DISORDER

Portraits of Anxiety

PROGETTAZIONE DI OPERE AUDIOVISIVE PER LA RAPPRESENTAZIONE DEL VISSUTO INTERIORE DEL DISTURBO D'ANSIA

Arianna Marenghi



DISORDER

Portraits of Anxiety

Studente Arianna Marenghi
Matricola 247633

Relatrice Francesca Piredda
Correlatrice Dina Riccò

Tesi di Laurea Magistrale
Design della Comunicazione

Scuola del Design,
Politecnico di Milano
A.A. 2025/2026

PROGETTAZIONE DI OPERE AUDIOVISIVE PER LA RAPPRESENTAZIONE DEL VISSUTO INTERIORE DEL DISTURBO D'ANSIA

ABSTRACT 6
DOMANDA DI RICERCA 8
METODOLOGIA 9

PARTE I - RICERCA TEORICA E ANALITICA

1 CONTESTO E RILEVANZA DEL TEMA 14
1.1 LA SALUTE MENTALE TRA EMERGENZA, STIGMA E TRASFORMAZIONE CULTURALE 17
1.2 IL DISTURBO D'ANSIA 30

2 RESPONSABILITÀ PROGETTUALE E STATO DELL'ARTE 48
2.1 LA COMUNICAZIONE DEL DISTURBO D'ANSIA: IL RUOLO DEL DESIGN PER L'ALTERITÀ 51
2.2 LO STATO DELL'ARTE: ANALISI DELLE RAPPRESENTAZIONI DEL DISTURBO D'ANSIA NEL DESIGN DELLA COMUNICAZIONE 54

3 L'AUDIOVISIVO COME STRUMENTO PER LA TRADUZIONE DELL'INTERIORITÀ 84
3.1 IL PAESAGGIO DELLA COSCIENZA E LA PROPRIETÀ DESCRITTIVA E NARRATIVA DELL'AUDIOVISIVO 87
3.2 LA PROPRIETÀ EMOTIVA DELL'AUDIOVISIVO 92
3.3 LA PROPRIETÀ SINESTETICA DELL'AUDIOVISIVO 113
3.4 LA DIMOSTRAZIONE DEL COINVOLGIMENTO DELLO SPETTATORE 122

4 ANALISI DELLA RAPPRESENTAZIONE AUDIOVISIVA DEL DISTURBO D'ANSIA 126
4.1 UNA LACUNA NELLA LETTERATURA E LA COSTRUZIONE DEL CORPUS DI ARTEFATTI CINEMATOGRAFICI 129
4.2 L'ANALISI FILMICA E LA MAPPATURA DELLE STRATEGIE AUDIOVISIVE 141
4.3 UN'OPPORTUNITÀ DI RICERCA: IL DISTURBO D'ANSIA NELLA VIDEOARTE 179
4.4 LA COSTRUZIONE DEL CORPUS DI ARTEFATTI DI VIDEOARTE , L'ANALISI FILMICA E LA MAPPATURA DELLE STRATEGIE AUDIOVISIVE 187

PARTE II - RICERCA PROGETTUALE

5 SPERIMENTAZIONE PROGETTUALE: OBIETTIVI E METODOLOGIA 196
5.1 GLI OBIETTIVI DELLA SPERIMENTAZIONE PROGETTUALE 199
5.2 LA METODOLOGIA E LA STRUTTURA DELLA SPERIMENTAZIONE PROGETTUALE 199

6 SPERIMENTAZIONE PROGETTUALE: LA RACCOLTA DI TESTIMONIANZE 206
6.1 LA RACCOLTA DI TESTIMONIANZE DIRETTE DI TESTIMONI ESPERIENZIALI 209
6.2 LE INTERVISTE AI TESTIMONI 222

7 SPERIMENTAZIONE PROGETTUALE: LA TRADUZIONE AUDIOVISIVA 244
7.1 LE LINEE GUIDA COMUNI A CIASCUN ARTEFATTO 247
7.2 LA METODOLOGIA PRODUTTIVA 252
7.3 THE FOG 256
7.4 THE OTHER PLACE 264
7.5 THE LOOP 272
7.6 THE STILLNESS AND THE SPEED 280
7.7 THE BODY 288

8 LA PIATTAFORMA WEB E LA RACCOLTA DI FEEDBACK 298
8.1 LA NECESSITÀ DI TESTARE GLI ARTEFATTI AUDIOVISIVI 301
8.2 LA PIATTAFORMA DI FRUIZIONE 303
8.3 I FEEDBACK RACCOLTI DALLA PIATTAFORMA 313

9 CONCLUSIONI 326
9.1 RIFLESSIONI CONCLUSIVE 329

ACCESSO AGLI ARTEFATTI PROGETTUALI 335
BIBLIOGRAFIA 336
SITOGRAFIA 342
CASI STUDIO 343
INDICE DELLE FIGURE 345

APPENDICI

A ANALISI 353
B INTERVISTE 433
C STORYBOARD 457
D FEEDBACK 481

ABSTRACT

[Ita]

Nell'ambito della salute mentale, alcune condizioni psicologiche rimangono invisibili a un occhio esterno e sono oggetto di banalizzazione e fraintendimento. Tra queste vi è il disturbo d'ansia, frequentemente ridotto a una fragilità transitoria e non riconosciuto come una condizione potenzialmente invalidante.

In questo contesto, il design della comunicazione può configurarsi come un atto di traduzione e un movimento etico verso l'Altro. In particolare, la presente ricerca intende dimostrare come il linguaggio audiovisivo possa tradurre l'esperienza interiore del disturbo d'ansia in forme percepibili e condivisibili, contribuendo a promuovere empatia e validazione del disturbo.

A seguito di un approfondimento del contesto sociale e culturale del disturbo d'ansia e dello stato dell'arte del design della comunicazione sul tema, l'indagine si è concentrata sull'audiovisivo. Una prima fase ha previsto l'analisi di scene cinematografiche e di videoarte monocanale per individuare strategie audiovisive utilizzate nella rappresentazione dell'ansia. Ha poi avuto inizio la ricerca progettuale, avviata con la raccolta di dati qualitativi attraverso interviste a cinque persone con disturbo d'ansia, progettate con uno psicologo e supportate da una libreria di elementi audiovisivi appositamente realizzata. Tali testimonianze sono state tradotte in cinque opere di videoarte monocanale, progettate per restituire in modo espressivo la dimensione soggettiva del disturbo e favorire un processo di immedesimazione. Le opere sono state raccolte in una piattaforma web, concepita per contestualizzarle e renderle fruibili, raccogliere i feedback di testimoni e volontari esterni e rendere accessibile la libreria audiovisiva a futuri ricercatori.

Il fine della ricerca è stato dimostrare come il design della comunicazione, e in particolare l'audiovisivo, sia in grado di tradurre il vissuto del disturbo d'ansia in esperienza condivisa, favorendo comprensione e inclusione. Il modello sviluppato risulta replicabile ed estendibile ad altri campioni e condizioni psicologiche, grazie alla natura soggettiva delle esperienze interiori e alla molteplicità delle possibili traduzioni audiovisive.

[Eng]

Within the field of mental health, some psychological conditions remain invisible to external observers and are often trivialized or misunderstood. Anxiety disorder is one of these conditions and is frequently dismissed as a temporary vulnerability rather than recognized as a potentially disabling condition.

In this context, communication design can be understood as both an act of translation and an ethical movement toward the Other. More specifically, this research aims to demonstrate how audiovisual language can translate the inner experience of anxiety disorder into perceptible and shareable forms, fostering empathy and promoting a deeper understanding of the disorder.

Following an examination of the social and cultural context of anxiety disorder and the state of the art in communication design on this topic, the research focused on audiovisual media. An initial phase involved the analysis of film scenes and single-channel video art to identify audiovisual strategies used to represent anxiety. The project-based phase then began with the collection of qualitative data through interviews with five individuals diagnosed with an anxiety disorder. The interviews were developed in collaboration with a psychologist and supported by a purpose-built audiovisual library. The collected testimonies were translated into five single-channel video artworks designed to express the subjective experience of the disorder and encourage audience identification. The resulting artworks were subsequently integrated into a dedicated online platform designed to contextualize and provide access to the works, collect feedback from participants and external volunteers, and make the audiovisual library available to future researchers.

The aim of this research was to demonstrate how communication design, and audiovisual media in particular, can translate the lived experience of anxiety disorder into a shared experience, fostering understanding and inclusion. Furthermore, the model developed is replicable and can be extended to other samples and psychological conditions thanks to the subjective nature of inner experiences and the wide range of possible audiovisual translations.

DOMANDA DI RICERCA

Negli ultimi anni, la salute mentale si è affermata come uno degli ambiti più centrali del dibattito pubblico contemporaneo. In particolare, il disturbo d'ansia sembra configurarsi come una condizione sempre più diffusa, ma al tempo stesso spesso fraintesa, banalizzata o ridotta a rappresentazioni stereotipate. Nonostante una crescente apertura culturale e sociale verso questi temi, sembra infatti permanere una distanza significativa tra l'esperienza soggettiva di chi vive l'ansia e la sua percezione da parte di chi non ne è direttamente coinvolto. Questa distanza si traduce frequentemente in forme di incomprensione, invisibilità e stigma, favorite anche dalla difficoltà di rendere comprensibili e condivisibili esperienze profondamente soggettive e interiori, come quelle legate al disturbo d'ansia e ad altre condizioni della salute mentale, che spesso rimangono invisibili.

A partire da questa premessa, la presente ricerca si è quindi interrogata sul ruolo che il design della comunicazione può svolgere nel colmare tale discrepanza e, in particolare attraverso il linguaggio audiovisivo e le sue specifiche peculiarità, nel rendere visibile l'invisibile, ovvero nel tradurre l'esperienza soggettiva del disturbo d'ansia in forma audiovisiva, rendendola accessibile e soprattutto comprensibile a un pubblico esterno, contribuendo così al superamento di rappresentazioni stereotipate e stigmatizzanti. La domanda di ricerca che ha guidato l'intero lavoro è dunque:

In che modo il design della comunicazione, e in particolare il linguaggio audiovisivo, può essere impiegato come strumento di traduzione delle esperienze soggettive del disturbo d'ansia, al fine di renderle percepibili e comprensibili a un pubblico esterno, contrastando la banalizzazione e lo stigma legati a tale condizione?

Questa tesi è stata mossa anche da una precisa prospettiva teorica e valoriale, secondo cui il design della comunicazione è chiamato ad assumere una responsabilità nei confronti dell'Altro. In questo senso, il design non è inteso come mera produzione di contenuti, ma come pratica di mediazione e traduzione, capace di avvicinare esperienze altrimenti distanti e di attivare processi di comprensione ed empatia. Progettare implica un confronto costante con l'alterità e una responsabilità nelle modalità di rappresentazione, così che ogni scelta progettuale diventi anche una scelta etica. Nel caso della comunicazione del disturbo d'ansia, si tratta quindi di rendere visibile senza spettacolarizzare, spiegare senza banalizzare, coinvolgere senza appropriarsi dell'esperienza altrui. Tale traduzione può assumere così un ruolo centrale: un principio che permette di dare forma esterna a ciò che è interiore e di costruire un ponte tra esperienze diverse, nel rispetto della loro complessità e pluralità.

METODOLOGIA

Per rispondere alla domanda di ricerca, il percorso di tesi è stato strutturato come un processo articolato in più fasi, che integra analisi teorica, osservazione critica e sperimentazione progettuale.

In una prima fase, è stato costruito un inquadramento teorico e contestuale volto a definire il campo di indagine. Questa parte ha avuto l'obiettivo di approfondire il tema della salute mentale con particolare focus sul disturbo d'ansia, analizzandone la diffusione, le caratteristiche cliniche e soprattutto le modalità con cui viene percepito socialmente. L'analisi si è concentrata anche sul rapporto tra stigma e rappresentazione, evidenziando come la distanza tra esperienza vissuta e percezione pubblica contribuisca a generare forme di banalizzazione, incomprensione e invisibilità.

In questa fase, sebbene la letteratura abbia evidenziato l'esistenza di uno stigma associato al disturbo d'ansia, non sono emersi studi che ne approfondissero appieno la natura specifica e le modalità di manifestazione. Per questo motivo, durante la ricerca è stata condotta appositamente un'indagine qualitativa esplorativa sui commenti presenti in alcune piattaforme social, con l'obiettivo di osservare direttamente le forme discorsive attraverso cui tale stigma si esprime. Questa analisi ha permesso di delinearne più chiaramente le caratteristiche, evidenziando come esso risulti prevalentemente associato a dinamiche di minimizzazione e banalizzazione dell'esperienza ansiosa.

A partire dal quadro ottenuto, è stata poi prevista una seconda fase, dedicata all'analisi dello stato dell'arte delle rappresentazioni del disturbo d'ansia prodotte dal design della comunicazione nei diversi ambiti disciplinari. I casi studio sono stati quindi individuati, selezionati e presi in esame attraverso una metodologia esplicitata nel capitolo dedicato, con l'intento di costruire un panorama comparativo delle strategie comunicative esistenti. La ricerca è stata poi organizzata per focalizzarsi sul linguaggio audiovisivo in quanto ambito specifico del design della comunicazione, ipotizzato dalla domanda di ricerca come possibile strumento privilegiato per la traduzione dell'interiorità. In questa fase, attraverso il confronto con la letteratura teorica, sono state analizzate le proprietà specifiche dell'audiovisivo, descrittive, narrative, emotive e sinestetiche, evidenziandone la capacità di rendere percepibili esperienze interiori complesse e la potenzialità nel coinvolgimento dello spettatore. Infatti la letteratura esaminata ha consentito di consolidare l'ipotesi per cui l'audiovisivo, più di altri linguaggi, possa non solo rappresentare un contenuto, ma farne percepire allo spettatore alcuni aspetti esperienziali, attivando coinvolgimento, risonanza emotiva ed empatia. In questo senso, tale fase ha avuto il compito di fornire la giustificazione teorica alla scelta del mezzo.

A questo punto, la ricerca è stata orientata verso l'analisi di come tali potenzialità siano state effettivamente impiegate nella rappresentazione della salute mentale. L'indagine della letteratura esistente ha però evidenziato una significativa lacuna: la mancanza di

studi sistematici sul linguaggio audiovisivo specificamente applicato alla rappresentazione del disturbo d'ansia. Questa assenza di riferimenti consolidati ha confermato la necessità di un contributo originale di analisi.

È stata infatti sviluppata un'analisi filmica inedita, costruendo un corpus di opere selezionate attraverso criteri metodologici definiti. I film sono stati analizzati attraverso un processo articolato che ha previsto l'individuazione di scene particolarmente significative e la loro analisi filmica. A ciò è seguita la successiva scomposizione delle strategie audiovisive adottate in piani differenti (visivo, cinetico-temporale, sonoro, verbale-metaforico), in un discorso organico comparativo. Questo ha permesso di mappare concretamente le modalità attraverso cui l'esperienza ansiosa è stata rappresentata dal cinema attraverso il linguaggio audiovisivo.

Nel corso di questa analisi è emerso come le sequenze più significative per la rappresentazione del disturbo d'ansia fossero spesso circoscritte a momenti espressivi specifici all'interno della narrazione filmica. Questa osservazione ha portato a individuare nella videoarte un ambito di particolare interesse, in quanto caratterizzato da una centralità dell'espressione audiovisiva svincolata dalle strutture narrative tradizionali. La ricerca si è quindi estesa a questo campo, approfondendone le caratteristiche e analizzando gli artefatti esistenti relativi al disturbo d'ansia, mettendo in luce la scarsità di contributi e dunque una significativa opportunità di ricerca.

Su queste basi, il lavoro è proseguito quindi nella fase di sperimentazione progettuale. Tale fase è stata innanzitutto fondata sull'ascolto diretto di testimonianze reali, raccolte attraverso interviste strutturate, sviluppate anche con il supporto di uno psicologo, al fine di garantire una maggiore attendibilità e coerenza metodologica. Durante le interviste, alle domande verbali è stato affiancato l'utilizzo di una libreria di elementi audiovisivi costruita appositamente secondo criteri esplicitati nel capitolo corrispondente, impiegata come strumento per facilitare l'emersione e la descrizione delle esperienze soggettive dei partecipanti, anche nelle loro componenti più difficilmente verbalizzabili, e avvicinarle già ad una prima dimensione di rappresentazione audiovisiva.

Le informazioni raccolte hanno quindi costituito la base per la fase di progettazione, che ha previsto la realizzazione di una serie di artefatti videoartistici. Ciascun video monocanale è stato concepito come traduzione audiovisiva della specifica esperienza soggettiva di un diverso testimone intervistato, evitando corrispondenze rigide tra sintomi e soluzioni formali e privilegiando invece un approccio interpretativo e sperimentale.

Infine, la sperimentazione è stata completata dalla progettazione di una piattaforma espositiva, pensata da un lato per rendere accessibile alla ricerca la libreria audiovisiva, e dall'altro per raccogliere gli artefatti e attivare una fase di raccolta di feedback. Questo passaggio ha avuto infatti l'obiettivo di valutare la ricezione delle opere e la loro efficacia nel rendere comprensibile l'esperienza ansiosa a un pubblico esterno, nonché di verificarne l'aderenza al vissuto dei testimoni stessi.

Nel suo complesso, la metodologia adottata si configura quindi come un percorso integrato che attraversa analisi teorica, osservazione critica e produzione progettuale, con l'obiettivo di esplorare il design della comunicazione come strumento di mediazione tra esperienza individuale e comprensione collettiva.

(12-193)

PARTE I

RICERCA TEORICA E ANALITICA

1

CONTESTO E RILEVANZA DEL TEMA

(14-47)

Il capitolo introduce la salute mentale come tema centrale nel dibattito contemporaneo, tra persistenza dello stigma e crescente riconoscimento pubblico. In questo quadro viene analizzato il disturbo d'ansia nelle sue caratteristiche cliniche, nelle forme e nei trattamenti, ponendo particolare attenzione alla sua percezione sociale. Viene infine evidenziato il ruolo dello stigma e le sue conseguenze, sottolineando la necessità di una sua ridefinizione anche sul piano rappresentativo e culturale.

1.1 LA SALUTE MENTALE TRA EMERGENZA, STIGMA E TRASFORMAZIONE CULTURALE 17

1.1.1 Lo stigma sociale legato al disturbo mentale 18
1.1.2 La rappresentazione stigmatizzante della malattia mentale 20
1.1.3 La validazione del tema della salute mentale e l'evoluzione della sua rappresentazione 24

1.2 IL DISTURBO D'ANSIA 30

1.2.1 Definizione clinica e sintomatologia 30
1.2.2 Forme del disturbo d'ansia 33
1.2.3 Trattamento 35
1.2.4 La percezione pubblica del disturbo d'ansia 35
1.2.5 L'indagine sullo stigma sociale legato al disturbo d'ansia 37
1.2.6 Le conseguenze dello stigma 46

1.1

LA SALUTE MENTALE TRA EMERGENZA, STIGMA E TRASFORMAZIONE CULTURALE

La salute mentale rappresenta una componente fondamentale della salute complessiva dell'individuo e del benessere collettivo ed è riconosciuta come un diritto umano fondamentale. (World Health Organization, 2022). Nello specifico può essere definita come uno stato di benessere mentale che consente alle persone di affrontare le tensioni quotidiane, realizzare le proprie capacità, apprendere e lavorare in modo efficace e contribuire attivamente alle proprie comunità. Essa quindi incide in modo significativo sulla qualità della vita, sulle relazioni, sulla capacità di partecipare pienamente alla vita sociale, culturale ed economica, funzionare nella vita quotidiana e prosperare. (World Health Organization, 2022). La salute mentale non riguarda infatti esclusivamente la sfera clinica, ma si configura come un fenomeno complesso, influenzato dall'interazione di fattori individuali, sociali e strutturali, e come una questione di rilevanza centrale per le politiche di salute pubblica e per il funzionamento stesso delle società contemporanee. Inoltre, essa si colloca lungo un continuum articolato, che va da uno stato ottimale di benessere fino a condizioni fortemente invalidanti, caratterizzate da intensa sofferenza e dolore emotivo. (World Health Organization, 2022).

In questo quadro, le patologie legate alla salute mentale risultano altamente diffuse in tutti i paesi del mondo: a livello globale, quasi un miliardo di individui convive con un disturbo mentale diagnosticabile (World Health Organization, 2022), inteso, secondo la più recente definizione della International Classification of Diseases (ICD-11), come una sindrome caratterizzata da un'alterazione clinicamente significativa della cognizione, della regolazione emotiva o del comportamento, che riflette una disfunzione nei processi psicologici, biologici o dello sviluppo alla base del funzionamento mentale. La prevalenza dei diversi disturbi varia in base al sesso e all'età, ma i disturbi d'ansia e depressivi emergono come i più comuni. Il suicidio rappresenta un fenomeno trasversale, che colpisce persone e famiglie in ogni contesto sociale e in tutte le fasce d'età: a livello globale, si stima che vi siano circa 20 tentativi di suicidio per ogni decesso, e tuttavia esso è responsabile di oltre l'1% di tutti i decessi, configurandosi anche come una delle principali cause di morte tra i giovani. (World Health Organization, 2022).

Tali dati evidenziano con chiarezza la portata sistemica della salute mentale come questione sanitaria e sociale di primaria importanza, eppure per lungo tempo essa è rimasta un tema marginale nel discorso pubblico, confinato all'ambito specialistico della psichiatria o relegato a una dimensione privata, spesso taciuta. È noto che fino a pochi decenni fa, parlare apertamente del proprio disagio psicologico veniva percepito prevalentemente come una vulnerabilità da nascondere, un segno di debolezza morale piuttosto che una condizione clinica, poiché profondamente associato a un forte stigma

sociale. Le narrazioni sociali e mediatiche infatti hanno spesso ridotto la complessità dei disturbi mentali a rappresentazioni semplificate e stereotipate, contribuendo a mantenere una distanza simbolica tra chi viveva un disagio e il resto della comunità.

Solo in tempi relativamente recenti, grazie all'avanzamento della ricerca scientifica, alla crescente attività di divulgazione e al lavoro di advocacy portato avanti da associazioni, professionisti e istituzioni, è emerso un riconoscimento più solido della salute mentale come componente essenziale del benessere individuale e collettivo, nonché come ambito prioritario di intervento per le politiche di salute pubblica. Parallelamente, lo stigma sociale ad essa associato ha iniziato, seppur lentamente, a ridimensionarsi, aprendo lo spazio a nuove narrazioni e strumenti di comprensione e rappresentazione del disagio psichico.

1.1.1 LO STIGMA SOCIALE LEGATO AL DISTURBO MENTALE

Nonostante i progressi compiuti nel tempo, nella maggior parte dei Paesi e delle comunità la salute mentale viene ancora frequentemente relegata a una posizione secondaria rispetto ad altre condizioni di salute, con gravi ripercussioni quali il cronico sottofinanziamento dei servizi correlati. In media, meno del 2% dei budget sanitari nazionali è destinato alla salute mentale (World Health Organization, 2022). Inoltre, circa metà della popolazione mondiale vive in Paesi in cui è disponibile un solo psichiatra ogni 200.000 persone o più, e l'accesso a farmaci psicotropi essenziali a costi sostenibili rimane limitato, soprattutto nei contesti a basso reddito (World Health Organization, 2022).

In questo scenario, la maggior parte delle persone con un disturbo mentale diagnosticato non riceve un trattamento adeguato, e a tali carenze strutturali si affianca un ulteriore fattore estremamente determinante: la persistenza di uno stigma sociale diffuso nei confronti della salute mentale, che spesso ostacola la richiesta di aiuto e l'avvio di percorsi di cura appropriati (World Health Organization, 2022). Differenti sistemi di credenze, linguaggi ed espressioni culturali legati alla salute mentale hanno infatti influenzato e ancora influenzano profondamente il modo, il luogo e le modalità con cui le persone si rivolgono a forme di supporto. Così, la maggior parte delle persone che soffrono di disturbi di salute mentale sembrano dover affrontare non solo i sintomi della patologia in sé, ma anche lo stigma pubblico.

Per entrare nello specifico di tale stigma è importante sottolineare che si tratta innanzitutto di un fenomeno derivante principalmente dalla disinformazione sul tema della salute mentale (Rüsch, Angermeyer, & Corrigan, 2005) e quindi dall'incomprensione da parte della società. Infatti, nonostante l'ampia diffusione e l'alto impatto economico, in molte aree del mondo esistono ancora bassi livelli di alfabetizzazione sanitaria in ambito mentale e i disturbi mentali tendono a restare gravemente sottotrattati. I sistemi di salute mentale a livello globale infatti presentano anche lacune in termini di informazione e ricerca (World Health Organization, 2022). Tale stigma è un costrutto complesso che comprende componenti pubbliche, personali (interiorizzate) e strutturali. Esso colpisce direttamente sia le persone con disturbi mentali e i loro sistemi di supporto, sia le reti di professionisti e le risorse della comunità (Corrigan et al., 2014). Bruce G. Link e Jo C.

Phelan (2001), pionieri in ambito sociologico e psichiatrico, definirono lo stigma attraverso quattro componenti che lo distinguono da altri fenomeni sociali: esso è fondamentalmente un'etichetta attribuita a un gruppo esterno, le differenze etichettate sono percepite come negative, tali differenze separano "noi" da "loro" e etichetta e separazione comportano perdita di status e discriminazione. Da tali componenti individuate, lo psicologo e ricercatore Patrick Corrigan (2005) ha elaborato una matrice ancora utile per comprendere lo stigma associato a malattia e disabilità (Fig. 1.1). La matrice si articola innanzitutto su due dimensioni: l'esperienza privata dello stigma fatta di stereotipi e pregiudizi, e i conseguenti effetti comportamentali pubblici di discriminazione che impattano concretamente sulla persona con malattia. Inoltre, secondo la matrice, gli effetti di stereotipi, pregiudizi e discriminazione variano per tipologia: quattro di essi sono sintetizzati in Figura 1.

		TYPES			
		PUBLIC	SELF	LABEL AVOIDANCE	STRUCTURAL
Social cognitive STRUCTURES	Stereotypes and Prejudice	People with mental illness are dangerous, incompetent, to blame for their disorder, unpredictable.	I am dangerous, incompetent, to blame. [Leads to lowered self-esteem and self-efficacy]	I perceive that the public disrespects and discriminates against people with mental illness.	Stereotypes are embodied in laws and other institutions.
	Discrimination	Therefore, employers will not hire them, landlords will not rent to them, primary care providers will offer a worse standard of care.	Why try: Someone like me is not worthy or unable to work, live independently, have good health.	I do not want this. I will avoid the label by not seeking out treatment.	Leads to intended and unintended loss of opportunity.

[Fig. 1.1] Matrice di Patrick Corrigan sullo stigma riguardante la malattia mentale.

Lo stigma "pubblico" si verifica quando la popolazione accetta gli stereotipi e decide di discriminare le persone etichettate come mentalmente malate. Esso influenza la ricerca di cure quando induce le persone a tentare di sfuggire alla perdita ingiusta di opportunità evitando cliniche o operatori connessi ai pregiudizi (Corrigan et al., 2014). Proseguendo nella matrice, la tipologia di stigma "interiorizzato" o "self-stigma" si verifica poi quando la persona con malattia mentale interiorizza il pregiudizio corrispondente (Link et al., 2001), arrivando a concordare con lo stigma pubblico e applicandolo a se stesso. Chi soffre di disturbi mentali infatti, scontrandosi con lo stigma pubblico può soffrire di auto-stigma, che lo porta a rivolgersi contro di sè e a perdere fiducia in sé (Rüsch, Angermeyer & Corrigan, 2005), allontanandosi dalla possibilità di cercare di stare meglio curandosi. Per questo motivo i pregiudizi e le discriminazioni che costituiscono lo stigma della malattia mentale rappresentano una delle principali cause dello scarto esistente tra l'efficacia degli interventi terapeutici e la concreta ricerca di aiuto da parte delle persone (Corrigan et al., 2014).

Infine, la matrice mostra chiaramente che in questa logica lo stigma può arrivare anche a comprendere politiche e pratiche sociali e istituzionali, diventando stigma "strutturale", ovvero il quarto tipo illustrato in Fig. 1.1. Esempi includono la difficoltà di accesso ai servizi, la mancanza di parità nell'assicurazione sanitaria, l'uso della storia mentale di una persona nei tribunali di diritto di famiglia e il finanziamento insufficiente della ricerca in salute mentale rispetto ad altre condizioni di

salute (MacArthur, 2008). Lo stigma influisce così sulla ricerca di cure a livello personale, dei fornitori e del sistema (Corrigan et al., 2014), generando un circolo di esclusione che si riflette sulla salute, sull'autonomia e sulla qualità di vita delle persone con disturbi mentali.

1.1.2 LA RAPPRESENTAZIONE STIGMATIZZANTE DELLA MALATTIA MENTALE

Questo stigma ha permeato a lungo la rappresentazione sociale dei disturbi mentali, influenzando linguaggio, narrazioni e percezioni collettive attraverso interpretazioni distorte che continuano a manifestarsi a diversi livelli. Numerosi studi condotti in differenti contesti culturali hanno documentato la diffusione di rappresentazioni inaccurate della salute mentale nei media tradizionali, caratterizzati da una lunga storia di raffigurazioni imprecise che contribuiscono alla perpetuazione di stereotipi negativi. In questo senso, Wood et al. (2006) hanno rilevato come la presenza della malattia mentale nei media di massa sia ricorrente e come tali rappresentazioni risultino sistematicamente inadeguate. Otto Wahl (1995) ha sintetizzato efficacemente questo fenomeno osservando come i mass media diffondano frequentemente disinformazione, privilegino stereotipi negativi e utilizzino un linguaggio psichiatrico impreciso o offensivo. Tali dinamiche sono riconducibili al media framing, ovvero al modo in cui i media selezionano e organizzano le informazioni orientando l'interpretazione del pubblico. I frame mediatici risultano spesso ristretti e distorti, raffigurando le persone con disturbi mentali come violente, pericolose, imprevedibili o eccessivamente semplificate. Ciò risulta particolarmente problematico considerando, da un lato, i bassi livelli di alfabetizzazione in salute mentale nella popolazione generale (Orchowski et al., 2006) e, dall'altro, il fatto che i mass media rappresentino la principale fonte di informazione sulla malattia mentale per il pubblico (Wahl, 1995). A questa prospettiva si affianca la riflessione di Susan Sontag (1978), che ha analizzato criticamente il processo attraverso cui le malattie, soprattutto quelle prive di evidenza corporea o di causalità immediatamente identificabile, vengono caricate di significati simbolici e metaforici, con il rischio di semplificarne o romanticizzarne la complessità. Tale dinamica risulta particolarmente rilevante nel caso dei disturbi mentali, frequentemente tradotti in immagini e narrazioni riduttive.

Scendendo nello specifico, diverse ricerche mostrano come nell'ambito televisivo la malattia mentale venga spesso utilizzata come spiegazione del comportamento criminale (Diefenbach & West, 2007), nonché rappresentata in modo stereotipato anche nei prodotti destinati a un pubblico infantile (Wahl et al., 2007). Nei contesti di finzione, i personaggi con disturbi mentali risultano frequentemente raffigurati come violenti, imprevedibili o distaccati dalla realtà (Wedding et al., 1999), spesso come espedienti narrativi funzionali allo sviluppo della trama (Zhang & Liu, 2015). Tali rappresentazioni contribuiscono a rafforzare una narrazione dicotomica di tipo "noi contro loro", presentando la malattia mentale come una condizione radicalmente "altra" rispetto alla norma (Cross, 2004).

Riguardo a come viene affrontato socialmente il problema del disagio mentale, secondo numerosi studi anche nel cinema il framing della malattia mentale, rappresentata soprattutto nei generi del dramma, dell'horror e del thriller affiancati in misura minore dal documentario e dalla commedia (Wedding & Niemiec, 2014), risulta come prevalentemente negativo e spesso inaccurato (Goffman, 1986; Sieff, 2003).

Proprio riguardo a come il cinema dia una rappresentazione del disagio mentale dal punto di vista culturale, esiste per esempio un'indagine approfondita con l'obiettivo di mettere in luce il rapporto tra il linguaggio cinematografico e la figura del "pazzo" come protagonista, evidenziando i pregiudizi che storicamente hanno caratterizzato gli studi sulla salute mentale. Si tratta della ricerca di Giancarlo Grossini esposta nel volume *Cinema e Follia* del 1980, condotta secondo un metodo statistico analizzando un campione di più di 300 film considerati in relazione alla loro distribuzione in Italia tra il 1948 e il 1982 e all'esistenza di un personaggio, o una situazione, riconducibile nell'insieme all'ambito della malattia mentale.

Nel complesso, le opere analizzate nell'indagine sono 353 e appartengono ai generi più eterogenei. Tra i registi figurano sia autori di grande prestigio, riconosciuti dalla critica e dal pubblico come veri e propri maestri del cinema (come Bergman, Antonioni, Visconti), sia professionisti della regia di livello più ordinario. Grossini spiega come emerga una rappresentazione della malattia mentale spesso intrisa di pregiudizi, sia attraverso connotazioni esplicitamente negative sia mediante forme di apparente problematizzazione che tuttavia restano iscritte entro una logica pregiudiziale. L'autore parla dell'esistenza di eccezioni, ma anche del fatto che la loro esiguità numerica non consenta di delineare una prospettiva complessivamente positiva né, tantomeno, emancipatoria per il soggetto con disagio psichico rappresentato sullo schermo.

In particolare, emerge come il soggetto affetto da disturbo mentale sia stato molto spesso rappresentato in termini fortemente negativi come figura "altra" rispetto alla norma e, in quanto tale, portatrice di squilibrio e potenziale minaccia per un ordine sociale precostituito, da cui viene conseguentemente esclusa. Anche l'istituzione manicomiale ha assunto una duplice valenza: da un lato appare come uno spazio perturbante, capace di suscitare nello spettatore rifiuto o indignazione per le pratiche di controllo e "normalizzazione"; dall'altro viene interiorizzata come luogo necessario di contenimento della follia.

In questo quadro, il "pazzo" è sistematicamente separato dalla norma comportamentale, mentre il conflitto interiore del soggetto viene spesso trascurato a favore di una rappresentazione che accentua gli aspetti più violenti e disturbanti del disagio psichico. Non a caso, tra i personaggi considerati "folli" e destinati a una punizione finale, prevale la figura dell'assassino psicopatico: il tipico "maniaco" che, rivelato solo nella fase conclusiva del racconto, viene condannato, offrendo allo spettatore una forma di rassicurazione e di liberazione dall'angoscia accumulata nel corso della narrazione. Nel campione degli 80 film con protagonisti maschi classificati come "di cassetta", caratterizzati dalla fissità degli stereotipi narrativi, Grossini sottolinea come oltre il 50% dei personaggi appartenessero alla classificazione psichiatrica di assassini psicopatici, seguiti da 11 scienziati "pazzi", da 5 risoluzioni grottesche delle sindromi e da 3 casi di ricorso all'elemento soprannaturale.

Particolarmente significativa risulta anche la variabile relativa al destino del soggetto affetto da disturbo mentale nei film: dallo studio

emerge che su 263 casi prevale infatti una forma di condanna materiale, come la morte, o sociale, come l'internamento in manicomio, mentre solo in 90 casi è prevista una liberazione dalla malattia, evidenziando il forte peso attribuito all'assenza di una possibilità di salvezza per chi è soggetto al disagio psichico.

Anche altri studi nel tempo hanno evidenziato questa tendenza a rappresentare la psicopatologia nel cinema attraverso schemi stigmatizzanti. In questo contesto, anche lo psichiatra e accademico Steven E. Hyler ha individuato una serie di stereotipi ricorrenti, ancora una volta corrispondenti al maniaco omicida, al paziente ribelle, seduttivo o narcisista, accompagnati da temi interpretativi persistenti come l'eziologia esclusivamente traumatica, il mito del genitore "schizofrenogeno" e la rappresentazione del trattamento psichiatrico come forma di controllo sociale (Hyler et al., 1991).

Alcuni esempi di prodotti cinematografici citati da tali ricerche i quali hanno consolidato la rappresentazione negativa della malattia mentale sono *Friday the 13th* (1980) (Fig. 1.2) e *Nightmare on Elm Street* (1984) (Fig. 1.3), i quali associano la dimissione psichiatrica alla pericolosità; *The Exorcist* (1973) (Fig. 1.4), che sovrappone malattia mentale e possessione; *One Flew Over the Cuckoo's Nest* (1975) (Fig. 1.5) propone un'immagine repressiva delle istituzioni psichiatriche. Inoltre, ulteriori narrazioni mitizzanti, come l'idea che l'amore sia sempre sufficiente a curare la malattia mentale, come nel caso dei film *A Beautiful Mind* (2001) (Fig. 1.6) e *Shine* (1998) (Fig. 1.7), hanno contribuito e contribuiscono tutt'ora a rafforzare visioni semplificate e fuorvianti del disagio psichico.



[Fig. 1.2] Frame di *Friday the 13th* (1980).



[Fig. 1.3] Frame di *Nightmare on Elm Street* (1980).



[Fig. 1.4] Frame di *The Exorcist* (1973).

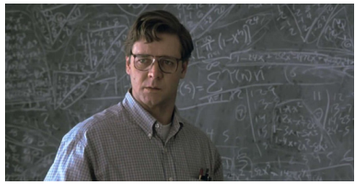
Queste narrazioni contribuiscono al perdurare dello stigma, riducendo significativamente la probabilità che le persone con disturbi mentali ricevano un supporto adeguato (Corrigan et al., 2011). Infatti, i ricercatori e psicologi Orchowski, Spickard e McNamara nell'articolo *Cinema and the valuation of mental illness* (2006), hanno evidenziato ampiamente come le rappresentazioni cinematografiche negative dei disturbi mentali influenzino realmente la percezione pubblica e le aspettative delle persone riguardo le persone che ne soffrono e la pratica psicoterapeutica in sé, causando implicazioni reali anche per la pratica clinica.

Per quanto riguarda l'ambito della stampa, la copertura giornalistica è stata frequentemente individuata come una fonte di rappresentazioni inaccurate della salute mentale (Wahl, 2003). Una revisione degli studi sulla rappresentazione mediatica dei disturbi mentali tra il 1985 e il 2005 ha evidenziato come la maggior parte dei contributi presentasse informazioni esagerate, distorte o parziali, contribuendo alla costruzione di immagini stereotipate (Klin & Lemish, 2008). Analisi più recenti confermano la persistenza di tali dinamiche in diversi contesti nazionali (McGinty et al., 2014) e mostrano come i disturbi mentali continuino a essere frequentemente associati alla pericolosità e alla violenza, in particolare attraverso la copertura di episodi criminali che richiamano precedenti psichiatrici, rafforzando processi di etichettamento e stigmatizzazione (Kato Nabirye, 2025). Parallelamente, altri frame ricorrenti tendono a rappresentare le persone con disturbi mentali come infantilizzate, prive di autonomia o destinate a un deterioramento inevitabile, veicolando implicitamente l'idea di una condizione senza possibilità di recupero (Kato Nabirye, 2025).

Le rappresentazioni errate della malattia mentale non si limitano tuttavia ai media giornalistici e audiovisivi, ma si estendono anche alla letteratura, inclusi i romanzi e la narrativa per giovani adulti (Issaka et al., 2024). Opere come *All the Bright Places* (2015) mostrano come lo stigma associato alla malattia mentale possa aggravare le difficoltà psicologiche dei personaggi, influenzando negativamente le loro traiettorie di vita all'interno della narrazione (Oumeddour, 2021). Allo stesso modo, romanzi come *Liar* (2009) di Justine Larbalestier raffigurano individui con disturbi mentali come criminali o disumanizzati, contribuendo potenzialmente alla diffusione di percezioni distorte presso un pubblico internazionale (Thaller, 2015).



[Fig. 1.5] Frame di *One flew Over the Cuckoo's Nest* (1975).



[Fig. 1.6] Frame di *A beautiful Mind* (2001).



[Fig. 1.7] Frame di *Shine* (1998).

A questi meccanismi, tradizionalmente osservati nei media di massa, si affiancano oggi dinamiche analoghe nei contesti digitali. In particolare, i social media si sono progressivamente affermati come spazi privilegiati di auto-rivelazione del disagio psicologico, caratterizzati da una grande varietà di forme narrative. Tuttavia, alcune modalità comunicative possono favorire la banalizzazione della sofferenza mentale, alimentando nuove forme di stigmatizzazione o sollevando dubbi sull'autenticità delle esperienze condivise (Kato Nabirye, 2025). In questo processo, alcuni disturbi mentali vengono infatti progressivamente normalizzati, con una conseguente delegittimazione della sofferenza, ridotta a tratti ordinari o a semplici elementi del linguaggio quotidiano. I sintomi tendono così a essere interpretati come esperienze comuni o caratteristiche personali, piuttosto che come indicatori di un disagio clinicamente significativo. Ne è un esempio l'uso improprio, nel linguaggio quotidiano, di termini quali "ansioso", "depresso" o "bipolare", che contribuisce a banalizzare condizioni cliniche complesse e a produrre rappresentazioni semplificate o caricaturali della sofferenza mentale. Inoltre, disturbi sempre più riconosciuti, come la depressione o l'ADHD, sembrano essere frequentemente letti attraverso lenti interpretative che enfatizzano la debolezza individuale, l'eccessiva sensibilità o la mancanza di autocontrollo, piuttosto che essere compresi come condizioni neuropsicologiche complesse. A tal proposito, lo studio di Gattuso, Fullagar e Young (2005) sulle riviste femminili australiane ha mostrato come la depressione venisse spesso "normalizzata" come esito di un fallimento dell'autogestione rispetto alle aspettative di genere. Un ulteriore esempio riguarda i comportamenti associati al disturbo ossessivo-compulsivo, come il lavaggio frequente delle mani o i rituali di controllo, che vengono talvolta rappresentati come semplici eccentricità o peculiarità caratteriali, anziché come sintomi di una condizione potenzialmente debilitante (Issaka et al., 2024). La letteratura ha dimostrato proprio come queste forme di banalizzazione della malattia mentale possano avere effetti particolarmente dannosi, ostacolando il riconoscimento del disagio e scoraggiando la ricerca di un supporto professionale (Clemente et al., 2017). Quando i sintomi vengono minimizzati o ridicolizzati infatti, gli individui possono sentirsi delegittimati o scoraggiati dal cercare un supporto professionale, temendo che il proprio disagio non venga preso sul serio (Clemente et al., 2017). La normalizzazione, come parte della stigmatizzazione, rappresenta una barriera significativa al riconoscimento, alla legittimazione e al sostegno delle persone con disturbi di salute mentale nella società contemporanea.

Nonostante la crescente diffusione di queste dinamiche nei contesti digitali, la banalizzazione della malattia mentale sui social me-

dia rimane un ambito ancora relativamente poco esplorato dalla ricerca, pur presentando un potenziale impatto rilevante sugli atteggiamenti pubblici e sui comportamenti di richiesta di aiuto (Kato Nabirye, 2025).

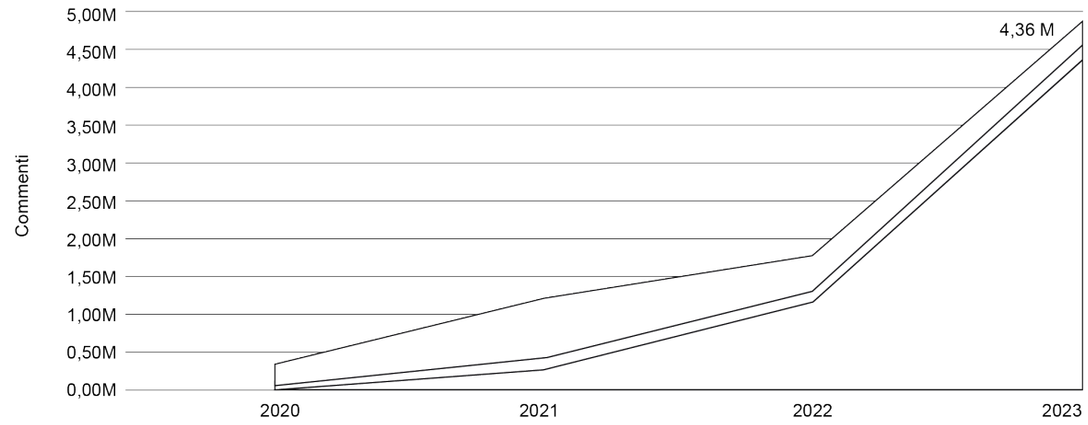
1.1.3 LA VALIDAZIONE DEL TEMA DELLA SALUTE MENTALE E L'EVOLUZIONE DELLA SUA RAPPRESENTAZIONE

Nonostante l'ampia portata dello stigma sociale tradizionalmente legato alla salute mentale, negli ultimi decenni esso risulta essersi progressivamente indebolito, parallelamente a un più ampio processo di trasformazione culturale e sociale che ha interessato il tema della salute mentale. Da ambito a lungo marginalizzato, la salute mentale ha iniziato ad assumere una centralità crescente nel dibattito pubblico, fino a essere riconosciuta sempre più spesso come una vera e propria urgenza sociale. Tale cambiamento è stato sostenuto anche dall'attenzione istituzionale di organismi internazionali come l'Organizzazione Mondiale della Sanità, che nel World Mental Health Report ha sottolineato come i disturbi psicologici rappresentino oggi una delle principali cause di disabilità e di riduzione della qualità della vita nelle società contemporanee, con conseguenze che coinvolgono non solo gli individui, ma anche le reti familiari, le comunità e i sistemi sanitari (World Health Organization, 2022).

Si osservano infatti segnali incoraggianti di un cambiamento anche nelle modalità di rappresentazione della salute mentale nei media, e una parte rilevante di questa evoluzione è attribuibile all'emergere dei social media, che hanno profondamente trasformato il modo in cui si parla di salute mentale, offrendo spazi di discussione aperta, condivisione delle esperienze e diffusione di informazioni (Naslund & Deng, 2021). Le piattaforme digitali hanno infatti consentito a un numero sempre maggiore di persone di raccontare il proprio vissuto, favorendo l'avvio di conversazioni pubbliche e contribuendo, in molti casi, alla riduzione dello stigma (Gallagher, 2021).

La crescente centralità del tema della salute mentale nei social media è stata confermata anche da un recente studio condotto da Pierluigi Vitale, social media analyst, e Serena Pelosi, linguista computazionale, che ha analizzato oltre tre anni di conversazioni online su Facebook, Instagram e TikTok. Il report, intitolato *Salute mentale: social media analysis* (2023), ha preso in esame un corpus di 481.000 post, capaci di generare complessivamente circa 9 milioni di commenti. Dall'analisi emerge che il 70% dei contenuti è concentrato su Facebook, seguito da Instagram e TikTok. Tuttavia, se si considerano le conversazioni generate dai post, TikTok mostra un trend particolarmente significativo: nel solo 2023, i commenti legati a contenuti sulla salute mentale hanno superato i 4 milioni, indicando un coinvolgimento estremamente elevato, soprattutto tra gli utenti più giovani. Gli autori osservano inoltre, come testimonia anche il grafico in Fig. 1.8 che le conversazioni hanno registrato una forte impennata nel 2021, in concomitanza con l'esperienza pandemica, per poi stabilizzarsi negli anni successivi su livelli comunque superiori rispetto al periodo pre-Covid, suggerendo che l'attenzione verso la salute mentale si sia consolidata nel tempo.

Inoltre, l'analisi delle emozioni dello studio rivela che, pur in presenza di emozioni negative, la "fiducia" rappresenta l'emozione



[Fig. 1.8] Riproduzione di un grafico del report intitolato *Salute mentale: social media analysis* (2023). Esso mostra la crescita nella quantità di commenti riguardanti la salute mentale sui social media nel corso degli anni 2020-2023.

più frequentemente associata ai contenuti sulla salute mentale su tutte le piattaforme analizzate, suggerendo una narrazione che va oltre la mera problematizzazione del disagio. Un'ulteriore conferma proviene dalla letteratura, che evidenzia come il dibattito online sia in larga parte supportivo, per esempio su X (precedente Twitter): è stato osservato che i contenuti a carattere ispirazionale registrano un numero medio di retweet più elevato rispetto a quelli stigmatizzanti, indicando una maggiore diffusione di narrazioni positive negli ambienti digitali (Saha et al., 2019).

Questi dati confermano il ruolo dei social media come spazi privilegiati di espressione e costruzione di senso attorno ai temi del disagio psicologico, nonché catalizzatori della diffusione di informazioni scientifiche. Infatti dallo studio di Vitale e Pelosi emerge che se TikTok si caratterizza per il racconto diretto dell'esperienza soggettiva di disagio, Facebook e Instagram ospitano anche contenuti divulgativi e di sensibilizzazione, spesso prodotti da pagine e progetti editoriali. In particolare, la circolazione di contenuti relativi alla guarigione, ai percorsi di cura e alle possibilità di trattamento contribuisce in modo significativo alla costruzione di un discorso più positivo e informato sulla salute mentale, contrastando narrazioni esclusivamente patologizzanti.

Un ulteriore segnale della crescente diffusione del tema della salute mentale è rappresentato anche dalla comparsa, sui social media ma anche in generale all'interno dell'ecosistema comunicativo digitale, di campagne pubblicitarie specifiche dedicate alla psicoterapia e al benessere psicologico. La comparsa di spot promozionali per servizi di supporto psicologico online, come nel caso delle piattaforme *Serenis* [Fig. 1.9] e *Unobravo*, testimonia infatti come la salute mentale sia progressivamente uscita da una dimensione considerata solamente privata o marginale per entrare nel linguaggio della comunicazione mainstream. Allo stesso tempo, tale visibilità contribuisce ulteriormente alla legittimazione sociale del ricorso alla psicoterapia, rendendo più accessibile e normalizzato il discorso sul disagio psicologico.

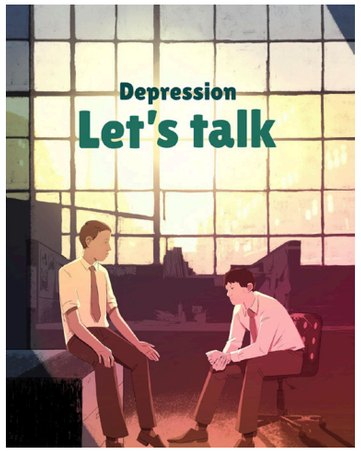
Questo processo di trasformazione non riguarda esclusiva-



[Fig. 1.9] Frame di uno spot del servizio Serenis.



[Fig. 1.10] Campagna *Time to Change* (2007–2021), Regno Unito.



[Fig. 1.11] Campagna *Depression: Let's Talk* (2017).



[Fig. 1.12] Campagna *It's OK to Not Be OK* (dal 2017), Regno Unito.

mente l'ecosistema digitale, ma interessa in generale anche il sistema mediatico tradizionale. In modo significativo, alcune ricerche mostrano ad esempio che nel corso dell'ultimo decennio il panorama giornalistico neozelandese è stato interessato da un aumento delle sollecitazioni a trattare il tema della malattia mentale con maggiore attenzione e responsabilità. Questo percorso ha favorito lo sviluppo di studi specifici e di linee guida indirizzate ai professionisti dei media, finalizzate a sensibilizzarli sugli effetti sociali potenzialmente dannosi di narrazioni imprecise o stereotipate (Kato Nabirye, 2025). Come risultato, numerose testate hanno incrementato non solo la quantità, ma anche la qualità dei contenuti dedicati alla salute mentale, e la quasi totalità dei quotidiani nazionali e locali ha affrontato l'argomento almeno una volta nell'arco dell'ultimo anno, indicando un'evoluzione progressiva ma rilevante verso rappresentazioni più equilibrate.

Ad ampliare la consapevolezza collettiva ha contribuito anche la diffusione di campagne mirate alla sensibilizzazione, programmi educativi e strategie di promozione dell'attenzione alla salute mentale. In questo contesto, la comunicazione pubblica e sociale ha svolto un ruolo cruciale nel processo di legittimazione del tema, favorendo interventi di prevenzione orientati alla riduzione dei fattori di rischio, anche a livello universale (World Health Organization, 2022). Tali interventi di prevenzione tendono a combinare più strategie integrate, intervenendo simultaneamente sui diversi livelli di influenza, come quello individuale, sociale e strutturale, con l'obiettivo di creare ambienti favorevoli al benessere psicologico. In molti casi, le azioni vengono implementate a livello comunitario, attraverso il coinvolgimento di leader locali, operatori sanitari o reti di supporto territoriale. In altri casi, esse operano su scala più ampia mediante politiche pubbliche, come legislazioni nazionali in ambito lavorativo o strategie di contrasto alla povertà.

A livello internazionale, diverse campagne di sensibilizzazione hanno dimostrato efficacia nel contrasto allo stigma sulla salute mentale. Tra queste, *Time to Change* (Regno Unito, 2007–2021) [Fig. 1.10], promossa da Mind e Rethink Mental Illness, ha contribuito a ridurre lo stigma attraverso testimonianze dirette e rappresentazioni non stereotipate del disagio psichico. In modo analogo, *Bell Let's Talk* (dal 2010) in Canada ha utilizzato i social media e il coinvolgimento di personaggi pubblici per normalizzare il dialogo sulla salute mentale. Anche l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha promosso iniziative globali come *Depression: Let's Talk* (2017) [Fig. 1.11], volte a riconoscere la depressione come condizione diffusa e trattabile. Più recentemente, campagne digitali come *#HereForYou* (2020, Instagram/Facebook) e *It's OK to Not Be OK* (dal 2017) [Fig. 1.2], diffuse soprattutto tra le generazioni più giovani, hanno contribuito a legittimare la vulnerabilità emotiva attraverso linguaggi informali e piattaforme partecipative. Anche in Italia si osserva una crescente attenzione comunicativa, con iniziative come *Non è solo tristezza* (2021) del Ministero della Salute e le campagne di Fondazione Progetto Itaca, che mirano non solo a informare e prevenire, ma anche a contrastare l'isolamento sociale e a ridefinire l'immaginario collettivo della salute mentale.

Come sottolineato in precedenza, anche il cinema ha dedicato un certo spazio al tema della salute mentale e nel corso del tempo alle rappresentazioni stigmatizzanti si sono affiancati anche contributi

in grado di proporre una rappresentazione più equilibrata della malattia mentale. Recentemente, infatti l'attenzione si è allargata anche alla rappresentazione dei servizi territoriali e il loro sviluppo storico, come evidenziato da film e produzioni che raccontano sia la nascita di questi servizi, come gli esempi *La seconda ombra* (2000) [Fig. 1.13], *C'era una volta la città dei matti* (2010) e *Si può fare* (2008), sia le loro evoluzioni attuali, come *Senza pelle* (1994), *La meglio gioventù* (2003).

Accanto a queste narrazioni, anche alcuni documentari hanno anche offerto uno sguardo significativo sui contesti di cura, sugli utenti e sul ruolo dei professionisti, contribuendo a riflettere sui cambiamenti avvenuti nel tempo, come *Matti da slegare di Stefano Rulli* (1975) [Fig. 1.14] e *Lo stato della follia di Francesco Cordio* (2013).

Anche altre produzioni audiovisive recenti hanno in alcuni casi contribuito a mettere in discussione quelle rappresentazioni stigmatizzanti della sofferenza psichica così ampiamente diffuse nel cinema dei periodi precedenti, adottando un approccio complesso e rispettoso nei confronti della malattia mentale. Un esempio è la serie documentaria *The Bridge* di Gerardo Naranjo (2014) [Fig. 1.15], la quale ha affrontato il tema del suicidio in contesti urbani, esplorando il legame tra vulnerabilità individuale e fattori sociali. Sempre in una prospettiva documentaristica si colloca anche *The Mind, Explained* (2019) [Fig. 1.16], serie Netflix divulgativa che mira a rendere accessibili al grande pubblico i principali meccanismi del funzionamento mentale. Attraverso un linguaggio chiaro e supportato da riferimenti scientifici, la serie affronta temi quali stress e memoria, contribuendo a una maggiore comprensione dei processi psicologici e svolgendo una funzione de-stigmatizzante. Eppure, secondo il medico, psichiatra e psicoterapeuta Massimo Lanzaro (2019), non solo le produzioni realizzate con finalità esplicitamente documentaristiche o educative, ma anche film (e serie TV) commerciali possono essere utilizzati efficacemente per stimolare discussioni e riflessioni critiche, e rappresentare uno strumento prezioso per la divulgazione sul tema della salute mentale, la decostruzione dei pregiudizi e la promozione di una maggiore consapevolezza sociale.

Un film che recentemente ha contribuito ad aumentare la consapevolezza sui temi della salute mentale è ad esempio *Silver Linings Playbook* (2012) [Fig. 1.17]. Il film racconta la storia di una famiglia che affronta il ritorno del figlio, in cura per un disturbo bipolare. "Il film ha dato un nuovo volto e una nuova voce a questa problematica", ha dichiarato il cofondatore dell'organizzazione di ricerca sul cervello One Mind for Research, Patrick Kennedy (Levin, 2013). Il film ha ottenuto numerosi premi, tra cui quello di Jennifer Lawrence, l'attrice protagonista che ha vinto un Oscar per la sua interpretazione e che in quell'occasione ha parlato apertamente delle questioni legate alla salute mentale, sottolineando come risulti paradossale che condizioni fisiche quali l'asma o il diabete vengano comunemente trattate attraverso farmaci senza particolari giudizi sociali, mentre l'assunzione di medicinali per la salute mentale continui a essere accompagnata da un forte stigma (Middleton, 2013).

Un altro esempio particolarmente significativo è offerto dalla serie narrativa *BoJack Horseman* (2014-2020) [Fig. 1.18], la quale pur adottando il linguaggio dell'animazione, affronta con notevole profondità tematiche quali la depressione, le dipendenze e il trauma, evitando semplificazioni o riduzioni stereotipate. Il protagonista non viene mai



[Fig. 1.13] Frame del film *La seconda ombra* (2000).



[Fig. 1.14] Frame del film *Matti da slegare* (1975).



[Fig. 1.15] Frame della serie *The Bridge* (2014).



[Fig. 1.16] Frame della serie *The Mind, Explained* (2019).



[Fig. 1.17] Frame del film S*ilver Linings Playbook* (2012).



[Fig. 1.18] Frame della serie *BoJack Horseman* (2014-2020).

definito unicamente attraverso la sua condizione, ma è restituito nella complessità delle sue contraddizioni e responsabilità. In tal senso, la serie contribuisce a una rappresentazione più articolata e realistica della sofferenza mentale, sottraendola a una lettura esclusivamente patologizzante o moralizzante.

Nel complesso, pur restando predominanti rappresentazioni problematiche, si osserva quindi una crescente richiesta di narrazioni più bilanciate e rispettose, in grado di contrastare lo stigma e di favorire una comprensione più articolata della sofferenza mentale (Wedding & Niemiec, 2014). Lanzaro sottolinea come la rappresentazione audiovisiva possa rappresentare un importante strumento di educazione, divulgazione e prevenzione (Lanzaro, 2019). Secondo l'autore, la psichiatria non può prescindere dal coinvolgimento della società nel suo insieme: non solo specialisti, ma persone comuni, "i familiari e persino i vicini di casa" di chi mostra difficoltà sono chiamati a riconoscere i primi segnali di disagio mentale. Individuare precocemente questi segnali è fondamentale per intervenire in modo efficace e prevenire l'aggravarsi dei disturbi, e Lanzaro evidenzia come il cinema possa offrire un contributo concreto, aiutando gli spettatori a osservare e interpretare comportamenti che spesso vengono banalizzati o considerati passeggeri.

Attraverso la loro capacità di influenzare l'opinione pubblica, orientare il dibattito sociale e contribuire alla definizione delle priorità politiche, i media possono quindi svolgere una funzione rilevante nel processo di legittimazione del tema. Ciò nonostante, permangono modalità comunicative critiche: una parte dell'informazione continua a veicolare narrazioni imprecise o allarmistiche, spesso riconducibili a una scarsa competenza sul tema, che finiscono per rafforzare lo stigma e disincentivare l'accesso ai servizi di cura.

Infatti, una maggiore esposizione mediatica non garantisce automaticamente una comprensione più profonda, accurata o empatica delle esperienze di disagio psicologico. Se da un lato la diffusione di contenuti legati alla salute mentale ha favorito processi di sensibilizzazione, dall'altro numerosi studi segnalano ancora la persistenza di atteggiamenti basati su pregiudizi e stereotipi, che tendono a normalizzare o semplificare eccessivamente la malattia mentale, talvolta descrivendone le difficoltà come forme di vittimizzazione (Issaka et al., 2024). Questa ambivalenza emerge in alcune ricerche sulle attitudini della popolazione, le quali mostrano come i progressi nella riduzione dello stigma non siano né lineari né irreversibili. Ad esempio, nel contesto britannico alcuni studi condotti dal King's College London per conto dell'organizzazione Mind indicano un arretramento negli atteggiamenti pubblici verso la salute mentale, con livelli di stigma tornati comparabili a quelli registrati oltre un decennio fa (Mind, 2023). Tali dati suggeriscono come la maggiore esposizione mediatica del tema, se non accompagnata dalla diffusione di informazioni corrette e dalla valorizzazione di esperienze autentiche, possa risultare insufficiente a promuovere una comprensione realmente empatica del disagio psicologico.

In generale, risulta complesso ottenere un quadro preciso dell'atteggiamento nei confronti della salute mentale nella società contemporanea, poiché esso varia sensibilmente anche in funzione del contesto sociale, culturale e geografico di riferimento. Le ricerche sulla rappresentazione mediatica della malattia mentale confermano infatti una marcata eterogeneità culturale, mostrando come le narrazioni possano assumere atteggiamenti positivi o tratti discriminatori e differenziarsi sia nei contenuti sia nelle interpretazioni eziologiche (Kato Nabirye, 2025).
È dunque all'interno di questo scenario eterogeneo, caratterizzato da un crescente riconoscimento pubblico del tema ma anche da persistenti resistenze culturali, che si colloca l'attuale discussione sulla salute mentale come priorità collettiva.

1.2
IL DISTURBO D'ANSIA

All'interno del panorama della salute mentale si inserisce una condizione che, per lungo tempo, è rimasta in secondo piano, spesso sottovalutata e marginalizzata: il disturbo d'ansia. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, si stima che circa il 4,4% della popolazione mondiale sperimenti attualmente un disturbo d'ansia (Institute for Health Metrics and Evaluation, 2024). Nel 2021, il numero di persone affette da un disturbo d'ansia a livello globale ha raggiunto i 359 milioni, rendendo tali disturbi i più diffusi tra tutte le condizioni di salute mentale (Institute for Health Metrics and Evaluation, 2024). In generale, i disturbi dell'umore e dell'ansia rappresentano oggi due delle problematiche psicopatologiche più comuni, con un'incidenza in costante aumento negli ultimi anni, probabilmente anche in relazione agli effetti della pandemia da Covid-19 (Mittmann et al., 2024). A conferma di questa tendenza, una meta-analisi pubblicata nel 2023 ha dichiarato una prevalenza globale del 28,18% per la depressione e del 29,57% per l'ansia (Mahmud et al., 2023). In particolare, i giovani adulti appaiono particolarmente vulnerabili: un'analisi focalizzata sulla popolazione universitaria ha infatti riportato tassi ancora più elevati, pari al 33,6% per la depressione e al 39,0% per l'ansia (Li et al., 2022).

Dato questo inquadramento generale volto a delineare la diffusione e l'impatto del disturbo d'ansia nella popolazione, occorre concentrarsi sulla sua definizione clinica, sulla sintomatologia caratteristica e sulle principali forme diagnostiche, così da approfondirne in modo sistematico le specificità.

1.2.1 DEFINIZIONE CLINICA E SINTOMATOLOGIA

I disturbi d'ansia, indicati nel corso di questa tesi principalmente al singolare come disturbo d'ansia in riferimento alla categoria diagnostica nel suo complesso, rappresentano una delle classi più diffuse nell'ambito della psicopatologia. Essi si caratterizzano in generale per la presenza di paura e ansia eccessive, persistenti e difficilmente controllabili, accompagnate da significative alterazioni comportamentali e fisiologiche (American Psychiatric Association, 2022). La paura può essere intesa come una risposta emotiva immediata a una minaccia reale o percepita come imminente, mentre l'ansia si configura come uno stato anticipatorio orientato al futuro, legato all'aspettativa di un possibile pericolo. Nei disturbi d'ansia tali risposte risultano sproporzionate rispetto allo stimolo e tendono a persistere nel tempo anche in assenza di un pericolo oggettivo. Ciò che infatti distingue l'ansia clinicamente rilevante dalle normali reazioni emotive è principalmente il grado di intensità, durata e interferenza con il funzionamento quotidiano. L'ansia patologica tende quindi a essere pervasiva e rigida, mostrando una ridotta responsività alle strategie spontanee di regolazione emotiva e determinando una compromissione significativa del funzionamento sociale, lavorativo e relazionale dell'individuo (American Psychiatric Association, 2022).

Approfondendo la sintomatologia del disturbo d'ansia, emerge come essa sia complessa e multidimensionale, coinvolgendo componenti cognitive, emotive, fisiologiche e comportamentali. Sul piano cognitivo, sono frequenti preoccupazioni persistenti e difficilmente controllabili, pensieri intrusivi e valutazioni catastrofiche, associate a una marcata tendenza a sovrastimare la probabilità e la gravità degli eventi negativi, nonché a una ridotta tolleranza dell'incertezza e a stati di ipervigilanza (American Psychiatric Association, 2022). Sul piano emotivo, l'ansia si manifesta quindi prevalentemente come uno stato di tensione interna, irrequietezza e apprensione continua, spesso accompagnato da sensazione di disconnessione dagli eventi dell'ambiente esterno.

A livello somatico, l'attivazione del sistema nervoso autonomo può determinare una vasta gamma di sintomi, tra cui tachicardia, palpitazioni, sudorazione, tremori, sensazione di costrizione epigastrica, disturbi gastrointestinali, tensione muscolare, difficoltà respiratorie e vertigini. Tali sensazioni corporee, frequentemente interpretate in modo catastrofico, contribuiscono al mantenimento del circolo vizioso dell'ansia (American Psychiatric Association, 2022). Inoltre, tali sintomi si possono manifestare a diversi livelli di intensità, distribuendosi sia in fasi di latenza sia in picchi comunemente chiamati "attacchi d'ansia", in cui si configurano come più accentuati e pervasivi, spesso in una sensazione di progressiva perdita di controllo.

Sul versante comportamentale, un elemento centrale è rappresentato dall'evitamento delle situazioni temute e dall'uso di comportamenti di sicurezza. Sebbene queste strategie possano offrire un sollievo temporaneo, esse ostacolano la disconferma delle credenze ansiogene e favoriscono la persistenza del disturbo nel tempo (American Psychiatric Association, 2022).

Un aspetto particolarmente rilevante del disturbo d'ansia è che chi ne soffre riporta molto spesso un disagio soggettivo significativo, derivante sia dalla preoccupazione costante, sia dalla conseguente compromissione del funzionamento sociale, lavorativo o di altre aree importanti della vita. In alcuni casi, l'interazione tra i diversi livelli sintomatologici può determinare una marcata compromissione della qualità della vita, risultando invalidante e limitando l'autonomia personale e la partecipazione alle attività quotidiane (American Psychiatric Association, 2022).

Parallelamente, tuttavia, il disturbo d'ansia può non risultare immediatamente visibile dall'esterno, poiché molti individui mantengono un'apparente adeguatezza funzionale anche durante momenti di disagio intenso. La mancata identificazione dall'esterno contribuisce infatti a rendere il disagio difficilmente riconoscibile e favorisce il sottotrattamento di questi disturbi (Bandelow & Michaelis, 2015).

È importante inoltre sottolineare che, pur condividendo un nucleo esperienziale e sintomatologico comune, il disturbo d'ansia può essere classificato in diverse categorie diagnostiche che si differenziano principalmente per l'oggetto della preoccupazione e per il modo in cui tali sintomi si organizzano e assumono significato a livello soggettivo. Le stesse reazioni emotive e fisiologiche possono infatti variare in funzione dell'oggetto della paura, del contesto di attivazione e della temporalità dei sintomi.

Un aspetto aggiuntivo di particolare rilevanza nella compren-

sione dei disturbi d'ansia riguarda inoltre il loro decorso nel tempo, che può variare considerevolmente da individuo a individuo. L'esordio dei disturbi d'ansia può verificarsi in diverse fasi del ciclo di vita, ma gli studi evidenziano come molte forme mostrino una maggiore incidenza in età evolutiva e adolescenziale, periodo caratterizzato da importanti cambiamenti cognitivi, emotivi e sociali, come evidenzia la Fig. 1.9. Non è raro però che l'esordio possa avvenire anche in età adulta, talvolta in concomitanza con eventi stressanti significativi. (American Psychiatric Association, 2022). In alcuni casi, l'ansia può manifestarsi precocemente con sintomi subclinici che, se non riconosciuti e trattati, tendono a consolidarsi nel tempo. Il decorso dei disturbi d'ansia può assumere una forma episodica, con fasi di remissione e riacutizzazione, oppure cronica, con una persistenza dei sintomi nel lungo periodo. La cronicizzazione è frequentemente favorita da meccanismi di mantenimento quali l'evitamento, il rimuginio e l'ipercontrollo, che riducono temporaneamente il disagio ma impediscono una reale elaborazione della paura. (American Psychiatric Association, 2022). Inoltre, eventi di vita stressanti, esperienze traumatiche o cambiamenti significativi nelle condizioni personali e sociali possono contribuire alla riattivazione o all'intensificazione dei sintomi, anche dopo periodi di apparente miglioramento. (American Psychiatric Association, 2022).

Per quanto riguarda i fattori di rischio, la letteratura evidenzia il ruolo di una predisposizione temperamentale all'ansia e alla reattività emotiva, spesso descritta in termini di elevata sensibilità agli stimoli, difficoltà nella regolazione delle emozioni e tendenza all'iperattivazione fisiologica. (American Psychiatric Association, 2022). Tali caratteristiche possono rendere l'individuo più vulnerabile allo sviluppo di risposte ansiose intense e persistenti in presenza di situazioni stressanti. Un ulteriore fattore di rischio rilevante è rappresentato dalla storia di eventi avversi precoci, come esperienze di trascuratezza, abuso o instabilità relazionale, che possono interferire con lo sviluppo di adeguate strategie di coping e con il senso di sicurezza personale. (American Psychiatric Association, 2022).

[Fig. 1.19] Grafico che mostra la percentuale stimata di persone affette da Disturbi d'Ansia in diverse fasce d'età nel 2023, indipendentemente dal fatto che abbiano ricevuto una diagnosi, elaborata a partire da indagini campionarie rappresentative, dati sanitari e modelli statistici.



Un ruolo significativo è svolto anche dalla comorbidità psicopatologica, ovvero i disturbi d'ansia si possono associare ad altri disturbi mentali, in particolare ai disturbi dell'umore, con cui condividono numerosi fattori di vulnerabilità e meccanismi psicologici. La presenza di comorbidità può complicare il quadro clinico, influenzare negativamente il decorso e rendere più complesso il trattamento, contribuendo a una maggiore compromissione del funzionamento globale. (American Psychiatric Association, 2022).

Dal punto di vista epidemiologico, i disturbi d'ansia mostrano una maggiore prevalenza nel sesso femminile, un dato che è stato interpretato alla luce di una combinazione di fattori biologici, psicologici e socioculturali. (American Psychiatric Association, 2022). Tra questi rientrano differenze nei sistemi di risposta allo stress, nella socializzazione emotiva e nelle aspettative di ruolo, che possono influenzare sia la vulnerabilità allo sviluppo dell'ansia sia le modalità di espressione del disagio.

Un ulteriore aspetto rilevante riguarda la variabilità culturale nella manifestazione dei disturbi d'ansia. In alcuni contesti culturali, la sofferenza ansiosa tende a essere espressa prevalentemente attraverso sintomi somatici, come dolori, stanchezza o disturbi gastrointestinali, piuttosto che mediante la verbalizzazione esplicita di preoccupazioni o stati emotivi. (American Psychiatric Association, 2022). Le norme culturali relative all'espressione delle emozioni e alla legittimità del disagio psicologico possono influenzare non solo il modo in cui l'ansia viene vissuta e comunicata, ma anche il riconoscimento del disturbo e l'accesso ai servizi di cura.

Nel loro insieme, questi elementi mostrano come i disturbi d'ansia debbano essere compresi all'interno di una prospettiva biopsicosociale, che consideri l'interazione dinamica tra fattori individuali, ambientali e culturali. Tale approccio è essenziale non solo per una comprensione teorica più completa del disturbo, ma anche per la progettazione di interventi clinici attenti alla specificità della storia personale e del contesto di vita dell'individuo.

1.2.2 FORME DEL DISTURBO D'ANSIA

I disturbi d'ansia comprendono un insieme eterogeneo di condizioni cliniche accomunate dalla presenza di paura e ansia eccessive, ma differenziate in base all'oggetto della minaccia percepita, alle modalità di manifestazione dei sintomi e al loro decorso nel tempo. La classificazione diagnostica, così come proposta dal Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders nella sua quinta edizione riveduta (DSM-5-TR), distingue diverse forme specifiche di disturbo d'ansia, ciascuna con criteri diagnostici propri, che consentono una valutazione clinica accurata e una diagnosi differenziale.

Il disturbo d'ansia generalizzato è caratterizzato da uno stato di preoccupazione persistente, eccessiva e difficilmente controllabile, che riguarda molteplici ambiti della vita quotidiana, come il lavoro, la salute e le relazioni interpersonali. Tale condizione è presente per la maggior parte del tempo e si associa frequentemente a sintomi quali irrequietezza, tensione muscolare, affaticamento, difficoltà di concentrazione e disturbi del sonno. A differenza di altre forme di ansia, la minaccia percepita non è circoscritta a uno stimolo specifico, ma assume un ca-

rattere diffuso e pervasivo.

Il disturbo di panico si distingue per la presenza di attacchi di panico ricorrenti e inaspettati, ovvero episodi improvvisi di intensa paura o disagio accompagnati da sintomi fisici e cognitivi marcati, come palpitazioni, sudorazione, tremori, sensazione di soffocamento e paura di perdere il controllo o di morire. Un aspetto centrale del disturbo è rappresentato dalla persistente preoccupazione per il possibile ripetersi degli attacchi e per le loro conseguenze, che può condurre a evitamento e a significativi cambiamenti comportamentali.

L'agorafobia è caratterizzata da una marcata paura o ansia in situazioni in cui l'individuo teme di non poter ricevere aiuto o di non riuscire ad allontanarsi qualora insorgano sintomi intensi di ansia o panico. Tali situazioni possono includere l'uso dei trasporti pubblici, il trovarsi in luoghi affollati o l'essere fuori casa da soli. L'evitamento di questi contesti può diventare progressivamente limitante, compromettendo l'autonomia personale e il funzionamento sociale.

La fobia specifica si manifesta attraverso una paura intensa e sproporzionata nei confronti di un oggetto o di una situazione specifica, come animali, altezze, sangue o procedure mediche. L'esposizione allo stimolo temuto provoca quasi sempre una risposta immediata di ansia, che può arrivare fino all'attacco di panico. Sebbene il soggetto riconosca spesso l'eccessività della propria paura, l'evitamento dello stimolo fobico tende a persistere e a interferire con la vita quotidiana.

Il disturbo d'ansia sociale è caratterizzato da una paura marcata e persistente delle situazioni sociali o prestazionali in cui l'individuo è esposto al possibile giudizio degli altri. La preoccupazione principale riguarda il timore di apparire imbarazzante o di essere valutato negativamente. L'ansia può manifestarsi in contesti come parlare in pubblico, interagire con estranei o partecipare a situazioni sociali strutturate, con conseguenze significative sul funzionamento sociale, scolastico o lavorativo.

Il disturbo d'ansia da separazione, tradizionalmente associato all'infanzia, può manifestarsi anche in età adulta ed è contraddistinto da una paura eccessiva legata alla separazione dalle figure di attaccamento. I sintomi includono preoccupazioni persistenti per la loro sicurezza, difficoltà a stare soli, riluttanza alla separazione e la comparsa di sintomi somatici in concomitanza con essa. Tale ansia può interferire in modo significativo con l'autonomia e la vita quotidiana.

Infine, il mutismo selettivo è caratterizzato da una persistente incapacità di parlare in specifici contesti sociali, nonostante la presenza di un'adeguata competenza linguistica in altri ambienti. Generalmente diagnosticato in età infantile, il disturbo è strettamente associato all'ansia sociale e rappresenta una risposta ansiosa a situazioni percepite come minacciose dal punto di vista sociale o valutativo.

Ciascuna di queste forme presenta criteri diagnostici specifici relativi all'esordio, alla durata dei sintomi e alle condizioni di esclusione, sottolineando la necessità di una valutazione clinica accurata e differenziale. È inoltre utile sottolineare che le persone possono sperimentare più di una forma di disturbo d'ansia contemporaneamente. In alcuni casi, questi disturbi possono infatti coesistere e influenzarsi a vicenda, rendendo i sintomi più complessi e richiedendo quindi un approccio di trattamento personalizzato (World Health Organization, 2025).

1.2.3 TRATTAMENTO

Per concludere il quadro sui disturbi d'ansia, è importante precisare che esistono trattamenti efficaci e che è raccomandato che le persone che presentano sintomatologia ansiosa si rivolgano a servizi di cura adeguati. Gli interventi psicologici rappresentano il trattamento di elezione e mirano a modificare pensieri e comportamenti disfunzionali, a rafforzare le strategie di coping e a favorire l'esposizione graduale agli stimoli ansiogeni. Le evidenze scientifiche indicano come particolarmente efficaci gli approcci basati sulla terapia cognitivo-comportamentale, inclusa la terapia dell'esposizione, così come le tecniche di gestione dello stress quali il rilassamento e la mindfulness (World Health Organization, 2025). In alcuni casi, il trattamento può essere integrato con una terapia farmacologica, in particolare con antidepressivi come gli SSRI, valutando attentamente benefici ed effetti collaterali. (World Health Organization, 2025).

1.2.4 LA PERCEZIONE PUBBLICA DEL DISTURBO D'ANSIA

Sebbene nel tempo siano stati sviluppati trattamenti efficaci per i disturbi d'ansia, solo circa una persona su quattro tra quelle che ne avrebbero bisogno (27,6%) riceve effettivamente un qualche tipo di trattamento (Alonso et al., 2018). Tra le principali barriere all'accesso alle cure figurano il limitato investimento nei servizi di salute mentale e la carenza di professionisti sanitari adeguatamente formati, ma soprattutto una diffusa scarsa consapevolezza del fatto che il disturbo d'ansia costituisca realmente una condizione di sofferenza nell'ambito della salute mentale, clinicamente rilevante e potenzialmente curabile. Tale mancanza di consapevolezza si riflette in atteggiamenti negativi da parte del pubblico e dei professionisti che tendono a minimizzare l'esperienza ansiosa, contribuendo al mantenimento di uno stigma sociale specifico associato a questo disturbo (Davies, 2000). In questo senso, comprendere la natura e le modalità attraverso cui lo stigma dell'ansia si manifesta risulta fondamentale per spiegare le difficoltà di accesso ai trattamenti, ma anche le forme di delegittimazione della sofferenza che caratterizzano la percezione pubblica del disturbo d'ansia.

Nell'analisi di come il disturbo d'ansia viene percepito e dello stigma esistente attorno ad esso, innanzitutto occorre tenere presente che nel contesto del disturbo d'ansia un elemento distintivo rispetto ad altre condizioni psicopatologiche è rappresentato dalla sua visibilità esterna non immediata. I sintomi principali dell'ansia già descritti in precedenza, come la preoccupazione persistente, l'iperattivazione fisiologica, il rimuginio o l'anticipazione di eventi negativi, sono infatti prevalentemente interni e soggettivi, e non sempre si manifestano attraverso segnali comportamentali facilmente osservabili dall'esterno (Bandelow & Michaelis, 2015).

È proprio la discrepanza tra funzionamento esterno e vissuto interno a contribuire al rafforzamento dello stigma pubblico, poiché l'eventuale capacità di mantenere prestazioni adeguate, in assenza di segnali osservabili, può rendere l'ansia meno riconoscibile e porta l'ambiente sociale non tanto a temere o evitare, ma a sottovalutare e banalizzare l'intensità del disagio o a metterne in dubbio l'autenticità,

esponendo la persona al rischio di non essere creduta o di vedere il proprio vissuto emotivo invalidato.

Approfondendo la natura dello stigma associato ai disturbi d'ansia, emerge come la letteratura presenti un numero molto limitato di indagini specificamente orientate a scomporre gli elementi costitutivi della percezione stigmatizzante. Tra i pochi strumenti sviluppati con questo obiettivo si colloca la Generalised Anxiety Stigma Scale (GASS), ovvero la scala di stigma dell'ansia generalizzata, elaborata nel 2011 dal Centre for Mental Health Research. Nonostante faccia riferimento a una rilevazione della percezione pubblica risalente a oltre un decennio fa, la GASS rappresenta comunque un contributo rilevante per tracciare in modo sistematico le principali componenti cognitive e valutative dello stigma legato all'ansia (Griffiths et al., 2011). Infatti la scala è stata strutturata in due sottoscale distinte: una Personal Stigma Subscale, che misura gli atteggiamenti stigmatizzanti interiorizzati dall'individuo, e una Perceived Stigma Subscale, che indaga le credenze circa le opinioni della maggioranza delle persone. Per costruirle, sono state delineate dieci affermazioni identificate come rappresentative dei principali stereotipi e pregiudizi associati ai disturbi d'ansia, alla base delle due declinazioni nella forma personale e quella percepita. Esse sono:

"Il disturbo d'ansia non è una vera malattia medica"
"Il disturbo d'ansia è un segno di debolezza personale"
"Le persone con un disturbo d'ansia potrebbero "superarlo" se solo lo volessero"
"Le persone con un disturbo d'ansia dovrebbero provare vergogna per la propria condizione"
"Le persone con un disturbo d'ansia non sono dipendenti adatti"
"Le persone con un disturbo d'ansia sono instabili"
"Le persone con un disturbo d'ansia sono responsabili del proprio problema"
"Le persone con un disturbo d'ansia sono semplicemente pigre"
"Le persone con un disturbo d'ansia rappresentano un pericolo per gli altri "
"Le persone con un disturbo d'ansia sono egocentriche."

