

ISTITUTO FRANCO GRANONE

C.I.I.C.S.

CENTRO ITALIANO DI IPNOSI CLINICO-SPERIMENTALE

Fondatore: Prof. Franco Granone

CORSO DI FORMAZIONE IN IPNOSI CLINICA

E COMUNICAZIONE IPNOTICA

Anno 2019

***IL MONODEISMO PLASTICO COME ELEMENTO FONDANTE IL PROCESSO
CREATIVO. RIFLESSIONI SULLE ANALOGIE FRA QUESTE DUE DIMENSIONI. IL
LAVORO DELL'ARTISTA MARZIA MIGLIORA***

Candidato

Massimiliano Trossello

Relatore

Prof. Massimo Somma

Indice

| | |
|---|----|
| Introduzione | 3 |
| Obiettivo della tesi | 6 |
| Perché l'arte contemporanea | 11 |
| Perché l'ipnosi | 17 |
| Marzia Migliora: biografia dell'artista | 24 |
| Monoideismo plastico | 33 |
| La mente creativa | 41 |
| Il lavoro di Marzia Migliora | 45 |
| Conclusioni | 52 |
| Allegato: restituzione dell'esperienza. Marzia Migliora "a cura di" | 55 |
| Bibliografia | 60 |

Introduzione

*“La capacità di provare ancora stupore è
essenziale nel processo della creatività”*

Donald Winnicott

Insegnare vuol dire comunicare, vuol dire essere carismatici, vuol dire trascinare, plagiare, perché no? Lo diceva Platone, si impara per imitazione, per fascinazione, per mimèsi, per metessi. Ci vogliono dei professori fatti così. Che credono nel loro mestiere. Che sono capaci di affascinare. (Galimberti, 2018) Sono uscito dal primo giorno di corso in ipnosi al CIICS, con questa riflessione di Umberto Galimberti che meglio non poteva descrivere quale era il mio stato d'animo. Il corpo docente dell'Istituto Franco Granone ha saputo accendere dentro di me quella luce che mi ha permesso di assorbire ogni istante di formazione in questa disciplina così, oggi, importante per me. Se ho capito che la mia strada professionale da percorrere è quella dello studio sempre più approfondito dell'ipnosi, lo devo senz'altro a tutti loro. Ricordo ancora benissimo il passaggio del Professor Somma dove sottolineava l'importanza, nell'ipnosi, del rapporto che si viene a creare, fra operatore e soggetto. Oggi il ricordo, a distanza di mesi, oltre il contenuto, è un ricordo rigonfio di connotazioni affettive, perché ha saputo trascinarci nel mondo dell'ipnosi. Al Professor Somma, che mi ha aiutato nell'elaborazione di questa tesi, vanno i miei più sentiti ringraziamenti.

Ogni nostra attività occupa un tempo e uno spazio ben definiti. Non esiste pensiero, né azione alcuna, che possa avvenire al di fuori di queste due dimensioni. Nel suo essere corpo, l'uomo è spazio in evoluzione. Fisicamente cresce e si rafforza, impadronendosi sempre più dell'ambiente che lo circonda. Nella dimensione psichica, impara a separarsi e considerarsi un individuo con proprie idee, sentimenti e pensieri, che popolano quello che comunemente chiamiamo mondo interno. Questo è l'uomo artista nella sua realtà. Tale affermazione è altrettanto vera nello spazio del setting clinico, in cui l'uomo paziente incontra l'uomo terapeuta, creando un campo analitico, un luogo altro con caratteristiche peculiari, frutto della loro interazione e sede di tutte le rappresentazioni possibili. E se da una parte il contesto clinico è trattato con cautela, quasi evitato, sicuramente temuto, l'ambiente artistico è considerato, ancora troppo spesso nella nostra cultura, una

dimensione separata dalla vita quotidiana e prerogativa di specialisti detentori di un sapere difficilmente accessibile. Riportare tali dimensioni alla luce della quotidianità dell'esperienza di ogni individuo, è sicuramente il filo conduttore che mi ha guidato nella stesura di questa trattazione. Non solo dare loro accessibilità e visibilità, ma anche

portare in superficie i tanti punti di contatto che presentano, se pensiamo in modo interdisciplinare. In che modo? Andando avanti nella formazione e nella ricerca, appuntandomi idee, dubbi, suggestioni, cercando in seguito di definirle maggiormente. Solo procedendo in questo modo si può sviluppare e articolare meglio il lavoro. Del resto può essere successo a molte persone, tutte differenti fra loro, di essere rimasti lì, con lo sguardo perso dentro questa o quella prospettiva immensa e fagocitante a domandarsi cosa ci fosse di tanto ipnotico in una sala affrescata. (Radaelli, 2018)

Cosa mi ha spinto a conoscere e studiare l'ipnosi? Sicuramente capire un modo del funzionamento mentale che ha sempre affascinato ma anche sfidato tutte quelle persone che sono sensibili all'approfondimento della psicologia e che sentono la responsabilità, nella loro attività professionale, di migliorarsi continuamente rispetto al loro agire. Sono partito da questo semplice assunto: l'ipnosi è uno strumento professionale affascinante oltre che efficace. (Perussia, 2013) L'idea dello studio, come ho detto poco prima, nasce da una riflessione metodologica sull'assoluta carenza di strumenti conoscitivi che legano il mondo dell'arte contemporanea con quello dell'ipnosi. Come possono queste due regni dialogare fra loro, senza commettere l'errore di restare su un terreno meramente descrittivo in modo unilaterale?

Conoscendo e amando la produzione artistica dell'artista Marzia Migliora, mi sono sempre domandato: prima dell'agire e del pensare, che cosa c'è? Ossia, prima della motivazione razionale del perché si compie un determinato gesto o prima del fattore che stimola una volontaria esternazione motoria, cosa c'è? Qual è il meccanismo che sviluppa l'idea originaria del creare un'opera? Addentrandomi meglio nello studio dell'ipnosi secondo il modello proposto dall'Istituto "Franco Granone", ho preso in mano i testi di riferimento della scuola: il "Trattato d'ipnosi" di Edoardo Casiglia e il "Trattato d'ipnosi" di Franco Granone. Non riuscivo a rendermene conto inizialmente ma leggendo, con sempre maggiore attenzione i due volumi, mi si è spalancata una porta di nuove spiegazioni e successivi stimoli. La mia soddisfazione era legata solo a un fattore progressivo, ovvero era un punto che si aggiungeva alle domande precedenti, ma in questo caso la tesi da dimostrare, era ben più complessa e meno indagata: può una sola forte idea guidare e condizionare la creazione di un artista?

Sviluppo quindi un concetto inconsistente, che medita sull'azione dell'artista. Sull'atto e sulla sua idea come guida. Provo a concettualizzare qualcosa che in sostanza non può essere. Metto per iscritto qualcosa che non vediamo, che non può essere misurato con facilità. Cerco di parlare di qualcosa che è più soggetto alla dimensione teorica e meno a quella pratica. E' un percorso difficile, ancora di più rischioso, dove il rischio di

banalizzazione è lì, sempre in agguato. Con l'aiuto dei testi, di riferimento e della bibliografia specialistica di entrambi gli ambiti, mi auguro di avvicinarmi almeno un poco al fare chiarezza. Cerco di tradurlo razionalmente in qualcosa di tangibile e voglio andare oltre la forma. L'individuo che sa immaginare è, sia pure al suo livello, un individuo creativo. Dobbiamo a questa eccezionale capacità umana le opere che sfidano il tempo. Questa piccola tesi ha avuto anche come scopo quello di stimolare, accrescere e, comunque, favorire una coscienza critica riguardo a un'espressione e a un linguaggio che esce un po' dalla norma del quotidiano. Occorrono delle immagini per fare la storia, soprattutto nella nostra epoca proliferante di tecnologie mass-mediali. Ma ci vuole l'immaginazione per rivedere le immagini e, dunque, per ripensare la storia.

Obiettivo della tesi

Mi pare doveroso fare alcune considerazioni prima di inoltrarmi, magari in modo più puntuale all'interno del lavoro, che forse sarà anche un incontro fra interpreti e conoscitori di discipline diverse. Da una parte una persona che conosce bene la propria materia ed il proprio lavoro, dall'altra per arrivare a quel punto, la strada sarà ancora lunga. Ho deciso di mettere sulla bilancia molto coraggio per trascrivere giù su carta un po' di idee con la pretesa che possano essere d'aiuto per una migliore conoscenza di quanto si andrà trattando, essendo il campo vasto e, ad oggi, in divenire. Lo svolgimento di questa tesi è messa giù di mio pugno, tuttavia è frutto della lettura, dello studio e dell'aiuto di illustri Professori, che non mancherò di menzionare ove richiesto.

L'ipnosi è una pratica antica tanto quanto lo sono i tentativi dell'essere umano di curare i propri simili (Watkins, 1987). Se ne trova testimonianza nei veda induisti e nei testi magici dell'antico Egitto e, tra gli altri, presso gli antichi Cinesi, Ebrei, Tibetani e Persiani, ed anche in Australia e presso i popoli nativi americani.

Ci sono diverse definizioni di ipnosi, derivanti dalle numerose scuole di pensiero che, dalle teorie più arcaiche, fino ai giorni nostri ricorrono nel dibattito sull'ipnosi. Il fenomeno chiave su cui ruota tutto ciò che viene catalogato come ipnosi è la *trance*. La trance è una situazione in cui si passa attraverso qualche cosa, per cui si cambia di condizione o di atteggiamento → Trance indica qualsiasi *stato di concentrazione in se stessi*, dalla più leggera e inavvertita distrazione fino al completo assorbimento in qualche forma di allucinazione. Penso di conseguenza, in questa sede, ad uno stato di estrema concentrazione nella creazione di un'opera, prima magari pensata ed in seguito realizzata.

Secondo il paradigma teorico che seguiamo nella nostra Scuola, Istituto "Franco Granone" Centro Italiano di Ipnosi Clinico Sperimentale, l'ipnosi è uno stato di coscienza modificato, fisiologico e dinamico, esattamente come lo stato di veglia, di sonno e di sogno, dove è tipica la prevalenza della rappresentazione mentale sulla percezione sensoriale. Accade cioè che, nello stato di trance, la persona *traduca il pensiero in atto*. In ipnosi siamo quello che pensiamo, perché quello che pensiamo tende a tradursi in azione o tende a divenire realtà. Andando nella direzione della teoria di Wallace Graham che vede il processo creativo suddiviso in fasi: preparazione, incubazione, insight, verifiche. (Graham, 1926)

Se in ipnosi la mente conquista decisamente il potere e la fantasia prende il comando della mente, la persona è protagonista assoluta del suo stesso mondo interiore. La creatività guadagna potentemente rilievo ed *il pensiero può diventare immediatamente un gesto e un fatto*. Quando utilizziamo in modo arbitrario le nostre capacità cognitive, per modificare il pensiero o il comportamento, questo processo viene definito come plasticità ideomotoria. Quando l'idea è una, una sola e circoscritta, si parla volentieri di monoideismo plastico. (Perussia, 2013)

Il monoideismo plastico è una sola idea del presente che riverbera, per così dire, sul piano psicosomatico. Mi chiedo quindi se nel percorso che porta alla realizzazione di un'opera, come arriva l'ispirazione, se possiamo definirla così, attraverso uno stato tormentato, inteso come umore, oppure uno stato più quieto e tranquillo?

Che cosa guida l'artista nel creare?

Possiamo ipotizzare che, ad un certo punto un germoglio prende sempre più consistenza nella mente e man mano diventando un'immagine, un'immagine talmente potente da sembrare reale e pertanto plastica, è capace di produrre effetti fisici e psichici. Nel campo della clinica questo fenomeno verrà impiegato per raggiungere delle modificazioni psichiche o fisiche, a scopo terapeutico, mentre nel campo dell'arte evidentemente si dovrà passare dall'intenzione alla realizzazione.

Ci sono artisti che, partendo da una metodologia espressiva, nel corso della loro carriera passano ad altri strumenti, a volte anche completamente diversi. Ora, se in campo prettamente clinico e di cura, il rapporto, ovvero *il rapporto che si viene a creare tra colui che ipnotizza e colui che viene ipnotizzato*, è imprescindibile per il raggiungimento degli obiettivi che ci si prefissano, possiamo affermare che *in campo artistico si venga a creare fra soggetto (artista) e l'altro (imparare maneggiare un altro mezzo di espressione) un'interazione che dovrà per forza favorire un processo per condurlo, come sopra, ad un obiettivo prefissato ovvero ad esempio sono capace di disegnare?* Molti autori utilizzano diverse tecniche comunicative nel loro lavoro, dalle installazioni, ai video, alle performance, solo per citarne alcuni, imparando e migliorandosi di volta in volta, accrescendo in manualità ed esecuzione, affermando di voler cercare sempre il lavoro migliore, come a voler sempre trovare nuove vie e nuovi linguaggi.

Il parallelo, in questo passaggio, con l'induzione ipnotica è piuttosto ricco di significati. Un appunto: *l'induzione ipnotica è la procedura con la quale un ipnologo conduce una persona in ipnosi*. E' importante, pensando ai meccanismi d'azione principali dell'ipnosi,

imparare a maneggiare i singoli strumenti che stanno alla base dei meccanismi, scomponendoli in sequenze induttive efficaci. Quindi se da una parte per un artista è fondamentale conoscere a fondo, passaggio dopo passaggio la tecnica espressiva che sta utilizzando o sperimentando, dall'altra è importante conoscere una procedura induttiva ben codificata composta di passaggi sequenziali molto chiari. Il lavoro può percorrere questa strada, può andare in questa direzione? Ossia regge un parallelo fra l'azione di un artista e l'agire di un ipnologo? Questa domanda risulta effettivamente un po' troppo approssimativa, pertanto cerco di inquadrare meglio il campo.

L'ipnosi non si esaurisce con l'induzione. Sono due aspetti completamente diversi del fenomeno. Se nell'induzione è importante il rapporto con l'operatore ma non è fondamentale, nel fenomeno ipnotico vero e proprio è imprescindibile. Come vedremo più avanti, ciò che caratterizza il fenomeno ipnotico è il → *monoideismo plastico*. Per la Scuola torinese di ipnosi, l'ipnosi è caratterizzata sempre e soltanto dalla presenza di un monoideismo plastico. (Casiglia, 2015). L'ipnosi in ambito clinico non viene considerata un punto di arrivo, bensì un punto di partenza, sul quale impostare tutto un dopo. Analogamente, possiamo affermare che le varie tecniche espressive possono essere considerate un mezzo (→ induzione) e l'opera (→ fenomeno ipnotico) un punto di partenza e tutto quello che viene dopo (il significato dell'opera) un punto di arrivo?

Molti artisti sostengono di vivere un atto artistico, creativo. Ritengono di vivere un'ispirazione, che li guida fino al raggiungimento dell'opera completa (Picco Barilari, 2008) Questo passaggio a mio parere è esemplare è portante del rapporto che intercorre fra il lavoro dell'artista e l'ideoplasia, e di conseguenza determinante per avvalorare la mia idea. Se penso alla ricerca nel mondo dell'arte, ad ore giorni e forse mesi di applicazione, immagino che ci sia una sorta di focalizzazione su più elementi, via via sempre più circoscritti, più ristretti, per giungere ad un solo progetto, ad una sola concezione, ad una sola idea. Sono convinto che la selezione delle immagini, del progetto che sta prendendo forma sia fondamentale, perché, fra le tante, la potenza immaginativa venga a concentrarsi su un'immagine, che, per svariati motivi, è migliore delle altre.

E' opportuno fare un passo indietro per poter proseguire. La nostra mente è organizzata secondo 3 aree di attività: → **area critica – area logica – area immaginativa**. Se un'area necessita di molta energia per uno scopo, inevitabilmente la sottrarrà alle altre, facendole diminuire di potenza. Pensando al fenomeno ipnotico, al processo dell'ipnosi, *l'area critica* filtra la realtà, la verifica e da il benessere all'ingresso delle suggestioni, proteggendo l'individuo con la sua diffidenza e proprio per questo rappresenta il principale ostacolo

all'induzione ipnotica e quindi alla realizzazione della monoidea. L'*area logica*, gestisce le attività ordinarie, comprende, ragiona, progetta, ricorda e gestisce il normale stato di coscienza. Infine l'*area immaginativa* crea immagini, fantastica, gestisce le emozioni e i bisogni. (Regaldo, 2014)

Ora, immaginando il lavoro di un'artista, questi come si approccerà al progetto? Può partire da un'idea, può essere frutto di una ricerca o può essere entrambe. Restiamo all'idea: lo stimolo creativo (se così possiamo definirlo) agisce contemporaneamente su due livelli, uno razionale ed uno immaginativo. A livello razionale e logico la mente cercherà di portare avanti il processo creando una serie di percorsi mentali che porteranno alla soluzione del problema, se così possiamo definire l'opera. Contemporaneamente lo stesso atto creativo, stimolerà la parte immaginativa, creando immagini compiute, solide, nella direzione di un'assoluta fantasia tradotta in pratica. Il lavoro, la situazione del pensare al progetto, può essere così viva da creare effetti fisici facilmente riscontrabili: brividi, tensione, etc.

Se siamo d'accordo che per generare un monoideismo plastico nella genesi di un'opera, dobbiamo inevitabilmente sottrarre energia mentale dalle altre aree per indirizzarla esclusivamente su quella immaginativa, è pensabile che nell'attività di un artista, questi si possa trovare, ad un certo punto, ad avere una ridotta capacità razionale e fisica, il tutto al servizio del lavoro creativo?

