzione ipnotica. I respiri sintonizzati ed i continui ricalchi che caratterizzano questo processo sono testimonianza di una sorta di danza durante il quale l'ipnologo coreografo / regista e partner accompagna il paziente lungo le proprie sensazioni, immagini, scene, metafore, storie.

CONCLUSIONI

Riconosco che sia più frequente parlare di ipnosi e trance ipnotica relativamente alla performance, soprattutto sportiva, ma potenzialmente anche artistica. Come l'ipnosi sportiva possa migliorare la prestazione è un tema molto ampio, include il concetto inglese di “*flow*”, flusso, spesso citato come *trance agonistica* nel linguaggio sportivo, che descrive uno stato di coscienza in cui una persona è completamente immersa in un'attività. Il concetto di flusso è stato introdotto dallo psicologo Mihály Csikszentmihályi nel 1975 e si è poi diffuso in vari campi di applicazione della psicologia, soprattutto nello sport.¹⁵

Questa condizione è caratterizzata da un totale coinvolgimento dell'individuo: focalizzazione sull'obiettivo, motivazione intrinseca, positività e gratificazione nello svolgimento di un particolare compito.

Il musicista o danzatore, in quanto esecutore di una performance, vive un'esperienza in parte sovrapponibile a quella sportiva. Vi sono diverse testimonianze di artisti e musicisti che descrivono momenti di flow: molto noto è, nel mondo della danza, l'aneddoto relativo a Marcia Haydée, celebre danzatrice del Stuttgarter Ballet, che danzò un'intero spettacolo di Romeo e Giulietta con una grave distorsione. Intervistata in seguito a questo episodio, alla domanda relativa a come avesse potuto resistere e danzare un intero spettacolo di 3 ore in quelle condizioni, rispose candidamente che la distorsione ce l'aveva lei, Giulietta invece stava benissimo, e lei in quel momento era Giulietta.

Ho scelto, però, aneddoto a parte, di affrontare piuttosto l'aspetto creativo e artistico, tralasciando il vissuto dell'interprete e il tema della performance per concentrarmi sull'esperienza dello spettatore, fruitore ultimo dell'opera teatrale.

Abbiamo, dunque, inizialmente parlato di proiezione e identificazione nel cinema.

Successivamente di un processo di co-creazione inconscia nella musica.

Poi di neuroni specchio, di “metafore incarnate”, di partecipazione inconscia nella danza.

Potremmo immaginare di parzialmente raccogliere alcuni elementi di questi termini certamente molto più ricchi di sfaccettature con il concetto di suggestione.

Per suggestione, intesa come atto passivo distinto da quello volontario dell'ipnosi, si intende il processo mediante il quale una persona viene influenzata al punto da accettare altrui idee, credenze o modi di pensiero.

¹⁵ Trevisani D. *Il potenziale umano*, 2009

Nel fenomeno ipnotico è, però, anche essenziale l'elemento suggestivo determinato dalla capacità dell'ipnotista di suggerire immagini accettabili e coerenti con l'obiettivo del trattamento.

Nel Teatro è certamente presente una forza suggestiva, anche esaltata dal contesto: una sala buia o con luci soffuse nel caso di un concerto, l'attenzione concentrata su ciò che accade là, sul palco o sullo schermo, e che risuona, riverbera, vibra, dentro. Rimane comunque un'evasione dal mondo reale e viene allentata la sorveglianza attiva che si esercita sul Sé.

Abbiamo però anche visto quanto i movimenti, la musica o la parola di un attore possano essere impregnati di un'intenzione comunicativa e "abitati" da metafore rese vive nel qui ed ora.

Parafrasando Accotto, non si vuole provare ad affermare che uno spettacolo teatrale abbia sempre la valenza di una seduta di ipnosi o che l'immagine sul palcoscenico comporti necessariamente una modificazione dello stato di coscienza.¹⁶

Non avrebbe senso, d'altra parte non tutti i soggetti rispondono in maniera riproducibile alla visione del medesimo spettacolo, e taluni spettacoli cinematografici o teatrali, così come opere musicali lasciano alcuni di noi totalmente indifferenti o risultano per alcuni addirittura spiacevoli.

Le variabili che entrano in gioco a questo proposito sono innumerevoli: in gran parte soggettive, penso ad esempio ad elementi quali aspetti culturali, anagrafici, l'esperienza personale, lo stato emotivo soggettivo e, soprattutto, il "gusto personale". Altre variabili sono invece forse più oggettive ma comunque poco controllabili.