Per quanto riguarda i risultati dello studio, è emersa una discrepanza tra stigma personale e stigma percepito: mentre le percentuali di accordo diretto con tali affermazioni risultavano relativamente contenute, la percezione che gli altri condividessero queste credenze era marcatamente più elevata. Questo scarto suggeriva che lo stigma legato all'ansia si configurava anche come fenomeno socialmente attribuito, interiorizzato indirettamente e mantenuto da rappresentazioni collettive persistenti, più che da convinzioni apertamente sostenute a livello individuale. In ogni caso, la GASS consente di identificare con precisione le dimensioni discorsive e simboliche attraverso cui lo stigma ansioso si manifesta, offrendo un utile riferimento concettuale anche per l'analisi di contesti comunicativi più recenti, come quelli digitali.

Un quadro delle dinamiche stigmatizzanti che interessano il disturbo d'ansia può essere tracciato anche a partire dall'analisi della loro rappresentazione mediatica, in particolare sulle piattaforme di social media, poiché la modalità con cui i disturbi mentali vengono raccontati nello spazio pubblico incide in modo significativo sia sulla consapevolezza sia sui processi di stigmatizzazione (Mittmann et al., 2024). Studi recenti indicano che, accanto a rappresentazioni stereotipate, i social media stanno diventando spazi di crescente confronto anche rispetto

al disturbo d'ansia nello specifico, attraverso contenuti psicoeducativi e narrazioni orientate alla legittimazione del disagio (Mittmann et al., 2024). Tuttavia, per quanto riguarda questo disturbo, gli studi che indagano se la rappresentazione mediatica assuma un tono prevalentemente positivo o negativo risultano ancora relativamente pochi. La scoping review di Mittmann et al. (2024) mostra che la ricerca disponibile è limitata e risulta concentrata soprattutto su X, precedente Twitter e, in misura ancora minore, su altre piattaforme. Sei degli studi in essa inclusi hanno infatti analizzato nello specifico X, rendendolo il social media maggiormente indagato rispetto alla rappresentazione di depressione e ansia (Mittmann et al., 2024). In generale, la maggioranza dei lavori riguardanti anche il disturbo d'ansia, oltre alla depressione e il tema della prevenzione del suicidio, considera i contenuti pubblicati come prevalentemente positivi e di supporto (Cavazos-Rehg et al., 2016).

Nel complesso, emerge come la dimensione interattiva delle piattaforme sia utile a favorire l'auto-rivelazione e narrazioni più autentiche del disturbo d'ansia. In particolare, il coinvolgimento diretto delle persone con esperienza vissuta si rivela cruciale per evitare il rafforzamento di stereotipi e stigmatizzazione.

Per quanto riguarda la rappresentazione del disturbo d'ansia in altri media, come i quotidiani, lo stesso studio di Mittmann et al. (2024) mette in evidenza un'ulteriore mancanza: tra i contributi considerati, un solo studio (del 2015) risulta focalizzato specificamente sull'ansia. Si tratta di uno studio di Mellifont e Smith-Merry (2015) i quali mostrano che, nella stampa australiana, l'ansia è rappresentata sia secondo cornici tradizionali riconducibili al modello medico della disabilità, sia attraverso approcci più progressivi (ad esempio discorsi orientati alla consapevolezza), pur con la persistenza di elementi si avvicinano alla stigmatizzazione.

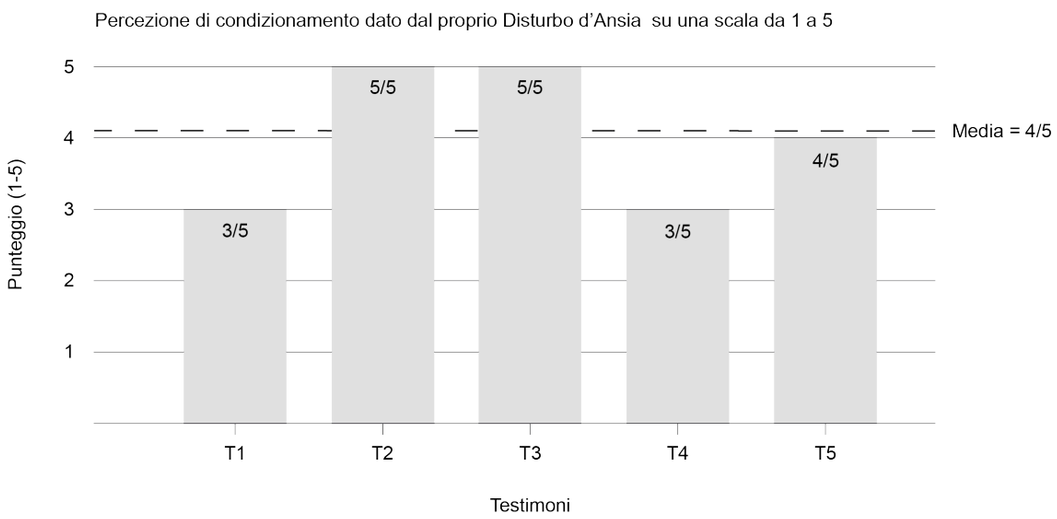
Questa scarsità di studi mirati conferma che la rappresentazione dell'ansia e le questioni ad essa legate sono state meno indagate e considerate rispetto ad altre condizioni, sottolineando la marginalizzazione del tema. Tale lacuna risulta particolarmente rilevante se si considera che non sembrano esistere, ad oggi, analisi specifiche dei contenuti stigmatizzanti con cui si parla di disturbo d'ansia nei media digitali, che consentirebbero invece di indagare precisamente la natura degli atteggiamenti svalutanti dell'ansia.

1.2.5 L'INDAGINE SULLO STIGMA SOCIALE LEGATO AL DISTURBO D'ANSIA

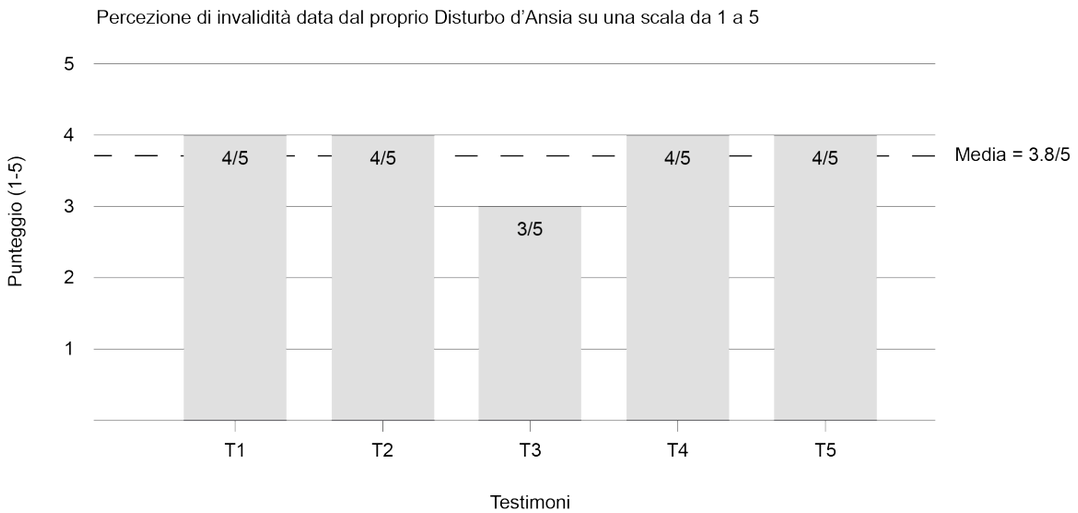
Per colmare parzialmente questo vuoto e nello specifico delineare in modo più approfondito il tipo di stigma associato al disturbo d'ansia, nel presente lavoro sono stati quindi introdotti strumenti empirici esplorativi.

In primo luogo, sono state condotte interviste individuali a un campione di cinque persone che riportano di soffrire di disturbo d'ansia. Il campione viene approfondito più dettagliatamente nei capitoli successivi, in quanto costituisce la base della successiva fase di sperimentazione progettuale. All'interno di un'intervista più ampia, a tutti i partecipanti sono state innanzitutto poste due domande volte a rilevare la percezione dell'impatto del disturbo sulla propria vita quotidiana:

Quanto, su una scala da 1 a 5, trovi che il disturbo d'ansia ti condizioni?
Sempre da 1 a 5, quanto lo trovi invalidante?

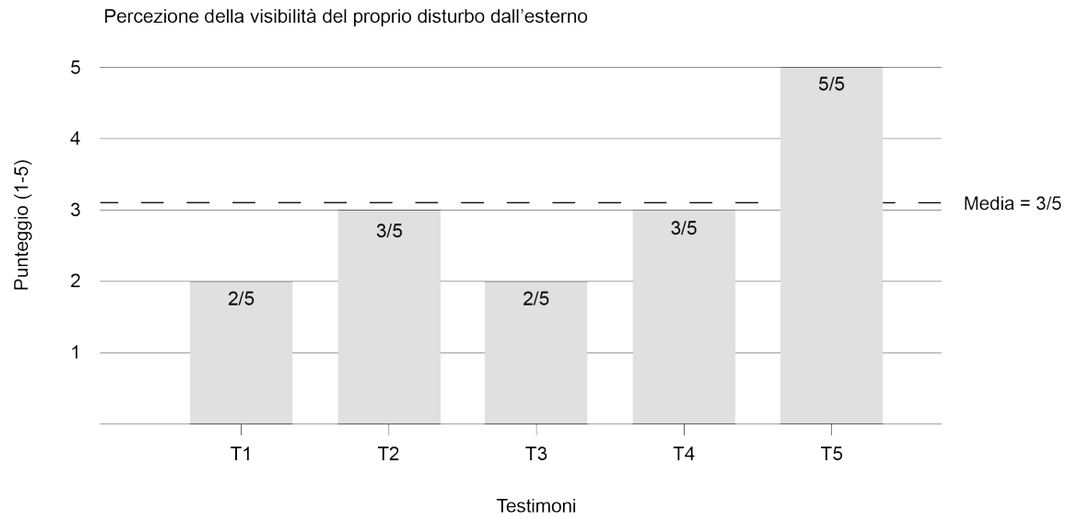


[Fig. 1.20] Grafico della percezione di condizionamento dato dal proprio disturbo.



[Fig. 1.21] Grafico della percezione di invalidità data dal proprio disturbo.

Successivamente è stata indagata la percezione della visibilità esterna del disturbo attraverso la domanda:
Quanto, su una scala da 1 a 5, pensi che la tua ansia sia visibile dall'esterno?



[Fig. 1.22] Grafico della percezione della visibilità del proprio disturbo.

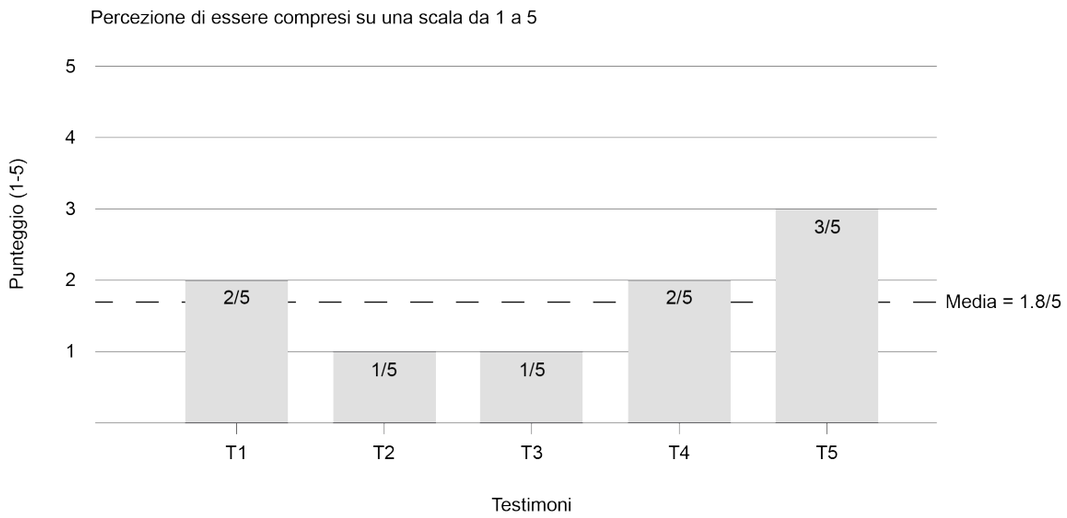
Infine, l'attenzione si è spostata sul rapporto tra esperienza ansiosa, comprensione sociale e stigma, attraverso le domande:

Quanto, su una scala da 1 a 5, ti senti capito dalle persone che ti circondano?
Ti è mai successo di sentirti colpita da uno stigma sociale?
Che cosa ti è stato detto?

Le risposte hanno evidenziato una forte convergenza. Gli intervistati hanno riferito di sentirsi compresi dalle persone circostanti in misura generalmente molto bassa, con valutazioni comprese prevalentemente tra 1 e 2 su una scala da 1 a 5, e di aver sperimentato ripetutamente episodi percepiti come stigmatizzanti.

Tra le affermazioni riportate come più frequenti compaiono espressioni quali: "Tutti hanno l'ansia", "Vedrai che ti passa, non pensarci", "Stai esagerando", "Stai facendo una sceneggiata, sono capricci" e "Non essere debole, non è niente".

[Fig. 1.23] Grafico della percezione di essere compresi all'esterno.



Tali risposte hanno delineato e confermato uno stigma che assume non tanto repulsione o timore, ma soprattutto la forma della minimizzazione e della svalutazione del disagio, interpretato come eccesso emotivo, fragilità personale o mancanza di forza di volontà, più che come condizione clinica reale e potenzialmente invalidante.

In secondo luogo, è stata realizzata un'analisi esplorativa della natura dei commenti negativi su social media, impostata secondo un protocollo replicabile. I social media infatti si caratterizzano per la presenza di contenuti brevi e informali, costantemente affiancati da spazi di confronto quali le sezioni dei commenti, attraverso i quali può riflettersi il dibattito quotidiano a cui un pubblico ampio e trasversale può accedere e partecipare. In questo senso, essi possono configurarsi anche in questo caso come uno specchio del contesto contemporaneo, risultando particolarmente idonei a osservare le forme specifiche di stigma attualmente associate al disturbo d'ansia.

Per l'indagine sono state selezionate le piattaforme TikTok e Instagram, in quanto entrambe rispondono all'esigenza di intercettare una popolazione quanto più ampia e trasversale possibile, comprendendo utenti appartenenti a differenti fasce d'età e contesti socio-culturali. TikTok, piattaforma di più recente diffusione, è fortemente rappresentativa delle generazioni più giovani, in particolare della Generazione Z, mentre Instagram, grazie alla sua maggiore diffusione e stabilità nel tempo, ha consentito di includere utenti appartenenti a diverse fasce d'età. L'analisi congiunta dei contenuti provenienti da entrambe le piattaforme ha permesso quindi di osservare rappresentazioni dell'ansia che attraversano, almeno in parte, l'intero spettro generazionale della popolazione digitale.

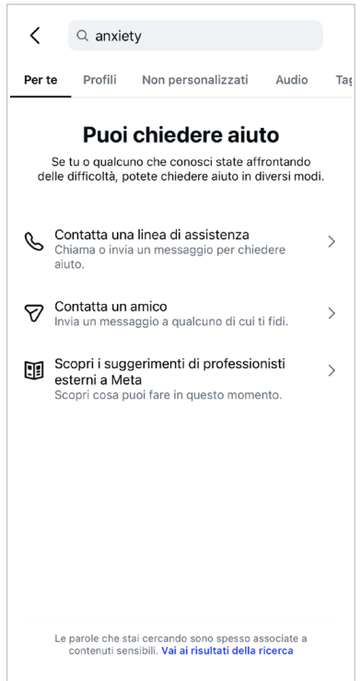
In particolare, mantenendo costanti i criteri di raccolta come modalità di visualizzazione dei risultati e finestra temporale di osservazione, sono stati selezionati in modo sistematico dieci contenuti pubblicati su TikTok e dieci su Instagram, tutti collocati entro un arco temporale di tre anni (2023–2025), al fine di fare riferimento a un quadro il più possibile aggiornato e rappresentativo delle dinamiche recenti. Per ciascuna piattaforma, dopo aver creato un account nuovo intatto, sono stati selezionati in particolare i primi cinque contenuti restituiti dalla ricerca dell'hashtag #Anxiety e i primi cinque contenuti restituiti dalla ricerca dell'hashtag #Ansia. Tale scelta è stata motivata dall'intento di includere sia contenuti in lingua inglese, veicolo di narrazioni globalizzate e ampiamente standardizzate sull'ansia, sia contenuti in lingua italiana, più radicati nel contesto culturale nazionale e caratterizzati da registri discorsivi spesso più colloquiali. L'inclusione di entrambe le lingue ha mirato quindi ad ampliare lo spettro delle rappresentazioni analizzate, senza finalità di confronto interculturale.

Per ciascuno dei 10 contenuti di ogni piattaforma, sono stati analizzati i primi 20 commenti proposti dall'algoritmo (poiché Instagram non consente l'ordinamento cronologico dei commenti, anche su TikTok è stato mantenuto l'ordine di visualizzazione predefinito), escludendo spam. I 400 commenti totali sono stati poi classificati attraverso una griglia di codifica composta da cinque categorie: supporto/legittimazione, medicalizzazione/consigli clinici, condivisione della propria esperienza/richiesta di aiuto, testimonianza di commenti negativi ricevuti e stigmatizzazione/incomprensione. Per rafforzare l'affidabilità della procedura il materiale è stato sottoposto a doppia codifica da parte di un secondo valutatore, e l'accordo tra codificatori è risultato del 100%.

Innanzitutto, un elemento particolarmente interessante emerso dall'osservazione delle dinamiche delle piattaforme TikTok e Instagram riguarda le modalità con cui il tema dell'ansia viene contestualizzato all'interno dell'esperienza digitale. Inserendo il termine "Anxiety" o "Ansia" nella barra di ricerca di TikTok, infatti, prima ancora di mostrare contenuti generati dagli utenti, la piattaforma propone una sezione informativa dedicata all'importanza della salute mentale nella vita quotidiana, sottolineandone la rilevanza sia al di fuori del contesto dei social media sia all'interno dell'esperienza digitale stessa. In tale sezione viene presentata una vera e propria guida al benessere, articolata in alcuni passaggi operativi finalizzati a promuovere un uso più consapevole della piattaforma e a sostenere il benessere digitale degli utenti. Analogamente, inserendo il termine "Anxiety" o "Ansia" nella barra di ricerca di Instagram, l'utente viene indirizzato verso una schermata informativa che segnala la possibilità di chiedere aiuto in diversi modi qualora si stiano affrontando delle difficoltà emotive o psicologiche. La piattaforma propone infatti un collegamento a una linea di supporto, un'opzione per contattare un amico fidato e un'ulteriore sezione che rimanda a contenuti informativi forniti da professionisti esterni al gruppo Meta. Questa integrazione di contenuti psicoeducativi all'interno delle pratiche quotidiane di utilizzo dei social media suggerisce un tentativo da parte delle piattaforma di affiancare alla circolazione spontanea di narrazioni personali anche strumenti orientati alla prevenzione e alla promozione della salute mentale.



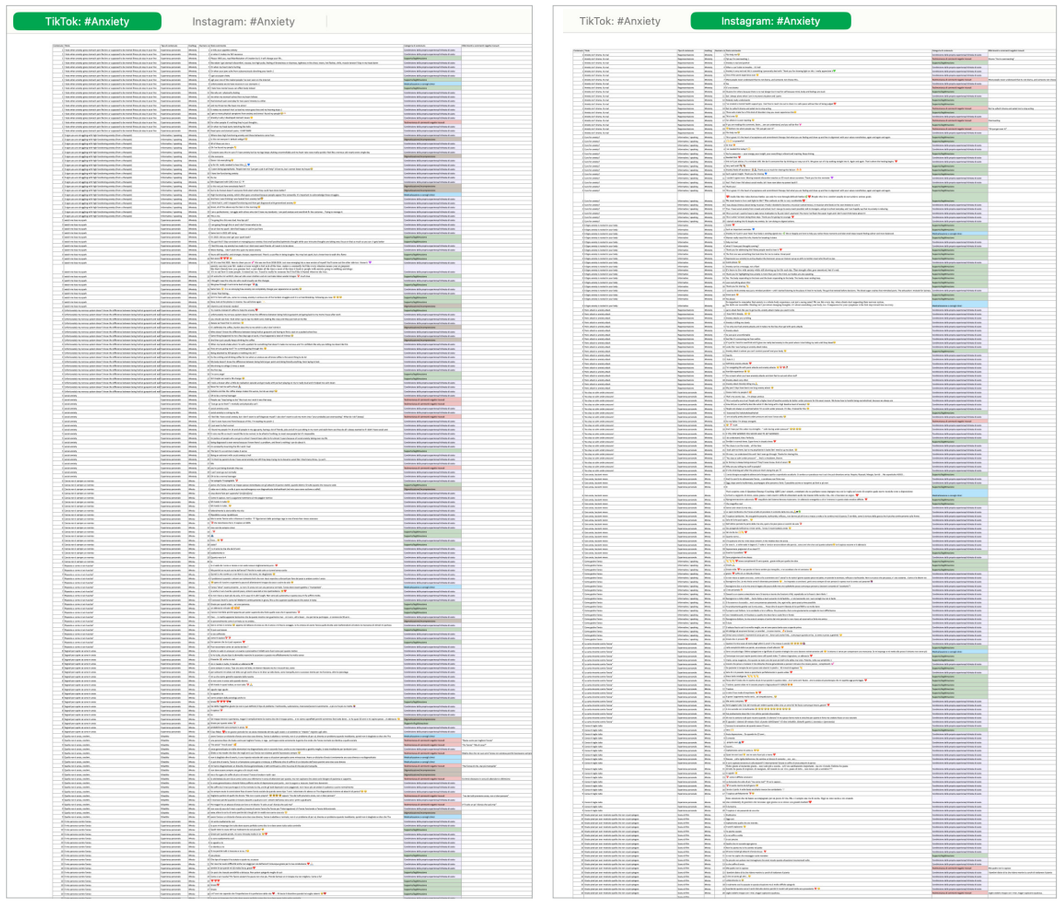
[Fig. 1.24] Sezione informativa di TikTok.



[Fig. 1.25] Sezione informativa di Instagram.



[Fig. 1.26] Sezione informativa di Instagram.



[Fig. 1.27][Fig. 1.28] Schermate di overview del report relativo alla raccolta, classificazione e analisi di 200 commenti provenienti da TikTok e 200 commenti provenienti da Instagram.

Proseguendo con i risultati dell'analisi, considerando i primi 10 contenuti emersi per ciascuna piattaforma, su TikTok è stata rilevata una prevalenza di materiali amatoriali orientati alla narrazione autobiografica, mentre Instagram mostra una distribuzione più bilanciata tra contenuti informativi, testimonianze personali e rappresentazioni visive del disagio, differenziazione coerente con quanto evidenziato dallo studio di Vitale e Pelosi sul tema della salute mentale online. Tuttavia, sebbene la raccolta sia stata effettuata mediante due account privi di interazioni pregresse, tali risultati non possono essere considerati rappresentativi della reale distribuzione dei contenuti, poiché l'ordine di visualizzazione rimane influenzato da logiche algoritmiche di visibilità. Questo tipo di dato è stato pertanto riportato a fini di contestualizzazione dei contenuti presi come oggetto dell'analisi qualitativa.

Entrando nel merito dell'aspetto centrale dell'indagine, dall'analisi dei commenti pubblicati su TikTok, il 16,5% dei commenti è stato categorizzato come supporto e legittimazione del disagio, mentre il 3,5% dei commenti è riconducibile alla medicalizzazione del disagio o alla proposta di consigli clinici. Le forme riconducibili allo stigma, comprendenti commenti di minimizzazione, normalizzazione o incomprensione del vissuto ansioso, hanno rappresentato il 6%, a cui si è aggiunto un ulteriore 6% di commenti in cui gli utenti riportano testimonianze

di esperienze stigmatizzanti vissute in altri contesti, per un totale del 12% dei commenti analizzati per TikTok. La componente nettamente prevalente è stata costituita dalla condivisione della propria esperienza personale o dalla richiesta di aiuto, che ha rappresentato il 68% del totale dei commenti analizzati. All'interno di questa categoria sono emerse descrizioni del proprio stato soggettivo, affiancate da numerose richieste di consigli e da sfoghi legati alla percezione di una condizione vissuta come cronica e priva di prospettive risolutive, suggerendo come permanga una condizione di incertezza rispetto alle modalità di gestione del disturbo. Emblematico, in tal senso, è stato il commento: "Come ci sei riuscita? Per favore aiutami, ho paura, non vivo più. Prendo farmaci, sono in terapia ma non miglioro. Come si fa?", che restituisce con chiarezza un senso di impotenza e smarrimento.

Nel complesso, questi dati hanno indicato che i commenti riguardanti lo stigma risultano quantitativamente contenuti e marginali: su TikTok questa evidenza può essere interpretata sia come indicatore della ridotta visibilità dello stigma, verosimilmente riconducibile alle logiche algoritmiche che tendono a penalizzare i commenti negativi, caratterizzati in genere da un numero inferiore di interazioni (like), sia come segnale di una effettiva minore incidenza dello stigma rispetto ai commenti positivi o neutri. È stato infatti effettuato un controllo dei commenti su TikTok mediante ordinamento cronologico, il quale ha confermato questa seconda interpretazione mostrando come, anche in questa modalità, i commenti stigmatizzanti rappresentassero una quota irrisoria tra i primi 20 visualizzati. In ogni caso, lo scopo dell'indagine non era valutare la visibilità dei commenti negativi, bensì identificare e analizzare le tipologie di contenuti stigmatizzanti che vengono comunque prodotte all'interno dello spazio discorsivo della piattaforma.

Nel dettaglio, l'analisi qualitativa dei commenti su TikTok classificati in stigmatizzazione/incomprensione, uniti alle testimonianze di commenti negativi ricevuti, ha mostrato come tali interventi non assumano prevalentemente la forma di attacchi e insulti espliciti, ma si articolino piuttosto attraverso processi di banalizzazione, normalizzazione e riduzione del disagio. In particolare, numerosi commenti tendono a presentare l'ansia come una condizione universale e ordinaria, suggerendo implicitamente che essa coincida con il normale funzionamento emotivo di "chiunque" (ad esempio,"Is this not just how everybody feels??" oppure "Is this not everyone's default setting?" interrogandosi se non si tratti della base emotiva di tutti o di pensieri comuni legati all'autovalutazione e al rimuginio). Altri interventi riducono l'esperienza ansiosa a fattori contingenti o gestibili attraverso soluzioni semplificate, come il riferimento a carenze nutrizionali o abitudini alimentari (ad esempio il consumo di caffeina con commenti come "It's definitely the coffee") o a fasi transitorie destinate a risolversi spontaneamente. In questa categoria rientrano anche commenti che reinterpretano il disagio come espressione di tratti di personalità, dello stile di vita (come il commento "Magari è semplicemente la nostra vita che è troppo piena... io ho quasi 50 anni e mi capita spesso…"), o che lo ricollocano entro cornici alternative come la neurodivergenza non diagnosticata (con commenti come "vabe non è detto; a volte è pure neurodivergenza non diagnosticata"), contribuendo così a spostare l'attenzione dalla sofferenza soggettiva alla sua relativizzazione. Infine, alcuni commenti esprimono

anche una forma di normalizzazione “livellante”, in cui si rifiuta l’idea di una gerarchia della sofferenza (“non deve essere sempre una gara a chi sta più male”), con l’effetto collaterale di annullare le differenze tra ansia funzionale e disturbi d’ansia clinicamente rilevanti.

Accanto ai commenti negativi diretti, è emersa poi la seconda tipologia di contenuti, costituita dai commenti negativi riportati dagli utenti all’interno di narrazioni personali. In questi casi, gli utenti fanno riferimento a esperienze ricorrenti di delegittimazione del proprio disagio da parte dell’ambiente sociale, specificando come tali commenti provengano non solo da conoscenti ma anche da persone emotivamente vicine, quali amici, genitori o altri familiari. Le frasi riportate suggeriscono soluzioni semplicistiche (“basta uscire per togliersi l’ansia”, “non essere così timida”), richieste di giustificazione (“ansia di cosa?”) o richiami a un passato idealizzato in cui l’ansia sarebbe stata assente o irrilevante. Altri commenti evidenziano accuse di esagerazione (“your probably just overreacting”), vittimismo o ricerca di attenzioni (“Io etichettata da anni da ex amici come una vittimismo in cerca di attenzioni per questo“), nonché inviti a minimizzare il problema sulla base della sua presunta universalità (“tutti proviamo ansia”). A queste dinamiche si affianca inoltre una componente generazionale, che richiama narrazioni familiari in cui l’ansia viene negata o ridimensionata attraverso il confronto con il passato (ad esempio l’idea che “ai tempi dei genitori l’ansia non esistesse perché si lavorava sempre”), rafforzando ulteriormente la delegittimazione del disagio nel presente. Queste narrazioni mettono in luce come la stigmatizzazione dell’ansia si manifesti spesso in forme indirette e quotidiane, attraverso meccanismi di svalutazione, semplificazione e negazione della legittimità del disagio, piuttosto che tramite ostilità esplicita. In tal senso, l’analisi dei commenti su TikTok consente di cogliere non solo la presenza residuale di contenuti negativi, ma soprattutto le modalità discorsive attraverso cui l’ansia viene normalizzata e, di conseguenza, resa meno riconoscibile come esperienza potenzialmente invalidante.

Per quanto riguarda Instagram, l’analisi ha evidenziato una percentuale più elevata di commenti riconducibili al supporto e alla legittimazione, pari al 27% del totale, mentre una quota residuale, pari al

[Fig. 1.29] Estratto di 20 commenti relativi a uno dei contenuti di TikTok.

1	Oh to be a normal teenager	Condivisione della propria esperienza/richiesta di aiuto
2	People say "stop being so shy" like trust me I wish it was that easy.	Testimonianza di commenti negativi ricevuti
3	“Just go up to them” I mentally and physically can’t	Testimonianza di commenti negativi ricevuti
4	social anxiety sucks	Condivisione della propria esperienza/richiesta di aiuto
5	social anxiety is ruining my life	Condivisione della propria esperienza/richiesta di aiuto
6	I feel like I have social anxiety, but I don’t want to self diagnose myself. I also don’t want to ask my mom since “your probably just overreacting”.	Testimonianza di commenti negativi ricevuti
7	I don’t even have one friend because of this. I’m wasting my youth :(	Condivisione della propria esperienza/richiesta di aiuto
8	i just want to feel normal	Condivisione della propria esperienza/richiesta di aiuto
9	I’m 16 and all people in my age party, having a lot of friends, jobs and all im just sitting in my room and stalk them see they do all I always wanted to	Condivisione della propria esperienza/richiesta di aiuto
10	It ruins my life so much I would like to be normal, to be afraid of nothing, to meet new people but it's impossible.	Condivisione della propria esperienza/richiesta di aiuto
11	Im jealous of people who can go to school i havent been able to for almost 2 years because of social anxiety taking over my life	Condivisione della propria esperienza/richiesta di aiuto
12	being diagnosed is even worse because I know there's a problem, and there's nothing I can do about it.	Condivisione della propria esperienza/richiesta di aiuto
13	im constantly mourning the life i wish i had	Condivisione della propria esperienza/richiesta di aiuto
14	The fact it's so common makes it worse	Supporto/legittimazione
15	Being an extrovert with social anxiety is hell	Condivisione della propria esperienza/richiesta di aiuto
16	I'm tired my parents know I have social anxiety but still they keep trying me to became social like I tired many times, I js can't.	Condivisione della propria esperienza/richiesta di aiuto
17	Me	Condivisione della propria esperienza/richiesta di aiuto
18	you’re just being dramatic they say	Testimonianza di commenti negativi ricevuti
19	I can't even go out normally	Condivisione della propria esperienza/richiesta di aiuto
20	Oh to be a normal teenager	Condivisione della propria esperienza/richiesta di aiuto

1	Plzz help me🥹	Condivisione della propria esperienza/richiesta di aiuto
2	Ppl say I'm overreacting :)	Testimonianza di commenti negativi ricevuti
3	Anxiety is real and painfull	Supporto/legittimazione
4	When u can't able to breathe... It's hell	Condivisione della propria esperienza/richiesta di aiuto
5	Anxiety is very real and this is something I personally deal with. Thank you for showing light on this. I really appreciate it💚	Condivisione della propria esperienza/richiesta di aiuto
6	One of the worst experience ever😉	Condivisione della propria esperienza/richiesta di aiuto
7	Most people never understand that its not drama..and someone not choose this..	Testimonianza di commenti negativi ricevuti
8	Yes	Condivisione della propria esperienza/richiesta di aiuto
9	It’s not drama	Testimonianza di commenti negativi ricevuti
10	Illusions for others because there is no real danger but it real for self because mind, body and feelings are stuck	Supporto/legittimazione
11	But i always alone when I am in my worst situation and I panic	Condivisione della propria esperienza/richiesta di aiuto
12	Nobody really understands	Supporto/legittimazione
13	I've created a mental health support grp . Feel free to reach me out to share in a safe space without fear of being judged❤️	Supporto/legittimazione
14	But he called it drama and asked me to stop acting	Testimonianza di commenti negativi ricevuti
15	Those who make fun of this kind of disorders may you never experience this🙂	Supporto/legittimazione
16	This is me 😢	Condivisione della propria esperienza/richiesta di aiuto
17	For others it is over reacting 😢	Testimonianza di commenti negativi ricevuti
18	If you are reading this comment, listen.....we can understand, and you will be fine 💓	Supporto/legittimazione
19	😤Bothers me when people say: “Oh just get over it!”	Testimonianza di commenti negativi ricevuti
20	Plzz help me🥹	Condivisione della propria esperienza/richiesta di aiuto

[Fig. 1.30] Estratto di 20 commenti relativi a uno dei contenuti di Instagram.

2%, è rientrata nella categoria della medicalizzazione del disagio o dei consigli clinici. Anche in questo caso, la categoria largamente predominante è stata rappresentata dalla condivisione della propria esperienza personale o dalla richiesta di aiuto, che costituisce il 66% dei commenti analizzati. Analogamente a quanto osservato per TikTok, su Instagram i commenti riferiti ad affermazioni stigmatizzanti sono risultati numericamente limitati e non sono emersi come contenuti dominanti. Infatti non sono emersi commenti direttamente classificabili come minimizzazione, normalizzazione o incomprensione del disagio ansioso (0%). Tuttavia, un 5% dei commenti è stato classificato nella categoria delle testimonianze di esperienze stigmatizzanti riportate dagli utenti. Su questa piattaforma, l’analisi dei commenti riguardanti lo stigma ha evidenziato modalità di delegittimazione del disagio in larga parte sovrapponibili a quelle osservate su TikTok, pur presentando alcune specificità. Le esperienze condivise dagli utenti fanno emergere una ricorrenza significativa di etichette svalutanti, come l’accusa di overreacting o di drama (“But he called it drama and asked me to stop acting”), che riducono l’esperienza ansiosa a una reazione eccessiva, volontaria o teatrale. Tali commenti suggeriscono implicitamente che il disagio non sia autentico né incontrollabile, ma frutto di una scelta individuale o di una mancanza di autocontrollo, rafforzando così una narrazione moralizzante della sofferenza psicologica. In questo senso, l’ansia viene interpretata non come condizione clinicamente rilevante, bensì come un comportamento inappropriato da correggere o interrompere “(Oh just get over it!”).

Accanto a queste forme di svalutazione, sono emersi anche racconti di incomprensione più sottile ma altrettanto significativa, che coinvolgono anche in questo caso il contesto familiare e sociale. Alcuni utenti riportano la difficoltà di essere compresi da figure genitoriali o da persone per loro significative, esprimendo il desiderio che tali figure possano assistere direttamente alle manifestazioni del disagio per riconoscerne la gravità (“voglio vederlo troppo con i miei..magari capiscono qualcosa..” oppure “Mio padre non lo capisce”). Altri commenti evocano situazioni di esposizione pubblica alla vergogna o al giudizio, come

episodi di derisione da parte di coetanei o di estranei in momenti di particolare vulnerabilità emotiva. Nel complesso, questi racconti hanno messo in luce come, anche su Instagram, lo stigma associato all'ansia si esprima prevalentemente attraverso la negazione della legittimità del vissuto soggettivo, la sua riduzione a eccesso emotivo o "dramma", e la conseguente difficoltà, per chi ne soffre, di ottenere riconoscimento, comprensione e supporto adeguato.

Nel complesso, nonostante la scarsa visibilità dei commenti stigmatizzanti nei campioni analizzati, le affermazioni rilevate hanno mostrato un'elevata coerenza interna e per tanto i risultati appena descritti sono stati considerati come sufficienti, validi e significativi per approfondire la natura dello stigma sociale associato al disturbo d'ansia sui social media, risultata coerente con la maggior parte delle affermazioni stigmatizzanti delineate dalla GASS nel 2011.

Emerge in particolare come lo stigma legato al disturbo d'ansia riguardi principalmente banalizzazione e normalizzazione, con narrazioni riduttive e delegittimanti, le quali contribuiscono a svalutare la gravità del disturbo e a rafforzare l'idea che non richieda necessariamente un intervento professionale (Seale, 2002). Associare nel linguaggio quotidiano il termine ansia a comuni stati di preoccupazione o disagio momentaneo contribuisce ad abbassare la soglia di significato dell'esperienza ansiosa, rendendola apparentemente ordinaria e superficiale. Questa normalizzazione eccessiva può produrre un effetto paradossale di minimizzazione nei confronti di chi sperimenta forme di ansia clinicamente rilevanti come il disturbo d'ansia, le cui difficoltà rischiano di essere svalutate o non riconosciute nella loro gravità.

Tale ambivalenza evidenzia come la crescente visibilità del tema non coincida necessariamente con una maggiore comprensione della complessità del disagio ansioso, e sottolinea quanto sia fondamentale fare divulgazione per rendere sempre più nota l'esistenza di sintomi e condizioni clinicamente rilevanti, anche quando risultano meno visibili dall'esterno.

1.2.6 LE CONSEGUENZE DELLO STIGMA

Al tipo di stigma sociale legato alla svalutazione del disturbo d'ansia appena descritto si associa innanzitutto il rischio che la persona che soffre di disturbo d'ansia finisca per interiorizzare tali rappresentazioni stigmatizzanti, sviluppando una forma di stigma interiorizzato (Link & Phelan, 2001). Come già discusso in precedenza, in questo processo l'individuo tende progressivamente a fare propri i pregiudizi sociali legati alla malattia mentale, arrivando a percepirsi come fragile, inadeguato o meno competente, con una conseguente riduzione dell'autostima e della fiducia in sé. Parallelamente, chi vive una condizione invisibile come il disturbo d'ansia può tendere a sfruttarne la scarsa visibilità per evitare di rendere pubblico il proprio disagio e, di conseguenza, sottrarsi all'esposizione diretta allo stigma.

In linea con questa dinamica, la letteratura evidenzia come le persone con malattie mentali invisibili, come nel caso del disturbo d'ansia, mettano spesso in atto strategie attive di occultamento della propria identità al fine di evitare reazioni negative da parte degli altri (Quinn & Chaudoir, 2009). Le aspettative di rifiuto, infatti, possono indurre gli

individui a evitare situazioni in cui potrebbero essere identificati come persone con una malattia mentale (Link & Phelan, 2001). In particolare, la declinazione dello stigma in termini di stigma anticipato descrive la preoccupazione che gli altri possano svalutare, rifiutare o discriminare l'individuo qualora la sua identità stigmatizzata venga rivelata (Quinn & Chaudoir, 2009). Le persone con disturbo d'ansia possono così sviluppare aspettative secondo cui la maggior parte degli individui rifiuterebbe una persona con malattia mentale come amico, dipendente, o partner, e tenderebbe a svalutarla considerandola meno affidabile, intelligente e competente (Link & Phelan, 2001). L'invisibilità del disturbo può proteggere dal rifiuto sociale, ma al prezzo di una costante paura che lo stigma venga scoperto (Goffman, 1963). Inoltre, il silenzio imposto sul proprio disagio può tradursi nell'impossibilità di condividerlo e di chiedere aiuto, privando l'individuo dell'accesso a risorse di supporto adeguate. Come sottolineato dalle psicologhe e ricercatrici americane Diane M. Quinn e Stephenie R. Chaudoir (2009), il timore di non vedere legittimata la propria sofferenza può ostacolare la richiesta di aiuto e rafforzare processi di auto-svalutazione.

Alla luce del panorama di percezione pubblica appena delineato e dell'analisi delle dinamiche dello stigma sociale, nonché delle loro rilevanti conseguenze concrete a livello privato, pubblico e strutturale, emerge quindi un urgente bisogno di intervenire per abbattere i pregiudizi e il conseguente stigma, poichè la discriminazione è anteriore alla situazione immediata e risiede proprio nella formazione e nel mantenimento di stereotipi e teorie di senso comune (Link & Phelan, 2001). In questo senso, con l'ansia può accadere che, in assenza di segnali osservabili, il giudizio sociale tenda più facilmente a fondarsi su inferenze, stereotipi e interpretazioni moralizzanti, piuttosto che su una comprensione informata dell'esperienza clinica. (Jones et al., 1984).

Per respingere la minimizzazione del disagio e la sua delegittimazione sociale, si rivela innanzitutto necessario promuovere una diffusione consapevole e fondata delle informazioni relative ai disturbi mentali, affinché essi vengano riconosciuti come condizioni clinicamente rilevanti e potenzialmente invalidanti, superando la percezione comune che tende a ridurli a semplici fragilità personali o esagerazioni. L'educazione risulta svolgere un ruolo primario nel contrasto allo stigma, poiché, come sottolineano Corrigan e Watson, fornisce al pubblico strumenti conoscitivi che permettono di sviluppare una comprensione meno giudicante della natura dei disturbi mentali (Corrigan & Watson, 2002). Come evidenziato dagli stessi autori, l'approccio educativo rappresenta la strategia di cambiamento dello stigma maggiormente indagata dalla ricerca, e numerosi studi hanno dimostrato che una migliore conoscenza della malattia mentale è associata a una minore adesione a stereotipi stigmatizzanti e a comportamenti discriminatori (Corrigan & Watson, 2002). Solo attraverso una comprensione corretta della natura invalidante dei disturbi mentali è possibile creare un contesto sociale e comunicativo che favorisca il riconoscimento del disagio, il sostegno da parte della comunità e un accesso più tempestivo ed equo alle cure. In questo senso, la divulgazione e l'educazione alla salute mentale non rappresentano costituiscono leve fondamentali per la promozione del benessere psicologico e per la riduzione delle barriere stigmatizzanti che continuano a ostacolare la richiesta di aiuto (Corrigan & Watson, 2002).

(48-83)

2

RESPONSABILITÀ PROGETTUALE E STATO DELL'ARTE

Il capitolo affronta il modo in cui il design della comunicazione possa inserirsi nella rappresentazione del disturbo d'ansia, in quanto ambito dotato di una responsabilità etica nel confrontarsi con l'alterità e nel contribuire alla costruzione di immaginari non stigmatizzanti. Viene quindi presentato uno stato dell'arte attraverso l'analisi di casi studio provenienti da diversi settori del design della comunicazione, con l'obiettivo di mappare le principali modalità rappresentative del tema. Il capitolo si conclude con una sintesi critica delle narrazioni emergenti sull'ansia, evidenziandone ricorrenze, limiti e potenzialità progettuali.

2.1 LA COMUNICAZIONE DEL DISTURBO D'ANSIA: IL RUOLO DEL DESIGN PER L'ALTERITÀ 51

2.1.1 Alterità e responsabilità progettuale nel design della comunicazione 51

2.2 LO STATO DELL'ARTE: ANALISI DELLE RAPPRESENTAZIONI DEL DISTURBO D'ANSIA NEL DESIGN DELLA COMUNICAZIONE 54

2.2.1 Definizione del campo di ricerca dei casi studio 54
2.2.2 Metodologia di individuazione dei casi studio 55
2.2.3 Metodologia di selezione dei casi studio 58
2.2.4 Analisi dei casi studio: UX/UI 59
2.2.5 Analisi dei casi studio: Illustrazione 64
2.2.6 Analisi dei casi studio: Progetti editoriali 65
2.2.7 Analisi dei casi studio: Tipografia 70
2.2.8 Analisi dei casi studio: Installazioni 70
2.2.9 Analisi dei casi studio: Fotografia 72
2.2.10 Analisi dei casi studio: Audiovisivo 75
2.2.11 Analisi dei casi studio: Campagne di comunicazione 80
2.2.12 Il quadro emerso dai casi studio 83

2.1

LA COMUNICAZIONE DEL DISTURBO D'ANSIA: IL RUOLO DEL DESIGN PER L'ALTERITÀ

Alla luce del quadro teorico e sociale delineato nel capitolo precedente, emerge come il disturbo d'ansia rappresenti una condizione poco trattata, soggetta a semplificazioni o forme di incomprensione. Ciò è legato anche alla natura spesso invisibile dell'esperienza ansiosa che può convivere con livelli di funzionamento sociale, lavorativo e relazionale elevati. Come emerso, tale caratteristica contribuisce a rafforzare l'idea erronea secondo cui l'ansia sarebbe un disagio transitorio, di minore gravità, occultando invece l'impatto reale e spesso invalidante che essa può esercitare sulla vita quotidiana di chi ne soffre.

Inoltre, un punto non ancora esacerbato è come la comunicazione di ciò che si prova a livello interiore possa risultare complessa: gli stati interiori legati all'ansia si configurano come esperienze soggettive, stratificate e spesso difficilmente verbalizzabili, che possono sfuggire ai codici espressivi convenzionali.

In questo contesto, appare quindi non solo opportuno ma necessario che il design della comunicazione assuma un ruolo attivo nell'affrontare il tema del disturbo d'ansia.

Accanto alla progettazione di strumenti, servizi e dispositivi pensati per supportare una convivenza quotidiana con questa condizione, il design dovrebbe essere chiamato ad impegnarsi in un'azione di comunicazione di questo disturbo, interrogandosi sulle proprie capacità di rendere visibile l'invisibile, traducendo esperienze interiori complesse in forme comunicative accessibili, sensibili e comprensibili. Ciò implica un impegno esplicito nella sensibilizzazione sul tema del disturbo d'ansia, attraverso la diffusione di una conoscenza più approfondita dei suoi sintomi e delle sue manifestazioni, nonché del suo impatto concreto, spesso invalidante, sul vissuto individuale e sulle relazioni. In tal senso, il design della comunicazione può contribuire a colmare il divario tra esperienza soggettiva e percezione collettiva, favorendo processi di riconoscimento ed empatia e contrastando narrazioni riduttive o stereotipate che tendono a banalizzare o misconoscere la complessità di questa condizione.

2.1.1 ALTERITÀ E RESPONSABILITÀ PROGETTUALE NEL DESIGN DELLA COMUNICAZIONE

A proposito delle considerazioni appena esposte, è fondamentale sottolineare come alla base della presente tesi di ricerca si collochi una prospettiva teorica e valoriale precisa, secondo cui il design della comunicazione è chiamato ad assumere pienamente la propria responsabilità nei confronti dell'Altro, in questo caso nel contesto specifico di fragilità personali come il disturbo d'ansia. In questo senso, il design è qui inteso come un ponte di comprensione, uno spazio di traduzione capace di avvicinare espe-

rienze altrimenti distanti, favorendo processi di riconoscimento, empatia e consapevolezza, specialmente in coloro che non vivono direttamente il disturbo. Infatti, il design della comunicazione si sviluppa pienamente all'interno dello scenario dell'alterità, assumendo come sua funzione centrale la costruzione continua di un rapporto dialogico attraverso gli artefatti che ne costituiscono l'essenza (Baule, Caratti, 2022). In questo senso, l'intero processo progettuale può essere interpretato come un dialogo costante con l'Altro, in cui ogni scelta formale e contenutistica contribuisce a instaurare relazioni comunicative significative.

Analizzando più da vicino il rapporto tra design e alterità, emerge che la comunicazione, nella sua intrinseca funzione di proiezione verso l'esterno, tende a generare dispositivi e strumenti che operano sempre con l'intento di raggiungere, interagire e dialogare con l'Altro o di rappresentarlo. (Baule, Caratti, 2022). In particolare, la progettazione di artefatti e sistemi comunicativi, in quanto pratica, si confronta in maniera continua con la dimensione dell'Altro (Jullien, 2018). Il design della comunicazione non può prescindere dalla progettazione di dispositivi per l'alterità, un compito che richiede, in ogni fase del processo, un esercizio costante di attenzione, apertura e mediazione verso le molteplici forme di alterità (Baule, Caratti, 2022). Lo stesso designer della comunicazione nella sua formazione attraversa un percorso che lo abitua al costante esercizio dell'andare oltre se stesso, sviluppando una sensibilità distintiva rispetto alla pura pratica artistica. Tale formazione mira al riconoscimento e alla decostruzione di un sé comunicativo che rischia di trasformarsi in autoreferenzialità, compromettendo la percezione e il valore dell'Altro (Baule, Caratti, 2022). Ne deriva che la tensione produttiva della comunicazione progettuale conferma il comunicare non come mera trasmissione di contenuti, ma come un sistema articolato di alterità. Ed è proprio grazie a questo sistema che la comunicazione acquisisce flessibilità e capacità di adattamento, adempiendo alla sua funzione principale: instaurare una conversazione autentica con l'Altro. (Baule, Caratti, 2022).

Inoltre, il design della comunicazione può essere inteso in primo luogo come un atto di traduzione, una traduzione dell'Altro e per l'Altro, un vero e proprio atto di ospitalità verso l'Altro: un linguaggio che si fa Altro per raggiungere, comprendere e riconoscere l'Altro. In altre parole, tradurre diventa un gesto progettuale fondamentale, capace di rendere visibili esperienze e significati altrimenti inaccessibili. Ogni scelta progettuale diventa un gesto di responsabilità e nei confronti di chi riceve il messaggio, trasformando il progetto stesso in un vero e proprio atto etico.

Esistono numerosi punti di connessione tra traduzione e design della comunicazione, o, più precisamente, tra l'atto di tradurre e l'atto di progettare, (Baule e Caratti, 2016, p. 11), e uno di questi risiede nella loro dimensione etica, nella quale entrambe puntano al riconoscimento dell'Altro, al rispetto del pluralismo culturale e all'apertura verso ciò che è estraneo (Caratti, 2022). Il discorso sull'etica e sulle sue implicazioni sociali e politiche diventa infatti fondamentale. Questioni come l'etica del linguaggio, l'etica della pluralità, l'etica dell'alterità e l'etica della responsabilità assumono un ruolo di rilievo nella letteratura sulla traduzione. Al loro interno emergono concetti chiave quali l'ospitalità, la mediazione come gesto di ospitalità, l'interculturalità e l'ibridazione culturale (Zaccaria, 2017, p. 35). Come sostiene Paola Zaccaria, il traduttore va oltre i

modelli preesistenti e realizza trasformazioni di natura estetica, culturale ed in particolare etica, aprendo nuovi orizzonti di possibilità. Lo stesso principio si applica al design della comunicazione, che, attraverso la progettazione di artefatti e sistemi comunicativi, attua un processo analogo di traduzione e mediazione culturale (Caratti, 2024). Come sottolinea Emilio Mattioli, nella traduzione è insito un vero e proprio atto di responsabilità morale (Mattioli, 2008, pp. 52-53). In questo senso, la traduzione visiva compiuta dal design della comunicazione dovrebbe configurarsi come un atto di responsabilità volto a contrastare ogni forma di mancato riconoscimento dell'umanità plurale.

L'etica del progetto descritta fin ora non si esaurisce in un insieme di principi astratti, ma si configura come una pratica concreta che attraversa l'intero processo progettuale, orientando le scelte formali, narrative ed espressive verso una comunicazione responsabile, rispettosa e orientata alla comprensione profonda dell'esperienza umana. In particolare, la responsabilità etica del designer nel contesto della comunicazione di disagi legati alla salute mentale si può quindi attuare in scelte progettuali concrete, in particolare rendendo visibile senza spettacolarizzare, spiegando senza banalizzare, coinvolgendo senza appropriarsi arbitrariamente dell'esperienza altrui ma basandosi su situazioni autentiche. La rappresentazione del disturbo d'ansia come atto etico dovrebbe richiedere un equilibrio delicato tra la necessità di rendere comprensibile ciò che è invisibile e il rispetto della complessità e della singolarità dei vissuti individuali. Un approccio eticamente consapevole al design della comunicazione implica, quindi, il rifiuto di narrazioni stereotipate, sensazionalistiche o eccessivamente medicalizzanti, a favore di forme espressive capaci di restituire la complessità, la stratificazione e la variabilità dell'esperienza ansiosa.

Come evidenzia Elena Caratti, in riferimento specifico al design della comunicazione declinato in forma editoriale, il progetto comunicativo traduttivo diventa uno strumento per tradurre e quindi rendere visibili esperienze e significati altrimenti inaccessibili (Caratti, 2022). Caratti afferma:

> «La traduzione editoriale dovrebbe consistere in un atto di responsabilità contro ogni forma di violenza etnocentrica e mancato riconoscimento di un'umanità plurale.» (Caratti, 2022, p.43)

È proprio in questa prospettiva che si configura l'oggetto di indagine della presente tesi, orientata ad impegnare il design della comunicazione nella sensibilizzazione verso la comprensione dell'Altro e quindi a esplorare le possibilità di traduzione del vissuto invisibile del disturbo d'ansia.

2.2

LO STATO DELL'ARTE: ANALISI DELLE RAPPRESENTAZIONI DEL DISTURBO D'ANSIA NEL DESIGN DELLA COMUNICAZIONE

Nel contesto teorico e culturale descritto nel capitolo precedente, che evidenzia tanto avanzamenti significativi quanto persistenti resistenze culturali, e alla luce delle considerazioni fatte in merito al tentativo etico del design della comunicazione di tradurre la sfera del disagio interiore, si inserisce quindi il presente stato dell'arte. Esso è dedicato all'analisi delle strategie comunicative adottate negli artefatti di design della comunicazione esistenti per parlare di disturbo d'ansia, con l'obiettivo di comprendere in che modo linguaggi, dispositivi e strategie progettuali si siano impegnati nel raccontare stati interiori complessi.

Esplorare i modi in cui la società rappresenta e interpreta il tema della salute mentale e in particolare del disturbo d'ansia diventa un passaggio imprescindibile per poter sviluppare forme di comunicazione più inclusive e per contrastare le narrazioni stigmatizzanti che ancora oggi limitano l'accesso alla cura e la possibilità di vivere pienamente la propria condizione.

2.2.1 DEFINIZIONE DEL CAMPO DI RICERCA DEI CASI STUDIO

Per la ricerca dei casi studio significativi nel campo del design della comunicazione, è stata innanzitutto definita un'area di ricerca definita. In primo luogo, il campo di indagine è stato delimitato nell'ambito del design della comunicazione nel suo complesso. Sono stati quindi presi in considerazione progetti afferenti a diversi ambiti e formati, sia analogici che digitali, al fine di osservare il fenomeno in una prospettiva transmediale. Questa impostazione ha permesso di confrontare linguaggi, dispositivi e strategie comunicative eterogenee, evidenziando come la traduzione di stati interiori invisibili venga declinata in contesti con finalità, pubblici e gradi di coinvolgimento differenti.

La delimitazione del campo di ricerca ha incluso poi in particolare artefatti di design della comunicazione, riconducibili a un processo consapevole e attribuibili a designer, studi professionali o contesti progettuali identificabili, sia orientati alla sensibilizzazione sul tema del disturbo d'ansia, sia finalizzati alla fornitura di servizi, strumenti o dispositivi di supporto per la convivenza con il disturbo, a condizione che integrassero una dimensione comunicativa di racconto del disturbo. In questa prospettiva, sono stati considerati pertinenti quei casi in cui la funzione di servizio si accompagna a una narrazione, a una rappresentazione esperienziale o a una traduzione simbolica dell'esperienza emotiva, rendendo il progetto analizzabile sul piano comunicativo e culturale. In particolare è stata posta specifica attenzione ad individuare non solo progetti che si limitassero a un approccio puramente informativo o descrittivo, ma anche che tentassero di tradurre l'esperienza dell'ansia attraverso il linguaggio visivo, sonoro, spaziale o interattivo. Tale criterio ha consentito di individuare casi in cui il design della comunicazione agisce come dispositivo di mediazione, capace di avvicinare il pubblico a dimensioni emotive difficilmente comunicabili attraverso forme discorsive tradizionali. Parallelamente, nella definizione del campo di ricerca non sono stati esclusi progetti che adottano modalità di rappresentazione semplificate o stereotipate del disturbo d'ansia.

Infine, sono stati ricercati casi studio sufficientemente documentati attraverso materiali descrittivi e visivi, così da consentire un'analisi approfondita delle scelte formali, narrative e comunicative.

Il campo di ricerca è stato infine ulteriormente circoscritto privilegiando progetti realizzati a partire dall'anno 2000, così da garantire una maggiore pertinenza rispetto ai linguaggi contemporanei e alle attuali sensibilità culturali sul tema della salute mentale.



[Fig. 2.1] Schema riassuntivo della definizione del campo di ricerca dei film.

2.2.2 METODOLOGIA DI INDIVIDUAZIONE DEI CASI STUDIO

L'individuazione dei casi studio è avvenuta attraverso una ricerca qualitativa e ricognitiva condotta su più livelli e tramite fonti eterogenee, combinando l'analisi di piattaforme digitali, archivi di progetto, pubblicazioni specialistiche e canali di diffusione propri del design contemporaneo. In una prima fase esplorativa, la ricerca non è stata indirizzata immediatamente verso piattaforme specifiche, ma ha previsto l'utilizzo del browser come strumento di mappatura preliminare del campo, al fine di osservare quali tipologie di risultati emergessero spontaneamente e quali ambiti disciplinari risultassero maggiormente rappresentati. A tal fine, sono state digitate nella barra di ricerca alcune parole chiave generali, a partire dall'espressione "design della comunicazione" associata al termine "disturbo d'ansia", declinati poi anche in inglese come " "communication design" e "anxiety disorder" per estendere il margine d'azione. I risultati emersi

da questa prima esplorazione si sono tuttavia rivelati prevalentemente di natura teorica: studi accademici e articoli scientifici, contributi critici e riferimenti trasversali al tema, altre interpretazioni delle parole chiave come il tema del disagio emotivo sperimentato durante il processo creativo, con una presenza marginale di riferimenti a progetti di design della comunicazione propriamente detti.

Successivamente, la ricerca è stata quindi affinata attraverso l'impiego di parole chiave più specifiche, corrispondenti a diversi macro ambiti del design della comunicazione, quali "graphic design", "editorial design", "advertising", "installation", "experiential design", "illustration", "typography", "photography", "motion", "game design", "interaction design" e visual storytelling", sempre in relazione al tema del disturbo d'ansia e della salute mentale. Questo passaggio ha avuto l'obiettivo di provare a circoscrivere progressivamente il campo di indagine, individuando con maggiore precisione progetti rilevanti. Tuttavia, anche in questa fase i risultati ottenuti si sono rivelati quasi esclusivamente costituiti da articoli teorici, senza l'emergere di riferimenti significativi a progetti di design della comunicazione concreti.

Alla luce di tali risultati, è stata quindi aggiunta alle parole chiave definite fino a quel momento la parola "progetto", declinata anche nella sua versione inglese "project", con l'intento di aggiungere un ulteriore livello di filtro e una direzione più marcatamente progettuale alla ricerca. Ciò ha permesso di distinguere da contributi di natura informativa o clinica i casi effettivamente riconducibili a pratiche di design della comunicazione, questa volta individuati.

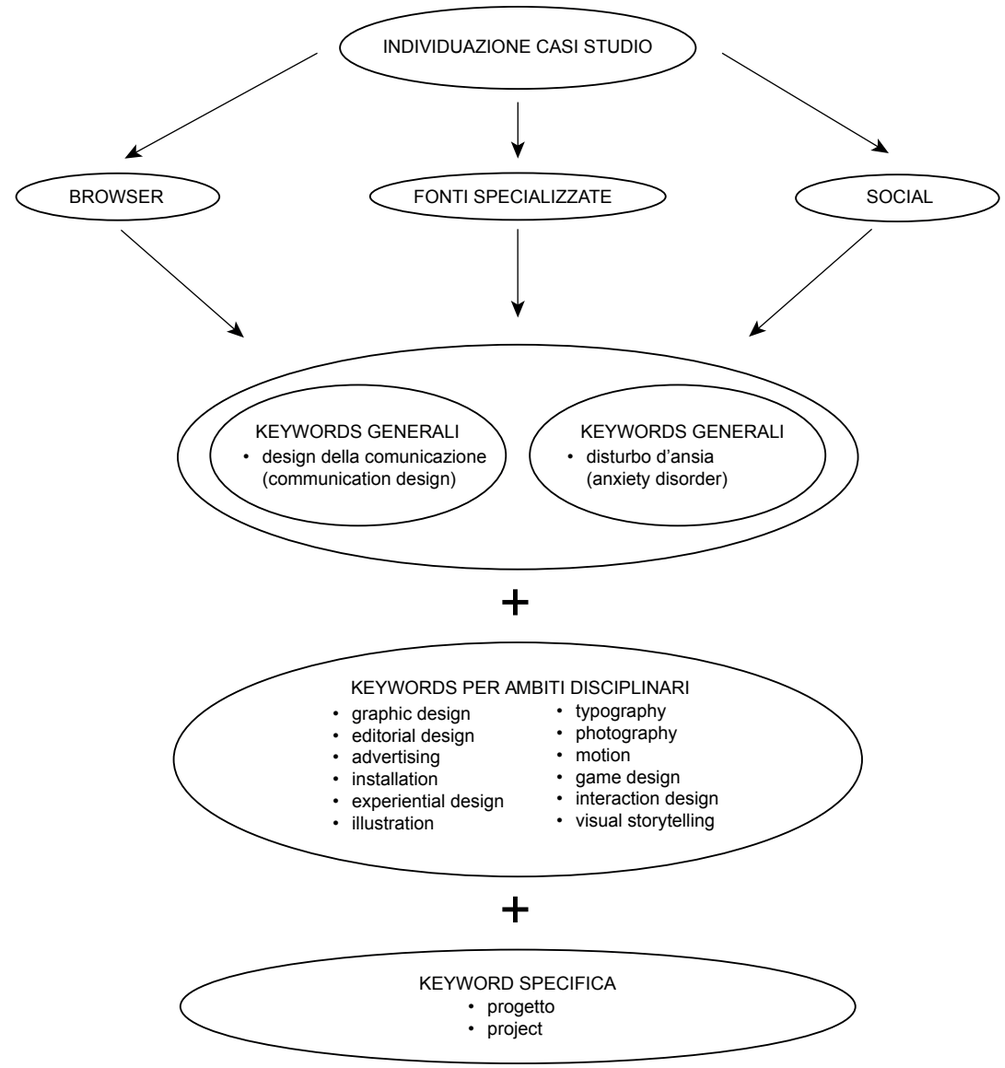
Con le stesse parole chiave, la ricerca è stata poi ulteriormente approfondita consultando nello specifico siti e archivi specializzati nel design della comunicazione e nella cultura visiva, tra cui riviste e piattaforme online come It's Nice That, The Brand Identity, AIGA Eye on Design il quale presenta una sezione dedicata chiamata "Design + Mental Health", Domus, Dezeen, Creative Review e Eye Magazine, che offrono una selezione curatoriale di progetti rilevanti a livello internazionale.

Per quanto riguarda l'ambito delle installazioni comunicative e dell'interaction design, sono stati presi in esame anche progetti presentati in contesti espositivi, festival e premi di settore, attraverso i siti ufficiali di eventi quali la Design Week, il London Design Festival e rassegne dedicate al design sociale e culturale. La selezione dei casi studio è avvenuta sulla base di criteri qualitativi condivisi, tra cui la rilevanza progettuale, la chiarezza dell'intento comunicativo, l'uso consapevole dei linguaggi visivi e interattivi, nonché la capacità di tradurre stati interiori complessi in forme accessibili. L'obiettivo è stato quello di individuare un insieme di casi emblematici, capaci di offrire spunti critici per l'analisi delle strategie comunicative e delle implicazioni etiche del design della comunicazione sviluppate nei capitoli successivi.

Successivamente, la ricerca si è concentrata anche sui social media visivi, in particolare Instagram e Behance, utilizzati come strumenti di mappatura delle pratiche progettuali emergenti. Su Instagram, i casi studio sono stati individuati attraverso l'esplorazione di hashtag quali #graphicdesign, #editorialdesign, #advertising, #installation, #experientialdesign, #illustration, #typography, p#hotography, #motion, #gamedesign, #interactiondesign" e #visualstorytelling, per una declinazione più specifica. A questi ashtag scelti per la definizione dell'ambito sono stati

associati quelli dedicati al tema, quali #mentalhealthawareness, #anxiety e #anxietydisorder selezionando progetti che affrontassero temi legati all'esperienza emotiva e psicologica del disturbo d'ansia.

Parallelamente, su Behance la ricerca è stata condotta attraverso parole chiave affini e mediante l'analisi di progetti selezionati come Featured o Best of, con particolare attenzione ai lavori appartenenti alle categorie Editorial Design, Advertising, UI/UX Design e Interaction.



[Fig. 2.2] Schema delle keywords utilizzate per filtrare gradualmente i risultati, indirizzando la ricerca su casi studio sempre più idonei e specifici.

Da questa ricerca sono emersi complessivamente 30 casi studio di artefatti di design della comunicazione specificamente dedicati alla rappresentazione e alla comunicazione del disturbo d'ansia. I casi individuati si distribuiscono in una pluralità di ambiti progettuali, a testimonianza di un approccio eterogeneo alla tematica: 5 applicazioni digitali, un caso di interactive storytelling, 6 progetti editoriali (prevalentemente riconducibili all'editoria indipendente), un progetto di tipografia sperimentale dedicato alla traduzione visiva dell'ansia, 2 progetti fotografici, due campagne pubblicitarie, 3 progetti di illustrazione, un'installazione focalizzata sull'ansia sociale, un progetto di game design, 5 opere di animazione, uno short film, e 3 spot video di sensibilizzazione.
Sebbene l'indagine abbia restituito un numero significativo di artefatti di design della comunicazione dedicati alla salute mentale in senso ampio, è emerso in modo evidente come il numero di progetti specificamente focalizzati sul disturbo d'ansia risulti complessivamente limitato. Tale discrepanza mette in luce una tendenza diffusa a trattare il tema della salute mentale in maniera generalista, a discapito di una rappresentazione più approfondita delle singole condizioni psicologiche.
In particolare, il disturbo d'ansia, nonostante la sua elevata diffusione e il profondo impatto che esercita sulla vita quotidiana delle persone che ne soffrono, appare ancora scarsamente esplorato come oggetto autonomo di progettazione comunicativa. Ciò evidenzia una lacuna progettuale e culturale all'interno del campo del design della comunicazione, ma al contempo apre uno spazio di riflessione e intervento critico: la possibilità di sviluppare nuovi linguaggi visivi, sonori e audiovisivi capaci di tradurre l'esperienza soggettiva dell'ansia in forme comunicative più specifiche, empatiche e consapevoli, contribuendo a una maggiore comprensione sociale di questi stati interiori complessi.

2.2.3 METODOLOGIA DI SELEZIONE DEI CASI STUDIO

All'interno dell'insieme eterogeneo di casi studio individuati nella fase preliminare della ricerca, è stata operata una selezione mirata, finalizzata a individuare esclusivamente quei progetti maggiormente rappresentativi rispetto agli obiettivi teorici e progettuali della tesi. In particolare, dei casi inizialmente raccolti, ne sono stati selezionati 24, ritenuti pertinenti per coerenza tematica con l'oggetto di studio e chiarezza di intenzionalità.

Un primo criterio di esclusione ha riguardato tutti quei progetti che includevano il disturbo d'ansia all'interno di un discorso più ampio sulla salute mentale, senza tuttavia affrontarlo in modo specifico e circoscritto. È il caso, ad esempio, di due applicazioni digitali progettate per la gestione dello stress e la meditazione in senso generale, le quali, pur risultando utili sul piano del benessere psicofisico, non presentavano una focalizzazione chiara e approfondita sul disturbo d'ansia come esperienza soggettiva distinta.

Analoga motivazione ha portato all'esclusione di un progetto editoriale riconducibile all'editoria indipendente, il cui messaggio centrale era incentrato sull'importanza di chiedere aiuto e sulla possibilità di convivere e recuperare da problematiche quali depressione e ansia. Sebbene il tema dell'ansia fosse presente, il progetto si configurava come un dispositivo di sensibilizzazione sulla salute mentale in senso lato, risultando quindi non sufficientemente specifico rispetto agli obiettivi della ricerca. Lo stesso criterio è stato applicato a una campagna di sensibilizzazione orientata all'awareness sui disturbi psicologici in generale, in cui era incluso anche il disturbo d'ansia ma senza un focus esplicito.

Ulteriori esclusioni sono state determinate da limiti legati alla documentazione e alla comprensione dei dispositivi progettuali. In particolare, un progetto di game design sotto forma di gioco da tavolo è stato scartato poiché, nonostante il titolo e le traduzioni delle scritte in lingua ungherese facessero riferimento a "situazioni d'ansia", non risultavano reperibili informazioni sufficienti sulle dinamiche di gioco, sulle meccaniche narrative o sugli elementi esperienziali coinvolti, ad eccezione di generici incrementi legati al lancio dei dadi.

Una motivazione analoga ha riguardato un progetto di animazione privo di un contesto esplicativo, di dichiarazioni d'intenti da parte dell'autore o di una descrizione delle scelte linguistiche e formali adottate. La selezione finale dei casi studio si è quindi basata su criteri di specificità tematica, trasparenza progettuale e documentabilità delle scelte comunicative, privilegiando quei progetti capaci di offrire strumenti concreti per l'analisi delle tecniche di traduzione audiovisiva, visiva e interattiva degli stati interiori legati al disturbo d'ansia.

2.2.4 ANALISI DEI CASI STUDIO: UX/UI

Negli ultimi anni, la crescente diffusione delle applicazioni mobili dedicate al benessere mentale ha trasformato radicalmente il modo in cui gli utenti accedono a supporto psicologico e risorse terapeutiche. Questo fenomeno è stato particolarmente accentuato durante la pandemia di COVID-19, quando l'isolamento e l'incertezza hanno avuto un impatto significativo sulla salute mentale.

Le app incentrate sulla salute mentale offrono una versione digitale della terapia, combinando benefici simili a quelli delle pratiche tradizionali con il vantaggio aggiuntivo dell'accessibilità digitale, fattore cruciale per raggiungere un pubblico più ampio indipendentemente dalle risorse disponibili localmente.

La ricerca recente evidenzia come un design UX/UI accuratamente studiato nelle applicazioni per il benessere mentale contribuisca a una gestione più efficace dello stress e a un miglioramento del benessere psicologico, generando negli utenti percezioni positive riguardo all'utilizzo e all'efficacia di tali strumenti (Demirezen & Karaca, 2024). L'analisi dei casi studio è partita proprio da progetti di UX/UI, considerando come il design interattivo e l'esperienza utente influenzino l'efficacia complessiva delle applicazioni di supporto mentale.

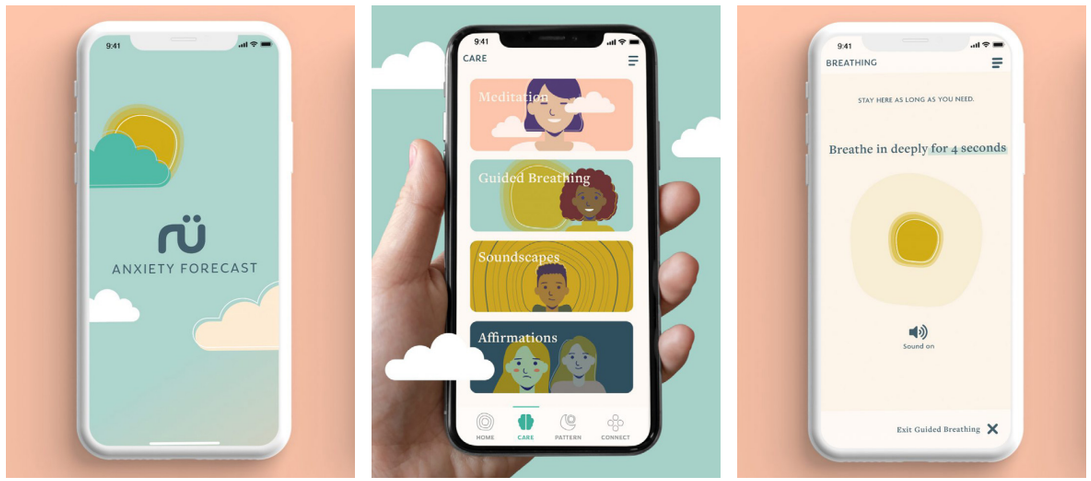
Rü – Anxiety Forecast è un progetto di UX/UI design sviluppato da Alexandra Dodge nel 2019, concepito come applicazione di supporto per persone che soffrono di disturbo d'ansia, con l'obiettivo di ridurre l'intensità degli attacchi attraverso interventi tempestivi e non invasivi. Il progetto nasce dalla consapevolezza che, sebbene esistano tecnologie di biofeedback in grado di monitorare e prevedere variazioni fisiologiche legate all'ansia, l'accesso a tali strumenti risulti spesso limitato, mentre molte applicazioni per la salute mentale richiedono pratiche impegnative come journaling e questionari, poco adatte a situazioni di

vulnerabilità emotiva. L'applicazione funziona in connessione con Apple Watch, rilevando dati fisiologici per individuare potenziali picchi d'ansia e intervenendo solo in tali momenti tramite notifiche e suggerimenti immediatamente attivabili, come esercizi di respirazione, meditazione o contenuti sonori. L'esperienza è progettata per essere semplice e automatica, operando in background e proponendosi come strumento di supporto complementare, orientato alla gestione pratica dei sintomi fisici e mentali dell'ansia.

Il progetto risulta particolarmente rilevante poiché, da un lato, valida l'ansia come condizione clinica, riconoscendone cause, manifestazioni e possibili strategie di trattamento, contrastando l'idea che si tratti di uno stato passeggero destinato a risolversi autonomamente. Dall'altro lato, l'ansia non viene trattata in modo sterile o eccessivamente medicalizzato. Il tono di voce iniziale è leggermente informale e caloroso: l'app si presenta in prima persona, quasi personificata, instaurando una relazione empatica con l'utente. Durante l'esperienza di utilizzo, tuttavia, il registro comunicativo si assesta su un tono neutro, che non enfatizza né positività né negatività, ma adotta un approccio informativo ed equilibrato, volto a fornire supporto senza evocare emozioni forti o amplificare lo stato ansioso.

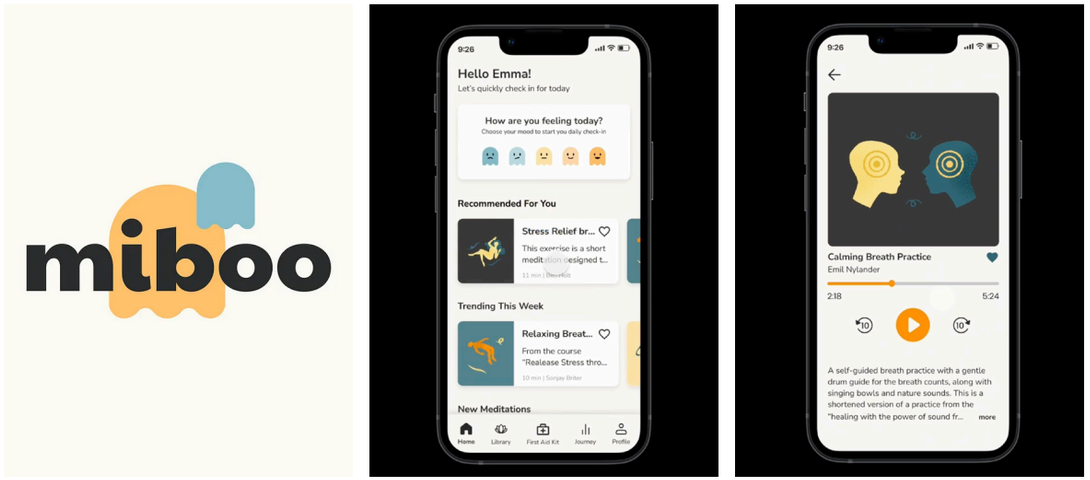
Dal punto di vista visivo, l'estetica si basa su una palette cromatica tenue e rassicurante, composta da colori pastello smorzati come rosa, bianco caldo e accenti dorati, pensata per risultare calma e amichevole senza apparire né clinica né forzatamente gioiosa. *Rü – Anxiety Forecast* si configura così come un caso studio significativo per la ricerca, in quanto dimostra come il design dell'interazione e della comunicazione possa tradurre il disturbo d'ansia in un'esperienza digitale accessibile, empatica e rispettosa della fragilità dell'utente.

[Fig. 2.3] [Fig. 2.4] [Fig. 2.5] Interfaccia dell'app *Rü – Anxiety Forecast* , Alexandra Dodge (2019).



Anche il progetto *MIboo* di Simon Hoffmann del 2023 si colloca all'interno del panorama delle applicazioni digitali dedicate alla salute mentale, nascendo dalla volontà di contribuire in modo mirato a un ambito già ampiamente esplorato, concentrandosi in particolare sulle persone affette da disturbo d'ansia.

L'applicazione è progettata attorno a un sistema di monitoraggio dell'umore e di visualizzazione dei progressi nel tempo, affiancato da funzionalità di goal setting, esercizi di respirazione con contenuti personalizzati e un "first aid kit" digitale, pensato per offrire sollievo rapido durante gli episodi di ansia acuta. Infatti il punto di partenza progettuale è descritto come l'osservazione del fatto che l'ansia sia spesso accompagnata da una marcata mancanza di struttura e di orientamento verso



[Fig. 2.6] [Fig. 2.7] [Fig. 2.8] Interfaccia dell'app *MIboo,* Simon Hoffmann (2023).

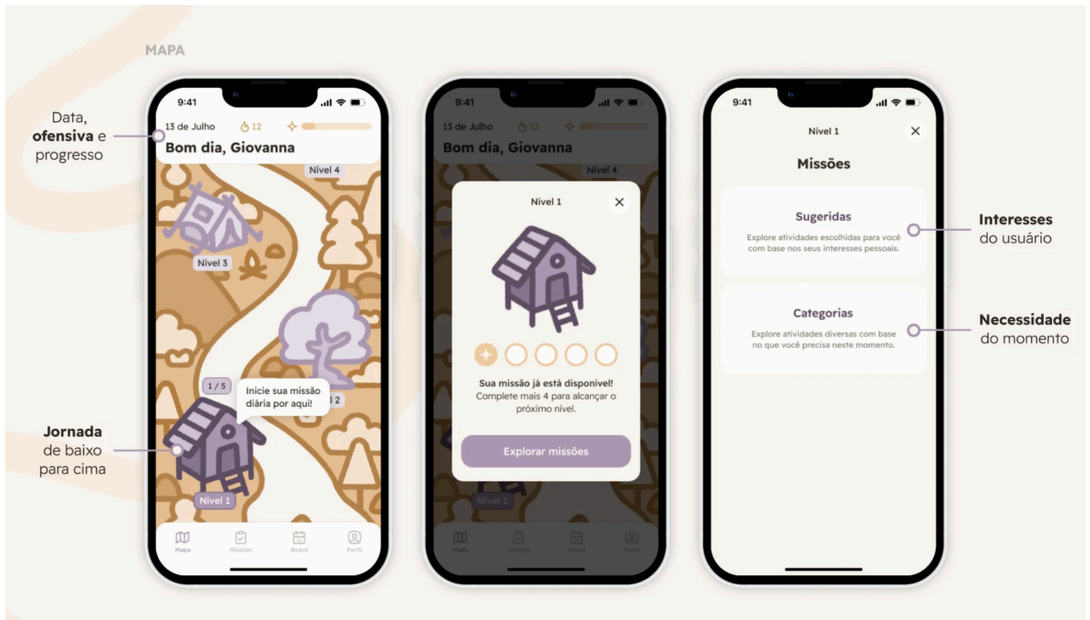
obiettivi, e che nei momenti di picco risulta difficile per gli utenti individuare strategie efficaci e immediate per supportarsi autonomamente. Il flusso di utilizzo ruota intorno a pratiche quotidiane di check-in e alla definizione di piccoli obiettivi, contribuendo a restituire all'utente una sensazione di continuità, controllo e struttura, elementi spesso compromessi dall'esperienza ansiosa.

Dal punto di vista comunicativo e visivo, il progetto si fonda su cinque attributi chiave che definiscono l'identità del brand: calmo, empatico, rassicurante, di supporto e sicuro. Tali valori si riflettono sia nel tono di voce sia nel look and feel dell'interfaccia, caratterizzati da un approccio fortemente umano e accogliente. Particolarmente significativa è la scelta di introdurre una mascotte a forma di piccolo fantasma, metafora dell'ansia come presenza costante ma silenziosa che accompagna l'individuo. Questo elemento visivo contribuisce a umanizzare l'esperienza, offrendo un punto di contatto emotivo e rispondendo al bisogno di personalizzazione espresso dagli utenti.

Infatti in generale il tono di voce crea un'atmosfera ancora meno clinica del caso precedentemente analizzato, e invece più umana: è informale, diretto e partecipativo, con espressioni come "Let's find out!" che rafforzano l'idea di un percorso condiviso piuttosto che di un intervento prescrittivo. Il progetto risulta significativo come caso studio poiché propone un approccio complementare rispetto ad applicazioni orientate alla previsione fisiologica dell'ansia, concentrandosi invece sul monitoraggio, sulla costruzione di routine e sull'empowerment quotidiano dell'utente, integrando funzionalità pratiche con un linguaggio visivo ed emotivo empatico, capace di trasformare l'app in uno spazio di supporto continuo e rassicurante.

forMe! è invece un'applicazione gamificata progettata da Catarina Bizotto nel 2024, concepita con l'obiettivo di contribuire al benessere e alla salute mentale dei giovani adulti attraverso un'esperienza digitale di accoglienza e supporto. Il progetto nasce dall'intento di sviluppare una soluzione visiva e interattiva che unisca la praticità del dispositivo mobile al potenziale di coinvolgimento delle meccaniche di gamification, proponendosi come strumento di accompagnamento quotidiano nella gestione dell'ansia. In particolare, l'app mira a favorire lo sviluppo di strategie personali di coping, incentivando lo svolgimento di attività capaci di alleviare il pensiero ansioso e rendendo l'esperienza complessivamente più piacevole grazie a elementi di personalizzazione e ricompensa.