Un altro concetto piuttosto importante legato al monoideismo è il tema del *controllo*. Ovvero, come può la parte immaginativa avere il sopravvento sulla parte logica per dare potenza alle immagini? L'immagine potrebbe diventare così potente da sembrare reale quando il bisogno, il desiderio e l'aspettativa sono fortissimi. Anche situazioni in cui siamo fuori controllo possono generare immagini potenti e realistiche. Faccio un esempio: la crisi di panico. In questa circostanza un'idea nasce spontanea nella parte immaginativa della mente e non viene filtrata dalla parte critica, quindi → un'immagine pur non supportata da dati di realtà diventa così potente da sembrare reale e generare in questo modo incredibili effetti a livello psichico e fisico, fino a produrre un'evidente sintomatologia. (Regaldo, 2015)

In un'intervista alla rivista "Doppiozero" l'artista Marzia Migliora, si esprime in questi termini sull'utilizzo del corpo nell'arte: "*Il corpo è uno strumento intelligentissimo in grado di adattarsi a molteplici situazioni.*" (Bernardi, 2016). E' possibile pensare che, attraverso un'induzione ipnotica, si possa generare un'azione (fisica → generata dal corpo) che porta alla realizzazione di un'opera? Cerco ora di essere più dettagliato:

- 1) In virtù della sua attitudine a focalizzare e modificare l'attenzione, a produrre nel soggetto un'esperienza soggettiva di spontaneità nello svolgere un compito → si potrebbe utilizzare l'ipnosi per diversificare e sperimentare un intervento creativo.
- 2) Le suggestioni verbali possono aumentare l'efficacia di una tecnica.
- 3) Attraverso la capacità di ridurre la percezione di stimoli, si ottengono migliore concentrazione e minore distraibilità. → Escludendo il mondo esterno ci si può concentrare esclusivamente ed in modo più autentico su quello interno.

Concludendo questa esposizione di obiettivi giusto per dare forma al lavoro → il monoideismo plastico sta alla base di quasi tutte le applicazioni che dell'ipnosi si hanno, quindi, come principio di questa trattazione, anche in campo artistico. I fenomeni generati dal monoideismo plastico possono modificare o potenziare le abilità di una persona. Per il momento pensiamo che l'ideoplasia possa essere espressa con potenza variabile a seconda della circostanza nella quale ci si trova, ma soprattutto a seconda del soggetto che sta sperimentando il fenomeno.

E' possibile pensare ad un lavoro, dove attraverso un percorso di induzione che porta alla trance ipnotica si possa, attraverso delle suggestioni, attingere ad una fonte interiore di ispirazione? Durante questo stato si può immaginare un lavoro di tipo creativo, dove attraverso le suggestioni suggerite, le intense emozioni che si creano portino ad un atto creativo. Ciò che nasce potrebbe essere il prodotto dell'emozione, rielaborata attraverso l'induzione ipnotica.

Queste idee, sono ancora, ovviamente, in divenire, molto abbozzate, messe giù più che altro con volontà conoscitiva nonostante siano il frutto di un inizio di ricerca e studio di testi, appunti, audio della scuola, etc. Sicuramente non sarà molto semplice in alcuni passaggi ed esaustivo per il progetto in sé, ma il mio scopo è quello di iniziare. Da qualche parte bisognava fare il primo passo.

Perché l'arte contemporanea

L'arte, è rappresentazione di tutti i possibili aspetti significativi relativi alla condizione umana e svolge quella funzione metarappresentativa che ne costituisce la principale peculiarità. Detto questo, perché l'arte contemporanea? Perché è impossibile da definire in modo puntuale. Con queste parole, tanti anni fa, mi avvicinavo per la prima volta a questo insieme di movimenti e di tendenze artistiche. L'arte contemporanea non ha una maniera univoca di espressione e anzi è un campo molto aperto, dove si passa in un medesimo luogo dalla creazione di oggetti per il mercato del lusso alla disamina di metodi e problemi senza nessun risultato tangibile. (Vattese, 2012) L'arte, si sa, non è un territorio accertato da un significato che ne blocchi i confini, ha una sua densa friabilità che ne rende positivamente incerti i confini. (Bonito Oliva, 1988)

Se alla domanda "che cos'è l'arte contemporanea" c'è la possiamo cavare rispondendo che è tutto ciò che il suo autore propone come tale, in questa sede siamo decisamente più interessati al perché. Per mantenere la trattazione entro proporzioni accessibili, non mi sarebbe stato possibile perlustrare ogni aspetto dell'arte contemporanea con un identico grado di attenzione.

Una delle caratteristiche proprie dell'arte contemporanea, è di instaurare una relazione con l'osservatore tanto importante da richiedere il suo intervento in quanto necessario alla riuscita dell'opera stessa. Umberto Eco parla di leggibilità dell'opera d'arte, dove, paragonandola ad un testo scritto, deve soddisfare in primis una richiesta di decifrabilità. (Eco, 1975) Certamente il testo estetico ha determinate caratteristiche come quelle di essere ambiguo e autoriflessivo, ma è di fondamentale importanza, affinché vi sia una risposta da parte dell'osservatore, il codice con cui il messaggio dell'artista viene trasmesso. Certamente non tutto deve apparire chiaro, ma alcune regole devono per forza esserlo anche per l'osservatore altrimenti l'opera d'arte rimarrà per lui solamente un qualche cosa di indefinito, di poco tangibile.

Ci sono artisti che ritengono fondamentale capire il loro lavoro per riuscire ad apprezzarlo, ma se l'osservatore non possiede gli strumenti giusti rischia di accettare un'opera solo per la sua gradevolezza, senza che questo aspetto abbia bisogno di ulteriori spiegazioni. (Vattese, 2005) A volte la sensazione che si prova varcando la soglia di un museo o di una galleria d'arte, non nasconde una certa irritazione che ci può condurre a pensare "lo potevo fare anche io". Bene, svariate sfumature di questa affermazione hanno ispirato testi ed articoli di varia natura. Ma torniamo al perché.

Per prima cosa dobbiamo considerare che, in un mondo che cambia, cambiano anche i linguaggi utilizzati per descriverlo. Perché il linguaggio utilizzato dagli artisti di oggi appare così difficile da comprendere? Tuttavia abbiamo sempre preso poco in considerazione come, questa domanda, valga per qualsiasi tipo di arte. Proviamo a fare un paragone con la letteratura. Un libro è scritto da uno scrittore ed è rivolto sempre ad un lettore, prima immaginario, in seguito, reale. Nel momento in cui un lettore si avvicina a quel libro, riuscirà a comprenderlo quanto più lo scrittore sarà stato bravo nello spiegarsi, rendendo di fatto non necessaria la sua presenza ai fini della comprensione. Francesco Bonami ci invita a guardare all'arte contemporanea, non come a un esercizio gratuito per pochi specialisti, ma come a un'espressione necessaria della realtà del mondo che ci circonda e del tentativo di comprenderla. Come detto il mondo cambia, e le espressioni artistiche di oggi, siamo allora noi, così come ci vediamo oggi nello specchio del presente. A volte ci vediamo belli, a volte orribili e così succede anche con l'arte. (Bonami, 2009).

L'osservatore di opere d'arte non è più un semplice spettatore, ma diviene fruitore, assume cioè un ruolo più attivo nella relazione con l'opera. Anche l'arte classica aveva una componente concettuale e richiedeva uno sforzo per comprenderla, ma oggi l'approccio all'arte contemporanea sembra diametralmente opposto. Quindi per l'artista non ci sono regole fisse, tranne una, quella della leggibilità, che, a mio avviso, non rappresenta un limite, bensì uno stimolo. L'artista contemporaneo oggi ha a che fare con il limite e spesso tende a sfidarlo sempre di più. Siamo di fronte ad un nuovo tentativo di approccio all'osservatore per instaurare con lui una relazione semantica?

Rapporto con il fruitore

L'atteggiamento verso un'opera è contraddistinto dall'interazione di diverse componenti intellettive, affettive, valutative e conative e da una certa resistenza al cambiamento, che, però, non preclude al cambiamento stesso. L'atteggiamento di una persona di fronte ad esempio ad una installazione, è dato dall'interazione tra le sue convinzioni, le sue credenze e i suoi sentimenti. Quindi assistiamo ad uno scambio fra aspetti intellettivi, affettivi e valutativi, per giungere ad una risposta. Le variabili individuali al contrario, tenderanno ad influenzare l'atteggiamento verso l'opera, condizionando il suo modo di porsi cognitivamente e conseguentemente sul suo modo di rispondere. (Argenton, 1996)

L'autore contemporaneo solitamente non ignora questa condizione situazionale di ogni fruizione e produce nell'opera una sorta di apertura a queste possibilità, apertura che

tuttavia orienti le possibilità stesse nel senso di provarle come risposte differenti ma consone a uno stimolo in sé definito. La sensibilità contemporanea ha accentuato l'aspirazione a un tipo di opera d'arte che, sempre più consapevole della prospettività delle *letture*, si pone come stimolo a una libera interpretazione orientata solo nei tratti essenziali.

Ogni opera d'arte può essere in un certo senso definita interattiva, in quanto per trovare compimento presuppone la presenza di un osservatore. (Capucci, 1996) La posizione che solitamente contraddistingue il fruitore nel momento in cui si trova di fronte a un'opera, specialmente quando essa è di difficile comprensione, viene definito col termine "contemplazione" un vocabolo che generalmente indica un atteggiamento di passività e staticità nei confronti di un oggetto, una persona o una situazione. Tuttavia la contemplazione di un'opera non deve essere considerata come un'attività assolutamente passiva, poiché sottende un processo creativo, anche se nascosto; essa è una forma complessa di ri-creazione perché lo spettatore, per esempio di fronte ad una performance, non è mai passivo, bensì percorrerà con lo sguardo il luogo, percepirà i suoni, proietterà e attribuirà significati elaborando gli stimoli. E' dal momento dell'attribuzione di significato che prende avvio l'esperienza di attribuzione del bello del fruitore, la quale può assumere infinite configurazioni, tante quante può assumerne il suo rapporto con il mondo. (Argenton, 1996)

Come psicologo sono altresì interessato allo studio del rapporto che lega queste tre parti: artista – opera – pubblico. L'attenzione della psicologia è rivolta a tutto ciò che nasce con l'intenzione di stimolare un'esperienza percettiva ed emotiva: gli artisti costruiscono le loro opere seguendo percorsi meticolosi, a partire da un tema preparano, elaborano e concludono, mentre il pubblico, il soggetto, l'individuo, cerca, osserva, sente e analizza. La psicologia sperimentale ha da sempre studiato a fondo i prodotti dell'arte per arrivare a conoscere i meccanismi percettivi e visivi, i processi cognitivi, la fantasia, l'immaginazione e la personalità dell'artista, così come le vicende e le caratteristiche di chi ne fruisce. L'artista avrebbe realizzato la stessa opera se avesse avuto una vita diversa? La persona di fronte al quadro lo avrebbe apprezzato ugualmente se avesse avuto esperienze differenti?

Nel 1860 Gustav Theodor Fechner pubblica i suoi *Elementi di psicofisica*, è lo studio sperimentale del rapporto che intercorre tra stimoli fisici e relative esperienze psicologiche, pochi anni dopo, nel 1876 raccoglie le sue ricerche nel campo dell'arte nell'opera "*Avviamento all'estetica*", poco prima che Wundt nel 1879 fondasse il primo laboratorio di psicologia sperimentale,.

Sono poste le basi metodologiche e teoriche della psicologia sperimentale applicata al prodotto artistico. Si studiano le reazioni di piacere/dispiacere di fronte allo stimolo prodotto da un'opera, e la preferenza per stimoli di carattere estetico. Nonostante la molteplicità di pareri e di studi, i criteri secondo cui si attribuisce un valore restano cangianti e poliedrici, nessun'opera d'arte si potrà mai definire definitivamente consacrata. (Vattese, 2006)

La teoria psicoanalitica promuove qualche anno più tardi, siamo all'inizio del '900, nuovi e importanti sviluppi nel settore degli studi dell'arte focalizzati su un ipotizzato legame esistente tra impulsi creativi e motivazioni profonde, con l'obiettivo di comprendere gli elementi irrazionali e intuitivi insiti nelle produzioni artistiche, fino a quel momento valutate soltanto per il contenuto apparente. Nella sua analisi dell'opera d'arte Freud si muove prevalentemente in due direzioni: una volta a comprendere l'opera e decifrarne il messaggio, l'altra volta a comprendere il rapporto dell'opera con la vita dell'artista che l'ha prodotta, con particolare attenzione al periodo dell'infanzia. Artista e fruitore sono legati da una reciprocità: l'autore attraverso la sua opera crea le condizioni per l'attivazione di una serie di processi cognitivi, emotivi e motori in un fruitore che non subisce passivamente, ma seleziona attivamente gli stimoli, coerentemente con le proprie caratteristiche personali. L'idea della mente come elaboratore attivo, che filtra le informazioni esterne, nasce dalla psicologia cognitivista che, negli anni '50, focalizza l'attenzione sui processi della mente e i suoi meccanismi: percezione, attenzione, emozioni, linguaggio, l'apprendimento, memoria. Autore, opera, fruitore, sono tre facce di una stessa realtà, costruiscono insieme il processo artistico che a sua volta consolida il forte legame che c'è tra loro. Una risposta al perché, e non al come, si potrebbe cercare nei meccanismi psicologici di comprensione della realtà, di apprendimento, di comportamento, perché è dalle nostre esperienze pregresse che dipende il nostro rapporto con il mondo, il significato che gli diamo, le emozioni che proviamo. (Anello, 2016)

Il linguaggio

Il linguaggio è lo strumento privilegiato della comunicazione. Grazie a esso possiamo esprimere idee e ipotesi ma anche raccontare fatti realmente accaduti, porre domande, rispondere, impartire ordini e dare voce alle nostre emozioni e sensazioni. Il linguaggio verbale non è l'unico tipo di linguaggio esistente perché la comunicazione avviene in

moltissimi modi, per esempio mediante il corpo con la danza, i gesti e le espressioni del volto, la musica, la pittura. Tutte queste forme di comunicazione sono linguaggi a tutti gli effetti e prendono nomi diversi, per esempio linguaggio musicale, linguaggio dei gesti e linguaggio visivo.

I linguaggi non sono immediatamente accessibili a tutti. Se, ad esempio, sfogliassimo uno spartito per pianoforte senza aver mai studiato musica non riusciremmo a suonare, così come viaggiando in un paese lontano non saremmo in grado di esprimerci nella lingua locale né tanto meno di comprendere ciò che ci viene detto. Per comunicare attraverso un certo linguaggio (verbale, linguistico ma anche musicale, visivo) è necessario conoscerne il codice, ovvero gli elementi di base e le regole. Per questo motivo anche il linguaggio visivo, che ad una prima occhiata può darci l'impressione di essere immediatamente comprensibile, ha bisogno di essere studiato. In campo artistico contemporaneo, la produzione deve essere studiata altrimenti, il rischio è, di non venire pienamente compresa. Il linguaggio visivo ha i suoi codici: gli elementi fondamentali del disegno, ad esempio, sono diversi da quelli della pittura e della scultura, e sono diverse anche le regole in base alle quali questi elementi si combinano fra di loro per formare un'opera. I codici, inoltre, cambiano nel tempo. Quando proviamo a leggere una poesia scritta due secoli fa, infatti, ci renderemo subito conto che l'italiano utilizzato è molto diverso da quello che parliamo e usiamo oggi. Allo stesso modo anche i codici del linguaggio visivo hanno subito dei cambiamenti nel corso del tempo.

Detto questo: se possiamo definire linguaggio come la capacità di associare suoni e significati attraverso regole grammaticali che variano al variare della lingua madre, possiamo dire altrettanto dell'ambito che stiamo trattando? Prima di tutto, il linguaggio dell'arte contemporanea è considerato difficile, in quanto, spesso non si riesce ad andare oltre un giudizio di gusto. Siamo in un ambito dove la facoltà di esprimersi è potente ed energica, difficile da etichettare, che si esprima sulla tela, su uno schermo o attraverso il corpo o le azioni. Muove passioni. (Poli et al, 2008). Ma cosa intendiamo per linguaggio e quali sono le sue particolarità? Sempre Umberto Eco, a proposito dell'ambito artistico, definisce il linguaggio estetico come quel particolare processo comunicativo significativo in cui non si ha solo il mero passaggio di informazioni, ma anche la sollecitazione nel destinatario dell'elaborazione di una risposta interpretativa (Eco, 1975).

Chi guarda l'opera non conosce le regole dell'autore e tenta di tirarle fuori dai dati dell'esperienza estetica che sta vivendo. Da un lato è sfidato dall'ambiguità dell'oggetto, dall'altro è regolato dalla sua organizzazione contestuale. Attraverso questa chiave di lettura, viene spiegato perché l'esperienza di fruizione di un'opera non può essere né

prevista né completamente determinata. Il destinatario diventa un collaboratore *responsabile* e l'artista dovrà tenerne conto.