Nel processo ipnotico la realizzazione dell'ideoplasia (cioè un'idea, un'immagine mentale in grado di produrre un cambiamento negli atteggiamenti mentali e nei comportamenti) favorisce la visualizzazione di ulteriori immagini in libera associazione, e proprio perché avviene in uno stato modificato di coscienza e dunque di particolare recettività, permette al soggetto di ampliare i propri processi associativi mentali. Parafrasando Trudu, possiamo dire che anche uno spettacolo teatrale è in grado di scatenare nell'individuo ideoplasie e associazioni che possono indurre modificazioni dello stato psicofisico, relative alle immagini rappresentate sul palcoscenico, e analogamente all'ipnosi vi è una prevalenza delle funzioni visualizzanti emotive rispetto a quelle critico-intellettive.

¹⁶ Accotto A., *Il tema dell'ipnosi nella storia della cinematografia internazionale*, Tesi di fine corso, Scuola di Ipnosi Clinica e Sperimentale, Relatore G. Tibaldeschi, aa 2001-2002

Affrontando il tema della suggestione Granone scrive

...pensiamo che il carattere energetico della suggestione e il suo potere inibitorio sulle facoltà superiori siano proprio dovuti alla componente emotiva e che la suggestione sia tanto più inibente sulle funzioni corticali, quanto più carica di contenuto affettivo.....di fatto due sono i fattori che permettono l'instaurarsi della suggestione e il suo pieno esplicarsi: la vivacità delle emozioni e il difetto dei poteri di critica, difetto che permette l'impero delle idee emozionanti suggerite e la dissociazione delle funzioni interessate...

Tali condizioni dissociative possono realizzarsi senza arrivare al sonno ipnotico e l'esuberanza emozionale può provocare anche da svegli rappresentazioni mentali suggestionanti, con modificazioni della coscienza ¹⁷

Si incontrano dunque, a mio parere, due elementi differenti.

Da un lato il soggetto, l'ascoltatore, lo spettatore, carico della sua esperienza e impregnato dei propri stati affettivi diventa testimone di qualcosa che sta succedendo.

Dall'altro, quel qualcosa che "avviene" sul palcoscenico, sia esso musica o danza, succede proprio ora, in questo momento, e la sua capacità di riverberare al nostro interno è tanto più forte quanto esso contiene la consapevolezza e l'intenzione del succedere ora. E' questa intenzione che si trasforma, quando le condizioni dello spettatore lo favoriscono, in una guida, in una suggestione.

L'emozione sul palco è reale, quel cadere e rialzarsi sono reali, non sono "teatrali", "rifatti", quella danzatrice sospesa a mezz'aria e "davvero" sospesa a mezz'aria, diventa "vero" e succede "ora". E se, casualmente, il suo succedere, avviene allo stesso ritmo, nello stesso modo, nella medesima sequenza di un movimento inconscio dello spettatore, quell'esperienza può fermare il tempo e diventare suggestiva o forse qualcosa in più.

E' mia convinzione personale che i grandi maestri, musicisti, coreografi, artisti di ogni genere, siano coloro che sono riusciti a trasportare nel loro personale linguaggio artistico quelle emozioni universali che permettono alle loro opere di continuare ad essere vere oggi, perché quelle emozioni sono ancora le nostre. L'intensità, la leggerezza, lo struggimento, il coinvolgimento che Gustav Mahler ha posto nel sesto movimento della sua III Sinfonia rievocano la nostra leggerezza, il nostro struggimento e la nostra intensità, e se l'esecuzione è "perfetta" e tutte le altre variabili si incastrano a dovere, forse non la rievocano soltanto, la rivivificano.

Rendono viva la nostra intensità, la nostra leggerezza, il nostro struggimento.

17 Franco Granone, *Trattato d'ipnosi*, 1989

Praticando l'induzione ipnotica apprendiamo a seguire il ritmo del respiro della persona, a seguire e amplificare ciò che capita nel suo corpo, e ci impegniamo a riportare la persona esattamente là, in quel luogo, con quella sensazione, al fine di rivivificare quell'esperienza. Rivivificare un'esperienza, riportarci là, è il grande potere del Teatro.

Nell'induzione ipnotica è cura dell'ipnologo accompagnare la persona a focalizzare i propri processi attentivi, che sia sul respiro, su una sensazione fisica oppure un luogo o un'immagine, l'attenzione della persona lentamente si sposta, si sofferma, si concentra, e lentamente il "resto" perde rilevanza, diventa un sottofondo.

Nel teatro questa funzione è data dalla luce, vera artefice della magia, e dalla scenografia, che colloca il gesto in un mondo, in un contesto, e ci supporta nel realizzarlo. Se nel cinema è possibile cambiare l'inquadratura e passare da una scena d'insieme ad un primo piano, sul palcoscenico la scenografia ci crea il mondo, la luce ci accompagna e ci porta là dove il gesto e l'immagine si concretizzano.