Il funzionamento dell'app si basa su un sistema fortemente ludico e progressivo. L'utente è invitato a creare un avatar e a intraprendere un percorso scandito da piccole missioni quotidiane, suggerite dall'app come azioni concrete per il benessere emotivo. Il completamento delle attività consente di ottenere ricompense simboliche, come stickers o badge, e di avanzare all'interno di una mappa che rappresenta una cittadina immaginaria, metafora visiva del percorso personale di crescita e cura di sé. Questa struttura trasforma la gestione dell'ansia in un'esperienza continua e motivante, riducendo la percezione di sforzo e favorendo l'adesione nel tempo. Il tono di voce adottato in questo caso ancora più spostato sull'asse dell'informalità: è estremamente caldo, ottimista e positivo, orientato all'incoraggiamento e al sostegno emotivo. Il linguaggio utilizzato trasmette fiducia, speranza e resilienza, in linea con i principi della psicologia positiva, evitando qualsiasi riferimento patologizzante o allarmistico. Tale approccio si riflette coerentemente nel look and feel dell'applicazione, caratterizzato da una palette cromatica calda, con dominanti crema, arancio e viola, e da illustrazioni dall'aspetto disegnato a mano, con forme morbide e arrotondate, che contribuiscono a creare un ambiente visivo rassicurante e amichevole.



[Fig. 2.9] Interfaccia dell'app *forMe!* , Catarina Bizotto (2024).

forMe! risulta un caso studio rilevante poiché propone un racconto del disturbo d'ansia attraverso una narrazione molto positiva, fino a renderla ludica e motivazionale, che sposta l'attenzione dalla gestione del sintomo alla costruzione di abitudini positive e di una relazione più gentile con sé stessi. Il progetto dimostra come la gamification possa essere impiegata non solo come strategia di engagement, ma come vero e proprio linguaggio comunicativo capace di rendere accessibile e sostenibile, nel quotidiano, un percorso di supporto emotivo.

Anxiety è un sito web di storytelling interattivo progettato da Ben Woschitz nel 2025, concepito con l'obiettivo di favorire la comprensione del disturbo d'ansia attraverso un'esperienza di immedesimazione diretta, piuttosto che tramite un supporto pratico o terapeutico. Il progetto nasce dalla volontà di aiutare persone esterne a questa esperienza a comprendere cosa significhi convivere con diverse condizioni legate all'ansia, dall'ansia generalizzata al mutismo selettivo, affiancando contenuti informativi e risorse per la salute mentale a una narrazione fortemente esperienziale.

Il sito si struttura come un dispositivo narrativo in cui un personaggio si rivolge all'utente in prima persona, guidandolo all'interno di storie interattive come *Small Talk* e *The Door*. Attraverso scelte guidate e snodi narrativi, l'utente viene progressivamente coinvolto in situazioni quotidiane in cui l'ansia condiziona il pensiero, la percezione del contesto e il processo decisionale. L'obiettivo non è spiegare l'ansia in modo neutro o clinico, ma farla esperire, permettendo all'utente di avvicinarsi, seppur in forma attenuata e generalizzata, al modo in cui una persona ansiosa elabora stimoli e possibilità. L'autore dichiara consapevolmente di mantenere il racconto su un piano non eccessivamente personale, evitando una rappresentazione estrema del disagio, per non oltrepassare il confine tra immedesimazione e invasività emotiva.

Dal punto di vista comunicativo, il progetto si discosta da un approccio di tipo razionale, che nella comunicazione sulla salute mentale si fonda prevalentemente sulla diffusione di informazioni, consigli e risorse utili. I siti web con approcci più razionali, infatti, fanno spesso riferimento a servizi e strumenti per la salute mentale o mirano ad aumentare la consapevolezza attraverso lo scambio di informazioni sanitarie, raccomandazioni e indicazioni su sintomi e possibili opzioni di trattamento (Zhong et al., 2024).

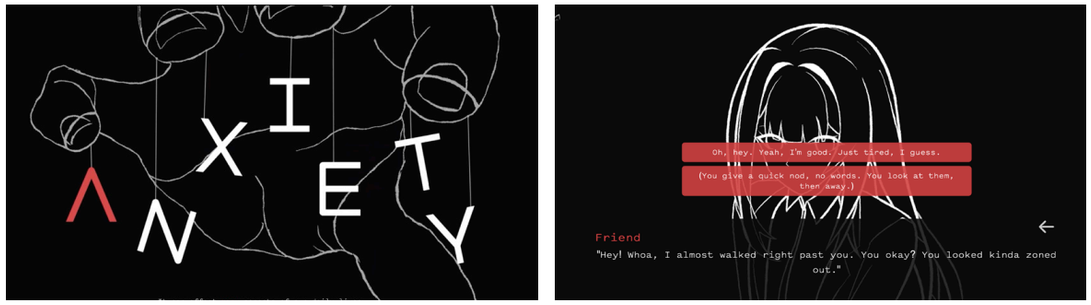
Al contrario, *Anxiety* adotta in modo esplicito un approccio emotivo, orientato a favorire la consapevolezza attraverso il senso di connessione e riconoscimento. Come evidenziano Zhong et al. (2024), gli appelli emotivi attivano dinamiche di cura, conforto, empatia e comprensione, facendo leva su narrazioni personali e situazioni condivisibili che permettono agli utenti di sentirsi meno soli nella propria esperienza. Questo tipo di comunicazione enfatizza la dimensione della solidarietà e della condivisione del vissuto, costruendo un legame emotivo che sostiene la comprensione del disagio più di una spiegazione informativa.

Il tono di voce del sito è pertanto fortemente personificato, diretto e coinvolgente, pensato per accompagnare l'utente all'interno del flusso narrativo e rafforzare l'identificazione con il personaggio che parla in prima persona. Il look and feel contribuisce in modo significativo a questa esperienza immersiva: la palette cromatica è dominata dal nero, con inserimenti di bianco e rosso che intensificano un'atmosfera cupa e

tesa. I dialoghi sono composti con un font monospaziato, mentre le illustrazioni, simili a schizzi disegnati a mano, introducono una componente analogica e imperfetta, restituendo calore ed emotività al racconto.

Anxiety risulta un caso studio particolarmente rilevante poiché dimostra come il design dello storytelling interattivo possa essere impiegato come strumento di traduzione dell'esperienza ansiosa, non per offrire soluzioni immediate, ma per costruire consapevolezza attraverso l'immedesimazione. La narrazione in prima persona e l'interazione diventano così leve progettuali fondamentali per rendere condivisibili stati interiori complessi e favorire una comprensione empatica del disturbo d'ansia.

[Fig. 2.10] [Fig. 2.11] Interfaccia interattiva della piattaforma *Anxiety,* Ben Woschitz (2025).



2.2.5 ANALISI DEI CASI STUDIO: ILLUSTRAZIONE

Un'altra forma di storytelling è quella del racconto a fumetti, di cui ne sono un esempio le vignette dell'illustratrice Hilary Fitzgerald Campbell. Le illustrazioni di Hilary Fitzgerald Campbell costituiscono un esempio rilevante di storytelling attraverso il fumetto, in cui l'ansia viene raccontata in modo fortemente ironico e umoristico, elemento che rappresenta la peculiarità centrale di questo caso studio. Campbell trasforma esperienze quotidiane legate all'ansia in momenti di leggerezza e riconoscibilità, utilizzando l'umorismo come principale strumento comunicativo. Nel lavoro pubblicato sul The New Yorker nel 2019, ad esempio, un gruppo di ragazze è riunito attorno a un tappeto con una cheese board e una bottiglia di vino mezza vuota, mentre la narratrice osserva: "And then, suddenly it was 3PM, and she hadn't really got anything done." La vignetta coglie perfettamente la sensazione familiare di disagio legata a giornate percepite come improduttive, e lo fa con ironia sottile, permettendo allo spettatore di identificarsi e sorridere di una condizione spesso oppressiva.

Altre illustrazioni dell'artista amplificano questo approccio ironico, associando l'ansia a metafore visive iperboliche, come tornado o incudini, che rendono tangibile un'esperienza altrimenti invisibile associando le sensazioni legate all'ansia a elementi concreti del mondo reale. Questa metafora, accompagnata da un registro umoristico, risulta altamente efficace nel rendere l'esperienza condivisibile per chi fruisce delle immagini, facilitando la comprensione di sensazioni complesse attraverso riferimenti visivi concreti e quotidiani.

Il tono comunicativo delle illustrazioni è leggero, sarcastico e accessibile, capace di alleggerire la percezione del vissuto ansioso senza minimizzarlo, mentre il linguaggio visivo rimane semplice, immediato e riconoscibile. La peculiarità di questo caso studio risiede quindi nell'uso dell'ironia come leva principale per raccontare l'ansia, trasformando una

condizione emotiva difficile in un'esperienza condivisa, comprensibile e sorprendentemente leggera per il fruitore.



"And then, suddenly, it was 3 P.M., and she hadn't really gotten anything done."

[Fig. 2.12] Illustrazione di Hilary Fitzgerald Campbell pubblicata sul The New Yorker (2019).

Un altro caso di illustrazione è l'opera amatoriale *Anxiety Monoprint* di Valentina Pérez Bidegain, resa pubblica nel 2023. Anxiety Monoprint rappresenta un esempio significativo di illustrazione concettuale e astratta, in cui il disturbo d'ansia viene tradotto in un linguaggio visivo fortemente personale e sperimentale. L'autrice ha realizzato inizialmente venti monoprint differenti, selezionando poi un'opera in particolare per la creazione di un poster concettuale. La tecnica del monoprint si caratterizza per l'unicità del tratto: non vengono utilizzate matrici o stencil, e ogni stampa è irripetibile, espressione diretta del gesto e del ritmo dell'autore.

Il progetto si distingue dalle rappresentazioni precedentemente analizzate poiché non associa l'ansia a oggetti, situazioni o metafore facilmente riconoscibili. Al contrario, l'astrattezza del monoprint enfatizza la natura sfuggente, complessa e intangibile dell'emozione, traducendola in un linguaggio visivo che comunica l'esperienza in termini sensoriali e sinestetici. La scelta di un segno unico e irripetibile conferisce all'opera un senso di immediatezza e autenticità, restituendo visivamente il carattere fugace e imprevedibile dell'ansia.

L'aspetto significativo di questo caso studio risiede quindi nella capacità di rendere percepibile un'esperienza emotiva complessa attraverso forme astratte e gestuali, senza riferimenti concreti, permettendo allo spettatore di entrare in contatto con l'ansia in maniera intuitiva e sinestetica. In questo senso, il lavoro di Pérez Bidegain dimostra come il design visivo possa esplorare la traduzione di stati interiori complessi in linguaggi non narrativi, enfatizzando la loro dimensione emotiva ed esperienziale in modo originale e immediato.

2.2.6 ANALISI DEI CASI STUDIO: PROGETTI EDITORIALI

Uno dei progetti editoriali selezionati è *Nellie in Knots* di Amy Neeren pubblicato nel 2023 è un progetto editoriale sotto forma di



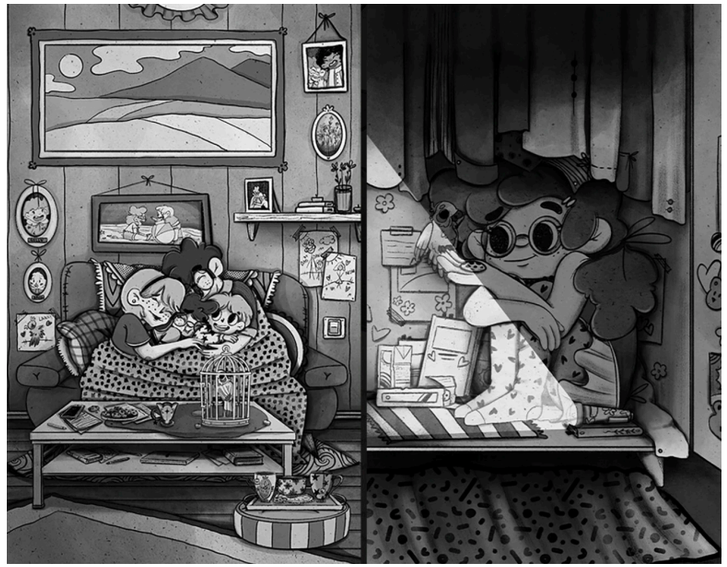
[Fig. 2.13] Elemento della serie di illustrazioni astratte *Anxiety Monoprint,* Valentina Pérez Bidegain (2023).

picture book, pensato per raccontare l'esperienza dell'ansia attraverso la storia di una bambina di 9 anni, Nellie, che si trova costantemente "intrappolata in nodi", metafora delle difficoltà emotive e dei momenti di ansia. La narrazione segue il percorso di Nellie mentre impara a gestire le proprie emozioni, scoprendo l'efficacia del respiro profondo e della mindfulness per calmare la mente e districarsi dai suoi problemi quotidiani. Il messaggio centrale riguarda l'importanza della consapevolezza di sé, della pazienza e della capacità di affrontare gli ostacoli, insegnamenti validi non solo per i bambini, ma anche per adulti che si confrontano con ansia e sfide personali.

Il libro combina un registro divertente, caloroso e coinvolgente con contenuti educativi forniti da uno psicologo clinico, offrendo suggerimenti pratici per affrontare l'ansia in modo accessibile ai bambini. La forza del progetto risiede nella capacità di rendere l'esperienza di Nellie condivisibile attraverso la narrazione: i lettori, anche i più giovani e ansiosi, possono riconoscersi nelle sue difficoltà e sentirsi meno soli nelle proprie esperienze emotive.

Dal punto di vista visivo, il libro utilizza illustrazioni bidimensionali, integrate con il testo in modo armonico, per supportare la comprensione delle emozioni e rendere la storia accessibile e immediata. *Nellie in Knots* dimostra come l'editoria per l'infanzia possa affrontare tesi complessi come il disturbo d'ansia, troppo spesso esclusi da ogni narrazione sebbene possano colpire già dall'infanzia, e trasformarli in narrazioni empatiche e didattiche, offrendo strumenti di riflessione emotiva e supporto psicologico in maniera delicata ma efficace.

The Anxiety Pack di Eloise Docking e Lydia Ahn del 2015 è un progetto editoriale concepito per sensibilizzare gli studenti delle scuole sui disturbi d'ansia attraverso un approccio narrativo e incentrato principalmente sul trattamento visivo delle informazioni divulgate. L'insieme comprende più volumi, ciascuno progettato per funzionare anche come pezzo autonomo. Tra questi, il *The Anxiety Guide Book* utilizza materiali preesistenti sull'an-



[Fig. 2.14] Illustrazioni dell'opera editoriale *Nellie in Knots,* Amy Neeren (2023).

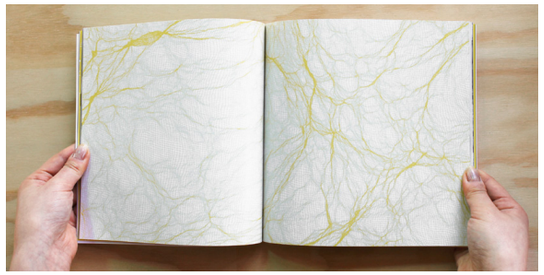
sia, adattando il linguaggio per renderlo accessibile ai giovani lettori e adottando un design audace e visivamente impattante, in contrasto con la maggior parte dei materiali informativi sulla salute mentale, spesso sterili o monotoni.

Il secondo volume, *They Just Don't Get It*, raccoglie brevi racconti inviati da anonimi contributori, offrendo una prospettiva diretta di chi vive con l'ansia. Il libro permette al lettore di comprendere le complessità del disturbo e come esso si manifesti in modi differenti da persona a persona, favorendo empatia e consapevolezza.

Particolarmente significativo è anche il terzo volume, in cui l'ansia viene personificata e si presenta in prima persona: i racconti anonimi sono trasformati così in descrizioni che illustrano come l'ansia si manifesta, creando un flusso in cui ogni pagina rappresenta uno stato mentale distinto, pensato per evocare una risposta viscerale nel lettore, come scrivono le due autrici. L'uso di pagine trasparenti introduce profondità nella narrazione visiva e simboleggia le diverse sfaccettature dell'ansia, sottolineando la sua natura fluida e individuale. La spontaneità dei tratti grafici riflette la variabilità e imprevedibilità del disturbo, rendendo l'esperienza editoriale immersiva ed emotivamente coinvolgente.

The Anxiety Pack si distingue come caso studio perché cerca un effetto emotivo sia attraverso l'informazione e la narrazione personale sia attraverso il linguaggio formale, ovvero una resa visiva sperimentale per tradurre l'esperienza dell'ansia in un formato tangibile e condivisibile. Il progetto dimostra come l'editoria possa fungere da strumento di sensibilizzazione e comprensione emotiva, offrendo al pubblico una connessione empatica con stati interiori complessi e spesso invisibili.

[Fig. 2.15] [Fig. 2.16] Doppie pagine dell'opera editoriale *The Anxiety Pack,* Eloise Docking e Lydia Ahn (2015).





Il progetto editoriale amatoriale *No Quiero ser visible pero quiero que me vean* di Mariana Rufino del 2025 rappresenta un esempio significativo di narrazione visiva finalizzata alla sensibilizzazione sulle esperienze emotive legate all'ansia sociale. Nato come progetto accademico nell'ambito del corso di Editorial, il fanzine utilizza illustrazioni estremamente semplificate e testi brevi per esplorare in modo chiaro e accessibile le emozioni e le sensazioni vissute da chi soffre di ansia sociale.

La narrazione si concentra sull'esperienza interna, spesso esplicitata, dell'ansia sociale: il timore del giudizio altrui, le reazioni autonome del corpo, il desiderio di nascondersi e, al contempo, di essere compresi. Ogni sintomo viene rappresentato visivamente in modo informativo e didascalico, parte del corpo per parte del corpo, attraverso illustrazioni sia a colori positivi su pagina color crema sia in negativo con linea chiara su pagina ottanio, accompagnate da didascalie scritte a mano. Questo approccio mira a chiarire le sensazioni provate, facilitando la comprensione

di chi non sperimenta direttamente l'ansia e promuovendo una sensibilizzazione empatica. Il tono di voce, informale e in prima persona, rafforza l'immedesimazione del lettore, mentre il design visivo, semplice e diretto, supporta l'efficacia comunicativa del fanzine.



[Fig. 2.17] Doppia pagina dell'opera editoriale *No Quiero ser visible pero quiero que me vean,* Mariana Rufino (2025).

Havoc – Conflict in the Mind di Shabnam Hashmli del 2025 è un progetto editoriale in formato zine che si propone di sensibilizzare sul funzionamento dell'ansia sociale, combinando approcci informativi e creativi. Il progetto si distingue per la sua capacità di integrare contenuti testuali descrittivi ed esaustivi, in cui vengono presentate problematiche comuni e sintomi tipici dell'ansia sociale, con un linguaggio obiettivo e razionale volto a spiegare chiaramente i meccanismi psicologici sottostanti.

Accanto a questi testi, la zine include però anche esercizi di tipografia espressiva e illustrazioni bidimensionali, utilizzati per accompagnare e amplificare il contenuto informativo. Questi elementi visivi e grafici introducono una componente emotiva e comunicativa, capace di restituire visivamente stati interiori complessi e di rendere più immediata l'esperienza della lettura, senza sacrificare la chiarezza scientifica dei testi.

Havoc – Conflict in the Mind mostra come l'editoria possa coniugare informazione razionale e linguaggio espressivo, creando un equilibrio tra conoscenza e immedesimazione emotiva. Il progetto evidenzia come materiali editoriali possano essere progettati non solo per spiegare, ma anche per far sentire e comprendere l'esperienza dell'ansia sociale, sfruttando strumenti visivi e tipografici come veicolo di comunicazione emotiva accanto alla narrazione testuale.

[Fig. 2.18] [Fig. 2.19] Contenuti dell'opera editoriale *Havoc – Conflict in the Mind,* Shabnam Hashmli (2025).

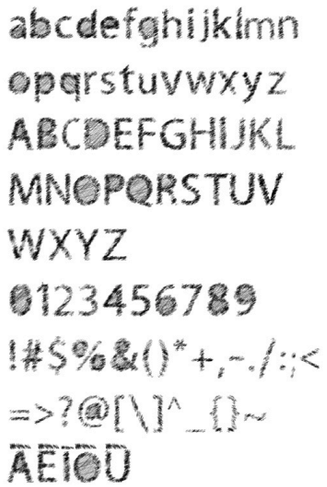




2.2.7 ANALISI DEI CASI STUDIO: TIPOGRAFIA

La neozelandese Blake Jadson nel 2025 ha pubblicato un progetto di tipografia sperimentale concepito per tradurre visivamente il disturbo d'ansia attraverso la forma delle lettere. Il font, chiamato *Anxiety Typeface,* è progettato in modo che le lettere emergano da un aggrovigliamento di linee, un'immagine grafica che richiama la confusione, l'instabilità e la stratificazione emotiva tipica di chi vive stati ansiosi. La progettazione del font sfrutta l'astrazione grafica per rendere tangibile un'esperienza interiore complessa e invisibile, trasformando l'ansia in un linguaggio visivo immediatamente percepibile. La struttura intricata delle lettere suggerisce movimento e tensione, restituendo in forma concreta e simbolica le dinamiche emotive che accompagnano l'ansia.

Questo progetto è significativo come caso studio perché dimostra come la tipografia possa non solo comunicare contenuti testuali, ma anche trasmettere stati emotivi e sensazioni interiori, trasformando un elemento di uso quotidiano come il carattere tipografico in uno strumento di espressione e traduzione visiva di esperienze complesse. Blake Jadson rappresenta quindi un esempio di come il design della comunicazione possa esplorare l'interazione tra linguaggio visivo e vissuto emotivo.



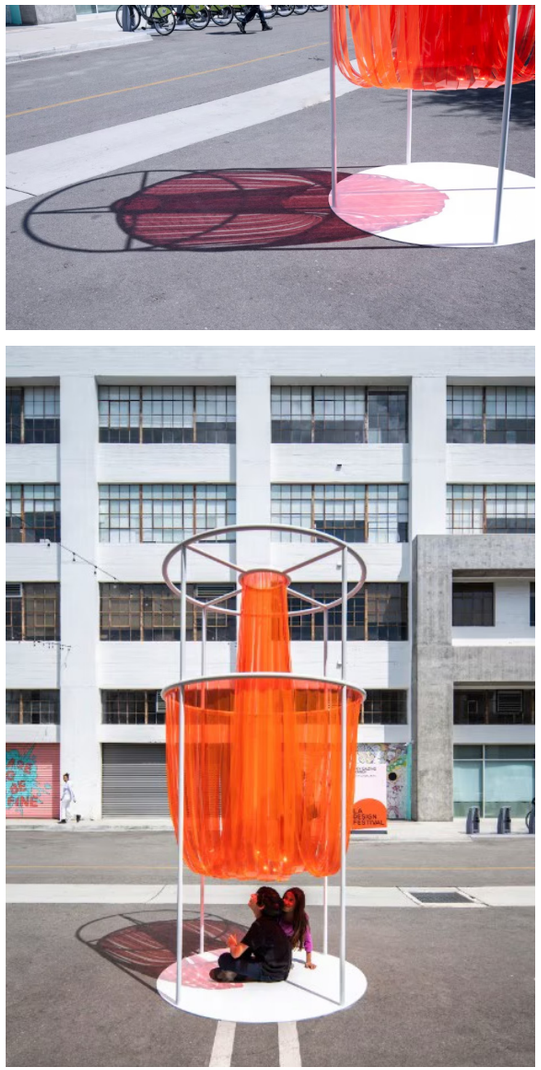
[Fig. 2.20] Carattere tipografico *Anxiety Typeface,* Blake Jadson (2025).

2.2.8 ANALISI DEI CASI STUDIO: INSTALLAZIONI

Sky Gazing Tower, progettata dallo studio Some People per il LA Design Festival 2019, costituisce un'installazione innovativa che combina design fisico e realtà virtuale per creare uno spazio privato in ambienti pubblici. Il progetto risponde al tema "Design with Purpose", sottolineando come il design debba integrare funzionalità, fattori economici e socioculturali, oltre all'estetica. L'installazione nasce dall'idea di offrire un rifugio personale in contesti affollati e caotici, rivolgendosi in particolare a chi affronta sfide legate a sociofobia, stress e agorafobia.

La struttura è leggera, economica e facilmente trasportabile, dotata di una membrana traslucida arancione agganciata alla sezione superiore e sospesa, la quale mira a creare una sensazione di calma all'interno pur mantenendo un collegamento visivo con l'esterno. Grazie a un sistema di realtà virtuale, i visitatori possono personalizzare virtualmente la torre, modificando dimensioni, colori e materiali in base alle proprie preferenze. Questo permette a ciascuno di esplorare uno spazio progettato per il comfort personale, in grado di trasformare l'esperienza urbana rendendola più gestibile e rassicurante.

Il progetto è significativo perché combina funzionalità pratica e dimensione emotiva, offrendo una soluzione tangibile ai problemi legati all'ansia sociale e allo stress in contesti pubblici. La capacità di traslare l'esperienza interiore dell'ansia in un ambiente fisico e interattivo, permettendo all'utente di sentirsi protetto e al sicuro, evidenzia come il design possa diventare uno strumento di supporto psicologico e di sensibilizzazione sociale andando oltre la sola estetica per creare un impatto reale sulla qualità della vita quotidiana.

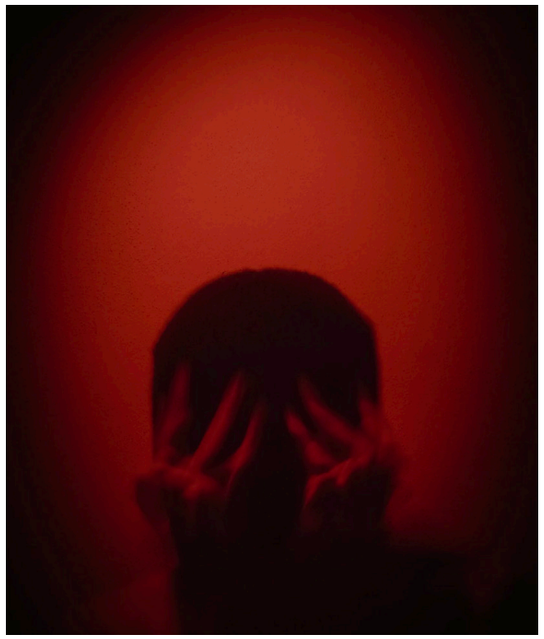


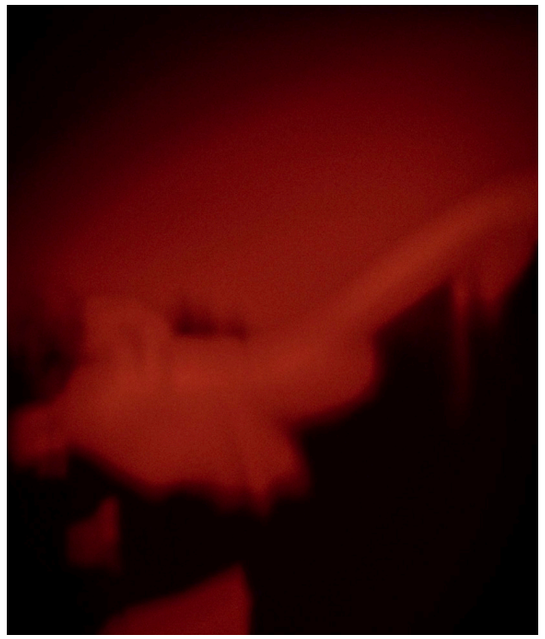
[Fig. 2.21] [Fig. 2.22] *Sky Gazing Tower*, progettata dallo studio Some People per il LA Design Festival, (2019).

2.2.9 ANALISI DEI CASI STUDIO: FOTOGRAFIA

Anxiety di Alan Mendo del 2022 è un progetto fotografico pubblicato sul web, il quale si caratterizza per l'essenzialità della descrizione, quasi interamente contenuta nel titolo, il quale identifica esplicitamente il tema dell'ansia. La serie di fotografie digitali sfrutta in maniera centrale la componente della luce, con temperature molto alte fino a toni rossi intensi, per trasmettere una sensazione di tensione e urgenza emotiva.

Le fotografie mostrano un protagonista con passamontagna, ritratto in pose che suggeriscono stati interiori di disagio e ansia: in un'immagine il soggetto si stringe il volto tra le mani, in un'altra osserva la propria mano tesa e contratta, creando un dialogo visivo con lo spettatore. Non si tratta di azioni narrative esplicite o didascaliche, ma di gesti simbolici e atmosferici che evocano lo stato emotivo del protagonista.

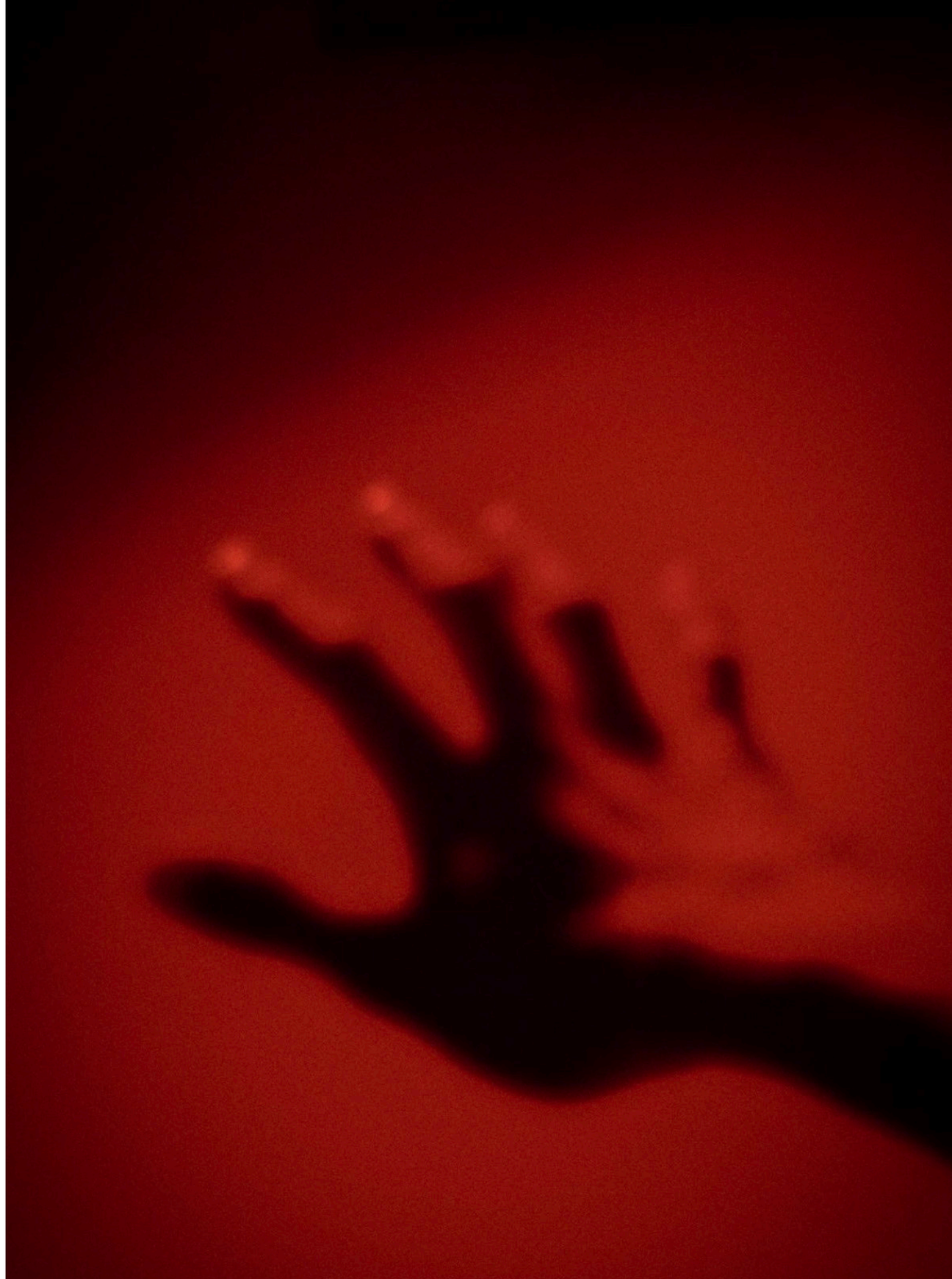




[Fig. 2.23] [Fig. 2.24] [Fig. 2.25] Scatti della serie *Anxiety*, Alan Mendo (2022).

L'efficacia del progetto risiede non in una descrizione didascalica, ma nella creazione di un'atmosfera, intensa, cupa e sospesa, in cui sfocature, annebbiamenti e colori caldi diventano strumenti principali per tradurre visivamente le sensazioni tipiche dell'ansia. Alan Mendo mostra come la fotografia possa rappresentare emozioni complesse non attraverso la narrazione diretta, ma tramite l'ambiente, la luce e la composizione, trasformando il campo visivo in un'esperienza empatica e immersiva per chi osserva.

Editorial Anxiety di Bianca Tracanella, pubblicato nel 2025, è un'altra serie fotografica che, come nel caso di Alan Mendo, si propone di presentare l'ansia allo spettatore attraverso l'atmosfera e la resa visiva, senza spiegazioni o didascalie dettagliate, se non l'indicazione del tema. Le immagini catturano diversi protagonisti in gesti tipici di tensione e disagio, come stringersi il volto o prendersi la testa, con una luce calda



dai toni giallastri che conferisce un senso di irrealtà e intensità emotiva. Un elemento distintivo di questo progetto è quello che sembra l'uso di un tempo di esposizione prolungato, probabilmente integrato da possibili interventi di post-produzione, che genera un effetto di sdoppiamento delle figure. Questo stratagemma visivo suggerisce efficacemente dissociazione e confusione, esperienze comuni durante picchi di ansia, rendendo percepibile al fruitore la complessità dello stato emotivo senza ricorrere a spiegazioni didattiche.

La forza di *Editorial Anxiety* risiede nella capacità di creare un'atmosfera immersiva, in cui luce, movimento e manipolazione fotografica cercano di trasmettere in modo immediato e sinestetico le sensazioni legate all'ansia. Il progetto dimostra come la fotografia possa tradurre stati interiori complessi in esperienze visive ed emotive, offrendo al pubblico una comprensione empatica e intuitiva di vissuti difficili da comunicare verbalmente



[Fig. 2.26] [Fig. 2.27] [Fig. 2.28] Scatti della serie *Editorial Anxiety*, Bianca Tracanella (2025).

2.2.10 ANALISI DEI CASI STUDIO: AUDIOVISIVO

Dopo aver presentato i casi studio costituiti da artefatti visivi statici, si passa ora ai casi studio audiovisivi, nei quali la componente visiva è arricchita dalla dimensione cinetica e, in alcuni casi, da quella sonora.

Un esempio è *Social Anxiety Disorder* di Dey Nolasco, pubblicato nel 2023. Si tratta di un progetto audiovisivo che si propone di tradurre in immagini il vissuto interiore di chi soffre di ansia sociale, mostrando cosa significa trovarsi in contesti pubblici o interazioni sociali percepite come minacciose. L'opera consiste in un progetto di animazione in loop a inquadratura singola, in cui il protagonista, una ragazza rappresentata in bianco e nero, si stringe il volto tra le mani in un gesto di protezione e ritiro. Alle sue spalle emergono due occhi grandi e minacciosi, simbolo

della pressione e del giudizio percepito dall'ambiente sociale, accompagnati da scritte che riproducono insulti, rafforzando il senso di oppressione emotiva. Il progetto utilizza movimenti minimi ma significativi, come un leggero fremito della ragazza o il chiudersi degli occhi alle sue spalle, combinati a effetti dinamici di glitch e sfocatura, che sdoppiano i contorni delle figure e amplificano la sensazione di disorientamento, tensione e vulnerabilità.



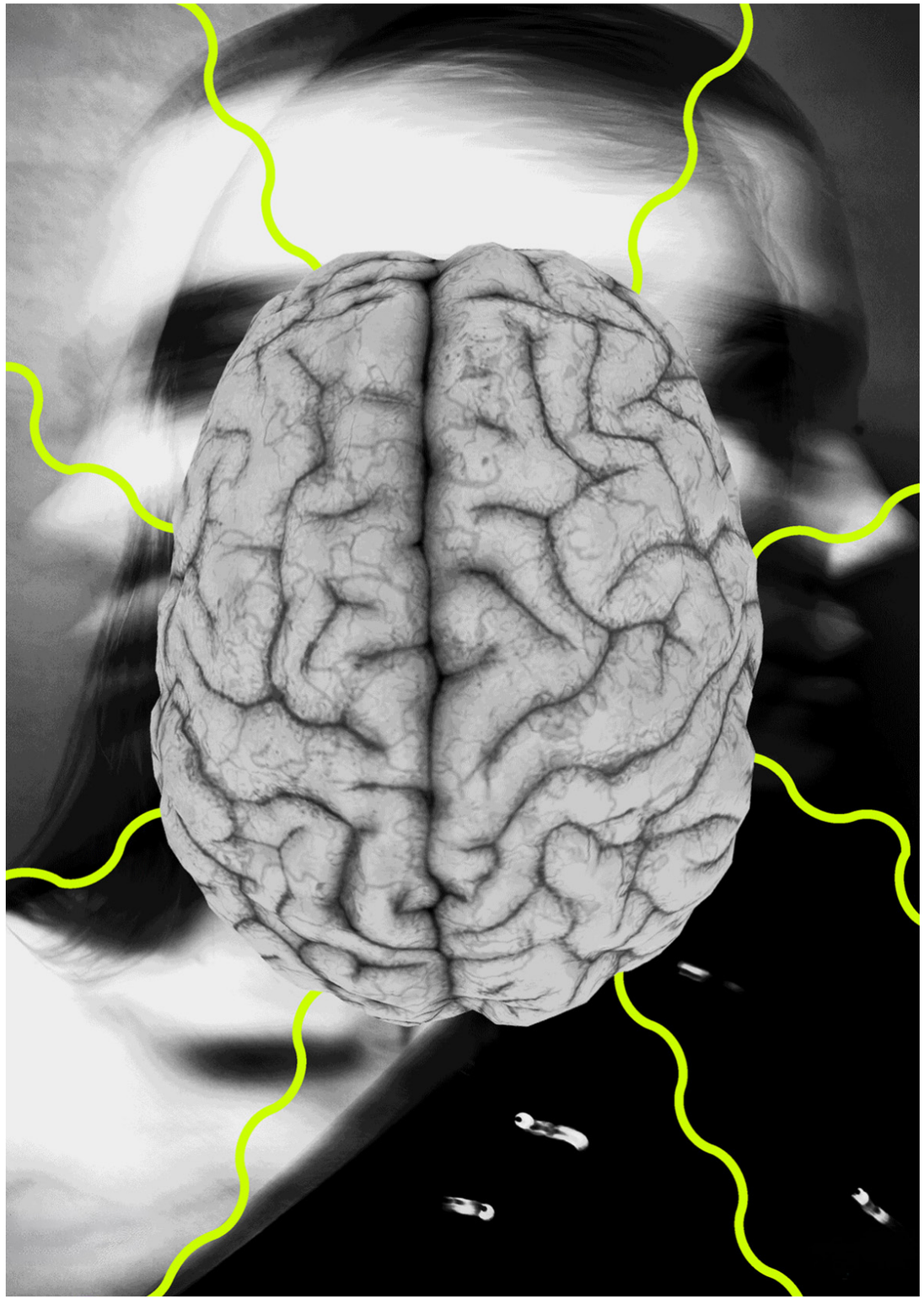
[Fig. 2.29] Frame della grafica animata *Social Anxiety Disorder*, Dey Nolasco (2023).

La forza del progetto risiede nella capacità di tradurre un'esperienza interiore complessa in un linguaggio audiovisivo conciso e potente, facendo leva su estetica, movimento e distorsione visiva per comunicare emozioni difficilmente esprimibili a parole. *Social Anxiety Disorder* è significativo come caso studio perché dimostra come l'animazione e il design audiovisivo possano creare un ponti empatici tra spettatore e esperienza emotiva, favorendo comprensione e immedesimazione in uno stato d'ansia altrimenti invisibile.

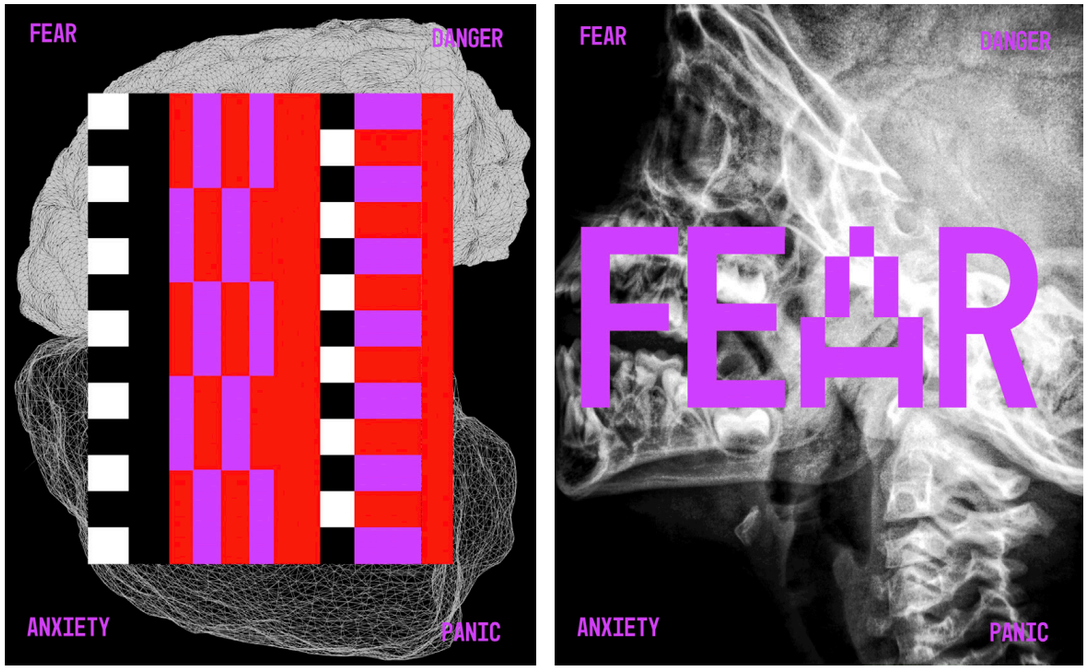
Anxiety di Nick Barcley del 2025 è un progetto amatoriale audiovisivo e grafico che esplora in maniera intensa la percezione soggettiva di un'ansia costante, traducendo in immagini visive la sensazione di conflitto interiore e sovraccarico emotivo. Il lavoro si articola in una serie di poster grafici caratterizzati da una composizione stratificata, in cui fotografie in bianco e nero, manipolate con mosso e grana, vengono sovrapposte a grafiche vettoriali dai colori accesi e pungenti come verde lime, violetto e ciano. Questo contrasto tra elementi realistici e componenti grafiche dai colori saturi crea una sensazione di confusione visiva e tensione, evocando l'intensità emotiva e la disorientante percezione dell'ansia.

Alcuni dei poster appaiono poi in un'animazione dove appaiono alternati in una sequenza molto accelerata, con un effetto quasi stroboscopico, amplificando la sensazione di disagio visivo e mentale già intrinseca nella composizione delle singole grafiche. La combinazione di contrasti luminosi estremi, colori saturi e sovrapposizioni stratificate genera un impatto sensoriale forte, che simula per lo spettatore l'esperienza di sovraccarico e disorientamento tipica dei momenti di ansia acuta.

[Fig. 2.30] Frame dell'animazione *Anxiety*, Nick Barcley (2025).



Il progetto è significativo perché sfrutta grafica, colore, movimento e ritmo per creare un'esperienza non informativa ma percettiva e sinestetica, in cui la percezione visiva diventa veicolo diretto dell'emozione. *Anxiety* dimostra come l'animazione e il design grafico possano tradurre stati emotivi complessi in esperienze sensoriali immersive, rendendo tangibile e immediatamente percepibile il senso di confusione e tensione che caratterizza il vissuto dell'ansia.



[Fig. 2.31] [Fig. 2.32] Frame dell'animazione *Anxiety*, Nick Barcley (2025).

Inside Out 2 è un ulteriore caso studio collocabile nell'ambito dell'animazione. Il lungometraggio lanciato nel 2024 introduce l'emozione dell'Ansia come presenza attiva all'interno del sistema emotivo della protagonista, assegnandole un ruolo di supervisione continua e iperattiva, orientata alla previsione costante degli scenari futuri e alla gestione preventiva di ogni possibile rischio sociale o personale, spesso prevaricando il funzionamento delle altre emozioni. Questo meccanismo narrativo infatti determina una progressiva alterazione del "centro di controllo" emotivo della protagonista, in cui l'equilibrio tra le emozioni viene temporaneamente ridefinito dalla presenza dominante e invasiva di questa nuova emozione.

Quest'opera è significativa perché utilizza il linguaggio dell'animazione per rendere visibile una dinamica interiore complessa, trasformando il condizionamento emotivo in esperienza percettiva immediata e condivisibile. Attraverso la personificazione delle emozioni e la loro interazione nello spazio narrativo, il film rende infatti leggibile, per un pubblico trasversale, un processo altrimenti astratto, inserendosi coerentemente tra le opere che traducono stati interiori attraverso strategie audiovisive e narrative.

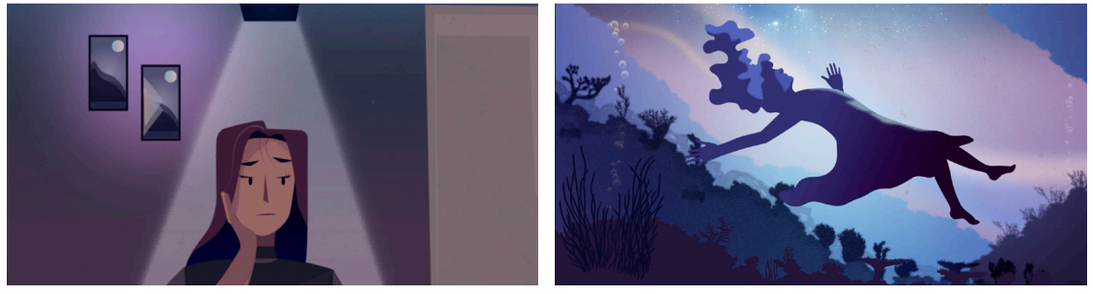
Dal punto di vista audiovisivo, il suo intervento nella rappresentazione di una dinamica di iperattivazione dell'ansia si traduce in una progressiva accelerazione del ritmo interno e nella sovrapposizione

di simulazioni e scenari alternativi che si accumulano nello spazio mentale, saturando la capacità decisionale della protagonista. In questo contesto viene rappresentata anche una forma di "blocco operativo": in diversi momenti, quando l'Ansia prende il sopravvento sulla protagonista e sulle altre emozioni, il sistema mentale si irrigidisce, le decisioni risultano sovraccariche e parzialmente paralizzate, fino a una condizione di freeze in cui l'azione viene sospesa e ogni scelta appare simultaneamente urgente e ingestibile.



[Fig. 2.33] [Fig. 2.34] Frame del film *Inside Out 2*, Pixar Animation Studios (2024).

Social Anxiety di Suhaib Mohamed, pubblicato nel 2025, è un progetto amatoriale audiovisivo di tipo motion graphic ed è definito dall'autore un "awareness film", concepito per sensibilizzare il pubblico sul disturbo d'ansia sociale. Il film, attraverso l'animazione di protagonisti disegnati in due dimensioni, si configura come un fumetto animato che racconta la storia di una ragazza di 16 anni che entra all'università e deve affrontare la paura del giudizio e le difficoltà nelle interazioni sociali. La narrazione combina le scene realistiche a sequenze più immaginative e surreali, finalizzate a rappresentare visivamente i pensieri interni e le percezioni distorte tipiche di chi vive stati d'ansia sociale intensi. Il progetto è sviluppato con un approccio completo, dalla scrittura del copione fino alla produzione finale, e integra effetti visivi e grafici per enfatizzare la percezione emotiva della protagonista. L'opera si conclude con un messaggio positivo e di speranza, sottolineando l'importanza della terapia e del supporto della comunità per affrontare l'ansia sociale.



[Fig. 2.35] [Fig. 2.36] Frame del cortometraggio animato *Social Anxiety*, Suhaib Mohamed (2025).

Il caso studio è significativo perché utilizza il linguaggio del motion graphic storytelling per rendere visibile e comprensibile un'esperienza psicologica complessa. La combinazione di elementi realistici e immaginativi consente allo spettatore di immedesimarsi nella percezione soggettiva dell'ansia, mentre la conclusione incoraggiante fornisce una dimensione educativa e di supporto sociale, rendendo il progetto un esempio efficace di comunicazione sensibile e immersiva nel campo della salute mentale.

Dal motion graphics si passa poi al montaggio di riprese vere e proprie con *"Uncontrollable" – A Short Film about Anxiety* di Delana Wikinson del 2017, un cortometraggio amatoriale che trae ispirazione dall'esperienza personale della regista con l'ansia. Realizzato nell'ambito del corso Foundations of Productions presso l'UCF, il film esplora in maniera intimista e visiva i diversi aspetti di un attacco d'ansia.

La narrazione segue una ragazza che, pur trovandosi con amici, tende a isolarsi. Quando deve attraversare la strada, il corto utilizza una soggettiva espressiva (POV) in cui il tempo sembra accelerato: le macchie di luce, il countdown del semaforo e i movimenti circostanti sono intensificati, trasmettendo l'impossibilità di agire e il senso di sopraffazione. Successivamente, il film mostra la protagonista interagire con vasetti di pillole etichettati con parole quali "fallimento" o "cose che non posso controllare", simboli della percezione di impotenza tipica dell'ansia. La sequenza si chiude con la ragazza nel buio che piange, suggerendo vulnerabilità e impotenza .

Il corto è significativo perché combina soggettiva, simbolismo e narrazione metaforica per creare un'immersione immediata nello stato emotivo della protagonista. Pur nella brevità del format e nella natura amatoriale, il progetto mostra come strumenti di montaggio, inquadratura e simbolismo possano rendere percepibile all'osservatore la frustrazione legate a un disturbo emotivo intenso.



[Fig. 2.37] [Fig. 2.38] Frame del cortometraggio *"Uncontrollable" – A Short Film about Anxiety*, Delana Wikinson (2017).

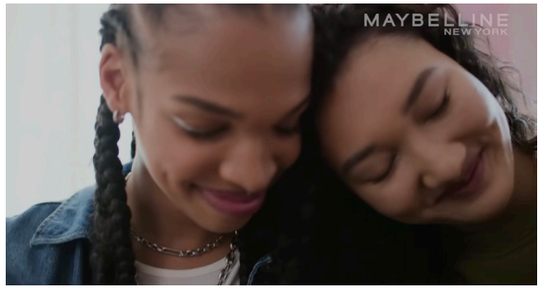
2.2.11 ANALISI DEI CASI STUDIO: CAMPAGNE DI COMUNICAZIONE

In un settore come quello della comunicazione visiva, dove concetti complessi devono spesso essere condensati in spot televisivi di trenta secondi o in poster immediatamente attrattivi, parlare di problemi di salute mentale rappresenta una sfida aggiuntiva. Le campagne di sensibilizzazione vengono spesso giudicate in base al loro impatto e alla capacità di far parlare le persone, ma occorre trovare un equilibrio tra l'obiettivo di sensibilizzare e la necessità di rispetto e attenzione verso chi vive direttamente il disturbo. Statistiche drammatiche o immagini forti possono catturare l'attenzione, ma senza la giusta cura rischiano di scuotere, alienare o addirittura traumatizzare chi la campagna dovrebbe aiutare.

Un esempio virtuoso è proprio uno dei casi studio selezionati, ovvero la campagna pubblicitaria *Brave Together* di Maybelline lanciata nel 2021. Si tratta di un'iniziativa globale volta a supportare persone che affrontano ansia e depressione, offrendo strumenti, risorse e promuovendo una comunità in cui le conversazioni oneste sulla salute mentale siano normali e incoraggiate. La campagna è stata realizzata in collaborazione

con enti e fondazioni locali, come in Italia con la ONLUS Fondazione Carolina, che fornisce supporto diretto tramite WhatsApp e e-mail, garantendo un contatto immediato e concreto per chi ne ha bisogno.

Il progetto si rivolge in particolare alle giovani generazioni, evidenziando l'impatto negativo dei social media sulla salute mentale, con particolare attenzione alla Gen Z, di cui il 18% dichiara di provare ansia a causa dell'uso dei social. Il formato principale della campagna è un video narrativo, in cui una ragazza soccorre un'amica rinchiusa nella sua stanza, oppressa da un grande elefante gonfiabile che rappresenta il peso dello stigma legato ad ansia o depressione. Il video si conclude con un messaggio positivo e incoraggiante, sottolineando l'importanza di chiedere aiuto e rompere il silenzio.



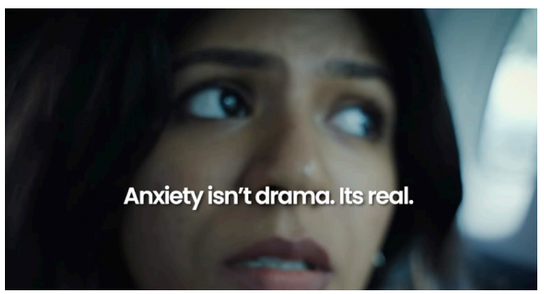


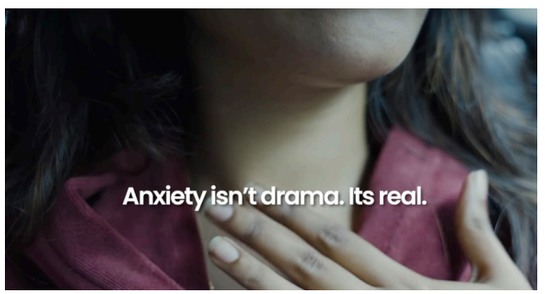
[Fig. 2.39] [Fig. 2.40] Frame della campagna pubblicitaria *Brave Together* di Maybelline lanciata nel 2021

Accanto al video, la campagna prevede anche una serie di artefatti grafici digitali, come post Instagram e formati web orizzontali, che illustrano informazioni come cinque passaggi per supportare un amico in difficoltà. Il tono di voce è empatico, rassicurante e inclusivo, volto a normalizzare il dialogo sull'ansia e creare un senso di comunità e solidarietà. *Brave Together* è un caso studio significativo di design della comunicazione perché combina strategia comunicativa, narrazione visiva e strumenti pratici informativi con l'intento di generare un impatto sociale reale e globale, promuovendo consapevolezza, supporto concreto e una cultura della salute mentale accessibile e condivisa tra diverse fasce di età.

Esistono inoltre numerosi spot realizzati da diversi enti, capaci di raggiungere un vasto pubblico e sensibilizzare migliaia di persone.

Un esempio è il video *Anxiety Isn't Drama,* uno spot di sensibilizzazione lanciato su Instagram nel 2026 dal servizio di salute mentale indiano My Rafiky per promuovere la consapevolezza sull'ansia. Il progetto si concentra sul racconto di un'esperienza di picco d'ansia, mostrando come il disturbo possa influenzare profondamente la vita quotidiana.





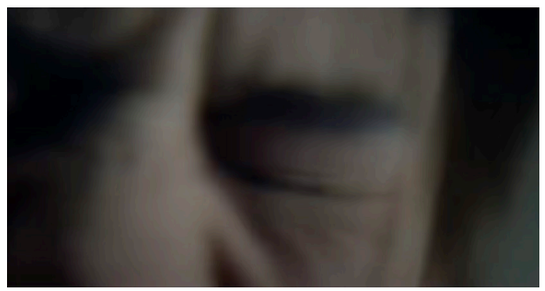
[Fig. 2.41] [Fig. 2.42] Frame dello spot *Anxiety Isn't Drama,* My Rafiky, (2026).

Il video segue una ragazza durante un episodio di ansia intensa, enfatizzando i sintomi principali e i comportamenti di agitazione attraverso poche inquadrature mirate. L'intento non è descrivere l'ansia in termini clinici, ma favorire l'immedesimazione dello spettatore, comunicando il senso di pesantezza, isolamento e conflitto interno che chi soffre prova quotidianamente. La forza del progetto risiede nella capacità di trasmettere un messaggio chiaro in pochi secondi, promuovendo una cultura di ascolto e supporto nei confronti delle persone che affrontano disturbi d'ansia. *Anxiety Isn't Drama* è significativo perché mostra come strumenti audiovisivi sintetici possano avere un impatto sociale reale, sensibilizzando e creando empatia in un pubblico vasto.

I Can't Breathe del Centre for Addiction and Mental Health (CAMH) del 2018 è uno spot di sensibilizzazione finalizzato a comunicare in maniera diretta i sintomi e l'impatto del disturbo d'ansia, utilizzando un approccio audiovisivo molto coinvolgente. CAMH, ospedale canadese leader nella salute mentale e nelle dipendenze, combina ricerca, clinica ed educazione, garantendo al progetto una base scientifica solida e autorevole.

Il video mostra i sintomi dell'ansia attraverso close-up dinamici di diverse parti del corpo, enfatizzando le reazioni fisiche e lo stato di tensione. La narrazione è affidata alla protagonista stessa, che rompe la quarta parete rivolgendosi direttamente allo spettatore, creando un livello di comunicazione empatico e personale. La ragazza descrive la malattia, sottolineando come l'ansia sia una condizione reale che merita trattamento, ma che spesso non viene adeguatamente considerata o curata.

Significativa è la scelta di far parlare una paziente e non un esperto, con un tono emotivamente carico di tristezza e quasi disperazione, che trasmette empatia e comprensione diretta. Il progetto diventa così un esempio di come l'audiovisivo possa combinare elementi visivi e narrativi per rendere percepibile l'esperienza soggettiva dell'ansia, sensibilizzare il pubblico e promuovere una cultura della salute mentale più consapevole e partecipativa.

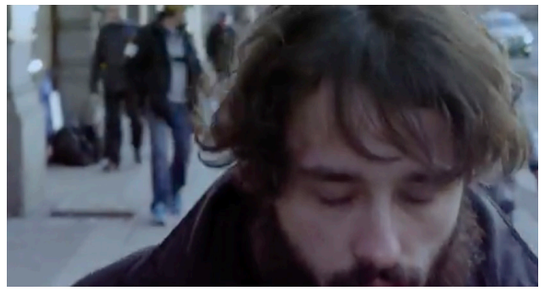




[Fig. 2.43] [Fig. 2.44] Frame dello spot *I Can't Breathe*, Centre for Addiction and Mental Health (CAMH) (2018).

Infine, uno spot norvegese sul disturbo d'ansia sociale realizzato nel 2015 dal regista Sondre Fristad è un esempio di comunicazione audiovisiva focalizzata sulla sensibilizzazione verso una condizione psicologica diffusa e spesso sottovalutata. Il video segue un uomo mentre attraversa una strada urbana affollata, ripreso con una telecamera a mano instabile che amplifica la sensazione di disorientamento e tensione tipica dell'ansia sociale. Dopo un contatto accidentale con un passante, l'uomo percepisce lo sguardo giudicante di tutti intorno a lui e si rifugia in un vicolo per ritrovare la calma, rendendo visibile l'esperienza soggettiva di disagio e vulnerabilità.

Il tono generale del video è drammatico ma realistico: i sintomi mostrati, come la paura del giudizio e l'iper-sensibilità agli sguardi altrui, illustrano l'intensità e la serietà di una condizione comune e cronica. Lo spot si conclude con un messaggio chiaro e rassicurante: "Hai ansia sociale? Non sei solo", accompagnato dall'indirizzamento verso un'associazione norvegese specializzata nel fornire supporto e trattamenti per giovani affetti dal disturbo. Il caso studio traduce efficacemente l'esperienza dell'ansia sociale in uno strumento di immedesimazione e sensibilizzazione.





[Fig. 2.45] Spot norvegese sull'ansia sociale, Sondre Fristad, (2015).

2.2.12 IL QUADRO EMERSO DAI CASI STUDIO

Il quadro generale delle narrazioni contemporanee sull'ansia mostra come i tentativi comunicativi si articolino principalmente in due direzioni complementari: da un lato, fornire supporto pratico per alleviare i sintomi del disturbo; dall'altro, promuovere la divulgazione e la sensibilizzazione. Nel primo caso, l'approccio tende a essere oggettivo e vicino a una descrizione clinica, con l'obiettivo di spiegare l'ansia in termini concreti e riconoscibili. Nel secondo, invece, la narrazione assume una valenza fortemente emotiva, puntando sull'immedesimazione del pubblico attraverso diversi linguaggi espressivi, tra cui la narrazione interattiva, il fumetto, l'espressione artistica, la fotografia e il linguaggio audiovisivo. In ogni modalità, il racconto mira a rendere visibile ciò che, di fatto, è invisibile: i sintomi e le esperienze soggettive del disturbo.

Per quanto riguarda i mezzi utilizzati, emerge una distinzione tra praticità e ampiezza di diffusione. Le produzioni amatoriali ricorrono a strumenti diversi e spesso sperimentali, mentre i progetti destinati a raggiungere il maggior numero di persone adottano soluzioni più strutturate: le app rappresentano il principale veicolo per fornire supporto pratico, mentre il mezzo privilegiato per sensibilizzare e informare il pubblico su larga scala, come dimostra l'utilizzo da parte di grandi enti, risulta il mezzo audiovisivo. In particolare, l'audiovisivo si configura come uno strumento comunicativo di grande potenza, capace di combinare immagine, suono e narrazione per trasmettere esperienze interiori complesse.

Nella mappatura delle rappresentazioni del disturbo d'ansia, esso merita quindi un'attenzione specifica anche nella sua declinazione cinematografica in riprese reali, che sarà trattata più avanti in questa tesi. Prima di approfondire questo aspetto però, è necessario approfondire il discorso sulle potenzialità dell'audiovisivo e su come esso rappresenti una delle forme più efficaci per raccontare al pubblico il vissuto dell'ansia.

3

L'AUDIOVISIVO COME STRUMENTO PER LA TRADUZIONE DELL'INTERIORITÀ

(84-125)

Il capitolo indaga il ruolo dell'audiovisivo come strumento privilegiato per la traduzione dell'interiorità, con l'obiettivo di evidenziarne l'efficacia nella rappresentazione di ciò che è invisibile e soggettivo. Vengono esplorate le sue proprietà descrittive, narrative ed emotive, evidenziando la capacità del linguaggio audiovisivo di raccontare e al tempo stesso far esperire stati interiori complessi attraverso strategie visive, sonore e simboliche. Particolare attenzione è dedicata ai meccanismi di empatia, immedesimazione e sinestesia che rendono possibile il coinvolgimento dello spettatore. Il capitolo si conclude con una riflessione sul potenziale dell'audiovisivo come ponte emotivo e culturale tra esperienze soggettive differenti.

3.1 IL PAESAGGIO DELLA COSCIENZA E LA PROPRIETÀ DESCRITTIVA E NARRATIVA DELL'AUDIOVISIVO 87

3.1.1 L'interesse per la rappresentazione di ciò che sta "dentro" 87
3.1.2 La proprietà descrittiva dell'audiovisivo 88
3.1.3 La proprietà narrativa dell'audiovisivo 89

3.2 LA PROPRIETÀ EMOTIVA DELL'AUDIOVISIVO 92

3.2.1 Il potere delle opere d'arte di spingere la mente umana verso nuovi territori 92
3.2.2 Le emozioni umane e l'empatia 93
3.2.3 La simulazione incarnata e i neuroni specchio 95
3.2.4 L'audiovisivo come catalizzatore di emozioni 96
3.2.5 Strategie empatiche: il piano visivo 99
3.2.6 Strategie empatiche: il piano sonoro e la componente multisensoriale 105
3.2.7 Strategie empatiche: il piano narrativo e simbolico 108
3.2.8 Il "Mind–movie problem" 110

3.3 LA PROPRIETÀ SINESTETICA DELL'AUDIOVISIVO 113

3.3.1 La sinestesia come fenomeno percettivo e principio progettuale 113
3.3.2 Le corrispondenze sinestetiche 116
3.3.3 Distinzioni: sinestesia, intersensorialità e multisensorialità 119
3.3.4 L'anticipazione percettiva negli artefatti comunicativi 120

3.4 LA DIMOSTRAZIONE DEL COINVOLGIMENTO DELLO SPETTATORE 122

3.4.1 Le evidenze neuroscientifiche del coinvolgimento dello spettatore 122

3.1

IL PAESAGGIO DELLA COSCIENZA E LA PROPRIETÀ DESCRITTIVA E NARRATIVA DELL'AUDIOVISIVO

Come emerge dall'analisi dei casi studio precedenti, l'audiovisivo può configurarsi come un mezzo particolarmente efficace per affrontare il tema del disturbo d'ansia, della malattia mentale e, più in generale, degli stati interiori. Le forme audiovisive possono risultare infatti particolarmente adatte alla rappresentazione degli stati mentali e delle condizioni psicologiche alterate, poiché processi come il pensare, il ricordare e il provare emozioni non sono direttamente visibili, ma possono essere suggeriti e resi esperibili attraverso il linguaggio audiovisivo grazie a specifiche tecniche, le quali possono includere fattori come ad esempio il montaggio e le strategie di ripresa. (Wedding & Niemiec, 2014).

In una prospettiva di rappresentazione e sensibilizzazione, tale potenzialità si lega al primato dell'immagine come veicolo di senso: come osserva Milan Kundera, storicamente le forme di discorso più incisive sono quelle capaci di tradursi in immagini, poiché ciò che viene "mostrato" esercita un impatto più profondo e persistente rispetto a ciò che viene semplicemente enunciato (Kundera, 2004). Questa considerazione risulta particolarmente rilevante nel campo della salute mentale, dove la trasmissione di informazioni attraverso canali scritti tradizionali, come manuali diagnostici o testi specialistici, è spesso poco accessibile o poco attraente per il grande pubblico. Al contrario, l'audiovisivo può offrire una via privilegiata alla comprensione di una dimensione interiore, grazie alla combinazione delle sue proprietà: quella di mostrare, quella di raccontare, quella di far provare emozioni e quella di coinvolgere percettivamente lo spettatore.

3.1.1 L'INTERESSE PER LA RAPPRESENTAZIONE DI CIÒ CHE STA "DENTRO"

Una delle direttrici fondamentali dello sviluppo delle forme di narrazione audiovisiva ha riguardato proprio il crescente interesse per l'interiorità dei personaggi, ovvero per ciò che accade "dentro" di essi. Infatti, riprendendo una distinzione elaborata da Greimas, Jerome Bruner descrive la narrazione come articolata su due livelli complementari:

> «Esiste un paesaggio dell'azione sul quale gli eventi si svolgono. [...] Ma esiste un secondo paesaggio: il paesaggio della coscienza, i mondi interiori dei protagonisti coinvolti nell'azione.» (Bruner, 2004, p. 698, traduzione dell'autrice).

Se nel mito e nella fiaba l'attenzione è rivolta alle azioni e alle loro conseguenze, con la modernizzazione delle forme narrative il paesaggio della coscienza assunse un ruolo sempre più centrale. In questo senso, ciò che conta non è solo che cosa accade, ma come l'evento viene esperito

interiormente. Secondo Bruner, la narrazione moderna segna una svolta decisiva proprio perché rende esplicita questa dimensione interiore: i personaggi non agiscono soltanto, ma sperano, dubitano, si interrogano sulla realtà e sulle apparenze, mostrando una soggettività instabile e problematica, a partire per esempio dai romanzi di Conrad, Proust, Hardy e Henry James. Parallelamente, scompare progressivamente la figura del narratore onnisciente e con essa l'idea di una realtà univoca e pienamente accessibile. Il linguaggio narrativo si fa così prospettico e ipotetico, orientato non tanto all'esposizione dei fatti quanto all'evocazione di possibilità e stati mentali, in un processo che Bruner definisce di "subgiuntivizzazione" della narrazione (Bruner, 1987).

Questa attenzione per il paesaggio della coscienza trova un terreno particolarmente fertile anche nel cinema. Come osserva Murray Smith (2022), l'ambizione di dare forma alla vita interiore dei personaggi attraversa la storia dell'arte nel suo complesso e rappresenta una delle aspirazioni espressive più antiche e persistenti, arrivando fino al cinema. Nel caso del cinema, essa si traduce nella ricerca di strategie visive e sonore capaci di rendere percepibili stati mentali complessi, spesso difficilmente accessibili al linguaggio verbale. Il cinema d'arte si è affermato come uno spazio privilegiato per l'esplorazione della coscienza. Dalle esperienze dell'espressionismo tedesco e dell'impressionismo francese degli anni Venti, fino a molte forme del cinema moderno e contemporaneo, l'attenzione si è spostata verso la rappresentazione dell'esperienza soggettiva, ampliando il ventaglio degli stati mentali messi in scena: sogno, fantasia, allucinazione, alterazioni percettive, condizioni di crisi o di squilibrio emotivo. Attraverso distorsioni visive e sonore, frammentazioni narrative o variazioni stilistiche, il cinema non si limita così a mostrare ciò che i personaggi fanno, ma cerca di far percepire allo spettatore come essi sentono e pensano, rendendo il paesaggio della coscienza una componente centrale dell'esperienza narrativa audiovisiva (Smith, 2022).

Ma come può l'audiovisivo rappresentare ciò che "sta dentro", ovvero la dimensione soggettiva, emotiva e cognitiva dei personaggi, per sua natura invisibile e intangibile? La sua efficacia può risiedere principalmente in una triplice capacità complementare: mostrare, narrare e far provare emozioni. Da un lato, il cinema rende visibili stati interiori attraverso soluzioni formali che agiscono sul piano percettivo; dall'altro, li organizza all'interno di strutture narrative che ne conferiscono senso e continuità; infine, coinvolge direttamente lo spettatore sul piano emotivo, trasformando l'osservazione in esperienza vissuta. È dall'interazione di queste tre dimensioni che prende forma la possibilità, propria dell'audiovisivo, di dare accesso al "paesaggio della coscienza", traducendo l'interiorità in un'esperienza sensibile, temporale ed emotivamente condivisa.

3.2.2 LA PROPRIETÀ DESCRITTIVA DELL'AUDIOVISIVO

La prima dimensione fondamentale attraverso cui l'audiovisivo costruisce significato è naturalmente la sua capacità di mostrare, ovvero di rendere percepibili eventi, corpi, spazi e azioni attraverso forme sensibili. In quanto linguaggio fondato su immagini in movimento e suoni, l'audiovisivo si configura innanzitutto come un dispositivo descrittivo, capace di

dare accesso diretto alla dimensione visibile e udibile dell'esperienza. In particolare, l'audiovisivo si dimostra particolarmente efficace nel descrivere l'esperienza umana rispetto ad altre forme espressive proprio in virtù di una caratteristica che lo distingue. Come osserva J. J. Gibson, la visione umana non opera come una successione di istantanee statiche, ma come un flusso continuo di assetti ottici costantemente aggiornati dal movimento (Gibson, 1979). In questa prospettiva, le immagini in movimento risultano persino più basilari delle immagini fisse, poiché rispecchiano in modo più diretto il funzionamento percettivo ordinario dell'essere umano. L'audiovisivo, traducendo la percezione visiva come processo dinamico, si allinea così alle modalità fondamentali con cui facciamo esperienza del mondo (Smith, 2022, p. 187).

È importante sottolineare però come la descrizione audiovisiva non coincida mai con una riproduzione neutra, ma implichi sempre una scelta, una selezione e un'organizzazione percettiva che orientano lo sguardo dello spettatore e ne modellano l'esperienza. Ogni inquadratura infatti definisce per lo spettatore un campo percettivo specifico, determinando ciò che viene escluso nell'inquadratura, ciò che viene incluso, e il modo in cui viene presentato (Rondolino, 2018), con conseguenze significative sul modo in cui gli elementi rappresentati appaiono e vengono percepiti. La rappresentazione dell'interiorità richiede un processo di esternalizzazione formale che renda percepibili le condizioni interne, e ciò può avvenire attraverso un processo di traduzione nelle quali intervengono le scelte in termini di espressività e stile (Goodman, 1975), lenti attraverso cui viene filtrata la realtà rappresentata in modo da orientare il percepito e ottenere configurazioni sensoriali specifiche. La posizione della macchina da presa, l'angolazione, la durata dell'inquadratura e la scelta delle condizioni di luce qualificano l'aspetto percettivo, influenzando l'attenzione e dello spettatore così come la sua impressione delle cose (Casetti & Di Chio, 1994; Wedding & Niemiec, 2014).

Tuttavia, proprio perché centrato sull'immediatezza percettiva, il solo mostrare presenta un limite intrinseco: gli stati interiori che esso rende visibili rischierebbero di restare isolati, privi di una collocazione temporale e di una logica di trasformazione. La proprietà descrittiva dell'audiovisivo opera infatti sul piano della percezione prima ancora che su quello dell'interpretazione. Essa non organizza ancora l'esperienza in una sequenza dotata di senso narrativo, né mira direttamente a suscitare un coinvolgimento emotivo strutturato, ma crea innanzitutto un campo sensibile. Nel caso della descrizione della dimensione interiore, lo spettatore non è chiamato a comprendere o spiegare uno stato mentale, bensì a entrarvi in contatto attraverso forme visive e sonore che ne evocano la qualità vissuta.

Perché ciò che viene rappresentato diventi intelligibile come esperienza umana dotata di continuità e significato, è necessario che tali stati vengano inscritti in una struttura più ampia, capace di organizzarli, collegarli e interpretarli nel tempo. È in questo passaggio che interviene la seconda proprietà fondamentale dell'audiovisivo: la sua capacità di narrare.

3.1.3 LA PROPRIETÀ NARRATIVA DELL'AUDIOVISIVO

La seconda dimensione fondamentale attraverso cui l'audiovisivo rende accessibile l'interiorità è la narrazione, intesa non come

semplice modalità di esposizione degli eventi, ma come principio fondamentale di organizzazione dell'esperienza umana. Come sottolinea Jerome Bruner (1987), il pensiero umano stesso non si esaurisce nella logica o nel ragionamento inferenziale, ma si organizza in larga misura in forma narrativa: racconti, storie e spiegazioni che consentono di dare senso all'esperienza. In particolare, come sostiene Bruner, gli esseri umani strutturano la propria esperienza del mondo e di sé stessi secondo modelli narrativi, in cui azioni, intenzioni, crisi e trasformazioni costituiscono le coordinate attraverso cui gli eventi acquistano senso. In questa prospettiva la narrazione si configura come una modalità primaria di costruzione del significato. (Bruner, 1987; 1991). Inoltre, nell'articolo *The Narrative Construction of Reality* (1991), Bruner chiarisce come la narrazione non debba essere intesa come una semplice alternativa al pensiero logico o scientifico, ma come una forma distinta e altrettanto fondamentale di conoscenza. A differenza delle costruzioni scientifiche, che sono sottoponibili a verifica empirica e falsificazione, le costruzioni narrative mirano alla verosimiglianza: la loro accettabilità non dipende dalla corrispondenza fattuale con il mondo, ma dalla coerenza interna e dalla cosiddetta "necessità narrativa". Le narrazioni producono così versioni della realtà che non si limitano a rifletterla, ma contribuiscono a costituirla, creando mondi dotati di una propria consistenza simbolica e cognitiva. In questo senso, la finzione non si oppone al reale, ma ne rappresenta una modalità alternativa di organizzazione. (Bruner, 1987). Si può quindi comprendere come il cinema possa raccontare gli stati interiori non soltanto attraverso la loro rappresentazione immediata, ma mediante la loro articolazione narrativa. Un'esperienza mentale o emotiva non viene semplicemente mostrata, ma costruita come una trama interna, dotata di una temporalità, di una progressione e di snodi critici.

Tra le caratteristiche fondamentali della narrazione, Bruner ne individua alcune che risultano particolarmente rilevanti in termini di narrazione della dimensione interiore. In primo luogo, la diacronicità: il tempo narrativo non coincide con il tempo cronologico, ma con ciò che Ricoeur definisce "human time", ossia un tempo umano modellato dal significato attribuito agli eventi nel loro svolgersi (Ricoeur, 1984). Gli stati interiori vengono così inscritti in una durata significativa, fatta di attese, ritorni, accelerazioni e sospensioni. In secondo luogo, la referenzialità, utile da considerare in riferimento anche all'audiovisivo: la narrazione non deve il proprio valore alla correttezza del riferimento al mondo reale, poiché altrimenti la finzione sarebbe impossibile. Il realismo narrativo è quindi una convenzione, e la "verità" del racconto è valutata in termini di verosimiglianza piuttosto che di verificabilità. Inoltre, la dimensione narrativa dell'audiovisivo si caratterizza per una particolare componente formale ad essa intrinseca, ovvero il ruolo decisivo del montaggio. Esso costituisce uno dei principali strumenti attraverso cui l'audiovisivo costruisce significati ed emozioni e infatti, come sottolinea Murray Smith, ciò che emerge dall'esperienza filmica non dipende tanto dal contenuto delle singole inquadrature, quanto dalle relazioni che si instaurano tra di esse.

«Ciò che vediamo nelle singole inquadrature è molto meno importante dei significati e delle emozioni che emergono dal loro montaggio» (Smith, 2022, p. 189)

È proprio attraverso tali relazioni che il montaggio orienta l'interpretazione dello spettatore, rendendo possibile una percezione coerente e continua del racconto filmico nonostante la frammentarietà strutturale delle immagini. In questo processo in cui interviene un meccanismo di "sutura" (Wedding & Niemiec, 2014) lo spettatore tende quindi ad accettare come naturali e "reali" le transizioni tra inquadrature, anche quando lo sguardo cinematografico compie bruschi spostamenti tra scene, luoghi o personaggi differenti. Un esempio paradigmatico di questo funzionamento è rappresentato dal dispositivo del campo/controcampo, in cui l'alternanza delle inquadrature dei personaggi coinvolti in un dialogo guida lo spettatore a unificare prospettive differenti all'interno di uno stesso spazio narrativo. In tal modo, il montaggio non solo organizza la sequenza degli eventi, ma modula attivamente la comprensione della situazione e degli stati mentali dei personaggi: la percezione emotiva e cognitiva di un volto, ad esempio, varia in modo significativo in base all'inquadratura che lo precede o lo segue, confermando come il senso dell'esperienza filmica emerga primariamente dalle relazioni tra le immagini piuttosto che dalla loro considerazione isolata (Smith, 2022).

Grazie alla combinazione di movimento, montaggio e organizzazione temporale, l'audiovisivo è dunque in grado di mostrare e raccontare eventi e stati interiori, così come di farli emergere come processi dinamici, coerenti con il modo in cui percepiamo e interpretiamo il mondo.

3.2

LA PROPRIETÀ EMOTIVA DELL'AUDIOVISIVO

L'audiovisivo può essere considerato uno strumento particolarmente efficace per la rappresentazione dell'interiorità, poiché consente di trasportare lo spettatore all'interno di vissuti soggettivi, permettendogli di sperimentare in modo diretto emozioni e sensazioni. Il linguaggio audiovisivo, infatti, non si limita alla descrizione o alla narrazione, ma si configura come un dispositivo capace di attivare una partecipazione emotiva profonda, favorendo un accesso empatico a dimensioni interiori con intensità e immediatezza. La sua forza risiede proprio nella capacità di coinvolgere simultaneamente la sfera percettiva, cognitiva ed emotiva dello spettatore, trasformando l'osservazione in un'esperienza di partecipazione e immedesimazione.

3.2.1 IL POTERE DELLE OPERE D'ARTE DI SPINGERE LA MENTE UMANA VERSO NUOVI TERRITORI

In questa prospettiva si inserisce il concetto di espansionismo, secondo cui le forme d'arte manifestano una tendenza a spingere le menti umane verso territori nuovi, ampliando i confini dell'esperienza ordinaria (Smith, 2022). In particolare, come spiega Dominic Lopes (2014) nel suo contributo filosofico sulla natura dell'arte, l'esperienza estetica non si limita alla mera percezione ordinaria, ma può creare nuove relazioni percettive e cognitive tra spettatore e opera, spingendo la mente incarnata verso modi di esperienza non riscontrabili al di fuori del contesto artistico. L'opera audiovisiva, in questo senso, non si limita a riprodurre il reale, ma lo riorganizza, invitando lo spettatore a esercitare capacità percettive e interpretative che eccedono quelle impiegate nella vita quotidiana.

Le forme che può assumere tale espansione dell'esperienza percettiva ordinaria sono molteplici e fortemente eterogenee (Smith, 2022). La tonalità, ad esempio, rappresenta un ambito centrale: ogni scelta cromatica, monocromatica o policroma, così come ogni variazione di contrasto e saturazione, si discosta dall'esperienza visiva originaria e contribuisce a modulare la risposta emotiva dello spettatore. Analogamente, la scelta delle lenti risulta determinante, poiché modifica la percezione dello spazio e della profondità incidendo sull'esperienza e sull'impatto emotivo della scena. Attraverso i propri strumenti formali, l'audiovisivo realizza quindi pienamente la sua funzione espansionistica.

«Il cinema è visione del mondo, in tutta la sua composita ampiezza e in tutta la sua affascinante imprendibilità. [...] Abbandonarsi al piacere del cinema significa lasciarsi ogni volta sorprendere da quel potere così reale di trasportarci in una dimensione altra, virtuale, dove ritroviamo costantemente il senso della dimensione reale da cui siamo partiti.» (Gallese & Guerra, 2015, p.85-86)

3.2.2 LE EMOZIONI UMANE E L'EMPATIA

Le emozioni possono essere comprese in modo più adeguato se considerate non come stati isolati, ma come processi dinamici che coinvolgono in maniera integrata mente e corpo. Come sottolinea Smith (2022), esse sono dinamiche in quanto si configurano come sequenze di cambiamenti piuttosto che come condizioni puntuali, e sono al tempo stesso somatiche, poiché implicano l'attivazione di molteplici sistemi corporei, dalle reazioni viscerali al sistema nervoso periferico, che contribuiscono in modo sostanziale anche ai nostri stati cognitivi. In questa prospettiva, l'esperienza emotiva non può essere separata nettamente dai processi corporei che la sostengono, ma emerge dall'interazione continua tra valutazione, risposta fisiologica e significazione.