Il peso dell'immaginazione

L'area immaginativa della mente crea immagini, fantastica, gestisce le emozioni e i bisogni. (Regaldo, 2014)

L'immaginazione crea ciò che non esiste, scompone la realtà e la rimescola, evoca immagini indipendentemente dalla presenza dell'oggetto cui si riferiscono. Essa si colloca alla base di tutte le creazioni artistiche, ne è il fondamento imprescindibile, se non ci fosse stata questa superiore facoltà umana il mondo non sarebbe mai stato quello che conosciamo. Sarebbe incolore, una radura arida e inospitale in cui l'uomo non avrebbe scampo alcuno. Se togliamo la facoltà immaginifica sparisce l'umanità, la sua parte migliore. Non possiamo fare altro che dare ragione ai poeti quando affermano che al di sopra dell'intelligenza abita l'immaginazione: la prima è indiscutibilmente umana, la seconda parte dall'uomo per trascenderlo. Quando misuriamo la nostra capacità di comprensione con un quadro, un'installazione, un video, altro non facciamo che celebrare l'immaginazione. In alcuni contesti è importante riempire la mente di figure, immagini, vita sognata. Poiché la vita immaginata è più concreta di quella che viviamo. L'immaginazione nutre l'arte e dall'arte discendono i contorni di ciò che non si vede.

Tutto ciò che vi è di superiore nell'uomo, gli invisibili spazi interiori, i panorami della nostra spiritualità, sono il felice esito di tutte le figure e immagini che attraversano la nostra mente. Molti artisti, se non tutti, devono ringraziare il loro ingegno immaginifico.

Ogni rappresentazione figurativa riproduce immagini interiori, è una reificazione dell'immaginazione, un 'doppio' dell'immagine. Però l'immaginazione è un processo continuo, la figura solo una sintesi nello spazio. L'opera d'arte è una immaginazione definita in figura che diviene oggetto di esperienza di altri, la quale innesca una serie di processi mentali che tendono a una attivazione di una immaginazione riflessa all'interno dell'osservatore. Così l'opera d'arte viene creata due volte: una volta dall'artista e una volta dall'osservatore; diviene esperienza e immaginazione condivisa che unisce in una comunità culturale.

L'arte è il potere dell'immaginario. Senza immaginazione non si parte e non si arriva. Tutto si immagina e poco si sa. Dalla constatazione che l'immaginazione è una facoltà dell'intelletto, l'arte sfugge e non è sottoposta ad un criterio di verità. (Corradi, 2014)

Perché l'ipnosi

Questo cavallo non aveva nessun segno di riconoscimento, ma Erickson si offrì di riportarlo ai proprietari. Per fare ciò, salì semplicemente sul cavallo, lo condusse sulla strada e lasciò che scegliesse da che parte voleva andare. Interveneva solo quando il cavallo lasciava la strada per pascolare o per vagare in un campo. Quando alla fine il cavallo arrivò all'appezzamento di un vicino, diverse miglia giù per la strada, questo vicino chiese a Erickson: Come facevi a sapere che quel cavallo veniva da qui e che era nostro? Io non lo sapevo, rispose Erickson, ma il cavallo sì. Non ho fatto altro che mantenerlo sulla strada. (Erickson, 1983)

La definizione di ipnosi è stata data in tante maniere, a volte anche in modo contraddittorio l'una con l'altra. La definizione che a me risulta più utile e, perché no, più bella e completa è quella che ci fornisce Franco Granone, che per ipnosi, intende la possibilità di indurre in un soggetto un particolare stato psicofisico che permette di influire sulle condizioni psichiche, somatiche e viscerali del soggetto stesso, per mezzo del rapporto creato fra questi e l'ipnotizzatore. (Granone, 1983) Di cosa stiamo parlando e di cosa ci stiamo servendo? Secondo Perussia l'ipnosi è soprattutto una psicotecnica, ovvero un'arte della mente che viene applicata empiricamente, con l'obiettivo di ottenere risultati positivi per il paziente. (Perussia, 2013) In questa prospettiva concreta, la realtà operativa dell'ipnosi è un punto di riferimento fondamentale per confrontarsi con i colleghi che l'hanno utilizzata in maniera costante, accumulando esperienza. Il riferimento costante alla teoria, alla scienza, alla sperimentazione e alla pratica sistematica, resta sempre necessaria ed indispensabile. In questa prospettiva, le definizioni dell'ipnosi, per quanto importanti, restano indicative in quanto derivano dalla pratica clinica e da un impegno scientifico d'inquadramento. Disponiamo di conseguenza di un numero immenso di contributi scientifici solidi, facendo di questo prezioso strumento, una solida presenza nella scienza e nella clinica internazionale. Ci sono pareri teorici differenti derivanti da ambienti di ricerca diversi, tuttavia la letteratura abbonda di definizioni formali che sono state date autorevolmente, nell'arco del lungo lavoro che nel contesto scientifico internazionale si è sviluppato a proposito dell'ipnosi. Definizioni istituzionali fondamentali dell'ipnosi, sono a sostegno di molti ospedali di alto livello e università prestigiose nel mondo che l'hanno usata in campo clinico o di ricerca. Se facciamo un passo indietro, nel 1892 la British Medical Association costituisce una commissione per studiare l'ipnosi, pubblicando sulla

rivista specializzata i risultati, dove si parla specificatamente di “evidenze raccolte sulla genuinità dello stato ipnotico, dove, non si tratterebbe di una simulazione ma di uno stato in cui le persone effettivamente si trovano ad essere, concludendo che l'ipnotismo è spesso efficace nel calmare il dolore, procurare il sonno e alleviare molti disturbi funzionali”. (Perussia, 2013) Quindi nella definizione di ipnosi abbiamo uno strumento efficace per il trattamento di questi disturbi, ci dice la British Medical Association ormai centotrenta anni fa. La letteratura sulle evidenze empiriche è notevole, ritengo quindi più utile fare un balzo di molti anni per giungere quasi fino tempi più recenti nel 2001, dove la British Psychological Society considera l'ipnosi un valido tema per lo studio scientifico e per la ricerca, oltre che una metodica comprovata per la terapia. Negli Stati Uniti, l'American Psychological Association nel 2003 definisce l'ipnosi una procedura che coinvolge processi cognitivi come l'immaginazione, in cui il soggetto viene guidato da un ipnotista a rispondere a delle suggestioni relative a cambiamenti di sensazioni, percezioni, pensieri, sentimenti e comportamenti. In questa definizione si comincia a cambiare l'obiettivo dello studio, ovvero sui processi cognitivi e sull'immaginazione.

Partendo da quanto visto prima, perché può essere utile studiare l'ipnosi?

- L'ipnosi è uno strumento che serve. E' come abbiamo visto ci sono migliaia di dimostrazioni evidence-based sull'efficacia dell'ipnosi, del più alto livello scientifico e clinico in sede internazionale. Il dato è evidente nelle principali banche citazionali in ambito scientifico come PubMed.
- Studiare l'ipnosi in una scuola seria, riconosciuta e apprezzata, ti rende un professionista più completo. La rilevanza professionale della competenza ipnotica è resa bene dal fatto che l'American Psychological Association ha sempre valutato positivamente l'ipnosi, apprezzando in particolare gli psicologi che seguono almeno un Corso Base di Ipnosi così da acquisire uno strumento tecnicamente importante per l'esercizio della professione.
- L'ipnosi aiuta le persone: clienti, pazienti o utenti. Permette loro di migliorare con serenità. Ci sono molte circostanze in cui l'ipnotecnica, da sola o più spesso come fattore complementare di altre metodiche mediche o psicologiche, rende più efficace l'intervento del Professionista. Conoscere le basi della materia aiuta il professionista ad aiutare il suo cliente.
- Frequentare una scuola dove si impara l'ipnosi rappresenta inoltre una bella e stimolante esperienza personale che è interessante in se stessa.
- Il professionista che conosce l'ipnotecnica si distingue in quanto a bagaglio tecnico. Lo Psicologo, il Medico, lo Psicoterapeuta, l'Odontoiatra o l'operatore

sanitario che padroneggia le basi dell'Ipnosi dispone di uno strumento che relativamente pochi altri colleghi possiedono.

- La comunicazione ipnotica favorisce la compliance.
- Nessuno ti ha ancora insegnato davvero, in modo scientifico, pratico e completo, l'Ipnosi in Università. In Italia non esistono esami di Ipnosi né a Psicologia né a Medicina. Scegliere il programma formativo di una scuola d'ipnosi, rappresenta dunque, per la generalità degli Psicologi e dei Medici italiani, un'esperienza comunque nuova, che finalmente li completa a livello personale (e internazionale)

Soggetti Clienti Pazienti

Nella pratica clinica si assiste costantemente alla manifestazione di paure e preconcetti che boicottano alla base il lavoro di "cura" nel campo psicologico. L'ipnosi rappresenta un esempio meraviglioso di strumento appesantito dal fardello delle leggende. Riuscire a rispondere sfatando falsi miti e offrendo risposte professionali è il primo passo nel lavoro di uno professionista.

Come viene interpretata la relazione fra ipnologo e soggetto? Qual è il suo risvolto nella vita di tutti i giorni?

Durante la mia formazione ho avuto modo di approfondire e lavorare su alcuni concetti coi quali ho a che fare sia nell'attività professionale che nella vita di tutti i giorni e ho ritenuto interessante condividere in questa trattazione le riflessioni che ho maturato su di essi. Uno dei concetti che mi ha dato tanto da pensare è quello di relazione o rapporto, ma anche "rapport". A proposito di quest'ultimo, esso, in ipnosi è il rapporto e l'interazione che si instaura tra colui che ipnotizza e colui o colei che viene ipnotizzato, ed è centrale come concetto, in quanto nessuna ipnosi potrà essere completamente sovrapponibile ad un'altra poiché varierà sempre il rapporto tra paziente e ipnotizzatore. (Granone, 1983) Nonostante molti, in particolare gli addetti ai lavori, sappiano cosa sia, stupirà anche sapere che non tutti interpretano il concetto di relazione nel medesimo modo o gli attribuiscono lo stesso valore. Come per ogni altro concetto, esperienza o situazione, ciascuno di noi sarà in grado di darle una personale definizione e un personale punto di vista. La dimensione relazionale della modificazione della coscienza in ipnosi, conferisce al rapport caratteristiche fondamentali per il buon esito del processo ipnotico e, non pochi autori, lo considerano un vero e proprio strumento terapeutico determinante. (Mammini, Balugani, 2001)

In generale possiamo dire che la relazione esprime un legame tra due o più persone, ma anche un vincolo reciproco, e rappresenta un aspetto fondamentale della nostra vita, in quanto abbiamo sempre a che fare con le persone. Naturalmente, a seconda del tipo di persona con cui entreremo in contatto, si costituirà una relazione peculiare, con delle caratteristiche precise definite dal contesto, dalla natura del rapporto e dalla durata temporale di questo. Se lavoro in uno studio ad esempio, il rapporto con il mio capo sarà limitato allo scambio di informazioni lavorative, quello coi colleghi sarà caratterizzato da collaborazione reciproca; in una relazione di coppia ci sarà naturalmente una dimensione di intimità maggiore, di condivisione di pensieri, emozioni, accadimenti; a scuola la relazione con il professore in sede d'esame sarà giudicante; in una consultazione psicologica essa si iscriverà in un contesto di ascolto e di cura.

Va anche aggiunto che ciascuna persona coinvolta nella relazione può attribuire ad essa un particolare significato: ad esempio, io posso definire la relazione con un collega "amicizia", in quanto condivido con lui dubbi e perplessità; non è detto che anche il collega la definisca tale, anzi, magari la concepisce come un semplice rapporto di lavoro.

Allenandoci nella lettura dei rapporti interpersonali riusciremmo a carpirne le varie punteggiature e ci stupiremmo di quante sfumature possa assumere la medesima relazione di fronte ad occhi diversi.

Nel contesto psicologico è fondamentale che tra terapeuta e paziente si instauri una relazione positiva perché, senza questa, non sarebbe possibile accedere al cambiamento. L'obiettivo iniziale dello psicologo è quindi quello di costruire una buona "alleanza terapeutica": deve costruire un ambiente in cui il paziente senta di potersi fidare e affidare, di poter essere ascoltato senza giudizio e percepisca il sostegno di cui ha bisogno per affrontare le sue difficoltà. Una volta costituito questo contesto si può procedere al raggiungimento dei vari bisogni-obiettivi.

Nell'ambito di una relazione ipnotica il rapporto sarà sempre bilaterale: l'ipnotista partecipa intensamente alla trance del soggetto e mantiene a sua volta una focalizzazione esclusiva nei suoi confronti. In altri termini è l'instaurarsi del rapporto e della reciproca responsività tra ipnotista e soggetto a determinare, come già affermato, la natura relazionale, prima ancora che personale, della trance. (Nardone et al, 2006)

È però necessario sottolineare che una relazione non è statica, cioè una volta costituita non rimane così com'è per sempre, ma è soggetta al cambiamento: le nuove esperienze, le emozioni e le rotture fanno sì che essa diventi più complessa ed evolva. Se pensiamo alla relazione che abbiamo instaurato con una persona conosciuta dieci anni fa, ci renderemo conto di quanto sia cambiata: sembra banale, ma non lo è perché se ci

rendiamo conto che essa è cambiata, siamo in grado di capire come noi stessi e gli altri siamo cambiati.

Parlare

La parola è il mezzo principale con cui avviene la nostra comunicazione, ed è così forte che potremmo parlarne come di un sesto senso, che, al pari o forse ancora meglio della vista, dell'olfatto, del tatto o dell'udito, ci permette di conoscere il reale. Senza il nome, un oggetto non è neppure contemplato. La specificità e il grado di precisione che abbiamo nel nominare un soggetto, indica il grado di importanza che quel soggetto ha per noi.

Quando due persone si incontrano, inizia un processo interattivo diverso dalla conversazione in quanto l'interazione è finalizzata al conseguimento di un obiettivo predeterminato. Se prendiamo una seduta d'ipnosi come punto di riferimento, questo risulta come un incontro tra una persona che cerca aiuto o semplicemente benessere e un'altra che si suppone in grado di fornire quanto domandato e cui è richiesto qualcosa in più del semplice ascolto.

Un aspetto particolarmente indagato è il linguaggio che occorre utilizzare per poter raggiungere gli obiettivi che ci si è posti. Antonio Semi parla di regola del linguaggio, dove, in linea di massima il linguaggio da usare è quello del paziente, inoltre occorre capire i rapporti esistenti tra linguaggio e cultura etnica oltre che tra cultura e personalità. (Semi, 1985) Abbiamo letto tanto di quanto sia importante il ruolo giocato dalla cultura sul modo di pensare e di agire delle persone. Ci si potrebbe anche chiedere quale sia il ruolo della cultura sul linguaggio, intendendo cultura come il tipo di linguaggio parlato dalle persone. È possibile che parlare una lingua particolare caratterizzata da specifiche strutture semantiche e grammaticali porti con sé modalità proprie di pensiero? O, ancora, è possibile che il nostro modo di parlare influisca anche sul nostro modo di percepire e rapportarci con il mondo che ci circonda? (Sapir, Whorf, 2017)

Le parole, il nostro mezzo d'espressione naturale, hanno un enorme potenziale: positivo o negativo. Il potere delle parole è conosciuto dalla notte dei tempi, quando le formule magiche e le maledizioni erano all'ordine del giorno per realizzare incantesimi o per scioglierli. E anche se nell'epoca della ragione e della tecnologia non crediamo molto nella magia, è ancora possibile riconoscere che le parole che usiamo hanno delle importanti conseguenze, visto che c'è una stretta relazione tra pensiero, parola e azione.

Senza la parola non c'è relazione d'aiuto, non può esserci terapia. La parola unisce in una relazione unica e particolare terapeuta e paziente, cliente e consulente, soggetto e ipnologo. Due nomi su tutti: Freud, che dall'ipnosi, passò alla libera associazione. Erickson, un pioniere in campo ipnotico, che della parola come "suggestione" fece la base per una cura efficace dei suoi pazienti. Il suo particolare modo di comunicare con i pazienti, non solo attraverso l'uso della trance e dell'ipnosi, era di un'efficacia così sorprendente da valergli l'epiteto di "più grande comunicatore" (Andolfi et al 2002).

Certamente per sprigionare l'intero suo potere suggestivo la parola deve fondarsi sull'ascolto, sulla relazione, sulla accettazione. E' la parola a indurre il cambiamento mediante la suggestione o il cambiamento può avvenire al di là della parola purché sia presente una solida relazione, non solo di tipo terapeutico.

Secondo Erickson la forza della parola era di grande importanza strategica; il suo paradigma operativo si basava sulla parola utilizzata, sia per le induzioni dirette che per quelle indirette; queste ultime erano considerate più potenti in quanto permettevano di giungere all'inconscio a differenza delle altre che facevano appello alla mente conscia.

Immagina

Se dobbiamo definire con puntualità l'immaginazione possiamo affidarci alla confortante sicurezza di un dizionario, dove troviamo questa definizione: "la facoltà di concepire nella fantasia e accostare liberamente, senza regole fisse, immagini, concetti e pensieri", ma anche "l'atto di immaginare". (Dizionario Italiano Garzanti, 2017)

Quando la mente immagina, permette di elaborare informazioni visive attraverso una serie di elaborazioni dovute al lavoro dei neurotrasmettitori che generano, come prodotto finale, configurazioni neuro-mentali, più o meno complesse, caratterizzate dalla presenza di singole immagini mentali.