In parte, nel Teatro, viene riprodotto il meccanismo mediante il quale, le idee dinamicamente attive ed operanti suggerite in stato ipnoideale durante lo stato di coscienza crepuscolare mettono in moto un'attività successiva, cosciente e produttiva.

Andando a teatro o ad un concerto può succedere che ci ritiriammo in noi stessi in una sorta di "monoideismo plastico", separandoci dal mondo esterno ed entrando in uno spazio virtuale con tutte le caratteristiche evocanti la realtà. Per monoideismo plastico si intende la possibilità creativa che ha un'idea, un pensiero rappresentato mentalmente, di estendersi e realizzarsi nell'organismo con modificazioni muscolari, percettive ed emozionali.

Se l'ipnosi è un particolare modo di essere dell'organismo, attraverso il quale il soggetto riesce ad influire sulle proprie condizioni psico-fisiche e l'ipnotismo la tecnica che permette di attuare questa condizione attraverso il rapporto che si crea fra soggetto e ipnologo, ciò avviene mediante diverse tipologie di approccio e di comunicazione verbale o metaforica.

Il teatro è il mondo della comunicazione non verbale e metaforica per eccellenza, è in grado di spostare la nostra attenzione su un unico gesto, immagine, metafora ed escludere progressivamente la realtà circostante. In talune occasioni può conseguire un lieve stato di alterazione della coscienza, parafrasando Sergiu Celibidache, può succedere che il suono che udiamo si trasformi in noi in musica.

Una nota finale: mai come in questo momento il mondo del Teatro è stato in difficoltà.

A partire dalla primavera del 2020 molti Teatri sono stati chiusi, e la loro attività sospesa, a causa della pandemia, in alcune città hanno poi temporaneamente riaperto e sono ora nuovamente chiusi. Alcuni direttori tecnici, ricordando un'antica tradizione hanno deciso di lasciare una luce fantasma accesa sul palcoscenico per tutto il tempo che il teatro fosse rimasto chiuso. Inizialmente un gesto isolato, l'idea si è diffusa rapidamente, da Broadway all'Australia, passando per l'Europa, il Canada e gli Stati Uniti e ha contagiato città, paesi e culture diverse: un'usanza antica ha assunto così un nuovo significato, è diventato un modo per dire "torneremo". In mezzo all'incertezza generale con la quale ci confrontiamo è come un piccolo obiettivo, un'intenzione, una promessa.

La tradizione e la superstizione si sono trasformate in una metafora di speranza.

E la speranza è che le metafore possano presto tornare ad abitare i palcoscenici, la musica i Teatri e gli spettacoli cinematografici i cinema e con essi le nostre vite.

BIBLIOGRAFIA

Accotto A., *Il tema dell'ipnosi nella storia della cinematografia internazionale*, Tesi di fine corso, Scuola di Ipnosi Clinica e Sperimentale, Relatore G. Tibladeschi, aa 2001-2002

Capozza M., Pieroni L., *Perché ci emoziona la musica.*, scienzaeconoscienza.it 2016.

Eizenstejn S.M.. *Teoria generale del montaggio*, 1985

R. Eugeni, *La Relazione d'Incanto. Studi su Cinema e Ipnosi*, Vita e Pensiero Editrice, 2002.

Eugeni R., *Il Fantasma della relazione. La povertà del cinema e gli eccessi dell'ipnosi*. Cinema & Cie., 2003

Fischer E.E.und Kaesman F., *Pina Bausch im Gespraech mit Eva Elisabeth Fischer*. 1994 (film)
<https://www.youtube.com/watch?v=f04Tk1pqQok&t=740s>

Granone F., *Trattato d'ipnosi*, 1989

Linsel A., *Pina Bausch. Ein Film*, 2006
<https://www.youtube.com/watch?v=hh8cUsdz1fU>

Neumeier J. *In Bewegung* Collection Rolf Heyne, 2008

John Neumeier, *An Interview*. Katerina Novikova, Teatro Bolshoj, 2014
<https://www.youtube.com/watch?v=k6ZRcM71i-M>

Pancheri P., *Cinema e Psichiatria*. 2000

Schmidt Garre J., *Celibidache. Man will nichts, man lasst es entstehen* (film) 2009

Trevisani D. *Il potenziale umano*. Franco Angeli editore, 2009.

Trudu A., *A me gli occhi, cinema e ipnosi*. Tesi di fine corso, Scuola di Ipnosi Clinica e Sperimentale, relatore M. Somma, aa 2018.