Un ulteriore elemento di complessità deriva dal fatto che le emozioni raramente si manifestano in forma isolata o "pura". Paul Ekman osserva infatti che l'esperienza emotiva è spesso caratterizzata da combinazioni di stati emotivi primari, che interagiscono tra loro dando origine a configurazioni più articolate (Ekman, 1992). La mescolanza emotiva risulta decisiva nella definizione di stati affettivi complessi e può variare lungo diversi assi: la collocazione temporale delle emozioni (simultanee, sovrapposte o successive), il livello di integrazione (se le emozioni si fondono in un'unica esperienza o coesistono mantenendo una certa distinzione) e i limiti imposti dall'adattamento naturale, che regolano quali combinazioni risultino plausibili o funzionali (Ekman, 1992). Questo modello evidenzia come la vita emotiva sia strutturalmente stratificata e difficilmente riducibile a singole etichette discrete.

Per continuare l'approfondimento sulle emozioni in relazione all'audiovisivo, è possibile interrogarsi su come esse prendano forma nei loro stadi iniziali. Jenefer Robinson ha definito l'avvio dell'esperienza emotiva come una valutazione emotiva, un processo rapido, immediato e relativamente grossolano attraverso cui gli eventi vengono colti in termini di rilevanza per il soggetto (Robinson, 2005). Tale valutazione si manifesta spesso come una reazione viscerale, che precede l'analisi riflessiva e orienta l'attenzione verso ciò che appare significativo o potenzialmente minaccioso. In questo senso, come afferma Jesse Prinz, le emozioni, al pari delle percezioni, possono essere imprecise o influenzate da motivazioni soggettive, ma possono anche risultare rivelatrici, fornendo informazioni cruciali su come l'individuo sta vivendo la propria situazione esistenziale (Prinz, 2004). Smith (2022) propone, a titolo esemplificativo, il riflesso di trasalimento provocato all'interno di un film come modello dello stadio emotivo iniziale: pur non essendo generalmente classificato come un'emozione in senso pieno, esso mostra in modo paradigmatico una risposta fisiologica improvvisa che interrompe l'azione in corso e convoglia l'attenzione, anticipando lo sviluppo di una più articolata esperienza emotiva. Nel loro insieme, questi contributi confermano l'idea delle emozioni come processi, incarnati, così come informativi, fondamentali per l'orientamento dell'individuo nel mondo.

Le emozioni infatti non ostacolano la conoscenza, ma rappresentano un modo fondamentale e concreto attraverso cui comprendiamo la realtà. Questa concezione si rivela particolarmente rilevante se applicata al cinema e, più in generale, all'audiovisivo. Come osserva Smith (2022), l'esistenza stessa del cinema dipende dall'interazione emotiva in misura ancora maggiore rispetto alle forme d'arte che lo hanno precedu-

to, poiché le emozioni vengono espresse e comunicate attraverso canali eminentemente umani, quali la voce, il volto, la postura e la gestualità. Il cinema sfrutta infatti segnali espressivi che fanno parte del nostro patrimonio comunicativo quotidiano, rendendo immediata e intuitiva la comprensione degli stati interiori dei personaggi. A questo livello si aggiunge il ruolo fondamentale della colonna sonora, che spesso risuona con la cadenza e l'intonazione delle voci emotivamente espressive, rafforzando e modulando la risposta affettiva dello spettatore (Smith, 2022).

In questo senso, l'esperienza cinematografica si configura come uno spazio privilegiato per l'attivazione dell'empatia. L'espressione emotiva, come sottolinea Smith (2022), si sviluppa infatti lungo una duplice direzione: verso l'interno, in quanto vissuto soggettivo percepito dalla persona che prova l'emozione, e verso l'esterno, in quanto segnale comunicativo rivolto agli altri, che lo percepiscono e vi interagiscono. Il cinema lavora precisamente su questa dimensione esterna dell'emozione, rendendo accessibile allo spettatore l'esperienza interiore altrui attraverso forme espressive condivise. In tal modo, le emozioni rappresentate sullo schermo non solo informano sullo stato dei personaggi, ma sollecitano una risposta empatica che consente allo spettatore di "sentire" con l'altro, confermando il ruolo centrale delle emozioni come ponte tra interiorità individuale e comprensione intersoggettiva.

Questa dimensione relazionale delle emozioni trova una declinazione centrale nel concetto di empatia, intesa come processo del "sentirsi dentro" (Einfühlung) un'altra persona o un oggetto. L'empatia è infatti largamente considerata una componente essenziale dell'esperienza estetica e artistica, in particolare di quella cinematografica. Tra i primi teorici a tematizzarla vi è Theodor Lipps, che la descrisse come una forma di "simulazione interna", ovvero un processo attraverso il quale l'osservatore riproduce implicitamente in sé gli stati altrui (Lipps, cit. in Brickmann, 2014). In ambito cinematografico, il concetto di empatia viene frequentemente evocato in relazione alle narrazioni filmiche proprio per la capacità del cinema di coinvolgere lo spettatore sul piano emotivo e incarnato.

Come sottolinea Smith (2022), l'empatia non costituisce una facoltà unitaria, ma un insieme di capacità interconnesse che rimandano a una pluralità di fenomeni. Essa può includere forme di sforzo immaginativo consapevole, come l'assunzione della prospettiva altrui o il "mettersi nei panni dell'altro", ma anche processi più automatici, quali il contagio emotivo. In quest'ultimo caso, le emozioni degli altri vengono "afferrate" attraverso meccanismi imitativi di livello elementare, spesso inconsci e involontari, che non richiedono una riflessione esplicita. Infatti, come osserva Robinson (2005), una quota rilevante dell'esperienza filmica si fonda su processi automatici, che operano al di sotto della soglia della consapevolezza, a livello dell'inconscio cognitivo: si tratta di operazioni rapide e involontarie, che richiedono un minimo intervento riflessivo. Il cinema, grazie alla centralità del volto, della voce e del corpo umano, si rivela particolarmente efficace nell'attivare queste forme di empatia primaria.

> «Ecco svelata la possibilità di comprendere "dall'interno" gli altri, cioè di immaginare nitidamente i pensieri e sentimenti di altri [...] esseri umani. Potremmo riuscire a non solo a comprendere, ma anche a sentire in che modo un individuo che si trova in una determinata situazione, concluda di avere a disposizione solo una serie particolare di scelte.» (Smith, 2022, p. 171).

.

3.2.3 LA SIMULAZIONE INCARNATA E I NEURONI SPECCHIO

La possibilità di sviluppare empatia si fonda, almeno in parte, su meccanismi di rispecchiamento che rendono possibile una forma di simulazione interna dell'esperienza altrui. Infatti quando osserviamo un'altra persona esprimere un'emozione, da un lato la riconosciamo e la classifichiamo sul piano cognitivo, ma dall'altro tendiamo, seppur in forma attenuata, anche a provarla e a riprodurla internamente. In particolare, negli ultimi decenni, numerose ricerche neuroscientifiche hanno fornito evidenze a sostegno dell'esistenza negli esseri umani di un sistema di rispecchiamento neurale che si attiva in risposta a esperienze somatosensoriali, ad azioni elementari e a emozioni di base, come il disgusto o la tristezza. Questo sistema contribuisce a spiegare come la percezione degli stati altrui possa tradursi in una risonanza emotiva immediata, che precede l'elaborazione cognitiva, attivando nel soggetto osservante schemi senso-motori analoghi a quelli coinvolti nell'esperienza in prima persona.

> «Le emozioni o le sensazioni esperite dall'altro, indipendentemente dalla loro natura reale o fittizia, sono prima di tutto costituite e direttamente comprese attraverso il riuso di una parte degli stessi circuiti neurali su cui si fonda l'esperienza in prima persona di quelle stesse emozioni e sensazioni. Il nostro coinvolgimento con le vicende e le emozioni dei personaggi di un film è in parte verosimilmente mediato da questo meccanismo.» (Gallese & Guerra, 2015, p.70)

Tale processo può essere ricondotto al modello della simulazione incarnata, secondo il quale la comprensione dell'altro non avviene principalmente attraverso un ragionamento inferenziale ma si radica nella corporeità condivisa (Gallese & Guerra, 2015). Secondo l'ipotesi avanzata dagli autori, questi meccanismi consentono di riconoscere gli altri come nostri simili e rendono possibile un primo livello di comunicazione interpersonale non linguistica, fondato su una comprensione implicita degli stati altrui.

In questo contesto si inserisce il contributo di Margrethe Bruun Vaage, che sintetizza efficacemente tale processo con l'espressione "vedere è sentire" (Vaage, 2009)

Secondo l'autrice, il sistema di rispecchiamento consente allo spettatore di una rappresentazione di simulare, a livello corporeo e affettivo, le sensazioni, le emozioni, i movimenti e le azioni delle persone osservate (Vaage, 2009). Questa prospettiva risulta quindi particolarmente rilevante per l'analisi dell'esperienza filmica, in cui il coinvolgimento dello spettatore passa prevalentemente attraverso l'osservazione di corpi, volti e gesti che sollecitano risposte automatiche di risonanza sensomotoria ed emotiva, confermando l'idea che la visione non si esaurisca in una registrazione puramente visiva, ma implichi una vera e propria simulazione dell'agire e del sentire altrui (Gallese & Guerra, 2015).

I neuroni specchio rappresentano uno dei principali correlati neurali di questo processo. Tali neuroni si attivano sia quando un soggetto compie un'azione, sia quando osserva un'altra persona compiere la stessa azione, e sembrano essere presenti sia negli esseri umani sia in diversi primati. L'identificazione di un sistema di rispec-

[Fig. 3.1] Schema della corrispondenza tra le aree cerebrali attivate durante il meccanismo di rispecchiamento.

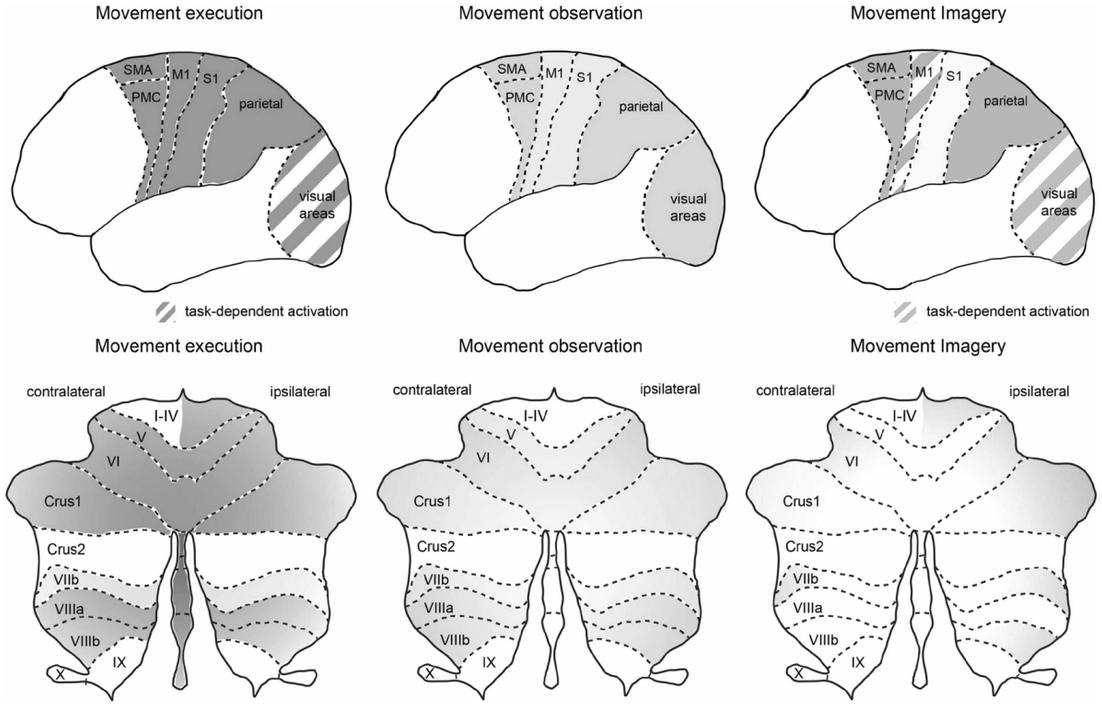
chiamento neurale risulta particolarmente rilevante poiché offre un supporto empirico alla teoria psicologica della simulazione, fornendo al contempo una base neuroscientifica all'idea secondo cui, in alcune circostanze, non ci limitiamo a provare qualcosa per un'altra persona, ma proviamo qualcosa con essa. In questa prospettiva, l'empatia può essere intesa come uno stato di condivisione affettiva, reso possibile grazie a meccanismi neurali che mettono in relazione diretta l'osservatore e l'osservato, mostrando come la relazione intersoggettiva sia radicata in una comune corporeità e non in un mero processo inferenziale (Gallese & Guerra, 2015). Il caso più esplicito di tali meccanismi riguarda la mimica facciale: infatti, quando osserviamo gli altri esprimere una determinata emozione attraverso il volto, ovvero attraverso le espressioni facciali, i muscoli facciali dell'osservatore si attivano in maniera congruente, con un'intensità che appare proporzionale alla sua disposizione empatica (Gallese & Guerra, 2015).

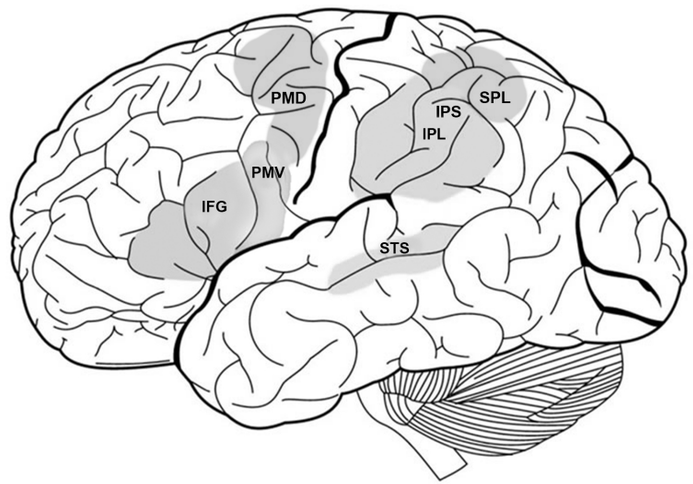
Come spiegano Gallese, Keysers e Rizzolatti (2004), i neuroni specchio permettono di comprendere un'ampia gamma di stati motori ed emotivi altrui attraverso una "mappatura diretta" tra l'attività neurale di chi osserva e quella di chi agisce o esprime un'emozione. Questo tipo di comprensione si distingue dalla cognizione ordinaria di tipo inferenziale, spesso definita "fredda", in cui deduciamo gli stati mentali altrui a partire da indizi osservabili (ad esempio associando un sorriso alla felicità o un gesto all'intenzione di afferrare un oggetto). Al contrario, la cognizione "calda" attivata dal sistema di rispecchiamento implica una forma di imitazione immaginaria e involontaria: osservare un'azione o un'espressione emotiva comporta l'attivazione di schemi motori ed emotivi corrispondenti nel soggetto osservante, secondo un modello di comprensione immediata e pre-riflessiva dell'altro (Gallese & Guerra, 2015).

Tuttavia, come sottolinea Smith (2022), è necessario mantenere una posizione cauta: i neuroni specchio non costituiscono una prova diretta dell'esistenza dell'empatia, poiché le tecniche di neuroimaging non consentono di "vedere" l'empatia in quanto tale.

3.2.4 L'AUDIOVISIVO COME CATALIZZATORE DI EMOZIONI

Questa abilità umana di provare empatia per altri esseri umani opera anche nei confronti delle rappresentazioni audiovisive, in modo analogo a quanto avviene nei contesti fattuali, rivestendo un ruolo decisivo nel coinvolgimento dello spettatore. Infatti, la competenza nel riconoscere le espressioni emotive primarie si trasferisce dal mondo reale a quello finzionale. A collocare il coinvolgimento cinematografico su questo stesso piano di continuità tra esperienza reale e esperienza filmica è anche Pia Tikka: in *Biological Basis of Cinema* (2004), l'autrice propone una concezione del cinema fondata anche su meccanismi neurobiologici, sostenendo che l'esperienza filmica sfrutti le medesime strutture cognitive ed emotive impiegate dall'essere umano nell'interazione con l'ambiente reale. La percezione cinematografica non costituirebbe pertanto un'attività astratta o disincarnata, ma un processo incarnato che coinvolge sistemi attentivi, percettivi ed emotivi integrati, inclusi i circuiti limbici responsabili della regolazione affettiva. In questa prospettiva, il coinvolgimento dello spettatore si configura come un





[Fig. 3.2] Illustrazione schematica delle aree cerebrali corticali attivate sia durante l'esecuzione sia durante l'osservazione di movimenti senza significato, di atti motori finalizzati al raggiungimento di uno scopo e di atti motori legati all'uso di oggetti.

effetto diretto dell'attivazione di sistemi biologici deputati alla sopravvivenza, alla previsione e alla valutazione emotiva degli eventi, i quali operano in modo analogo di fronte a stimoli reali e audiovisivi producendo nello spettatore uno stato di immersione in cui l'attenzione e le risorse emotive vengono temporaneamente sottratte al contesto reale e orientate verso il mondo finzionale rappresentato sullo schermo (Tikka, 2006). La narrazione filmica, organizzata secondo strutture temporali e causali, integra quindi l'esperienza finzionale nel vissuto dello spettatore, trasformando il racconto in una forma di esperienza personale interiorizzata. (Tikka, 2006)

In termini di portata e intensità, la capacità empatica umana all'interno del contesto audiovisivo si estende a una vasta gamma di personaggi e situazioni, venendo sostenuta e amplificata dagli ambienti artificiali "progettati" dagli artefatti narrativi, che orientano l'attenzione, modulano l'emozione e guidano l'esperienza dello spettatore. Tra questi artefatti, il cinema rappresenta il contesto più emblematico e sistematicamente strutturato per l'attivazione dell'esperienza empatica, poiché organizza il racconto audiovisivo in funzione della modulazione delle risposte emotive lungo l'intero arco della visione. (Tan, 1996).

Inoltre, l'empatia consente non solo di comprendere cognitivamente le azioni dei personaggi, ma anche di sentire emotivamente il modo in cui, trovandosi in una determinata situazione, essi percepiscono il proprio ventaglio di possibilità e giungono a ritenere disponibili solo alcune scelte (Smith, 2022). I film possono così essere intesi come dispositivi espressivi progettati per il coinvolgimento, e in particolare per la produzione e la regolazione delle emozioni, in cui le scelte narrative e stilistiche non hanno un ruolo accessorio, ma contribuiscono in modo strutturale alla costruzione dell'esperienza emotiva dello spettatore, secondo la concezione del cinema come una vera e propria "emotion machine" proposta da Tan (1996). In questa prospettiva, come sottolineano Plantinga e Smith (1999), il film agisce orientando attivamente l'attenzione e le valutazioni dello spettatore, favorendo forme di allineamento emotivo con i personaggi e le situazioni rappresentate. Attraverso tale orientamento, esso fornisce allo spettatore delle vere e proprie "coordinate emotive" che rendono le risposte affettive sollecitate dalla narrazione intelligibili, condivisibili e internamente coerenti.

Tuttavia occorre precisare che l'empatia non equivale a una fusione completa con il personaggio, tale da comportare la perdita del senso di sé da parte dello spettatore (Smith, 2022). Un'autentica esperienza di scambio o estensione corporea richiederebbe infatti una combinazione altamente specifica e strettamente coordinata di stimoli visivi e tattili, condizioni che non sono soddisfatte nelle modalità percettive proprie del cinema.

È inoltre importante sottolineare che se, come evidenziato sopra, da un lato è appurato che il coinvolgimento dello spettatore e l'empatia si basino anche su disposizioni percettive ed emotive che si sono sviluppate nel corso dell'evoluzione umana, come la percezione del movimento e il riconoscimento dei volti, essi non sono da considerarsi puramente automatici, ma caratterizzati anche da una componente riflessiva. Smith per esempio rifiuta sia le teorie che riducono l'esperienza filmica a riflessi automatici (stimolo–risposta), sia quelle che la spiegano

esclusivamente come un'attività interpretativa consapevole. L'estetica naturalizzata di Smith descrive infatti il cinema come un'esperienza che emerge dall'interazione dinamica tra processi bottom-up (percettivi, affettivi, incarnati) e processi top-down (inferenze narrative, valutazioni morali, conoscenze pregresse). Sostenere che la comprensione dell'altro avvenga anche attraverso una simulazione incarnata del suo stato emotivo non implica infatti l'esclusione di processi cognitivi più deliberati, basati su ipotesi, inferenze e valutazioni consapevoli (Smith, 2022). Una posizione analoga era già rintracciabile anche nella teoria di Torben Grodal (1997), che concepisce l'esperienza filmica come un flusso integrato in cui percezione, emozione, cognizione e tendenze all'azione si articolano in modo continuo.

In definitiva, integrando i dati sui neuroni specchio con le conoscenze neuroscientifiche relative alle aree cerebrali coinvolte nei processi motori ed emotivi, è dunque ragionevole sostenere l'esistenza dell'empatia come stato di corrispondenza e rispecchiamento emotivo con gli altri esseri umani (Smith, 2022), senza ridurla a un semplice riflesso automatico, ma riconoscendola come espressione di una relazione incarnata e dinamica tra soggetti (Gallese & Guerra, 2015).

3.2.5 STRATEGIE EMPATICHE: IL PIANO VISIVO

Proseguendo e scendendo nello specifico del coinvolgimento empatico dello spettatore di fronte a un prodotto audiovisivo, l'empatia nell'audiovisivo può essere intenzionalmente sollecitata e intensificata attraverso precise strategie. I creatori di film infatti hanno la possibilità di "ingegnerizzare" opere concepite in modo specifico per suscitare risposte empatiche, affinando e amplificando alcune reazioni emotive, in modo che lo spettatore possa riconoscere e sperimentare ciò che i personaggi vedono e sentono senza che essi lo debbano descrivere parole, come avviene per esempio nel contesto del teatro (Wedding & Niemiec, 2014). È in questo senso che l'esperienza empatica generata dagli artefatti narrativi può risultare efficace e talvolta persino più intensa di quella sperimentata in contesti reali: non perché sia artificiale o ingannevole, ma perché è il prodotto di una costruzione attentamente progettata, capace di concentrare e dirigere l'attenzione dello spettatore verso determinati stimoli emotivi. (Smith 2022). È dunque plausibile supporre che i registi possano sfruttare le nostre capacità empatiche per rappresentare le azioni esterne ma anche le emozioni interne, orientando la rappresentazione e il modo in cui lo spettatore entra in relazione con l'interiorità dei personaggi. In particolare, Christian Metz, teorico del cinema e tra i principali esponenti della semiotica cinematografica, nel suo volume *Il significante immaginario. Psicoanalisi e cinema* (1980), riprende il concetto lacaniano di "stadio dello specchio" e sostiene proprio come lo spettatore del contesto cinematografico tenda a riconoscersi nelle immagini proiettate sullo schermo, sperimentando una sensazione di unità e completezza, pur queste fondandosi su una costruzione illusoria (Metz, 1980).

Questa progettazione si lega all'adozione di specifiche scelte formali che operano come una lente capace di mediare e riorganizzare la realtà rappresentata, orientando lo sguardo e l'esperienza percettiva ed emotiva dello spettatore. Come osserva Goodman (1975), ancora

una volta lo stile costituisce una dimensione strutturale della rappresentazione, incidendo profondamente sui modi in cui il contenuto viene percepito, compreso e sentito. Nell'audiovisivo in generale, così come nel cinema in particolare, lo stile si articola attraverso una pluralità di elementi eterogenei e tecniche composite: dalle scelte degli obiettivi e dell'illuminazione alla disposizione dei corpi nello spazio profilmico, dalla scala dei piani ai movimenti di macchina, dal montaggio all'angolazione delle inquadrature, fino all'uso del suono, dei dialoghi e alla direzione della recitazione (Gallese & Guerra, 2015). Alcuni di questi elementi si escludono l'un l'altro, altri convergono in strategie articolate e contribuiscono all'effetto complessivo del film, ma ciascuno di essi instaura con lo spettatore una relazione specifica, talvolta accomodante, talvolta più esigente, contribuendo in modo determinante alla modulazione dell'esperienza empatica e al coinvolgimento emotivo complessivo. Più la tecnica è efficace, maggiore è il coinvolgimento dello spettatore (Wedding & Niemiec, 2014).

Una di tali strategie formali e stilistiche più evidenti per sollecitare l'empatia consiste nel primo piano del volto, in modo da poter sfruttare in modo mirato le espressioni facciali e in generale i gesti corporei. Alfred Hitchcock, ad esempio, ha ricercato sistematicamente un effetto empatico attraverso rappresentazioni estremamente accurate dei movimenti e delle micro-espressioni dei personaggi. In una celebre scena de *L'altro uomo* (*Strangers on a Train*, 1951), l'attenzione dello spettatore è mantenuta sui movimenti ripetuti e sul volto teso di Bruno mentre cerca di recuperare un accendino incastrato in una grata [Fig. 3.3] [Fig. 3.4] [Fig. 3.5]: la costruzione della sequenza invita lo spettatore a "sentirsi dentro" lo sforzo e l'ansia del personaggio.

> «In generale, molti film creano uno o più "scene ed empatia", ovvero casi in cui gli spettatori si ritrovano davanti a lunghi primi piani di espressioni facciali cariche di emozioni, spesso in combinazione con stimoli sonori affettivi, atti a suscitare sentimenti di empatia mediante il meccanismo dei neuroni specchio» (Smith, 2022, p. 120).

Infatti, specificamente nell'ambito di studi sulla rappresentazione della malattia mentale nel cinema, Wedding e Niemiec (2014) sottolineano come l'isolamento del volto sullo schermo produca una sospensione della percezione spaziale e narrativa, orientando l'attenzione dello spettatore quasi esclusivamente sulle variazioni emotive del personaggi e rendendo il primo piano uno strumento privilegiato per la messa in scena di stati psicologici interiorizzati e difficilmente verbalizzabili, come può essere un disagio mentale (Wedding & Niemiec, 2014).

L'efficacia di tali strategie trova un importante supporto negli



[Fig. 3.3] [Fig. 3.4] [Fig. 3.5] Frame del film *L'altro uomo* (*Strangers on a Train*, 1951).



[Fig. 3.6] [Fig. 3.7] [Fig. 3.8] Frame del film *L'Argent* (1983).

studi di Paul Ekman, che ha dimostrato l'esistenza di un insieme di espressioni facciali primarie, tra cui felicità, tristezza, rabbia, paura, disgusto e sorpresa, riconoscibili in modo rapido e relativamente stabile anche in contesti culturali diversi (Ekman, 1992). Le espressioni del volto rappresentano dunque uno strumento particolarmente potente per evocare emozioni specifiche e immediatamente comprensibili. Tuttavia, come ricorda Smith (2022) richiamandosi a Kappas, il rapporto tra emozioni ed espressioni facciali non è da considerarsi mai del tutto univoco: non tutte le emozioni si manifestano infatti necessariamente sul volto, così come non tutte le espressioni visibili corrispondono a uno stato emotivo coerente. Un sorriso, ad esempio, può tanto mascherare una condizione di sofferenza e disagio quanto esprimere un autentico piacere, rendendo l'interpretazione empatica un processo complesso e contestuale.

Accanto al ruolo centrale del volto, alcuni autori hanno elaborato strategie empatiche alternative sul piano visivo, fondate sulla sottrazione o sullo spostamento dell'attenzione. Robert Bresson, ad esempio, nei momenti di maggiore tensione drammatica tende a inquadrare parti del corpo o oggetti anziché i volti dei personaggi. In *L'Argent*, alcune scene chiave mostrano una mano, un mestolo o una tazza di caffè, producendo un effetto di ritualizzazione dell'azione che allontana i personaggi dalla psicologia ordinaria e invita lo spettatore a percepirli come guidati da una sorta di necessità o destino [Fig. 3.6] [Fig. 3.7] [Fig. 3.8]. In modo diverso, per fare un altro esempio, Wong Kar-wai combina uno stile recitativo naturalistico con una forte stilizzazione visiva, presentando spesso i personaggi di profilo, di spalle, parzialmente occultati da oggetti o filtrati da superfici trasparenti come tende o pioggia, come accade nel film *In the mood for love* (2000). Come osserva Bordwell (2000), questa estetica dello scorcio colloca gli stati emotivi dei personaggi appena al di là di una piena comprensione, sollecitando un coinvolgimento empatico fatto di prossimità e distanza (Smith, 2022) [Fig. 3.9] [Fig. 3.10] [Fig. 3.11] [Fig. 3.12] [Fig. 3.13].

Inoltre, una particolare attenzione va riservata alla distanza della macchina da presa dal soggetto, che svolge un ruolo decisivo nella modulazione dell'intensità emotiva. Come osserva Daniel Stern, il livello di coinvolgimento dello spettatore è strettamente regolato dalla maggiore o minore prossimità visiva: l'intensità di una scena cresce in proporzione alla riduzione della distanza, e i primi piani producono un impatto particolarmente forte proprio perché infrangono le convenzioni ordinarie relative alle distanze interpersonali comunemente accettate (Stern, 2010). La vicinanza estrema del volto o del corpo filmato genera un picco di attivazione che predispone il corpo dello spettatore a una possibile azione, come il contatto o la ritrazione, rendendo l'esperienza visiva immediatamente carica di tensione sensomotoria ed emotiva.

Questa funzione del primo piano come dispositivo di inten-



[Fig. 3.9] [Fig. 3.10] [Fig. 3.11] [Fig. 3.12] [Fig. 3.13] Frame del film *In the mood for love* (2000) che rappresentano in modo indiretto e oscuro le emozioni del protagonista.

sificazione affettiva attraversa l'intera storia del cinema e rimane centrale anche nelle pratiche contemporanee. Come sottolinea Francesco Casetti, il primo piano e il dettaglio conservano la loro originaria funzione di shock visivo: essi non si limitano a farci vedere meglio, ma trasformano radicalmente ciò che viene mostrato, esponendo lo spettatore a prospettive estreme e spesso innaturali, troppo ravvicinate per essere neutre (Casetti, 2005). Il primo piano si conferma così come uno spazio privilegiato in cui il coinvolgimento empatico nasce dall'interazione tra risposta corporea e interpretazione cognitiva (Gallese & Guerra, 2015).

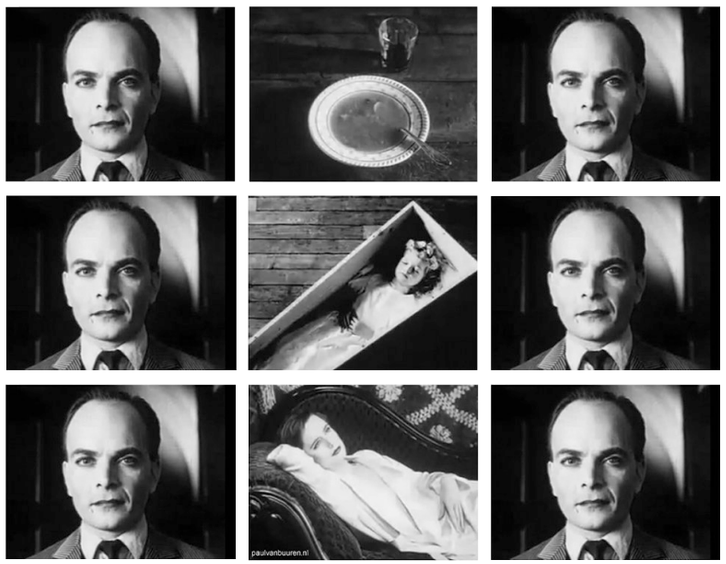
> «Il primo piano si configura come campo di attivazione sensoriale e affettivo in grado di esaltare il potenziale emotivo ed empatico del film.» (Gallese & Guerra, 2015, p.214.)

Proseguendo nell'analisi delle strategie che operano sul piano visivo, un ruolo centrale è svolto anche dai movimenti di macchina, che contribuiscono alla modulazione dell'esperienza empatica. Già Béla Balázs nel 1931 osservava come la macchina da presa non identifichi lo spettatore solo spazialmente con i personaggi, ma anche sul piano sensibile, offrendo un'espressione dell'azione che corrisponde all'impressione vissuta dai soggetti rappresentati (Balázs, 1931). In questa prospettiva, il movimento della macchina da presa non si limita a registrare l'azione, ma ne diventa parte integrante, dando forma a una vera e propria spazializzazione della sensibilità che prende corpo attraverso comportamenti motori e gestuali del dispositivo filmico (Gallese & Guerra, 2015).

Inoltre, Metz afferma come lo spettatore non si limiti a identificarsi con i personaggi della narrazione, ma instauri soprattutto un'identificazione più profonda con lo sguardo della macchina da presa, che diventa il vero punto di accesso all'esperienza filmica. In questo senso, la visione cinematografica viene paragonata al sogno: la

macchina da presa funziona come un "occhio mentale" attraverso cui lo spettatore percepisce e organizza le immagini (Metz, 1980). In particolare, studi più recenti hanno mostrato come specifiche figure stilistiche basate sul movimento di macchina intensifichino l'esperienza della visione, aggiungendo all'informazione visiva la sollecitazione di sentimenti corporei (bodily feelings) che orientano la comprensione emotiva della sequenza (Højbjerg, 2014). Così, in linea con la letteratura cognitiva sulla metafora, il cinema si configura come un dispositivo naturalmente predisposto alla traduzione visiva di concetti astratti attraverso schemi motori incarnati.

Un altro aspetto indicato dalla letteratura decisivo per catalizzare l'emotività dello spettatore è rappresentato dal montaggio, che può andare ben oltre la funzione di garantire continuità narrativa e trasparenza percettiva. La riorganizzazione di spazio e tempo attraverso il taglio può infatti incidere direttamente sui sensi, creare fratture di significato, come evidenziato dal celebre effetto Kuleshov [Fig. 3.14] legato alla giustapposizione temporale di immagini, e produrre effetti metaforici che scaturiscono anche dallo shock fisico generato dalla discontinuità visiva. In questi casi, l'obiettivo non è tanto la fluidità della rappresentazione, quanto la costruzione di un assetto ritmico capace di agire sullo spettatore a un livello sensoriale profondo. Come mostrano gli scritti di Sergej Ejzenštejn, il montaggio è concepito come un dispositivo in grado di "contagiare" lo spettatore sul piano motorio e associativo, sottoponendolo a una serie di sollecitazioni che convergono in un effetto emotivo complessivo, esercitando una pressione diretta sulla psiche (Ejzenstejn, 1986). In una prospettiva affine, Gallese e Guerra (2015) sottolineano come il montaggio solleciti le competenze percettive e i meccanismi neurali che utilizziamo nella percezione del mondo reale. La discontinuità delle immagini in movimento attiva infatti una forma di percezione visiva incarnata, che si basa sulle esperienze sensori-motorie pregresse per mappare, riconoscere e riorganizzare le fratture spazio-temporali del film.



[Fig. 3.14] Esempio del principio alla base dell'effetto Kuleshov tratto da *The Cabinet of Dr. Caligari*: il significato emotivo attribuito al volto neutro del personaggio emerge dall'associazione con le immagini montate in successione, dimostrando il ruolo del montaggio nella costruzione dell'esperienza percettiva dello spettatore.

Per concludere le riflessioni sulle strategie empatiche del piano visivo, quando si riflette sulle modalità di immedesimazione cinematografica può apparire naturale richiamare anche la tecnica della soggettiva, intesa come coincidenza percettiva con il punto di vista di un personaggio. Anche Wedding e Niemiec (2014) infatti individuano nella soggettiva uno dei possibili strumenti volti a comunicare l'interiorità dei personaggi, in particolare in un contesto di disagio mentale, sottolineando come l'adozione di una sequenza di inquadrature costruite dal loro punto di vista produca un'intensa esperienza soggettiva nello spettatore.

Tuttavia, l'esperienza storica del cinema mostra come tale soluzione possa risultare spesso problematica sul piano empatico. Un caso emblematico è *Una donna nel lago* (1947) di Robert Montgomery, che estende la soggettiva a quasi l'intero film [Fig. 3.15] [Fig. 3.16] [Fig. 3.17]: il protagonista resta perlopiù invisibile, con l'effetto paradossale di rendere la visione faticosa e di indebolire, anziché rafforzare, il coinvolgimento dello spettatore, tanto che in diverse scene si ricorre poi all'espediente dello specchio per poter mostrare il volto del protagonista. Questo esperimento evidenzia come l'empatia non si fondi primariamente sulla condivisione dello sguardo del personaggio, ma sulla possibilità di osservarlo dall'esterno, coglierne la collocazione nello spazio narrativo, le relazioni con gli altri e le espressioni corporee che rendono leggibili azioni ed emozioni (Gallese & Guerra, 2015). In questa prospettiva, le sequenze in soggettiva risultano efficaci solo se inserite all'interno di una struttura che restituisca allo spettatore una visione complessiva e riconoscibile del personaggio. Murray Smith parla a questo proposito di "fallacia del POV" (Smith, 1975), parlando di come l'allineamento percettivo costituisca solo una delle risorse narrative per rappresentare la soggettività e sottolineando come la soggettiva paradossalmente riduca le informazioni disponibili e costringa lo spettatore a inferenze fragili, prive della fluidità tipica della narrazione in terza persona. Ne consegue che l'empatia cinematografica si fondi meno sulla coincidenza visiva con il personaggio che sulla possibilità di seguirne il corpo e le azioni all'interno di uno spazio narrativo condiviso.





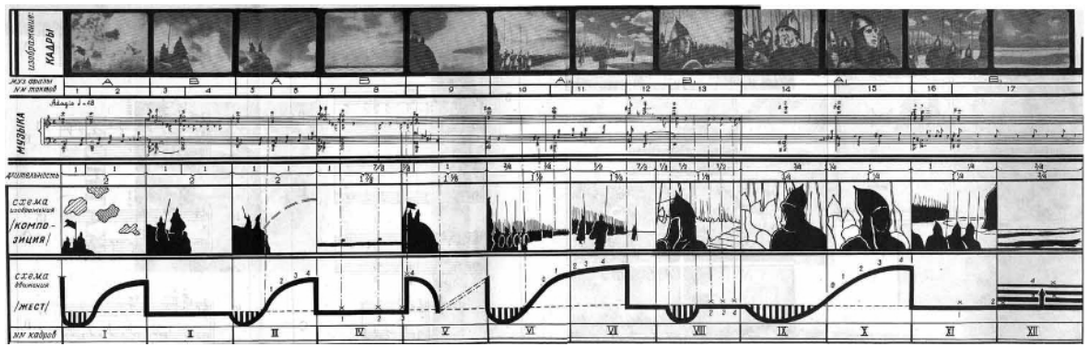


[Fig. 3.15] [Fig. 3.16] [Fig. 3.17] Frame del film *Una donna nel lago (Lady in the Lake,* 2000) che illustrano le inquadrature in soggettiva.

3.2.6 STRATEGIE EMPATICHE: IL PIANO SONORO E LA COMPONENTE MULTISENSORIALE

A queste strategie visive si affianca poi un insieme di altri dispositivi formali capaci di modulare in modo particolarmente efficace il coinvolgimento emotivo dello spettatore. In particolare non vi sono dubbi sul valore aggiunto che il suono e, in particolare, la colonna sonora conferiscono all'immagine cinematografica: una diversa scelta musicale interagirebbe in modo differente con le

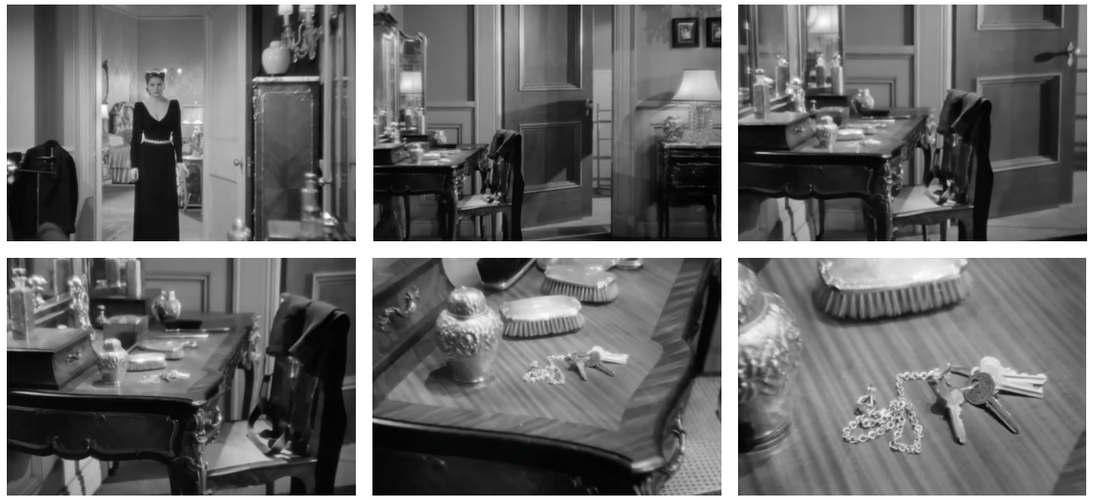
espressioni facciali e le azioni rappresentate, generando un effetto emotivo radicalmente distinto (Smith, 2022). La musica non accompagna semplicemente l'immagine, ma contribuisce attivamente a orientarne l'interpretazione affettiva, intensificando o attenuando le risposte empatiche dello spettatore.



[Fig. 3.18] Schema di montaggio realizzato da Sergei Eisenstein per *Alexander Nevsky* (1938), che mostra la corrispondenza tra successione delle immagini, ritmo visivo e struttura musicale secondo la teoria del montaggio audiovisivo del regista.

Il cinema e le arti audiovisive infatti operano attraverso la creazione di esperienze complesse, che sfruttano l'interazione di diverse componenti.

Per fare un esempio, un caso paradigmatico di empatia guidata dal film è rappresentato dalla suspense, definibile come una combinazione dinamica di speranza che si verifichi un determinato esito e paura che si realizzi il suo opposto (Smith, 2022). In questa costruzione, espressioni facciali marcate, movimenti di camera marcati e montaggio rapido sul piano visivo, unite a musiche incalzanti ed effetti sonori improvvisi, sono elementi che nel loro combinarsi contribuiscono a mettere in agitazione i nostri sensi, generando stati di ansia e tensione anche quando, sul piano cognitivo, sappiamo che l'esito minacciato probabilmente non si verificherà o che ciò che stiamo osservando è "solo un film". In questi casi, le capacità mentali di tipo top-down, come la consapevolezza della finzione o della ripetizione della visione, non sono sufficienti a neutralizzare l'effetto emotivo prodotto dalla stimolazione sensoriale. Inoltre può essere utile sottolineare come la suspense costituisca un esempio anche di come il cinema non si limiti a narrare gli eventi nel modo più oggettivo o cognitivamente economico possibile. Come osservano Gallese e Guerra (2015), prendendo in esame una delle scene più coinvolgenti di *Notorious* di Hitchcock [Fig. 3.19] [Fig. 3.20] [Fig. 3.21] [Fig. 3.22] [Fig. 3.23] [Fig. 3.24], quella in cui Alicia desidera sottrarre al marito le chiavi della cantina mentre quest'ultimo si trova in un'altra stanza, se il regista si fosse limitato a costruire la scena cercando di rendere trasparente e pienamente comprensibile la mediazione della macchina da presa e del montaggio, il livello di coinvolgimento emotivo non sarebbe stato altrettanto marcato. Lo spettatore sarebbe comunque in ansia per il destino di Alicia e potrebbe essere colpito da un effetto di sorpresa, ma la suspense richiede un investimento affettivo più profondo, riguardante scelte stilistiche che vadano oltre il descrivere. È per questa ragione che Hitchcock ricorre, insieme alla colonna sonora, principalmente al movimento di macchina e al montaggio, affidandogli il compito di farsi carico dell'eccesso di tensione emotiva, trasformando la percezione visiva in un'esperienza incarnata capace di amplificare il coinvolgimento empatico dello spettatore.



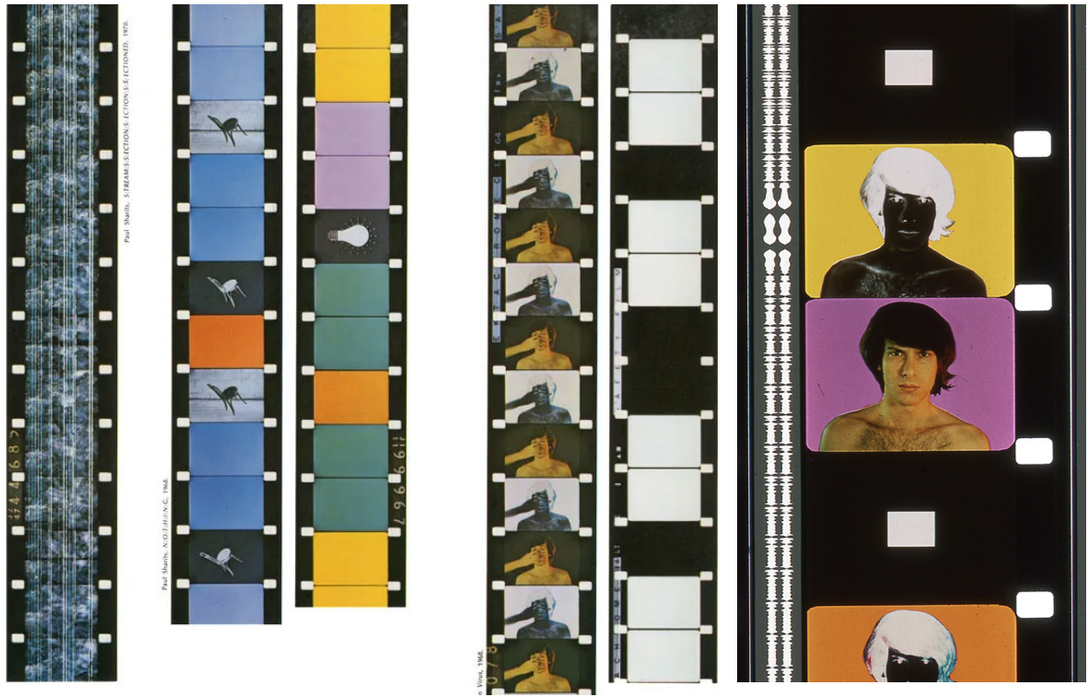
[Fig. 3.19] [Fig. 3.20] [Fig. 3.21] [Fig. 3.22] [Fig. 3.23] [Fig. 3.24] Frame del film *Notorious* (1946) che illustrano il movimento di camera in avanti.

Tornando alla stimolazione di più sensi svolta dall'audiovisivo, numerosi registi hanno esplorato sistematicamente le possibilità offerte dalla combinazione e dalla frammentazione degli stimoli uditivi e visivi. I dialoghi sovrapposti, spesso associati alle opere di Orson Welles e, con l'avvento del suono multicanale, di Robert Altman, suddividono l'attenzione uditiva dello spettatore, mentre lo split screen a quattro quadranti utilizzato da Mike Figgis in *Timecode* [Fig. 3.25] frammenta l'attenzione visiva e, in alcuni momenti, anche quella sonora (Smith, 2022). Registi sperimentali come Jean-Luc Godard, Paul Sharits e Alexander Sokurov hanno spinto ulteriormente questa logica, creando sequenze in cui l'attenzione percettiva è deliberatamente distribuita tra una molteplicità di stimoli simultanei.



[Fig. 3.25] Frame del film *Timecode* (2000)

Sharits ha esplorato l'uso del flicker [Fig. 3.26] [Fig. 3.26], ossia la rapida alternanza di inquadrature caratterizzate da tonalità fortemente contrastanti, una tecnica che produce immagini residue sulla retina e si collega direttamente alla struttura dell'apparato visivo umano. Questo tipo di sperimentazione, condivisa anche da autori come Peter Kubelka, Stan Brakhage, Robert Breer e Tony Conrad, dimostra come il coinvolgimento emotivo ed empatico possa essere sollecitato attraverso l'attivazione diretta dei meccanismi percettivi di base (Smith, 2022).



[Fig. 3.26] [Fig. 3.27] Strisce di pellicola di Paul Sharits tratte da *Shutter Interface* (1975) che evidenziano le alternanze cromatiche tipiche dei suoi flicker films.

3.2.7 STRATEGIE EMPATICHE: IL PIANO NARRATIVO E SIMBOLICO

Proseguendo nell'approfondimento delle componenti utili alla costruzione di un coinvolgimento empatico, un ruolo rilevante può essere svolto anche sul piano narrativo, principalmente attraverso strategie fondate sulla comprensione situazionale delle emozioni. In alcuni casi, come sottolinea Smith (2022), è sufficiente comprendere una determinata situazione drammatica per dedurre gli stati emotivi dei personaggi, anche in assenza di segnali espressivi espliciti. Questa idea, già presente nella teoria del cinema di Rudolf Arnheim secondo cui, per esempio, l'espressione del volto è spesso intelligibile solo in quanto parte di una situazione, mette in luce il ruolo della narrazione nel guidare l'empatia dello spettatore. In questo senso, la comprensione delle intenzioni, dei desideri e degli ostacoli che i protagonisti affrontano orienta le valutazioni emotive degli eventi narrativi, favorendo sentimenti di empatia, preoccupazione in risposta a situazioni negative o speranza in relazione a esiti desiderabili. In questo quadro, Smith (2022) distingue due modalità fondamentali di funzionamento dell'empatia: da un lato, una forma che opera quando disponiamo di una conoscenza limitata del personaggio e della situazione; dall'altro, una forma che si attiva quando viene fornita una conoscenza estesa e dettagliata dei personaggi e del contesto. Nel primo caso l'empatia opera alla base della comprensione narrativa; nel secondo caso essa emerge all'apice della comprensione, intensificando l'esperienza emotiva di elementi già cognitivamente acquisiti. In entrambi i casi, l'audiovisivo dimostra la propria capacità di modulare e intensificare l'empatia attraverso una pluralità di strategie formali, che rendono l'esperienza emotiva dello spettatore parte integrante del significato dell'opera.

Continuando nell'approfondimento del piano narrativo, il coinvolgimento emotivo non è statico, ma si sviluppa dinamicamente in relazione alla progressione del racconto, così che i momenti chiave della struttura narrativa come il climax, i colpi di scena e le risoluzioni finali concentrino e intensifichino l'esperienza emotiva (Tan 1996). Secondo l'approccio cognitivista proposto da Plantinga e Smith (1999), tali momenti funzionano infatti come punti di riallineamento emotivo, in cui il film riorganizza l'attenzione e le valutazioni dello spettatore, rafforzando o modificando il suo rapporto affettivo con i personaggi. Attraverso questa orchestrazione temporale e strutturale, il film narrativo costruisce così un percorso emotivo coerente.

Infine, nell'audiovisivo, una figura retorica come la metafora può intervenire come ulteriore strategia formale capace di incidere sulla costruzione dell'esperienza empatica. Le metafore possiedono





[Fig. 3.28] [Fig. 3.29] Frame e locandina del film *The Lady from Shanghai* (1947).

infatti un valore cognitivo, nella misura in cui consentono di comprendere il mondo attraverso forme di rappresentazione non letterali. Sebbene possano talvolta risultare epistemicamente fuorvianti, esse possono anche rivelarsi epistemicamente efficaci, permettendo di cogliere aspetti dell'esperienza difficilmente accessibili al linguaggio descrittivo o proposizionale (Smith, 2022). L'uso metaforico comporta inevitabilmente dei rischi interpretativi, ma non per questo può essere ridotto a un semplice ornamento retorico. Al contrario, come osservano Bennett e Hacker, la metafora svolge una funzione legittima nella comprensione concettuale, soprattutto quando si tratta di fenomeni complessi e parzialmente opachi come quelli mentali.

In ambito audiovisivo, il ricorso a metafore e simboli visivi ricorrenti può assumere una funzione metaforica centrale per la rappresentazione degli stati mentali. Tale efficacia si può manifestare attraverso specifiche scelte di montaggio e di organizzazione audiovisiva: come osservano Wedding e Niemiec (2014), il film può essere costruito in modo tale da sollecitare attivamente la riflessione dello spettatore sui fenomeni psicologici, mediante l'inserimento di immagini e suoni dal valore simbolico, capaci di evocare stati d'animo, anticipare eventi imminenti o orientare l'interpretazione emotiva dell'esperienza narrativa. Un esempio particolarmente significativo nell'ambito dell'introspezione è rappresentato dal simbolo dello specchio, frequentemente utilizzato nel cinema come dispositivo simbolico per alludere all'autoriflessione, all'emergere o alla trasformazione dell'identità, nonché a forme di ripiegamento narcisistico o di distorsione del sé. Un esempio significativo è offerto dalla sequenza finale di *The Lady from Shanghai* di Orson Welles, in cui una complessa rete di specchi moltiplica e frammenta l'immagine dei protagonisti [Fig. 3.28] [Fig 3.29]. Attraverso questa scelta visiva, lo specchio assume una funzione metaforica, traducendo in forma percepibile la dimensione dell'inganno, della disgregazione identitaria e della sfiducia reciproca che caratterizzano i personaggi. La metafora visiva permette così di rendere visibile una condizione psicologica e relazionale altrimenti astratta e difficilmente rappresentabile.

3.2.8 IL "MIND–MOVIE PROBLEM"

Le analisi riportate fin ora mostrano come l'esperienza cinematografica si caratterizzi per un coinvolgimento percettivo, emotivo ed empatico particolarmente intenso. Tuttavia, questa constatazione apre a un interrogativo teorico più generale, che riguarda la natura stessa dell'esperienza filmica e il suo rapporto con la coscienza dello spettatore. In che modo, infatti, un flusso di immagini bidimensionali in movimento, accompagnato da suoni, riesce a catturare l'attenzione, l'immaginazione e l'emotività dello spettatore con una forza tale da produrre un senso di immersione profonda? Questo interrogativo è stato formulato in termini espliciti da Colin McGinn (2005) come "mind–movie problem", ossia il problema di spiegare come un'immagine cinematografica riesca ad "arpionare" la nostra coscienza in modo così persistente e coinvolgente. Una formulazione classica di questo paradosso si trova già in Erich Feldmann, secondo il quale il film richiede allo spettatore di trasferirsi in una situazione irreale pur rimanendo vigile e fisicamente presente nella sala cinematografica. Lo spettatore permane nel mondo reale, ma al contempo si immerge in uno spazio-tempo virtuale, orientandosi al suo interno senza alcuna alterazione psico-fisiologica (Gallese & Guerra, 2015). Una risposta tradizionale a questa duplice condizione di presenza e assorbimento fa riferimento alla nozione di "sospensione dell'incredulità", secondo cui lo spettatore accetterebbe temporaneamente la finzione come se fosse reale. Tuttavia, come sostengono Gallese e Guerra (2015), ridurre l'esperienza filmica a un conflitto tra credenze sul reale e sull'irreale significa trascurarne una componente essenziale: il coinvolgimento corporeo e percettivo. Essi propongono quindi di interpretare la fruizione cinematografica come una forma di "simulazione liberata", basata proprio sul potenziamento di quei meccanismi di rispecchiamento e simulazione incarnata che normalmente utilizziamo nella percezione del mondo. In questo senso, il cinema può essere infatti inteso come un ambiente "artificiale" ma cognitivamente naturale: pur essendo un artefatto culturale altamente costruito, esso configura un ambiente percettivo compatibile con il modo ordinario in cui percepiamo e comprendiamo la realtà (Smith, 2022). Nella finzione narrativa, tuttavia, tali meccanismi operano in una condizione di sicurezza:

> «Nella ricezione della finzione artistica la nostra inerenza all'oggetto è libera dai normali coinvolgimenti personali diretti con la realtà quotidiana. Siamo liberi di amare, odiare, provare terrore, piacere, facendolo da una distanza di sicurezza. È questa distanza di sicurezza tra noi e la scena, tra noi e lo schermo, che ci dà piacere, rendendo la mimesi catartica, mettendo in gioco in modo più totalizzante la nostra naturale apertura mimetica al mondo.» (Gallese & Guerra, 2015, p.76)

In questa prospettiva, l'esperienza filmica può essere ulteriormente interpretata come una forma di simulazione incarnata paragonabile, per molti aspetti, all'esperienza onirica. Riprendendo la teoria della simulazione dei sogni di Antti Revonsuo, Pia Tikka suggerisce che il cinema funzioni come un sistema di simulazione emotivo-cognitiva che consente allo spettatore di "vivere" situazioni, eventi e stati emotivi come nel mondo reale, anche in assenza di un'interazione diretta con il mondo reale stesso. Tale simulazione, la quale non è puramente rappresentazionale, coinvolge attivamente i sistemi percettivi ed emotivi dello spettatore, rendendo possibile l'esperienza di empatia, identificazione e partecipazione affettiva (Tikka, 2006).

Alla luce di queste considerazioni, si pone infine una questione cruciale: le emozioni che proviamo guardando un film sono emozioni autentiche, analoghe a quelle suscitate da situazioni simili nella vita reale? E come è possibile provare emozioni genuine in risposta a eventi che sappiamo essere palesemente fittizi? Senza entrare nel vasto dibattito teorico sul tema, Gallese e Guerra (2015) sostengono che la teoria della simulazione incarnata contribuisca a chiarire simultaneamente due aspetti dell'esperienza filmica: da un lato, la natura reale e autentica delle emozioni suscitate dalla finzione narrativa; dall'altro, la peculiarità delle risposte comportamentali che esse generano. Paura, rabbia o disgusto provati al cinema sono emozioni reali sul piano fenomenologico, ma non sfociano nelle azioni che adotteremmo in situazioni analoghe della vita quotidiana. Il modello della simulazione incarnata consente così di comprendere come il cinema riesca a coinvolgere profondamente lo spettatore sul pia-

no emotivo, mantenendo al contempo quella distanza che rende possibile l'esperienza estetica e narrativa della finzione.

3.2.9 LE EMOZIONI COME PONTE TRA DIVERSE CULTURE?

È interessante riportare che, nel dibattito contemporaneo sul comportamento umano e sull'esperienza estetica, lo studio delle emozioni si colloca al centro di una persistente tensione teorica tra due prospettive contrapposte: quella scientista e quella culturalista. Da un lato si colloca l'orientamento che interpreta le emozioni come il risultato di processi di adattamento biologico, largamente condivisi a livello universale e spiegabili attraverso gli strumenti delle scienze naturali (Smith, 2022). In questa prospettiva, le emozioni vengono considerate fenomeni materiali, radicati in specifiche basi neurali e fisiologiche, e dunque riconducibili a meccanismi relativamente stabili e comuni alla specie umana. Dall'altro lato, l'approccio culturalista enfatizza invece il carattere storicamente e socialmente situato delle emozioni, sostenendo che esse siano in larga misura plasmate dai contesti culturali e, pertanto, indagabili principalmente attraverso i metodi delle scienze umane (Smith, 2022).

La posizione culturalista, sostenuta da numerose ricerche antropologiche e psicologiche sulle emozioni, critica l'idea che esistano categorie emotive universali e comparabili tra culture diverse, concependo invece le emozioni come costruzioni culturali (Mesquita et al., 2016). Secondo questa prospettiva, ciò che gli individui provano e il significato attribuito alle proprie esperienze emotive dipendono dai valori, dai sistemi simbolici e dalle pratiche della cultura di appartenenza. Solo una limitata componente fisiologica potrebbe essere condivisa tra culture differenti, mentre il resto dell'esperienza emotiva risulta fortemente contestuale (Smith, 2022). Questa impostazione ridimensiona quindi l'idea di un linguaggio emotivo universale e richiama l'attenzione sul rischio di interpretazioni etnocentriche.

In contrasto con questa visione, un'altra prospettiva concepisce le emozioni come "programmi affettivi" fondati su un'architettura neurale e fisiologica relativamente definita (Smith, 2022). Pur riconoscendo differenze culturali nell'espressione e nella regolazione emotiva, tale approccio sostiene l'esistenza di nuclei emotivi fondamentali condivisi tra culture diverse (Smith, 2022). La tensione tra universalismo biologico e relativismo culturale rende quindi le emozioni un importante terreno di confronto teorico, ma anche un possibile ponte tra culture differenti, in grado di suscitare risposte comuni pur assumendo significati diversi a seconda del contesto culturale.

In definitiva, l'audiovisivo si configura come un mezzo capace di descrivere, narrare e coinvolgere lo spettatore attraverso strategie espressive proprie, che lo distinguono da linguaggi come la letteratura e il teatro. In generale, come ha scritto il filosofo francese Jacques Rancière, il cinema è una realtà complessa e difficile da racchiudere in una definizione unica: è il luogo dove ci lasciamo emozionare da ombre su uno schermo, è la memoria e il racconto che tratteniamo di quelle ombre, è un "apparato ideologico" che immette nella società immagini attraverso cui è possibile scorgere il passato, il presente e l'idea del futuro, è arte che disarticola il concetto stesso di arte ed è un concetto filosofico che, nel suo svilupparsi, arriva a farsi filosofia (Rancière, 2006; 2013).

3.3

LA PROPRIETÀ SINESTETICA DELL'AUDIOVISIVO

Le strategie empatiche descritte nei paragrafi precedenti mostrano come il cinema e le arti audiovisive in generale costruiscano il coinvolgimento emotivo anche mediante una sollecitazione diretta e integrata dei sensi.

È all'interno di questa stimolazione sensoriale articolata che nella rappresentazione della dimensione interiore emerge la proprietà sinestetica dell'audiovisivo. Essa riguarda innanzitutto l'interazione simultanea di più sfere sensoriali, ovvero la combinazione di audio e video, che può generare corrispondenze sia aderenti alla percezione della realtà quotidiana sia orientate a una costruzione più espressiva. Al tempo stesso, la proprietà sinestetica si manifesta nella capacità di tali registri di evocare sensazioni riferibili ad altri sensi non direttamente sollecitati. Infine, in questo senso, essa concerne la possibilità di tradurre sensazioni soggettive, in particolare fisiche, emotive e mentali come quelle legate a stati interiori, in configurazioni visive e sonore capaci di far emergere risonanze tra diversi registri percettivi e di attivare nello spettatore una risposta percettiva complessiva.

3.3.1 LA SINESTESIA COME FENOMENO PERCETTIVO E PRINCIPIO PROGETTUALE

Sebbene l'audiovisivo sembri destinato principalmente a stimolare vista e udito, occorre considerare come tali canali percettivi siano in grado di attivare una risposta emotiva profonda e come, secondo Vivian Sobchack (2004), l'esperienza audiovisiva non si fondi su una separazione dei sensi, ma su una loro integrazione, in cui ciò che viene visto e udito è sempre vissuto anche a livello corporeo ed emotivo. Sobchack insiste sulla natura profondamente multimodale dell'esperienza filmica, radicandola nel senso di sé reale dello spettatore, che non è un surrogato né del corpo né della coscienza. Questa posizione si colloca all'interno di una tradizione fenomenologica che rifiuta la compartimentazione sensoriale e trova un riferimento esplicito nella "regola della sinestesia" di Maurice Merleau-Ponty, come richiamata da Rodrigo (Rodrigo, 2013).

Evidenziare la proprietà sinestetica dell'audiovisivo significa dunque riconoscere che la rappresentazione dell'interiorità avviene mediante un coinvolgimento percettivo complessivo che mobilita il corpo dello spettatore come luogo di risonanza dell'esperienza rappresentata. In questo senso, la forza espressiva dell'audiovisivo può risiedere proprio nella capacità di far coincidere, sullo stesso piano, rappresentazione ed esperienza.

Questa concezione dell'esperienza audiovisiva come fenomeno percettivo integrato trova un'importante conferma anche sul versante neuroscientifico. Le ricerche di Ramachandran e Hubbard (2001) mostrano come la sinestesia debba essere intesa come un vero e proprio processo percettivo, basato su meccanismi di cross-attivazione tra differenti aree

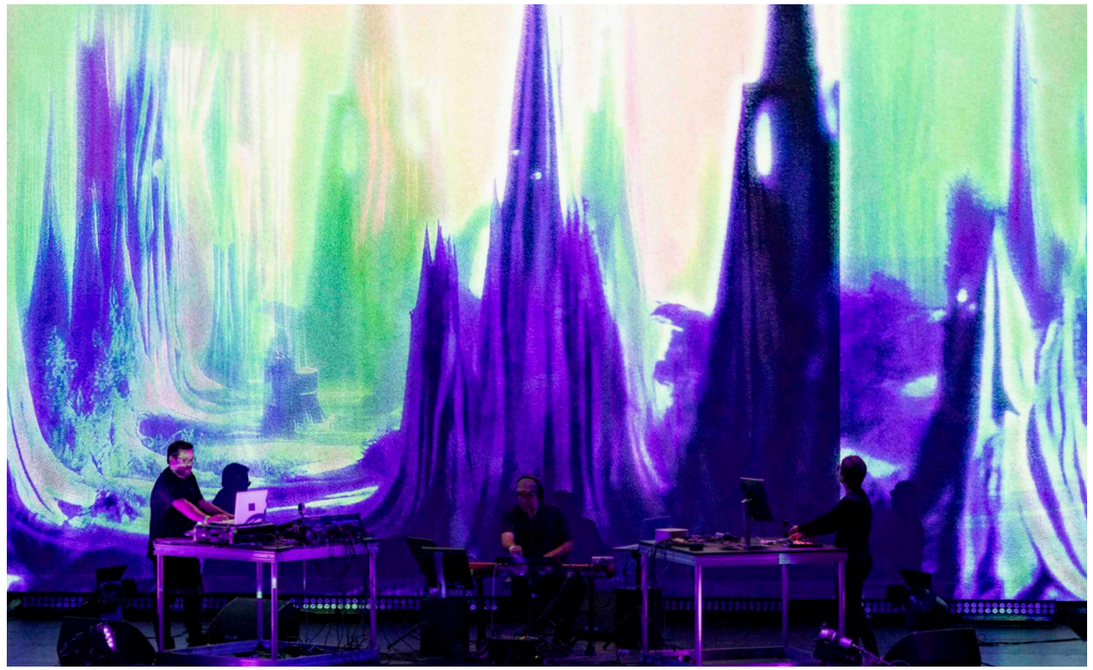
cerebrali. (Ramachandran & Hubbard, 2001). Questa prospettiva implica che la percezione umana non sia organizzata secondo una rigida separazione dei sensi, ma presenti una predisposizione all'integrazione intermodale, all'interno della quale i diversi canali sensoriali possono influenzarsi reciprocamente. È vero che il cervello è caratterizzato da aree corticali specializzate, come visive, uditive, tattili, ecc., deputate all'elaborazione di specifiche qualità sensoriali, talvolta persino di singoli attributi come colore, forma o movimento nel caso della visione. Tuttavia, tali aree non operano in modo isolato, bensì sono connesse da una fitta rete di sinapsi che consente un continuo scambio di informazioni eterogenee e la loro sincronizzazione in un'unica esperienza percettiva coerente. (Riccò, 2008).

«Abbiamo anche sottolineato come l'elaborazione delle sensazioni, pur essendo fatta da specifiche aree cerebrali, avvenga in modo strettamente interrelato» (Riccò, 1999, p.188)

Stein e Meredith (1993) attribuiscono questa capacità di integrazione alla presenza di neuroni multisensoriali, ovvero cellule in grado di rispondere a stimoli provenienti da modalità sensoriali diverse, indipendentemente dal canale di ingresso. In questa direzione si collocano anche gli studi di Rizzolatti, Fogassi e Gallese (2006), che hanno definito "neuroni specchio audiovisivi" i neuroni nell'area motoria attivati sia da stimoli visivi sia da stimoli uditivi, i quali risultano coinvolti simultaneamente nei processi percettivi e motori, suggerendo che l'osservazione o l'ascolto di un'azione possa generare nell'osservatore un'attivazione motoria corrispondente, anche in assenza di un'esecuzione diretta dell'atto. Per esempio, come affermano Gallese e Guerra:

«Vediamo le esperienze tattili altrui non solo con il sistema visivo, ma anche con quello tattile e motorio» (Gallese & Guerra, 2015, p.217)

Ulteriori evidenze a favore dell'interdipendenza sensoriale provengono dagli studi di Shams, Kamitani e Shimojo (2000), i quali dimostrano come la percezione visiva di un evento possa essere modulata da uno stimolo sonoro concomitante, al punto da indurre l'osservatore a "vedere" ciò che in realtà è suggerito dall'udito. Infatti alcune categorie di artefatti mostrano una particolare propensione sinestetica legata a fattori che ne amplificano il potenziale evocativo, e gli studi mostrano come in particolare gli stimoli uditivi siano molto efficaci nell'innescare fenomeni sinestetici e, più nello specifico, come tali attivazioni tendano a manifestarsi prevalentemente in direzione visiva, dando origine a fotismi, cioè immagini mentali di natura visiva (Riccò, 2018). Il suono è infatti la sensazione dotata della maggiore capacità sinestetica, poiché entra con estrema facilità in relazione con gli altri dati sensoriali e possiede una marcata qualità immersiva (Riccò, 1999). Come sottolinea Maragliano, le proprietà immersive dei media multimediali sono dovute in larga misura proprio alla componente audio (Maragliano, 1994). Sebbene tali riflessioni non facciano esplicito riferimento all'audiovisivo in senso stretto, esse evidenziano come il suono contribuisca in modo decisivo alla definizione dell'identità percettiva degli artefatti, agendo in sinergia con gli elementi visivi. Le tecnologie digitali hanno reso inoltre più agevole la sperimentazione di soluzioni inedite e la previsione dei loro effetti percettivi.



[Fig. 3.30] Live A/V e Computational Art al MUTEK: performance d'avanguardia presentata sul palco del festival internazionale di creatività digitale MUTEK Montréal. Le postazioni hardware sul palco sincronizzano le trame cromatiche proiettate e la sintesi sonora elettronica.

Anche nel caso di un'esperienza di percezione visiva essa non dovrebbe essere intesa come un processo esclusivamente visivo: in ogni attività esplorativa, infatti, il sistema percettivo mobilita l'insieme delle risorse sensoriali disponibili (Riccò, 2018).

A sua volta, l'esperienza audiovisiva, costituita dai due canali audio e video, si configura come un'esperienza percettiva integrata e incarnata, che non si limita alla ricezione di stimoli visivi e sonori, ma coinvolge il corpo dello spettatore in modo unitario, avvicinandosi al funzionamento sinestetico della percezione umana.

Infatti, la progettazione deve, come sottolineava Bruno Munari, essere rivolta a tutti i sensi (Munari, 1981), e conseguentemente tenere conto delle modificazioni indotte dalle interazioni fra informazioni rivolte a registri sensoriali diversi.

Per approfondire il significato di sinestesia è utile partire dalla sua accezione primaria, che la definisce come una particolare modalità percettiva (Riccò, 2018). L'etimologia del termine, dal greco syn («insieme») e aísthesis («sensazione»), rimanda infatti a una forma di percezione unitaria e sincronica, nella quale la stimolazione fisica di un singolo senso è sufficiente ad attivare automaticamente una o più altre modalità sensoriali, anche in assenza di un corrispondente input esterno (Riccò, 2018). Alla base del fenomeno sinestetico vi è infatti il principio di trasferimento e di corrispondenza tra sensi e sensazioni.

Dal punto di vista classificatorio, le sinestesie, intese nella loro accezione primaria di percezioni peculiari, possono essere articolate in diverse tipologie in base alla relazione tra lo stimolo sensoriale di partenza e la risposta percettiva o rappresentazione mentale che esso genera. Tale rapporto consente di distinguere differenti configurazioni sinestetiche, definite dall'interazione tra la modalità sensoriale induttrice e quella indotta, come ad esempio le sinestesie visivo-uditive, uditivo-tat-

tili, visivo-olfattive e molte altre, a testimonianza della varietà di associazioni percettive che possono caratterizzare l'esperienza sinestetica.

È importante sottolineare come la capacità sinestetica non sia esclusiva di pochi individui, ma costituisca una potenzialità diffusa, presente, seppur in misura variabile, in ciascun essere umano (Riccò, 2018). Come indicano le ricerche di Marks (1979), la distinzione tra soggetti sinestetici e non sinestetici non è di natura qualitativa, bensì quantitativa, ed è legata al diverso grado di intensità e di stabilità con cui tali associazioni percettive si manifestano; in questa prospettiva, ogni individuo può essere considerato potenzialmente capace di esperienze sinestetiche, sebbene con livelli di attivazione più o meno marcati. Tale predisposizione appare particolarmente evidente nell'infanzia, fase in cui le separazioni tra le diverse modalità sensoriali risultano meno rigidamente strutturate (Riccò, 2018).

Emerge quindi come il fenomeno sinestetico sia fortemente caratterizzato da giochi di rimandi e da sistemi di corrispondenze tra differenti modalità sensoriali (Riccò, 1999). In quest'ottica, la progettazione di relazioni sinestetiche può fondarsi sulla consapevolezza dell'esistenza di diversi livelli di connessione tra i sensi.

In primo luogo, è possibile distinguere le relazioni amodali (Stern, 1985), ovvero quelle proprietà percettive, come intensità, la forma, il ritmo temporale, la durata o il movimento, che non appartengono in modo esclusivo a una singola modalità sensoriale, ma possono essere colte trasversalmente da più sensi. A queste si affianca una più ampia gamma di relazioni intermodali, che mettono in relazione specifiche qualità appartenenti a modalità sensoriali differenti (Walker-Andrews, 1994). Mentre le relazioni amodali sono considerate innate e non richiedono un apprendimento esperienziale, le relazioni intermodali si costruiscono progressivamente attraverso l'esperienza e l'interazione con l'ambiente (Riccò, 2018).

3.3.2 LE CORRISPONDENZE SINESTETICHE

Tra le relazioni intermodali, per la progettazione possono assumere particolare rilievo quelle definite tipiche, ossia ricorrenti nell'esperienza quotidiana. Un esempio emblematico è l'aspettativa secondo cui un oggetto pesante produca, al momento dell'impatto, un suono più grave e intenso rispetto a un oggetto leggero, associato invece a un suono acuto. In ambito progettuale, riconoscere quali di esse presentino un carattere di tipicità consente una maggiore consapevolezza degli effetti percettivi prodotti (Riccò, 2018). Infatti, alcune corrispondenze sensoriali rispondono a criteri soggettivi e risultano diverse da persona a persona, ma altre presentano una valenza condivisa, ovvero intersoggettiva o addirittura, secondo la definizione di Ullmann (1957), pancronica, ovvero stabile nel tempo e trasversale alle culture, che non può essere spiegata in termini di preferenze individuali (Riccò, 2018). Il mondo percettivo si configura dunque come un dominio in larga parte condiviso, caratterizzato da una forte dimensione intersoggettiva (Riccò, 2018).

Nel campo delle corrispondenze intersensoriali, ad esempio, è ampiamente documentato che i suoni acuti tendano a evocare immagini chiare e appuntite, mentre i suoni gravi siano più frequentemente associati a immagini scure e arrotondate (Marks, 1975). Questo principio

1. Volume dell'audio e grandezza visiva:	Ad un incremento del volume del suono corrisponde la percezione di un analogo comportamento della dimensione del fotismo (Marks, 1975
2. Altezza del suono e luminosità del colore	I suoni gravi sono generalmente associati a gradazioni di colori scuri e viceversa i suoni acuti a colori chiari Marks, 1974, 1975; Vernon, 1930)
3. Altezza del suono e posizionamento verticale del segno	I suoni acuti risultano congruenti a segni collocati nel-la parte alta di un piano, e vice versa (come nella notazione musicale classica) (Melara, Thomas P. O'Brien, 1987)
4. Tempo musicale e forme	All'aumentare della velocità del tempo le forme dei fotismi percepiti diventano parallela-mente più spigolose (Marks, 1975)

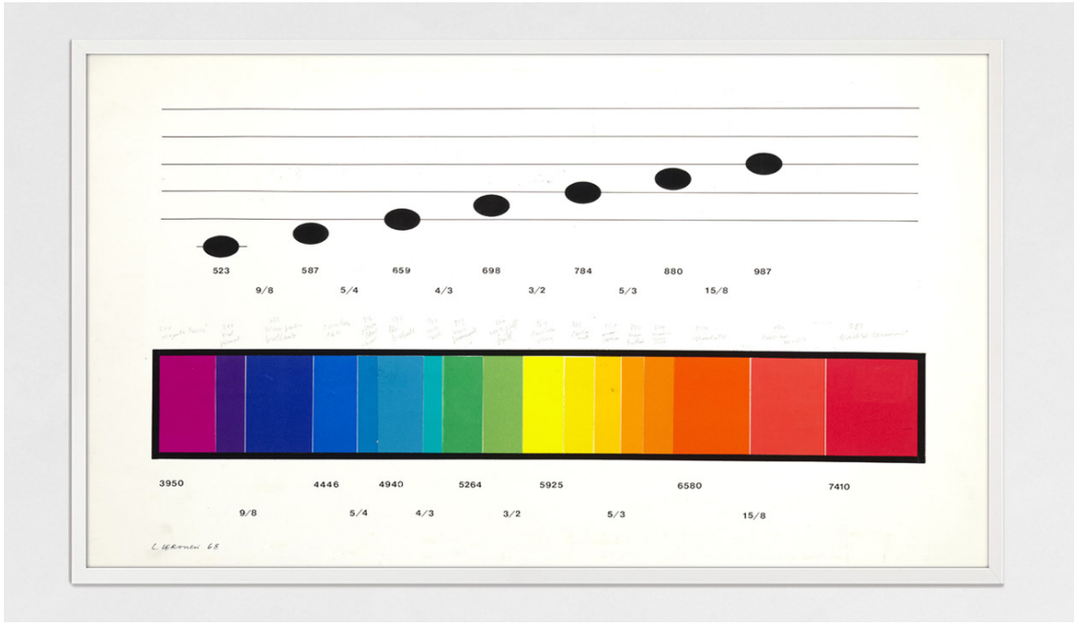
[Fig. 3.31] Sintesi delle congruenze sinestetiche concepite da Marks, 1975.

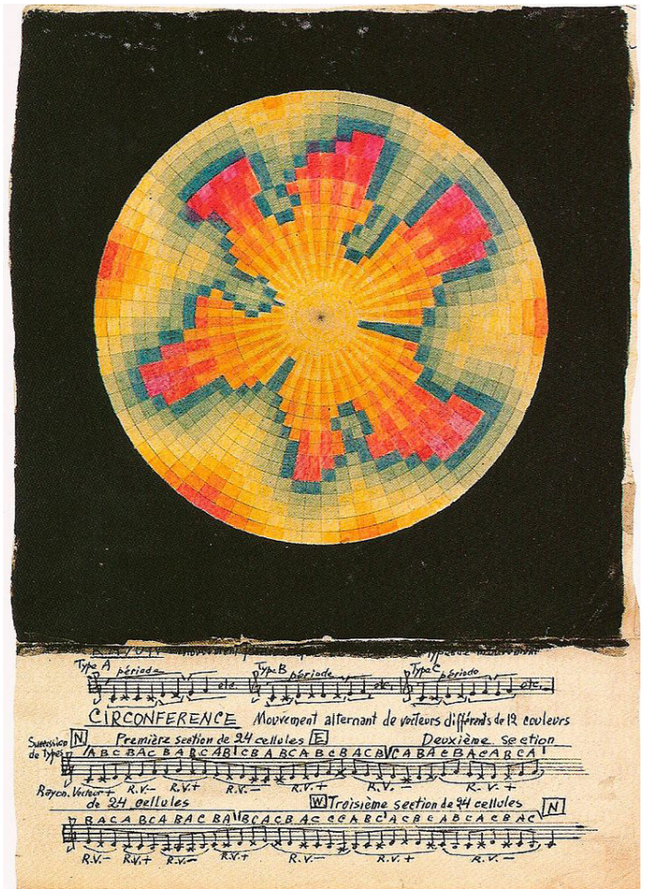
Sensazioni	Sensazioni visive	Suoni
		Acuto
		Forte
		Pesto
	Rosso	
	Luminoso	
Leggero		
Caldo		
Allegro		
Amichevole		
Ostile		
Triste		
Freddo		
Pesante		
	Buio	
	Blu	
		Adagio
		Piano
		Basso

[Fig. 1.32] Riproduzione dello schema delle equivalenze naturali fra stati d'animo emotivi e sensazioni elaborato da Ernst H. Gombrich (1963).

associativo si applica sia ai suoni musicali sia a quelli del linguaggio e mostra parallelismi tra stimolo sonoro e risposta visiva che risultano indipendenti dalle specificità culturali (Ullmann, 1957).

A partire da queste osservazioni, Lawrence E. Marks (1975) individua alcune associazioni ricorrenti generate dalle sinestesie visivo-uditive, che presentano caratteristiche condivise dalla maggioranza degli individui. È possibile distinguere almeno quattro ordini principali di corrispondenza [Fig. 3.31]: tra l'intensità sonora e la dimensione visiva, per cui all'aumento del volume tende a corrispondere un incremento della grandezza percepita; tra l'altezza del suono e la luminosità cromatica, con i suoni gravi associati a colori scuri e quelli acuti a tonalità chiare; tra l'altezza del suono e il posizionamento verticale, che vede i suoni acuti congruenti





[Fig. 3.33] Luigi Veronesi, corrispondenze Fra i colori dello spettro e i suoni della scala di do maggiore. (1977).

[Fig. 3.34] Ivan Wyschnegradsky: *progetto di mosaico luminoso per una cupola* (1943-44). Il movimento periodico dei 12 colori è costruito su un movimento periodico dei 12 suoni della scala cromatica.

con collocazioni spaziali elevate e i gravi con posizioni basse; e infine tra il tempo musicale e la forma, in base al quale l'aumento della velocità ritmica è frequentemente associato a forme più angolose.

Un quinto ordine di corrispondenza, osservabile con una certa frequenza, riguarda il rapporto tra altezza o timbro del suono e colore. In questo caso, le associazioni risultano meno stabili e in larga parte soggettive, poiché uno stesso suono può evocare colori diversi a seconda dell'individuo, in base a convenzioni culturali che collegano cromie, altezze sonore e stati emotivi piuttosto che a corrispondenze percettive universali. Tra i contributi più significativi si colloca quello di Luigi Veronesi, che ha elaborato diversi schemi di equivalenza tra note musicali, frequenze sonore e colori, nel tentativo di costruire un linguaggio visivo capace di tradurre strutture e ritmi musicali in configurazioni cromatiche.