Le ultime scoperte nel campo delle neuroscienze dimostrano che il nostro potere mentale di immaginazione è a dir poco straordinario.

Attraverso un uso pensato e soprattutto guidato della nostra immaginazione possiamo realizzare e attirare cose che mai avremmo creduto di poter concretizzare. Secondo Joel Pearson dell'Università del Nuovo Galles del Sud, la nostra capacità di vivere consapevolmente il mondo intorno a noi è stato definito uno dei processi incredibilmente enigmatici ancor oggi sotto inchiesta scientifica. Ma se ci fermiamo per un attimo e pensare a questo proposito, la nostra capacità di immaginare il mondo che ci circonda, in

assenza di stimolazione da quel mondo è forse ancora più sorprendente. Con immagini mentali, siamo in grado di vedere come le cose avrebbero potuto essere o potrebbe essere in futuro.

E' forse sorprendente, quindi, che una forte immaginazione mentale è spesso associata alla creatività. L'immaginazione o come viene meglio definita negli ambienti scientifici anglosassoni "Mental imagery" è importante anche quando si organizza la nostra vita giorno per giorno.

L'immaginazione, nella sua capacità di produrre uno stato funzionale dinamico, mette in evidenza come l'immagine sia un'originaria ed universale funzione del comportamento umano e come permetta, essendo inserita nel continuum temporale, di sperimentare future possibilità di adattamento. (Rocca, Stendoro, 2003)

Essere in grado di immaginare gli oggetti e gli scenari è una delle abilità fondamentali che ci permette di pensare con successo e pianificare eventi futuri. L' Immaginazione mentale ci permette di, in un certo senso, correre attraverso gli occhi della nostra mente. Utilizziamo la nostra immaginazione per divertimento, per la cura dei problemi psicologici e anche per la sopravvivenza. Le immagini mentali non sono solo il prodotto di fantasticherie senza scopo. Esse intervengono anche nei complessi processi di percezione, memoria, soluzione dei problemi. Esse comportano un'interpretazione del significato dell'esperienza e la possibilità di guidare la programmazione di azioni e strategie proiettate nel futuro. All'immagine è spesso associata un'emozione, che ha origine da ricostruzioni o anticipazioni di particolari sensazioni. Il rapporto tra immagine ed emozione è bidirezionale. Infatti le immagini producono emozioni, con le concomitanti attivazioni fisiologiche e psicosomatiche, e le emozioni e gli affetti suscitano, a loro volta, attività immaginative. Sul piano evolutivo, probabilmente l'immaginazione, tenendo sempre conto della sua natura ipotetica, può consentirci di provare anticipatamente quello che potremmo sentire in circostanze future. (Del Castello, Lorigo, 2005)

Tale duplice percorso è utilizzabile per conoscere più approfonditamente la realtà cognitiva ed emozionale di un soggetto ed intervenire per modificarla. L'immaginazione mentale può così essere usata per accrescere e migliorare le capacità cognitivo-emoive di ognuno, bambino o adulto che sia, nella vita quotidiana come nel lavoro, nello studio come nello sport o nella psicoterapia. Abbiamo centrato l'attenzione sull'uso dell'immaginazione creativa nei settori educativo e clinico, tradizionalmente i più aperti alle applicazioni della psicologia sperimentale. Ma anche altri settori di ricerca e di applicazione possono avvalersi proficuamente di un uso adeguato dell'immaginazione: ad esempio, la psicologia sociale, del lavoro e dell'organizzazione, l'orientamento scolastico-professionale.

Marzia Migliora: biografia dell'artista



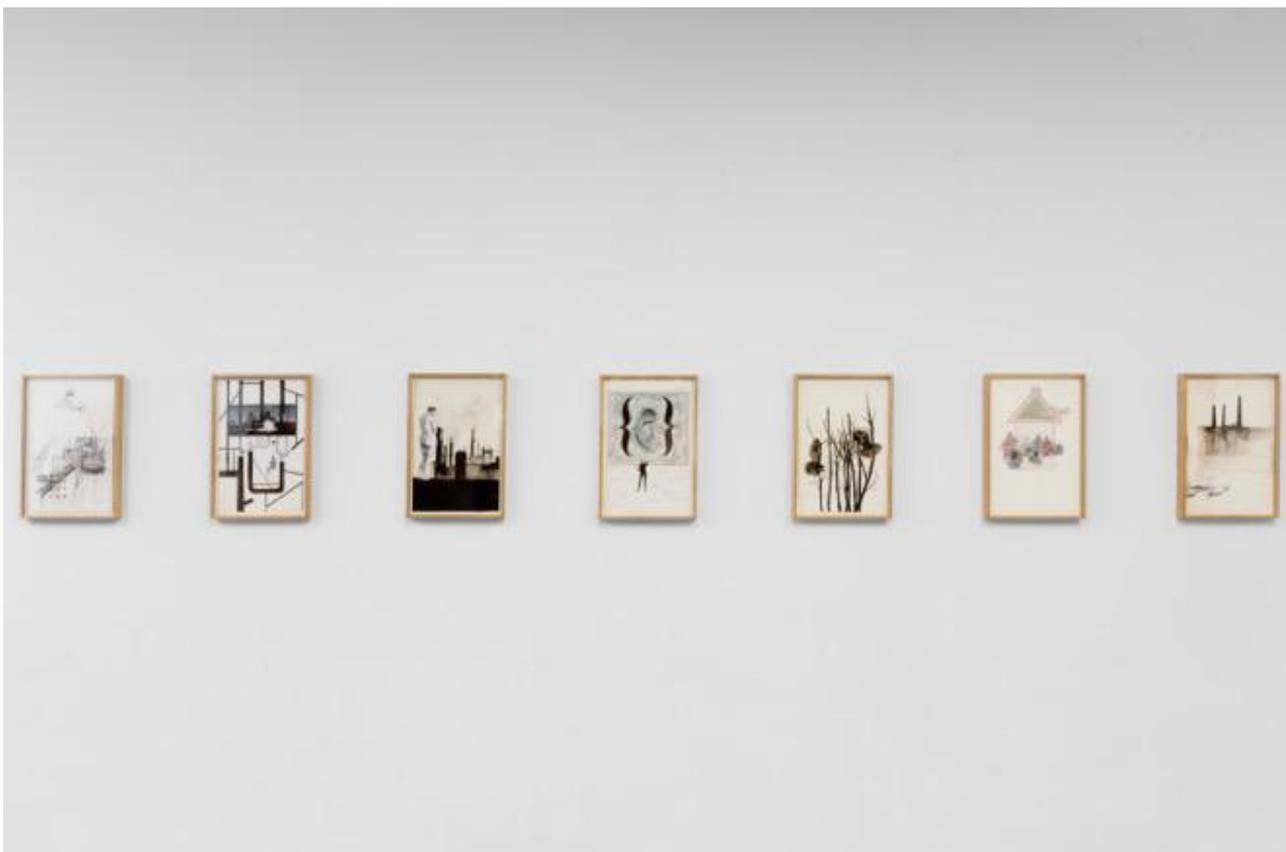
Il lavoro di Marzia Migliora si articola attraverso un'ampia gamma di linguaggi che includono la fotografia, il video, il suono, la performance, l'installazione e il disegno. Le sue opere traggono origine da una profonda attenzione per l'individuo e il suo quotidiano: eventi minori, fatti d'attualità e memorie personali da cui l'artista si muove per affrontare temi come l'identità, le contraddizioni, il desiderio e la responsabilità, toccando la storia presente e passata e mettendo in relazione luoghi e narrazioni. Le sue opere si pongono come interrogativi che mirano a un coinvolgimento attivo del fruitore, che diventa protagonista e senza il quale l'opera stessa non può essere risolta. Ne deriva un lavoro composito capace di alimentare un'esperienza condivisa, di forte partecipazione emozionale e intellettuale per il pubblico



FIL DE SĚIDA, 2016.

Serie di 8 disegni, tecnica mista su carta, 18,5 x 25,5 cm. Veduta dell'installazione, Circolo Artistico e Culturale, Ortisei.
Foto di Simon Perathoner.

Fil de sěida, una serie di otto disegni che sviluppano le tematiche del video *Fil de sěida*. *Sěida* in lingua Ladina, significa sia “seta”, sia “confine”. Il titolo FILDE SĚIDA quindi, può essere tradotto come “filo di seta” o “linea di confine”. Il video FIL DE SĚIDA è il tentativo di un incontro al Valico del Vizze, sulla linea di confine geopolitica che separa l'Italia dall'Austria. Due giovani uomini camminano l'uno verso l'altro su una fune sospesa, passo dopo passo in equilibri precario si avvicinano, nel tentativo di incontrarsi al centro della linea sottile che li unisce e contemporaneamente li separa. L'immateriale, e così storicamente travagliato, confine tra i due stati è reso evidente da una camminata funambolica su un ponte sospeso e simbolico che tocca e unisce i due Paesi.



FORZA LAVORO, 2016.

Serie di 7 disegni, tecnica mista su cartone, 34 x 22,5 cm. Veduta dell'installazione, Galleria Lia Rumma, Milano.
Foto di Pepe fotografia

La serie di 7 opere su carta *Forza lavoro* è stata parte dell'omonima mostra personale, presso la Galleria Lia Rumma di Milano nel 2016. Le opere, realizzate con la tecnica del collage mista a disegno, utilizzano frammenti tratti da articoli e pubblicità dalla rivista *Domus* del 1961. Il lavoro mette in rapporto l'essere umano con l'ambiente antropizzato, mostrando le criticità di un modello produttivo industriale che negli anni del boom economico non ha tenuto conto della sostenibilità come investimento per le generazioni future, mancanza di cui stiamo ancora pagando le conseguenze.



M., 2013.
Serie di 9 disegni, tecnica mista su carta, 30 x 31 cm. Veduta dell'installazione, Mambo, Museo d'Arte Moderna di Bologna, Bologna.
Foto di Cristina Villani

Invitata a riflettere sulla relazione tra madre e figlia, l'artista scarta la rappresentazione diretta, dando vita a M. (M. come Marzia ma anche come mamma), una nuova serie di disegni che si sviluppa per tracce, associazioni e sovrapposizioni. Muovendosi da alcune parole chiave che connotano tale rapporto, Migliora sovrappone collage e disegno, china e acquerello, e genera immagini composite che si collegano l'un l'altra in un flusso continuo che sembra auto alimentarsi.



AQUA MICANS - HOTEL DELLE PALME, 2013.

Serie di 14 disegni, tecnica mista su carta, da 26 x 45,5 cm a 31,5 x 120 cm. Veduta dell'installazione, Fondazione G.O.C.A., Palermo.

Foto di Sandro Scalia

Il progetto *Aqua micans - Hotel delle palme*, si compone dell'immagine fotografica realizzata da Marzia Migliora per la Nona Giornata del Contemporaneo e di un inedito ciclo di disegni. In questi ultimi Migliora fa emergere su carta l'affiorare libero di suggestioni non predeterminate in cui l'immaginario dell'artista si alterna al vissuto del suo viaggio in Sicilia. La serie di disegni svela un metodo di ricerca, un processo di stratificazione e di scavo nel quale il sopra e il sotto, l'esterno e l'interno, il cambiamento di scala, la storia

passata e recente si avvicinano, come altrettanti stati di un paesaggio da attraversare, da conoscere e valorizzare. Il titolo *Aqua micans* è una citazione da *Locus Solus* di *Raymond Roussel*, l'*Acqua micans* descritta da Roussel è capace di resuscitare e far parlare il cervello senza vita di Georges Danton, famoso per la sua oratoria rivoluzionaria.



LO SPAZIO VUOTO TRA L'UNO E L'ALTRO, 2012.
Serie di 10 disegni, tecnica mista su carta, da 19,5 x 21 cm a 35,3 x 21 cm.

Lo spazio vuoto tra l'uno e l'altro è una serie di dieci disegni realizzati in occasione della mostra personale *Ginnastica dei ciechi - La corsa al cerchio* presso il Giardino di Sant'Alessio all'Aventino, Roma. Per *Ginnastica dei ciechi la corsa al cerchio*, l'artista ha rielaborato i concetti di sovrastruttura e imposizione esterna, limite e mancanza, mediante una riflessione che si origina dagli elementi che costituiscono il vissuto storico del territorio. Sul finire dell'Ottocento il giardino era inglobato da un istituto per ciechi; impiegato come spazio per il gioco e la ricreazione dei ragazzi ospiti dell'istituto, esso costituiva di fatto un luogo d'aggregazione e di evasione dal rigido regolamento imposto all'interno della struttura.



DOGANE, 2012.
Serie di 6 disegni, tecnica mista su carta, da 11 x 17 cm a 33,5 x 148 cm. Veduta dell'installazione, CeSac - Filatoio di Caraglio

La serie *Dogane* è nata contestualmente alla mostra *Mente Locale*, presso il CeSac - Filatoio di Caraglio (Cuneo). La mostra sperimenta una nuova forma di curatela fondata sull'ascolto e la mediazione culturale, la comunità locale diventa la nuova committenza a cui gli artisti si relazionano. *Mente Locale* declina il concetto di confine nei suoi diversi significati, incrociando le frontiere della geografia fisica con i territori mutevoli delle emozioni e delle narrazioni. Attraverso i sei disegni Migliora svela un metodo di ricerca, un processo di stratificazione e di scavo nel quale il sopra e il sotto, l'esterno e l'interno si avvicinano sulla carta come altrettanti stati di un paesaggio da attraversare.

Selezione mostre personali

2019, *Raid / Caterpillar all'Aquila*, installazione permanente, piazza Giulio Natali, a cura di / curated by A. Brighetti, V. Santi

2018, *Voce del verbo avere*, Palazzo Branciforte, Palermo; 2017, *Velme*, Ca' Rezzonico, Museo del Settecento veneziano, Venezia; 2016, *Forza Lavoro*, Galleria Lia Rumma, Milano; 2014, *H317-Può provocare una reazione*, AuditoriumArte, Auditorium Parco della Musica, Roma; 2013, *Aqua Micans - Hotel delle Palme*, Fondazione G.O.C.A. Palermo, Palermo; 2012, *Viaggio intorno alla mia camera*, Museo d'Arte Contemporanea del castello di Rivoli, Rivoli; *Ginnastica dei ciechi - La corsa al cerchio*, Giardino di Sant'Alessio all'Aventino, Roma; 2011, *Rada*, EX3 - Centro per l'Arte Contemporanea, Firenze; 2010, *Forever Overhead*, Galleria Lia Rumma, Napoli; *Quelli che trascurano di rileggere si condannano a leggere sempre la stessa storia*, Museo del Novecento, Milano; 2008, *My no man's land*, Art Agents Gallery, Hamburg; 2007, *Bianca e il suo contrario*, Galleria Lia Rumma, Milano; 2006, *Tanatosi*, Fondazione Merz, Torino; 2005, *The Agony & The Ecstasy*, FACT (Foundation for Art and Creative Technology), Liverpool; *Download-now*, Fondazione Adriano Olivetti, Roma e/and Italian Cultural Institute, London; 2004, *Pari o dispari*, Fondazione Sandretto Re Rebaudengo, Torino; *Pitfall* (in collaborazione con/in collaboration with E. Sighicelli), Galerie Zurcher, Paris e/and National Museum, Prague; 2001, *Anomalie italiane*, Public, Parigi; *Punto croce/Cross Stitch*, GAM - Galleria Civica d'Arte Moderna e Contemporanea, Torino; *The flicker*, Luigi Franco Arte Contemporanea, Torino; *In punta di piedi*, Artopia Gallery, Milano.

Selezione mostre collettive, performance e progetti speciali

2017 *Luther und die Avantgarde*, Zeitgenössische Kunst, Old Prison Wittenberg 2016, *Sedicesima Quadriennale d'Arte. Altri tempi altri miti*, Palazzo delle Esposizioni, Roma; *Raccontare il presente: artisti italiani a Londra*, Italian Cultural Institute, London; V Biennale Gherdëina. *From Here to Eternity*, Circolo Artistico e Culturale, Ortisei; *Moving Tales. Video works from the La Gaia Collection*, Chiesa di San Francesco, Cuneo; *Urban Mining/Rigenerazioni Urbane*, Premio Nazionale arti visive Città di Gallarate, MA*GA, Museo arte Gallarate, Gallarate; M. Migliora, E. Pugliese, *Un caso*, talk performance, Galleria Lia Rumma, Milano; Museion e/and Teatro Cristallo, Bolzano; *De Rerum Rurale*,

Palazzo delle Esposizioni, Roma; *Goshka Macuga, To the Son of Man Who Ate the Scroll*, Fondazione Prada, Milano; 2015, M. Migliora, E. Pugliese, *Un caso #1*, talk performance, Teatro Gobetti, Torino, Biennale Democrazia 2015; *B3 Biennial for the Moving Image*, Festivalcenter, Museum Angewandte Kunst, Frankfurt am Main; *Tuttovero*, Fondazione Merz, Torino; M. Migliora, L. Coppola, *Fashion as social energy*, Palazzo Morando, Milano; *Codice Italia*, Padiglione Italia, 56. Esposizione Internazionale d'Arte, Venezia; 2014, *Intenzione manifesta. Il disegno in tutte le sue forme*, Museo d'Arte Contemporanea del castello di Rivoli, Rivoli; *Ritratto dell'artista da giovane*, Museo d'Arte Contemporanea del castello di Rivoli, Rivoli; 2013, *Lungomare Gasthaus*, Lungomare Bolzano, Bolzano; M. Migliora, L. Coppola, *Theatre Cycle*, Nomas Foundation (in collaborazione con/in collaboration with Teatro Valle Occupato), Nuovo Cinema Palazzo, Roma; *(M)OTHERS in Autoritratti. Iscrizioni del femminile nell'arte italiana contemporanea*, MAMbo, Museo d'Arte Moderna di Bologna, Bologna; 2012, *Posizioni attuali dell'arte italiana*, Premio artistico Kunstpreis VAF - Steftung, Fondazione VAF, Stadtgalerie, Kiel, Museum Art.Plus, Donaueschingen e/and Castello Colonna, Genazzano; *Acting out, artisti italiani in azione*, MAXXI – Museo delle Arti del XXI Secolo, Roma; 2011, *C'est à ce prix que nous mangeons du sucre*, Evento 2011, Musée d'Aquitaine, Bordeaux; 2010, *SI - Sindrome Italiana*, Le MAGASIN (Centre National d'Art Contemporain), Grenoble; *Tutto è connesso, ricerche e approfondimenti nell'arte dell'ultimo decennio attraverso la collezione*, Museo d'Arte Contemporanea del castello di Rivoli, Rivoli; 2009; 2008, *Hopes & Doubts. Cutting edge art between Lebanon and Italy*, Beirut City Center Dome, Beirut; Fondazione Merz, Torino; 2007, *Où? Scènes du sud: Espagne, Italie, Portugal*, Carré d'Art, Musée d'art contemporain de Nîmes, Nîmes; *La parola nell'arte*, MART, Museo d'arte moderna e contemporanea di Trento e Rovereto, Rovereto; 2006, *Collectors 1, Collezione La Gaia*, CESAC - Centro Sperimentale per le Arti Contemporanee, Caraglio; 2005, *Baroque and Neo-Baroque. The Hell of the Beautiful*, DA2, Domus Artium 2002, Salamanca Arts Centre, Salamanca; *Bidibidobididoo. Opere dalla Collezione Sandretto Re Rebaudengo*, Fondazione Sandretto Re Rebaudengo, Focus, Videoteca GAM - Galleria Civica d'Arte Moderna e Contemporanea, Torino; Museo Nacional Centro de Arte Reina Sofia, Madrid.

Monoideismo plastico

Non si sapeva e sembrava improbabile che qualcosa di non palpabile, non fisico, come un pensiero, fosse in grado di aumentare o diminuire i battiti cardiaci, alterare la pressione del sangue, produrre spostamenti di una certa quantità di sangue da una parte del corpo all'altra, come ad esempio nell' eccitazione sessuale, o nella situazione attacco e fuga. Molti credevano impossibile che il pensiero potesse influenzare le reazioni fisiologiche del corpo. Questo è il potere della mente e del cervello ossia la capacità di influenzare indirettamente il corpo. E' ormai divenuta quasi esperienza comune per ciascuno di noi, come la mente abbia enormi influssi sul nostro comportamento e sul nostro corpo. Grazie alla forza della concentrazione riusciamo a ottenere risultati normalmente non accessibili in condizioni ordinarie. (Regaldo, 2015)

Per concentrazione, nel vocabolario della Garzanti, si intende far affluire o convergere in un punto o in una zona ristretta più cose o elementi della stessa natura allo scopo di riunire ciò che prima era disperso o diffuso, o per ottenere un determinato effetto. (Garzanti, 2017) Nello specifico la concentrazione mentale è l'atto di concentrarsi, l'attività di fissare con intensità il pensiero su un oggetto. Questa capacità, contrariamente a quanto normalmente si pensa, non è una capacità del tutto innata, ma occorre esercitarla per renderla efficace. La concentrazione non è soltanto una facoltà utile per migliorare le proprie prestazioni. In realtà è un potere latente che, se correttamente compreso e sviluppato, apre le porte di ogni possibilità.

La concentrazione mentale diventa potere perché permette di focalizzare le energie verso un obiettivo, e se questo è raggiungibile, la mente lo raggiungerà. (Trevisani, 2018)

Ciò che caratterizza il fenomeno ipnotico è il monoideismo plastico, ossia la presenza di una sola unica idea, con esclusione di tutte le altre. L'idea, suggerita dalla parola, ha la possibilità di suscitare azioni, movimenti, sensazioni; alla parola suggerita o accennata, va innescata quella particolare condizione psichica che è data dal notevole vigore dinamico delle immagini. (Lapenta, 2015). In ipnosi siamo quello che pensiamo, perché quello che pensiamo tende a tradursi in azione o tende a divenire realtà. Durante un processo ipnotico, che conduce allo stato di trance, le fantasie interiori, ovvero la capacità umana di avere idee e di costruirsi immagini, hanno un peso maggiore di quanto non ne abbiano gli stimoli nervosi originati dagli stimoli esterni. (Perussia, 2013). Ad oggi il monoideismo è considerato un potente strumento ipnotico e quindi terapeutico, in quanto la concentrazione su un'idea alla volta, è accompagnata da una forte spinta emotiva

suggestiva e questo non fa altro che modellare la psiche e la personalità, secondo la similitudine del vasaio che, con le sapienti mani, plasma e riplasma la creta dolcemente rotante mediante l'azione del tornio a pedale. (Lazzarini, Bollani, Rota, 2017) Il Monoideismo plastico costituisce la possibilità creativa che un'idea rappresentata mentalmente ha di estendersi e di realizzarsi nell'organismo con modificazioni percettive, emozionali, muscolari, nervose, viscerali, endocrine e immunitarie. (Sirigu, 2018)

Possiamo fare moltissimi esempi di come un'immagine si crei esclusivamente alla nostra mente senza alcun stimolo fisico che la giustifichi: una fantasia ad occhi aperti, un ricordo, un desiderio possono determinare effetti fisici facilmente riscontrabili e misurabili. (Regaldo, 2015)

L'immaginazione rappresenta la capacità della mente di costruire scenari e immagini di un qualcosa che non viene percepito attraverso i cinque sensi. Ognuno di noi possiede un certo grado di capacità immaginativa, che risulta fortemente influenzata dalla personalità individuale. In alcuni è molto sviluppata, mentre in altri si manifesta in una forma più debole. L'immaginazione rende possibile l'esperienza di un intero mondo, racchiuso all'interno della mente, e dà la possibilità di guardare a qualsiasi situazione da un punto di vista sempre diverso. Essa consente, inoltre, di esplorare mentalmente il passato e il futuro. Questa capacità si manifesta in varie forme, di cui una è il sogno ad occhi aperti. Anche se spesso il sognare ad occhi aperti, soprattutto nelle persone pigre, può portare all'inattività, un certo grado di esso, quando non si è impegnati in qualcosa che richiede attenzione, può fornire una temporanea felicità, tranquillità e un sollievo dallo stress. Nella vostra immaginazione si può viaggiare ovunque, alla velocità della luce, senza eventuali ostacoli. Essa può farti sentire libero dai compiti quotidiani, dalle difficoltà e dalle circostanze spiacevoli, anche se è una sensazione temporanea e che esiste solo nella mente. L'immaginazione non è limitata solo alla riproduzione di immagini mentali, ma comprende tutti i cinque sensi. È possibile, infatti, immaginare un suono, un gusto, un odore, una sensazione fisica, un sentimento o un'emozione. Per alcune persone è più facile vedere le immagini mentali, altri trovano più facile immaginare una sensazione, e alcuni sono più propensi verso l'immaginazione di una sensazione legata ad uno dei cinque sensi. La formazione della fantasia offre la possibilità di combinare tutti i sensi. Possiamo anche intenderla come una forma di comunicazione con il mondo, e in quanto tale è bidirezionale, serve a nutrire la mente con dati e informazioni, dandogli le coordinate del mondo esterno, ma anche contemporaneamente a modificare la realtà per venire incontro ai nostri bisogni, desideri e aspirazioni, modificando l'ambiente e la nostra vita. (Fusi, 2007)

Una fantasia sviluppata e forte non rende un sognatore poco pratico, ma, al contrario, rafforza le sue capacità creative, ed è un ottimo strumento per ricreare e rimodellare il suo mondo e la sua vita. L'immaginazione ha dunque un grande ruolo e valore nella vita di ognuno. Tutti noi ne facciamo uso, consapevolmente o inconsapevolmente, nella maggior parte dei nostri eventi quotidiani. Usiamo la nostra immaginazione, per esempio, quando abbiamo in programma una festa, un viaggio, un lavoro o una riunione. Il potere creativo dell'immaginazione ha un ruolo importante nel raggiungimento del successo in qualsiasi campo. Quello che immaginiamo, dunque con volontà, fede e sentimento spesso si realizza, e il pensiero positivo rappresenta uno degli ingredienti più importanti per la realizzazione concreta della nostra visualizzazione creativa. La mancanza di comprensione del potere dell'immaginazione può essere responsabile di un'esperienza di sofferenza, incompetenza, difficoltà, fallimenti e infelicità. Spesso, chi pensa in modo negativo e prospetta sempre il peggio in ogni situazione, finisce per attirare a sé tutta la negatività dei suoi pensieri. Se invece utilizzassimo tutti l'immaginazione per creare scenari positivi da perseguire, probabilmente avremmo maggiori probabilità di sperimentare esperienze di successo e di soddisfazione personale, nonché di felicità. Questi fenomeni, che sono del tutto indipendenti, lontani e slegati dall'ipnosi, li mettiamo quindi in atto costantemente ogni giorno e per tutto il giorno, senza, appunto, nessun riferimento a suggestioni o trance. (Perussia, 2013)

L'area immaginativa della mente crea immagini, fantastica, gestisce le emozioni e i bisogni. Le reazioni sono veloci, potenti e istintive. (Regaldo, 2014) Quando un'immagine diventa talmente potente da sembrare reale, possiamo definirla meglio con il termine "plastica", ovvero capace di produrre sintomi fisici e psichici. (Regaldo, 2015) Affinché l'immagine diventi sufficientemente potente per produrre effetti visibili e utili ai fini di un trattamento, non deve essere contrastata dall'area logica e critica della mente. (Regaldo, 2014)

E' molto importante sottolineare che per generare un monoideismo plastico, è necessaria una considerevole potenza della mente. L'energia necessaria per sprigionare questa potenza, la mente la utilizza sottraendola dalle due aeree (logica e critica) a favore di quella immaginativa. (Regaldo, 2015)

L'intuizione di Franco Granone, oggi punto chiave del paradigma teorico dell'Istituto che porta il suo nome, è stata quella di rendere il monoideismo plastico, il principale meccanismo dell'induzione ipnotica. I metodi induttivi, provocano tutti il fenomeno del monoideismo; concentrando l'attenzione del soggetto su una sola rappresentazione mentale, la quale, imponendosi nella coscienza, attua secondo il suo contenuto, in movimento, in sensazione, in immagine. (Granone, 1983)

L'energia dispersa produce poco, se nessun risultato, mentre l'energia focalizzata con molta precisione produrrà risultati sorprendenti. Il nostro cervello elabora grandi quantità di informazioni ogni momento e prende circa 2 milioni di input sensoriali in ogni secondo in forma di visioni, suoni, sensazioni tattili, sapori e odori, naturalmente, che non sono parte della nostra esperienza, perciò, questo avviene perché non siamo in grado di elaborare un eccesso di informazioni, quindi il nostro cervello utilizza dei filtri per cancellare, distorcere o generalizzare l'input sensoriale in "archivi" che il nostro cervello può trovare utili.

Per quale motivo parliamo di una sola immagine (*mono-*) e non di più immagini? La potenza dell'immaginazione dovrà concentrarsi su una sola immagine, che risulterà migliore delle altre. Solo quando l'energia psichica tradotta in potenza immaginativa sarà tutta per quell'unica immagine, quella produrrà effetti che potranno appartenere al mondo reale, alla realtà.

Un concetto che si accompagna a quello di monoideismo, determinante per la buona riuscita di quest'ultimo, è il tema del controllo (Regaldo, 2015) Per dare vigore e potere all'immagine la parte immaginativa dovrà escludere la logica, in che modo? Sostanzialmente questo avviene in due occasioni:

- Quando l'aspettativa è alta
- Quando si perde il controllo

Il primo caso riguarda essenzialmente l'ambito dell'ipnosi, dove si lavorerà sulla produzione ideoplastica.

La seconda condizione riguarda invece tutti quei casi in cui il controllo viene meno. Queste condizioni, possono essere fisiologiche, come l'addormentamento o patologiche, come nelle psicosi o negli stati febbrili.

Se si focalizza la tua attenzione nel posto giusto si concentrerà l'energia specifica per creare i risultati che desideri. E' utile focalizzare l'attenzione nella nostra mente per creare la corretta messa a fuoco dei nostri obiettivi. Un esempio a titolo esemplificativo, se ci concentriamo sulla paura, sul timore, si tenderà a manifestare quello stato e ad attirarla quasi come aspettarsela, se al contrario ci concentriamo sulla calma si tenderà ad attrarre serenità. Se ci si concentra sull'odio si tende a manifestare rabbia, se ci si concentra sulla felicità si tende ad essere felici.

Gli insegnamenti di Franco Granone ci hanno fatto comprendere quanto il monoideismo sia imprescindibile per la fenomenologia ipnotica, risultando quindi una sorta di cardine

dell'ipnosi. (Regaldo, 2015) L'ipnosi clinica è in grado di creare potenti immagini mentali, di generare emozioni, nuove associazioni di pensiero: in sintesi essa consente di modulare lo stato mentale per modulare lo stato biologico della persona attraverso il controllo con la mente di alcune funzioni somatiche spesso inaccessibili alla volontà, come la possibilità di modulare la sensibilità al dolore.

Come si genera in ipnosi? Come ci insegna Regaldo (2015), attraverso una sequenza che sostanzialmente è sempre la stessa come processo base, ovvero:

- 1) Ottenere la fiducia
- 2) Costruzione dell'immagine del fenomeno
- 3) Rendere evidente il fenomeno

Di fatto stiamo parlando di un procedimento induttivo e, risulta pertanto impossibile separarlo dal monoideismo. L'induzione ipnotica viene solitamente definita come l'insieme delle manovre che consentono di ottenere lo stato di trance. Da questa definizione sembra discendere naturalmente che l'induzione sia semplicemente un mezzo per conseguire lo stato ipnotico e che, pertanto sia sostanzialmente privo di altre finalità. (Loriedo, 1995)

L'induzione può anche essere visto come una forma di comunicazione, attraverso cui l'ipnotizzando viene aiutato ad entrare in trance da parte di un ipnotizzante. In parole ipnotecnicamente più precise, e utili in questa sede, l'induzione è il processo attraverso cui l'ipnologo fa da catalizzatore all'autoipnosi del soggetto. (Perussia, 2013)

La procedura di induzione della trance non è descritta in termini univoci, né esiste un'induzione standard. Piuttosto ogni ipnologo utilizza un insieme di tecniche che ha appreso da altri, che ha modificato o che ha creato lui stesso. Alcune tecniche d'induzione infatti portano il nome di quello che è riconosciuto come il loro creatore. Tra tante induzioni ipnotiche e varianti non emerge uno standard o una particolare induzione ipnotica che possa essere considerata la migliore. O quella più adatta a ipnotizzare il maggior numero di persone. Forse è l'idea stessa di induzione migliore proviene dalla nozione errata che l'ipnosi è qualcosa che qualcuno fa a qualcun altro. Se ci fosse davvero questa magica induzione ipnotica, si userebbe sempre e solo quella, e l'ipnosi perderebbe quell'alone di magia e mistero che la circonda fin dalla sua apparizione. Inoltre l'induzione ipnotica non è qualcosa di statico e fisso, che si ripete uguale a se stesso per ogni persona. Ogni induzione deve essere ritagliata sull'individuo, come un abito su misura. Bisogna rallentare o velocizzare l'induzione a seconda delle sue risposte.

Meglio a volte interromperla, magari perché suscita delle emozioni molto forti, per poi riprenderla in seguito. E' l'induzione ipnotica che si adatta all'individuo e non il contrario.

Che effetti può avere il monoideismo plastico nel contesto ipnotico? E' di sostanziale importanza poiché è pressoché l'unica dimostrazione per il soggetto che qualcosa è cambiato a livello fisico e mentale, ottenendo al tempo stesso una maggiore fiducia nella relazione. (Regaldo, 2015) Che cosa avviene quindi nello stato di trance in seguito all'attivazione della personale

monoidea utile ad elicitare l'esperienza fenomenologica dell'individuo? In sintesi potremmo affermare che tutto ciò che l'individuo sa fare bene nello stato di normale veglia, lo può fare meglio nello stato di trance ipnotica. Il livello di intensità della fenomenologia sarebbe direttamente proporzionale alla capacità di commutare in stato di trance. (Vercelli, 2014)

Quali sono le principali evidenze di una trance?