Un ulteriore sistema di corrispondenze è quello elaborato da Ernst H. Gombrich (1963) a partire dal concetto di differenziale semantico introdotto da Osgood nel 1957 [Fig. 3.32]. Riprendendo tale modello, Gombrich individua una serie di equivalenze percettive tra qualità sensoriali e stati emotivi contrapposti, evidenziando come determinate caratteristiche formali possano essere spontaneamente associate a specifiche disposizioni affettive.

3.3.3 DISTINZIONI: SINESTESIA, INTERSENSORIALITÀ E MULTISENSORIALITÀ

Per chiarire ulteriormente il quadro teorico è necessario distinguere tra sinestesia, concetto sostanzialmente sovrapponibile a quello di intersensorialità, e multisensorialità (Riccò, 1999). In una prospettiva generale, la sinestesia può essere considerata un sottoinsieme dell'intersensorialità: ogni fenomeno sinestetico è intersensoriale, ma non tutte le relazioni intersensoriali presentano caratteri sinestetici (Riccò, 1999).

Ciò che definisce propriamente la sinestesia è la presenza di un trasferimento di sensazioni o qualità percettive tra modalità diverse, configurabile come una forma di traslazione o di metafora sensoriale. In assenza di questo meccanismo, è più corretto parlare di multisensorialità, che indica la semplice compresenza di stimolazioni sensoriali, generalmente organizzate secondo corrispondenze di tipo mimetico, cioè fedeli alle relazioni del mondo fisico quotidiano, come avviene nel caso della combinazione di video e audio in una comune trasmissione televisiva (Riccò, 1999). Ogni esperienza e ogni artefatto sono intrinsecamente multisensoriali, ma la multisensorialità non coincide necessariamente con la sinestesia, poiché il coinvolgimento di più sensi non implica di per sé l'instaurarsi di relazioni sinestetiche (Riccò, 1999).

La distinzione è chiarita anche sul piano terminologico: i prefissi multi-, pluri- e poli- indicano una dimensione quantitativa, mentre inter- e sin-rimandano alle relazioni qualitative tra le sensazioni (Riccò, 1999). Un progetto sinestetico non si definisce dalla semplice somma di stimoli sensoriali, ma dalla costruzione di relazioni coerenti tra i diversi registri percettivi (Riccò, 1999).

Infine, può essere utile chiarire come la sinestesia non richieda necessariamente la multimedialità: esistono infatti traduzioni sinestetiche che operano all'interno di un unico canale sensoriale, come nel caso della notazione musicale, così come sintesi estetiche di natura multime-

diale, in cui più linguaggi concorrono in modo integrato alla costruzione dell'esperienza percettiva, fino a configurarsi come forme di opera d'arte totale (Riccò, 1999; Monti, 1984).

La sinestesia può configurarsi come percezione sinestetica, come sinestesia linguistica ma anche manifestarsi in forma di rappresentazione sinestetica (Riccò, 1999). In alcune opere, le sinestesie sono infatti il risultato di operazioni di transcodifica che mettono in relazione sistemi semiotici, sonori e visivi, e talvolta anche tattili e gestuali (Riccò, 1999). Si tratta prevalentemente di rappresentazioni artistiche che possono assumere due forme principali: la sintesi estetica, basata sulla sovrapposizione sincronica di più registri sensoriali, e la traduzione estetica, che consiste nella trasformazione di un elemento sensoriale in un altro all'interno di un unico medium (Riccò, 1999). Ne sono esempio le traduzioni di partiture musicali in composizioni pittoriche di Luigi Veronesi [Fig. 3.35] e alcuni software in grado di convertire immagini in suoni (Riccò, 1999).

Traduzione e sintesi non devono tuttavia essere intese come categorie contrapposte, bensì possono essere concepite come momenti differenti di uno stesso percorso progettuale: le prime prevalentemente monomediali, le seconde tipicamente multimediali, entrambe accomunate dall'attenzione alla qualità delle relazioni intersensoriali che costituiscono il fondamento dell'esperienza sinestetica (Riccò, 1999).



[Fig. 3.35] *Visualizzazione cromatica delle misure dalla 1 alla 84 del Contrapunctus II a quattro voci in re minore da l'arte della fuga BWV 1080 di Johann Sebastian Bach*, Luigi Veronesi (1970).

3.3.4 L'ANTICIPAZIONE PERCETTIVA NEGLI ARTEFATTI COMUNICATIVI

In questo quadro teorico che ha chiarito la natura della sinestesia, risulta ora possibile soffermarsi su un meccanismo percettivo che consente di comprendere come tali relazioni intersensoriali si attivino concretamente nell'esperienza dello spettatore, ovvero il concetto di "anticipazione percettiva" sinestetica. Nell'osservazione di un oggetto

a distanza la percezione visiva non si limita alla rilevazione di informazioni come forma e dimensioni, ma tende spontaneamente a evocare anche qualità non immediatamente accessibili, come la consistenza tattile, la temperatura o persino l'odore (Riccò, 2008). Come spiega Riccò (2018), la percezione visiva non costituisce un processo isolato e limitato al solo canale della vista. Al contrario, ogni attività esplorativa coinvolge l'intero sistema sensoriale, attivando simultaneamente le diverse capacità percettive di cui l'individuo dispone.

In questo senso, la visione agisce come un dispositivo anticipatorio che arricchisce il quadro percettivo attraverso immagini mentali, attivando ciò che può essere definito un'anticipazione percettiva di tipo sinestetico. Le caratteristiche visive dell'oggetto assumono così il compito di sintetizzare, mediante colori, materiali e conformazioni, anche le altre componenti sensoriali non ancora esperite direttamente (Riccò, 2008). La sola osservazione visiva è sufficiente a innescare processi di anticipazione percettiva relativi ad altre modalità, dimostrando come la formazione di sinestesie possa emergere anche a partire da un unico registro sensoriale (Riccò, 2008). Inoltre, tale concezione consente di comprendere come l'audiovisivo, pur stimolando direttamente solo vista e udito, sia in grado di attivare risonanze che eccedono questi due canali, evocando sensazioni corporee e qualità percettive ulteriori, coinvolgendo l'esperienza corporea ed emotiva dello spettatore in modo unitario.

In questo contesto, ogni configurazione sensoriale deve essere calibrata, tenendo conto delle modalità con cui l'osservatore riconosce le relazioni intersensoriali. Tale riconoscimento, infatti, non dipende dal carattere dichiaratamente sinestetico o multisensoriale di un artefatto, ma è radicato nella stessa natura dell'interazione di quest'ultimo con la percezione umana, che tende a stabilire connessioni tra i diversi registri.

> I caratteri sensoriali degli artefatti, non essendo proprie né dell'oggetto, né dell'individuo, hanno luogo solo nell'interazione, nella relazione che si instaura fra l'individuo e il suo ambiente. Non sono tanto i singoli caratteri sensoriali, la loro riconoscibilità identificazione, a definire tali relazioni i suggerirne le possibili interazioni, quanto una loro specifica combinazione. (Riccò, 2008, p.24)

Inoltre, orientare il coinvolgimento percettivo significa considerare ogni qualità non come isolata, ma sempre come portatrice di rimandi sinestetici, definendo gerarchie ed equilibri tra le sensazioni, così da evitare contraddizioni percettive, e decidendo se assecondare o meno quelle corrispondenze che risultano strutturalmente innate (Riccò, 2008). In questa prospettiva, Riccò (2008) sottolinea come la progettazione del coinvolgimento sensoriale richieda sempre di prendere in esame l'insieme delle qualità percettive di un prodotto e le relazioni sinestetiche che esse potrebbero evocare.

In definitiva, emerge come non esista una regola fissa né una grammatica codificata per ottenere configurazioni dotate di proprietà sinestetiche. Ciò che risulta fondamentale è piuttosto un atteggiamento consapevole e sperimentale, orientato alla ricerca di congruenze tra i dati sensoriali, capace di mantenere al tempo stesso un terreno di corrispondenze intersoggettive condivise. È proprio in questa tensione tra libertà compositiva e struttura percettiva comune che si colloca la forza espressiva e comunicativa delle esperienze sinestetiche (Riccò, 2008).

3.4

LA DIMOSTRAZIONE DEL COINVOLGIMENTO DELLO SPETTATORE

Lo studio del coinvolgimento dello spettatore di fronte all'audiovisivo ha assunto un ruolo centrale negli studi contemporanei sul cinema, soprattutto a partire dall'incontro tra teoria filmica, neuroscienze cognitive ed estetica naturalizzata. Infatti, numerosi contributi hanno mostrato come la visione di un film attivi processi percettivi, emotivi e fisiologici concreti, misurabili e profondamente radicati nella biologia dello spettatore.

3.4.1 LE EVIDENZE NEUROSCIENTIFICHE DEL COINVOLGIMENTO DELLO SPETTATORE

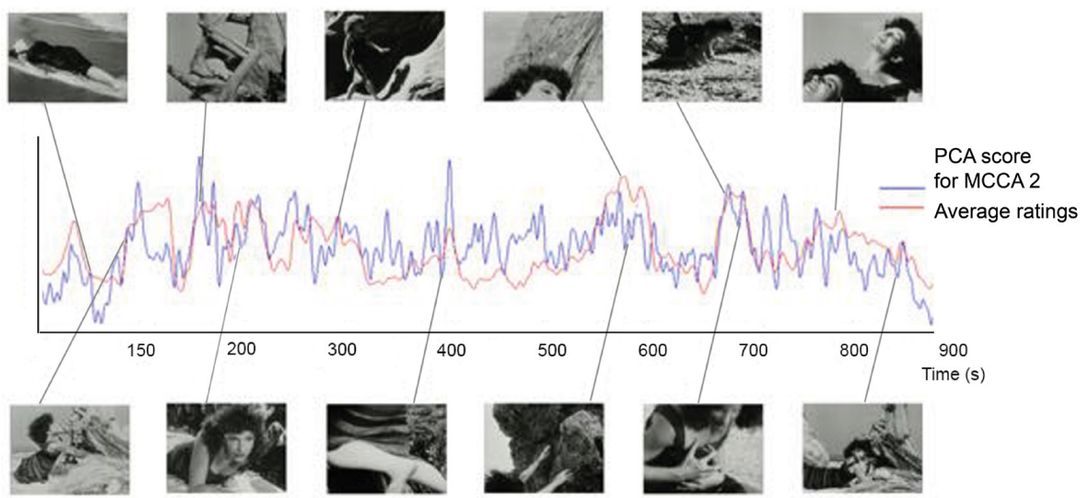
Un contributo fondamentale in questa direzione proviene dagli studi di Vittorio Gallese e Michele Guerra, che hanno indagato empiricamente il ruolo del movimento di macchina nel modulare il coinvolgimento motorio ed emotivo dello spettatore. Attraverso un esperimento condotto mediante EEG ad alta densità, gli autori hanno analizzato le risposte cerebrali di un gruppo di partecipanti durante l'osservazione della medesima azione filmica, ovvero un attore o un'attrice che afferra un oggetto, ripresa secondo quattro diverse modalità: macchina da presa statica, zoom in avanti, carrello su rotaia e movimento in steadicam. L'obiettivo era verificare in che misura il sistema dei neuroni specchio rispondesse in modo differenziato sia alla presenza del movimento di macchina sia alle sue specifiche modalità. I risultati dell'esperimento hanno mostrato che la riduzione della distanza tra spettatore e scena filmata, ottenuta attraverso il movimento della macchina da presa verso l'attore, determina una maggiore attivazione dei meccanismi di simulazione motoria. In particolare, la steadicam si è rivelata la tecnica più efficace nell'evocare l'attivazione del sistema dei neuroni specchio, mentre le riprese effettuate mediante zoom hanno prodotto la risposta più debole. Nel complesso, lo studio dimostra che le scelte formali di ripresa predicono l'andamento temporale dell'attivazione motoria dello spettatore, confermando il ruolo del dispositivo filmico nel modulare forme di partecipazione incarnata.

Questo coinvolgimento non riguarda soltanto la dimensione motoria, ma si manifesta in modo particolarmente evidente anche sul piano emotivo e temporale, come approfondito da Pia Tikka in *Dynamic Emotion Ecologies in Cinema* (2005). In questo lavoro, l'esperienza filmica viene descritta come un processo dinamico, in cui le emozioni non si configurano come stati isolati, ma come flussi temporali continuamente modulati dall'organizzazione audiovisiva del film. Montaggio, ritmo, suono e struttura narrativa contribuiscono a costruire una vera e propria "ecologia emotiva", all'interno della quale lo spettatore

entra in una relazione costante e reciproca con il testo filmico. Tale relazione si traduce in variazioni misurabili dei livelli di arousal, attenzione e coinvolgimento affettivo, suggerendo una forma di sincronizzazione tra la temporalità del film e le risposte corporee dello spettatore.

Questa prospettiva trova un'ulteriore sistematizzazione nel lavoro di Tikka sul cinema enattivo, sintetizzato in *Enactive Cinema: Simulatorium Eisensteinense* (2008). Basandosi sui principi dell'enactive cognition, secondo cui la percezione emerge dall'interazione attiva tra organismo e ambiente, Tikka concepisce il film proprio come un simulatore esperienziale capace di attivare risposte corporee ed emotive in tempo reale. In questo contesto, ancora una volta il cinema non viene inteso come un oggetto da contemplare passivamente, ma come un ambiente dinamico che sollecita il sistema percettivo, emotivo e motorio dello spettatore.

Gli esperimenti condotti nell'ambito del cinema enattivo, attraverso l'impiego di tecniche di biofeedback, hanno permesso di osservare come specifiche scelte formali, come in particolare il montaggio e la struttura temporale delle immagini, producano variazioni significative nei parametri psicofisiologici degli spettatori, quali la conduttanza cutanea e la frequenza cardiaca. Tali segnali, in quanto automatici e non volontari, consentono di cogliere l'emergere dell'emozione a un livello pre-riflessivo, mostrando una correlazione sistematica tra eventi audiovisivi e risposte corporee. In particolare, Tikka descrive set-up sperimentali in cui la visione di sequenze filmiche avviene in condizioni controllate, mentre i parametri psicofisiologici dello spettatore vengono registrati in tempo reale e messi in relazione con specifici eventi audiovisivi, quali tagli di montaggio, variazioni ritmiche e intensificazioni sonore. Gli esperimenti descritti mostrano una correlazione sistematica tra la struttura formale del film e le risposte fisiologiche dello spettatore [Fig. 3.36]: variazioni nella configurazione audiovisiva producono fluttuazioni osservabili nei parametri psicofisiologici, indicando uno stretto accoppiamento tra forma filmica ed esperienza incarnata (Tikka, 2008). Inoltre, alcuni studi condotti mediante risonanza magnetica funzionale (fMRI), magnetoencefalografia (MEG) ed elettroencefalografia (EEG) hanno dimostrato la presenza di dinamiche temporali dell'attività cerebrale coerenti tra diversi



[Fig. 3.36] Confronto tra l'andamento dell'attività cerebrale condivisa tra gli spettatori (blu) e le valutazioni soggettive medie (rosso) durante la visione di *At Land* (1944) di Maya Deren. La convergenza tra le due curve suggerisce una corrispondenza tra le risposte neurali e l'esperienza percettiva ed emotiva generata da specifici momenti del film. I fotogrammi evidenziano le scene associate ai principali picchi di risposta.

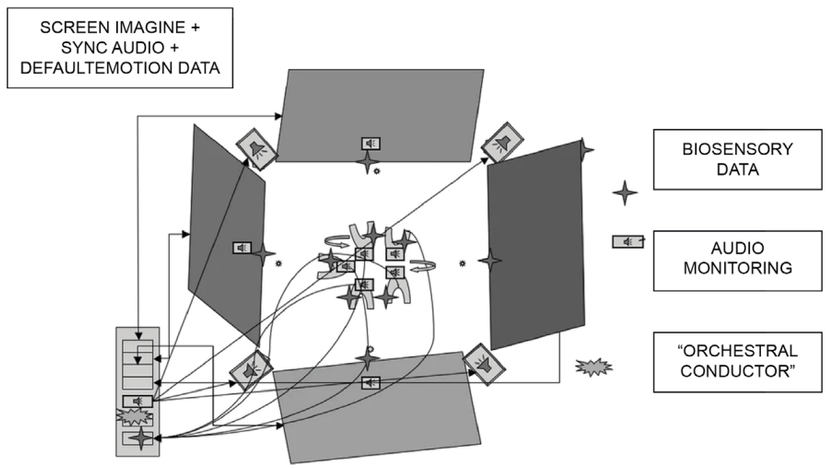
spettatori durante la visione dello stesso film.

In alcuni casi, tali segnali biometrici vengono utilizzati come input per sistemi di biofeedback, nei quali il flusso audiovisivo viene modificato o adattato in funzione delle risposte corporee dello spettatore, dando luogo a un circuito dinamico di interazione tra il corpo e la struttura del film in cui il coinvolgimento emotivo non è un effetto inferito a posteriori, ma un processo osservabile durante lo svolgersi dell'esperienza filmica e dunque empiricamente analizzabile.

Nel loro insieme, questi studi contribuiscono a dimostrare come il coinvolgimento dello spettatore di fronte all'audiovisivo sia un fenomeno reale, osservabile e scientificamente indagabile. L'esperienza filmica emerge così come un processo integrato, in cui percezione, emozione e corpo operano congiuntamente, mettendo in discussione le tradizionali opposizioni tra mente e corpo, rappresentazione e realtà. Il cinema si configura pertanto come un dispositivo capace di attivare profondamente i sistemi neurocognitivi dello spettatore, rendendo l'emozione filmica un'esperienza autenticamente vissuta.

Per concludere, l'esperienza empatica offerta dall'audiovisivo, e in particolare dal cinema come sottolinea Smith (2022), si configura in definitiva come uno strumento molto potente di accesso all'interiorità altrui, capace di coniugare comprensione, partecipazione emotiva e immaginazione morale.

[Fig. 3.37] Schema dell'installazione di cinema enattivo *Obsession* sviluppato da Pia Tikka (Kiasma Museum of Contemporary Art, Helsinki, 2005). I dati fisiologici raccolti dagli spettatori venivano utilizzati per modulare dinamicamente l'esperienza audiovisiva.



4

ANALISI DELLA RAPPRESENTAZIONE AUDIOVISIVA DEL DISTURBO D'ANSIA

(126-193)

l capitolo analizza la rappresentazione del disturbo d'ansia nel cinema e nella videoarte, a partire dalla constatazione di una parziale lacuna nella letteratura dedicata al linguaggio audiovisivo della malattia mentale. Viene descritto il processo di costruzione e selezione di un corpus di opere cinematografiche, attraverso metodologie di ricerca finalizzate all'individuazione dei casi più pertinenti, su cui si sviluppa un'analisi filmica delle principali strategie audiovisive adottate in diversi piani espressivi. Successivamente, l'attenzione si sposta sulla videoarte, riconosciuta come campo privilegiato di sperimentazione e potenzialmente più adatto alla rappresentazione di stati interiori complessi. Dopo averne indagato peculiarità e possibili forme espressive, il capitolo procede con l'analisi delle opere di videoarte individuate che affrontano il tema dell'ansia, mettendo in evidenza specificità linguistiche, strategie audiovisive e potenzialità espressive di questo ambito ancora poco esplorato.

4.1 UNA LACUNA NELLA LETTERATURA E LA COSTRUZIONE DEL CORPUS DI ARTEFATTI CINEMATOGRAFICI 129

4.1.1 Ricognizione della letteratura esistente 129
4.1.2 Costruzione del corpus di opere cinematografiche da analizzare 131
4.1.3 Definizione del campo di ricerca di film 132
4.1.4 Metodologia di ricerca per individuare i film che trattano di disturbo d'ansia 133
4.1.5 Metodologia di selezione dei film più pertinenti tra quelli individuati 137

4.2 L'ANALISI FILMICA E LA MAPPATURA DELLE STRATEGIE AUDIOVISIVE 141

4.2.1 Metodologia di analisi dei film selezionati 141
4.2.2 I film analizzati: le sinossi e i profili psicologici dei protagonisti 142
4.2.3 L'intento espressivo dei film e la componente sinestetica 145
4.2.4 La distorsione percettiva come linguaggio filmico generale 146
4.2.5 Il piano visivo: aspect ratio e composizione dell'inquadratura 147
4.2.6 Il piano visivo: inclinazione e angolazione 149
4.2.7 Il piano visivo: lontananza e grandangolo, prossimità e sfocatura, soggettiva espressiva 150
4.2.8 Il piano visivo: luce e color grading 153
4.2.9 Il piano cinetico-temporale: movimenti di camera e montaggio 156
4.2.10 Il piano sonoro: silenzio, suoni, colonna sonora 166
4.2.11 Il piano verbale: parole e pensieri 171
4.2.12 Il piano narrativo-metaforico 173
4.2.13 Gli effetti ottenuti dal sincronismo dei piani 174

4.3 UN'OPPORTUNITÀ DI RICERCA: IL DISTURBO D'ANSIA NELLA VIDEOARTE 179

4.3.1 Peculiarità e forme della videoarte 179

4.4 LA COSTRUZIONE DEL CORPUS DI ARTEFATTI DI VIDEOARTE, L'ANALISI FILMICA E LA MAPPATURA DELLE STRATEGIE AUDIOVISIVE 187

4.4.1 Definizione del campo di ricerca degli artefatti di videoarte 187
4.4.2 Metodologia di ricerca per individuare gli artefatti di videoarte che trattano di disturbo d'ansia 187
4.4.3 Metodologia di selezione gli artefatti di videoarte più pertinenti tra quelli individuati 189
4.4.4 Le strategie audiovisive di rappresentazione dell'ansia nella videoarte 190

4.1

UNA LACUNA NELLA LETTERATURA E LA COSTRUZIONE DEL CORPUS DI ARTEFATTI CINEMATOGRAFICI

Dalla ricerca condotta finora, il linguaggio audiovisivo è quindi emerso come particolarmente adatto alla rappresentazione dell'interiorità. A questo punto, l'indagine si è dunque orientata verso l'analisi di come tali potenzialità possano essere concretamente impiegate nella rappresentazione del disagio mentale, e ancora più nello specifico del disturbo d'ansia.

In primo luogo, per raccogliere strumenti utili a rispondere a tale quesito, è risultato fondamentale ricercare una letteratura esistente relativa alle modalità con cui il disagio mentale in generale e il disturbo d'ansia nello specifico siano stati trattati e rappresentati nell'audiovisivo, con un incanalamento verso il cinema in quanto mezzo audiovisivo che è stato indagato in modo pressoché esclusivo. Una ricognizione sulla letteratura incentrata sulla rappresentazione cinematografica della malattia mentale (la cui esistenza come ambito cinematografico è stata già presentata nella parte iniziale) avrebbe potuto infatti consentire di individuare pattern ricorrenti, strategie espressive, ed elementi di sperimentazione che nel tempo si sono rivelati efficaci nella traduzione audiovisiva di stati interiori complessi, offrendo così un insieme di possibili prime indicazioni operative utili a comprendere come la dimensione della malattia mentale possa essere rappresentata.

Tuttavia, questa fase di indagine ha evidenziato fin da subito una significativa scarsità di studi specificamente dedicati all'analisi delle strategie audiovisive impiegate per rappresentare il disagio mentale.

4.1.1 RICOGNIZIONE DELLA LETTERATURA ESISTENTE

La letteratura che mette in relazione il cinema con i disturbi mentali si articola prevalentemente in due orientamenti principali. Da un lato, si collocano studi di impostazione diagnostica, finalizzati a individuare e classificare le patologie rappresentate nei film sulla base dei comportamenti dei personaggi e degli sviluppi della sceneggiatura. In questo tipo di approccio, l'analisi si concentra però quasi esclusivamente sui contenuti narrativi, analogamente a quanto potrebbe avvenire nel caso di un testo letterario, trascurando le modalità specificamente filmiche attraverso cui tali contenuti vengono rappresentati. Esempio di tale approc-



[Fig. 4.1] Frame del film *Il cavaliere oscuro* (*The Dark Knight*, 2008) .

cio può essere il volume Lo schermo e la diagnosi di Massimo Lanzaro (2019), il cui sottotitolo *Note di cinema, psicologia e psichiatria per studenti e operatori della salute mentale* esplicita una prospettiva orientata più alla classificazione clinica che all'analisi del linguaggio audiovisivo.

Dall'altro lato, si trovano contributi che propongono l'utilizzo del cinema in ambito terapeutico, suggerendo come la rappresentazione del disagio mentale nei film possa essere impiegata favorire processi di cambiamento nei pazienti, capaci di supportarli nel percorso di cura e nella relazione con il terapeuta. Un esempio significativo è rappresentato dal volume *Cinema, metafore e psicoterapia* di Isabel Caro Gabaldo (2021).
È emerso come siano reperibili pochissimi contributi che adottino una prospettiva propriamente filmica, attenta cioè a indagare come il disagio mentale venga comunicato attraverso le peculiarità espressive e formali che contraddistinguono il linguaggio audiovisivo.

Dall'indagine di tale letteratura sono emerse solo analisi brevi, le quali offrono comunque spunti interessanti su come i dispositivi filmici vengano utilizzati nella rappresentazione della malattia mentale, nelle quali talvolta il linguaggio descrittivo utilizzato risulta vago, come testimoniano gli esperti Camp et al. (2010). Essi hanno incoraggiato i critici dei media ad acquisire una comprensione più approfondita del modo in cui i dispositivi filmici, tra cui l'aspetto visivo, la musica e gli effetti sonori, l'illuminazione, e il montaggio vengono utilizzati nella rappresentazione del disagio. Hanno infatti affermato che questa conoscenza più approfondita permetterebbe ai critici di individuare e contrastare con maggiore efficacia le immagini ricorrenti che stigmatizzano la malattia mentale (Camp et al., 2010). Gli stessi autori, in uno studio delle due sequenze cruciali in cui compare il Joker in *The Dark Knight* (2008), individuano in particolare sei tecniche cinematografiche utilizzate per trasmettere la sua follia. Tecniche come il jump cut, le inquadrature soggettive (POV, point of view), l'intercutting e l'uso del colore sono considerate efficaci nella costruzione di un personaggio che "incarna fisicamente la follia" (Camp et al., 2010).

Altri autori identificano tecniche cinematografiche che mostrano come un personaggio con malattia mentale venga presentato in modo diverso rispetto agli altri personaggi. Gli studi di Jane Pirkis (2005) elencano cinque dispositivi filmici, in accordo con le strategie empatiche già discusse: il punto di vista individuale, i primi piani, la musica dissonante, l'illuminazione atmosferica, la scelta delle ambientazioni e le giustapposizioni tra scene.

Un'analisi più dettagliata è stata condotta da Diana Rose (1998): basata su scene tratte da un campione di programmi televisivi britannici, mostra come una combinazione di primi piani e primissimi piani isoli socialmente i personaggi con malattia mentale, rendendo così visibile la loro "differenza". Inoltre, Rose dimostra come l'uso di dispositivi filmici quali le inquadrature (primi piani, primissimi piani e riprese aeree), il movimento di macchina (in particolare il carrello) e la durata dell'inquadratura contribuiscano a introdurre un senso di pericolo nelle scene che coinvolgono personaggi con malattia mentale.

Esiste poi una parte di letteratura che riguarda esclusivamente film non commerciali i quali rappresentano i sintomi della schizofrenia. Un caso significativo è quello di Peter Byrne (2000) il quale, concentrandosi sul piano sonoro, elogia la rappresentazione della discesa

di personaggio Ray nella perplessità e nella paranoia, con allucinazioni uditive poco definite in *Some Voices* (2000).

Un'altra osservazione sul piano sonoro è quella di Jason Rosenstock (2003), che sottolinea come la continua distorsione sonora e il fruscio radiofonico che simulano allucinazioni uditive in *Clean, Shaven* (1995) hanno permesso agli spettatori di entrare nella mente delle persone con schizofrenia.

Analogamente, Stephen Harper (2008) evidenzia come l'uso di effetti sonori per rappresentare la schizofrenia, insieme ad altri dispositivi filmici come l'impiego di camera a mano in ambienti reali in *Julien Donkey-Boy* (2001) e Keane (2004), non solo crea una soggettività realistica del disturbo mentale, ma presenta anche il disagio psichico in modi nuovi (Harper, 2008).

È emerso quindi che, se da un lato esistono numerosi contributi volti ad indagare come le emozioni in generale possono essere rappresentate e al contempo suscitate nello spettatore, dall'altro lo studio delle tecniche cinematografiche impiegate nella rappresentazione specifica della malattia mentale è ancora molto poco sviluppato, anche rispetto all'analisi unicamente narrativa dei prodotti audiovisivi (Middleton, 2016).

Per quanto riguarda il disturbo d'ansia nello specifico, la riflessione teorica sull'audiovisivo appare ancora poco sviluppata. Ad oggi non sembra infatti esistere un corpus di studi strutturato che analizzi sistematicamente il rapporto tra linguaggio audiovisivo e disturbo d'ansia, se non attraverso contributi frammentari dedicati a singole opere cinematografiche. Questa lacuna appare particolarmente significativa se si considera la diffusione clinica e sociale del disturbo d'ansia.

Tale mancanza ha evidenziato la necessità di un approfondimento mirato sulle modalità di traduzione audiovisiva della malattia mentale e, nello specifico, del disturbo d'ansia.

Nei paragrafi successivi infatti, la presente tesi si propone innanzitutto di colmare parzialmente tale vuoto attraverso un lavoro di ricerca, selezione e analisi filmica di casi esistenti di rappresentazione audiovisiva del disturbo d'ansia, seguendo criteri specifici che verranno delineati in seguito. L'obiettivo è stato indagare in che modo gli stati interiori associati al disturbo d'ansia siano stati tradotti in linguaggio audiovisivo, mettendo in relazione scelte formali, strategie narrative e dispositivi espressivi con le dimensioni psicologiche del disagio rappresentato. Comprendere come il disturbo d'ansia sia stato rappresentato e tradotto nell'audiovisivo fino ad oggi, in particolare nella sua declinazione cinematografica in riprese reali, è un passaggio fondamentale per la costruzione di una ricerca critica e consapevole, nonché una prima chiave di risposta specifica alla domanda di ricerca.



[Fig. 4.2] Frame del film *Some Voices* (2000).



[Fig. 4.3] Frame del film *Clean, Shaven* (1995).



[Fig. 4.4] Frame del film *Julien Donkey-Boy* (2001) .



[Fig. 4.5] Frame del film *Keane* (2004).

4.1.2 COSTRUZIONE DI UN CORPUS DI OPERE CINEMATOGRAFICHE DA ANALIZZARE

Per condurre l'analisi filmica, è stato innanzitutto selezionato e analizzato un corpus di opere cinematografiche a ripresa reale in modo approfondito e critico, che hanno consentito di osservare in che modo questo stato interiore sia stato reso percepibile allo spettatore, individuando le scelte narrative che ne hanno veicolato il racconto così come le strategie estetiche, formali, espressive ed evocative utilizzate per tra-

durlo in immagini e suoni.

Analizzare criticamente i film che affrontano il disturbo d'ansia ha significato indagare quali strumenti audiovisivi, tra cui montaggio, fotografia, sound design, color grading, ritmo narrativo, siano stati impiegati, come siano stati combinati tra loro e con quali finalità espressive. Questo tipo di analisi ha permesso non solo di comprendere le modalità dominanti di rappresentazione del disturbo d'ansia, ma anche di identificare modelli, tendenze e sperimentazioni che hanno costituito una base solida per elaborare nuove strategie progettuali e artistiche in grado di comunicare in modo efficace stati emotivi complessi.

Innanzitutto è stato quindi definito un corpus accuratamente circoscritto di film che hanno rappresentato il disturbo d'ansia.

4.1.3 DEFINIZIONE DEL CAMPO DI RICERCA DI FILM

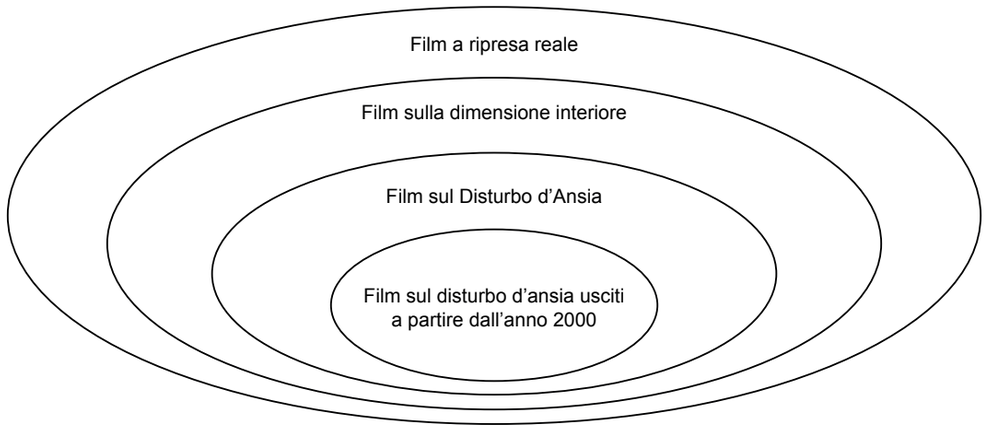
La definizione del campo di ricerca è stata un passaggio fondamentale per impostare l'analisi audiovisiva in modo coerente con gli obiettivi progettuali e teorici della tesi, circoscrivendo il corpus di riferimento. In una ricerca che indaga le modalità con cui l'audiovisivo può tradurre e rendere percepibile un'esperienza interiore complessa come quella del disturbo d'ansia, è apparso immediatamente efficace orientarsi verso opere cinematografiche piuttosto che altri formati mediali. La scelta di concentrarsi sui film nasce dalla loro capacità di integrare in un'unica forma espressiva tutti gli elementi fondamentali del linguaggio audiovisivo: la dimensione narrativa e quella visiva, la costruzione sonora e quella spaziale, la temporalità e il ritmo. Il film è stato inteso come linguaggio audiovisivo complesso e stratificato, capace di coniugare simultaneamente descrizione, narrazione e insieme costruzione di atmosfere e rappresentazione emotiva. Attraverso questa stratificazione di livelli il cinema si configura come uno strumento privilegiato, oltre che la forma di audiovisivo più diffusa, per rappresentare stati interiori e per restituirli in modo immersivo allo spettatore.

In questa prospettiva, la scelta è stata ulteriormente circoscritta alla cinematografia a ripresa reale, escludendo forme come l'animazione, in quanto quest'ultima introduce un livello di mediazione e di astrazione del reale che, pur risultando estremamente efficace sul piano rappresentativo, modifica la relazione diretta tra corpo, spazio e percezione che caratterizza invece le riprese dal vero.

È stato poi stabilito che il campo di ricerca avrebbe dovuto includere solo film che di concentrassero sul rappresentare la dimensione interiore dei personaggi. L'obiettivo era quello di individuare opere intese per esplorare sensazioni e stati psicologici, restituire allo spettatore una percezione di ciò che il personaggio vive internamente. In questa prospettiva, l'attenzione si è spostata verso quei film che utilizzano consapevolmente gli strumenti del linguaggio audiovisivo per dare forma a esperienze interiori. In particolare, è stata definita in modo più specifico la sfera tematica: il campo di indagine è stato ristretto alla rappresentazione del disturbo d'ansia.

Infine, per non restringere eccessivamente il campo e poter osservare la varietà dei linguaggi e delle soluzioni adottate, non sono state poste limitazioni rispetto alla tecnica o alla strategia utilizzata. Sono stati quindi considerati film di generi diversi, con approcci stilistici e narrativi eterogenei, accomunati tuttavia dalla volontà di rappresentare in modo più o meno diretto l'esperienza dell'ansia. Questa apertura metodologica ha reso possibile costruire un corpus ampio e diversificato, che costituisse la base per un'analisi delle scelte audiovisive attraverso cui il disturbo d'ansia è stato messo in scena e tradotto in esperienza condivisibile per lo spettatore.

Un ulteriore criterio di selezione ha riguardato il periodo di produzione, ed infatti è stato scelto di prendere in considerazione esclusivamente film usciti a partire dall'anno 2000. Tale scelta è motivata dalla decisione di concentrarsi solo su opere appartenenti a un contesto audiovisivo contemporaneo, caratterizzato da una maggiore consapevolezza nei confronti della tematica della salute mentale e quindi dei linguaggi utilizzati per rappresentare la dimensione interiore, così come da un'evoluzione significativa delle tecniche di rappresentazione in generale. A partire dagli anni Duemila, infatti, l'audiovisivo ha conosciuto un progressivo affinamento delle possibilità espressive grazie allo sviluppo delle tecnologie digitali, all'uso più sofisticato del color grading e del sound design, nonché all'emergere di una sensibilità autoriale più attenta alla dimensione psicologica e percettiva dei personaggi. La scelta di limitare il corpus a questa epoca consente inoltre di garantire una maggiore coerenza metodologica e di confrontare tra loro opere realizzate in un contesto tecnico, culturale e produttivo relativamente omogeneo.



[Fig. 4.6] Schema riassuntivo della definizione del campo di ricerca dei film.

4.1.4 METODOLOGIA DI RICERCA PER INDIVIDUARE I FILM CHE TRATTANO DI DISTURBO D'ANSIA

Per individuare i film che rispondessero ai criteri precedentemente definiti, è stata adottata una metodologia di ricerca sistematica volta a garantire la maggiore pertinenza possibile tra i materiali raccolti e gli obiettivi di analisi.

La prima fase ha previsto una ricerca sul web basata sull'utilizzo strategico di parole chiave, in modo da ridurre la dispersione informativa e concentrando l'attenzione su contenuti realmente pertinenti. In un primo momento, la ricerca è stata impostata utilizzando due parole chiave principali: "film" e "ansia", declinate anche nella versione

inglese “movie” e “anxiety”. La variazione linguistica e semantica delle parole chiave infatti si è rivelata particolarmente utile per ottenere una visione più completa e stratificata dell’argomento, includendo prospettive e riferimenti culturali differenti. Questa combinazione di parole chiave ha consentito di raccogliere una grande quantità di risultati, ma ha anche evidenziato la necessità di affinare ulteriormente il metodo. I risultati ottenuti, infatti, si sono distribuiti in due macro-aree: da un lato articoli e blog riguardanti film che affrontavano tematiche legate all’ansia in senso narrativo o psicologico, dall’altro contenuti relativi a “comfort film” consigliati per ridurre l’ansia, dunque non pertinenti con l’obiettivo di individuare opere che rappresentassero direttamente l’esperienza del disturbo.

Per rendere la ricerca più mirata, la strategia è stata quella di introdurre una variazione nelle parole chiave, sostituendo il termine più generico “ansia” con quello più specifico di “disturbo d’ansia”. L’aggiunta di un’espressione più specifica ha permesso di orientare i risultati verso contenuti più coerenti con l’ambito clinico e rappresentativo, escludendo i materiali divulgativi o di intrattenimento non rilevanti. È stata poi eseguita una ricerca analoga utilizzando le stesse parole chiave ma tradotte ancora una volta in lingua inglese: “movie” e “anxiety Disorder”, permettendo così di includere produzioni internazionali e titoli meno noti nel panorama italiano. Parallelamente, per ampliare ulteriormente la copertura della ricerca, è stata introdotta una terza keyword: “attacco d’ansia” o “anxiety attack”. L’utilizzo di un termine legato a sintomo specifico ha consentito di intercettare risultati che sfuggivano alla ricerca precedente. Grazie ai passaggi descritti fin ora è stato possibile raccogliere articoli, blog tematici e liste di film curate da testate specializzate o da comunità interessate alla salute mentale, che riportavano titoli di opere cinematografiche nelle quali il disturbo d’ansia veniva affrontato in maniera esplicita. Questo approccio ha permesso di costruire un primo archivio esteso di titoli, dal quale sarebbe poi partita la successiva fase di selezione qualitativa.

Un altro metodo di ricerca è stato l’impiego di un’intelligenza artificiale conversazionale, nello specifico ChatGPT, per testare un metodo di ricerca diverso da un browser e potenzialmente più veloce per individuare titoli coerenti con i criteri definiti. L’uso di uno strumento di intelligenza artificiale si è rivelato utile per ampliare il ventaglio dei risultati e accedere rapidamente a suggerimenti già filtrati per rilevanza tematica. A differenza della ricerca libera sul web, in questo caso è stato possibile strutturare la richiesta in modo più mirato, attraverso la formulazione di un prompt specifico. La precisione della richiesta, infatti, può influenzare direttamente la qualità e l’attinenza delle risposte fornite, rendendo questo passaggio metodologico particolarmente strategico. Il prompt è stato formulato con l’obiettivo di ottenere esclusivamente titoli reali e pertinenti. È stato quindi costruito in modo da includere non solo la tematica principale del disturbo d’ansia ma anche un’indicazione chiara sul tipo di risultato atteso, specificando che dovevano essere forniti film realmente esistenti e non opere inventate o di fantasia. Un esempio di prompt utilizzato è stato: “Fornisci una lista di film realmente esistenti che rappresentino in modo diretto o indiretto il disturbo d’ansia, focalizzandosi sia sugli aspetti narrativi che su quelli audiovisivi della rappresentazione. Includi titoli di diverse epoche e generi, evitando opere non documentate o fittizie.”

Dopo aver sottoposto i risultati ad una verifica manuale per accertarsi che si trattasse effettivamente di opere esistenti, è stata quindi ottenuta una lista di diversi titoli.

Un ulteriore metodo di ricerca è stato l’esplorazione di filmografie già esistenti con l’obiettivo di ampliare ulteriormente l’archivio dei titoli raccolti e di individuare possibili pattern ricorrenti nella rappresentazione del disturbo d’ansia, riconoscendo registi o correnti stilistiche che tendono a esplorare in modo ricorrente dimensioni interiori e psicologiche. Le filmografie consultate comprendevano in particolare piattaforme di streaming, nello specifico MUBI per la sua curatela editoriale e l’attenzione al cinema indipendente, classico e legato ai festival, Netflix perché rappresenta il modello dominante di piattaforma generalista con il suo vasto catalogo globale e la produzione originale diversificata e Apple TV+ perché più ristretta ma focalizzata su produzioni originali di alto profilo e un grande investimento qualitativo. Inoltre sono state consultate anche altre due piattaforme digitali dedicate al film, in particolare il database di film IMDb, per l’ampiezza del catalogo e l’affidabilità dei dati tecnici forniti, e il social network Letterboxd, per la dimensione partecipativa e interpretativa fornita dagli utenti che consente di osservare come i film vengano categorizzati e recepiti dal pubblico. Queste 5 piattaforme sono state scelte per garantire una copertura quanto più ampia possibile dell’insieme dei film esistenti, includendo prospettive e approcci differenti alla distribuzione e alla selezione dei contenuti.

L’esplorazione di queste filmografie è avvenuta attraverso tre modalità principali. In un primo momento, è stata condotta una ricerca manuale inserendo nelle barre di ricerca delle piattaforme le parole chiave “anxiety” e “anxiety aisorder”. Questa strategia ha prodotto esiti eterogenei, che hanno permesso di osservare alcune tendenze comuni nel funzionamento dei motori di ricerca interni delle piattaforme digitali e nei criteri di categorizzazione. La prima casistica, quella più frequente, è stata quella in cui il sistema di ricerca individuava esclusivamente i film che contenevano tali parole nel titolo, generando risultati assenti, come nel caso di MUBI, o circoscritti alla mera occorrenza della parola esatta nel titolo, come accade per IMDb e Letterboxd. In queste situazioni è stato quindi necessario adottare una seconda modalità, alternativa, basata sull’utilizzo dei filtri interni e delle parole chiave prestabilite messe a disposizione dalle piattaforme per l’esplorazione dei contenuti. Da questa ricerca tuttavia è emerso come le parole chiave predefinite di Letterboxd, così come i filtri di MUBI e IMDb, non includano mai riferimenti diretti al tema dell’ansia e, più in generale, come le piattaforme non contemplino la presentazione all’utente di una categoria specifica dedicata alla “malattia mentale”, proponendo invece classificazioni prevalentemente legate al genere, al regista o agli attori del cast. Su IMDb, ad esempio, nell’elenco di parole chiave selezionabili l’unica che mostrasse una qualche attinenza era la parola “psychopath”, che pur avendo una parziale pertinenza con la sfera psicologica risultava comunque lontana dal campo di interesse specifico della ricerca ed ha infatti ha prodotto risultati non coerenti.

Questi risultati hanno messo in luce un aspetto significativo: il disturbo d’ansia viene raramente riconosciuto o classificato come categoria tematica all’interno delle principali piattaforme di archiviazione e consultazione cinematografica. Per superare tali limiti, è stata adot-

tata una terza strategia, ovvero un ampliamento semantico delle parole chiave utilizzate. Infatti per queste tre piattaforme lo spettro di ricerca è stato esteso includendo i termini più generici "mental disorder", "mental illness" e "disturbo mentale", riducendo volutamente il grado di specificità per ottenere un numero più ampio di risultati potenzialmente pertinenti. MUBI ha restituito lo stesso risultato nullo, dovuto alla corrispondenza esatta tra la parola digitata e i titoli. Anche IMDb ha continuato a mostrare soltanto film in cui la parola digitata era presente nel titolo. Un esempio significativo è stato invece rappresentato dalla ricerca condotta su Letterboxd, dove l'inserimento delle parole chiave "anxiety" o "anxiety disorder" ha prodotto risultati limitati ai titoli che le contenevano, mentre l'utilizzo di un termine meno specifico, "mental illness", ha generato una categoria dedicata, comprendente un elenco di 239 titoli, alcuni dei quali già individuati attraverso i metodi di ricerca precedenti come riguardanti in realtà il disturbo d'ansia.

A partire da questa nuova raccolta di titoli legati a parole chiave più generali è stata quindi avviata una prima fase di selezione qualitativa manuale basata sull'analisi delle sinossi, per isolare le opere che affrontano nello specifico il tema del disturbo d'ansia, restringendo così il campo a un corpus di riferimento meno numeroso e nuovamente coerente e pertinente rispetto agli obiettivi di ricerca, ovvero sul livello di specificità del disturbo d'ansia.

Per quanto concerne le ulteriori piattaforme analizzate, Netflix e Apple TV+, anch'esse hanno consentito l'esplorazione dei film mediante tag predefiniti, utilizzabili come filtri di ricerca. Anche in questo caso, tuttavia, tali tag non facevano riferimento a categorie tematiche, ma esclusivamente a classificazioni legate al genere, agli attori del cast o ai registi. A questo punto è quindi stata applicata la prima modalità, ossia quella di digitazione manuale, ed è in tal modo che si è manifestata una seconda situazione osservabile, relativa al funzionamento del sistema di raccomandazione algoritmica. Infatti nel caso di Netflix e Apple TV+ anche se le parole digitate manualmente risultavano assenti nei titoli presenti in catalogo, la piattaforma suggeriva comunque film potenzialmente collegati al tema dell'ansia sulla base di tag o associazioni tematiche interne. Queste piattaforme infatti sono in grado di classificare i film non solo in base ai generi convenzionali (dramma, commedia, thriller, horror), ma anche in relazione a macro-temi trasversali, tra cui rientra quello dell'ansia. Tale funzionamento ha consentito di ottenere alcuni risultati pertinenti, sebbene in numero limitato, confermando la parziale capacità di alcuni sistemi di raccomandazione di individuare connessioni semantiche più ampie tra le opere. In particolare, mentre la ricerca su Apple TV+ ha restituito pochi risultati, su Netflix l'elenco dei film è risultato pressoché infinito: l'algoritmo contestuale, che risponde a parole chiave come "anxiety disorder", ha prodotto infatti un elenco molto esteso di opere ordinate in base al grado di pertinenza. Una particolarità di questo caso è stata che, dopo i primi titoli che l'algoritmo individua come strettamente pertinenti, esso tende progressivamente a includere opere solo parzialmente o marginalmente collegate all'argomento. Di conseguenza, risultava molto difficile e arbitrario stabilire fino a che punto dell'elenco i film fossero effettivamente rilevanti per la tematica e ci si è affidati ad un'operazione di selezione solo in una fase successiva.

Da questa analisi incrociata di blog, AI e piattaforme dedicate al cinema sono risultati più di 100 film etichettati come film riguardanti il disturbo d'ansia. Il numero complessivo di film identificabili non può essere definito con precisione, a causa di dinamiche come il flusso continuo dell'algoritmo di Netflix, e può essere determinato con maggiore accuratezza solo attraverso la successiva fase di selezione e verifica manuale.

4.1.5 METODOLOGIA DI SELEZIONE DEI FILM PIÙ PERTINENTI TRA QUELLI INDIVIDUATI

La seconda fase della metodologia ha riguardato la selezione dei film maggiormente pertinenti all'analisi ed è stata avviata attraverso una selezione preliminare degli elenchi di titoli individuati nelle fasi di ricerca precedenti. Questi elenchi, pur rappresentando un'ampia base di partenza, presentavano infatti dei limiti significativi: non tutti i film individuati erano strettamente legati alla rappresentazione del disturbo d'ansia. È stata quindi necessaria una prima cernita per filtrare i titoli effettivamente pertinenti.

Innanzitutto, come operazione preliminare, sono stati scartati tutti i casi di film consigliati da blog e articoli per calmare l'ansia, emersi come conseguenza dell'utilizzo della parola chiave "ansia" invece di "disturbo d'ansia". Dopo questo primissimo passaggio, è stata adottata la strategia di effettuare, per ogni titolo emerso su ciascuna piattaforma, una prima ricerca individuale del riassunto della trama, in modo da comprendere in modo più preciso in che modo il tema dell'ansia fosse correlato al film. Innanzitutto è stato verificato che nel riassunto fossero presenti termini chiave legati all'ansia, come "ansia", "paura", "angoscia", "disturbo d'ansia", "problemi mentali", ma anche riferimenti alla dimensione psicologica o emotiva come "crisi", "crisi emotiva", "lotta interiore", "superamento di sfide personali", "conflitto emotivo", "disagio psicologico", "stress psicologico", "panico", trauma".

In presenza di uno di questi termini ma in presenza della citazione di un altro disturbo è stata approfondita la natura di tale disturbo, depennando quindi le opere che nel riassunto della trama contenessero esplicitamente denominazioni di altri disturbi o esperienze interiori affini ed escludessero la presenza dell'ansia. Un esempio emblematico è A *Beautiful Mind* (2001), emerso da Netflix, film che racconta la storia vera del matematico John Nash e della sua esperienza con la schizofrenia paranoide. Sebbene l'ansia possa essere presente come effetto collaterale di tale disturbo, essa non rappresenta il nucleo tematico dell'opera. Il film si concentra sulla rappresentazione delle allucinazioni e delle costruzioni deliranti caratteristiche della schizofrenia, un disturbo appartenente a un'area diagnostica differente rispetto al disturbi d'ansia. Un altro esempio di questo tipo è il risultato della ricerca su AppleTV+ con la parola chiave "anxiety disorder", la quale ha prodotto 11 titoli, di cui solo 2 riguardanti l'ansia, comprendendo film sui disturbi più diversi, tra cui l'ADHD come nel caso del film *I Perturbatori* (2022).

In assenza di tutti questi termini, è stato verificato se fossero presenti invece parole riferite all'azione o alla suspense: se il riassunto della trama si concentrava principalmente su parole come inseguimenti, battaglie, crimini, investigazioni, colpi di scena, pericolo fisico, avrebbe potuto trattarsi di un film erroneamente preso in considerazione dagli algoritmi delle piattaforme, dove l'ansia era un effetto narrativo e

non un tema psicologico. Infatti è emerso come l'utilizzo delle parole "anxiety" o "anxiety disorder" abbia restituito anche risultati relativi a film classificati come "thriller psicologici" o "film ansiogeni", in cui l'ansia veniva interpretata come effetto narrativo o atmosferico, e non come contenuto tematico o esperienza soggettiva. Si trattava dunque di opere che miravano a suscitare tensione e inquietudine nello spettatore, piuttosto che a rappresentare in modo diretto il vissuto di un personaggio affetto da disturbo d'ansia.

Attraverso questa prima cernita è stato quindi possibile escludere progressivamente tutti i film non coerenti con i criteri tematici stabiliti. Al termine di questa fase quindi, la selezione ha condotto all'individuazione di 41 film che rispondessero in maniera significativa ai parametri definiti.

A questo punto è stata condotta un'ulteriore analisi approfondita sui film rimasti, finalizzata a verificare con maggiore rigore l'effettiva attinenza al disturbo d'ansia. Tale verifica si è articolata in tre azioni complementari: in primo luogo la consultazione di riassunti ancora più dettagliati della trama e materiali descrittivi, come sinossi estese, schede tecniche e press kit, reperibili su banche dati e portali di riferimento come IMDb e FilmAffinity, nonché su voci enciclopediche e dossier critici pubblicati su Wikipedia e MUBI. In secondo luogo la visione dei trailer ufficiali, reperiti principalmente sui canali YouTube delle case di produzione e delle piattaforme distributive, per ricavare sia quali temi venissero scelti come rappresentativi dall'apparato promozionale sia una prima impressione sul linguaggio filmico (inquadrature, montaggio, sonoro) utilizzato per evocare stati interiori. Infine la ricerca di analisi psicologiche e profili dei personaggi, effettuata attraverso la consultazione di recensioni critiche (The Guardian, Il Sole 24 Ore, Cineuropa) e, quando disponibili, contributi di psicologi o interviste a registi e sceneggiatori che discutessero la caratterizzazione psichica dei protagonisti. Questi passaggi sono stati eseguiti in maniera manuale per ciascun titolo. La lettura di sinossi approfondite, l'osservazione diretta del materiale audiovisivo promozionale e l'analisi delle interpretazioni critiche hanno permesso di distinguere con precisione i film in cui l'ansia costituisce il nucleo tematico da quelli in cui essa appare solo come elemento circostanziale o consequenziale ad altri disturbi. Grazie a questa seconda operazione di cernita il corpus è stato ristretto a 26 film ritenuti effettivamente pertinenti ai criteri della ricerca.

Di questi 26 film selezionati per la loro aderenza al tema, sono stati successivamente esclusi 5 titoli realizzati prima del 2000, al fine di mantenere coerenza con il bacino di campione scelto all'inizio della ricerca. Si è quindi arrivati a un totale di 21 film:

Il discorso del Re (*The King's Speech*, 2010), *Ubriaco d'amore* (*Punch-Drunk Love*, 2002), *Il ladro di orchidee* (*Adaptation.*, 2002), *Melancholia* (2011), *Per lanciarsi dalle stelle* (2018), *Birdman o (L'imprevedibile virtù dell'ignoranza) (Birdman or The Unexpected Virtue of Ignorance*, 2014), *Shiva Baby* (2020), *Il cigno nero* (*Black Swan*, 2010), *Lo stravagante mondo di Greenberg* (*Greenberg*, 2010), *I giorni dell'abbandono* (2005), *Elling* (2001), *Beau ha paura* (*Beau is afraid*, 2023), *Caro Evan Hansen* (*Dear Evan Hansen,* 2021), *Pink Skies Ahead* (2020), Nevrland (2019), *Sarah Préfère la Course* (2013), *Northern Lights* (2016), *Wojny* (2018), *The Game Warde*n (2016), *Violet* (2022), *Själanöd* (2014).

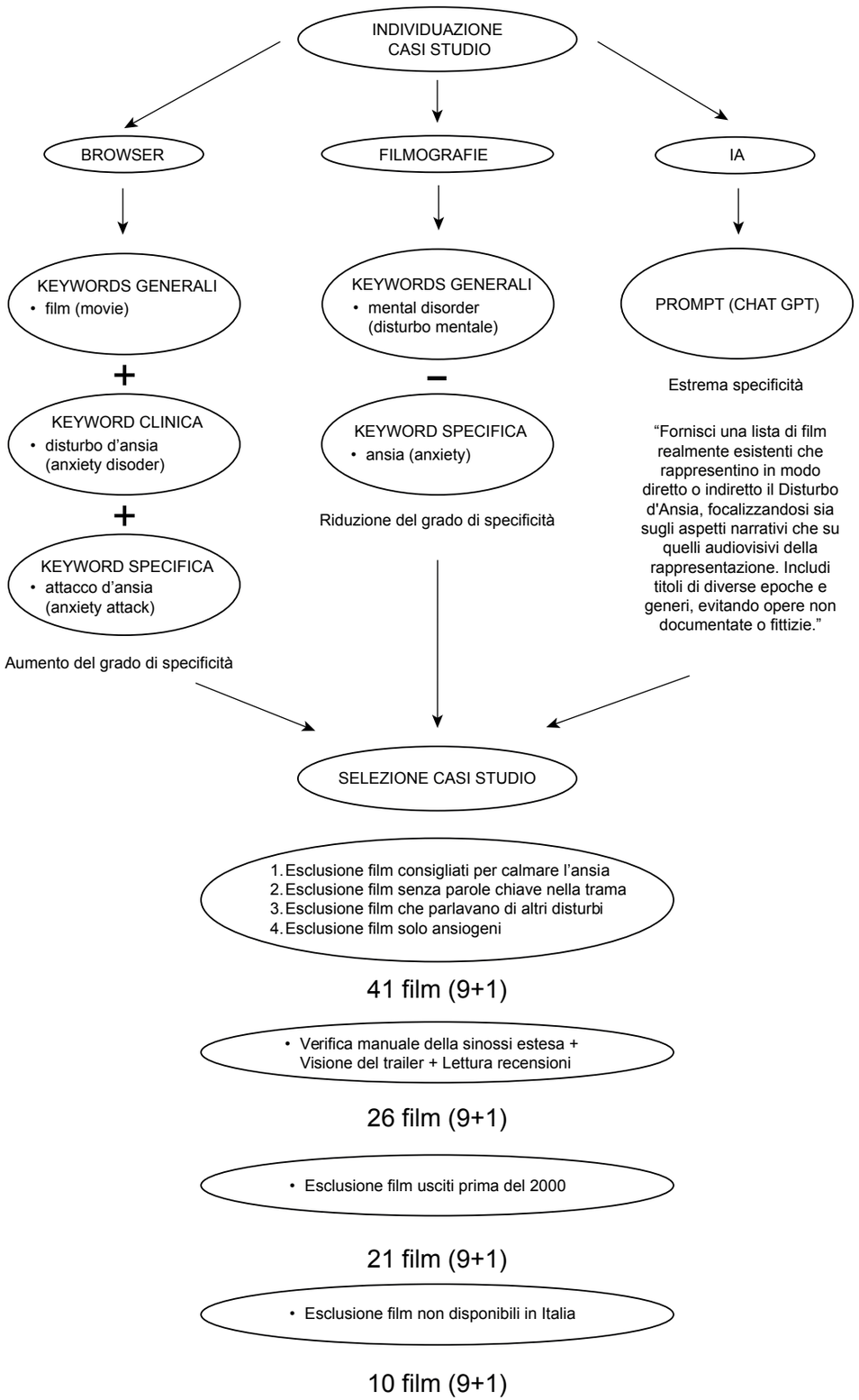
Di questi 21 titoli selezionati come idonei all'analisi, sono stati successivamente esclusi quelli non disponibili in Italia, al momento della ricerca, su alcuna piattaforma per la visione gratuita o il noleggio, riducendo così il corpus a 10 titoli.

È stato escluso poi anche il caso singolare del film svedese *Själanöd* (2014), disponibile su Vimeo ma con sottotitoli unicamente in lingua svedese e quindi non accessibile, arrivando ad un totale di 9 film.

È stato inoltre introdotto un decimo film, che costituisce un'eccezione all'interno del corpus analizzato: *The Aviator* (2004). Questo caso è risultato particolarmente significativo in quanto, pur rappresentando una condizione in cui l'ansia si configura come conseguenza del disturbo ossessivo-compulsivo (OCD), e che per questo motivo, in linea con i criteri iniziali di selezione, avrebbe dovuto essere escluso dalla cernita, offre alcune modalità di messa in scena dell'esperienza ansiosa di notevole interesse per questa ricerca. Tali modalità appaiono infatti peculiari e talvolta più marcate rispetto a quelle riscontrate negli altri film presi in esame, incentrati esclusivamente sul disturbo d'ansia. In particolare, tra le scelte di linguaggio audiovisivo che si rivelano particolarmente efficaci nel film nel rappresentare l'esperienza soggettiva del protagonista, emerge in modo significativo il tema dell'iperfocalizzazione, un aspetto che, pur essendo qui legato all'OCD, può manifestarsi anche nei disturbi d'ansia in senso più ampio, ma che non risulta altrettanto esplicitato nelle opere analizzate precedentemente.

Il corpus di 10 film che sono stati analizzati è risultato quindi composto dai seguenti titoli: *Il discorso del Re* (*The King's Speech*, 2010), *Ubriaco d'amore* (*Punch-Drunk Love*, 2002), *Melancholia* (2011), *Per lanciarsi dalle stelle* (2018), *Birdman o (L'imprevedibile virtù dell'ignoranza) (Birdman or The Unexpected Virtue of Ignorance*, 2014), *Shiva Baby* (2020), *Il cigno nero* (*Black Swan*, 2010), *Beau ha paura* (*Beau is afraid*, 2023), *Caro Evan Hansen* (*Dear Evan Hansen,* 2021), *The Aviator* (2004).

[Fig. 4.7] Schema riassuntivo dei passaggi della metodologia di individuazione e selezione dei film.



4.2

L'ANALISI FILMICA E LA MAPPATURA DELLE STRATEGIE AUDIOVISIVE

Una volta individuato il corpus di film, è stata quindi condotta l'analisi filmica delle opere selezionate, con l'obiettivo di individuare e sistematizzare le principali strategie audiovisive impiegate nella rappresentazione del disturbo d'ansia. Attraverso un approccio metodologico strutturato, l'analisi si è proposta di mettere in relazione le scelte formali dei film con gli effetti percettivi ed emotivi indotti nello spettatore, nonché sottolineare in che modo tali effetti concorrano a comunicare le specificità del disturbo d'ansia, evidenziando come il linguaggio cinematografico traduca esperienze interiori complesse in tantissime forme sensorialmente accessibili. I paragrafi che seguono illustrano dapprima la metodologia adottata e i criteri di selezione delle scene, per poi approfondire i film analizzati, l'intento espressivo degli autori e le diverse strategie operative suddivise per piani visivi, sonori, cinetico-temporali, verbali e narrativi, fino a considerare gli effetti generati dal loro sincronismo.

4.2.1 METODOLOGIA DI ANALISI DEI FILM SELEZIONATI

Per l'analisi dei film selezionati è stata adottata una metodologia sistematica, volta a garantire coerenza e profondità interpretativa. Ogni film è stato visionato integralmente, spesso più di una volta, al fine di acquisire una comprensione completa delle dinamiche narrative, visive e sonore che contribuiscono alla rappresentazione del disturbo d'ansia. Successivamente sono state isolate le scene nelle quali tale condizione emotiva risultava maggiormente evidente e dove le scelte registiche e audiovisive si rivelavano particolarmente focalizzate sul comunicarla. Il numero di scene individuate per ciascun film varia da un minimo di una a un massimo di tre, in base alla variabilità delle strategie adottate in punti diversi del film. Per ogni film, le scene selezionate sono state numerate progressivamente a partire dall'inizio dell'opera, definendo l'inizio di una nuova scena ogni qualvolta si verificasse un cambiamento di azione, luogo o tempo narrativo. All'interno di ciascuna scena selezionata sono state poi individuate tutte le inquadrature, intese come le riprese comprese tra uno stacco e l'altro. È stata adottata una specifica nomenclatura per la catalogazione: ad esempio, la scena 25 e la sua prima inquadratura vengono indicate come "25.1", mentre i diversi keyframe della medesima inquadratura, per esempio individuati durante un piano sequenza, sono identificati come "25.1.A", "25.1.B" e così via.

Per ciascun film è stata realizzata una scheda di analisi, riportata integralmente in appendice, finalizzata a indagare le modalità con cui il linguaggio audiovisivo rappresenta il disturbo d'ansia. L'analisi ha preso in considerazione le informazioni contestuali sull'opera, tra cui

la trama, il profilo psicologico del protagonista e le principali tematiche affrontate, integrandole, ove possibile, con materiali provenienti da fonti esterne quali interviste e dichiarazioni autoriali. Si è ritenuto opportuno non inserire sistematicamente la voce relativa all'intenzionalità autoriale, poiché nei processi creativi l'intento non sempre trova una traduzione diretta e lineare nel prodotto audiovisivo finale, e l'opera d'arte può spesso assumere significati che travalicano le intenzioni consapevoli del suo autore. Tuttavia questa ricerca è risultata molto utile nell'indagine e argomentazione generale. La parte centrale del lavoro si è poi concentrata sull'analisi filmica di specifiche scene selezionate, esaminando in modo sistematico gli elementi visivi e sonori che compongono il linguaggio audiovisivo: inquadrature, movimenti di macchina, montaggio, organizzazione dello spazio, fotografia, colonna sonora ed effetti sonori. L'obiettivo non era soltanto descrivere tali scelte tecniche, ma comprenderne gli effetti percettivi ed emotivi, indagando in che modo esse contribuisse a evocare sensazioni, stati d'animo e vissuti riconducibili all'esperienza ansiosa. Particolare attenzione è stata quindi dedicata al rapporto tra strategie formali e significati espressivi, evidenziando come specifiche soluzioni audiovisive possano tradurre in forme percepibili sensazioni di oppressione, disorientamento, sovraccarico o perdita di controllo, rendendo accessibili allo spettatore dimensioni interiori altrimenti difficili da comunicare.

4.2.2 I FILM ANALIZZATI: LE SINOSSI E I PROFILI PSICOLOGICI DEI PROTAGONISTI



[Fig. 4.8] Frame del film *Ubriaco d'amore* (*Punch-Drunk Love*, 2002).

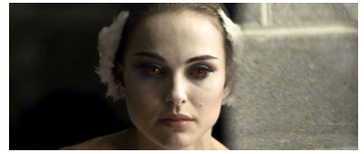
Ubriaco d'amore (*Punch-Drunk Love*, regia di Paul Thomas Anderson, 2002) apre una finestra sulla vita di Barry Egan, un uomo solitario e introverso che gestisce una piccola azienda di forniture per ufficio. La sua quotidianità, segnata da un lavoro alienante e da un rapporto soffocante con le sue sette sorelle, viene sconvolta da una serie di eventi destabilizzanti: il coinvolgimento in una truffa e l'incontro con Lena, una donna che accoglie la sua fragilità senza giudizio. Tra tentativi di controllo ossessivo e inattese possibilità di relazione, il film alterna momenti di comicità surreale e tensione emotiva, costruendo un racconto che esplora il desiderio umano di connessione. Per quanto riguarda la dimensione psicologica del protagonista, Barry Egan è un personaggio dominato da un profondo senso di solitudine e inadeguatezza. La sua ansia sociale si manifesta costantemente nella vita quotidiana e si alterna a improvvise esplosioni emotive che rivelano una forte tensione interiore. L'ambiente che lo circonda, invasivo e spesso percepito come minaccioso, amplifica il suo disagio e il suo isolamento.



[Fig. 4.9] Frame del film *Il discorso del re* (*The King's Speech*, 2010).

Il discorso del re (*The King's Speech,* regia di Tom Hooper, 2010) racconta la storia vera di Albert, Duca di York, che, dopo l'abdicazione del fratello Edoardo VIII, sale al trono con il nome di Giorgio VI. Afflitto da una grave balbuzie, si affida al logopedista australiano Lionel Logue, con cui intraprende un percorso terapeutico che si trasforma in una profonda amicizia. Grazie al suo sostegno, riuscirà infine a pronunciare un cruciale discorso radiofonico alla nazione all'inizio della Seconda guerra mondiale. In termini di costruzione psicologica, Albert appare come un uomo profondamente segnato da un'infanzia rigida e da un persistente senso di inadeguatezza. La sua balbuzie rappresenta la manifestazione più evidente di una condizione interiore dominata da una forte ansia sociale, particolarmente legata al parlare in pubblico. Ogni apparizione ufficiale si trasforma in un'esperienza angosciante che compromette la sua autostima e lo porta all'isolamento. Attraverso il lavoro con Logue, Giorgio VI intraprende un percorso di elaborazione delle proprie fragilità e di progressiva riconquista della fiducia in sé stesso, fino a fare della voce ritrovata il simbolo della propria rinascita personale.

Il cigno nero (Black Swan, regia di Darren Aronofsky, 2010) percorre la storia di Nina, una giovane ballerina del New York City Ballet scelta per interpretare il ruolo principale in una nuova produzione de *Il lago dei cigni*. Chiamata a interpretare sia il Cigno Bianco sia il Cigno Nero, Nina si sottopone a una preparazione ossessiva che, sotto il peso delle aspettative e della pressione del debutto, compromette progressivamente il suo equilibrio mentale. Sul piano psicologico, è un personaggio dominato da un intenso perfezionismo e da un costante bisogno di controllo, accompagnati da una profonda paura del fallimento e del giudizio, elementi intrecciati in una dinamica autodistruttiva. Cresciuta in un ambiente iperprotettivo e soffocante, fatica a sviluppare una propria autonomia emotiva e a integrare gli aspetti più spontanei e istintivi della propria personalità.



[Fig. 4.10] Frame del film *Il cigno nero* (*Black Swan,* 2010).

Melancholia (regia di Lars von Trier, 2011) racconta la storia di due sorelle, Justine e Claire, mentre un pianeta chiamato Melancholia si avvicina alla Terra minacciando una collisione. Diviso in due parti, il film segue dapprima il progressivo sprofondare di Justine nella depressione durante il proprio matrimonio e, successivamente, la crescente ansia di Claire di fronte alla possibile fine del mondo. Con l'avvicinarsi della catastrofe, il rapporto tra le due sorelle si trasforma profondamente, mettendo in luce differenti modi di affrontare la sofferenza e l'incertezza. Sul piano psicologico, Claire è un personaggio caratterizzato da una forte ansia e da un costante bisogno di controllo, vissuto come unico strumento per mantenere un fragile equilibrio interiore. La sua quotidianità è segnata da preoccupazioni anticipatorie, ipervigilanza e dalla necessità di prevedere e gestire ogni possibile minaccia. L'avvicinarsi del pianeta Melancholia, evento impossibile da controllare o evitare, amplifica progressivamente il suo disagio fino a trasformarlo in una condizione di profonda angoscia.



[Fig. 4.11] Frame del film *Melancholia* (2011) .

Birdman o (L'imprevedibile virtù dell'ignoranza) (*Birdman or (The Unexpected Virtue of Ignorance)* (regia di Alejandro González Iñárritu, 2014) segue la parabola di Riggan Thomson, un attore un tempo celebre per aver interpretato il supereroe Birdman, che tenta di rilanciare la propria carriera attraverso un ambizioso spettacolo teatrale a Broadway. Mentre affronta tensioni relazionali e il peso delle aspettative legate al successo della produzione, Riggan si trova progressivamente a confrontarsi con una crisi sempre più profonda, in un percorso in cui i confini tra realtà, immaginazione e rappresentazione diventano sempre più sfumati. Sul piano psicologico, Riggan è un uomo profondamente insicuro, segnato dal bisogno di riconoscimento e dalla paura del fallimento e dell'oblio. La sua ansia si manifesta attraverso la voce interiore di Birdman, un dialogo ossessivo fatto di autocritiche, fantasie di grandezza e pensieri catastrofici. Il contesto competitivo e giudicante dello spettacolo amplifica il suo disagio, alimentando una crisi identitaria in cui il desiderio di autenticità si scontra con il biso-



[Fig. 4.12] Frame del film *Birdman o (L'imprevedibile virtù dell'ignoranza), Birdman or (The Unexpected Virtue of Ignorance)* (2014).



[Fig. 4.13] Frame del film *Shiva Baby* (2020) .



[Fig. 4.14] Frame del film *Caro Evan Hansen* (*Dear Evan Hansen*, 2021).



[Fig. 4.15] Frame del film *Per lanciarsi dalle stelle* (2022).



[Fig. 4.16] Frame del film *Beau ha paura* (*Beau is afraid*, 2023).

gno di approvazione. L'ansia emerge così come una lotta continua tra immagine pubblica e identità personale, che costringe il protagonista a confrontarsi con la propria vulnerabilità.

Shiva Baby (regia di Emma Seligman, 2020) segue Danielle, una giovane studentessa universitaria, durante una shiva, il rituale ebraico del lutto, che si trasforma progressivamente in un incubo sociale. In uno spazio ristretto e sovraffollato, la ragazza si ritrova circondata da figure appartenenti a diverse sfere della sua vita privata, tra tensioni, aspettative familiari e situazioni sempre più imbarazzanti. Sul piano psicologico, Danielle è alle prese con una fase di profonda incertezza identitaria, schiacciata tra le aspettative familiari e sociali e il desiderio di definire autonomamente sé stessa. L'ambiente giudicante in cui si trova amplifica le sue fragilità e trasforma ogni interazione in una fonte di tensione. La sua ansia è alimentata dal senso di inadeguatezza, dal timore del giudizio e dall'incertezza rispetto al proprio posto nel mondo. La contemporanea presenza di persone appartenenti a diverse sfere della sua vita la costringe inoltre a confrontarsi con le proprie contraddizioni e con le molteplici immagini che gli altri proiettano su di lei.

Caro Evan Hansen (*Dear Evan Hansen*, Stephen Chbosky, 2021) racconta la storia di Evan Hansen, un adolescente affetto da disturbo d'ansia che, a seguito di un malinteso legato al suicidio di un compagno di scuola, viene erroneamente considerato il suo unico amico. Incapace di correggere l'equivoco, Evan alimenta la bugia e si ritrova sempre più coinvolto nella vita della famiglia del ragazzo. Sul piano psicologico, Evan è un ragazzo caratterizzato da una forte ansia sociale, una bassa autostima e un profondo senso di solitudine. Il timore del giudizio e del rifiuto rende per lui difficili anche le interazioni più semplici e la menzogna al centro della vicenda nasce proprio dal desiderio di sentirsi visto e accettato.

Per lanciarsi dalle stelle (regia di Andrea Jublin, 2022) racconta la storia di Sole, una giovane donna che, dopo la morte improvvisa della sua migliore amica Emma, decide di onorarne l'ultimo desiderio affrontando le proprie paure. Attraverso una lista di esperienze che la spinge fuori dalla propria comfort zone, Sole intraprende un percorso di cambiamento che la porta ad aprirsi gradualmente a nuove relazioni e possibilità. Sul piano psicologico, Sole è affetta da disturbo d'ansia Generalizzato, condizione che per anni l'ha portata a evitare situazioni percepite come minacciose e a rifugiarsi in una quotidianità protettiva ma limitante. La sua ansia si manifesta attraverso preoccupazioni costanti, difficoltà relazionali, paura del giudizio e tendenza all'isolamento.

Beau ha paura (*Beau is afraid,* Ari Aster, 2023) segue Beau, un uomo ansioso che intraprende un viaggio surreale per raggiungere la casa della madre dopo aver appreso della sua improvvisa morte. Il percorso si trasforma in un'odissea bizzarra e in cui realtà e proiezioni mentali si confondono continuamente. Ogni tappa del viaggio riflette una delle sue paure profonde, dall'incontrollabile mondo esterno fino al giudizio materno. L'intera esperienza sembra una lunga discesa dentro la mente di Beau. Nello specifico, Beau è segnato da un'ansia paralizzante, da un profondo senso di colpa e da un complesso materno schiacciante. Il suo mondo è dominato dalla paura costante: paura degli altri, di sbagliare, di non essere amato. L'infanzia ipercontrollante e manipolatoria lo ha reso incapace di fidarsi di sé stesso o della realtà. Tutto ciò che vive appare filtrato dalle sue fobie, tanto che il film sembra costruito dalla sua stessa mente.



[Fig. 4.17] Frame del film *The Aviator* (2004) .

The Aviator (regia di Martin Scorsese, 2004) ripercorre una fase cruciale della vita di Howard Hughes, regista, imprenditore e pioniere dell'aviazione, seguendone l'ascesa professionale e il progressivo deterioramento psicologico. Mentre conquista il successo nel cinema e nel settore aeronautico, Hughes si trova sempre più sopraffatto da ossessioni e paure che finiscono per compromettere la sua vita personale e professionale. Sul piano psicologico, Howard Hughes è rappresentato come un individuo brillante e ambizioso, ma profondamente condizionato dal Disturbo Ossessivo-Compulsivo. La sua esperienza è segnata da un costante stato di ansia, alimentato dal bisogno di controllo, dalla paura della contaminazione e da rituali compulsivi sempre più invasivi. Le strategie che inizialmente utilizza per gestire il disagio finiscono progressivamente per trasformarsi in una prigione, conducendolo all'isolamento e alla perdita di autonomia.

4.2.3 L'INTENTO ESPRESSIVO DEI FILM E LA COMPONENTE SINESTETICA

Nei film analizzati, l'ansia è un tema narrativo e psicologico di grande rilievo, e ciascun regista cerca di darne una rappresentazione specifica. È fondamentale osservare che, in tutti i film, l'ansia, una volta rappresentata, diventa una condizione percettiva e sensoriale che il linguaggio audiovisivo traduce, in modi diversi, in esperienza per lo spettatore. In ogni film, la rappresentazione implica un'immedesimazione dello spettatore, a volte più sottile, a volte più esplicita, ottenuta attraverso strategie differenti. Ogni autore adotta infatti un sistema formale capace di far percepire il disagio e la tensione interiore dei personaggi attraverso strategie di varia natura, tra cui visive, sonore, spaziali e temporali, costruendo un'analogia diretta tra stato mentale e forma filmica. In particolare, laddove film come *Per lanciarsi dalle stelle* o *Il discorso del re* scelgono una rappresentazione empatica e comunicativa, centrata sulla parola e sulla consapevolezza, altri, come *Shiva Baby, Il cigno nero*, *Ubriaco d'amore*, costruiscono un'esperienza percettiva più violenta e immediata. Tuttavia, in entrambi i casi, la finalità è sempre rendere visibile e comprensibile ciò che normalmente resta invisibile e intangibile: il disagio mentale. Ciò che unisce queste strategie è quindi l'intento comune di trasformare lo spettatore non più in osservatore esterno ma in testimone interno, mostrando la realtà attraverso il filtro del disturbo d'ansia del protagonista.

Alla luce di ciò, nei film analizzati si può quindi affermare che ogni scelta di associazione tra la sensazione di disagio da comunicare e le soluzioni audiovisive adottate per rappresentarla costituisce un'operazione di sincronizzazione audiovisiva che mira a tradurre un'esperienza interna di carattere percettivo o emotivo (sensoriale e psicologica), che coinvolga quindi la percezione di sintomi fisici specifici e le sensazioni prodotte da particolari emozioni, in forme percepibili attraverso i soli canali sensoriali vista e udito, in modo che lo spettatore attraverso l'audiovisivo possa egli stesso sentire e percepire una dimensione complessa e stratificata.

Molto spesso le associazioni tra sensazione da comunicare e strategia audiovisiva si basano sulla ricerca di corrispondenze percettive tra gli stessi piani visivo, e con esso la sua componente cinetica, e sonoro,

che molto spesso rimandano l'uno all'altro in una serie di corrispondenze e diventano così elementi cooperanti nel rendere tangibile l'intensità del disagio rappresentato, arrivando a creare anche effetti sinestetici.

Per approfondire le scelte con cui ciò viene costruito, e quindi come viene attuata tale trasformazione, è utile suddividere la rappresentazione in diversi piani, all'interno dei quali possono a loro volta essere individuate varie strategie impiegate. Questa suddivisione permette un'analisi approfondita delle componenti specifiche.

A questo punto è però molto importante evidenziare come tali strategie non operino mai in isolamento: esse si combinano tra loro, potenziandosi reciprocamente e aumentando l'efficacia complessiva. Allo stesso modo, i diversi piani agiscono sempre in sincronia, creando continuamente corrispondenze, come verrà evidenziato nel corso dell'argomentazione. Questo intreccio sincronico è ciò che rende possibile l'efficacia della traduzione e l'intensità dell'effetto emotivo prodotto.

4.2.4 LA DISTORSIONE PERCETTIVA COME LINGUAGGIO FILMICO GENERALE

Dall'analisi dei film è emerso come, per realizzare tale operazione di traduzione, l'elemento cardine della rappresentazione dell'ansia sia sempre la creazione di una rappresentazione distorta della realtà, ovvero una rappresentazione che sia continuamente mediata dalla lente delle esperienze interiori del protagonista. Si tratta di una distorsione che in alcuni film si manifesta in modo lieve e pervasivo lungo l'intero corso della narrazione, mentre in altri emerge in blocchi espressivi più delimitati e intensi. In entrambi i casi, l'immagine cinematografica perde sempre la sua neutralità descrittiva per trasformarsi in un vero e proprio campo mentale, in cui la realtà esterna e quella interna si confondono. Questa distorsione appare particolarmente iperbolizzata in alcuni casi, come in *Il cigno nero* e *The Aviator*, ovvero opere in cui sono rappresentate vere e proprie allucinazioni costruite mediante l'uso di riflessi, colori innaturali e montaggio frammentato, generando uno sguardo soggettivo confuso e profondamente alterato rispetto a quanto mostrato durante altre fasi del film. Appare invece meno marcata nei casi più realistici, come Per lanciarsi dalle stelle, in cui il filtro attraverso cui lo spettatore coglie l'ansia è principalmente costituito dalle parole della protagonista. Tuttavia anche in casi come questo le situazioni rimangono comunque distorte, sia attraverso l'accesso diretto ai pensieri del protagonista, sia mediante l'uso sincrono di elementi visivi come colori, luci e movimenti di camera. In tutti i film considerati, l'ansia viene dunque rappresentata non tanto come un evento isolato, quanto come una modalità di percezione del mondo, una lente costante che altera la visione della realtà.

4.2.5 IL PIANO VISIVO: ASPECT RATIO E COMPOSIZIONE DELL'INQUADRATURA

Innanzitutto si possono individuare diversi aspetti appartenenti al piano visivo trattati con strategie specifiche per rappresentare il disturbo.
Il primo aspetto riguarda i modi in cui la scena viene inquadrata e l'utilizzo dello spazio, in particolare in modo che esso possa essere utilizzato come metafora della costrizione interiore. Tale dimensione simbolica si manifesta innanzitutto attraverso la scelta dell'aspect ratio, che determina la percezione complessiva del quadro.