- *Modificazione della coscienza.* Nello stato di ipnosi il campo di coscienza si riduce, c'è una perdita della spontaneità psichica e un ottundimento della volontà, una riduzione dei poteri di critica e di autodomínio. Importante sembra proprio essere la modificazione del rapporto tra soggetto e realtà esterna, lo spazio-ambiente. Tale alterazione di rapporto varia in base ai diversi gradi di profondità dell'ipnosi. Vari studi intrapresi da Erickson, mostrano infatti come in ipnosi leggera e media sia presente il bisogno da parte dei soggetti di conservare almeno una qualche presa sulla realtà esterna, di orientare la loro trance come uno stato staccato dalla realtà esterna, ma ugualmente volto verso tale realtà anche se in maniera minima, conservando la sensazione di averla a disposizione per una eventuale immediata utilizzazione. (Lalli, 1991)
- *Modificazione dell'attenzione.* Durante lo stato ipnotico tale facoltà può essere modificata per difetto o per eccesso; si può rendere l'attenzione quanto mai labile e superficiale concentrarla in tutto ciò che proviene dall'operatore, cosicché il soggetto resta attento solo a quello che questi dice e fa, rimanendo distratto da tutti gli altri stimoli che provengono dal mondo esterno; si può infine potenziarla al massimo delle possibilità individuali, e di conseguenza l'ipnotizzato diviene capace di prestare attenzione in modo tale che, allo stato di veglia, sarebbe per lui eccezionale.

- *Modificazione della memoria.* A seconda dello stato di ipnosi si possono riscontrare varie modificazioni della memoria; si possono avere ad esempio amnesie. Più sono carichi di emotività i fatti ricordati durante la regressione ipnotica, più facile è l'amnesia spontanea per tali evenienze disturbanti. Possiamo riscontrare ipermnesie, dove un fenomeno particolare è quello della distorsione temporale per cui, un soggetto in ipnosi, in brevissimo tempo, può rievocare varie sequenze di vita che nella realtà richiederebbero molte ore di tempo. Altro esempio interessante di ipermnesia in ipnosi è la regressione di età.

- *Modificazioni della percezione.* Nel soggetto ipnotizzato, la percezione può venire modificata in modo notevole quantitativamente e qualitativamente, sia in rapporto alle suggestioni date, sia in rapporto al particolare stato di coscienza del soggetto. In ipnosi, il soggetto può percepire sfumature minime dell'ambiente che lo circonda, come non gli riesce allo stato di veglia. Si possono manifestare in ipnosi allucinazioni. Sono quelle per cui classicamente, si definisce che il soggetto percepisce l'esistenza di oggetti che di fatto non esistono attorno a lui, e avverte sensazioni varie (gustative, olfattive ecc.) senza che vi sia il corrispettivo stimolo sensoriale obiettivo. Ogni alterazione percettiva, perché possa meglio realizzarsi, deve essere però accompagnata da un'immagine.

- *Modificazione dei processi intellettivi.* Nel soggetto ipnotizzato, la facoltà dell'intelligenza che più risulta compromessa è la critica, la quale viene soppressa in grado maggiore o minore, a seconda del grado dell'ipnosi.

- *Modificazione dell'ideazione.* Vengono artificialmente provocate dall'ipnotizzatore attraverso suggestioni adatte.

- *Modificazione degli istinti e dei sentimenti.* Mentre in ipnosi è facile causare vistose modificazioni della sfera percettivo-intellettiva, l'esperienza dimostra che ciò non è altrettanto possibile per quel che riguarda la sfera istintivo-affettiva. E' risaputo, infatti, come sia difficile far compiere ad un soggetto, anche in ipnosi profonda, un'azione che urti contro i suoi radicati principi morali, o contro le sue tendenze istintive e affettive. Non risulta che una persona in trance possa rivelare segreti o dire cose che siano contro il suo interesse, a meno di non ingannarla, così come si

potrebbe ingannarla da sveglia. (Granone, 1983) Un valido esempio è quello delle suore di Charcot. Il famoso psichiatra francese, mise in ipnosi un gruppo di suore, e dimostrò che in tale stato esse potevano sopportare sulle mani il calore di recipienti con dei carboni accesi, ma non appena egli accennò a smuovere le loro vesti, esse si ripresero immediatamente come svegliandosi del tutto da un sonno profondo e ristabilendo così un normale stato di attenzione e di vigilanza. (Mosconi, 2008)

- *Modificazione del carattere e della volontà.* Anche il carattere, ossia l'insieme dei tratti psicologici e comportamentali che caratterizzano ogni singolo individuo, non sia suscettibile di grandi modifiche in ipnosi. Lo stesso vale per la volontà che può essere considerata come la facoltà di realizzare deliberatamente una azione con un fine prestabilito, sia nel senso positivo del movimento, sia in quello negativo dell'inibizione. Come ci ha puntualmente fatto notare Franco Granone, di cui sopra, non risulta che una persona in trance possa rivelare segreti o dire cose che siano contro il suo interesse, a meno di non ingannarla.

Concludendo, è fondamentale sottolineare come si mantenga il rapporto con l'ipnotizzatore e parzialmente conservato è anche il rapporto con la realtà circostante. Il monoideismo plastico può essere espresso con una potenza variabile a seconda della circostanza nella quale ci si trova ma soprattutto a seconda del soggetto che sta esprimendo il fenomeno. (Regaldo, 2015)

La mente creativa

Secondo Pablo Picasso tutto quello che puoi immaginare è reale. È difficile definire esattamente la creatività. La creatività fa capo ad un intreccio globale tra motivazioni interne e sollecitazioni sociali, bisogni e rinforzi, curiosità ed emozioni che nascono dall'aver scoperto e realizzato qualcosa di nuovo.

Il vocabolario Garzanti la definisce così: "Virtù creativa, capacità di creare con l'intelletto e con la fantasia". Il concetto di creatività varia secondo il contesto nel quale viene considerata, se ci riferiamo al campo dell'arte sarà prevalentemente associata all'originalità espressiva, mentre nella vita quotidiana è soprattutto data dalla capacità di adattamento alle circostanze mutevoli della vita.

Secondo Gardner la persona creativa è colei che, in un dato campo di attività regolarmente risolve dei problemi, elabora dei prodotti o formula interrogativi nuovi in un modo che inizialmente viene considerato originale ma che finisce per venir accettato in un particolare ambiente culturale. (Gardner, 1994) La definizione di creatività di Gardner si distacca dalle definizioni che si trovano nella maggior parte dei libri di psicologia, dove la creatività viene descritta come una sorta di "talento globale". La persona creativa non è creativa una tantum, ma è in grado di comportarsi creativamente sempre.

Sta andando via via affermandosi una concezione dell'atto creativo non più come un evento isolato, bensì come uno stile di vita caratterizzato da profonda e intensa creatività. Nel corso del Novecento i processi "creativi" sono stati oggetto di studi complessi nell'ambito delle neuroscienze e della psicoanalisi. Negli anni '40 e '50 si sono sviluppati negli Stati Uniti studi di psicologia e pedagogia della creatività. È avvertita, infatti, l'esigenza di una valutazione realistica della personalità creativa, attraverso tecniche di analisi fattoriale, per poterla studiare, spiegare e prevedere.

È Guilford il primo a studiare la creatività in modo sistematico. Egli definisce la creatività come "un insieme di fluidità di pensiero, rapidità ideazionale, sensibilità ai problemi, novità ideativa; flessibilità della mente; abilità sintetiche, analitiche, valutative, capacità di riorganizzare e ridefinire strutture concettuali complesse". (Mercurio, 2007) Uno degli approcci al problema consiste nel vedere la creatività come un modo particolare di pensare, un modo di pensare che implica originalità e fluidità, che rompe con i modelli esistenti introducendo qualcosa di nuovo.

Dal lavoro, appunto, di Guilford il termine pensiero divergente è quello più strettamente connesso all'atto creativo. Guilford, asseriva che il pensiero divergente è la capacità di

produrre una gamma di possibili soluzioni per un dato problema, in particolare per un problema che non preveda un'unica risposta corretta. È facile rendersi conto che una simile capacità ha probabilmente un ruolo nell'atto creativo, poiché l'artista ha spesso bisogno di esplorare una serie di possibili modi di dipingere un quadro, di portare a termine un romanzo o di scrivere una poesia prima di decidersi alla fine per quello che sembra essere il migliore. Ovviamente ci aspettiamo che un atto creativo riporti anche l'impronta dell'originalità, ma anche in questo caso il pensiero divergente avrà un suo ruolo, poiché più ampia sarà la gamma di possibilità che siamo in grado di produrre, più alta sarà la probabilità che una di esse dia prova di originalità. (Mercurio, 2007)

Il pensiero convergente è quello che si muove verso una soluzione unica e prefissata, efficace, ma scontata, nella quale gioca un ruolo di primo piano il ragionamento logico. Esso, quindi, rimane circoscritto entro i confini del problema e segue le linee interne al problema stesso, aspettando o utilizzando regole già definite e codificate. Tale pensiero è caratterizzato dalla ripetizione del "già appreso" e dall'attivazione di vecchie risposte a situazioni nuove in moto più o meno meccanico.

Il pensiero divergente invece è caratterizzato da quattro fattori chiave:

- *Fluidità*, ovvero la capacità di creare il maggior numero possibile di idee partendo da un determinato stimolo.
- *Flessibilità*, ovvero il numero di categorie concettuali alle quali le risposte del soggetto possono essere ricondotte.
- *Originalità*, ovvero la capacità di esprimere idee nuove e insolite, statisticamente improbabili.
- *Elaborazione*, ovvero l'abilità di dare concretezza alle proprie idee.

Questi fattori, secondo Guilford, sono tratti distintivi della persona e sono relativamente stabili nel tempo. È perciò originale, flessibile e dotato di una certa fluidità del pensiero chi, in contrasto con coloro che sono inclini ad atteggiamenti inattivi e conformistici, produce idee nuove e non condivise. (Mercurio, 2007)

Guilford dichiarò che il soggetto divergente mette in atto un'"attività combinatoria" consistente nel cogliere stimoli, idee e fenomeni già esistenti ricombinandoli in modo nuovo e originale. Ogni persona ha uno stile percettivo individuale, ovvero possiede delle propensioni che sono uniche nella modalità di guardare e interpretare la realtà che la circonda.

Per stile cognitivo si intendono le differenze individuali durature ed eternamente coerenti nell'organizzazione e nel funzionamento cognitivo. (Ausubel, 2004)

Gli stili cognitivi principali sono:

- *Globale - Analitico*. La persona che utilizza lo stile globale tende a focalizzarsi sull'aspetto generale, per avere una iniziale visione di insieme e solo successivamente rivolge attenzione ai particolari. Quella con stile analitico, al contrario, si focalizza prima sui particolari per arrivare in un secondo momento ad una visione di insieme.
- *Sistematico - Intuitivo*. Nello stile sistematico si procede gradualmente all'analisi delle diverse variabili mentre nell'intuitivo si procede per ipotesi.
- *Verbale - Visuale*. La persona con stile verbale preferisce il codice linguistico, quindi la letto-scrittura, mentre la persona con stile visuale predilige le caratteristiche visuo-spaziali, perciò apprenderà più facilmente attraverso l'uso di immagini mentali, schemi, grafici e diagrammi.
- *Impulsivo - Riflessivo*. Questi hanno a che fare con i tempi decisionali per la risoluzione di compiti complessi. La persona con stile riflessivo è lenta ed accurata mentre quella impulsiva risponde rapidamente.
- *Dipendente dal campo - Indipendente dal campo*. La persona con stile dipendente dal campo ha una percezione fortemente influenzata da come è organizzato il contesto mentre quella con stile indipendente è più autonomo dal campo e si lascia meno influenzare dal contesto.
- *Convergente - Divergente*. Lo stile convergente procede per logica e sulla base di informazioni disponibili, dando una sola risposta prevedibile, mentre il divergente procede creativamente, immaginando varie risposte alternative.

Analogamente al campo di applicazione dell'ipnosi, anche in campo clinico le strategie utilizzate dal paziente per affrontare ad esempio i diversi compiti di una batteria di test psicodiagnostici, sono generalizzabili, determinando e definendo gli stili cognitivi caratteristici della persona. (Del Corno, Lang 1997)

E' oltremodo indispensabile chiarire la sottile, ma sostanziale differenza, a proposito di pensiero creativo, far creativo e artista. Un creativo è dotato di una certa capacità di fare delle cose che richiedono un esercizio, una tecnica, una procedura. Forse tutti possiamo esserlo seguendo degli schemi, imparando una disciplina e applicandola. Molte persone sono in grado di disegnare una natura morta se qualcuno insegna loro la tecnica per farlo, magari non tutti siamo capaci di disegnarla istantaneamente, ma con ma con esercizio e impegno si. Un artista, invece, segue un percorso irrazionale, indefinibile, straordinario, fa

della sua tecnica uno strumento per esprimere qualcosa che va oltre alla pura rappresentazione, diventa un modo di essere. La tendenza alla riflessione e alla contemplazione, caratteristica dei personaggi creativi, non richiede la presenza altrui, anzi si realizza esclusivamente in isolamento dato che la visione dei prodotti creativi, nasce nella mente dell'artista. (Ronginska, 2013)

Se consideriamo la creatività come un processo psichico riconoscibile in ogni individuo, anche se non in tutti in modo manifesto, e non di solo appannaggio degli artisti, ecco che essa diventa uno strumento sia per affrontare i problemi quotidiani che possono bloccarci in certe situazioni, ma anche una chiave per aprirci opportunità nuove nel percorso più ampio dell'intera esistenza. Ed è in quest'ultima prospettiva che la creatività può trasformarsi in un linguaggio rivelatore, un linguaggio di cui le emozioni possono approfittare per esprimersi, farsi conoscere e permettere agli addetti ai lavori di entrare in contatto diretto con situazioni, esperienze, stati d'animo, traumi e sogni rimasti irrisolti, situazioni che caratterizzano, l'ambiente clinico o terapeutico.

Ogni incontro in ambito clinico è straordinario e unico, allo stesso modo una seduta d'ipnosi è un'esplorazione creativa; è una ricerca autonoma ed interiore che facilita un momento fantasioso in cui si possono raggiungere luminosi insight e dunque, eventualmente, dei cambiamenti voluti o desiderati.

La creatività, in quanto risorsa di espressività ha sede nell'inconscio. L'inconscio è uno spazio accessibile a patto che si disponga della chiave adatta ad aprire questa dimensione particolare della mente e attraverso l'ipnosi possiamo avere accesso a quella chiave. Creatività e capacità di immaginazione sono strettamente collegate tra loro, nello stato di trance ipnotica possiamo percepire pensieri o immagini come se fossero reali, il processo accade dentro di noi e quindi: "non ci può essere ipnosi a meno che la persona non ipnotizzi se stessa partecipando attivamente e volontariamente al processo. In quel senso, tutta l'ipnosi è autoipnosi". (Soskis D. A. 1987)

Il lavoro di Marzia Migliora

MT: Come ha avuto inizio la tua carriera di artista?

MM: La mia carriera è stata agevolata da alcune coincidenze e incontri con persone di grande qualità, che mi hanno permesso uno sguardo sul mondo diverso. All'età di circa diciassette anni, ho iniziato a intuire che attraverso l'obiettivo di una macchina fotografica potevo restituire una mia visione del mondo. Cosa fotografavo? La casa dove vivevo e gli animali che la popolavano, mia nonna e mio nonno contadini che lavoravano e che facevano le cose di tutti i giorni, altre persone conosciute e sconosciute, oggetti, paesaggi, me stessa e per un lungo periodo fotografavo anche case in abbandono. Avevo scoperto che andando in giro senza una meta precisa, ma con la macchina fotografica, quel trascorso sarebbe diventato un'esperienza più forte. Quel vagare dello sguardo in cerca, mi restituiva grande soddisfazione, potevo *sentire la mia voce* e il mio pensiero, in modo tangibile e potevano vederlo anche gli altri. Non ero ancora nella condizione di dire che da grande avrei fatto l'artista, non l'ho veramente mai scelto forse, non sapevo assolutamente cosa sarebbe stato di me. Quello che sapevo è che, avevo solo voglia di seguire la mia intuizione. Così è stato, ho lasciato che quell'intuizione un po' folle per le mie possibilità, mi portasse in diversi luoghi, a conoscere diverse persone, situazioni e a fare esperienza. Quindi a vivere.

MT: Ho letto di una tua intervista dove, all'inizio della tua carriera, avevi fatto un lavoro a Firenze in cui utilizzavi la macchina fotografica come se fosse stato il punto di vista di una mosca.

MM: Esatto

MT: L'ho trovato davvero interessante. Spostare il punto di vista.

MM: Mentre frequentavo la scuola di fotografia a Firenze, presso la Fondazione Studio Marangoni, ho avuto la fortuna di conoscere dei professionisti meravigliosi, che hanno avuto la capacità, in un periodo formativo per me, di spostare totalmente il mio sguardo.

Ad esempio, il workshop con il fotografo inglese Martin Parr ha letteralmente dirottato il mio modo di vedere. Martin Parr ha trovato una classe di studenti con capacità tecniche molto alte, ma con un approccio alla fotografia poco sperimentale. Il fotografo, per creare una sorta di terremoto sotto i nostri piedi, ci disse: “ragazzi, siete giovani dovete assolutamente buttarvi in situazioni più rischiose e sperimentali, divertitevi di più”.

E così ci chiese di uscire con l’attrezzatura e fare delle foto al mercato centrale di San Lorenzo: un posto popolato e popolare, vitale e pieno di gente.

Ci siamo buttati nel brulichio dei commerci, di una mattina tipica di mercato. La confusione del luogo, le urla dei venditori, carni, ortaggi, formaggi, acquirenti e contrattazioni per il miglior prezzo, mi hanno suggerito di fotografare quell’ambiente escludendo il controllo nella ripresa e nello scatto.

Scattavo senza guardare nell’obiettivo. Il risultato migliore non sono state le fotografie realizzate, ma il fatto che Martin Parr abbia apprezzato tantissimo il metodo con cui avevo condotto l’esercitazione, lasciando che fosse il mio l’intuito a guidare lo scatto. Ero dentro a quel contesto senza frenare la casualità degli eventi e le possibilità fortuite.

MT: Ci si liberava del controllo cosciente

MM: Sì, posso dire che tutt’oggi la perdita di controllo è una condizione che mi mette molto in difficoltà, nel mio lavoro.

MT: Quali sono i temi principali della tua ricerca? Ci sono delle tematiche a cui sei maggiormente interessata?

MM: È una domanda molto difficile, perché le tematiche sono tante. Possiamo tuttavia immaginare che derivino da un solo ceppo, che è quello del mondo del lavoro, quindi tutti quei temi che toccano la professione.

Ci si dedica al lavoro, in media, otto ore al giorno; quindi, possiamo pensare che la nostra vita in buona parte sia spesa a lavorare. La professione che svolgiamo ci forma e ci deforma allo stesso tempo. Il lavoro, di conseguenza, va a costituire anche la nostra persona, la nostra personalità, la nostra identità, il nostro sapere e forse anche, per chi è più fortunato, i nostri interessi e passioni. È da molti anni che lavoro su questo tema, con declinazioni diverse. Il lavoro contadino, per esempio: partendo dalle mie origini famigliari è al centro di molte mie opere. Ho analizzato il lavoro contadino focalizzandolo anche sul cibo e sul rapporto che abbiamo con quello che mangiamo e con chi lo produce. Quanto viene rispettato, nel mondo del lavoro, chi produce quello che mangiamo?

Che storia hanno i cibi che mangiamo? Cosa c'è dietro al caffè, dietro al cacao, dietro le banane, dietro la canna da zucchero? Se guardiamo alla storia, questi cibi ci conducono al colonialismo, allo sfruttamento dell'essere umano, allo sfruttamento del territorio, del pianeta, alla conquista di territori per motivi legati unicamente al lucro e al commercio. Oggi si parla di industria agroalimentare, e non più di agricoltura. Qual è la differenza tra queste due facce? Allo stesso tempo, cosa c'è dietro l'industria agroalimentare? Quale è il suo potere sul nostro pianeta? Affamare un popolo, per esempio, è la più grande arma che possiamo immaginare: è un'arma letale. In questo momento sto lavorando a un progetto che parla del rapporto dell'uomo con il denaro in relazione all'idea di felicità. Che cosa è la felicità? È qualcosa forse, che ci stanno spingendo a comprare?

Sono passata da un elemento tematico all'altro, perché sono tutti strettamente legati.

Mi interessano qui temi che toccano il nostro vissuto oggi, in relazione con la memoria e storia, in qualità di esseri umani capaci di scegliere per il nostro presente e di conseguenza per il futuro, praticando coscientemente e con spirito critico, delle scelte politiche anche nelle piccole azioni quotidiane.

Come esempio ti invito a guardare questo disegno. Rappresenta un paesaggio composto da una serie di immagini tratte da... Che cosa, secondo te?

MT: Dalle banconote

MM: Esatto, ogni soggetto di questo collage proviene da immagini presenti su carta moneta del mondo. Il disegno che vedi è un paesaggio che sembra un paradiso terrestre

sgargiante, con donne e uomini che lavorano, portano cesti di frutta e verdura, contadini nei campi, capi di stato, all'orizzonte montagne, laghi, industrie e animali in via di estinzione.

Il paesaggio davanti ai nostri occhi è questo? Dietro ogni cosa che vediamo ci sono lucro e denaro?

Faccio un passo indietro. Sono i temi a tenere unito il mio lavoro nel suo procedere, non la tecnica. I temi sono essenzialmente sociali e politici e intendono interrogare, non dare risposte e certezze a chi vedrà queste opere. E le domande che mi pongo e pongo ai fruitori riguardano, per esempio, la relazione con l'altro, il rapporto col denaro o ancora il rapporto con la felicità in questo caso specifico.

MT: Rispetto al lavoro che mi hai mostrato, a mio parere, utilizzare delle immagini ricavate dalle banconote rappresenta un insight creativo

MM: Credo poco alla fantasia. La trovo addirittura un po' noiosa, in certi casi: nel senso che, con la fantasia e l'immaginazione puoi arrivare dove ti pare. Il problema è far coincidere questi elementi con il senso, è il concetto che edifica strutturalmente l'opera. Trovo che sia molto più divertente *rompersi la testa* e cercare la soluzione formale che risponda meglio al tema, la soluzione giusta arriva solo dopo un lungo tempo di immersione totale nell'argomento, disegni, bozze, possibilità analizzate e tanto studio. Quindi, tornando all'immagine di prima del paesaggio, direi che è frutto di letture e ragionamenti. Sicuramente non è un'illuminazione, ma è il risultato di un lavoro, come per chiunque. Come per un falegname che deve fare un tavolo, passo dopo passo, inizia a fare un disegno e a vedere se ha il materiale giusto per realizzarlo, piano piano arriva a concretizzare la sua idea, fino alla finitura con l'olio paglierino. Ogni singola scelta contribuirà a portare il progetto alla sua forma finale.

MT: Il fruitore deve avere una base di conoscenza?

MM: Sì e no. Il fruitore ideale per l'arte contemporanea è una persona idealmente molto libera mentalmente. Questa condizione non è facile, nemmeno per me, che sono del

mestiere. Credo che entrare in rapporto con l'arte contemporanea sia come approcciarsi a una lingua straniera: se la conosci un po', è più facile. È un linguaggio, e ogni artista ha il suo. Credo ci si possa avvicinare a un lavoro di arte contemporanea vivendolo, vedendo se ci rimanda a qualcosa di noi stessi, alla nostra storia. In questo caso è importante sentirsi liberi di recepire, aperti. Il passo successivo può essere quello di dirsi "quel lavoro mi è piaciuto tantissimo, voglio andare a indagare"; in questo modo, con gli strumenti che oggi abbiamo a disposizione, possiamo approfondire i temi, le ricerche o la storia di quell'opera e di quell'artista. Ritengo ci siano diverse modalità di approccio all'arte contemporanea, non ne esiste una sola. Non è un linguaggio facile, me ne rendo conto, ma penso sia in grado di sorprendere e appassionare chiunque o forse chi è almeno un po' curioso.

MT: Hai già praticamente risposto a una domanda che da tempo mi pongo, se l'atto creativo sia frutto di un lungo lavoro di ricerca o un accadimento rapido e improvviso.

MM: Il lungo lavoro di ricerca porta all'accadimento. Rapido no, improvviso forse. La ricerca è un po' come perdersi in un bosco. Cosa fai? Provi a seguire le tue intuizioni, tuttavia non è assolutamente detto che esse possano riportarti sulla strada di casa. Provi a fidarti, se mantieni la calma e non hai paura, forse sei già sulla buona strada. Perché la paura? Lei esiste, e non è mai sola.

MT: Il concetto è centrale nel tuo lavoro.

MM: Assolutamente.

MT: Nella tua ricerca hai tratto anche ispirazione dai classici della letteratura?

MM: Tantissimo. Classici, ma anche contemporanei come David Foster Wallace, José Saramago, Eugenio Montale, il compositore Luigi Nono. Molto spesso citazioni estratte dai libri diventano il titolo di un'opera, o il suo concetto fondante.

Oppure, le parole stesse si trasformano in un'installazione. La letteratura e i libri, quindi, sono il bacino principale e fondamentale del mio lavoro. Ci sono anche altre fonti d'ispirazione che si trovano sulle pagine dei giornali, come le urgenze attuali, politiche, climatiche e sociali.

MT: Nel tuo lavoro la ricerca è molto importante. Durante questa fase, il mondo interno, fatto di emozioni e sentimenti, può condizionarlo?

MM: Sì. La prima emozione con cui mi confronto è la paura. La paura che quel lavoro non *funzionerà*, il timore che l'idea giusta non arrivi mai, con la consapevolezza che ciò può realmente avvenire, perché non sempre a una committenza corrisponde un progetto adeguato e risolto nei tempi richiesti. Inoltre, ci sono dei limiti di tempo e di budget a cui sottostare. Tutto questo è ovviamente mescolato alla mia vita, quella privata, quella sociale, alle persone amiche o che incontro per la prima volta, a ciò che leggo, ai film che vedo al cinema, a tutto quello che imparo tutti i giorni. Credo che per avere il coraggio di iniziare un nuovo progetto artistico, a livello emozionale, sia necessario essere aperti, accoglienti, non impauriti e non depressi. Si deve avere molta fiducia in sé, nelle proprie capacità e questo, solitamente, aiuta moltissimo. Bisogna tentare il più possibile di abbassare la soglia dell'ansia, magari facendosi aiutare da colleghi o curatori con i quali si può discutere. Quando il lavoro è ancora nello stato embrionale di idea, non è un oggetto che si può vedere, non è tangibile, condividere con altri l'invisibile non è semplice. È solo un'idea fragile è qualcosa di assolutamente astratto.

MT: Immaginare intensamente un'opera da realizzare può facilitare la sua realizzazione?

MM: L'unica persona che può avere in testa, esattamente o quasi, l'oggetto definitivo è chi l'ha pensato, quindi l'artista. Altre volte succede che una cosa pensata non si possa realizzare, perché proprio non c'è possibilità o perché non si trova nessuno in grado di

produrla per come si è pensata, o non c'è un budget sufficiente. Di conseguenza, è necessario rivedere l'idea. Succede molto spesso di dover rivedere un progetto, perché solo nell'atto della realizzazione ci si scontra con la realtà. Non è detto che rivalutare un progetto porti a una strada meno interessante e soddisfacente, spesso i limiti imposti sono stimoli importanti per superarsi. Il concetto, però, deve restare integro, rispettato, non può subire compromessi. Ogni decisione e variazione, porta lentamente al risultato finale: all'opera che sarà esibita agli occhi dei fruitori.

MT: E' un percorso dove il passo precedente corregge quello successivo.

MM: Esatto, e si influenzano a vicenda per condizionare il risultato finale.

MT: Concluderei chiedendoti che cosa ricordi di un'opera, se c'è qualcosa che ricordi sempre e, se c'è, un'opera che ti ritorna subito in mente quando ci pensi.

MM: No, non ho un rapporto così buono con le mie opere. Non è una relazione facile. Le cose che mi vengono in mente subito ripensandolo o rivedendo le mie opere sono gli errori, se ci sono. E se ci sono talvolta, sono talmente piccoli e insignificanti, che li vedo solo io. Se c'è qualcosa che volevo cambiare in corso d'opera, e non ho potuto farlo, allora quell'opera, nella sua vita e nella mia testa, probabilmente risponderà a quell'errore. Generalmente, pensando alla maggior parte dei miei lavori ripenso alla grande fatica che mi sono costati, d'altro canto li amo e difendo con tutta la mia energia. Il rapporto con il mio lavoro è molto conflittuale e non smette di esserlo, sia nella fase di realizzazione sia quando il lavoro è finito. Nonostante questo non sono in grado di immaginarmi senza l'arte, è la mia linfa vitale, il mio grande amore della vita, non so vedermi in altro modo, ma soprattutto è la cosa che mi rende viva. Attraverso quel fare io mi sento nel mondo.

Conclusioni

Benché sembri essersi stabilito un interesse inedito per il fruitore come parte necessaria nella presentazione dell'opera, non di rado tuttavia si riscontra nel pubblico una sensazione di frustrazione nell'aggrarsi tra le opere d'arte contemporanea a causa di un lessico settoriale e di una frammentazione dei valori di riferimento che, invece, la televisione (ahimè) riesce a sintetizzare, accordando gusti, stili e interessi del pubblico di massa.

L'arte in particolar modo quella contemporanea, ci coinvolge tutti. Ci affascina come esseri umani e ci chiama a sé come "spettatori". Perché? Perché seppur con molte difficoltà di ammissione da parte dei più, continua ad esercitare sugli individui così tanta attrazione?

La motivazione razionale è che l'arte contemporanea rappresenta temi che al giorno di oggi ci riguardano più da vicino sia nella loro accezione più universale come la morte, la malattia, la povertà e la violenza visti sia in quella più vicina all'uomo di oggi dai mass media, alla genetica, alle ultime guerre. La motivazione emotiva è che di fronte ad un'opera d'arte contemporanea riusciamo forse senza alcuna difficoltà a fare nostro il punto di vita dell'autore, ad entrare nell'ordine di idee che hanno permesso all'artista di realizzare quello che ci troviamo di fronte a prescindere che si condivida o meno la sua rappresentazione.

L'ipnosi moderna ha combattuto una lunga battaglia per raggiungere e mantenere l'attuale immagine di integrità e dignità professionale. Da fenomeno quanto meno discutibile ad appannaggio di ciarlatani, oggi, come abbiamo avuto modo di vedere in questa trattazione, l'ipnosi trova ampio spazio sia di ricerca scientifica che di applicazioni cliniche; anche se dobbiamo stare attenti a non spingerci troppo al di là dei limiti e della validità del metodo.

Sul rapporto arte e psicologia è stato detto e scritto moltissimo e l'atteggiamento nei confronti di questo binomio non è stato sempre univoco.

Come psicologo trovo che l'aspetto più interessante, sul quale l'indagine si debba concentrare, si collochi in quello spazio di transizione tra mondo esterno e mondo interno, che presuppone l'elaborazione del simbolico, non comunicabile ricorrendo esclusivamente al linguaggio scritto o parlato.

Ho avuto la fortuna di conoscere da vicino il lavoro di un'artista, di ascoltare e fare mie le impressioni di una professionista che ha fatto dell'arte una ragione di vita prima ancora che una professione. Non è facile scrivere una riflessione su un incontro così denso di significati, dove la persona che ti rovi di fronte è mossa da una motivazione così forte e palpabile. Il messaggio che mi arriva è a dir poco affascinante e soprattutto in alcuni passaggi, mi ha permesso di capovolgere il modo di percepire la realtà e l'esistenza, particolarmente dove si intrecciano con il quotidiano.

Un'esperienza simile suggestiona, affascina, rapisce, regala visioni alternative e potenti anche se non sempre immediate. Un' esperienza che consiglio ai colleghi clinici professionisti che amano mettere in dubbio le proprie certezze e darsi la possibilità di cambiare radicalmente punto di vista, fosse solo per uno spazio di approfondimento. Anche perché qualche traccia rimarrà e magari scaverà un suo percorso, anche se non si è accettato l'impianto nel suo complesso.

Soprattutto se è vero, e direi che lo sia, che ciò che si propone di far saltare le premesse su cui si fonda la nostra conoscenza e il nostro modo di esperire il mondo non è sempre piacevole e spesso genera rifiuto.

Nel mio caso il percorso è stato tracciato. Ripensando poi al mio rapporto con l'ipnosi, mentre riconosco alla psicologia un ruolo significativo nell'approccio allo studio dell'opera d'arte, credo che la sola scienza e tecnica psicologica tradizionale non possa più essere risolutiva dal punto di vista clinico e del significato.

In una prospettiva futura, dal mio punto di vista è importante che il soggetto si costruisca ad un certo punto un percorso che io definisco di "autonomia creativa" e cioè che reagisca costruttivamente lavorando su quelli che ha identificato come i nodi principali della propria vicenda personale, emersi magari con l'aiuto di un clinico ipnologo. Ma soprattutto è importante che impari a riconoscere e a dare spazio alle proprie emozioni e questo si può realizzare in modo efficace attraverso la pratica dell'ipnosi. A cosa mi riferisco?

Faccio riferimento alla possibilità di fare esperienza di arte attraverso l'utilizzo dell'ipnosi. Come ho avuto modo di evidenziare, nell'atto creativo è possibile il *monoideismo plastico* ed è in esso che l'individuo può fare uso della sua intera personalità, che sia artista o fruitore ed è solo nell'essere creativo, anche come recettore, che l'individuo scopre se stesso. Lo spazio creativo e il rapporto con l'altro, che sia un museo o una stanza sede di una seduta d'ipnosi, sono il luogo franco tra la realtà interna ed esterna di ognuno di noi.

Detto questo, poter rivivere attraverso l'ipnosi, esperienze passate come momenti profondi, ricordi ed emozioni importanti nella propria vita, potrebbe celebrare l'inizio di una nuova concezione del rapporto fra arte e individuo, in entrambe le direzioni. Essendo la profondità ipnotica fonte interiore di ispirazione e di crescita, può diventare strumento essenziale di creazione ma anche di fruizione.

Allegato: restituzione dell'esperienza. Marzia Migliora "a cura di"

"Gentile Massimiliano Trossello, rispondo alla sua domanda con un'opera.

Forse la miglior risposta che possa dare in qualità di artista, a una domanda che come oggetto ha l'auto ipnosi"

Crash testing, 2002

installazione video, DVD, (suono, colore), 2' e 5" / loop

installazione, 2 video proiezioni speculari in ambiente oscurato, 2 casse



FONTI

Il tema dell'opera video dal titolo *Crash Testing* è caratterizzato dal fenomeno dell'induzione ipnotica, attraverso la quale si raggiunge uno stato di coscienza alterato in cui è possibile accedere ad un deposito di ricordi inconsci rimossi, attraverso la regressione d'età la distorsione temporale e spaziale. La trans terapeutica, è il periodo durante il quale i pazienti sono in grado di rompere le loro limitate strutture e sistemi di credenze, di schemi consueti, in modo da sperimentare altri schemi di funzionamento di sé stessi.