18.1.E

Ubriaco d'amore

2.39:1



In *Ubriaco d'amore*, Paul Thomas Anderson adotta per l'intero film il 2.39:1, il classico formato widescreen, e lo fa in modo paradossale: un rapporto d'immagine tradizionalmente associato alla spettacolarità viene applicato a una vicenda intima e psicologicamente fragile. La spazialità orizzontale, anziché conferire respiro, tende a generare uno scarto percettivo: Barry, uomo profondamente solo e oppresso, appare piccolo, isolato o decentrato, come risucchiato dai vuoti che lo circondano, sproporzionato rispetto al mondo esterno. Ciò evidenzia il senso di inadeguatezza di fronte alle interazioni sociali, la solitudine e lo smarrimento.

Una logica simile si ritrova in *Il cigno nero* dove Darren Aronofsky che adotta lo stesso formato. Anche in questo caso, la larghezza del quadro non suggerisce apertura o grandiosità, ma diviene strumento di claustrofobia visiva. L'ampiezza spaziale si trasforma in una gabbia percettiva per Nina e per lo spettatore che la guarda, la quale amplifica il senso di oppressione legata all'ansia da perfezionismo che la domina.

81.1

Il cigno nero

2.39:1

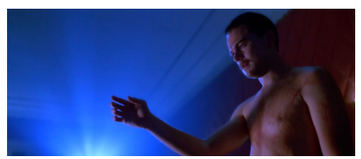


Un significativo contrasto si osserva in *The Aviator (2004)*, dove Martin Scorsese impiega il formato 2.39:1 per rappresentare la monumentalità delle imprese di Howard Hughes, dagli immensi hangar agli sfarzosi interni hollywoodiani, e al tempo stesso la sua prigionia mentale. L'ampiezza orizzontale consente da un lato di cogliere la vastità del mondo esterno, ma dall'altro anche di sentirsi schiacciati dai bordi superiore e inferiore contro il dettaglio minuzioso e ossessivo dei suoi spazi privati. quando la macchina da presa si avvicina e il volto del protagonista appare soffocato dai margini superiore e inferiore del frame. In un'intervista a Time Magazine, Scorsese sottolinea: "È la storia di un uomo che ha cercato di dominare tutto: il cinema, l'aria, le donne… ma non ha mai potuto dominare se stesso. Questo è ciò che mi ha attratto: la mente brillante che si autodistrugge."

87.17.A

The Aviator

2.39:1

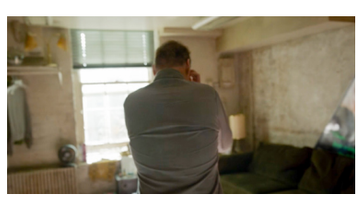


Un approccio diverso è adottato ad esmepio in *Birdman*, dove Alejandro G. Iñárritu sceglie il formato 1.85:1, intermedio tra il widescreen e il più compatto 1.66:1. Questa proporzione, unita alla

5.1.H

Birdman

1.85:1



simulazione del piano sequenza, crea una vicinanza costante tra la macchina da presa e il protagonista, favorendo un senso di prossimità che non lascia tregua. Le pareti dei corridoi delle quinte in cui è ambientato il film sembrano stringersi, i passaggi diventano labirinti, e l'aspect ratio restituisce la sensazione di compressione e vulnerabilità tipica dello stato d'ansia.

Allo stesso modo, la composizione dell'inquadratura, ossia la disposizione degli elementi all'interno del frame e la relazione tra figure, linee e profondità, viene scelta con precisione: ogni scelta spaziale può diventare un'estensione tangibile di uno stato mentale, dell'ansia e della pressione interiore vissuta dai protagonisti.

Nel caso de *Il discorso del re*, nella scena 26 in cui il protagonista affronta per la prima volta una seduta con il Dottor Lionel Logue, il regista Tom Hooper costruisce la vulnerabilità psicologica di Albert attraverso una composizione fortemente sbilanciata, fondata sull'asimmetria e sull'isolamento. Le inquadrature asimmetriche, in cui Albert è collocato nella parte bassa o laterale del fotogramma, sembrano rispecchiare visivamente la sua condizione di marginalità sociale (26.15). La parete spoglia che occupa la maggior parte dello spazio visivo amplifica la sensazione di vuoto e suggerendo smarrimento. Si tratta di una metafora visiva che richiama la sua incapacità di occupare lo spazio pubblico. Viceversa, nella scena il Dottor Logue si muove liberamente nello spazio ed è spesso collocato al centro del quadro o in posizione dominante (25.18). Inoltre, in questa scena proprio il rapporto spaziale tra lui e Logue assume un valore significativo: l'inquadratura mette spesso in evidenza la distanza tra i due (26.7), che non è solo fisica ma soprattutto psicologica: la linea che li separa visivamente coincide con il confine simbolico tra vulnerabilità e controllo.



26.15

Il discorso del re

Decentramento



26.18

Il discorso del re

Centralità

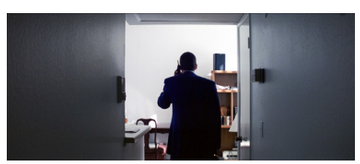


26.7

Il discorso del re

Distanza spaziale

Un effetto opposto ma ugualmente significativo si riscontra in *Ubriaco d'amore*, nella prima scena analizzata, la scena 18, in cui il protagonista Barry è impegnato in una telefonata scomoda. Qui il personaggio è collocato al centro della scena, ma la composizione visiva è dominata da una simmetria disturbante che lo circonda di spazio vuoto e crea linee prospettiche che convergono su di lui. (18.1.E) Questa centralità, apparentemente rassicurante, si trasforma presto in una trappola: invece di conferirgli stabilità o potere, l'ambiente sembra contrarsi attorno al suo corpo, comunicando un senso di compressione e di prigionia. Lo spazio architettonico diviene qui una forza attiva, una metafora di un'ansia claustrofobica che isola l'individuo in preda ai suoi sintomi.



18.1.E

Ubriaco d'amore

Simmetria

Un altro caso in cui le linee dello spazio sono utilizzate come strategia comunicativa è in *The Aviator*, scena 87 in cui è rappresentato un picco del disturbo



87.17.B

The Aviator

Linee diagonali

d'ansia e Disturbo Ossessivo-Compulsivo del protagonista: le linee diagonali create dalla linee di fuga dello sfondo infrangono deliberatamente le convenzioni della spazialità cinematografica e creano una linea di forza fortemente obliqua che contribuisce a trasmettere una destabilizzazione percettiva (87.17.B).

Una declinazione ancora diversa della composizione come veicolo dell'ansia è offerta da *Birdman*. Qui la disposizione degli elementi nel frame è caratterizzata dalla loro costante riconfigurazione, dovuta al fatto che il film sia costruito come un finto piano sequenza con una spazialità instabile, mutevole e psicologicamente densa. La macchina da presa, muovendosi con continuità attorno a Riggan, rimodella incessantemente le relazioni spaziali tra lui e l'ambiente, ora collocandolo al centro come soggetto osservato (48.1.H), ora avvicinandosi e avvolgendolo fino a farlo scomparire all'interno dello spazio stesso (48.1.Q). Questo continuo ribaltamento percettivo sembra tradurre la natura ossessiva e ricorsiva che il pensiero ansioso tende ad assumere, esprimendo la condizione di un individuo intrappolato nel proprio sguardo e nella propria mente, in un sistema dove ogni equilibrio si dissolve.



48.1.H

Birdman

Centralità



48.1.Q

Birdman

Riconfigurazione

4.2.6 IL PIANO VISIVO: INCLINAZIONE E ANGOLAZIONE

Cruciale nella costruzione del significato visivo e psicologico dell'immagine filmica è anche la scelta dell'inclinazione e dell'angolazione della camera. La manipolazione di tali elementi viene spesso impiegata per trasmettere uno stato di disorientamento o di perdita di controllo.

Un esempio particolarmente significativo di questo uso si trova in *Per lanciarsi dalle stelle*, nella scena 63 ambientata in aeroporto, in cui la protagonista vive un intenso picco d'ansia. Durante questo momento di crisi, la percezione del mondo si altera radicalmente, e la regia traduce tale distorsione percettiva attraverso un'inclinazione di circa 90 gradi dell'inquadratura, fino a far apparire il suo corpo come "sdraiato" (63.1.N - 63.1.O - 63.1.P). Questo ribaltamento visivo agisce a livello sensoriale, poiché produce un effetto di spaesamento immediato nello spettatore, che perde a sua volta i punti di riferimento spaziali. L'inquadratura inclinata diventa qui una traduzione diretta del vissuto soggettivo dell'ansia, restituendo l'esperienza della perdita di equilibrio e della distorsione del reale. Da un punto di vista clinico, tale costruzione visiva risulta inoltre coerente con la fenomenologia dell'attacco d'ansia, in cui i sintomi includono proprio vertigini, senso di instabilità e difficoltà nel mantenere una percezione coerente dello spazio.



63.1.N

Per lanciarsi dalle stelle

Inclinazione



63.1.O

Per lanciarsi dalle stelle

Inclinazione



63.1.P

Per lanciarsi dalle stelle

Inclinazione

In *The Aviator*, nella scena 87, le inquadrature che accompagnano il momento di crisi del protagonista presentano una prospettiva dal basso, che si combina con la già citata linea di forza diagonale della scena (87.17.A). L'angolazione dal basso deforma la proporzione tra soggetto e ambiente, amplificando la percezione di grandezza e minaccia dello spazio circostante. In tal modo, il punto di vista sembra farsi espressione diretta della mente alterata di Hughes, la cui percezione della realtà è compromessa dalle ossessioni e dalle paranoie.

Un impiego altrettanto significativo dell'angolazione come traduzione psicologica si ritrova ne *Il discorso del re*. Nella prima scena analizzata, in cui Albert si sottopone a un trattamento per la balbuzie da parte di un medico tradizionalista, la macchina da presa adotta un'angolazione dal basso verso l'alto nei primi piani del medico (18.27), contrapponendola a un'inquadratura più dall'alto verso il basso del protagonista (18.28). Questo scarto visivo costruisce un rapporto di potere all'interno del quadro: il medico appare come una figura dominante, autoritaria e giudicante, mentre Albert è visivamente schiacciato. Lo sguardo dall'alto diventa metafora del controllo esercitato dagli altri e della paura di Albert di non essere all'altezza. Lo stesso principio ritorna nella scena 71 del discorso davanti ai funzionari, in cui l'angolazione dal basso verso l'alto enfatizza la distanza gerarchica e simbolica tra il protagonista e le figure d'autorità che lo osservano (71.13). In questo caso, l'angolazione intensifica il senso di inadeguatezza e di tensione interiore, facendo percepire il peso dello sguardo altrui. È interessante notare come, nella stessa scena, la macchina da presa si ritrovi successivamente posizionata anche con un'angolazione leggermente dall'alto verso il basso, ad inquadrare il protagonista al centro della grande sala (71.10). Pur suggerendo un momentaneo controllo da parte dell'osservatore, questa la visione restituisce al contempo un senso di fragilità e umanità. Albert infatti appare completamente esposto e vulnerabile.

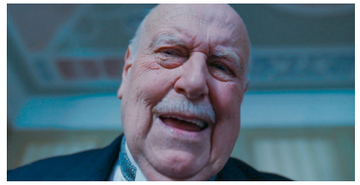
87.17.A



The Aviator

Angolazione

18.27



Il discorso del re

Angolazione

18.28



Il discorso del re

Angolazione

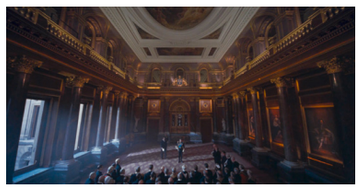
71.13



Il discorso del re

Angolazione

71.10



Il discorso del re

Angolazione

4.2.7 IL PIANO VISIVO: LONTANANZA E GRANDANGOLO, PROSSIMITÀ E SFOCATURA, SOGGETTIVA ESPRESSIVA

L'ottenimento di quest'ultimo effetto descritto è reso possibile dalla combinazione con un altro aspetto fondamentale di come la scena viene inquadrata, ovvero la distanza dal soggetto, che rappresenta una delle strategie visive più determinanti nella costruzione cinematografica dell'ansia. Essa infatti sembra agire spesso come metafora della distanza psicologica ed emotiva che separa il protagonista dal mondo circostante e da sé stesso.

Proprio in questa scena infatti, Albert viene inquadrato da lontanissimo, (7.10) quasi invisibile

all'interno del vasto spazio istituzionale che lo circonda. Questa lontananza amplifica la percezione di impotenza e alienazione, restituendo la sproporzione tra individuo e contesto sociale, tipica dell'ansia di esposizione e del senso di inadeguatezza. Il connubio tra angolazione e distanza si sincronizza poi a un terzo elemento: l'uso del grandangolo prodotto dall'obiettivo a grande distanza. Esso, esasperato, deforma l'ambiente circostante accentuandone la profondità e dilatando la distanza tra Albert e il consiglio. La distorsione prospettica amplifica la sensazione di isolamento e di vertigine: le colonne deformate verso l'interno sembrano chiudersi progressivamente su di lui, come se stessero per crollargli addosso. Questa deformazione spaziale infatti sembra tradurre visivamente la sensazione fisica di oppressione e di schiacciamento che accompagna l'ansia acuta. Nella stessa scena, la distorsione del grandangolo viene applicata anche ai funzionari ripresi con l'angolazione dal basso nell'inquadratura precedentemente descritta (71.13). I loro corpi si deformano e si allungano, le loro figure si moltiplicano. Tale sovrabbondanza percettiva diventa una traduzione diretta del sovraccarico sensoriale e cognitivo tipico dell'ansia sociale, in cui la mente amplifica la presenza e il giudizio altrui. La grande distanza dal soggetto viene utilizzata anche nella scena 26 con il dottor Logue, dove, oltre a essere decentrato, Albert appare ancora una volta lontanissimo, piccolo, quasi risucchiato dallo spazio che lo separa dall'altro (26.4.B).

26.4.B

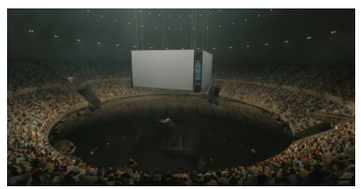


Il discorso del re

Rimpicciolimento
Grandangolo

Un ulteriore esempio dell'uso della distanza come dispositivo espressivo si trova nella scena 126 di *Beau ha paura*. In questo passaggio, Beau è ripreso più volte come una figura minuscola al centro dell'enorme arena, quasi inghiottito dallo spazio che lo circonda (126.8). La sproporzione tra il corpo del protagonista e l'immensità dell'ambiente scenico non solo accentua la sua vulnerabilità, ma rende visivamente la percezione di schiacciamento e insignificanza tipica degli stati ansiosi più intensi. L'inquadratura sembra comunicare così la sensazione di essere fisicamente e psicologicamente troppo piccoli rispetto alle richieste, alle aspettative e alle pressioni del giudizio del mondo esterno.

126.8



Beau ha paura

Rimpicciolimento

Talvolta, nei momenti di maggiore tensione emotiva, diversi film adottano invece primissimi piani che costringono lo spettatore a un'intimità forzata con il protagonista, riducendo drasticamente la distanza percettiva tra chi osserva e chi vive l'esperienza rappresentata. Nella vicinanza ossessiva al corpo, a cui conseguono volti tagliati, respiri amplificati e l'esasperazione del dettaglio delle espressioni del volto, ogni minimo gesto o suono viene accentuato e diventa manifestazione fisica del disagio interiore, trasformando segnali altrimenti impercettibili in elementi centrali della percezione e creando un potente senso di claustrofobia,

costrizione e coinvolgimento emotivo.

Sempre ne *Il discorso del re*, nella scena 18 con il medico tradizionalista, il viso di Albert, è mostrato sempre più vicino a ogni stacco, fino a rivelare ogni dettaglio dell'espressione contratta nel tentativo di parlare con le sette biglie in bocca (18.28): la vena sulla fronte, il volto paonazzo, gli occhi sgranati, la bocca irrigidita dallo sforzo. Il volto diventa luogo di massima espressione, e la progressiva riduzione della distanza genera un senso di schiacciamento visivo e psicologico. Questa sequenza permette di introdurre un ulteriore effetto legato alla distanza: la sfocatura selettiva. Se a lunga distanza il grandangolo accentua la distorsione e il senso di spaesamento, a distanza ravvicinata dal soggetto, spesso ottenuta anche con l'utilizzo di uno zoom ottico, la profondità di campo è utile a concentrare l'attenzione esclusivamente sul volto di Albert, mentre tutto ciò che lo circonda si dissolve nel fuori fuoco. Questa sequenza permette di introdurre un ulteriore effetto legato alla distanza: la sfocatura selettiva. Se a lunga distanza il grandangolo accentua la distorsione e il senso di spaesamento, a distanza ravvicinata dal soggetto, spesso ottenuta anche con l'utilizzo di uno zoom ottico, la profondità di campo è utile a concentrare l'attenzione esclusivamente sul volto di Albert, mentre tutto ciò che lo circonda si dissolve nel fuori fuoco.

Un uso analogo molto più espressivo si ritrova in *Shiva Baby*, in una scena in cui la protagonista, rifugiatasi in bagno a causa di un picco d'ansia, è inquadrata di lato e a distanza ravvicinata (8.1.A - 8.1.B) con momenti di sfocatura di tutta l'immagine. Qui tale sfocatura non serve solo a isolare il volto, ma diventa strumento di traduzione percettiva del disagio, in particolare della dissociazione dalla realtà, così che lo sguardo dello spettatore sia filtrato dallo stato mentale alterato della protagonista. La visione sfocata suggerisce infatti l'annebbiamento mentale e la confusione sensoriale che accompagna il picco d'ansia, nonché la dissociazione dalla realtà esterna per rifugiarsi dentro sé stessi. A questo proposito infatti la regista Emma Seligman spiega in un'intervista per Mubi nel 2021 "Danielle è [...] introversa, timida e silenziosa, e tende a interiorizzare tutta l'ansia, lasciandola fermentare dentro di sé." (Seligman, 2021, traduzione dell'autrice). In questo film esiste poi un caso ancora più diretto di coincidenza tra sguardo del personaggio e sguardo dello spettatore, che si verifica nella scena dell'iperstimolazione sensoriale (24.18 - 24.19). Qui la macchina da presa adotta una vera e propria soggettiva, che diventa strumento di immedesimazione totale, trasportando lo spettatore nel vortice percettivo dell'ansia. Non è più il volto della protagonista a occupare lo spazio ravvicinato, ma quelli delle persone che la circondano,

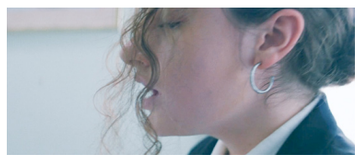
18.28



Il discorso del re

Primissimo piano
Sfocatura selettiva

8.1.A



Shiva Baby

Sfocatura

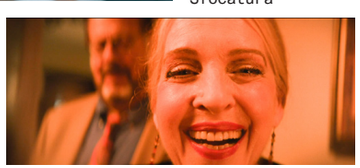
8.1.B



Shiva Baby

Sfocatura

24.18



Shiva baby

Soggettiva

24.19



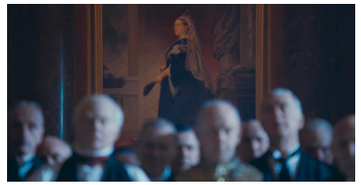
Shiva baby

Soggettiva

ripresi da vicinissimo mentre guardano direttamente in camera, isolati dallo sfondo ancora una volta dalla sfocatura selettiva. Lo spettatore si trova così immerso nella prospettiva della protagonista, condividendone l'angoscia e la sensazione di grande invadenza.

Lo stesso meccanismo di soggettiva si osserva anche in *Il discorso del re* nella scena 71, sia quando i funzionari sono ripresi con angolazione dal basso e attraverso il grandangolo (71.13), sia quando la messa a fuoco selettiva concentra l'attenzione sul ritratto appeso alla parete dietro di loro (71.15.A). In quest'ultimo caso, lo sguardo sfocato di Albert si fissa su un dettaglio esterno come a fuggire dalla realtà che lo opprime, mettendo in atto una strategia di dissociazione e distacco. In entrambe le situazioni, la coincidenza tra punto di vista del personaggio e punto di vista dello spettatore amplifica la tensione empatica e il senso di immedesimazione nel percepire, grazie a queste strategie di deformazione e distorsione, ciò che il disturbo d'ansia fa percepire al protagonista.

71.15.A

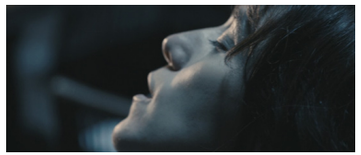


Il dsicorso del re

Sfocatura

Un altro esempio di utilizzo espressivo di sfocatura selettiva unita a distanza ravvicinata della camera è la scena 104 di *Melancholia*, in cui viene utilizzato l'ingrandimento eccessivo con zoom ottico (104.6.B) per creare un'atmosfera ancora una volta soffocante e claustrofobico, in effetto che spinge lo spettatore vicinissimo al volto di Claire fino a generare una sensazione di soffocamento in cui condivide la stessa tensione, anche respiratoria, della protagonista. in affanno durante il picco d'ansia. Durante lo stesso piano sequenza inoltre il volto di Claire risulta anche sfocato per qualche secondo, anche come conseguenza dell'assestamento del fuoco e della distanza dopo un rapidissimo movimento di camera, e ciò è in grado di rendere anche in questo caso un effetto straniante, come se la protagonista cercasse una via di fuga fuori dalla realtà che la circonda, dissociandosi (104.6.E). L'alternanza tra lontananza estrema e vicinanza soffocante simula perfettamente il comportamento percettivo di un soggetto ansioso: un continuo oscillare tra la fuga dal mondo e l'iperconsapevolezza di sé, tra il desiderio di scomparire e la paura di essere visti.

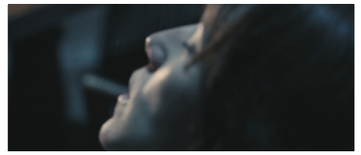
104.6.B



Melancholia

Primissimo piano

104.6.E



Melancholia

Sfocatura

4.2.8 IL PIANO VISIVO: LUCE E COLOR GRADING

Per concludere con l'analisi delle strategie attuate sul piano visivo, un principale intervento su questo piano è stato quello sulla luce, elemento fondamentale della fotografia del film, intesa come strumento per definire lo spazio, modulare l'atmosfera e rendere tangibile la tensione emotiva del personaggio. Nei film analizzati, la luce assume un ruolo narrativo centrale nella rappresentazione dell'ansia, declinandosi in modalità diverse.

In *Il cigno nero*, durante la scena 81 che rappresenta un forte attacco d'ansia, l'illuminazione è fortemente contrastata: Aronofsky alterna luci fredde e innaturali (81.3.A) a zone d'ombra profonda (81.2). Questo dualismo visivo pare tradurre il conflitto interiore tra controllo e perdita, tra la figura "pura" del Cigno Bianco e quella perturbante del Cigno Nero. Le ombre si muovono insieme alla protagonista, rendendo visivamente instabile lo spazio, come se la luce stessa stesse reagendo nella sua percezione alterata della realtà. Ogni elemento appare minaccioso, incerto e pronto a mutare.

Ne *Il discorso del re*, nella scena 71 in cui Albert deve tenere il discorso davanti ai funzionari, la luce proveniente dalle grandi finestre illumina solo un lato del suo volto, mentre l'altro rimane immerso nell'ombra (71.16). Il contrasto crea un effetto estremamente drammatico, dove la contrapposizione tra bianco e nero diventa traduzione del conflitto interiore dell'ansia di Albert, una tensione continua tra esposizione e occultamento. Inoltre questo tipo di luce evidenzia ogni piega, ogni irregolarità dei tratti e amplifica i contorni, come a mettere a nudo la sua fragilità ed evidenziare l'impossibilità di nascondersi allo sguardo altrui. Lo stesso effetto viene applicato ai volti dei funzionari in altre inquadrature (71.15.B), accentuandone l'arcigna severità e il giudizio percepito dal protagonista.

In *The Aviator*, di nuovo nella scena 87, la luce blu diegetica proveniente dal proiettore della sala cinematografica è intermittente (87.10.A, 87.10.B). Lo sfarfallio della luce accompagna la crisi d'ansia acuta del protagonista, facendo apparire la realtà come accesa e spenta, sparita e riapparsa, in modo rapidissimo e disorientante. L'illuminazione sembra agisce così come riflesso del disturbo, rispecchiando la perdita di continuità percettiva del protagonista in un elemento visivo simbolico. Inoltre, sempre in questa scena, la luce viene utilizzata anche in un modo fortemente teatrale per costruire uno spazio visivo surreale, in cui le protagoniste assolute diventano delle bottiglie di latte, isolate dal buio totale solo da un fascio di luce diretta e dura, simile a un occhio di bue, di cui non si vede l'origine (87.12). Questa scelta evidenzia come le bottiglie siano oggetto unico e centrale dell'incertezza e della crisi paranoica legata al disturbo d'ansia e al Disturbo Ossessivo-Compulsivo del protagonista, che in questo caso teme che siano contaminate o acide. La luce concentra tutta l'attenzione su un singolo elemento, rendendolo sproporzionatamente significativo e carico di tensione simbolica. L'ambiente circostante, immerso nell'oscurità, scompare, poichè privato dell'attenzione del protagonista.



81.3.A

Il cigno nero

Luci fredde



81.2

Il cigno nero

Ombre profonde



71.16

Il discorso del re

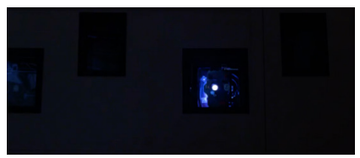
Contrasto



71.15.B

Il discorso del re

Contrasto



87.10.A

The Aviator

Luce intermittente



87.10.B

The Aviator

Luce intermittente



87.12

The Aviator

Luce simbolica

In tutti questi casi, la luce diventa uno strumento attivo nell'esacerbare la tensione emotiva e la vulnerabilità date dagli stati ansiosi dei personaggi. Anche l'intervento sul color grading è utilizzato per ottenere effetti significativi. Esso è un altro aspetto fondamentale della fotografia del film, ed è inteso come la modulazione dei toni, dei contrasti e della saturazione dei colori per evocare specifiche atmosfere. Gli interventi sul color grading della presente analisi sembrano consistere sempre in un'alterazione della neutralità della realtà per raggiungere un effetto espressivo in cui lo stato emotivo del protagonista viene tradotto in un colore.

Nella sequenza di *The Aviator* appena descritta infatti, il color grading estremamente freddo, generato direttamente sulla scena dal proiettore, tinge completamente l'inquadratura di tonalità bluastre, assumendo una funzione fortemente psicologica e simbolica (87.8.B). Tale scelta cromatica rispecchia in questo caso la freddezza emotiva tipica del distacco dissociativo che accompagna l'ansia acuta del protagonista. I toni metallici e le sfumature desaturate contribuiscono quindi alla resa di un senso di sterilità e di controllo ossessivo, coerente con la personalità del protagonista e con la rigidità del suo disturbo. Inoltre, il blu che pervade l'intera scena accentua un effetto di profonda innaturalità: le immagini proiettate sullo schermo rappresentano un deserto (87.5), un ambiente che per sua natura è dominato da colori caldi e terrosi, ma che qui viene invece completamente raffreddato da questa dominante cromatica. Lo stesso vale per la pelle del protagonista, ripreso a torso nudo, che perde ogni tonalità calda e appare grigia, spenta, quasi inorganica. Tale alterazione cromatica ribalta le aspettative e amplifica il senso di straniamento e di isolamento. Successivamente, nella stessa scena, la luce e il color grading virano completamente al rosso, a causa della luce diegetica lampeggiante posta sopra la porta di uscita della sala di proiezione (87.18.B). Anche in questo caso, l'intero ambiente si tinge di un'unica tonalità dominante che coincide con il culmine della tensione: il rosso può segnalare convenzionalmente l'allarme, la minaccia imminente e in questo caso l'iperattivazione fisiologica del corpo. L'irrompere del colore rosso coincide con il momento in cui il protagonista percepisce la violazione del proprio spazio sicuro, reagendo con diffidenza e allerta.



87.8.B

The Aviator

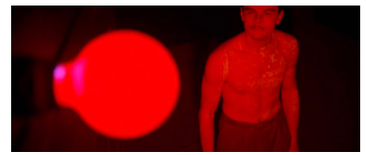
Color grading



87.5

The Aviator

Color grading



87.18.B

The Aviator

Color grading

Un uso altrettanto marcato del color grading si ritrova in *Shiva Baby*, nella scena in cui la protagonista vive un episodio di picco d'ansia (24.1). In questo caso, il color grading è applicato artificialmente in post-produzione e si somma agli effetti di soggettiva, prossimità e sfocatura prima descritti per creare un effetto complessivo di iperstimolazione sensoriale. Ai toni quasi sbiaditi degli interni domestici, visti fino a questo momento del film, si sovrap-

pone una saturazione intensa e una temperatura cromatica elevata che avvolge ogni superficie, dai volti agli oggetti, di una gamma di arancioni saturi e neri profondi, amplificando visivamente la sensazione di sovraccarico percettivo. La scelta cromatica riflette l'esperienza soggettiva dell'ansia della protagonista, per la quale in questa scena ogni stimolo appare amplificato, ogni colore più brillante e pungente e ogni suono più invadente. La luce arancione, lungi dal comunicare calore come indicherebbero le convenzioni occidentali, diventa qui un segno di estremo fastidio, di un ambiente troppo carico che si chiude addosso alla protagonista. Solo al termine della scena, la palette cromatica si attenua, restituendo una tonalità più neutra e suggerendo simbolicamente l'uscita dallo stato alterato (24.26).

Per concludere, in *Il discorso del re*, in tutte e tre le scene analizzate, il color grading si mantiene su toni freddi, prevalentemente blu, verdi e grigiastri, coerenti con l'atmosfera angosciante, ed in particolare clinica per la scena 18 dello studio del medico tradizionalista (18.23). I colori freddi, spesso associati ad una condizione di immobilità e controllo, sembrano tradurre visivamente la condizione di blocco psicologico e corporeo tipica dell'ansia: la voce di Albert è paralizzata, congelata, ed il color grading contribuisce a costruire una temperatura emotiva coerente con tale esperienza del personaggio.

24.1



Shiva Baby

Color grading

24.26



Shiva Baby

Color grading

18.23



Il discorso del re

Color grading

4.2.9 IL PIANO CINETICO-TEMPORALE: MOVIMENTI DI CAMERA E MONTAGGIO

Tutte le scelte di organizzazione e caratterizzazione visiva degli elementi analizzate nei paragrafi precedenti, ovvero composizione, spazio, inclinazione e angolazione, punto di vista, prossimità ed effetti visivi come grandangolo, sfocatura, nonché luce e color grading, trovano la loro piena espressione quando vengono messe in relazione con la dimensione dinamica dell'immagine, ovvero sul piano cinetico-temporale. È infatti attraverso il movimento della macchina da presa in fase di ripresa e, successivamente, attraverso il montaggio in fase di post-produzione che tali elementi si amalgamano, assumendo una forma percettiva e temporale compiuta.

Cominciamo l'analisi delle strategie sul piano cinetico-temporale dalla fase di ripresa, quindi dai movimenti di camera, i quali, come emerso dall'analisi, nella rappresentazione audiovisiva degli stati interiori hanno la funzione di guidare lo sguardo dello spettatore e al contempo rendere visibile l'instabilità dell'esperienza ansiosa. Innanzitutto la variazione della distanza, sia essa ravvicinata o lontana, può essere ottenuta attraverso diverse variazioni della telecamera. In alcuni casi ciò avviene attraverso una variazione dello zoom ottico.

Un caso è *Melancholia* (104.6.A - 104.6.B), in cui lo zoom viene aumentato in modo rapidissimo per creare un effetto di spinta improvvisa contro il volto della protagonista.

104.6.A



Melancholia

Zoom rapido

104.6.B



Melancholia

Zoom rapido

Principalmente però, nei casi analizzati, la distanza viene variata attraverso movimenti della macchina da presa come il carrello in avanti e il carrello indietro, che permettono una transizione più progressiva ed espressiva tra prossimità e lontananza.

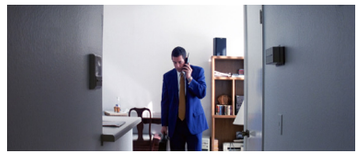
18.1.F



Ubriaco d'amore

Carrello in avanti

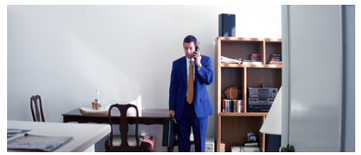
18.1.H



Ubriaco d'amore

Carrello in avanti

18.1.J



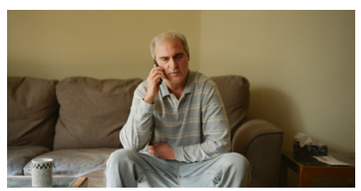
Ubriaco d'amore

Carrello in avanti

Un esempio significativo di carrello è il lento movimento di camera in avanti presente in *Ubriaco d'amore* nella scena 18. L'intera sequenza è costruita come un'unica inquadratura che, come già osservato, colloca il protagonista Barry al centro dell'immagine. Dal momento in cui il telefono inizia a squillare, la macchina da presa, posta in corrispondenza di una delle quattro pareti, avanza con estrema lentezza verso di lui, comprimendo lo spazio che lo separa dallo sfondo (18.1.F - 18.1.H - 18.1.J). La sensazione percepita è quella di una forza inesorabile che avanza verso Barry, che sembra invadere la sua intimità e minacciare di schiacciarlo. Questo movimento lentissimo e costante si configura come una possibile traduzione della sensazione di costrizione tipica del picco d'ansia: lo spazio sembra chiudersi intorno al protagonista togliendogli il respiro e la via di fuga sembra scomparire.

Un altro esempio significativo di questo tipo di movimento di macchina si trova nella scena 15 di *Beau ha paura*, in cui è rappresentata una situazione di ansia crescente del protagonista. Nella prima parte della scena la crescita dell'ansia è costruita attraverso un lentissimo avvicinamento della camera, un movimento inesorabile che sembra assumere la forma di una forza esterna che avanza contro Beau mentre il suo rapporto disfunzionale con la madre si intensifica durante la telefonata, man mano che questa continua a porle delle domande (15.1.A - 15.1.C - 15.1.D). Tale dispositivo formale pare tradurre visivamente la sensazione di schiacciamento psicologico generata dalla necessità di soddisfare aspettative irrealistiche e dalla paura di deluderla, costringendo al tempo stesso lo spettatore a una vicinanza sempre più intrusiva con il volto teso del protagonista.

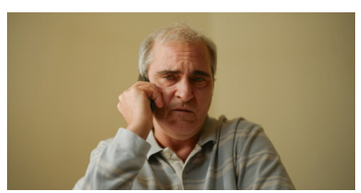
15.1.A



Beau ha paura

Carrello in avanti

15.1.C



Ubriaco d'amore

Carrello in avanti

Sempre in *Beau ha paura* viene impiegato un movimento di macchina analogo, ma questa volta per modulare non la distanza dal soggetto, bensì da un oggetto. Nella scena 19, infatti, viene utilizzato di nuovo un carrello in avanti, ma in forma di soggettiva, in modo da ricalcare il punto di vista dell'avanzare di Beau verso la porta d'ingresso (19.3.A - 19.3.C). Il movimento del carrello in avanti, lentissimo, costruisce un chiaro vettore di tensione. L'avvicinamento progressivo al portone comunica la sensazione di un impatto inevitabile, graduale e ineluttabile in un "fuori" percepito come ostile. Lo spazio esterno diventa un accumulo di minacce reali o potenziali, che il movimento di macchina contribuisce a far gravare sul protagonista e di conseguenza sullo spettatore.

15.1.D



Beau ha paura

Carrello in avanti



19.3.A

Beau ha paura

Carrello in avanti



19.3.C

Beau ha paura

Carrello in avanti

Un'altra applicazione significativa della variazione di distanza dal soggetto attraverso il movimento di camera si ritrova in *Per lanciarsi dalle stelle*, nella scena 63 del picco d'ansia in aeroporto, e in questo caso si tratta invece di un movimento all'indietro. Nella parte conclusiva della sequenza, dopo il momento di massimo disorientamento, la protagonista Sole viene ripresa da sempre più lontano, mentre si muove all'interno di uno spazio ampio e impersonale (63.1.W - 63.1.X). L'allontanamento della macchina rivela mano a mano l'ampiezza dello spazio circostante, in cui Sole appare dispersa e quasi assorbita dal flusso anonimo di corpi e luci artificiali, riflettendo la sua difficoltà a collocarsi nel mondo. Al contempo però la progressiva lontananza genera anche una sensazione di abbandono, come se la protagonista venisse progressivamente lasciata sola, sempre più piccola e invisibile nella sua confusione.

63.1.W



Per lanciarsi dalle stelle

Carrello indietro

63.1.X



Per lanciarsi dalle stelle

Carrello indietro

Nella stessa scena, un ulteriore movimento di camera contribuisce a intensificare la percezione di disorientamento: la rotazione.

Infatti, in un primo momento all'inizio della scena, la macchina da presa compie una rotazione sul proprio asse verticale, inquadrando alternativamente Sole e il resto dell'aeroporto (63.1.C - 63.1.D), in modo da assumere per un istante un punto di vista semi-soggettivo, in cui la protagonista scompare dall'inquadratura. Ciò che appare sullo schermo è il mondo che sembra ruotare, riflettendo sia la confusione sia mentale di Sole, sia il suo sguardo che fisicamente vaga alla ricerca di un punto di riferimento. In particolare, la rotazione è eseguita con rapidità, in modo che gli oggetti inquadrati appaiano mossi e sfocati, come percepiti attraverso una mente in stato di caos. Poco dopo, la macchina da presa inizia a compiere altre due rotazioni consecutive, o meglio due rivoluzioni, questa volta orbitando intorno alla protagonista in un movimento circolare più lento che la avvolge e la stringe da ogni



63.1.C

Per lanciarsi dalle stelle

Rotazione



63.1.D

Per lanciarsi dalle stelle

Rotazione

63.1.I



Per lanciarsi dalle stelle

Rivoluzioni

63.1.K



Per lanciarsi dalle stelle

Rivoluzioni

lato, come una forza predatrice. (63.1.I - 63.1.K). L'obiettivo di tutto il film è chiaramente quello di descrivere come si sente una persona che soffre di disturbo d'ansia generalizzato, come spiega la sceneggiatrice del film Alice Urciolo in un'intervista per Fred film Radio nel 2022, dicendo anche: "L'ansia è una cosa invisibile [...], anche se ci trovassimo di fronte a una persona che ha un attacco di panico non sempre saremmo in grado di saperlo." (Urciolo, 2022,). In entrambi questi casi infatti, i movimenti di camera rendono lo spazio filmico un'estensione del disagio mentale, in modo da rendere visibile ciò che Sole non sta comunicando a parole, come invece fa di solito in molte altre situazioni.

I movimenti di camera, intesi sempre in funzione della rappresentazione del disturbo d'ansia, vengono impiegati anche per modificare l'angolazione e l'inclinazione dell'inquadratura.

Infatti, nella stessa scena di *Per lanciarsi dalle stelle* (63), dopo aver compiuto le rotazioni che riflettono la confusione di Sole, la macchina da presa raggiunge la posizione inclinata di 90 gradi descritta in precedenza (63.1.N - 63.1.O - 63.1.P), e ci riesce proprio attraverso un movimento dinamico, che accompagna il gesto di Sole mentre si accascia sul carrello portabagagli. Il movimento della camera segue e riflette il movimento fisico della protagonista, trasformandosi quindi in una traduzione diretta del suo stato fisico, nel momento in cui il corpo perde stabilità.

15.1.C



Beau ha paura

Angolazione

15.1.E



Beau ha paura

Angolazione

Anche nella scena 15 di *Beau ha paura* citata in precedenza viene utilizzata una variazione di angolazione. Infatti con il progredire del conflitto interiore, la macchina da presa introduce una leggera angolazione dal basso, che accentua intensifica ulteriormente il carattere destabilizzante della scena (15.1.C - 15.1.E).

Un'ulteriore modalità di movimento della macchina da presa è rappresentata dall'uso della camera a mano, una tecnica che si distingue per l'assenza di supporti stabilizzanti, come cavalletti, dolly o steadycam, e per la conseguente oscillazione naturale dell'inquadratura dovuta ai movimenti dell'operatore. Questa instabilità visiva produce vibrazioni, microspostamenti e improvvisi cambi di direzione che generano una sensazione complessiva di precarietà. Sul piano narrativo e psicologico, tale dispositivo visivo corrisponde alla perdita di equilibrio interiore e la percezione disallineata tipica dello stato ansioso, in cui il soggetto sperimenta un continuo slittamento tra corpo e ambiente, tra controllo e perdita dello stesso.

L'effetto immersivo prodotto dai movimenti frenetici della camera a mano viene spesso potenziato da un montaggio rapido e ritmato, talvolta ellittico, che moltiplica gli stimoli visivi e riduce la possibilità di orientamento spaziale. Da un punto di vista tecnico, ciò si ottiene attraverso tagli ravvicinati, piani di breve durata e raccordi visivi o sonori volutamente imperfetti, elementi che disgregano la continuità temporale e intensificano la percezione di caos. La gestione del tempo filmico diventa così una componente strutturale nella costruzione dell'ansia: il ritmo discontinuo e accelerato del montaggio riflette la rapidità con cui un

soggetto in preda a un attacco d'ansia riceve e processa gli stimoli esterni. Il risultato complessivo è quello di una soggettiva emotiva, in cui il tempo perde linearità e assume il ritmo irregolare del panico e dell'agitazione interiore. Questo connubio tra movimenti di camera a mano e montaggio serrato si manifesta chiaramente in diversi esempi analizzati.

In *Il cigno nero*, il regista Darren Aronofsky, noto per il suo approccio corporeo e sensoriale alla narrazione psicologica, utilizza la scena dell'attacco d'ansia e allucinazione per trascinare lo spettatore all'interno della psiche della protagonista. L'atmosfera complessiva prodotta simula le sensazioni vissute durante un attacco d'ansia, in cui il corpo umano, ed in particolare il sistema nervoso, attiva risposte acute legate alla paura percepita in una situazione di emergenza, in funzione di una possibile difesa o fuga. Di conseguenza la percezione spaziale può alterarsi: i movimenti oculari diventano rapidi e caotici nel tentativo di trovare una via di fuga, il corpo percepisce molti più stimoli del normale in un'ipervelocità sensoriale. La tecnica della camera a mano, di cui sono enfatizzate in particolare instabilità e velocità, è ampiamente utilizzata per rappresentare questa condizione. I movimenti della macchina da presa calano lo spettatore nei panni di Nina, facendolo partecipare alla sua paranoia acuta. In un'intervista per IndieWire nel 2010, Aronofsky ha dichiarato: "Mi piaceva l'idea di girare un thriller psicologico soprattutto con la camera a mano, perché non riuscivo a pensare a un'occasione in cui questo fosse stato già fatto. Talvolta ci sono state alcune scene nei thriller in cui vedi il punto di vista del mostro con una camera a mano, ma realizzare tutto in questo modo, con uno stile documentaristico, rappresentava qualcosa di unico e inedito" (Aronofsky, 2010, traduzione dell'autrice). La sequenza si svolge con una serie di soggettive: la camera si muove in modo discontinuo, oscillando come se seguisse i movimenti oculari della protagonista, e tali inquadrature sono collegate attraverso un montaggio serrato, che imprime alla sequenza un ritmo convulso. In particolare, passando da un primo dipinto a un secondo che prende vita a causa dell'allucinazione di Nina (81.2.B - 81.2.C), avviene un taglio brusco, privo di raccordo, che conduce a un terzo dipinto animato (81.4.A), sempre ripreso con camera instabile e oscillante. Segue poi una nuova carrellata, questa volta verso l'alto (81.4.B – 81.4.C) Il movimento convulso della camera a mano su questi oggetti lascia infine il posto, attraverso un ulteriore taglio netto, a un rapidissimo movimento in avanti che culmina con l'inquadratura frontale della protagonista mentre lancia un grido.

Un altro esempio significativo di movimenti



81.3.B

Il cigno nero

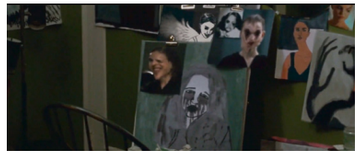
Camera a mano
Sogettiva
Montaggio veloce



81.3.C

Il cigno nero

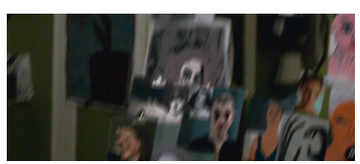
Camera a mano
Sogettiva
Montaggio veloce



81.4.A

Il cigno nero

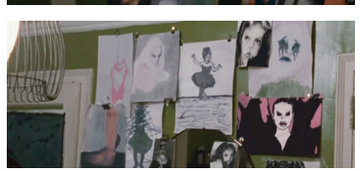
Camera a mano
Sogettiva
Montaggio veloce



81.4.B

Il cigno nero

Camera a mano
Sogettiva
Montaggio veloce



81.4.C

Il cigno nero

Camera a mano
Sogettiva
Montaggio veloce



24.1.A

Ubriaco d'amore

Movimenti veloci
Montaggio veloce



24.1.B

Ubriaco d'amore

Movimenti veloci
Montaggio veloce



24.1.C

Ubriaco d'amore

Movimenti veloci
Montaggio veloce



24.2.A

Ubriaco d'amore

Movimenti veloci
Montaggio veloce



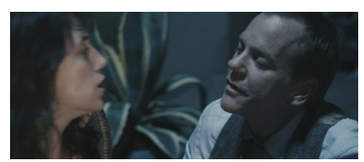
24.2.B

Ubriaco d'amore

Movimenti veloci
Montaggio veloce

di camera estremamente rapidi e montaggio serrato si trova nella seconda scena analizzata di *Ubriaco d'amore*, la scena 24, in cui è rappresentato un picco d'ansia del protagonista decisamente più violento rispetto a quello della scena 18 della telefonata. In questo caso, Barry si trova nel suo luogo di lavoro, un capannone affollato e rumoroso, e viene progressivamente messo alle strette da più fronti: la sorella che lo rimprovera, la donna con cui esce, Lena, che lo osserva in silenzio, gli operai che continuano a rivolgergli richieste, e infine il telefono che ricomincia a squillare con insistenza. Tutti questi elementi concorrono a creare una tensione crescente e una saturazione percettiva che il linguaggio audiovisivo restituisce attraverso l'uso combinato di camera a mano e montaggio frenetico. Nella scena si alternano movimenti di macchina velocissimi, come quello che accompagna l'arrivo improvviso di Lena (24.1.A-24.1.B-24.1.C), accentuati dal montaggio di una successione di tagli rapidi che amplificano la sensazione di concitazione. Il movimento di macchina ha la funzione di spostare l'attenzione da un soggetto all'altro anche quando rallenta il proprio ritmo per seguire l'uscita della sorella fino alla porta, dove entra un operaio (24.2.A-24.2.B), che viene poi brevemente seguito dallo sguardo filmico. Queste oscillazioni tra accelerazione e rallentamento costruiscono un ritmo interno discontinuo, specchio della tensione emotiva di Barry, agitato dal caos circostante.

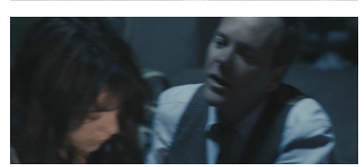
Un ulteriore esempio di camera a mano e montaggio serrato ed ellittico è la scena 104 di picco d'ansia in *Melancholia*, in cui la camera a mano è altamente instabile e compie continuamente movimenti rapidissimi e irregolari, simulando una percezione caotica e frammentata del reale per ricalcare l'agitazione interna della protagonista che fatica a mantenere il controllo e a respirare normalmente (104.5.A - 104.5.B). Anche in questo caso l'estrema instabilità visiva è accentuata dal montaggio veloce, composto da tagli netti e ravvicinati che interrompono continuamente la continuità visiva, amplificando il senso di confusione e di perdita di orientamento. In particolare il montaggio di questo film, ed in particolare di questa scena, sembra volutamente studiato per sembrare artificiale, rigido, ed in particolare ellittico, ovvero privare di qualsiasi raccordo per accenture volutamente la percezione che manchi un segmento temporale tra gli eventi. Questo accade ad esempio quando in questa scena, dopo un taglio netto ad un breve piano sequenza viene ripetuta l'inquadratura di Claire nello stesso modo e nella stessa posizione di quella precedente ma a distanza di pochi secondi (104.6.F - 104.7.G). Questa ripetizione riduce quindi la fluidità del montaggio e genera un effetto di



104.5.A

Melancholia

Camera a mano



104.5.B

Melancholia

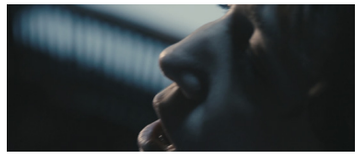
Camera a mano

vero e proprio scatto mentale, come se la mente confusa della protagonista saltasse dei frammenti di realtà e si bloccasse in un loop percettivo, incapace di uscire dal proprio stato di panico.

Un altro caso emblematico di montaggio serrato si riscontra nella scena dell'iperstimolazione in *Shiva Baby*, in cui i volti ravvicinati dei personaggi, descritti sul piano visivo, si alternano con un ritmo sempre più veloce. L'aumento progressivo della velocità dei tagli produce un effetto di estremo sovraccarico percettivo, fino a far sì che i volti sembrino sovrapporsi e fondersi l'uno con l'altro, restituendo la sensazione di confusione mentale che accompagna la protagonista. Inoltre, il montaggio risulta ellittico, ovvero tende a saltare spazi e tempi, riflettendo l'alterazione della percezione anche temporale e spaziale tipica dell'ansia: la mente della protagonista sembra non riuscire più a elaborare linearmente ciò che accade, ma registra frammenti confusi e sovrapposti, come in un vortice.

Il montaggio estremamente ritmato emerge in modo evidente anche nella scena 1 di *Caro Evan Hansen*, dove ricalca lo scorrere disordinato dei pensieri di Evan. La rapidità degli stacchi diventa progressivamente più serrata, alternando le inquadrature con una frequenza tale da renderne alcune quasi impercettibili (1.34-1.35-1.36-1.37). Questo ritmo accelerato simula sia l'affollarsi dei pensieri nella mente del protagonista, sia l'invasione simultanea degli stimoli esterni, come notifiche, informazioni dai social media e promemoria del computer, traducendo la sua condizione di iperstimolazione.

Inoltre sempre in *Caro Evan Hansen*, il montaggio nella scena 20 utilizza strategie particolarmente efficaci per rappresentare lo stato di agitazione del protagonista. In particolare ancora una volta l'estrema instabilità e velocità dei movimenti della camera a mano riflette direttamente l'agitazione di Evan, ricalcandone il tremore e la respirazione. Questo movimento di camera a mano (20.3.C) si combina con un montaggio rapido e convulso, grazie al quale compaiono anche inquadrature riferite a un altro momento della storia (20.4-20.5), configurando un flashback. La particolarità di questa tecnica in questo caso risiede nella discrepanza tra piano visivo e piano sonoro: mentre le immagini appartengono chiaramente al passato del protagonista, il suono rimane ancorato all'ultima inquadratura del bagno, ovvero il respiro affannato. Tale differenza permette allo spettatore di comprendere che ciò che vede è frutto della memoria o dell'immaginazione del personaggio. Evan infatti, come può accadere durante un picco d'ansia, fisicamente resta nello spazio presente ma mentalmente si sposta in un



104.6.F

Melancholia

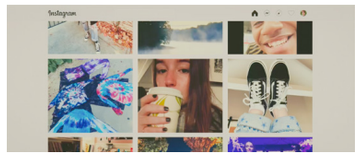
Montaggio ellittico



104.6.G

Melancholia

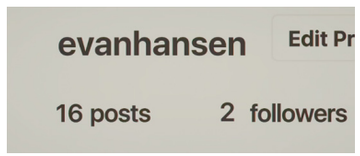
Montaggio ellittico



1.34

Caro Evan Hansen

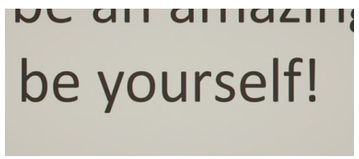
Montaggio veloce



1.35

Caro Evan Hansen

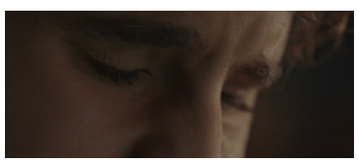
Montaggio veloce



1.36

Caro Evan Hansen

Montaggio veloce



1.37

Caro Evan Hansen

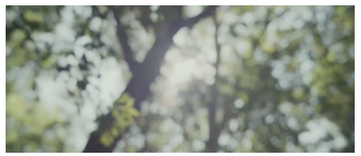
Montaggio veloce



20.3.C

Caro Evan Hansen

Movimenti veloci
Flashback



20.4

Caro Evan Hansen

Movimenti veloci
Flashback



20.5

Caro Evan Hansen

Movimenti veloci
Flashback

altro momento temporale rimuginando e rivivendo un proprio evento traumatico, dissociandosi temporaneamente dal presente. Inoltre il montaggio del flashback, estremamente ellittico e veloce, contribuisce a creare un ritmo frammentato carico di tensione, traducendo il tentativo di Evan di riportare alla mente informazioni passate e l'intensità della sua esperienza ansiosa.

Il montaggio nella rappresentazione dell'ansia è funzionale anche come strumento di variazione della distanza. Quest'ultima infatti non viene modulata soltanto attraverso movimenti di macchina, ma anche tramite l'accostamento di inquadrature progressivamente più ravvicinate.

Un esempio significativo compare nella seconda parte della scena 15 di *Beau ha paura*. In questa parte di scena si verifica infatti un nuovo avvicinamento, questa volta ottenuto grazie all'alternanza di inquadrature sempre più strette: la serratura da lontano (15.5), il mezzo busto di Beau (15.6), il dettaglio della serratura (15.7), il dettaglio degli occhi del protagonista (15.8). Il ricorso al montaggio consente di produrre un avvicinamento a due livelli: non solo al soggetto che prova paura e si sente oppresso, ma anche all'oggetto della paura stesso, che il protagonista percepisce come minaccioso. Questo approccio crea un ritmo visivo dinamico, in cui l'alternanza tra dettagli del soggetto e dell'oggetto intensifica progressivamente la tensione del picco d'ansia, riproducendo la fissazione cognitiva tipica degli stati ansiosi e il modo in cui la mente ingigantisce la minaccia percepita. La variazione della distanza, in questo caso diventa un correlativo audiovisivo dell'invasività del pensiero ansioso, che restringe il campo percettivo del personaggio fino a isolarne il nucleo della paura.

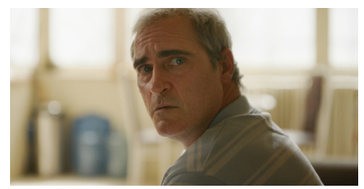
Un altro esempio di utilizzo di montaggio utilizzato per variare la distanza è l'avvicinamento progressivo allo schermo del computer di Evan in *Caro Evan Hans* nella scena 1. In questa scena, il montaggio contribuisce in modo significativo a creare un senso di compressione e pressione: le inquadrature sempre più ravvicinate (1.14, 1.16, 1.19) determinano un ingrandimento progressivo del testo digitato dal protagonista, che gradualmente occupa quasi interamente il frame.



15.5

Beau ha paura

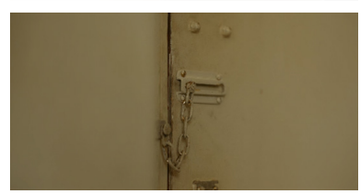
Montaggio di un
avvicinamento



15.6

Beau ha paura

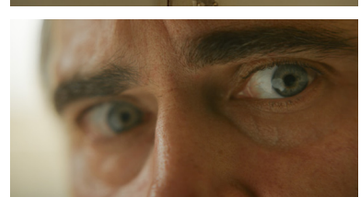
Montaggio di un
avvicinamento



15.7

Beau ha paura

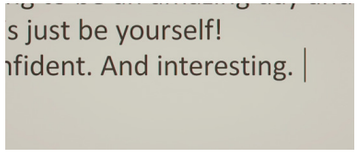
Montaggio di un
avvicinamento



15.8

Beau ha paura

Montaggio di un
avvicinamento



1.14

Caro Evan Hansen

Montaggio di un avvicinamento



1.16

Caro Evan Hansen

Montaggio di un avvicinamento



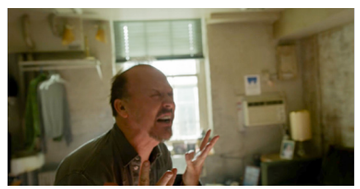
1.19

Caro Evan Hansen

Montaggio di un avvicinamento

Un'altra strategia particolarmente significativa nella costruzione audiovisiva dell'ansia attraverso il montaggio riguarda invece l'impiego del piano sequenza. Questa tecnica è caratterizzata dall'assenza di stacchi visibili e dalla continuità temporale e spaziale dell'inquadratura, in modo da immergere lo spettatore in un flusso percettivo ininterrotto, eliminando ogni possibilità distacco emotivo dalla scena. L'assenza di tagli impedisce la ricomposizione del ritmo e costringe a condividere con il personaggio l'esperienza del tempo reale, trasformando la visione in una presenza forzata all'interno dell'azione.

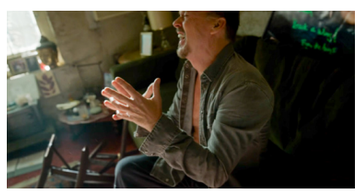
In *Birdman*, durante la scena del picco d'ansia, si alternano continui movimenti di camera a mano molto veloci, irregolari e nervosi, pilotati per mimare lo spostarsi convulso del protagonista durante tutto il suo picco d'ansia. Questi movimenti caotici però non vengono mai interrotti dal montaggio ma costituiscono un unico blocco: l'intera sequenza è infatti costruita come un falso piano sequenza, in quello che risulta un unico flusso visivo continuo (48.1.P–48.1.Q–48.1.R). Questa scelta permette di seguire il protagonista nel suo vagare delirante per la stanza, senza mai concedere né a lui né allo spettatore alcuna tregua o possibilità di distacco dall'intensa vicenda che lo coinvolge sul piano esteriore e su quello interiore. Grazie a questa scelta lo spettatore diventa così prigioniero del movimento incessante della macchina da presa, immerso nella stessa convulsione percettiva del personaggio. Il direttore della fotografia Emmanuel Lubezki in un'intervista per Definition Magazine nel 2015 ha spiegato, "Abbiamo pensato che l'assenza di tagli potesse aiutare il pubblico a immergersi in quel tipo di ritmo emotivo. Fin dalla scrittura della sceneggiatura, Alejandro immaginava questo personaggio intrappolato nel suo ambiente. L'hanno costruita affinché lo spettatore avesse la sensazione di camminare con lui lungo quei corridoi» (Lubezki, 2015, traduzione dell'autrice).



48.1.P

Birdman

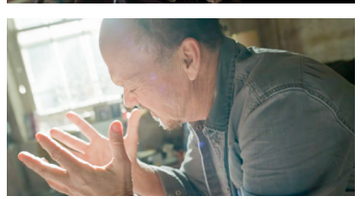
Movimenti irregolari
Piano sequenza



48.1.Q

Birdman

Movimenti irregolari
Piano sequenza



48.1.R

Birdman

Movimenti irregolari
Piano sequenza

Una logica simile, seppur con modalità tecniche diverse, si ritrova anche nella scena dell'aeroporto di Per lanciarsi dalle stelle. Qui le rivoluzioni e le rotazioni della macchina da presa descritte in precedenza, insieme all'inclinazione e all'allontanamento finale, si sviluppano tutte all'interno di un unico piano sequenza, che mantiene la continuità visiva e amplifica l'impatto emotivo della scena.

Sempre sul piano del montaggio, in alcuni casi la rappresentazione dell'ansia viene costruita invece attraverso la sospensione temporale e la staticità dell'immagine. L'adozione di pause prolungate sulla stessa inquadratura tende a generare un effetto di attesa carica di tensione. In questi momenti, il tempo sembra dilatarsi, come accade nella percezione soggettiva di chi vive uno stato ansioso: ogni secondo appare interminabile, ogni gesto è accompagnato da un'intensificazione dello sforzo fisico e mentale.

Ne *Il discorso del re*, nella seconda scena analizzata, la numero 26 ambientata nello studio del dottor Logue, la gestione del tempo filmico e del ritmo visivo assume un ruolo centrale nella costruzione dell'ansia proprio grazie al montaggio lentissimo e dilatato. La seduta tra i due personaggi è scandita da lunghe inquadrature fisse, prima su Albert mentre si accomoda con evidente disagio (26.4), poi mentre resta seduto in silenzio, in attesa che Logue lo interpelli (26.19), e infine su Logue stesso, che appare esitante e privo di parole (26.10). Questi momenti di sospensione temporale producono una dilatazione del tempo narrativo che amplifica il senso di attesa e permette allo spettatore di condividere l'imbarazzo e la tensione del protagonista: viene evidenziata la difficoltà del gesto, l'impegno fisico e mentale necessario per pronunciare ogni parola. Il tempo si contrae e si espande insieme alla mente del protagonista, che vive la pausa come un vuoto angosciante, preludio al possibile fallimento, e la lunghezza dell'inquadratura concentra l'attenzione dello spettatore sui minimi movimenti, amplificando la percezione del corpo e della sua tensione. Un approccio analogo è riscontrabile anche nell'ultima scena, quella del discorso ai funzionari, in cui il montaggio è volutamente lento e cadenzato. Ogni inquadratura, che si tratti delle distorsioni grandangolari degli spazi e dei corpi o dei primi piani claustrofobici e contrastati di Albert, è lasciata durare abbastanza da produrre un effetto di disagio. La lentezza del montaggio consente a ogni elemento visivo di acquisire peso e intensità, rendendo palpabile la pressione interiore del protagonista che tenta di procedere a tentoni nel suo discorso.



26.4

Il discorso del re

Inquadratura fissa
Tempi dilatati



26.9

Il discorso del re

Inquadratura fissa
Tempi dilatati



26.10

Il discorso del re

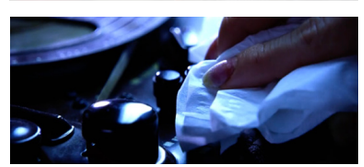
Inquadratura fissa
Tempi dilatati



63.4

The Aviator

Tempi dilatati



63.5

The Aviator

Montaggio veloce

Un diverso ma complementare utilizzo del tempo si ritrova in *The Aviator*, nella prima scena analizzata, in cui il protagonista vive un episodio di paranoia allucinatoria sul posto di lavoro. Qui la rappresentazione dell'ansia e del disturbo ossessivo com-



63.8

The Aviator

Montaggio veloce

pulsivo, nasce da un raffinato connubio tra lunghe inquadrature, caratterizzate da movimenti di camera lenti e calibrati, e tagli rapidissimi che introducono frammenti di visioni interiori. Le inquadrature statiche e dilatate, come quella in cui Howard osserva ossessivamente le mani dell'inserviente (63.4), rispecchiano il suo sguardo minuzioso, concentrato e maniacale, mentre il montaggio intermittente di brevissimi inserti visivi, ovvero immagini mentali e allucinatorie ambientate in un altro luogo (83.5 - 63.8), scompone la percezione temporale e crea una discontinuità perturbante. Il rallentamento del tempo, unito all'uso del dettaglio esasperato, genera una sensazione di sospensione claustrofobica.

In conclusione, emerge quindi come il tempo diventi così un campo di tensione: o frammentato e caotico, o troppo lungo e soffocante, sempre in disequilibrio.

4.2.10 IL PIANO SONORO: SILENZIO, SUONI, COLONNA SONORA

Tutti gli elementi visivi fin qui analizzati trovano la loro piena efficacia espressiva solo nel momento in cui si intrecciano con la componente sonora, che costituisce una dimensione imprescindibile nella costruzione dell'esperienza ansiosa. Il suono, oltre a modellare il ritmo interno della scena, se progettato per e con il visivo aggiunge e facilita il processo comunicativo e fornisce ulteriore valore espressivo e informativo all'immagine, tanto da essere percepito come parte della stessa (Chion, 1997).

Una delle prime e più significative strategie sul piano sonoro è rappresentata dall'uso del silenzio. L'assenza di suoni, lungi dal creare un vuoto neutro, diventa uno spazio di sospensione carico di tensione, in cui l'attenzione dello spettatore si concentra sui suoni corporei e ambientali minimi, come il respiro, il battito cardiaco o il fruscio impercettibile di un movimento. Il silenzio, dunque, è in grado di agire come un amplificatore emotivo.

Nel film *Il discorso del re*, nella scena appena trattata nell'ambito del montaggio dilatato il silenzio viene utilizzato in modo magistrale per rappresentare la tensione psicologica di Albert di fronte al linguaggio e alla parola. Egli, sempre decentrato e circondato da spazio vuoto, è seduto in un ambiente spoglio e privo di musica in cui gli unici suoni sono gli scricchiolii delle sedie e le loro voci. Eppure principalmente i due si ritrovano in silenzio: le lunghe pause tra una battuta e l'altra creano un'atmosfera sospesa che cattura l'imbarazzo e la vulnerabilità del momento.

Un elemento fondamentale nella rappresentazione sonora dell'ansia è costituito poi dagli effetti sonori, che contribuiscono a tradurre percettivamente lo stato interiore del personaggio.

Un esempio emblematico è l'uso dell'effetto sonoro dell'acufene, cioè un suono acuto e persistente che in post-produzione riproduce la percezione di un



8.1.A

Shiva Baby

Acufene
Sinestesia



8.1.B

Shiva Baby

Acufene
Sinestesia

fischio interno all'orecchio, un sintomo dissociativo spesso associato a momenti di panico o disorientamento. In *Shiva Baby*, durante la scena in cui la protagonista è in bagno, l'effetto sonoro più emblematico è un fischio acuto e persistente che compare e gradualmente cresce. Questo suono copre progressivamente ogni altro elemento acustico, annullando il paesaggio sonoro esterno e sostituendolo con una percezione interna disturbante. L'acufene agisce come marcatore soggettivo: isola Danielle dal mondo circostante e restituisce la sensazione di chiusura tipica di un attacco d'ansia. Sul piano visivo esso è fatto corrispondere a una serie di scelte formali coerenti, come il progressivo sfocamento del volto e l'avvicinamento instabile della camera, che traducono visivamente la dissociazione e l'alterazione sensoriale (81.1.A–81.1.B). Un altro elemento visivo abbinato a tale suono molto acuto sono inoltre i colori luminosi della scena, che instaurano un'ulteriore corrispondenza tra dimensione sonora e visiva le quali rimandano l'una all'altra e si amplificano a vicenda. Questa relazione può essere interpretata alla luce del principio secondo cui esistono ricorrenze sinestetiche fra altezza, intensità e timbro del suono e le caratteristiche visive di luminosità, dimensioni e geometria delle forme (Riccò, 1999). In particolare, rientra nella corrispondenza fra altezza del suono e luminosità del colore (Marks, 1975; Vernon, 1930). Nella teoria delle corrispondenze legata alla sincronizzazione audiovisiva, Sergio Miceli (2009) definisce i sincroni espliciti come enfasi audio-visive, ovvero concordanze fra immagine e suono in cui è esplicito il rimando, la causalità o la coincidenza tra evento sonoro ed evento filmico. In tali situazioni, come questa scena, lo spettatore è in grado di riconoscere la relazione reciproca tra i due piani percettivi. Le congruenze sinestetiche rappresentano un meccanismo percettivo che consente di ridurre i tempi di reazione a un messaggio e aumentarne l'impressività. In questo contesto, la corrispondenza sinestetica tra luce chiara e suono acuto restituisce una percezione unitaria e immersiva dello stato mentale della protagonista, traducendo inoltre sinesteticamente la sua sensazione di dissociazione.

Un ulteriore esempio significativo di utilizzo di un effetto sonoro si trova nella scena 104 di *Melancholia*, dove un ronzio di sottofondo, grave e ovattato, privo di una fonte riconoscibile, accompagna l'intera scena. Questo suono sembra agire come una proiezione acustica del disturbo interiore della protagonista Claire, un effetto di corrispondenza tra dimensione sonora e dimensione mentale, costituita da disordine e oppressione.

Proseguendo nell'approfondimento del piano sonoro, spesso sia l'assenza di dialoghi sia la presenza di suoni e rumori si articolano sulla base di una colonna sonora che ne orienta l'intensità e la natura emotiva.

In *Birdman*, la colonna sonora jazz composta esclusivamente da percussioni incalzanti si impone come motore ritmico della narrazione, diventando la manifestazione sonora della sua tensione mentale. L'andamento sincopato e irregolare delle percussioni riflette l'instabilità emotiva del protagonista, la sua inquietudine e la continua oscillazione tra euforia e disperazione.

In *Ubriaco d'amore* la musica assume una funzione analoga ma con una diversa intensità . Nella scena del picco d'ansia del protagonista sul luogo di lavoro, già caratterizzata da movimenti di macchina rapidi e da un montaggio veloce che seguono il rapido susseguirsi di avvenimenti, la colonna sonora incalzante e tesa accompagna ogni gesto, parola e suono ambientale. In particolare, i picchi musicali coincidono con le sollecitazioni più stressanti a cui il protagonista è sottoposto, ovvero la risposta al telefono, le domande, interazioni, rumori improvvisi, creando una sincronizzazione tra ritmo sonoro e agitazione corporea. In questo caso si assiste inoltre a una nuova corrispondenza sinestetica, legata alla congruenza sinestetica percepita fra tempo musicale e forme visive. Esiste infatti un altro ordine di corrispondenze ricorrenti (Riccò, 1999) secondo il quale, all'aumentare della velocità del tempo musicale, le forme dei fotismi percepiti tendono a diventare parallelamente più spigolose (Marks, 1975). Possiamo dunque riconoscere in quanto appena descritto che la rapidità del ritmo sonoro trova un suo equivalente visivo nella frantumazione e nella convulsività della forma visiva, generando una coerenza percettiva tra colonna sonora incalzante e movimenti rapidi e rigidi che amplifica la tensione e la dinamicità della scena.

Ne *Il cigno nero* la colonna sonora è completamente drammatica e si integra al tappeto di voci, contribuendo a un effetto di intensa saturazione uditiva. Essa si intreccia in crescendo con le voci e i suoni distorti, amplificando la sensazione di invadenza e di minaccia.

Un altro esempio particolarmente significativo dell'uso della colonna sonora come amplificatore dell'esperienza ansiosa si trova nella scena 19 di *Beau ha paura*. In questa scena, la tensione cresce attraverso un progressivo incremento dell'intensità della componente sonora, costituita dalla stratificazione di suoni gravi e indefiniti sui quali si innestano picchi acuti che aumentano progressivamente in volume e tonalità. Questa architettura sonora ricalca l'ascesa vertiginosa e incontrollata del picco d'ansia di Beau: la pressione interna che lo travolge viene tradotta in una sovrapposizione di elementi acustici cacofonici, che finiscono per coprire gradualmente i rumori dell'ambiente circostante. Tale piano sonoro produce un effetto di sinestesia audiovisiva dialogando strettamente con il piano visivo nell'inquadratura che mostra la porta d'ingresso dell'atrio occupare una porzione crescente dello spazio visivo e diventare sempre più grande: il suono e l'immagine avanzano in parallelo, costruendo una corrispondenza diretta tra l'aumento della pericolosità percepita e l'espansione visiva dell'oggetto temuto. Questo effetto sinestetico corrisponde in particolare al primo ordine di corrispondenze ricorrenti (Riccò, 1999), ovvero la corrispondenza tra volume dell'audio e grandezza visiva. Come osservato da Marks (1975), a un incremento dell'intensità acustica corrisponde spesso la sensazione di un ampliamento della dimensione del fotismo. Questa corrispondenza sinestetica, è in grado di tradurre quindi il crescente stato di paura di Beau e di generare un forte stato di tensione anticipatoria nello spettatore. Il pensiero catastrofico, infatti, tende a ingigantirsi man mano che ci si avvicina alla situazione temuta, così come la porta, spinta dal suono, sembra espandersi fino a diventare un punto di non ritorno. Infine, il climax del dispositivo formale coincide con l'improvvisa interruzione della colonna sonora al momento dello scatto di Beau verso l'esterno: il silenzio non segnala la fine della minaccia, ma sospende la tensione accumulata, segnando il punto in cui l'ansia si trasforma in azione impulsiva.

In questi ultimi tre casi, emerge come la colonna sonora si sommi anche alla stratificazione di più rumori già presenti. La stratificazione di più suoni è una strategia chiave sul piano sonoro e ha l'obiettivo di creare una saturazione sensoriale data da un sovraccarico di stimoli, così come di riflettere la disorientante complessità della mente ansiosa che li percepisce.

In *Ubriaco d'amore* per esempio la colonna sonora e i rumori diegetici si fondono in un continuum acustico che annulla ogni distinzione tra spazio interiore e spazio esterno. Voci, rumori e musica si sovrappongono in una stratificazione incessante, creando un ambiente sonoro che rispecchia la confusione percettiva e la sovrastimolazione sensoriale del protagonista. La musica arriva a coprire le parole delle persone intorno a lui, mentre suoni diegetici invadenti come il telefono, i macchinari o i colpi improvvisi dominano la scena. Il risultato è una tessitura sonora densa e caotica, in cui il mondo e la mente si fondono in un unico rumore indistinto. Questa fusione acustica traduce in termini percettivi e simbolici la condizione psicologica del protagonista di ipersensibilità e di saturazione emotiva durante l'attacco d'ansia.

In *Il cigno nero* il paesaggio sonoro si costruisce su un principio di sovraccarico e stratificazione acustica che riflette la condizione mentale sempre più instabile della protagonista. Nella scena in cui Nina perde progressivamente il controllo, il suono diventa denso e caotico: voci gracchianti e dal suono molto distorto, rumori diegetici di disturbo in sottofondo e la colonna sonora orchestrale drammatica si intrecciano in un impasto sonoro indistinto. Questa simultaneità sonora non mira a rappresentare la realtà esterna, ma piuttosto la sua deformazione interiore, restituendo infatti un'esperienza di confusione che diventa l'equivalente uditivo del pensiero invadente e del sovraccarico mentale.

In *Shiva Baby*, la scena dell'iperstimolazione uditiva rappresenta un esempio emblematico di stratificazione di rumori prevalentemente diegetici. All'interno della sala gremita di persone, le conversazioni sovrapposte dei parenti, il frastuono dei bicchieri e delle posate, i passi, le risate e i brusii di fondo si accumulano progressivamente fino a formare un muro di suono acuto, fastidioso e indistinto. Le voci delle persone intorno a Danielle si moltiplicano e si sovrappongono fino a formare un coro goliardico, mentre la macchina da presa stringe sui loro volti a pochi centimetri dalla protagonista, in un crescendo claustrofobico. A questo intreccio sonoro si aggiunge gradualmente la colonna sonora, che amplifica la sensazione di sovraccarico. Il risultato è un'esperienza uditiva congestionata che mira a riprodurre il senso di oppressione e di ansia sociale che la immobilizza. Anche in questo caso ci si trova di fronte ad un effetto sinestetico, in particolare duplice poichè si rifà sia alla corrispondenza fra tempo musicale e forme (Marks, 1975), ovvero all'aumentare della velocità del tempo musicale del coro di voci il montaggio diventa sempre più frammentato e veloce e le inquadrature più claustrofobiche e meno armoniose, sia ancora una volta all'ordine di corrispondenza fra altezza del suono e luminosità del colore (Marks, 1975), in questo caso arancione brillante sempre più pungente.

In tutti e tre i casi, la stratificazione sonora agisce come una traduzione diretta dello stato interiore. L'accumulo di stimoli acustici diventa l'equivalente percettivo dell'ansia, del panico o della sovrastimolazione sensoriale, facendo coincidere il caos del mondo con quello della mente. Il suono, lungi dall'essere semplice accompagnamento, si fa struttura narrativa e psicologica, capace di rendere tangibile l'esperienza della perdita di controllo.

4.2.11 IL PIANO VERBALE: PAROLE E PENSIERI

Infine, a tutti questi piani si può affiancare un piano verbale, attraverso il quale l'ansia viene esplicitata in forma narrativa mediante parole, monologhi interiori o pensieri del personaggio. Questo piano traduce in linguaggio lo stato mentale alterato o lo esplicita, permettendo di accedere al flusso cognitivo del personaggio, ovvero ai suoi dubbi, alle sue anticipazioni catastrofiche, alle sue autocritiche, rendendo così il processo mentale dell'ansia narrativamente e percettivamente accessibile.

Nel film *Per lanciarsi dalle stelle*, l'ansia della protagonista Sole viene letteralmente raccontata attraverso la parola della protagonista, che spesso guarda in camera e parla direttamente con lo spettatore, come nella scena 3 (3.1.C). La rottura della quarta parete permette allo spettatore di entrare in contatto diretto con i suoi pensieri. Sole descrive apertamente in prima persona la propria paura del giudizio, la difficoltà di esporsi, la tendenza a immaginare in anticipo tutti gli scenari negativi possibili: tratti tipici dell'ansia anticipatoria. In questo caso la parola agisce come un dispositivo di trasparenza, che permette di comprendere il vissuto ansioso non attraverso il comportamento, ma attraverso la confessione diretta e continua del pensiero.

3.1.C

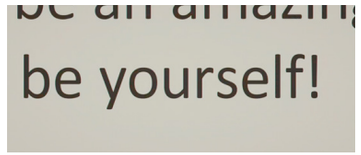


Per lanciarsi dalle stelle

Rottura della quarta parete

Nel film *Caro Evan Hansen* il piano verbale assume una rilevanza centrale manifestandosi in tre forme distinte. La prima e la seconda emergono chiaramente nella scena 1, in cui lo spettatore ottiene un accesso diretto ai pensieri di Evan nel contesto della sua quotidianità ansiosa principalmente grazie all'impiego della voce del protagonista fuori campo. Questa voce non è mai accompagnata dal movimento delle sue labbra e si configura quindi come la proiezione del suo flusso mentale. La coerenza tra ciò che Evan esprime in voice-over e le sue espressioni facciali crea una continuità efficace tra il livello sonoro e quello corporeo, rafforzando la sensazione di trovarsi immersi nella sua interiorità e nella complessità delle sue emozioni. Alla dimensione sonora si affianca poi un corrispettivo visivo altrettanto significativo sul piano verbale: le scritte che compaiono sullo schermo, tratte dal testo che Evan sta scrivendo in quel momento e che legge in parte nel suo discorso mentale. Questo doppio canale, sonoro e testuale, permette allo spettatore di accedere al suo stato emotivo da due prospettive complementari. Evan utilizza infatti la scrittura per tentare di definire e comprendere il proprio malessere, descrivendo il desiderio di apparire più affabile, sicuro di sé e socialmente competente, a fronte della paura costante di essere percepito dagli altri come strano, ansioso o depresso.

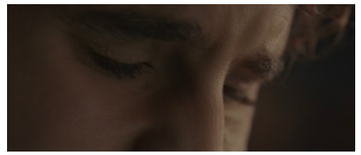
1.36



Caro Evan Hansen

Scrittura

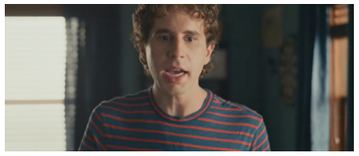
1.37



Caro Evan Hansen

Pensiero

2.17



Caro Evan Hansen

Canto

Sempre in *Caro Evan Hansen* emerge una terza forma di comunicazione verbale significativa per

la rappresentazione del disturbo d'ansia, che si manifesta nella scena 2 analizzata. In questo caso l'accesso all'interiorità di Evan non avviene più attraverso la voce fuori campo, ma tramite il canto. Evan non esprime ciò che prova parlando, bensì cantando, e questa scelta permette di fondere le parole con la musica di sottofondo che amplifica la potenza emotiva del discorso. La natura stessa della canzone, costruita su sezioni ricorrenti, gli consente inoltre di ripetere alcune frasi, insistendo su ciò che gli risulta più difficile da comunicare nella vita quotidiana.

In *Birdman* la parola assume una funzione non di confessione, ma di persecuzione. La voce acusmatica di Birdman, che il protagonista Riggan sente costantemente nella propria mente, rappresenta la personificazione verbale della sua ansia e del suo senso di inadeguatezza. Essa si rivolge a lui in seconda persona, con tono accusatorio e derisorio, ripetendo frasi tipiche della sindrome dell'impostore e del pensiero ossessivo autodenigratorio. "Tu non sei un vero attore", "torna a essere quello che eri davvero", "nessuno crede più in te": la voce diventa un rumore interno costante, un flusso verbale che corrisponde alla tortura mentale del protagonista.

In *The Aviator*, il piano verbale dell'ansia emerge nel momento culminante dell'ansia del protagonista. Nella scena finale, quella del bicchiere di latte, Howard Hughes inizia a balbettare e a ripetere frasi in modo frammentato, ossessivo, verso se stesso, come un automatismo verbale che rivela la perdita di controllo. Il linguaggio, che normalmente è strumento di comunicazione, diventa in questo caso sintomo: il discorso si spezza, la voce si fa incerta e meccanica, e la ripetizione compulsiva sostituisce la logica. Le parole diventano il riflesso diretto della mente ossessiva che tenta invano di imporsi sull'irrazionale. L'espressione linguistica dell'ansia in questa scena mostra l'impossibilità di comunicare, traducendo l'invasione del pensiero ossessivo.

In *Ubriaco d'amore* il piano verbale si manifesta invece attraverso la modalità espressiva del linguaggio più che nel suo contenuto. Barry parla con tono esitante, interrotto, incerto, spesso sussurrato o strozzato. Ogni parola sembra preceduta da un controllo interno, da un pensiero di autocensura che ne ritarda l'emissione. L'ansia si manifesta nella voce, nella sua inflessione e nel suo ritmo irregolare, che riflette la tensione interiore e la paura di sbagliare.

In tutti questi casi, anche il piano verbale si rivela un dispositivo di traduzione dell'interiorità ansiosa, che può assumere funzioni diverse, come confessione, persecuzione, sintomo o esitazione.

4.2.12 IL PIANO NARRATIVO-METAFORICO

In ultimo, oltre alle scelte espressive legate agli aspetti tecnici dell'immagine e del suono, è necessario considerare anche il piano metaforico-narrativo: quell'insieme di decisioni che riguardano simboli, metafore visive e scelte drammaturgiche integrate direttamente nell'azione scenica. È infatti attraverso questi elementi che l'audiovisivo riesce non solo a rappresentare uno stato mentale, ma a tradurlo in un'esperienza percepibile dallo spettatore.