Secondo Ernest L. Rossi questa rottura avviene per mezzo dell'induzione indiretta di uno shock, esso interrompe il precedente modello di associazioni e credenze del paziente dando vita ad un momento creativo. Milton Erickson (1901-1980), noto psicoterapeuta americano è stato definito maggior esperto d'ipnosi dei nostri tempi. Durante le sedute di suggestione ipnotica con i pazienti, era solito servirsi di racconti didattici: storie singolari, racconti biografici, aneddoti come strumenti raffinatissimi, intesi ad aprire la mente dell'interlocutore ad intuizioni nuove.

Erickson si serviva spesso di descrizioni di momenti di crescita nella primissima infanzia, imparare a stare in piedi, a camminare, inducendo il paziente a trance ipnotica con regressione, come un mezzo per fornire ad una persona il senso del proprio processo di crescita, per far rivivere al paziente l'immenso sforzo che l'apprendimento di qualunque capacità comporta.



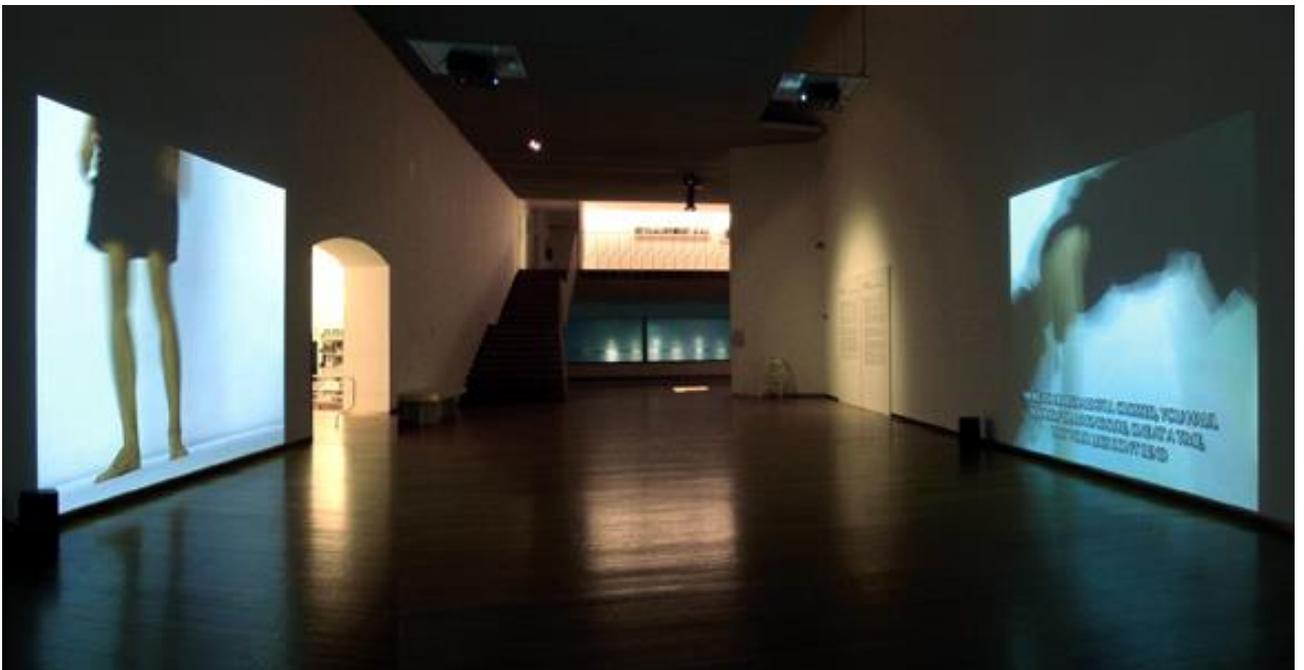
L'IDEA DEL LAVORO

Il soggetto del lavoro è la caduta: vorrei dare forma a un'immagine in movimento che dia la sensazione delle vertigini. La caduta rappresenta in questo mio progetto il cambiamento di stato, dalla veglia al sonno, dalla coscienza all'incoscienza, dal sogno alla realtà. Cadere è lasciarsi trasportare in un'altrove.

La caduta rappresenta la libertà e l'abbandono necessari, per raggiungere la trance per mettersi nella condizione di apprendere un nuovo registro di pensiero e di crescita.

INSTALLAZIONE VIDEO

I due video nell'installazione, sono posti frontalmente, in due proiezioni di 3 circa metri di base, in cui la figura della performer risulta nella sua dimensione reale, il pubblico fruisce l'opera stando al centro dello spazio compreso tra le due proiezioni.



VIDEO 1



Il soggetto del video è costituito da una performer in piedi in una stanza vuota. L'attrice si lascia cadere per terra, ripetendo questa azione per tutta la durata del video. L'immagine descrive il mancamento e il disequilibrio del corpo sospeso nel nulla in procinto di cadere, fino all'impatto violento con il pavimento, il suono-tonfo dell'impatto a terra è il sottofondo audio del video 1.

VIDEO 2

L'audio è costituito da una voce fuori campo che legge il testo: *Come si impara a stare in piedi*, tratto da, *La mia voce ti accompagnerà*, i racconti didattici di M. Erickson a cura di Sidney Rosen, Astrolabio Roma 1982.

Il soggetto del video 2 è la stessa performer del video 1. Essa interpreta oggettivamente, le parole del testo *Come si impara a stare in piedi*, come se avesse completamente rimosso come si fa a camminare. Il racconto didattico di Milton Erickson ha la funzione -nel video come nelle sedute terapeutiche con i pazienti-, di impartire alla performer precise istruzioni pratiche, chiare e dettagliate, con una descrizione precisa di ogni singolo gesto e movimento da attuare, al fine di condurre il corpo a coordinarsi e a imparare nuovamente, partendo da zero, a stare in piedi. Un'orchestrazione di gesti, tempi, movimenti, equilibri, coordinazione, attivazioni neuronali e muscolari molto complessa che da adulti diamo ormai per scontata.

I movimenti della performer nel video 2, (a differenza del video 1, in cui la perdita di controllo in caduta mostrava gesti scomposti e disarticolati), rispondono a una concentrazione piena, a uno sforzo di comprensione, al tentativo di misura e coordinazione dei gesti, in una tensione di pieno controllo su ogni singolo muscolo e parte del corpo.

L'azione mostra una donna adulta in equilibrio precario, che dalla posizione a carponi si alza con grande difficoltà e dopo molte cadute, compie i primi passi.

TESTO:

...Voi non sapete come avete imparato a stare in piedi. Non sapete nemmeno come facevate a camminare. Voi potete pensare di camminare in linea retta per sei isolati. Ma non sapete che allora non riuscivate a camminare in linea retta a un passo regolare! Voi non sapete cosa fate mentre camminate. Né sapete come imparate a stare in piedi.

Imparate allungando la mano e tirandovi su. Ciò comporta una pressione nelle mani, e, per puro caso, scoprite che potete mettere del peso sul piede. E' una cosa tremendamente complicata perché le ginocchia cadono, e se le ginocchia restano su dritte, cadono i fianchi. Poi vi si incrociano i piedi. Poi non riuscite a stare in piedi perché cadono sia i ginocchi che i fianchi. Sempre coi piedi incrociati (avete imparato ben presto ad avere un ampio punto di appoggio), vi tirate su e vi tocca imparare come tener dritte le ginocchia, una volta, e appena imparate questo, dovete imparare a badare che i fianchi rimangono dritti....

Marzia Migliora

CRASH TESTING

testo tratto da:

Andrea Busto, Eva Brioschi (a cura di), *Collectors 1. Collezione La Gaia*, catalogo della mostra edito da Edizioni Marcovaldo (Caraglio, CN), CeSAC Centro Sperimentale per le Arti Contemporanee, Caraglio – CN, 2006, p.76-77.

Eva Brioschi

Marzia Migliora è una giovane artista italiana che da molti anni si esprime attraverso la fotografia, il video, l'installazione sonora e la performance. E' la protagonista di molti suoi lavori e questo sicuramente perché le sue opere nascono come un'esigenza personale di espressione, di comunicazione, ma soprattutto come racconti di frammenti di vita emotiva. L'artista si mette in gioco in prima persona e si lascia guardare mentre scava nel proprio intimo con un'urgenza ed una determinazione che restituiscono la necessità del suo lavoro. Lo spunto per narrare quelle che lei stessa definisce "microstorie" arriva dalla letteratura, come dalla vita reale, ma più in generale Migliora si comporta come un radar sempre pronto a captare segnali amici: "scelgo nella realtà quello che mi è necessario, riconoscendolo per affinità". Le paure, i ricordi dolorosi, i dubbi che affollano il suo quotidiano vengono esorcizzati e anestetizzati dall'artista attraverso le sue opere, realizzate seguendo un metodo ed un rigore che lasciano poco al caso. Il corpo viene usato e stressato in esercizi di resistenza che sfidano i suoi limiti fisici, come nel video *59 passi*, in cui l'artista cammina sulle punte dei piedi sopra una distesa di biglie colorate e conta ad alta voce tutti i passi che riesce a fare senza poggiare i talloni per terra. Ad ogni errore si ricomincia da capo. O come nel video *Ad occhi aperti*, in cui sempre l'artista filma in uno stretto primo piano i suoi occhi mentre tenta di tenerli aperti il più a lungo possibile, fino a provocarsi le lacrime.

Lo spunto per l'opera in mostra le è arrivato dallo studio degli scritti di Milton Erickson (1901-1980), uno psicoterapeuta americano che attraverso l'uso dell'ipnosi conduceva i pazienti in un percorso di riscoperta di sé nell'intimità del loro inconscio e della loro memoria. La *trance* ipnotica induceva

le persone ad una regressione infantile in cui venivano esperiti una seconda volta i processi di apprendimento, anche quelli più elementari come l'imparare a stare in piedi sulle proprie gambe. Nel video di Marzia Migliora, da cui la fotografia in mostra è tratta, una performer cerca di tirarsi su da terra e di trovare un equilibrio stabile sui propri piedi, ma nel tentativo di fare ciò cade più volte fragorosamente al suolo come in un crash-testing. Si tratta di un'esperienza dolorosa e faticosa che propone una lettura meno banale e scontata del nostro processo di crescita. Ognuno di noi nel corso della sua storia ha dovuto soffrire e lottare per raggiungere certi obiettivi, anche i più semplici come quello di trovare un equilibrio (forse non solo fisico) su questa terra.



Sinossi dell'opera:

CRASH TESTING, 2002

video proiezione due canali, DVD, voce, colore, sottotitoli in inglese, 8'
performer Paola Bianchi

Due video proiezioni poste frontalmente, mostrano una stessa figura femminile.

Nel primo video la donna cade ripetutamente sul pavimento con un tonfo sordo, come in una prova di crash testing, un esercizio di resistenza all'urto. Nel secondo, la stessa figura tenta di alzarsi e prova a camminare, incerta sulle gambe, come se fosse la prima volta.

La sequenza di queste azioni, messe a confronto, è accompagnata da una voce maschile fuori campo:

"...Voi non sapete cosa fate quando camminate, né sapete come imparate a stare in piedi. Imparate, allungando la mano, a tirarvi su. Ciò comporta una pressione nelle mani e, per puro caso, scoprite che potete mettere del peso sul piede...". Sono parole tratte dai racconti didattici che accompagnavano le terapie di trance ipnotica del medico americano M. H. Erickson (1901-1980). Trattamenti in cui i pazienti, regrediti all'infanzia, apprendevano nuovamente i processi cognitivi di crescita più elementari, come, appunto, imparare a stare in piedi.

Crash Testing, attraverso la sfida dei limiti fisici e la riscoperta di processi di apprendimento elementari, propone un cammino verso la riappropriazione cosciente della propria identità.

Bibliografia

- Andolfi Maurizio [2017]. *I pionieri della terapia familiare*. Franco Angeli. Milano
- Anello Alessia [2016]. *Psicologia dell'arte e della percezione*. Libreriauniversitaria Edizioni. Padova
- American Psychological Association [2003]. *A introduction to hypnosis*. American Psychological Association. Washington Dc. Usa
- Argenton Alberto [1996]. *Arte e cognizione*. Raffaello Cortina Editore. Milano
- Ausubel David P. [2004]. *Educazione e processi cognitivi*. Franco Angeli. Milano
- Bernardi Ilaria [2016]. *Il rimosso nell'opera di Marzia Migliora*. Rivista Doppiozero, Milano
- Bonami Francesco [2009]. *Lo potevo fare anche io*. Mondadori. Milano
- Bonito Oliva Achille [1988]. *Il tallone di Achille. Sull'arte contemporanea*. Feltrinelli. Milano
- British Psychological Society [2001]. *The nature of hypnosis*. British Psychological Society. Leicester. Uk
- Capucci Pier Luigi [1996]. *Arte e tecnologie: comunicazione estetica e tecnoscienze*. Ed. dell'Ortica. Bologna
- Casiglia Edoardo [2015]. *Trattato d'ipnosi e altre modificazioni di coscienza*. Cleup. Padova
- Corradi Eugenio [2014]. *La dinamica dell'arte oltre il moderno*. Armando Editore. Roma
- Del Castello Emanuele, Loriedo Camillo [1995]. *Tecniche dirette e indirette in ipnosi e psicoterapia*. Franco Angeli. Milano
- Del Corno Franco, Lang Margherita [1997]. *La diagnosi testologica*. Franco Angeli. Milano
- Dizionario Italiano Garzanti [2017]. Garzanti. Milano
- Eco Umberto [1975]. *Trattato di semiotica generale*. Bompiani. Milano
- Erickson Milton [1983]. *La mia voce ti accompagnerà*. Astrolabio. Roma
- Fusi Stefano [2007]. *Immaginazione creativa per il benessere*. Tecniche nuove. Milano
- Gardner Howard [1994]. *Intelligenze creative*. Feltrinelli. Milano
- Graham Wallace [1926]. *The art of thought*. Thinker's Library
- Granone Franco [1983]. *Trattato d'ipnosi*. Utet. Torino
- Lalli Nicola [1991]. *Manuale di psichiatria e psicoterapia*. Liguori Editore. Napoli
- Lazzarini Guido et al [2017]. *Aggressività e violenza*. Franco Angeli. Milano
- Mammini Claudio, Balugani Renzo [2001]. *La terapia naturalistica di Milton Erickson*. Franco angeli. Milano

- Mercurio Maurizio [2007]. *La fabbrica delle idee*. Franco Angeli. Milano
- Mosconi Giampiero [2008]. *Ipnosi neo-ericksoniana: la psicoterapia e il training ipnotico*. Franco Angeli. Milano
- Nardone Giorgi et al [2006]. *Ipnosi e terapie ipnotiche*. Tea. Milano
- Oakley Gilbert [1989]. *Il potere dell'autoipnosi*. Hermes Edizioni. Roma
- Perussia Felice [2013]. *Manuale completo di ipnosi*. Psicotecnica edizioni universitarie. Milano
- Picco Barilari Angelo [2008]. *Rivelazioni sulla nuova era*. Anima Edizioni. Milano
- Poli Francesco et al [2008]. *Contemporanea*. Mondadori arte. Milano
- Radaelli Alessandra [2018]. *10 cose da sapere sull'arte contemporanea*. Newton Compton Editori, Roma
- Regaldo Giuseppe cit. in Casiglia Edoardo [2015]. *Trattato d'ipnosi e altre modificazioni di coscienza*. Cleup. Padova
- Regaldo Giuseppe [2014]. *Manuale di ipnosi medica rapida*. Narcissus.
- Ronginska Tatiana, Malgorzata Siwinska [2013]. *La creatività dell'educazione italiana*. Armando Editore. Roma
- Sapir Edward, Lee Whorf Benjamin [2017]. *Linguaggio e relatività*. Castelvechi. Roma
- Semi Antoni Alberto [1985]. *Tecnica del colloquio*. Raffaello Cortina. Milano
- Simpkins Alexander [2002]. *Autoipnosi ericksoniana*. Astrolabio. Roma
- Sirigu Danilo [2018]. *Saluscienza 2018. Atti del convegno*. Bologna
- Soskis David [1987]. *Insegnare l'autoipnosi*. Astrolabio. Roma
- Tomei Fausto [2006]. *Arte interattiva. Teoria e artisti*. Edizioni Pendragon. Bologna
- Trevisani Davide [2018]. *Psicologia della libertà. Liberare le potenzialità delle persone*. Edizioni Mediterranee. Roma
- Vattese Angela [2005]. *Ma questo è un quadro? Il valore nell'arte contemporanea*. Carocci Editore. Roma
- Vattese Angela [2006]. *Capire l'arte contemporanea*. Umberto Allemandi & C. Torino
- Vattese Angela [2012]. *L'arte contemporanea*. Il Mulino. Bologna
- Vercelli Giuseppe [2014]. *Evidenze neuroscientifiche di trance ipnotica: evoluzione storica e applicazioni*. DADA Rivista di antropologia postglobale.
- Watkins John Goodrich [1987]. *The Practice of Clinical Hypnosis*. Irvington Publishers.

Sitografia

marziamigliora.com

orizzontescuola.it – “Galimberti: competenze? La scuola non educa più. Bisogna dirlo con forza”