81.6.G



Il cigno nero

Metafora

81.7.A



Il cigno nero

Metafora

81.7.B



Il cigno nero

Metafora

Un esempio emblematico si trova in *Il cigno nero*: nella sequenza dell'attacco d'ansia, dopo essersi sentita osservata dai dipinti animati alle pareti, Nina incontra il proprio riflesso in uno specchio. Ma l'inquadratura gioca su un cortocircuito percettivo: ciò che sembra essere un'immagine riflessa si rivela invece una visione diretta, con un ribaltamento spaziale che infrange la logica della scena. (81.6.G - 81.7.A - 81.7.B). Questo slittamento tra ciò che è dentro e ciò che è fuori, tra riflesso e presenza fisica, crea una frattura cognitiva che rispecchia il disorientamento della protagonista nel pieno della crisi. L'ambiente stesso diventa instabile, ambiguo, contaminato dalla sua condizione psicologica.

In *Shiva Baby*, il buffet disordinato fatto di bicchieri e piatti che si rovesciano o costringono la protagonista a movimenti goffi, così come gli spazi affollatissimi, diventano labirinti di sguardi giudicanti e possono essere interpretati come elementi simbolici che rafforzano la presenza dell'ansia sociale e relazionale. Inoltre la protagonista è ritratta nel continuo attraversamento di soglie come porte, tende, e corridoi, come se ogni passaggio si configurasse come una micro-metafora del tentativo di sfuggire alla pressione sociale, ma anche dell'impossibilità di farlo.

Nel film *Beau ha paura*, metafore e allegorie complesse assumono un ruolo centrale nella costruzione del linguaggio visivo e simbolico, traducendo in immagini le angosce interiori del protagonista. Una delle più significative si manifesta nella scena finale, la numero 126, in cui Beau si ritrova improvvisamente al centro di una platea circolare gremita di persone (126.1). In questo tribunale surreale, Beau viene messo sotto processo davanti a una folla silenziosa e giudicante. Questa scena rappresenta in forma visiva e metaforica la percezione distorta propria del disturbo d'ansia di cui Beau soffre, secondo il quale ogni azione o pensiero sembra costantemente esposto al giudizio altrui. L'arena diventa così la materializzazione del suo mondo interiore, dove l'occhio collettivo del pubblico coincide con quello della madre e della sua stessa coscienza, trasformando il senso di colpa e la paura del giudizio in una condanna definitiva. In questo contesto, da un lato si trova l'avvocato dell'accusa, che insieme alla

madre declama e amplifica tutte le sue presunte colpe al microfono. Dall'altro, l'avvocato della difesa appare debole e quasi impercettibile, come se la voce della giustificazione e della comprensione non avesse spazio nel suo mondo interiore. L'esito è inevitabile: Beau non ha scampo e viene condannato a morire, schiacciato dal senso di colpa e dall'impossibilità di trovare un luogo di accoglienza o perdono.



126.1

Beau ha paura

Metafora

4.2.13 GLI EFFETTI OTTENUTI DAL SINCRONISMO DEI PIANI

Dall'analisi delle strategie adottate sui vari piani emerge nuovamente come, seppur prendere in analisi le tecniche suddividendole per singoli piani (visivo, cinetico-temporale, sonoro, verbale) sia risultato estremamente utile per un'analisi dettagliata, sia proprio dalla combinazione simultanea di più tecniche e piani che si genera un effetto complessivo realmente efficace. In particolare è evidente come per la traduzione dell'esperienza di disturbo d'ansia siano stati creati nei film effetti complessivi ricorrenti.

Innanzitutto è frequente la costruzione di un senso generale di oppressione e costrizione, declinato in una sensazione di claustrofobia e schiacciamento, che ingloba anche la rappresentazione dei principali sintomi fisici del disturbo, come pressione sul petto, stretta allo stomaco, peso sulle tempie e respiro affannato, ma anche della componente mentale di costrizione, pressione e paura del giudizio esterno.

Inoltre, spesso questo senso di claustrofobia poi essere affiancato da un altro macro effetto complessivo, ovvero un senso di confusione, declinato da un lato in disorientamento e perdita di riferimenti e dall'altro in iperstimolazione, in cui la realtà può apparire intensamente opprimente o i pensieri interni si moltiplicano e si sovrappongono.
Infine molto spesso è stato anche creato anche uno stato generale di disagio, allerta e agitazione, percepito come pericolo imminente.

Tali effetti sono spesso associati tra loro e non si escludono l'un l'altro, poichè l'atmosfera creata in ciascun film è peculiare ed emerge come ogni scelta stilistica sia sempre contestuale, modellata sul profilo psicologico del protagonista e sulle situazioni che vive. A questo proposito è anche molto importante notare come non esistano associazioni rigide tra specifiche tecniche e determinati sintomi, specifici o generali, del disturbo d'ansia.

Di seguito viene quindi presentato un quadro degli effetti complessivi che ciascuna scena analizzata in ogni film riesce a produrre grazie all'associazione delle strategie audiovisive adottate.

In *Ubriaco d'amore*, la prima scena analizzata, in cui Barry risponde al telefono e si ritrova in una conversazione scomoda, il movimento lento e inesorabile del carrello in avanti si fa carico di tradurre visivamente lo stato d'ansia crescente di Barry. La macchina da presa avanza e si configura come forza predatrice che lo segue mentre indietreggia, generando un effetto di minaccia, simulando una sensazione comunemente provata durante un episodio di picco ansioso. Durante questa dinamica, la figura di Barry è posta al centro di una composizione altamente simmetrica in cui tutte le linee di fuga dello spazio asettico sembrano convergere su di lui. La resa dell'atmosfera complessiva è potenziata dal crescere della tensione grazie alla colonna sonora sempre più martellante. L'insieme restituisce una condizione in cui non c'è alcuna via d'uscita possibile, e in cui la realtà stessa sembra diventare ostile.

Nel Discorso del re, nella scena in cui Albert si trova seduto nello studio dal medico tradizionalista, l'effetto complessivo è quello di una crescente oppressione sensoriale e psicologica. Il montaggio veloce e ritmico alterna i primissimi piani del viso minaccioso del medico, ripreso con angolazione dal basso verso l'alto a stabilire un'asimmetria di potere, e i primissimi piani di Albert, sempre più vicini e isolati dallo sfondo dalla sfocatura selettiva a restituire un effetto di chiusura e assenza di via d'uscita. Inoltre, la componente audio, composta dall'alternarsi nel silenzio dei gorgoglii sempre più sforzati di Albert e dagli incoraggiamenti incalzanti del medico, crea un ritmo sonoro in grado di contribuire alla crescita della tensione, che culmina poi nello scatto d'ira. La scena in questo modo crea un effetto complessivo di pressione psicologica e oppressione fisica. Albert infatti risulta oppresso dal giudizio del medico e dalla sua stessa ansia da prestazione e paura di non superare mai il suo blocco. Infine, il color grading dominato da toni freddi blu e grigiastri, mantenuto costante per tutto il film, sottolinea il distacco emotivo del protagonista e la sua alienazione. I colori freddi infatti tendono in questo caso ad evocare rigidità e immobilità, traducendo visivamente la difficoltà a esprimere emozioni e la sensazione di essere "congelato" dall'ansia.

Sempre in questo film, la scena in cui Albert svolge una la seduta con il dottor Logue rappresenta il disagio interiore di Albert, e ciò avviene innanzitutto attraverso l'asimmetria compositiva, che lo colloca ai margini dell'inquadratura quando inquadrato a mezzo busto. Un'altra scelta importante risulta l'isolamento spaziale, che lo ritrae lontano e piccolissimo quando si trova al centro dell'inquadratura nei campi lunghi. Infine sia la durata temporale delle inquadrature che appaiono dilatate nel tempo, sia i lunghi silenzi tra una battuta e l'altra, senza alcuna colonna sonora o suono determinante generano un'atmosfera di sospensione e attesa, imbarazzo, sforzo e malessere sommesso.

L'ultima scena del film analizzata, in cui Albert deve tenere un discorso di fronte ai funzionari, sembra costruita per trasmettere in modo esplicito la soggettività alterata del protagonista. Innanzitutto ciò accade con la soggettiva angolata dal basso verso l'alto dei funzionari nella sala buia, la quale stabilisce un'asimmetria di potere tra Albert e le figure arcigne, che rappresentano il giudizio e la pressione dell'istituzione. I loro corpi sono al contempo deformati dal grandangolo in modo da apparire ancora più alti e minacciosi. L'angolazione dall'alto verso il basso invece ritrae Albert al centro della sala piccolissimo e vulnerabile, e questa volta il grandangolo si somma per deformare lo spazio della grande sala che appare un tunnel opprimente, simulando un senso di imminente convergenza e schiacciamento. Il cambio di profondità di campo inoltre costruisce una soggettiva e rappresenta lo scollamento dalla realtà, mentre i primissimi piani contrastati e drammatici del volto del protagonista mettono a nudo la fragilità emotiva. Al contempo, Il sonoro dei lamenti di Albert amplificati e rimbombanti, il suo respiro, battito, deglutizione, traduce lo sforzo e la percezione claustrofobica dell'ansia da prestazione e il terrore del giudizio che Albert sta vivendo.

La scena dell'attacco d'ansia sul punto di lavoro invece

restituisce allo spettatore principalmente lo stato di sovrastimolazione del protagonista. La rappresentazione di questa sensazione di picco d'ansia è costruita attraverso una regia iper-cinetica fatta di panoramiche, carrelli veloci e piccoli piano sequenza, raccordati da un montaggio ritmatissimo, in modo da rendere il senso di uno spazio instabile e imprevedibile. La caoticità delle interazioni sociali, ovvero voci sovrapposte e entrate improvvise, unita a suoni diegetici invadenti come un macchinario stridente e il telefono che squilla, simula l'iperattivazione sensoriale e la sensazione di perdita di controllo. Inoltre, la musica martellante con picchi improvvisi funziona come segnale d'allarme interno, amplificando ogni stimolo come possibile minaccia. L'insieme di queste tecniche genera uno stato di allerta costante, sovraccarico sensoriale e disorientamento, che lo spettatore finisce per vivere in prima persona.

In *Il cigno nero*, la scena selezionata rende un fortissimo picco ansioso di Nina e in particolare ne evidenzia i sintomi di confusione mentale, senso di pericolo imminente e iperstimolazione interna data da pensieri martellanti e paure invadenti. Questo effetto complessivo è creato attraverso l'utilizzo della camera a mano instabile e veloce, che simula in soggettiva i movimenti oculari della protagonista, e di un successivo montaggio rapido e sincopato, che simula confusione, fuga e percezione amplificata degli stimoli. Inoltre, il suono risulta sovraccarico, con voci distorte e sovrapposte unite ad una colonna sonora orchestrale drammatica, e crea una saturazione uditiva che ancora una volta contribuisce a ritrarre l'iperstimolazione. Le soggettive visive e le allucinazioni dei quadri rompono il confine tra realtà e immaginazione, mentre l'illusione dello specchio e il conseguente ribaltamento spaziale intensificano il disorientamento.

In *Melancholia*, l'insieme delle strategie audiovisive impiegate restituisce un'esperienza percettiva fortemente immersiva e disturbante, che trascina lo spettatore all'interno della crisi ansiosa della protagonista. L'intreccio tra camera a mano instabile, montaggio frammentato ed ellittico, close-up estremo e paesaggio sonoro grave e ovattato traduce la perdita di controllo, il disorientamento, la sensazione di soffocamento e il blocco mentale tipici di un picco d'ansia, trasformando la percezione audiovisiva in una rappresentazione diretta del vissuto interiore di Claire.

In *Birdman* la scena selezionata mostra l'ansia come un conflitto interiore invadente, un alter ego che sovrasta Riggan e rompe ogni stabilità percettiva. Il culmine dell'ansia è reso attraverso la voce acusmatica di Birdman, che martella Riggan come un pensiero intrusivo e autodenigratorio. Inoltre la scena è costruita interamente come un piano sequenza frenetico in cui tutti i movimenti di camera sono sbilanciati e accelerati mentre seguono il protagonista nella sua agitazione in giro per la stanza, traducendo visivamente la sua perdita di controllo mentale. Inoltre, gesti impulsivi e oggetti scagliati amplificano il caos emotivo, e la musica jazz percussiva, irregolare e crescente, replica il ritmo agitato dell'ansia.

In *Shiva Baby*, la scena in cui la protagonista si rifugia in bagno rappresenta un breve episodio di dissociazione dalla realtà durante un picco d'ansia. L'effetto è costruito attraverso la combinazione di suono, messa a fuoco e movimento di camera. Un fischio acuto, simile a un acufene, copre ogni altro rumore generando una sensazione di isolamento dal mondo esterno; la camera a mano leggermente instabile restituisce la perdita di controllo e il respiro affannoso; infine, la distanza ravvicinata e la progressivo sfocatura del volto e dello specchio traducono lo scollamento da sé e dalla realtà. Quando il suono svanisce e l'immagine torna nitida, anche lo spettatore percepisce il graduale ritorno alla normalità.

La seconda scena analizzata rappresenta invece un momento di iperstimolazione, in cui per Danielle la realtà esterna diventa eccessivamente intensa e si sovrappone all'accumulo di pensieri e paure. Questo stato viene tradotto attraverso una musica crescente mescolata a un coro di voci cantilenanti, mentre i volti delle persone attorno a lei sono ripresi in primissimo piano soggettivo e isolati tramite una forte sfocatura selettiva. Il montaggio sempre più rapido ed ellittico frammenta spazio e tempo, mimando una mente che non riesce più a elaborare gli eventi in modo lineare. A ciò si aggiunge un color grading caratterizzato da saturazione e temperatura elevate, dominato da arancioni brillanti e neri profondi, che restituisce in chiave sinestetica una realtà percepita come invasiva e pungente. L'insieme delle tecniche immerge lo spettatore nello stesso sovraccarico sensoriale vissuto dalla protagonista.

In *Caro Evan Hansen*, nelle scene analizzate, ai movimenti repentini e instabili di camera a mano, che ricalcano l'agitazione generale di Evan e i suoi sintomi fisici come respiro affannato e tremore, si integrano parole come voce fuori campo del protagonista stesso, cantato e testo scritto per costruire un chiaro accesso alla dimensione interiore del protagonista, comunicando in modo diretto e letterale il timore di sbagliare prima ancora di agire, la percezione di inadeguatezza e il desiderio di nascondersi. Nella scena del bagno, l'ansia raggiunge invece il suo picco e si traduce in un linguaggio audiovisivo espressivo e implicito. La macchina da presa a mano, instabile e ravvicinata, restituisce la perdita di controllo del protagonista, mentre il montaggio rapido inserisce immagini appartenenti a un flashback che si sovrappone al presente. In esso la discrepanza tra suono ancorato alla scena del bagno e immagini che provengono dal passato comunica allo spettatore la dissociazione mentale tipica dei momenti di forte ansia, quando il pensiero rimugina e trascina il soggetto lontano dal qui e ora.

Nel film *Per lanciarsi dalle stelle* la prima scena analizzata usa la rottura della quarta parete e il rivolgersi in camera per immergere lo spettatore nel flusso mentale di Sole, che soffre di disturbo d'ansia generalizzato. La scena dell'aeroporto rende un forte attacco d'ansia attraverso un lungo piano sequenza che riproduce la continuità opprimente degli stimoli alternando un punto di vista in soggettiva a uno esterno, per creare immedesimazione attraverso alcune strategie espressive che vanno oltre il piano verbale. Queste consistono principalmente in movimenti di macchina articolati: la rotazione veloce della camera per simulare disorientamento e perdita di controllo, inclinazioni anomale per trasmettere perdita di equilibrio e percezione distorta dei riferimenti spaziali, la scomparsa nel campo lungo per rappresentare l'annichilimento e l'invisibilità tipici della crisi in un luogo affollato.

Nel film *Beau ha paura*, nella scena della telefonata, l'avanzamento lentissimo e inesorabile della camera, unito all'angolazione dal basso, traduce l'ansia crescente di Beau trasformando lo spazio domestico in un luogo di pressione psicologica continua. Inoltre, il montaggio che alterna dettagli del volto e della serratura restituisce la

spirale cognitiva tipica dell'ansia, in cui la mente si fissa su un dettaglio minaccioso e lo amplifica fino a trasformarlo in una proiezione catastrofica. La colonna sonora, con il suo crescendo e il taglio improvviso, accentua il salto tra realtà e immaginazione ansiogena, immergendo lo spettatore nella difficoltà del protagonista di distinguere uno stimolo reale da uno anticipato. Questa sensazione prosegue nella scena dell'uscita dall'edificio, dove un paesaggio sonoro sempre più stratificato e assordante, composto da toni gravi e acuti in progressiva crescita, accompagna il carrello in avanti verso la porta. La sinestesia creata dall'unione tra avvicinamento dell'inquadratura e intensificazione sonora riproduce il meccanismo dell'ansia anticipatoria, in cui l'idea di pericolo aumenta man mano che ci si avvicina alla situazione temuta.

Infine nella scena del giudizio finale, l'immagine dell'arena gremita di persone che giudicano Beau trasforma la sua paura del giudizio e della delusione in una messa in scena monumentale della sua ansia sociale.

In *The Aviator* la prima scena rende un episodio di iper-concentrazione e immaginazione ossessiva del protagonista, reso tramite diverse tecniche. La musica extradiegetica crescente isola i suoni reali creando una sensazione di chiusura e dissociazione. I dettagli esasperati dalla lentezza del montaggio nel soffermarsi sulle inquadrature rispecchiano la concentrazione ossessiva, e sono poi alternati con il montaggio alle sovrimpressioni temporali velocissime che visualizzano scenari catastrofici. Tutti questi elementi restituiscono il disorientamento, l'invasività mentale e la distorsione tipici dell'ansia e del Disturbo Ossessivo Compulsivo del protagonista.

Infine, la seconda scena selezionata rappresenta un episodio di ansia acuta e ossessione attraverso una forte distorsione sensoriale: la luce diegetica blu intermittente, proveniente dal proiettore, crea direttamente sulla scena un color grading innaturale che tinge di blu il deserto proiettato sullo schermo, normalmente caldo e arancione. Questa alterazione cromatica diventa simbolo di innaturalità e di percezione distorta, così come della freddezza del calcolo ossessivo. La luce inoltre viene poi usata in modo quasi teatrale come fascio di luce simile ad un occhio di bue che illumina selettivamente delle bottiglie di latte, focus del suo episodio ossessivo, enfatizzando la sua iper-concentrazione e sottolineando il distacco dalla realtà esterna. Successivamente, un'altra luce diegetica introduce gradualmente un color grading rosso, che invade lo spazio pochi istanti prima che qualcuno bussi alla porta, come se fosse la mente del protagonista ad entrare in uno stato di allerta improvvisa. Inoltre una colonna sonora diegetica sterile e suoni metallici extradiegetici amplificano il senso di perdita di riferimenti, e il montaggio con bruschi cambi di scala, insieme alle linee diagonali create dalla scorciatura delle inquadrature, genera disorientamento. Infine, a tutto ciò si sommano il parlato frammentato del protagonista, che esprime i propri pensieri intrusivi intervallandoli a tic nervosi.

4.3

UN'OPPORTUNITÀ DI RICERCA: IL DISTURBO D'ANSIA NELLA VIDEOARTE

Dall'analisi dei film è emerso che i momenti più significativi nella rappresentazione del disturbo d'ansia non coincidono necessariamente con gli snodi narrativi principali, ma con quelli più espressivi ed evocativi, in cui le tecniche cinematografiche si fanno veicolo diretto dell'esperienza interiore. Si tratta di attimi in cui la narrazione lascia spazio alla percezione soggettiva: l'immagine e il suono si distorcono, il tempo si dilata o accelera, e lo spettatore non osserva semplicemente il personaggio ma diventa partecipe del suo stato.

Questi momenti sospesi e sensoriali rappresentano una sorta di scarto rispetto alla linearità narrativa, una frattura temporanea che apre una finestra sull'interiorità. Ed è proprio in questa zona liminale, dove l'audiovisivo rinuncia alla sua funzione puramente narrativa per trasformarsi in linguaggio percettivo, che si colloca una declinazione artistica particolarmente affine a questo tipo di esplorazione: la videoarte.

4.3.1 PECULIARITÀ E FORME DELLA VIDEOARTE

Per comprendere che cosa si intenda per videoarte, è utile partire dal significato del termine "video". Come osserva Alessandro Amaducci nel volume *Videoarte. Storia, autori, linguaggi* (2014), esso fa riferimento all'insieme delle tecnologie elettroniche e digitali impiegate nella produzione audiovisiva, dalle tecnologie analogiche fino all'attuale era dell'alta definizione (Amaducci, 2014). Questo ambito comprende sia immagini e suoni derivati da riprese video, sia contenuti generati direttamente dal computer, come animazioni digitali e computer grafica (Amaducci, 2014). Il termine videoarte indica quindi l'incontro tra tecnologia video e linguaggi artistici. Se si considera l'arte come qualsiasi attività umana capace di utilizzare una tecnica specifica per generare forme creative di espressione estetica e di comunicare allo spettatore temi, emozioni o narrazioni, la videoarte può essere definita come una pratica artistica che utilizza in modo creativo il mezzo video a fini espressivi ed estetici (Amaducci, 2014).

La videoarte, per sua natura privilegia la dimensione immersiva, espressiva e spesso emotiva rispetto a quella narrativa classica. Proprio per queste caratteristiche si configura come uno strumento particolarmente efficace per indagare e tradurre l'ansia come esperienza interiore, offrendo un terreno fertile per rappresentazioni non convenzionali, intime e potenti. Rispetto al linguaggio cinematografico tradizionale, la videoarte permette una maggiore libertà formale ed espressiva, rivelandosi così uno strumento particolarmente efficace per narrare ciò che si prova, più che ciò che accade.

La videoarte, infatti, pur nascendo in dialogo con il linguaggio cinematografico, ne mette in discussione i codici narrativi tradizionali.

Nata alla fine degli anni Cinquanta e cresciuta nel confronto con le altre arti e con i media, la videoarte è rimasta per molto tempo un linguaggio poco esplorato, forse proprio per la sua "felice inafferrabilità" (Lischi, 2019).

«Alimentando la propria immaginazione dal confronto con le nuove tecnologie gli artisti hanno inventato la videoarte, un linguaggio che intreccia, rielabora e mette in discussione tutte le forme d'espressione esistenti, dalle arti visive al cinema, dalla musica ai mass media.» (Bordini, 1995, quarta di copertina)

Così recitava nel 1995 la quarta di copertina del libro *Videoarte & Arte. Tracce per una storia* di Silvia Bordini. La nascita della videoarte rappresenta infatti il punto di arrivo di un lungo processo iniziato con le grandi avanguardie storiche (Amaducci, 2014), come l'Astrattismo, il Cubismo, il Futurismo, il Dadaismo e il Surrealismo, le quali proposero un'arte dichiaratamente rivoluzionaria e difesero il diritto dell'artista alla sperimentazione (Amaducci, 2014).

Nonostante la sua intrinseca componente di rottura, la videoarte in parte si appoggia al cinema, come per l'uso degli strumenti tecnici e formali, come il montaggio, la fotografia, il sound design, che consentono di costruire un linguaggio visivo e sonoro capace di coinvolgere emotivamente lo spettatore. In particolare, l'avvento dell'alta definizione digitale negli anni Novanta spinse la videoarte verso un importante incontro con la forma foto-cinematografica, abbandonando progressivamente l'estetica elettronica (Amaducci, 2014) che aveva caratterizzato i decenni precedenti. Nelle pagine del catalogo di *Invideo* del 1997 viene spiegato come gli anni Novanta sembrino caratterizzati da un dialogo riuscito e fecondocon il cinema. Forme lunghe, preferenza di molti autori per la videoproiezione, richiami al cinema sperimentale, ma anche mescolanza di supporti (video e pellicola) nella stessa opera e un timido approccio, dichiarato o meno, alla narrazione e alla finzione.

Può essere interessante anche notare come a partire dagli anni Duemila si verificò il fenomeno inverso: molti registi cinematografici iniziarono a ispirarsi alle estetiche della videoarte (Amaducci, 2014). Tra i casi più significativi vi sono Aleksandr Sokurov con *Arca russa* (2002), e autori come David Lynch e Lars von Trier, che utilizzarono il digitale per esplorare nuove forme di rappresentazione dell'interiorità e della sperimentazione narrativa (Amaducci, 2014). Il punto culminante di questa convergenza è rappresentato da *Enter the Void* (2009) di Gaspar Noé, considerato una delle più compiute sintesi tra videoarte elettronica e digitale e cinema sperimentale, grazie all'uso innovativo della soggettiva e del movimento di macchina per tradurre un immaginario psichedelico(Amaducci, 2014).



[Fig. 4.18] Frame del film *Arca russa* (2002).



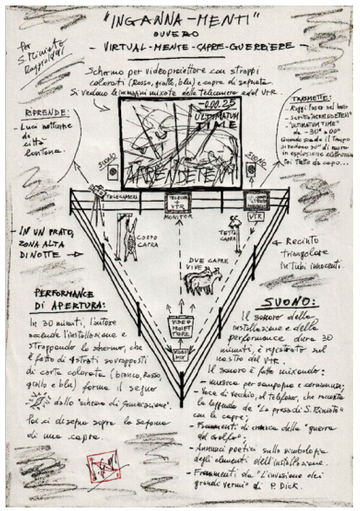
[Fig. 4.19] Frame del film *Enter the Void* (2009).

Tuttavia, la videoarte rimane un medium in grado di spingersi oltre, distaccandosi ulteriormente dal cinema per la completa libertà con cui abbandona la linearità narrativa, la coerenza causale degli eventi e la rappresentazione mimetica della realtà.

In particolare, questa differenza intrinseca può costituire un vantaggio per la messa in scena audiovisiva dell'esperienza di disturbo d'ansia. Se nel cinema le strategie più espressive tendono a rimanere subordinate a una struttura narrativa coerente, la videoarte può svincolarsi da tali vincoli, privilegiando la dimensione sensoriale ed espressiva. In quanto forma tradizionalmente poco interessata alla linearità narrativa, essa consente alle scelte visive e sonore di non essere semplici interruzioni episodiche della narrazione, ma di diventare l'elemento costitutivo stesso dell'opera, capace di tradurre in modo continuo e immersivo la percezione soggettiva dell'ansia. In questo senso, la videoarte non solo può essere evocativa, ma risulta adatta a integrare al linguaggio cinematografico una qualità ulteriore: quella di restituire, attraverso immagini non convenzionali, l'esperienza soggettiva dell'ansia in tutta la sua intensità percettiva e confusione emotiva. Proprio questa capacità di sospendere la logica lineare e di privilegiare la dimensione espressiva e sensoriale rende la videoarte uno strumento privilegiato per dare forma a ciò che è difficile comunicare con i mezzi narrativi tradizionali.

Nel corso della sua evoluzione, la videoarte ha assunto forme e modalità diverse, sviluppandosi in costante dialogo con le innovazioni tecnologiche e con il contesto socio-culturale di riferimento. Questa interazione ha favorito la nascita di linguaggi molteplici, capaci di spaziare tra dimensioni performative, narrative, installative e interattive, spesso mettendo in discussione le convenzioni artistiche consolidate.

Tra le forme più articolate della videoarte vi è la videoinstallazione, che combina immagini e suoni attraverso monitor, schermi e videoproiezioni progettati in relazione allo spazio espositivo, instaurando un rapporto significativo tra opera, luogo e spettatore (Amaducci, 2014). Un elemento centrale di questa pratica è il coinvolgimento attivo del pubblico, chiamato a costruire il proprio percorso all'interno dell'opera e, nei casi interattivi, a diventarne una componente essenziale (Amaducci, 2014). Spesso le videoinstallazioni favoriscono inoltre una riflessione critica sul rapporto tra individuo e tecnologia nella contemporaneità. Nonostante la loro rilevanza, la ricostruzione storica di queste opere risulta spesso complessa, poiché gran parte della documentazione disponibile è costituita da fotografie e descrizioni statiche che non restituiscono pienamente l'interazione tra immagini, suoni, spazio e pubblico. Un'eccezione significativa è rappresentata dai disegni di Giacomo Verde, che documentano installazioni e performance attraverso bozzetti e annotazioni. Sebbene oggi sia possibile ricorrere anche a documentazioni video online, una parte importante della storia delle videoinstallazioni rimane tuttora difficilmente accessibile (Amaducci, 2014).



[Fig. 4.20] Disegni di Giacomo Verde: illustrazione di una videoinstallazione.

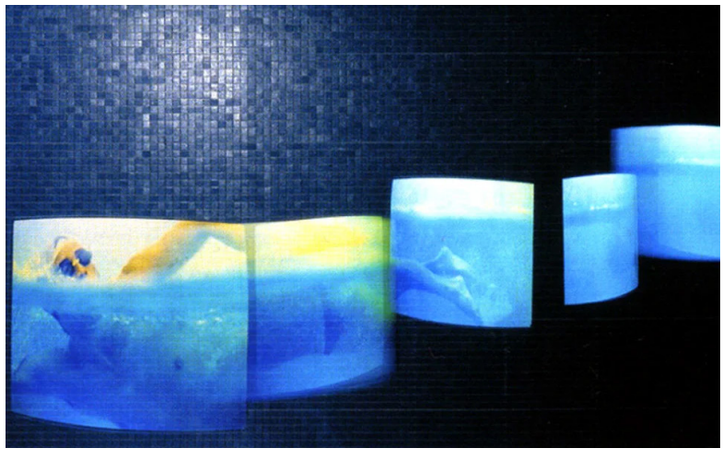
Tra le prime forme di videoinstallazione vi furono quelle sviluppate negli anni Sessanta, quando numerosi artisti iniziarono a utilizzare il monitor televisivo come elemento costitutivo dell'opera, attribuendogli anche una funzione critica nei confronti dell'omologazione culturale prodotta dalla televisione (Amaducci, 2014). Questa stagione pionieristica della videoarte vide protagonisti artisti come Nam June Paik, Gerry Schum e Joseph Beuys (Bordini, 2024). Tra le figure più significative vi fu anche Wolf Vostell, che attraverso la tecnica del Décollage destrutturò oggetti e media quotidiani, utilizzando televisori modificati in opere come *Transmigracion 1–3* (1958) e realizzando nel 1963 *Television Décollage*, considerata una delle prime videoinstallazioni della storia (Amaducci, 2014). Nel 1965, Nam June Paik presentò *Magnet TV*, un'installazione costituita da un apparecchio televisivo la cui immagine trasmessa veniva alterata mediante l'azione di un magnete, intervenendo così sia sul segnale video sia sulla percezione stessa del dispositivo televisivo come oggetto. Un



[Fig. 4.21] Opera video artistica *Transmigracion 1–3*, Wolf Vostell (1958).

[Fig. 4.22] Opera video artistica *Magnet TV*, Nam June Paik (1963).

esempio particolarmente rilevante nel contesto italiano è rappresentato da Studio Azzurro, tra le realtà più significative della videoarte dagli anni Ottanta in poi (Spampinato, 2019). Il collettivo ha sviluppato i cosiddetti videoambienti, opere che integrano l'immagine elettronica nello spazio fisico, come *Il nuotatore* (va troppo spesso ad Heidelberg) (1984), e successivamente gli ambienti sensibili, installazioni interattive in cui il pubblico diventa parte integrante dell'opera, come *Tavoli* (1995) e *Il soffio sull'angelo* (1997) (Di Marino, 2007; Studio Azzurro, s.d.). Negli anni Duemila il gruppo ha esteso questa ricerca al museo narrativo, realizzando percorsi multimediali immersivi come il *Museo Laboratorio della Mente* (2008) di Roma, dedicato al tema del disagio mentale e concepito come strumento di inclusione e memoria collettiva (UOS Centro Studi e Ricerche ASL Roma E & Studio Azzurro, 2010). Più recentemente, la tradizione della videoinstallazione italiana è stata portata avanti anche da collettivi come Tokonoma, attivi nell'ambito delle installazioni multimediali, dell'exhibit design e della comunicazione culturale (Tokonoma, 2021).



[Fig. 4.23] Opera video artistica *Il nuotatore (va troppo spesso ad Heidelberg)*, Studio Azzurro (1964).

Accanto alla videoinstallazione, la videoarte si sviluppa anche nella forma del video monocanale, un formato più vicino alle modalità di fruizione del cinema e della televisione. Si tratta di opere audiovisive elettroniche o digitali concepite per essere viste attraverso un unico dispositivo di proiezione o visione e caratterizzate da un'autonomia estetica indipendente dal contesto espositivo (Amaducci, 2003; Amaducci, 2014). In questo ambito il videoartista assume al tempo stesso il ruolo di artigiano e regista, controllando direttamente strumenti e processi creativi (Amaducci, 2003).

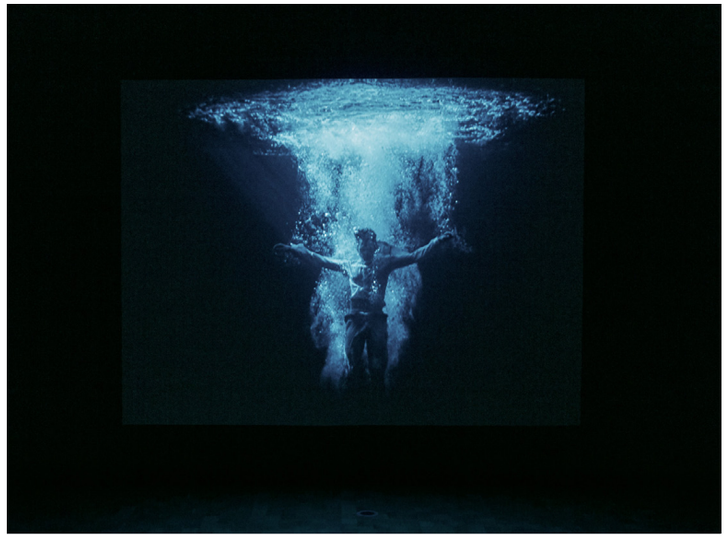
La diffusione del Portapack Sony, delle videocamere, dei videoregistratori e successivamente dei personal computer permise agli artisti di acquisire una crescente autonomia produttiva (Spampinato, 2019). Se inizialmente la ricerca si concentrò sulla generazione di immagini astratte e forme archetipiche, dagli anni Ottanta l'attenzione si spostò progressivamente verso contenuti più narrativi e introspettivi. Artisti come Klaus vom Bruch, Bill Viola, Gary Hill e i Vasulka iniziarono a utilizzare il linguaggio elettronico per esplorare temi legati alla memoria, alla percezione e alla condizione umana (Amaducci, 2014). Opere come *Ascension* (2000) di Bill Viola e *Incidence of Catastrophe* (1987–1988) di Gary Hill rappresentano esempi significativi di questa evoluzione (Amaducci, 2014). Parallelamente, il corpo divenne un importante terreno di sperimentazione attraverso processi di frammentazione, duplicazione e manipolazione elettronica dell'immagine (Spampinato, 2019). Negli anni Novanta la videoarte monocanale si aprì a ulteriori sperimentazioni linguistiche grazie ad autrici come Pipilotti Rist, che in opere quali *I'm Not the Girl Who Misses Much* (1986) e *Mutaflor* (1996) esplorò il loop, la soggettiva e il coinvolgimento dello spettatore (Amaducci, 2014). A partire da questo periodo il formato monocanale contribuì inoltre alla diffusione di nuove forme audiovisive, influenzando in particolare il videoclip musicale.

Un'ulteriore modalità espressiva della videoarte è rappresentata dalle videoscenografie, impiegate in eventi musicali, teatrali e coreutici, in cui le immagini in movimento si integrano con la scena fisica e possono assumere un ruolo centrale nell'esperienza spettacolare (Amaducci, 2014). In questo ambito si collocano anche pratiche performative come il VJinge il live video, basate sulla manipolazione in tempo reale delle immagini in dialogo con musica, spazio e movimento, configurandosi come una forma performativa della videoinstallazione (Amaducci, 2014).

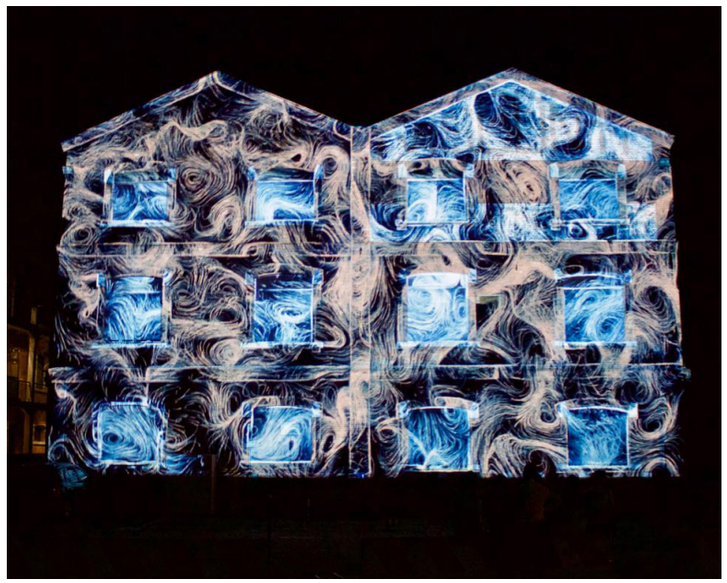
Più recentemente, le tecnologie legate alla realtà virtuale (VR), alla realtà aumentata (AR) e all'intelligenza artificiale (AI) hanno ampliato le possibilità della videoarte, favorendo esperienze immersive e interattive (Ilustromania, s.d.). Artisti come Hito Steyerl hanno utilizzato questi strumenti per affrontare temi quali sorveglianza, militarizzazione, migrazione, globalizzazione culturale e femminismo (Museo Reina Sofía, s.d.).

Un'ulteriore evoluzione è rappresentata dal video mapping, tecnica che consente di proiettare immagini e video su superfici reali adattandoli alla loro forma (Sansone, 2021), creando una sorta di "seconda pelle" visiva (Amaducci, 2014). Utilizzato su edifici, spazi teatrali o oggetti, il video mapping può assumere sia una funzione spettacolare sia narrativa e, quando impiegato come linguaggio espressivo, si configura come una vera e propria "macchina scenica della visione", capace di rinnovare la scenografia tradizionale e di aprire nuove possibilità per la creazione performativa e interattiva (Sansone, 2021).

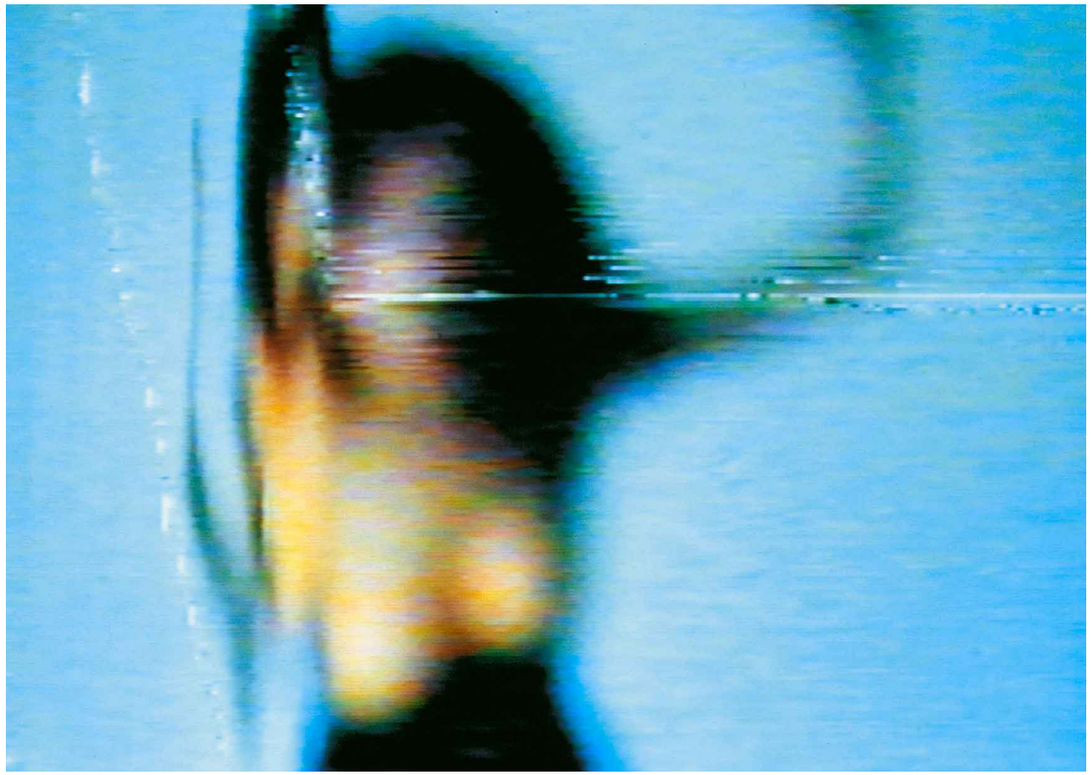
In sintesi, la videoarte dal 2000 a oggi si caratterizza per una continua ibridazione tra linguaggi, tecnologie e pratiche espressive, mantenendo un equilibrio tra sperimentazione tecnica e riflessione sull'esperienza umana (Amaducci, 2014). Pur conservando le radici concettuali, poetiche e politiche che ne hanno segnato la storia, essa ha integrato strumenti come realtà virtuale, realtà aumentata e intelligenza artificiale, ampliando le possibilità immersive e interattive del medium. Grazie anche alla diffusione di piattaforme online come YouTube, Vimeo e i social media, la videoarte continua oggi a rappresentare un campo dinamico della produzione artistica contemporanea, capace di esplorare criticamente il rapporto tra tecnologia, società e percezione .



[Fig. 4.24] Opera video artistica *Ascension*, Bill Viola (2000).



[Fig. 4.25] Videomapping realizzato da DrawLight per la Science Gallery di Venezia.



[Fig. 4.26] Opera video artistica *I'm Not the Girl Who Misses Much*, Pipilotti RistI (1986).

4.4

LA COSTRUZIONE DEL CORPUS DI ARTEFATTI DI VIDEOARTE, L'ANALISI FILMICA E LA MAPPATURA DELLE STRATEGIE AUDIOVISIVE

La videoarte appare quindi il terreno in cui la vocazione espressiva dell'audiovisivo già riscontrata nel cinema possa trovare la propria massima efficacia ed estendersi ulteriormente, fino a diventare principio strutturante dell'opera stessa. In tale prospettiva si è quindi poi reso necessario verificare in che modo tali possibilità abbiano trovato effettiva traduzione in artefatti videoartistici esistenti incentrati sulla rappresentazione del disturbo d'ansia. Da qui è nata dunque l'esigenza di costruire innanzitutto un corpus di opere pertinenti con gli obiettivi di ricerca e di analizzarne le soluzioni formali adottate, per comprendere se, e attraverso quali strategie audiovisive, anche la videoarte abbia saputo dare forma all'esperienza ansiosa rappresentandone la dimensione interiore, oppure se questo ambito presenti ancora uno spazio di ricerca e sperimentazione in larga parte aperto.

4.4.1 DEFINIZIONE DEL CAMPO DI RICERCA DEGLI ARTEFATTI DI VIDEOARTE

Anche in questo caso si è reso necessario definire con precisione il campo di ricerca. Il criterio centrale di inclusione è stato di natura tematica ed esperienziale: il proposito è stato quello di considerare opere indipendentemente dalla loro durata, dalla tecnologia impiegata o dal contesto di provenienza, ovvero artistico, accademico, autoprodotto, distribuito via web, purché orientate a suscitare una riflessione sensibile sull'esperienza ansiosa come stato percettivo, emotivo o psicologico.

A questa apertura metodologica ha corrisposto la volontà di includere un panorama eterogeneo di artefatti audiovisivi, che potesse includere esperimenti visivi, documentazioni di installazioni artistiche e cortometraggi di natura sperimentale distribuiti su piattaforme digitali. Tale approccio ha permesso di esplorare come l'ansia possa essere affrontata attraverso soluzioni formali differenti, cogliendo la pluralità di approcci che la videoarte contemporanea è in grado di offrire.

4.4.2 METODOLOGIA DI RICERCA PER INDIVIDUARE GLI ARTEFATTI DI VIDEOARTE INERENTI AL DISTURBO D'ANSIA

L'individuazione degli artefatti videoartistici rilevanti ha richiesto una metodologia di ricerca flessibile e adattata alla natura dispersa, spesso non sistematizzata, della produzione videoartistica con-

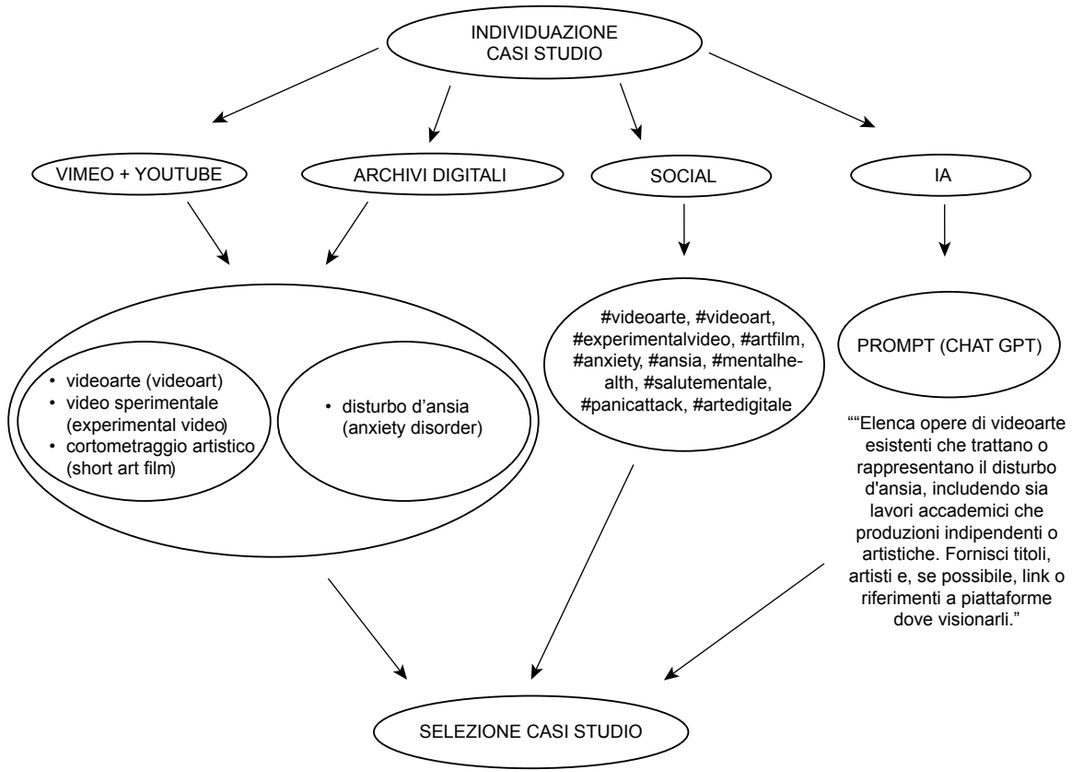
temporanea. A differenza del cinema, che dispone di piattaforme di catalogazione e archivi consolidati, la videoarte circola prevalentemente su canali alternativi, come YouTube, Vimeo, archivi digitali di musei e gallerie, piattaforme di arte contemporanea, e richiede strumenti di ricerca specifici. Anche in questo caso, il primo passo è stato l'utilizzo strategico di parole chiave mirate all'interno di motori di ricerca video come YouTube e Vimeo. Sono state utilizzate combinazioni di due tipi di parole chiave: una prima parola che si riferisse al media, quindi in italiano "videoarte", "video sperimentale" "cortometraggio artistico" e in inglese "video art", "experimental video" o "short art film" , e una seconda parola chiave concernente la tematica specifica, quindi "disturbo d'ansia" o "anxiety disorder" , o la tematica più ampia, quindi "salute mentale", "malattia mentale", "panico", e ancora "mental health", "mental illness", "panic".

Accanto alla ricerca web, è stato utilizzato anche in questo caso uno strumento di intelligenza artificiale conversazionale (ChatGPT) per ampliare il ventaglio di riferimenti. A differenza del cinema, dove l'intelligenza artificiale ha dimostrato una sua coerenza e utilità ma risultati ridotti, nella videoarte il suo impiego avrebbe potuto permettere di individuare nomi di artisti, collettivi e opere meno note, attive principalmente nel circuito indipendente o underground. Un esempio di prompt impiegato è stato: "Elenca opere di videoarte esistenti che trattano o rappresentano il disturbo d'ansia, includendo sia lavori accademici che produzioni indipendenti o artistiche. Fornisci titoli, artisti e, se possibile, link o riferimenti a piattaforme dove visionarli."

Inoltre, sono stati consultati archivi digitali dedicati all'arte contemporanea e alla videoarte, come il portale UbuWeb, con zero risultati pertinenti, la piattaforma curatoriale Sedition Art, che raccoglie opere video acquistabili in formato digitale, con un solo risultato, la piattaforma Videoart Yearbook, L'annuario della videoarte italiana, e la piattaforma 21st Century Digital Art, anche in questi ultimi due casi senza risultati.

Un ulteriore metodo di ricerca è stato l'esplorazione dei social network, in particolare Instagram e TikTok, attraverso la consultazione di contenuti contrassegnati da specifici hashtag, sia in italiano che in inglese, tra cui: #videoarte, #videoart, #artecontemporanea, #experimentalvideo, #artfilm, #anxiety, #ansia, #mentalhealth, #salutementale, #panicattack, #artedigitale. La scelta di includere queste piattaforme è motivata da tre ragioni principali: il loro utilizzo prevalente da parte di un pubblico giovane, particolarmente coinvolto nel tema della salute mentale; la compatibilità tra il formato breve dei contenuti social e le modalità espressive della videoarte; e il loro ruolo come spazi accessibili di auto-pubblicazione, frequentemente utilizzati da artisti emergenti e indipendenti per sperimentare e diffondere i propri lavori.

Tuttavia, nonostante l'ampiezza e l'accessibilità del bacino di contenuti esplorato, nessuno dei materiali individuati ha presentato una reale sovrapposizione tra linguaggio della videoarte e rappresentazione dell'ansia come esperienza soggettiva complessa. I risultati più frequenti sono stati video informativi o confessionali legati alla salute mentale. Da questo esito emerge come l'ansia risulti ancora scarsamente rappresentata nell'ambito della videoarte, delineando un potenziale vuoto tematico e progettuale che potrebbe essere colmato da future pratiche artistiche sensibili a questa specifica dimensione dell'esperienza umana.



[Fig. 4.27] Schema riassuntivo dei passaggi della metodologia di individuazione e selezione degli artefatti di videoarte .

4.4.3 METODOLOGIA DI SELEZIONE GLI ARTEFATTI DI VIDEOARTE PIÙ PERTINENTI TRA QUELLI INDIVIDUATI

Dalla ricerca effettuata sono emersi soltanto due artefatti di videoarte che risultassero affrontare la tematica dell'ansia. Ciascuna di queste opere è stata sottoposta a visione integrale e ad una valutazione approfondita, con l'obiettivo di verificarne l'effettiva pertinenza rispetto agli obiettivi di ricerca, e tutti e due sono risultati effettivamente idonei. Questo dato quantitativo ridotto costituisce in sé un esito significativo della ricerca, suggerendo la presenza di un vuoto espressivo e teorico nell'ambito della videoarte contemporanea in relazione alla rappresentazione del disturbo d'ansia: un'assenza che può essere letta anche come opportunità progettuale e campo di sperimentazione ancora poco esplorato.

A differenza delle opere cinematografiche, dove il legame con il tema può emergere in modo narrativo e dichiarato, nella videoarte la connessione con l'ansia tende a manifestarsi in forma ancora più astratta e atmosferica, richiedendo un'analisi ancora più attenta del linguaggio

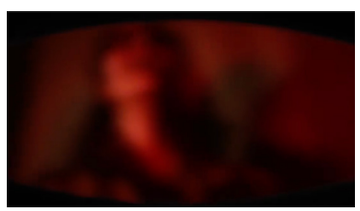
formale adottato. In quest'ottica, ogni opera selezionata è stata esaminata considerando la relazione tra contenuto emotivo e strategie audiovisive, osservando in particolare l'utilizzo di elementi ricorrenti quali: frammentazione narrativa, sovraccarico visivo, distorsione sonora, ripetizione ossessiva, alterazioni cromatiche, claustrofobia spaziale, e manipolazione del corpo o della figura umana. Tali soluzioni formali sono state valutate non solo per la loro efficacia estetica, ma anche in relazione alla coerenza concettuale con l'intento dell'artista, al fine di distinguere tra un uso consapevole del linguaggio audiovisivo finalizzato a rappresentare l'ansia, e una semplice adesione a un'estetica dell'inquietudine.

A seguito di questo processo analitico è stato confermato un corpus composto da due opere video artistiche considerate coerenti con i criteri teorici e metodologici della ricerca, in particolare un video monocanale, Anxiety (2023) di Iqra Sartjunk, e una GIF, Sleep Anxiety (2017), di Sarah Howe, pensati per la fruizione su un solo schermo. Tali opere sono state analizzate seguendo un approccio che, da un lato, le mette in relazione con le strategie audiovisive già individuate nei film analizzati e, dall'altro, ne evidenzia gli elementi distintivi, ovvero quegli aspetti emersi come presenti esclusivamente in questi lavori, in quanto propri della pratica videoartistica.

4.4.4 LE STRATEGIE AUDIOVISIVE DI RAPPRESENTAZIONE DELL'ANSIA NELLA VIDEOARTE

Dall'analisi delle due opere di videoarte selezionate è emerso che, come nel linguaggio cinematografico, anche in questo ambito vengono impiegate strategie visive e sonore analoghe per rappresentare l'ansia e tradurre stati emotivi complessi in esperienza sensoriale per lo spettatore. Le tecniche di ripresa, montaggio e post-produzione risultano simili a quelle individuate nei film, come la soggettiva, la manipolazione dello spazio e del suono, il color grading e il ritmo del montaggio, e vengono egualmente utilizzati per costruire un punto di vista interno e deformato, capace di restituire la percezione alterata del mondo tipica di una condizione ansiosa. Tuttavia è risultato evidente come nella videoarte tali effetti vengano utilizzati in modo iperbolico, completamente espressivo, talvolta spinti fino ai limiti della riconoscibilità visiva e narrativa fino a perdere qualsiasi intento realistico.

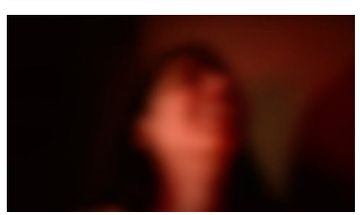
Questa peculiarità risulta evidente nel caso dell'opera di videoarte *Anxiety - Video Art* di Iqra Sartjunk (2023) in cui questa esasperazione formale è portata all'estremo. Il color grading, ad esempio, è applicato in maniera fortemente accentuata fino a rendere un inquadratura della scena completamente sui toni del rosso. L'effetto, volutamente innaturale, immerge lo spettatore in una condizione di allerta costante e di iperattivazione, evocando la tensione corporea e mentale di chi vive un episodio ansioso. Anche la sfocatura è spinta fino a un grado estremo, ovvero appare quasi totale (1.1.B - 1.1.C). In questo caso, la mancanza di nitidezza è una condizione costante che dissolve la forma e nega la leggibilità della realtà, facendo emergere l'instabilità percettiva tipica dell'an-



1.1.B

Anxiety - Video Art

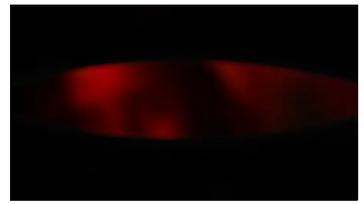
Sfocatura



1.1.C

Anxiety - Video Art

Sfocatura



1.1.A

Anxiety - Video Art

Maschera



1.7.A

Anxiety - Video Art

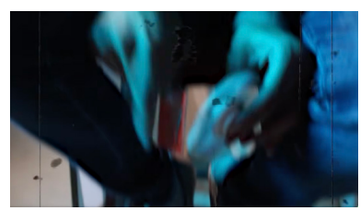
Transizione



1.7.D

Anxiety - Video Art

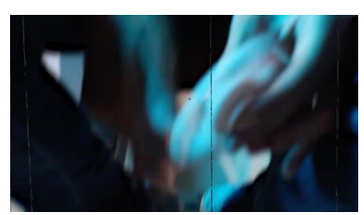
Transizione



1.4.A

Anxiety - Video Art

Zoom



1.4.B

Anxiety - Video Art

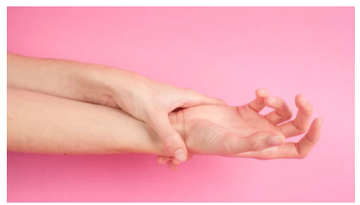
Zoom

sia. L'immagine diventa una massa visiva senza contorni, che trascina lo spettatore in una dimensione percettiva alterata, simile alla sensazione di smarrimento e dissociazione.

Inoltre, l'opera impiega in modo marcato anche una maschera visiva (1.1.A) che simula l'apertura e la chiusura delle palpebre, introducendo fin dall'inizio una prospettiva completamente soggettiva. Tale espediente, inedito rispetto al cinema, proietta lo spettatore direttamente nella percezione interiore del soggetto, annullando la distanza tra chi guarda e chi vive l'esperienza ansiosa. Sono presenti anche alcune sovrimpressioni e transizioni espressive (1.7.A - 1.7.D), impiegate in modo intenso e volutamente invasivo non come semplici raccordi ma come strumenti di collisione percettiva. Questa tecnica, portata all'eccesso, genera un'esperienza simile a un flusso mentale ininterrotto, in cui i pensieri si sovrappongono e contaminano, restituendo l'instabilità cognitiva tipica dell'ansia. Anche la manipolazione sonora assume toni fortemente espressivi. Le risate, rese innaturalmente gravi, diventano un suono disturbante, un gesto sociale di leggerezza trasformato in un segnale di inquietudine e minaccia latente. Sempre sul piano sonoro, la sovrapposizione di fonti e i picchi improvvisi di volume sono anch'essi esasperati: rumori forti, battiti accelerati e suoni metallici si mescolano senza gerarchia, generando un ambiente acustico caotico e compressivo. Questo uso eccessivo del suono produce un effetto di sovraccarico sensoriale, simulando la percezione distorta e travolgente del corpo in allerta. L'uso ossessivo del gesto, come la mano che colpisce ripetutamente il tavolo con un fidget spinner (1.3), è anch'esso spinto all'eccesso e reso meccanico fino alla saturazione. Questa ripetizione martellante diventa ritmo di un pensiero che non riesce a fermarsi, incarnazione fisica della ruminazione mentale e dell'irrequietezza del corpo ansioso. Gli zoom improvvisi e i movimenti di camera irregolari (1.4.A-1.4.B), volutamente bruschi e incontrollati, accentuano la percezione di instabilità e perdita di equilibrio. L'uso estremo di questi espedienti rompe la continuità dello sguardo e trasforma la macchina da presa in un'estensione del corpo agitato del protagonista, facendo coincidere l'atto di filmare con l'esperienza stessa dell'ansia. In *Anxiety*, dunque, la combinazione di colore, suono e montaggio costruisce una rappresentazione sensoriale dell'ansia che investe lo spettatore in modo diretto e corporeo. Ogni tecnica è spinta fino al limite per farsi linguaggio espressivo autonomo: il rosso è allarme, la sfocatura è disorientamento, la risata è minaccia, la ripetizione è osses-

sione.

La seconda opera analizzata è la GIF di Sarah Howe intitolata *Sleep Anxiety*, una delle sue due opere che compongono la serie *Diagnosing the Cure*. Il lavoro isola ed estrapola elementi estetici provenienti da risorse online dedicate all'ansia e all'auto-aiuto, in particolare l'immagine di due mani, apparentemente appartenenti alla stessa persona, in cui una stringe il polso dell'altra (1.1.A - 1.1.B - 1.1.C), come a rappresentare un gesto di contenimento o auto-soccorso, e al contempo di soffocamento di se stessi. Le strategie audiovisive per la rappresentazione dell'ansia si basano principalmente sulla centralità del gesto corporeo e sulla sua ripetizione ossessiva. L'inquadratura fissa e ravvicinata, sempre invariata, elimina qualsiasi contesto narrativo e ogni presenza del volto, concentrando l'attenzione esclusivamente sulle mani, che diventano una metonimia del corpo e dello stato ansioso. Il fatto che entrambe le mani appartengano alla stessa persona rafforza ulteriormente l'idea dell'ansia come condizione autoinflitta, interna e circolare. L'uso del formato GIF introduce infatti una struttura ciclica potenzialmente infinita, che trasforma il movimento in un loop senza soluzione. A questo si aggiunge una costruzione in stop motion, fatta di frame molto rapidi, che frammentano il gesto e ne aumentano la tensione percettiva. L'autrice dichiara che questo stile di riformattazione intende rileggere l'immaginario dell'ansia e dell'auto-aiuto alla luce dell'influenza dei media digitali, mostrando come tali contenuti, una volta estratti dal loro contesto, diventino simboli ripetuti, automatizzati e quasi rituali dell'esperienza emotiva contemporanea. L'effetto ottenuto è quello di una ripetizione alienante e ipnotica: un singolo gesto che si auto-riproduce senza fine, perdendo progressivamente il suo significato originario e trasformandosi in un rituale visivo. Il contrasto tra lo sfondo rosa e la luce morbida ma intensa e la natura del gesto crea inoltre una tensione ossimorica, in cui una superficie estetica apparentemente delicata e "leggera" convive con un contenuto emotivo oppressivo e disturbante. Questo scarto produce una sensazione di ansia sottile ma persistente, più atmosferica che narrativa. Nel complesso, l'opera restituisce l'ansia come un'esperienza visiva continua e interiorizzata, in cui il gesto si trasforma in un dispositivo percettivo di ripetizione e introspezione emotiva



1.1.A

Sleep Anxiety

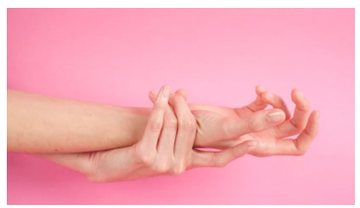
Stop Motion



1.1.B

Sleep Anxiety

Stop Motion



1.1.C

Sleep Anxiety

Stop Motion

PARTE II

RICERCA PROGETTUALE

(194-333)

5

SPERIMENTAZIONE PROGETTUALE: OBIETTIVI E METODOLOGIA

(196-205)

Il capitolo definisce gli obiettivi e la metodologia della sperimentazione progettuale nell'ambito del design della comunicazione e in particolare della videoarte, chiarendo l'intento di realizzare artefatti videoartistici dedicati alla traduzione dell'esperienza interiore legata al disturbo d'ansia. Viene individuato il target e la funzione comunicativa dei video, insieme alle scelte metodologiche che guidano il progetto, tra cui la molteplicità degli artefatti come strategia progettuale e l'uso di testimonianze reali come base di riferimento. Il capitolo esplicita inoltre il rifiuto di una corrispondenza rigida tra sintomi e linguaggi formali, a favore di un approccio più aperto e interpretativo. Infine, viene delineata la struttura metodologica complessiva che guida l'intero processo di progettazione.

5.1 GLI OBIETTIVI DELLA SPERIMENTAZIONE PROGETTUALE 199

5.1.1 Definizione dell'obiettivo progettuale: realizzare artefatti videoartistici 199
5.1.2 Individuazione del target e della funzione 199
5.1.3 La molteplicità come scelta metodologica 200
5.1.4 Le testimonianze come base per ogni video 200
5.1.5 Il rifiuto di corrispondenza rigida tra sintomi e tecniche 200

5.2 LA METODOLOGIA E LA STRUTTURA DELLA SPERIMENTAZIONE PROGETTUALE 202

5.2.1 Metodologia di conduzione della sperimentazione progettuale 202

5.1

GLI OBIETTIVI DELLA SPERIMENTAZIONE PROGETTUALE

A partire dai risultati emersi dall'analisi teorica e filmica precedente, è stata sviluppata una sperimentazione progettuale articolata, finalizzata a esplorare in modo operativo le potenzialità del linguaggio audiovisivo nella traduzione di esperienze interiori complesse legate al disturbo d'ansia. La sperimentazione si configura come un'estensione pratica della riflessione teorica, ponendo al centro la dimensione percettiva ed emotiva del disturbo e il modo in cui essa può essere resa esperibile attraverso l'audiovisivo. Risulta pertanto necessario chiarire progressivamente l'obiettivo progettuale, il target di riferimento e la funzione comunicativa degli artefatti realizzati.

5.1.1 DEFINIZIONE DELL'OBIETTIVO PROGETTUALE: REALIZZARE ARTEFATTI VIDEOARTISTICI

Al termine del capitolo precedente è emerso come, all'interno del panorama della videoarte contemporanea, la rappresentazione del disturbo d'ansia risulti ancora scarsamente esplorata. L'analisi critica delle opere e dei linguaggi esistenti ha infatti evidenziato l'assenza di una riflessione approfondita su questa condizione, che, nonostante la sua ampia diffusione e il suo significativo impatto sociale, raramente è stata posta al centro di sperimentazioni audiovisive specifiche. Si delinea così una lacuna progettuale e rappresentativa che lascia sostanzialmente prive di forme condivise e di traduzioni audiovisive molte delle esperienze percettive ed emotive associate al vissuto ansioso. Tale assenza non è stata interpretata come un limite del contesto di riferimento, bensì come un'opportunità di ricerca e di progetto. Proprio la mancanza di modelli consolidati ha infatti aperto uno spazio di sperimentazione entro cui indagare nuove modalità di rappresentazione e comprensione di questa condizione. In questa prospettiva, l'obiettivo principale della sperimentazione è stato definito nella realizzazione di una serie di artefatti videoartistici concepiti come strumenti di esplorazione della complessità percettiva del disturbo d'ansia. Attraverso forme audiovisive non narrative e fortemente evocative, tali opere si propongono di tradurre aspetti dell'esperienza interiore difficilmente accessibili mediante modalità descrittive convenzionali, contribuendo a rendere percepibili e condivisibili dimensioni del vissuto ansioso che tendono a rimanere invisibili o difficilmente comunicabili.

5.1.2 INDIVIDUAZIONE DEL TARGET E DELLA FUNZIONE

È stato inoltre stabilito che tali opere fossero rivolte in primo luogo a un pubblico che non conosce direttamente l'esperienza del disturbo d'ansia. L'intento comunicativo si è orientato verso una funzione

esplicitamente sensibilizzante: rendere visibile e comprensibile, attraverso un'esperienza audiovisiva insieme narrativa, emotiva e percettiva, la complessa dimensione interiore che caratterizza il vissuto ansioso e che, proprio in quanto invisibile, tende frequentemente a essere ignorata, fraintesa o sottovalutata da chi la osserva dall'esterno. Attraverso la videoarte si è cercato quindi di ridurre la distanza tra l'apparente normalità percepita dall'osservatore e l'intensità dell'esperienza interna vissuta dalla persona, restituendo la profondità e l'impatto che tale condizione può esercitare sulla quotidianità di chi convive con il disturbo.

5.1.3 LA MOLTEPLICITÀ COME SCELTA METODOLOGICA

La scelta di sviluppare una pluralità di video, anziché convergere verso un unico prodotto audiovisivo, deriva dalla consapevolezza che il disturbo d'ansia non costituisce un'esperienza unitaria né riconducibile a una singola rappresentazione. Pur condividendo alcuni elementi ricorrenti, esso si manifesta infatti attraverso modalità differenti da individuo a individuo, dando origine a vissuti interiori eterogenei per intensità, contenuti, dinamiche e modalità percettive. La realizzazione di un unico artefatto avrebbe quindi rischiato di proporre una rappresentazione inevitabilmente parziale o di suggerire una visione generalizzante della condizione, in contrasto con la sua natura complessa e sfaccettata. La produzione di una serie di opere distinte si configura pertanto come una precisa scelta metodologica, finalizzata a preservare la pluralità delle esperienze soggettive emerse dalla ricerca e a restituirne la ricchezza e la diversità senza ricondurle a un modello interpretativo univoco.

5.1.4 LE TESTIMONIANZE COME BASE PER OGNI VIDEO

Coerentemente con questa impostazione, si è scelto di sviluppare ciascun video a partire dalla testimonianza reale di una persona diversa che convive con un disturbo d'ansia. Le testimonianze hanno costituito il nucleo percettivo, emotivo e progettuale dell'intero processo creativo, in quanto hanno consentito di accedere a esperienze vissute autentiche, sottraendole al rischio di interpretazioni esterne o rappresentazioni stereotipate della condizione. Ogni testimone ha infatti offerto una prospettiva unica sul proprio rapporto con l'ansia, restituendone manifestazioni, significati e modalità percettive specifiche. Le differenze tra i diversi video derivano pertanto direttamente dall'eterogeneità delle esperienze raccolte: ciascuna opera non è stata concepita per rappresentare un particolare sintomo o una categoria clinica definita, ma per tradurre il vissuto singolare della persona intervistata. In questa prospettiva, i video si configurano come differenti declinazioni di una medesima condizione, accomunate dalla presenza del disturbo d'ansia ma radicate in esperienze soggettive profondamente diverse tra loro.

5.1.5 IL RIFIUTO DI CORRISPONDENZA RIGIDA TRA SINTOMI E TECNICHE

Inoltre è stato necessario stabilire che questi video non vogliono offrire una spiegazione clinica del disturbo e mostrarne i sintomi in modo oggettivo e pedissequo, ma offrire una percezione diretta della sua esistenza a livello espressivo ed emotivo, passando dall'emozione prima che dalla cognizione. Infatti un punto metodologico cruciale ha riguardati la scelta di non stabilire relazioni rigide tra determinati sintomi del disturbo d'ansia e specifiche tecniche audiovisive. L'obiettivo non è stato costruire un repertorio di equivalenze tra linguaggio filmico e fenomeni psicologici come sintomi e forme del disturbo d'ansia. Tale approccio non sarebbe stato coerente con l'obiettivo della tesi ed inoltre sarebbe stato in contrasto con l'intento di valorizzare la complessità dell'esperienza interiore. La sperimentazione vuole invece mostrare l'esistenza e la rilevanza di una condizione interiore di sofferenza sottolineandone l'unicità e il legame con l'emozione: ogni tecnica acquisisce senso solo nel rapporto con la singola testimonianza e nella specifica interpretazione creativa che ne deriva. Non esistono corrispondenze univoche, ma possibilità aperte di far percepire ciò che prova una persona che soffre di disturbo d'ansia.

Questo orientamento metodologico trova ulteriore fondamento nella riflessione di Smith (2022) sull'esperienza estetica intesa come ambito in cui i metodi scientifici mostrano i propri limiti. Se da un lato alcuni aspetti della forma filmica, come la durata, il rapporto d'aspetto, le strategie di inquadratura, montaggio o la lunghezza media delle inquadrature, possono essere descritti e misurati con precisione, dall'altro l'esperienza estetica propriamente detta è complessiva e sfugge a una piena quantificazione. Anche quando vi è un accordo generale sul tipo di esperienza suscitata da un'opera, risulta difficile scomporre tale esperienza in termini che siano rigorosi e totalmente analizzabili scientificamente (Smith, 2022). È quindi proprio in questo spazio che assume centralità un lavoro di tipo qualitativo, descrittivo e interpretativo, tradizionalmente proprio della critica cinematografica e, più in generale, della critica d'arte. In questi termini, l'interpretazione critica non rappresenta un approccio residuale, ma il metodo più adeguato per cogliere ciò che altri strumenti analitici non riescono a raggiungere, ponendosi come possibile via per interrogare la frattura tra ciò che è misurabile e ciò che è esperito. In questi termini l'interpretazione critica è il metodo in grado di cogliere ciò che gli altri metodi non riescono a raggiungere.

Inoltre, la legittimità di un'interpretazione delle emozioni e degli stati interiori altrui non va intesa come un atto arbitrario, ma come un processo intrinsecamente interpersonale. Come sottolinea Smith (2022), persino la comprensione dei propri stati emotivi non costituisce una questione esclusivamente privata, bensì si sviluppa nel dialogo con gli altri. In questo senso risulta illuminante il contributo di Owen Flanagan, secondo cui è possibile cogliere come le cose appaiano a un'altra persona, talvolta persino prima che essa stessa ne abbia piena consapevolezza. Ne consegue che qualsiasi possibile scienza della mente, così come ogni approccio naturalistico allo studio dell'esperienza umana, non può prescindere dalla dimensione sociale e intersoggettiva della conoscenza (Smith, 2022).

Alla luce di queste considerazioni, la scelta di affidarsi a una sperimentazione audiovisiva interpretativa e non prescrittiva è apparsa coerente sia sul piano teorico sia su quello metodologico. L'obiettivo è stato creare uno spazio espressivo in cui l'esperienza interiore potesse essere condivisa e riconosciuta. In questo senso, l'audiovisivo si è configurato come uno strumento capace di mediare tra esperienza individuale e comprensione collettiva, rendendo comunicabile ciò che, pur non essendo misurabile, resta profondamente reale.

5.2

LA METODOLOGIA E LA STRUTTURA DELLA SPERIMENTAZIONE PROGETTUALE

Il progetto si struttura come un processo che integra ricerca qualitativa, analisi interpretativa e produzione creativa, assumendo come fulcro il disturbo d'ansia e la sua dimensione percettiva ed emotiva. Risulta pertanto necessario presentare la metodologia adottata e la struttura del percorso progettuale, dalle fasi attraverso cui le testimonianze soggettive vengono raccolte, analizzate e trasformate in artefatti audiovisivi, fino alla loro organizzazione in un sistema di fruizione e alla valutazione della loro efficacia comunicativa.

5.2.1 METODOLOGIA DI CONDUZIONE DELLA SPERIMENTAZIONE PROGETTUALE

La metodologia individuata per la sperimentazione progettuale si configura come un processo articolato in fasi successive e interdipendenti. La prima fase ha previsto la conduzione di interviste qualitative a partecipanti che convivono con un disturbo d'ansia. Le interviste sono state progettate per permettere ai testimoni di descrivere il proprio vissuto e raccogliere narrazioni dense e sfumate, difficilmente accessibili tramite strumenti quantitativi o questionari rigidamente strutturati. Le interviste hanno inoltre consentito di individuare un primo livello di corrispondenze in ambito audiovisivo, attraverso l'impiego di una libreria di elementi visivi e sonori appositamente progettata per la ricerca. Tale strumento ha permesso di esplorare le associazioni spontaneamente stabilite dai partecipanti tra specifiche esperienze interiori e determinate configurazioni audiovisive, offrendo una prima mappatura delle possibili traduzioni percettive del vissuto ansioso. L'obiettivo generale delle interviste non era ottenere una categorizzazione clinica del disturbo d'ansia e dei suoi sintomi, bensì costruire un repertorio di vissuti autentici e soggettivi, capace di costituire la base concettuale e sensoriale del processo creativo successivo.

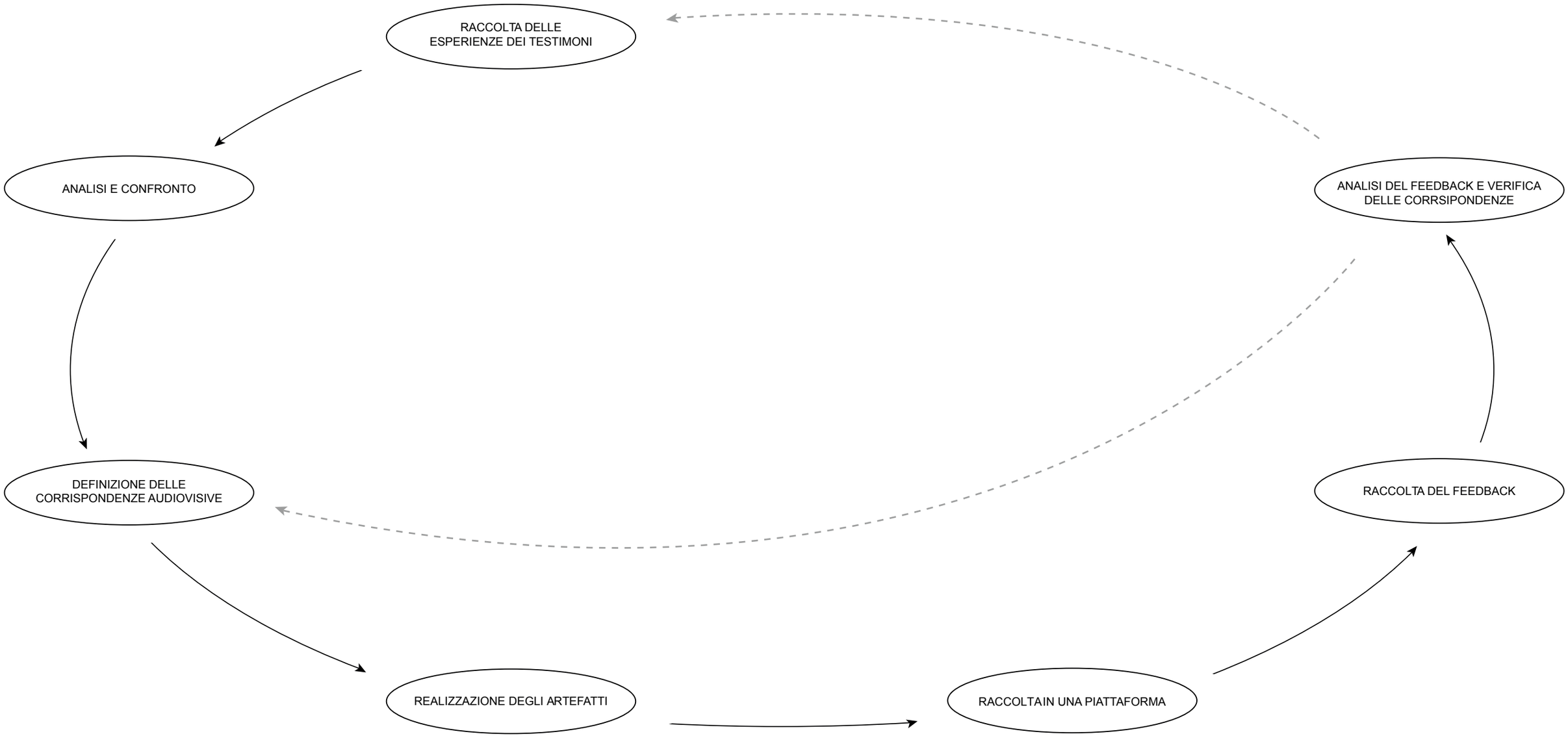
Conclusa la fase di raccolta, le testimonianze sono state sottoposte sia a un'analisi approfondita che singolarmente ne tracciava gli elementi fondamentali, sia a un confronto sistematico tra risposte diverse al fine di individuare ricorrenze, divergenze e pattern emotivi significativi. Questa fase non ha avuto un intento classificatorio né diagnostico, ma al contrario si è concentrata sull'individuazione delle strutture percettive ed emotive emerse dal racconto dei partecipanti, evidenziando sia gli elementi condivisi tra più testimonianze sia le specificità irrinunciabili di ciascuna esperienza. L'analisi comparativa ha permesso di delineare un insieme di suggestioni sensoriali e concettuali che hanno orientato la successiva fase traduttiva.

A partire da tale corpus di materiali è stato possibile avviare lo studio approfondito delle corrispondenze tra le sensazioni descritte dai testimoni e le potenzialità espressive del linguaggio audiovisivo, in una fase di natura progettuale e sperimentale. Non si è perseguita l'elaborazione di equivalenze rigide tra sintomi e tecniche: l'obiettivo non era costruire un sistema prescrittivo, bensì esplorare scenari possibili di traduzione intersemiotica. Ogni scelta tecnica è stata considerata significativa solo nella misura in cui risultava coerente con la specifica testimonianza di riferimento e con la finalità espressiva dell'opera.

Su queste basi si è proceduto alla realizzazione dei video, concepiti come artefatti autonomi costruiti a partire da ciascuna testimonianza. La produzione audiovisiva ha costituito il momento in cui i materiali emersi dalle fasi precedenti si sono tradotti in forme sensoriali e visive, attraverso un processo di interpretazione artistica e pensiero progettuale che ha intrecciato la soggettività del testimone con la sperimentazione autoriale. Ciascun video è stato realizzato adottando soluzioni tecniche e formali differenti, al fine di rispettare la singolarità del vissuto da cui trae origine e di evitare qualsiasi standardizzazione dell'esperienza ansiosa.

Successivamente alla fase di produzione è stata sviluppata una piattaforma digitale dedicata alla raccolta, all'archiviazione e alla diffusione dei video. Tale piattaforma svolge una triplice funzione. In primo luogo, ospita la libreria di elementi audiovisivi sviluppata per la ricerca, rendendola accessibile e consultabile. In secondo luogo, si configura come uno spazio di fruizione aperto a un pubblico eterogeneo, assumendo il ruolo di dispositivo curatoriale capace di contestualizzare gli artefatti attraverso apparati testuali, materiali descrittivi e contenuti di approfondimento. Infine, la piattaforma costituisce uno strumento di raccolta dei feedback, consentendo agli spettatori di condividere le proprie impressioni e riflessioni in merito alle opere fruite. La progettazione della piattaforma risponde all'esigenza di dare continuità e visibilità al progetto, facilitando la consultazione delle opere e potenziando il loro impatto comunicativo.

La metodologia ha poi previsto una fase di raccolta dei feedback, sia da parte di un campione di spettatori che non soffrono di disturbo d'ansia sia da parte dei testimoni stessi. Tale fase ha rivestito un ruolo cruciale per la valutazione dell'efficacia comunicativa degli artefatti, poiché ha permesso di verificare in che misura i video fossero riusciti a suscitare una comprensione empatica e sensoriale dell'esperienza ansiosa. L'esito di questa fase ha consentito non solo di valutare il grado di rispondenza tra intenzione progettuale e percezione dello spettatore, ma anche di riflettere sulla capacità del linguaggio videoartistico di farsi veicolo di insight interiori complessi e non immediatamente osservabili.



[Fig. 5.1] I passaggi metodologici della fase di sperimentazione progettuale.

(206-243)

6

SPERIMENTAZIONE PROGETTUALE: LA RACCOLTA DI TESTIMONIANZE

Il capitolo descrive la fase di indagine diretta della sperimentazione progettuale, incentrata sulla raccolta di testimonianze di individui con esperienza vissuta del disturbo d'ansia. Viene sottolineata l'importanza di fondare le rappresentazioni audiovisive sul vissuto reale, attraverso criteri e metodologie di selezione e individuazione dei testimoni, nonché la definizione di un protocollo di intervista strutturato anche grazie al confronto con una figura psicologica. Il capitolo presenta quindi lo sviluppo delle interviste, includendo domande, risposte e primi confronti tra i casi pilota, fino all'analisi delle successive testimonianze. Infine, vengono evidenziate le implicazioni progettuali emerse dalla natura soggettiva dell'esperienza ansiosa e la validazione dei contenuti attraverso il riscontro dello psicologo.

6.1 LA RACCOLTA DI TESTIMONIANZE DIRETTE DI TESTIMONI ESPERIENZIALI 209

6.1.1 La testimonianza diretta come base della rappresentazione 209
6.1.2 Criteri di selezione dei testimoni diretti 210
6.1.3 Metodologia di individuazione dei testimoni diretti 211
6.1.4 Metodologia di indagine diretta: l'intervista qualitativa semi-strutturata 212
6.1.5 Confronto con uno psicologo per strutturare le domande ai testimoni 213

6.2 LE INTERVISTE AI TESTIMONI 222

6.2.1 Le domande ai testimoni diretti 222
6.2.2 Le risposte delle interviste pilota: Testimone 1 229
6.2.3 Le risposte delle interviste pilota: Testimone 2 231
6.2.4 Le risposte delle interviste pilota: Testimone 3 232
6.2.5 Le risposte delle interviste pilota: il confronto 234
6.2.6 Le implicazioni progettuali della soggettività dell'esperienza ansiosa dei testimoni 236
6.2.7 Verifica di uno psicologo sulle risposte 236
6.2.8 Le risposte delle interviste successive: Testimone 4 238
6.2.9 Le risposte delle interviste successive: Testimone 5 240
6.2.10 Le risposte delle interviste successive: il confronto 241

6.1.

LA RACCOLTA DI TESTIMONIANZE DIRETTE DI TESTIMONI ESPERIENZIALI

La raccolta di testimonianze dirette di testimoni esperienziali è stata assunta come primo passaggio fondamentale del percorso di sperimentazione. In questa fase il focus è stato posto sull'ascolto e sulla messa in forma narrativa delle esperienze soggettive del disturbo d'ansia, intese come nucleo generativo da cui trarre sia i contenuti emotivi sia le suggestioni percettive che hanno alimentato la successiva traduzione audiovisiva. Nei sottoparagrafi che seguono vengono quindi approfondite le ragioni per cui è stato necessario fondare le rappresentazioni audiovisive sul vissuto reale delle persone, i criteri adottati per la selezione dei testimoni, l'esito del confronto preliminare con uno psicologo e la metodologia di indagine diretta.

6.1.1 LA TESTIMONIANZA DIRETTA COME BASE DELLA RAPPRESENTAZIONE

Per rappresentare l'esperienza soggettiva dell'ansia in modo significativo e non stereotipato, è stato necessario partire dal vissuto di chi convive con questo disturbo. Comprenderne la dimensione più autentica e personale ha richiesto l'ascolto diretto delle persone interessate. Per questo motivo, la raccolta di testimonianze dirette ha costituito un passaggio metodologico fondamentale. Da un lato, ha consentito di costruire una base concreta e articolata da cui trarre gli elementi narrativi, sensoriali e percettivi che hanno alimentato la rappresentazione audiovisiva. Dall'altro, ha garantito che questa rappresentazione non fosse frutto di astrazioni, supposizioni o stereotipi, ma che avesse un fondamento ancorato a voci reali e plurali.

Un ulteriore aspetto che ha motivato l'indagine diretta è stata la natura soggettiva dell'ansia. Assumere che essa si manifesti con caratteristiche uniformi in tutte le persone rischia infatti di trascurarne la complessità e la variabilità individuale. L'ascolto diretto delle esperienze personali ha consentito invece di cogliere con maggiore accuratezza le diverse modalità attraverso cui questa condizione viene vissuta e si manifesta.

Parallelamente, come già esposto nel Capitolo 1, raccogliere queste testimonianze ha consentito anche di indagare come le persone percepiscono la rappresentazione sociale dell'ansia: se si sentono comprese, se ritengono che esista una reale consapevolezza collettiva oppure se prevale la percezione di invisibilità o stigmatizzazione. L'ascolto dei testimoni ha avuto anche l'obiettivo di esplorare in che misura il disturbo d'ansia venga percepito come realmente invalidante e quanto incida sulla vita quotidiana di chi ne è affetto, in modo da raccogliere un riscontro anche sulla portata concreta, e spesso sottovalutata, di questa condizione.

È inoltre importante sottolineare che all'interno di questo pro-

cesso di raccolta di testimonianze, si è scelto di mantenere l'identità dei testimoni sempre anonima in tutte le fasi del progetto, una decisione che è stata esplicitamente comunicata anche ai partecipanti, come verrà approfondito successivamente. Tale scelta risponde sia a esigenze etiche, legate alla tutela della privacy e alla protezione di dati personali sensibili, sia a finalità metodologiche: garantire l'anonimato ha favorito infatti una maggiore libertà espressiva, riducendo eventuali reticenze o autocensure e permettendo ai testimoni di condividere in modo più autentico e approfondito la propria esperienza. In questo senso, l'anonimato ha contribuito a migliorare la qualità e l'attendibilità delle testimonianze raccolte.

6.1.2 CRITERI DI SELEZIONE DEI TESTIMONI DIRETTI

Per la selezione dei testimoni esperienziali coinvolti nella ricerca è stato definito un set di criteri mirati a garantire la rilevanza e la varietà dei racconti raccolti.

Il primo criterio di selezione ha riguardato il rapporto dei partecipanti con il disturbo d'ansia. È stato stabilito di includere esclusivamente persone che avessero sperimentato una forma clinica di disturbo d'ansia, in cui l'ansia fosse stata vissuta quotidianamente, escludendo i casi di semplice ansia situazionale. Inoltre, sono stati considerati unicamente soggetti che non presentassero una comorbidità psicopatologica (American Psychiatric Association, 2022), ovvero che soffrissero di disturbo d'ansia come condizione principale, non associata ad altre problematiche psicologiche o psichiatriche concomitanti, al fine di circoscrivere il campo d'indagine e ridurre possibili interferenze interpretative. Inoltre, si è scelto di includere individui che sperimentassero o avessero sperimentato manifestazioni del disturbo in contesti differenti, così da poter osservare una varietà di modalità espressive e percettive. Sono stati quindi coinvolti partecipanti con vissuti di disturbo d'ansia in situazioni diverse e innescata da fattori scatenanti eterogenei, al fine di cogliere la pluralità dei modi in cui la condizione può manifestarsi.

Si sottolinea però che, nel presente studio, non è stata indagata in modo sistematico e riportata la specifica declinazione diagnostica del disturbo d'ansia dei partecipanti (quali, ad esempio, disturbo d'ansia generalizzato, agorafobia, disturbo d'ansia sociale e così via). Tale scelta metodologica è stata motivata principalmente dall'obiettivo della presente tesi di concentrarsi sulla soggettività dei vissuti e sulle rappresentazioni personali dell'esperienza ansiosa, piuttosto che sulla categorizzazione diagnostica formale, la quale avrebbe richiesto un livello di approfondimento non coerente con le finalità esplorative dello studio. Coerentemente con questo orientamento infatti, la ricerca non si è proposta di studiare in che modo i sintomi riportati dai partecipanti potessero essere rappresentati a seconda di specifiche categorie diagnostiche. Al contrario, ha adottato una prospettiva volta a cogliere la soggettività e l'unicità dell'esperienza ansiosa. Tale approccio ha permesso di esplorare il vissuto individuale nella sua articolazione personale e contestuale, senza rifarsi a etichette diagnostiche rigide non strettamente funzionali alle finalità del progetto di ricerca.

Tra i criteri di selezione, è stato inoltre deciso di includere sia persone che convivono nel presente con stati ansiosi persistenti, incluse crisi acute, sia coloro che hanno affrontato il disturbo in passato ma non ne soffrono più. Questa scelta permette di esplorare un arco esperienziale ampio, pur mantenendo una coerenza interna al campione.

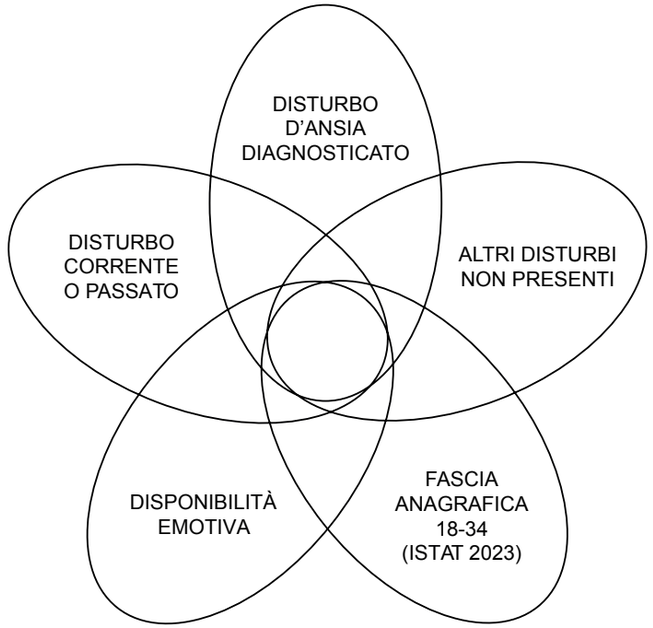
Un ulteriore elemento discriminante è stato la disponibilità emotiva delle persone coinvolte. Il racconto di esperienze di ansia implica un livello significativo di apertura e fiducia. È stato quindi fondamentale selezionare persone disposte a condividere aspetti intimi e vulnerabili della propria esperienza, di provare a dare forma verbale a sensazioni, percezioni e ricordi legati ai momenti critici.

Un ulteriore criterio di selezione ha riguardato le caratteristiche anagrafiche del campione. Se da un lato non sono state poste restrizioni rispetto al genere dei partecipanti, è stato tuttavia introdotto un criterio legato all'età. Sono infatti state selezionate esclusivamente persone appartenenti alla fascia dei giovani adulti (18-34 anni), secondo la classificazione adottata dall'ISTAT (ISTAT, 2023). Tale scelta è stata motivata da diverse ragioni. In primo luogo, un'eccessiva eterogeneità anagrafica avrebbe compromesso la possibilità di confronto tra i soggetti, introducendo variabili di contesto e di fase di vita troppo differenti per consentire un'analisi coerente. In secondo luogo, la scelta di concentrarsi su questa fascia è risultata coerente con l'obiettivo di indagare una generazione particolarmente esposta a condizioni di incertezza e pressione sociale, in cui l'ansia rappresenta una delle problematiche più riconosciute a livello psicologico e culturale. Infine, questa delimitazione ha facilitato anche il processo di reclutamento e coinvolgimento dei partecipanti, in quanto da un lato individuare e contattare persone appartenenti a una fascia d'età affine alla mia si è rivelato più agevole, e dall'altro esse avrebbero potuto mostrare una maggiore disponibilità a condividere esperienze personali con una persona della stessa generazione.

Per quanto riguarda la scelta del numero di testimoni da intervistare, si è deciso di avviare la ricerca gradualmente predisponendo l'indagine iniziale a tre testimoni pilota. Tale scelta è stata motivata dalla necessità di testare la traccia di intervista una volta predisposta, verificandone l'efficacia e la capacità di stimolare narrazioni coerenti con gli obiettivi della ricerca. Inoltre, l'impiego di un numero limitato di interviste in questa fase preliminare è stato previsto anche al fine di stimare il numero totale di partecipanti da coinvolgere, valutando la quantità e qualità di elementi comuni e di differenze significative nei vissuti riportati.

6.1.3 METODOLOGIA DI INDIVIDUAZIONE DEI TESTIMONI DIRETTI

Per l'individuazione dei testimoni, sia dei tre testimoni pilota sia dei possibili successivi testimoni, la ricerca fin da subito ha privilegiato modalità di contatto che potessero favorire un clima di fiducia e sicurezza, elementi fondamentali per la condivisione di esperienze personali delicate. In una prima fase, la ricerca si è orientata verso reti di conoscenze pregresse, contatti informali e ambienti accademici, in modo da coinvolgere persone di diverse in genere e background che potessero sentirsi a proprio agio nel raccontare la propria esperienza. Questo approccio ha garantito la possibilità di lavorare con alcuni testimoni sulla base di rapporto personale e di fiducia, favorendo una comunicazione più autentica. In parallelo, è stata valutata la possibilità di ampliare la modalità di se-



[Fig. 6.1] Schema dei criteri di selezione dei testimoni esperienziali.

lezione attraverso annunci su social come Instagram, diffusi in cerchie allargate ma sempre controllate, come il bacino di utenza rappresentato dai soli follower del mio profilo Instagram. Tali annunci sono stati mirati a comunicare a chi volesse condividere la propria esperienza e contribuire al progetto, pur non avendo già un rapporto di conoscenza o confidenza con l'intervistatore. Questo metodo ha reso possibile considerare candidati volontari altrettanto ben disposti a raccontare il proprio vissuto e pronti a compiere uno sforzo di articolazione dei propri contenuti di fronte a domande complesse.

6.1.4 METODOLOGIA DI INDAGINE DIRETTA: L'INTERVISTA QUALITATIVA SEMI-STRUTTURATA

Per costruire una rappresentazione fondata su esperienze reali, si è ritenuto necessario adottare un approccio qualitativo centrato sul dialogo diretto. L'elaborazione di un questionario standardizzato è stata considerata una modalità poco adatta al tipo di informazioni e di profondità che si intendeva raggiungere. Un questionario, infatti, tende a limitare la complessità delle risposte e rischia di ridurre esperienze soggettive a categorie predefinite, lasciando poco spazio alla sfumatura e all'emergere di elementi sensoriali e narrativi non previsti a priori. Inoltre, la sua natura impersonale risulta poco adatta a trattare tematiche intime ed emozionali come quelle legate all'esperienza dell'ansia e al coinvolgimento video. Per queste ragioni, si è scelto di adottare l'intervista qualitativa semi-strutturata come principale strumento di raccolta dati.

Rispetto a un questionario, questa modalità si configura come più adatta per diverse ragioni. In primo luogo, l'interazione diretta consente di instaurare un rapporto umano con il testimone, nel quale diventano significativi non solo i contenuti verbali, ma anche gli elementi

non verbali come il tono della voce, le pause, l'espressione corporea, tutti aspetti che arricchiscono la comprensione dell'esperienza e al contempo permettono all'intervistatore di tutelare l'intervistato.

In secondo luogo, i racconti dei partecipanti avrebbero potuto presentare una grande variabilità e articolarsi in direzioni molto personali, difficilmente totalmente prevedibili a priori. L'intervista può quindi configurarsi come semi-strutturata e permettere quindi di seguire il flusso narrativo individuale, pur mantenendo una traccia comune, e di lasciare aperta la possibilità di adattare alcune domande in base alle esigenze emerse durante il dialogo. In questo contesto infatti le risposte possono necessitare chiarimenti, approfondimenti o esempi aggiuntivi per essere comprese appieno.

Infine, l'intervista diretta offre anche l'opportunità di poter chiarire eventuali ambiguità nelle domande stesse da parte dell'intervistatore, spiegando il significato o fornendo esempi, garantendo così che i partecipanti possano esprimere con precisione le proprie esperienze.

La costruzione di questa intervista diretta ha richiesto una progettazione attenta. Innanzitutto si è ritenuto opportuno strutturare l'intervista in tre blocchi principali. Il primo blocco si è concentrato sull'esperienza soggettiva del testimone, per cercare di comprendere cosa prova durante i momenti di ansia e quali sensazioni fisiche, emotive e percettive emergono. Il secondo blocco è stato dedicato a raccogliere informazioni utili per la rappresentazione audiovisiva, indagando come questi vissuti potessero essere trasposti in immagini, suoni o metafore. Il terzo blocco ha esplorato la percezione del disturbo da parte dei partecipanti, comprendendo come lo vivono, quanto lo ritengono invalidante e quale grado di comprensione percepiscono nella società nei confronti della loro condizione, in modo da utilizzare tali informazioni per l'indagine dello stigma, come riportato nel Capitolo 1.

La conduzione dell'intervista ha comportato però alcune responsabilità. È stato fondamentale prestare attenzione al modo di porsi e interagire con la persona parlando di temi personali, evitando qualsiasi atteggiamento invasivo o destabilizzante. È stato altrettanto importante modulare la profondità delle domande in base alla delicatezza del discorso e al rispetto della privacy e comprendere quando fermarsi. Prima di procedere alla strutturazione dell'intervista ai testimoni, è stato considerato necessario un confronto preliminare con una figura professionale competente, ovvero uno psicologo che trattasse anche di disturbo d'ansia, ed è quindi stata strutturata una prima intervista per quest'ultimo. Il colloquio con l'esperto ha consentito di acquisire importanti indicazioni metodologiche e suggerimenti sulla conduzione dell'intervista ai testimoni, garantendo che le domande fossero rispettose e funzionali agli obiettivi di indagine.

6.1.5 CONFRONTO CON UNO PSICOLOGO PER STRUTTURARE LE DOMANDE A TESTIMONI

Il colloquio ha avuto lo scopo di definire non solo i contenuti delle domande, ma anche le accortezze e precauzioni necessarie quando si affrontano temi delicati come il disturbo d'ansia. Innanzitutto, è stato importante dedicare una parte dell'intervista a definizioni e distinzioni sul disturbo d'ansia, raccogliendo il punto di vista clinico e teorico del profes-

sionista per consolidare alcune conoscenze sul Disturbo. Si è cercato di chiarire concetti fondamentali, come cosa distingue l'ansia "funzionale" e naturale da un disturbo d'ansia. È stato utile prevedere delle domande che approfondissero la differenza tra episodi di picco, come gli attacchi d'ansia o di panico, e sensazioni ansiose più latenti o costanti, e comprendere perché il disturbo tende a rimanere spesso invisibile, mimetico, e in che misura possa risultare invalidante nella vita quotidiana.

Che cos'è il disturbo d'ansia? Quali criteri usa un professionista per distinguere un'ansia "funzionale" e naturale da un disturbo d'ansia? Quando ci si accorge di avere per le mani un disturbo d'ansia?

Il professionista ha osservato come, oggi, il termine "ansia" venga utilizzato molto frequentemente nel linguaggio quotidiano, fino a diventare una sorta di espressione generica. Questa generalizzazione rende più difficile riconoscere i criteri diagnostici specifici che permettono di identificare un vero e proprio disturbo d'ansia. Quando il disturbo si manifesta principalmente a livello cognitivo, ha spesso a che fare con la presenza di pensieri ricorrenti legati a qualcosa che genera preoccupazione. Tali pensieri risultano particolarmente invalidanti, in quanto tendono a occupare la mente per gran parte della giornata o comunque con frequenza significativa. Nel caso in cui l'ansia si esprima attraverso sintomi psicosomatici, può invece presentarsi, ad esempio, sotto forma di mal di pancia frequenti, cefalee ricorrenti o altre manifestazioni corporee comunemente definite come somatizzazioni. Secondo lo specialista, si può parlare di disturbo d'ansia quando questi sintomi, siano essi cognitivi o somatici, arrivano a compromettere significativamente la quotidianità della persona: il criterio distintivo è proprio quanto tali manifestazioni risultino invalidanti. In questi casi, l'individuo può arrivare a non riuscire a pensare ad altro per tutta la giornata, e quando si trova ad affrontare situazioni che evocano l'ansia, spesso non è in grado di farlo o si sente costretto ad attivare una serie complessa di strategie per riuscirci

Esistono varie tipologie in cui si classifica il disturbo d'ansia (generalizzato, fobia sociale...); possiamo però parlare di una "sintomatologia" generale del disturbo d'ansia (sintomi fisici e emozioni provate)?

Lo psicologo ha parlato quindi di come Il disturbo d'ansia possa declinarsi in diverse forme cliniche, ciascuna con alcune caratteristiche specifiche, come per esempio il disturbo d'ansia generalizzato, l'agorafobia, il disturbo d'ansia sociale, e ha consigliato di fare riferimento al manuale diagnostico DSM-5-TR (Text Revision), pubblicato dall'American Psychiatric Association, per tutte le informazioni cliniche. L'esperto ha spiegato che in generale ciò che varia tra queste diverse forme di disturbo d'ansia sono le cause profonde e le situazioni scatenanti che generano l'ansia. Ha però sottolineato che è possibile individuare una sintomatologia di base comune per il disturbo d'ansia in generale, che consente di riconoscere e inquadrare clinicamente il disturbo in tutte le sue declinazioni.

L'ansia può configurarsi solo in picchi emotivi simili ad attacchi o anche come sensazione latente e costante?

Il professionista ha spiegato che il disturbo d'ansia può manifestarsi sia sotto forma di picchi acuti, sia in modalità più latente e costante, come una sensazione continua di allerta. Gli attacchi d'ansia possono insorgere in momenti specifici o essere legati a particolari fobie; al contrario, quella forma più persistente e diffusa è spesso connessa a dinamiche esistenziali più profonde, come nel caso di persone che vivono con nodi irrisolti nella propria storia personale. Secondo lo psicologo, questa distinzione comporta approcci terapeutici differenti. Intervenire su un attacco d'ansia legato a una causa specifica risulta generalmente più immediato ed efficace, mentre affrontare un'ansia di tipo latente implica un lavoro più complesso e articolato, che coinvolge aspetti più profondi e talvolta irrisolti della sfera personale ed emotiva dell'individuo.

Che cos'è un attacco d'ansia e che rapporto c'è tra attacco d'ansia e attacco di panico?

Il professionista ha chiarito che la differenza principale tra attacco di panico e attacco d'ansia risiede nella qualità dell'esperienza soggettiva. Nell'attacco di panico, la persona sperimenta una sensazione intensa e improvvisa di stare per morire, un vissuto che genera un forte stato di allarme fisico e psicologico. Secondo lo psicologo, almeno il 70% delle persone ha avuto, almeno una volta nella vita, un episodio di questo tipo. L'attacco d'ansia, invece, è caratterizzato dalla percezione di perdere il controllo o da un malessere molto intenso, ma senza raggiungere il tipo di sovraccarico somatico tipico del panico. I due fenomeni, ha specificato il professionista, non sono da considerarsi equivalenti, anche se in alcuni casi possono manifestarsi in modo associato o sovrapposto.

Perchè il disturbo d'ansia tende ad essere mimetico e invisibile?

Secondo il professionista, esistono almeno due fattori principali che contribuiscono a rendere il disturbo d'ansia un disturbo spesso "invisibile". Il primo riguarda una differenza di natura espressiva rispetto ad altri disturbi psicologici, come ad esempio la depressione. Quest'ultima tende a manifestarsi attraverso un generale spegnimento delle energie e delle attività quotidiane, rendendo più evidente il disagio. Al contrario, l'ansia è un disturbo che, in molti casi, attiva. Una persona ansiosa, infatti, può apparire iperfunzionante: porta avanti i propri impegni, prende iniziative, risolve problemi con insistenza e determinazione. Questo comportamento, però, viene spesso frainteso e attribuito semplicemente a un temperamento "nervoso" o "elettrico", senza riconoscere le dinamiche ansiose sottostanti. Il secondo fattore che contribuisce a rendere l'ansia meno visibile è legato allo stigma sociale. Mentre di fronte a una malattia fisica l'atteggiamento comune è generalmente empatico e comprensivo, di fronte a un disturbo psicologico si tende ancora, in molti contesti, a minimizzare il problema. Chi soffre di ansia o depressione si sente spesso dire frasi come "tirati su" o "devi solo preoccuparti di meno", che denotano una scarsa comprensione della natura clinica del disturbo e contribuiscono a ostacolare la possibilità di un riconoscimento pieno del disagio vissuto.

Quanto può essere invalidante un disturbo d'ansia?

L'esperto ha evidenziato come il disturbo d'ansia possa risultare fortemente invalidante, e ha sottolineato che è proprio questo carattere di invalidità a distinguerlo dall'ansia funzionale. Chi ne è affetto si trova spesso profondamente condizionato nella propria quotidianità, arrivando ad evitare determinate azioni oppure riuscendo a compierle solo se supportato da specifiche condizioni di sicurezza o protezione. Secondo lo specialista, in molti casi si tratta di un pensiero costante, che accompagna la persona ogni giorno, influendo negativamente sulla capacità di concentrazione e prosciugando le energie sia mentali che fisiche.

Successivamente, si è strutturata un'estensione del colloquio a considerazioni di tipo socioculturale, come l'esplorazione della percezione pubblica dell'ansia sia cambiata negli ultimi decenni. Questo ha

permesso di comprendere quanto la consapevolezza collettiva del fenomeno sia reale o, al contrario, tenda a sottovalutarlo.

Ritiene che il disturbo d'ansia sia un fenomeno più diffuso nelle nuove generazioni rispetto al passato?

Il professionista ha osservato che la crescente attenzione verso la salute mentale consente oggi di individuare casi che, in passato, probabilmente sarebbero passati inosservati o non sarebbero stati diagnosticati. Nonostante questo aumento di consapevolezza, ha sottolineato che si può comunque parlare di una reale crescita dell'incidenza del disturbo d'ansia, attribuibile a dinamiche sociali contemporanee che contribuiscono a rendere la società odierna più ansiosa. Tra i fattori principali, è stata evidenziata l'influenza pervasiva dei social network, che espongono le persone, ed in particolare i giovani, a un costante confronto con gli altri. Questo confronto può generare un senso di inadeguatezza. Da tali dinamiche possono derivare fenomeni come la cosiddetta FOMO (Fear of Missing Out) e varie forme di ansia sociale o da prestazione. Secondo il professionista, si tratta di fenomeni relativamente recenti, che non esistevano con questa intensità fino a quindici anni fa.

Ritiene che ci siano fasce d'età in cui l'ansia si manifesta più spesso?

Lo psicologo ha sottolineato che, senza voler affermare che l'ansia sia direttamente ereditaria, è comunque certo che, come per molti altri aspetti, anche l'atteggiamento con cui si è cresciuti all'interno della famiglia può favorire un'insorgenza più o meno precoce di alcune sintomatologie. L'esperto ha precisato che questo non significa attribuire colpe ai genitori, bensì riconoscere che ciò che una persona prova passa inevitabilmente attraverso le parole che riceve e le azioni osservate durante l'infanzia. Il professionista ha evidenziato come l'ansia possa manifestarsi trasversalmente in diverse fasce d'età, ma ha aggiunto che, quando l'insorgenza avviene in modo precoce, come ad esempio già in bambini o ragazzi che si trovano tra la fine della scuola primaria e l'inizio della scuola secondaria, diventa fondamentale che i genitori riflettano sulle proprie modalità educative e relazionali. Questo, secondo lo specialista, è un passaggio importante per comprendere e intervenire efficacemente sul disagio.

In che modo la percezione pubblica dell'ansia è cambiata negli ultimi decenni? Trova che sul disturbo d'ansia sia abbastanza consapevolezza? O crede che sia minimizzato? Perchè?

Attualmente, diversi testi in letteratura affrontano il tema dell'ansia, inclusi alcuni rivolti direttamente al grande pubblico, come ad esempio ai genitori. Tuttavia, lo psicologo ha evidenziato come i dati Istat mostrino che in Italia solo il 6% della popolazione può essere considerato un lettore forte, ossia qualcuno che legge almeno un libro al mese. Pertanto, pur essendoci una certa quantità di informazioni disponibili, manca una diffusione efficace tra chi dovrebbe informarsi su questo disturbo. Ha inoltre sottolineato che, sebbene l'informazione possa anche circolare tramite i social media, si tratta per lo più di contenuti brevi, come video e reel della durata di circa un minuto, che vengono consumati rapidamente e, dopo un breve momento di riflessione, finiscono per essere rapidamente "scrollati" e sostituiti da altro materiale.

Il nucleo principale dell'intervista ha riguardato poi la progettazione dell'intervista ai testimoni. Innanzitutto è stata progettata una parte di domande sul modo corretto di rivolgersi alle persone. Questo confronto avrebbe permesso di stabilire criteri etici e relazionali per garantire un'interazione rispettosa e sicura.

Ha consigli su come formulare le domande in modo da non risultare invasiva o scatenare disagio? Ci sono segnali che dovrei osservare per capire se la persona si sta sentendo a disagio e magari fermarmi?

Lo psicologo ha suggerito che dal momento che le persone accettano di partecipare all'intervista e si rendono emotivamente disponibili, l'unica attenzione da avere è quella di specificare che esiste, qualora una domanda risultasse troppo difficile, la possibilità di non rispondere senza alcun problema. Inoltre, ha sottolineato l'importanza di chiarire che non esistono risposte giuste o sbagliate, così da permettere alla persona di sentirsi completamente libera e a proprio agio durante tutto il percorso.

Per quanto riguarda la strutturazione delle domande vere e proprie al testimone, innanzitutto è stato approfondito se fosse stato più efficace chiedere di raccontare un episodio specifico, con esempi concreti, oppure di parlare in generale delle sensazioni provate, per rispettare la sfera personale del testimone.

Innanzitutto crede che chiedere di provare a raccontarlo con un esempio di episodio che gli è capitato sia efficace, oppure è meglio limitarsi a parlarne in generale per non entrare troppo nella sfera personale?

Lo psicologo ha spiegato che ottenere il racconto di un episodio aiuta molto a comprendere meglio, e ha precisato che lui stesso, in qualità di professionista, cerca sempre di chiedere un esempio concreto. Ha però evidenziato che le persone tendono a dividersi in due grandi categorie: chi riesce a raccontare di sé in modo episodico e chi invece trova più naturale parlare per concetti generali o massimi sistemi. L'esperto ha osservato che talvolta alcune persone non riescono a rispondere perché non possiedono una memoria episodica ben sviluppata. Pertanto, durante l'intervista, la strategia suggerita è quella di iniziare chiedendo un esempio. Qualora la persona intervistata non fosse riuscita a descriverne uno, l'esperto ha suggerito di procedere con una narrazione più generica, adottando una visione d'insieme.

La domanda successiva ha poi riguardato l'individuazione dell'evento trigger responsabile di aver scatenato le reazioni di ansia nei testimoni, informazione utile alla rappresentazione.

Sarebbe utile alla rappresentazione capire qual è il trigger che scatena la reazione, inteso come evento che si verifica e dà origine all'ansia. Se chiedessi che cosa ha scatenato quella reazione o quell'episodio crede che saprebbero rispondere? O è meglio fare domande più concrete per scomporre il contesto e facilitare l'organizzazione mentale della cosa?

L'esperto ha spiegato che chiedere alla persona quale sia l'evento che ha scatenato la sua reazione ansiosa spesso comporta il rischio che questa non lo sappia, principalmente perché un trigger non corrisponde sempre a un evento esterno. Lo specialista ha precisato che il trigger può essere un evento esterno, ma anche un pensiero o una sensazione. Pertanto, ha suggerito che durante l'intervista sarebbe stato consigliabile spiegare che un picco d'ansia può derivare da uno di questi tre fatti.

È stata poi prevista una domanda per capire se esistano strumenti specifici che lo psicologo utilizza per comprendere meglio ciò che un paziente prova, in questo caso durante un episodio ansiogeno, e stimolare discorsi dettagliati. In questo contesto, ho anche delineato una prosecuzione della domanda che chiedesse esplicitamente quali po-

tessero essere le domande che avrei potuto porre ai testimoni per fargli descrivere ciò che provavano.

Quali strumenti utilizza per capire meglio che cosa prova/ha provato il paziente in quel momento? Che tipo di domande di input potrei fare loro per far raccontare che cosa hanno provato nello specifico?

L'esperto ha spiegato che quando lui stesso lavora sull'ansia una delle prime richieste è distinguere tra le sensazioni provate nella mente e quelle percepite nel corpo, e successivamente cercare di descriverle. Ha quindi suggerito di procedere in questo modo. Ha comunque osservato che non tutti sono in grado di descrivere con la stessa precisione questi due tipi di sensazioni, poiché per alcuni può prevalere una percezione più corporea, per altri un'esperienza maggiormente mentale, mentre per altri ancora entrambe le dimensioni coesistono. Il professionista ha sottolineato come ciascuna persona, nella propria narrazione, dia maggiore rilevanza a ciò da cui si sente maggiormente colpita durante il picco d'ansia.

Un altro punto di confronto ha riguardato il grado di approfondimento da adottare nelle interviste: è stata infatti prevista una domanda sull'utilità di concentrarsi esclusivamente sulla descrizione delle sensazioni e delle emozioni provate nel momento dell'ansia, oppure se fosse stato opportuno indagare anche le cause più profonde di tali stati emotivi, ponendo domande simili a quelle che uno psicologo potrebbe utilizzare in un contesto clinico.

Vorrei rappresentare come chi soffre di disturbo d'ansia, anche in situazioni quotidiane, possa provare grande disagio e emozioni molto intense. Secondo lei, è utile che nelle mie interviste io mi concentri solo sulla descrizione delle sensazioni/emozioni vissute in quel momento, oppure dovrei anche approfondire le cause più profonde di quello stato emotivo, ponendo domande che scavino nel passato?

Il professionista ha spiegato come il dibattito sia molto vivo anche tra gli esperti di psicologia. Alcuni professionisti tendono a concentrarsi principalmente sulla ricerca della causa dei disturbi, scavando in profondità nella memoria della persona, sebbene tali conclusioni siano spesso opinabili e probabilmente parziali. Da un lato, è evidente che nella quasi totalità dei casi l'ansia ha origine nel modo in cui siamo cresciuti e nelle esperienze vissute, mentre dall'altro risulta impossibile identificare con certezza la causa precisa di un disturbo così complesso. Inoltre, come osservato dallo specialista, arrivare a tale risultato non sempre conduce a risolvere il problema o a migliorare concretamente la situazione. L'approccio di andare indietro per ricercare la causa profonda non è condiviso da tutti gli psicologi, nonostante la narrazione tradizionale della psicologia, soprattutto a partire dalla metodologia di Freud, spinga in questa direzione. Attualmente, il focus si concentra maggiormente su come l'ansia si manifesta, piuttosto che sulle ragioni che l'hanno generata. In conclusione, ha quindi affermato che restare su questo livello più superficiale durante le interviste ai testimoni non avrebbe significato affatto sminuire il disturbo e le sue dinamiche. In un'ottica di sensibilizzazione, questo approccio sarebbe stato proprio questo quello più utile e coerente con il tipo di indagine condotta.

Inoltre, è stata prevista la discussione sull'opportunità di esplorare il rapporto dei testimoni con lo spazio e il tempo durante gli episodi ansiogeni.

Penso che sarebbe molto utile raccontare anche il loro rapporto con lo spazio e con il tempo in quei momenti. Crede che potrei fare domande come se si sentono più fuori o dentro al loro corpo, se la realtà intorno a loro è qualcosa da cui si sentono più dissociati o più iperstimolati, o anche come gli sembra passare il tempo?

L'esperto ha evidenziato che si tratta sicuramente di un tentativo valido. Tuttavia, ha precisato che questa domanda presuppone che chi risponde sia in grado di ripercorrere il proprio vissuto passato e, ancor prima, di prestare attenzione a sensazioni di questo tipo durante un episodio di picco d'ansia. Il professionista ha aggiunto che, qualora la persona fosse riuscita a riflettere su questi aspetti e a rispondere secondo la propria esperienza, avrebbero potuto emergere dettagli decisamente interessanti.

Considerando l'obiettivo progettuale di tradurre le esperienze raccolte verbalmente in un prodotto audiovisivo, è stato poi strutturata una parte dell'intervista anche sulle domande che avrei dovuto porre per capire meglio anche come rappresentare ciò che i testimoni provano. In particolare, è stata esplorata la possibilità di far riassumere ai partecipanti le proprie esperienze mediante una metafora, per consentire loro di associare personalmente il proprio vissuto a un macro aspetto visivo o sensoriale che sentono più adeguato. È stato inoltre chiesto se nei racconti dei suoi pazienti fossero già presenti metafore o immagini ricorrenti e se sia utile utilizzare domande che coinvolgano una traduzione sinestetica, stimolando cioè la descrizione delle sensazioni attraverso il linguaggio del visivo e dell'uditivo.

Crede che potrei chiedere ai pazienti di riassumere le proprie sensazioni in una metafora? Come ad esempio schiacciamento, gelo, vertigine? L'obiettivo sarebbe dare a loro la possibilità di associare personalmente il loro vissuto al macro-aspetto visuale e percettivo che preferiscono e sentono più vicino alla propria esperienza.

I racconti dei suoi pazienti includono mai metafore o immagini? Si serve mai di domande che includono la sinestesia, quindi che sia legate all'ambito del visivo e dell'uditivo e degli altri sensi, per far descrivere al paziente le sensazioni che prova?

L'esperto ha evidenziato come chiedere di associare le proprie sensazioni a un'immagine sinestetica o metaforica possa essere molto utile, ed è una pratica che lui stesso utilizza durante la terapia, talvolta invitando la persona a collegare l'ansia a colori o forme quando fatica a descriverla a parole. Lo psicologo ha spiegato che alcuni pazienti tendono a esprimersi spontaneamente attraverso metafore o immagini, e per questo si tratta di domande che vale la pena porre poichè aiutano a comprendere meglio molti aspetti nei casi di coloro che possiedono questo tipo di linguaggio. Tuttavia, lo specialista sottolinea che queste strategie possono risultare però meno efficaci quando la persona non lo possiede, poichè mentre per alcune persone orientarsi verso il linguaggio metaforico e visuale funziona bene, per altre essere invitati ad immaginare tali connessioni può essere un compito più complesso. Pertanto, è opportuno proporre questa domanda, offrendo l'opportunità di utilizzare metafore e elementi visuali come colori e suoni per raccogliere informazioni preziose, ma nel caso in cui ci si trovi di fronte a una persona che preferisce un altro modo di esprimersi, sarà possibile semplicemente invitarla a proseguire con la propria descrizione senza forzare ulteriormente.

Inoltre, lo psicologo ha spiegato che, oltre a richiedere al soggetto di associare verbalmente le proprie sensazioni a elementi visivi, è possibile adottare strategie alternative, come la presentazione diretta di immagini. Ha quindi suggerito che, nel mio caso specifico, tale approccio potrebbe consistere nel proporre al paziente una selezione di diverse opzioni visive o atmosfere differenti, al fine di individuare alcuni riferimenti visivi che risultano idonei a rappresentare la sua esperienza soggettiva in fase di traduzione audiovisiva.

Un'ultima domanda di questa sezione ha riguardato la proposta di attività dell'Emotional Journey, ovvero uno schema cartesiano in cui gli assi x e y rappresentano rispettivamente il tempo e l'intensità emotiva provata. In questa attività l'intervistato non ha altri vincoli e può tracciare con una linea un andamento approssimativo del proprio episodio ansiogeno. Essendo così libero da vincoli, questo strumento non esclude anche una componente espressiva e iperbolica nel disegno.

Vorrei far fare questa attività di Emotional Journey. Può essere utile o mi consiglia altri strumenti?

Lo psicologo ha sottolineato che questo sarebbe stato uno strumento sicuramente utilizzabile e potenzialmente molto utile, poiché da un lato avrebbe consentito alle persone di esprimere la propria visione soggettiva dell'esperienza, e dall'altro l'ansia si manifesta effettivamente come una curva, con una fase di salita, un picco e poi una discesa.

Un ulteriore tema affrontato ha riguardato il grado di impatto e invalidità percepito, un argomento collegato alla contestualizzazione e validazione del progetto. Inoltre, oltre a valutare la percezione di influenza del disturbo sulla vita quotidiana, ho formulato una domanda anche sulla valutazione della comprensione che i testimoni sentono esistere per il loro disturbo.

Posso chiedere quanto è invalidante per loro da 1 a 5 o è una domanda troppo personale?

Vorrei anche chiedere se si sentono capiti dall'esterno e come è percepito il disturbo d'ansia, al fine di legittimare il mio progetto

L'esperto ha ribadito che, nel momento in cui si offre alla persona la possibilità di non rispondere, si possono porre tutte queste domande.

È stato inoltre chiesto se fosse utile includere domande sul periodo successivo all'episodio, per comprendere cosa aiuti a sentirsi meglio e come ciascun individuo definisca la "non-ansia".

Trova utile fare una serie di domande anche su come si sentono dopo l'episodio? Che cosa li fa stare meglio, che cos'è la non-ansia per loro.

Lo psicologo ha sottolineato come chiedere alle persone di descrivere cosa rappresenta per loro la non-ansia sia un esercizio molto utile e significativo. Infatti, pur avendo chiaro cosa significhi per loro stare male, non sempre è altrettanto evidente cosa significhi stare bene. Una domanda di questo tipo favorisce una riflessione personale su cosa la non-ansia rappresenti nel proprio vissuto. L'esperto suggerisce inoltre di aggiungere una seconda parte di domanda, volta a far riflettere la persona su cosa significhi per lei stare bene, distinguendo tra due livelli differenti: uno legato semplicemente all'assenza di picchi di sensazioni opprimenti e un altro che coinvolge uno stato di vera felicità, energia e vitalità.

Infine, è stata prevista una breve chiusura legata unicamente all'impiego dell'audiovisivo nella rappresentazione del disturbo d'ansia. Ho prima chiesto al professionista se forme come cinema e videoarte possano favorire empatia e comprensione.

Ritiene che forme come il cinema e videoarte potrebbero facilitare l'empatia e la comprensione del disturbo?

Lo psicologo ha evidenziato come tutto ciò che avvicina al mondo emotivo risulti estremamente utile, soprattutto oggi, considerando che viviamo in una società poco empatica, ma anche in generale, poiché ogni esperienza passa prima attraverso la sensazione e l'emozione, prima ancora che per la cognizione. L'esperto ha sottolineato che non esiste nulla che arrivi all'intelletto senza passare prima dai sensi, e in questo senso il mondo audiovisivo può rivelarsi particolarmente efficace. Secondo il professionista, è necessario prima toccare le emozioni per poi poter provare a spiegare razionalmente. Lo specialista stesso ha dichiarato: «Quando svolgo attività di formazione o anche in terapia, mi avvalgo spesso di video, immagini e vignette».

È poi stata aggiunta una seconda domanda su quali rischi possano derivare da una rappresentazione evocativa oltre che descrittiva, e quali siano gli elementi più importanti da rendere per restituire un'immagine efficace e rispettosa del disturbo.

Secondo lei esistono rischi nella rappresentazione artistica dell'ansia? (intesa come evocativa oltre che descrittiva) Esistono elementi che si dovrebbero rappresentare per restituire un'immagine efficace e rispettosa dell'ansia?

Lo psicologo ha osservato che non si riscontrano particolari rischi in tal senso, a condizione però di considerare l'esperienza della persona soltanto dopo aver verificato, da un lato, la presenza di un disturbo d'ansia e, dall'altro, l'assenza di altre problematiche concomitanti. L'esperto ha spiegato come le persone con problematiche multiple possano infatti incontrare maggiori difficoltà nel condividere solo una parte del loro complesso insieme di dinamiche.

Questo confronto preliminare ha quindi rappresentato il passaggio cruciale per la progettazione dell'intervista ai testimoni, fornendo linee guida metodologiche, etiche e contenutistiche indispensabili per condurre una ricerca rispettosa, sicura e capace di produrre materiale utile alla costruzione di un linguaggio audiovisivo autentico e sensibile all'esperienza dell'ansia.

6.2
LE INTERVISTE AI TESTIMONI

È stato quindi progettato un percorso di interviste rivolto direttamente a persone che convivono o hanno convissuto con un disturbo d'ansia. Le interviste sono state concepite come spazio dialogico protetto, in cui il racconto soggettivo potesse emergere in forma il più possibile libera ma al tempo stesso guidata, così da rendere descrivibili e successivamente traducibili le sfumature dell'esperienza ansiosa. Nei sottoparagrafi che seguono vengono presentate la struttura e i contenuti delle domande rivolte ai testimoni, l'esito delle interviste pilota e delle successive interviste, nonché il confronto con lo psicologo sulle risposte raccolte, al fine di chiarire le implicazioni progettuali legate alla soggettività dei vissuti e alla loro futura rappresentazione audiovisiva.

6.2.1 LE DOMANDE AI TESTIMONI DIRETTI

Per la realizzazione delle interviste alle persone che soffrono di disturbo d'ansia, ho quindi strutturato un percorso guidato basandomi sulla consulenza dello psicologo, al fine di condurre il colloquio nel modo più rispettoso, empatico e insieme metodologicamente solido possibile. Ho innanzitutto definito alcune accortezze pratiche per garantire un contesto sicuro e accogliente all'intervistato: scegliere un luogo (fisico o virtuale) privato, silenzioso e comodo per la persona, registrare la conversazione solo previa esplicita autorizzazione, mantenere sempre un tono non giudicante, prevedere pause e la possibilità di rivedere o riascoltare le proprie parole.

La struttura dell'intervista è stata articolata in diverse fasi. La prima, introduttiva, ha avuto l'obiettivo di chiarire il contesto dell'incontro e adottare alcune precauzioni.

Ti ringrazio per aver accettato di partecipare. Prima di iniziare, c'è qualcosa che vorresti sapere o chiarire?

Tutto quello che condividerai sarà trattato con rispetto e, se lo desideri, in forma anonima. Sei d'accordo?

Sentiti libero/a di non rispondere a qualsiasi domanda o interrompere in qualunque momento.

Non ci sono risposte giuste o sbagliate quindi sentiti libera/o di rispondere come meglio credi.

La seconda fase ha avuto lo scopo di raccogliere alcune informazioni personali, mantenendo tuttavia un tono leggero e non clinico, con l'intento di costruire empatia e permettere all'intervistato di avvicinarsi gradualmente al tema centrale.

Puoi raccontarmi un po' di te? (Età, interessi, come ti descriveresti?)

Quando hai iniziato a renderti conto che l'ansia era una presenza importante nella tua vita?

Nel tuo caso come si manifesta l'ansia? L'ansia nel disturbo d'ansia però non ha solo dei picchi, ma può tendere a presentarsi anche come una sensazione latente e costante. A te capita?

Ha seguito quindi una terza fase narrativa di descrizione dell'esperienza ansiosa, che ha rappresentato il cuore dell'intervista. In questa sezione ho scelto di lasciare spazio a una narrazione aperta e libera per dare all'intervistato la possibilità di provare a sviluppare una descrizione spontanea dell'esperienza. La domanda aperta iniziale ha invitato quindi il soggetto a raccontare il picco d'ansia con un esempio specifico e concreto di un episodio vissuto, strumento considerato molto utile dallo psicologo. Su consiglio dell'esperto è seguita però una seconda parte di domanda che ha offerto anche la possibilità di rispondere in termini generali.

Potresti raccontarmi che cosa senti dentro di te quando vivi un momento in cui l'ansia è particolarmente forte? Potremmo definirlo un momento in cui vivi un attacco d'ansia. Ti va di provare a raccontamelo con un esempio? O preferisci parlare in generale di ciò che ti succede solitamente?

A supporto di questo racconto, sono state inserite domande successive più puntuali, a partire dall'origine del picco d'ansia. Sono state infatti fornite fin da subito le tre possibili categorie di trigger (evento, pensiero, sensazione) come suggerito dal professionista, così da guidare la riflessione. Sempre in un'ottica di contestualizzazione del trigger, per poterlo rappresentare nel video, è stata aggiunta anche una domanda più specifica sulle condizioni dell'ambiente in cui la persona si trovava durante il picco descritto, ovvero se fosse da sola o circondata dalle altre persone.

Ti ricordi se il tuo picco d'ansia quella volta ha avuto origine da un evento esterno? O credi che sia stato un pensiero che ha attraversato la tua mente, o ancora una sensazione?

Ti sei sentita sopraffatta dall'ansia quando sei da sola o in mezzo alle altre persone?

Si è proseguito quindi con le domande specifiche sui sintomi e sensazioni del sul piano fisico e di quello mentale, come suggerito dallo psicologo. Su indicazione dell'esperto, l'obiettivo di questa serie di domande è rimasto sempre quello di concentrarsi esclusivamente sulla descrizione delle sensazioni ed emozioni provate nel momento del picco d'ansia, senza mai indagare le cause più profonde di tali stati emotivi.

Hai sentito la tua ansia più nel corpo o nella mente?

Come si è manifestata nel corpo? (respirazione, cuore, vista, movimenti, sensazioni fisiche)

E nella mente? (pensieri, percezione del tempo, immagini mentali, parole ricorrenti)

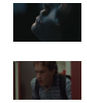
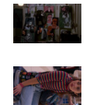
Sono state poi inserite le domande pensate per esplorare l'esperienza soggettiva di rapporto con la realtà, con sè stessi, con lo spazio e con il tempo durante il picco d'ansia.

Ti senti più "dentro" o "fuori" dal tuo corpo?

Che rapporto hai in quel momento con lo spazio/realtà intorno a te? (Scompare o è iperstimolante?)

Il tempo ti sembra passare più lentamente o più velocemente?

Per aiutare a rispondere a ciascuna di queste tre domande, in caso di incertezza o difficoltà, sono state poi presentate in successione sullo schermo di un computer alcune brevi configurazioni audiovisive, tra le quali l'intervistato ha potuto scegliere per poter provare a descrivere la sua esperienza interiore sfruttando i canali video e audio, in un'ottica di traduzione da una percezione corporea e mentale ai soli sensi vista e udito.

CATEGORY	SUB-CATEGORY	SUB-CATEGORY	CLIP TITLE	
01_PERCEPTION_OF_THE_BODY	01.01_INSIDE_THE_BODY		INSIDE_THE_BODY	
	01.02_INSIDE_THE_MIND		INSIDE_THE_MIND	
	01.03_OUTSIDE_THE_BODY		OUTSIDE_THE_BODY.A	
			OUTSIDE_THE_BODY.B	
02_PERCEPTION_OF_EXTERNAL_REALITY	02.01_DISSOCIATION		DISSOCIATION	
	02.02 OVERSTIMULATION		OVERSTIMULATION	
03_PERCEPTION_OF_TIME	03.01_ELLIPSIS		ELLIPSIS	
	03.02_SPEED		SPEED.A	
			SPEED.B	
	3.03_SLOWNESS		SLOWNESS	
	03.04_STILLNESS		STILLNESS	
04_VISUAL_ELEMENTS	04.01_COLOR		BLACK	
			BLACK_AND_BLUE	
			BLACK_AND_RED	
			BLACK_AND_WHITE	
			BLACK_AND_COLORS	
			COLORS	
			GRAY	
			WHITE	
			ORANGE	
			GREEN	
			YELLOW	
			PURPLE	
			LIGHT_BLUE	
	04.02_SHAPE		FLUID.A	
			FLUID.B	
			FLUID.C	
			SHARP	
			LONG	
			ROUND	
			SPIRAL	
	04.03_LIGHT		DARK	
			DARK_AND_LIGHT	
			STRONG_LIGHT	
			OSCILLATING_LIGHT	
			FIRE	
	04.04_MOVEMENT	04.04.01_ABSTRACT_MOVEMENT	BUBBLES	
			FLOW	
			INTERMITTENCY	
			LOOP	
			SHARP_CRACKLING	
			SLOW_FLUIDITY	
			SLOW_ROTATION	
			SPINNING	
			SPIRAL_MOVEMENT	
		04.04.02_CAMERA +EDITING	AVVICINAMENTO__UBRIACO_D'AMORE	
			AVVICINAMENTO__BEAU_HA_PAURA	
			AVVICINAMENTO-MONTAGGIO__MELANCHOLIA	
			CAMERA_A_MANO__CARO_EVAN_HANSEN	
			CAMERA_A_MANO__BIRDMAN	
			CAMERA_A_MANO-MONTAGGIO__IL_CIGNO_NERO	
			INCLINAZIONE-ROTAZIONE_RIVOLUZIONE-ALLONTANAMENTO__PER_LANCIARSI_DALLE_STELLE	
			MONTAGGIO__CARO_EVAN_HANSEN.MP4	
05_SONIC_ELEMENTS			ELECTRIC_INDUCTION_BUZZ	
			GLITCH	
			INCREASING_DRAMATIC_SOUND	
			MUFFLED_SOUND	
			PEOPLE_TALKING	
			RUMBLING	
			TELEVISION	
			TINNITUS	
06_METAPHORES			CLAUSTROPHOBIA.A	
			CLAUSTROPHOBIA.B	
			ENTRAPMENT.A	
			ENTRAPMENT.B	
			ENTRAPMENT.C	
			EXPLOSION	
			FROZEN.A	
			FROZEN.B	
			LABYRINTH	

[Fig. 6.2] Architettura della libreria di elementi audiovisivi.

Le situazioni audiovisive appartenevano ad una raccolta che è stata predisposta prima di condurre le interviste. All'interno di tale libreria audiovisiva, organizzata in un'architettura di cartelle e sottocartelle, una parte dei contenuti è stata selezionata da materiali preesistenti in licenza Creative Commons, costituiti da composizioni autonome, già pensate per essere fruite singolarmente e non come frammenti di un montaggio più ampio. Un'altra parte è stata realizzata a partire da alcune di tali risorse a licenza aperta, appositamente per la ricerca sotto forma di brevi sequenze già concepite come videoarte. Una terza tipologia è stata rappresentata da sequenze tratte da scene espressive analizzate nei film presi in esame: in questi casi, gli elementi visivi e sonori sono stati mantenuti nel loro contesto di montaggio, evitando di isolarne porzioni minime, in quanto tali soluzioni di linguaggio audiovisivo acquistano significato proprio all'interno della struttura complessiva in cui sono inserite.

Le scene tratte da film sono state inserite esclusivamente nella sezione "Movimento" della cartella "Elementi Visivi" della Libreria, in quanto selezionate qui esclusivamente sulla base dei movimenti di macchina e del montaggio, ovvero degli aspetti propri del piano cinetico-temporale. Infatti, è stato stabilito che componenti quali luce, composizione, suono e simbologia sarebbero risultate più efficacemente analizzabili e selezionabili dall'intervistato quando presentate in forma isolata, piuttosto che nella loro combinazione complessa, come avviene nelle sequenze filmiche. Al contrario, il montaggio e il movimento di macchina costituiscono dimensioni cinetiche particolarmente evidenti, capaci di emergere anche in presenza di altri livelli espressivi.

La struttura della libreria audiovisiva è consultabile sotto forma di database online (in formato Goolge Sheet), nel quale a ciascuna clip è associata la relativa fonte, con l'obiettivo di consentirne il riutilizzo in eventuali sviluppi futuri della ricerca. Essa si configura quindi non solo come uno strumento operativo adottato nel corso del progetto, ma anche come un ulteriore output del lavoro, accessibile e ampliabile da parte di altri ricercatori.

In generale, tutti i video della raccolta consistono in sequenze caratterizzate da diversi livelli di astrazione, ma si configurano per lo più come traduzioni ancora piuttosto didascaliche di sintomi e situazioni, in modo da non risultare eccessivamente astratti e consentire all'intervistato di riconoscere e identificare con maggiore facilità le proprie esperienze.

Dopo ciascuna di queste domande è stato quindi possibile chiedere:

Ti mostro ora alcuni video che rappresentano diverse situazioni visive. Potresti indicarmi quale tra questi senti più vicino alla tua esperienza? Quale meglio rappresenta il tuo rapporto con il corpo? Con la realtà intorno a te? Con il tempo?

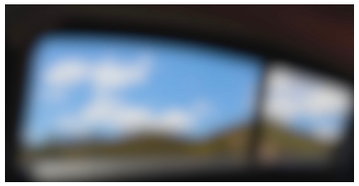


[Fig. 6.3] Frame dell'elemento della libreria *Inside_the_body.*

Per la domanda riguardante il sentirsi "dentro" o" fuori" dal proprio corpo per esempio, a ciascun intervistato è stata presentata una breve serie di situazioni audiovisive tra loro contrastanti. Una prima situazione [Fig. 6.3] privilegiava una sensazione di intrappolamento in cui fosse accentuata la resa di alcuni sintomi fisici, come l'accelerazione del battito cardiaco, il tremore o la difficoltà respiratoria. Un'altra situazione enfatizzava invece una costrizione all'interno della dimensione mentale, mettendo in primo piano la moltiplicazione e sovrapposizione dei pensieri interni e il disorientamento cognitivo. Altre due situazioni invece si distaccavano dalla dimensione interna proponendo una rappresentazione di esteriorità dal corpo [Fig. 6.4]: il soggetto veniva mostrato come circondato da diverse versioni di se stesso con opacità ridotta, come se si stessero distaccando dalla figura principale. Per indagare il rapporto con lo spazio circostante invece è stata proposta una coppia di atmosfere audiovisive tra loro opposte. La prima [Fig. 6.5] metteva in scena una graduale dissoluzione della realtà esterna, ottenuta attraverso espedienti come la sfocatura dell'immagine. La seconda [Fig. 6.6], al contrario, accentuava in modo marcato la presenza del mondo esterno, amplificando elementi come rumori diegetici particolarmente intensi e sovrapposti, luci molto forti e stimoli visivi invasivi, con l'obiettivo di restituire un'esperienza di ipercoinvolgimento sensoriale.



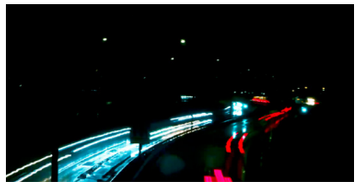
[Fig. 6.4] Frame dell'elemento della libreria *Outside_the_body.B.*



[Fig. 6.5] Frame dell'elemento della libreria *Dissociation.*



[Fig. 6.6] Frame dell'elemento della libreria *Overstimulation.*



[Fig. 6.7] Frame dell'elemento della libreria *Speed.B.*.

Infine, per esplorare la domanda sulla percezione soggettiva del tempo, è stata presentata un'ulteriore serie di situazioni visive in cui i soggetti si muovevano a diverse velocità. In una di esse il punto di vista del soggetto veniva mostrato come immobile, mentre la realtà attorno ad esso procedeva a una velocità estremamente accelerata [Fig. 6.7]. In un'altra, al contrario, era il mondo esterno a rimanere completamente fermo, mentre era rappresentata un'interiorità del soggetto in cui tutto si muoveva rapidamente e in modo indipendente, suggerendo un'accelerazione esclusivamente interna. Tra le altre configurazioni è stata inoltre proposta una situazione basata su discontinuità e salti temporali, caratterizzata da ellissi che interrompevano la continuità degli eventi. L'obiettivo della presentazione di queste diverse opzioni audiovisive è stato quello di facilitare l'individuazione, da parte dell'intervistato, di riferimenti concreti utili a delineare con maggiore precisione la rappresentazione del proprio episodio d'ansia.

Proseguendo con l'intervista al testimone esperienziale, in un'ottica di forma di rappresentazione audiovisiva di certi aspetti dell'esperienza, un ulteriore livello di indagine è stato rivolto all'aspetto metaforico e sinestetico dell'esperienza, chiedendo prima di spiegare ciò che era stato provato attraverso una metafora, e poi continuando con domande più precise di carattere sinestetico, in modo da tradurre una percezione corporea e mentale in aspetti legati unicamente alla vista e all'udito. Come evidenziato in precedenza, si è trattato di una strategia indicata dallo psicologo come potenzialmente molto utile. In caso di difficoltà, anche per ciascuna di queste domande è stato previsto di mostrare una serie di opzioni tra cui poter scegliere quella più vicina alle proprie sensazioni. La prima domanda è stata:

C'è una sensazione tra tutte che secondo te "incarna" l'ansia? Associamo l'ansia a una metafora, per esempio strettezza, vertigine, gelo, peso ecc.

Per questa domanda, nella libreria sono state predisposte una serie di atmosfere visive utilizzabili come possibili traduzioni metaforiche dell'esperienza ansiosa. Tra queste figuravano situazioni come claustrofobia, gelo, schiacciamento, ambiente labirintico, ed esplosione.

Ti mostro ora alcune situazioni visive che possono fungere da metafore dell'ansia: indicami quale sceglieresti per rappresentare la tua esperienza.

Continuando con tali domande puntuali, si è proseguito con:

Se l'ansia avesse uno o più colori, quali sarebbero?

Delle forme?

Delle luci?

Dei movimenti?

Dei suoni?

Anche per queste domande sono state proposte opzioni di traduzioni audiovisive tra cui poter scegliere, soprattutto in casi di incertezza, comprendenti serie di colori, forme e suoni, come come ronzio, confusione, fischio, rumore ovattato, grido, boato, nonché tipologie di movimento.

Prova a selezionare tra questi elementi audiovisivi (prima colori, poi forme, suoni, luci e infine movimenti) quelli che senti si avvicinano maggiormente alla tua esperienza.

Hanno seguito poi altre due domande mirate, sempre riguardanti la descrizione delle sensazioni provate:

Ci sono alcune frasi che ti rimbalzano in testa in quei momenti?

L'ansia che ti fa vivere tutto questo per te è più simile nel complesso a una forza rispetto a cui ti senti passiva e trascinata o rispetto alla quale ti senti costretta a una lotta e ad uno sforzo grande?

Nella maggior parte dei casi con queste domande è stato ottenuto un insieme di risposte già sufficientemente definite sul piano visivo e sonoro, mentre in altri le informazioni emerse risultavano non sempre chiarissime e si è presentata la necessità di chiarimenti minori, richiesti di volta in volta in punti diversi dell'intervista e supportati da nuove selezioni dalla libreria. Infatti, in caso di eventuali ambiguità o incertezze interpretative, ho aggiunto un'ultima domanda generale e flessibile, finalizzata a chiedere all'intervistato di scegliere ancora tra diverse opzioni di situazioni visive o atmosfere presentate nuovamente sullo schermo di un computer. In questo caso la libreria è stata utilizzata in modo flessibile: di volta in volta ho scelto le situazioni audiovisive che ritenevo più pertinenti da sottoporre al confronto, sulla base di quanto l'intervistato aveva descritto fino a quel momento e dei riferimenti espressivi già emersi. Questo procedimento ha permesso di individuare, attraverso la risposta dell'intervistato, le opzioni audiovisive più prossime alla sua esperienza percettiva.

Ti mostro ancora alcune immagini/brevi sequenze video che rappresentano diverse atmosfere o situazioni visive. Potresti indicarmi quale tra queste meglio rappresenta le sensazioni che hai descritto finora?

A questo punto, per avviarsi verso il termine della fase di descrizione dell'esperienza, è stato introdotto lo strumento dell'Emotional Journey, utile per visualizzare l'intensità dell'esperienza nel tempo. La persona è stata invitata a rappresentare graficamente l'andamento dell'ansia durante un episodio acuto, sulla base di un asse cartesiano nel quale l'asse delle x rappresentava il tempo e l'asse delle y l'intensità emotiva. Essi erano gli unici vincoli e ciascun testimone poteva disegnare e scrivere liberamente.

Ha seguito poi una sezione dedicata al momento successivo al picco d'ansia e alla percezione di benessere, considerando anche la distinzione, suggerita dal professionista, tra l'assenza di ansia e uno stato di benessere pieno e attivo.

Cosa accade dopo l'episodio? Come ti senti fisicamente ed emotivamente? Che sensazione hai?

Quanto trovi che il disturbo d'ansia nel complesso ti condizioni? (da 1 a 5)

Lo trovi invalidante? (da 1 a 5)

Come descriveresti la non-ansia?

Come descriveresti lo stare bene?

Guardando indietro, come vedi oggi questi momenti?

Per concludere l'intervista è stata prevista infine una sezione di riflessione sul vissuto e sulla consapevolezza sociale rispetto al disturbo, finalizzata sia a restituire agency alla persona sia a raccogliere elementi utili all'approfondimento della natura dello stigma.

In quel momento pensi che da fuori sia visibile tutto quello che stai sentendo? (da 1 a 5)

Ti senti capita dalle persone che ti circondano? (da 1 a 5)

Ti è mai successo di sentirti colpita da uno stigma sociale? Che cosa ti è stato detto?

Pensi che ci sia consapevolezza del disturbo d'ansia e di quanto possa essere invalidante sulla vita di una persona?

Su quale aspetto vorresti che le persone intorno a te avessero più consapevolezza (del tuo disturbo d'ansia)? C'è qualcosa che vorresti che le persone intorno a te capissero mentre ti succede?

Vuoi aggiungere qualcosa che non ti ho chiesto ma che ritieni importante?

Infine, una breve sezione dedicata alla comunicazione ha permesso di indagare le modalità con cui la persona vorrebbe poter trasmettere agli altri ciò che prova, utile per la fase di traduzione.

Pensi che, se fossi dall'altro lato, ti sarebbe più comprensibile capire che cosa si prova guardando un video invece di ascoltare solo una descrizione a parole?

Che cosa ti fa emozionare maggiormente quando ti trovi davanti a un film o a un video?.

6.2.2 LE RISPOSTE DELLE INTERVISTE PILOTA: TESTIMONE 1

Il racconto del Testimone 1 ha messo in luce un'esperienza di disturbo d'ansia vissuta in modo intenso, soprattutto negli anni passati, e oggi resa più gestibile grazie a un percorso terapeutico e a una maggiore consapevolezza di sé. La persona vive all'estero per motivi di studio e descrive una quotidianità in cui l'ansia, pur non essendo più invalidante come un tempo, ha avuto un impatto profondo sulla propria percezione corporea ed emotiva configurandosi come uno stato di allerta continua, che reputa la condizionasse 3/5, e che trovava invalidante 4/5. La presa di coscienza è avvenuta proprio nel momento in cui il malessere si è manifestato in forma costante, senza cause apparenti, accompagnata da una sensazione emotiva instabile e da reazioni sproporzionate anche a piccoli stimoli.

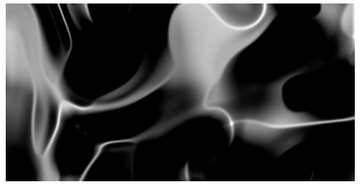
Il Testimone 1 ha raccontato di episodio emblematico di picco d'ansia verificatosi nel contesto dello studio quotidiano, con un trigger specifico poco definito ma legato a una sfida da affrontare, come l'incombenza di un esame accennato da un compagno durante lo studio insieme. Ha affermato che tale trigger era connesso al sentimento ricorrente di non sentirsi "abbastanza", forse in quel caso non abbastanza pronto. Durante questo episodio, i sintomi di disagio fisico come una stretta allo stomaco, respiro affannato e senso di soffocamento, mal di testa forte descritto come una compressione, si sono combinati a un vissuto mentale fortemente dissociativo caratterizzato da grande confusione e affollamento di pensieri. Il rapporto con il corpo è stato descritto anche attraverso la scelta di esempi audiovisivi dalla libreria audiovisiva, inerenti ad un'esperienza prettamente "dentro la mente" [Fig. 6.8]. In questo caso, la mente



[Fig. 6.8] Frame dell'elemento della libreria *Inside_the_mind.*



[Fig. 6.9] Frame dell'elemento della libreria *Gray.*



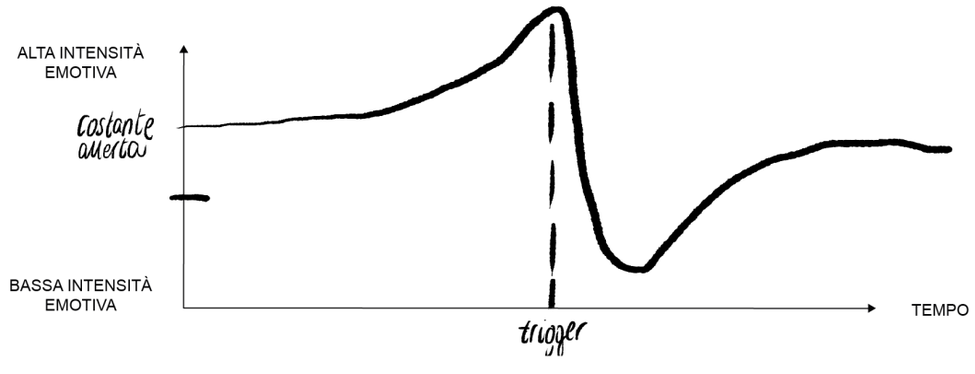
[Fig. 6.10] Frame dell'elemento della libreria *Fluid.C.*

stessa è stata descritta come uno spazio opprimente, sede di sovraccarico emotivo e cognitivo. Ciò è stato ulteriormente chiarito attraverso la scelta degli esempi audiovisivi che richiamano una dissociazione dalla realtà. Come elemento simbolico centrale il Testimone 1 ha sviluppato personalmente la metafora di una nebbia autunnale fitta che oscura la capacità di distinguere i singoli pensieri. Essa è poi associata alla scelta degli elementi audiovisivi corrispondenti al colore grigio [Fig. 6.9], al buio, a elementi visivi caratterizzati da forme fluide [Fig. 6.10] in continuo cambiamento e scorrimento a indicare una percezione sensoriale distorta, e infine al suono molto grave, percepito come invasivo e amplificatore del disagio. La frase interna ricorrente è stata individuata nelle parole "non sei abbastanza". Rispetto all'ansia, il testimone ha raccontato di sentirsi impotente, trascinato, passivo, senza alcuna possibilità o energia per lottare.

Per quanto riguarda il rapporto con il tempo la persona descrive una percezione accelerata come se fosse lei a rimanere indietro e tutto il resto a muoversi velocissimo [Fig. 6.7]. Questa esperienza temporale è stata sancita dalla scelta di immagini di un soggetto fermo mentre la realtà circostante scorre a velocità esasperata, rafforzata dalla selezione dei movimenti di camera a mano rapidi e instabili di *Il cigno nero* e al montaggio veloce di *Caro Evan Hansen.*

Sebbene pensi che possa risultare visibile dall'esterno una certa agitazione (2/5), il Testimone 1 ha dichiarato di percepire una carenza di comprensione per il proprio disturbo (2/5), così come di consapevolezza collettiva rispetto alla gravità che esso può raggiungere: pensa che le generazioni più adulte tendano a minimizzarlo, interpretandolo come un capriccio, mentre la realtà vissuta è molto più complessa e incontrollabile.

Infine ha spiegato come l'evoluzione personale fosse passata attraverso strumenti di gestione appresi in terapia, che permettono oggi una vita quotidiana più stabile, pur nella consapevolezza della persistenza di una vulnerabilità di fondo.



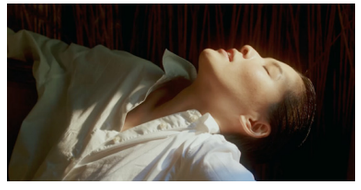
[Fig. 6.11] Emotional Journey delineato dal Testimone 1.

6.2.3 LE RISPOSTE DELLE INTERVISTE PILOTA: TESTIMONE 2

Il racconto del Testimone 2 ha restituito un'esperienza di disturbo d'ansia che ha raccontato spontaneamente affondare le sue radici nell'infanzia e intensificarsi in modo significativo durante la pandemia, periodo che ha rappresentato un momento di svolta e di acutizzazione della sintomatologia. L'ansia è stata descritta come una presenza latente e costante, che influisce profondamente sulla percezione di sé e sull'andamento della vita personale e accademica. Si sente condizionato 5/5 dall'ansia, e la percepisce molto invalidante, 4/5.

La presa di coscienza risale a episodi precoci: già durante i primi anni scolastici si manifestavano segnali di disagio, come tachicardia e panico in occasione di verifiche diverse dal solito, insieme a una tensione generalizzata legata alla paura del giudizio esterno. Con la pandemia, questo malessere latente si è trasformato in un disturbo continuo e pervasivo: la persona sperimenta tachicardia anche nei momenti di quiete, fatica a dormire e descrive una sensazione di agitazione costante.

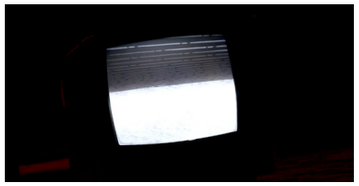
L'episodio emblematico di picco d'ansia che il Testimone 2 ha raccontato viene collocato proprio in un contesto di questo genere, in particolare durante il tentativo di prendere sonno, dove a scatenare l'attacco è stata l'irruzione di tanti pensieri simultanei e indefiniti. In particolare, il racconto del Testimone 2 ha messo in evidenza un'esperienza di disturbo d'ansia caratterizzata da una forte componente somatica e percettiva, vissuta come profondamente destabilizzante e accompagnata da una sensazione costante di perdita di controllo. I sintomi fisici sono stati individuati come forte sudorazione, secchezza alla bocca e tachicardia intensa, associati in passato anche alla sensazione imminente di svenire, delineando un quadro di allarme corporeo acuto. A questi si è aggiunta una dimensione percettiva alterata, in cui il disagio non è soltanto fisico ma coinvolge in modo invasivo anche il piano cognitivo ed esperienziale. Il Testimone 2 ha descritto infatti uno stato di confusione mentale generato dalla compresenza dei pensieri simultanei, paragonati a voci che parlano tutte insieme. Sul piano sonoro ha scelto però dalla libreria audiovisiva anche un elemento audio indefinito e grave, concepito come in grado di restituire la sensazione di invasività e di sovraccarico che accompagna l'esperienza ansiosa. Il rapporto con il corpo è stato descritto sia attraverso la scelta dall'esempio audiovisivo che rappresenta un'esperienza di intrappolamento "dentro la mente" [Fig. 6.8], con numerose voci che invadono la traccia audio, sia con l'esempio audiovisivo "fuori dal corpo" [Fig. 6.4]. La persona ha raccontato infatti di percepirsi completamente fuori dal proprio corpo e di dover lottare attivamente per riconnettersi alla realtà, elemento che trova riscontro nella selezione dell'esempio audiovisivo che rappresenta una dissociazione [Fig. 6.5]. Per quanto riguarda il rapporto con il tempo, il Testimone 2 ha descritto una percezione ambigua e contraddittoria, al tempo stesso accelerata dall'agitazione fisica [Fig. 6.7] ma vissuta principalmente come sospesa, cristallizzata. Questa esperienza temporale è stata associata alla la selezione degli esempi audiovisivi inerenti alla non linearità temporale, come l'ellissi [Fig. 6.12] e l'immobilità [Fig. 6.13], rafforzati inoltre dalla scelta del montaggio ellittico del film *Melancholia* e dal movimento di camera di allontanamento presente in *Lanciarsi dalle stelle*, che hanno contribuito a restituire un senso di distacco progres-



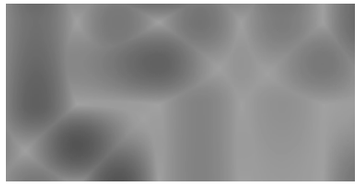
[Fig. 6.12] Frame dell'elemento della libreria *Ellipsis.*



[Fig. 6.13] Frame dell'elemento della libreria *Stillness.*



[Fig. 6.14] Frame dell'elemento della libreria *Dark_and_Light.*



[Fig. 6.15] Frame dell'elemento della libreria *Fluid.A.*

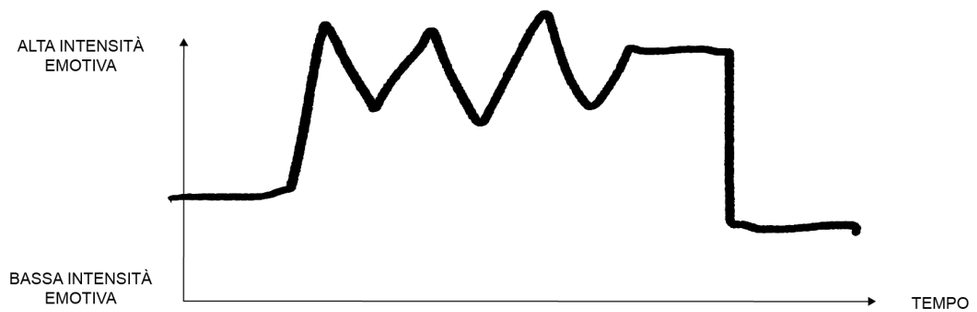
sivo dalla realtà e di perdita di continuità. Come espediente simbolico centrale, il Testimone 2 ha scelto autonomamente una metafora non presente nella libreria, identificata nella sensazione di trovarsi in un "altrove" sospeso e ostile, descritto come una stanza lontana e separata dalla realtà, una dimensione dalla quale tenta costantemente di riemergere. Questo spazio simbolico ha restitutito l'idea di isolamento e distanza, ma anche di sforzo attivo, poiché a differenza del Testimone 1, la persona percepisce la necessità di lottare per riconnettersi con il mondo esterno. A livello visivo, tale metafora è stata anche associata alla scelta del colore grigio, del buio e al contempo di una luce molto forte [Fig. 6.14], così come di forme fluide in continuo cambiamento [Fig. 6.15], a indicare una percezione instabile e indefinita dell'esperienza.

Esternamente, l'ansia è stata descritta come mediamente visibile e percepibile dall'esterno come agitazione (3/5), manifestata attraverso alcuni segni riconoscibili, come tic all'occhio o movimenti nervosi, ma questi vengono spesso interpretati come semplice agitazione. Il Testimone 2 infatti ha riferito di non sentirsi compreso (1/5), sottolineando il giudizio e la minimizzazione provenienti in particolare dall'ambiente familiare.

A livello sociale, dichiara la percezione che l'ansia sia ancora largamente banalizzata, anche a causa della confusione tra emozione comune e disturbo strutturato. Questa incomprensione è sentita come contribuente ad amplificare la sensazione di solitudine e inadeguatezza.

L'evoluzione personale si è fondata su strategie pratiche per gestire i momenti di crisi: stimoli sensoriali come bere acqua o toccare oggetti aiutano a recuperare un contatto con la realtà dopo un picco acuto. Oggi, pur permanendo un'ansia costante di fondo, la frequenza e l'intensità dei momenti più gravi si sono ridotte rispetto al periodo pandemico. L'esperienza rimane però strutturante della quotidianità, definendo un equilibrio fragile e continuamente negoziato.

[Fig. 6.16] Emotional Journey delineato dal Testimone 2.



6.2.4 LE RISPOSTE DELLE INTERVISTE PILOTA: TESTIMONE 3

Il racconto del Testimone 3 ha descritto un'ansia percepita come onnipresente e ininterrotta, che occupa ogni spazio mentale e corporeo, impedendo di vivere momenti di vera tranquillità. La persona ha riferito che la consapevolezza del disturbo è emersa quando si è resa conto che non esistevano più pause o tregue dall'ansia, che si manifesta come uno stato costante di allerta e tensione che traboccano in picchi acuti di agitazione. Sente di essere condizionata dall'ansia 5/5 nella sua vita quotidiana, la trova invalidante 3/5.

La condizione ansiosa è stata raccontata come legata in modo particolare all'incapacità di restare nel presente: il Testimone 3 ha parlato di una mente costantemente proiettata nel futuro, nel tentativo di anticipare, controllare e prevedere ogni possibilità per circoscrivere le proprie paure. Ha poi raccontato come questo stato sfoci in episodi di picco quando si trova davanti in particolare a momenti di indecisione (talvolta anche in momenti quotidiani), come scegliere se parlare in pubblico per esporre una presentazione in contesto universitario, accettare un'opportunità o decidere se portare con sé un ombrello o vestirsi con vestiti pesanti in caso di cielo nuvoloso e meteo instabile.

Durante il picco d'ansia, che il testimone ha dichiarato costituito da diversi piccoli picchi di reiterazione (come si può notare anche dallo schema dell'Emotional Journey riportato di seguito) [Fig. 6.21], i sintomi fisici comprendono peso sullo sterno, pressione alla testa, calore al volto e campo visivo che sembra deformato rispetto a quello di una situazione normale. Il rapporto con il corpo è stato ulteriormente chiarito attraverso la scelta di elementi audiovisivi che rappresentano un'esperienza "dentro la mente" [Fig. 6.8], in cui il corpo risulta secondario rispetto a una dimensione mentale dominante e totalizzante. Inoltre viene descritto un rapporto con la realtà attraverso la selezione di esempi audiovisivi che rappresentano una dissociazione [Fig. 6.5] dalla essa, in cui la persona si percepisce distaccata dal contesto esterno e imprigionata in un flusso mentale autoreferenziale che non le permette di connettersi con ciò che le sta intorno. Nel racconto del Testimone 3, tale sensazione di intrappolamento si configura come senso di impotenza e trascinamento passivo.
Inoltre, la percezione del tempo è risultata frammentata: nella mente tutto sembra andare velocissimo, come mostra l'esempio scelto dalla libreria [Fig. 6.17] raffigurante un punto di vista che viaggia molto veloce, ed in particolare ripetersi continuamente, con salti temporali [Fig. 6.12]. Questo rapporto temporale di ripetizione è stato confermato anche attraverso la selezione di esempi audiovisivi di movimenti ripetitivi ed ellittici, tra cui la scelta del montaggio ellittico del film *Melancholia* e da quello estremamente veloce ispirato a *Dear Evan Hansen*, che restituiscono la sensazione di accelerazione interna.

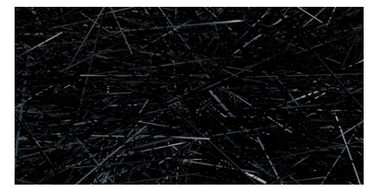
Sul piano cognitivo infatti, è emersa con forza la dimensione del loop mentale: il pensiero reitera continuando a ripercorrere una costellazione di possibilità alla ricerca di una soluzione perfetta, senza mai riuscire a superare l'ostacolo. Tale condizione è stata rappresentata simbolicamente con la metafora, sviluppata in modo personale, di qualcosa di inceppato, un movimento ripetitivo in loop che blocca che impedisce di tornare al presente. Inoltre, l'aspetto visivo dominante è risultato costituirsi di elementi come il buio [Fig. 6.18] e ancora una volta il colore grigio, così come forme spigolose e scattose [Fig. 6.19] e a movimenti visivi in loop e intermittenza [Fig. 6.20], che restituiscono una percezione frammentata e rigida dell'esperienza. Sul piano sonoro, pur dichiarando inizialmente una difficoltà a individuare un riferimento preciso, il vissuto è stato ricondotto sia alla ripetizione dello stesso suono più volte, sia a un disturbo di fondo costante, che viene poi individuato dalla li-



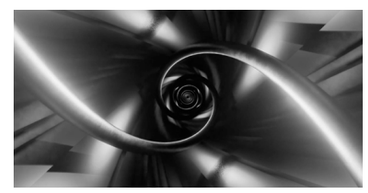
[Fig. 6.17] Frame dell'elemento della libreria *Speed.A.*



[Fig. 6.18] Frame dell'elemento della libreria *Dark.*



[Fig. 6.19] Frame dell'elemento della libreria *Sharp.*



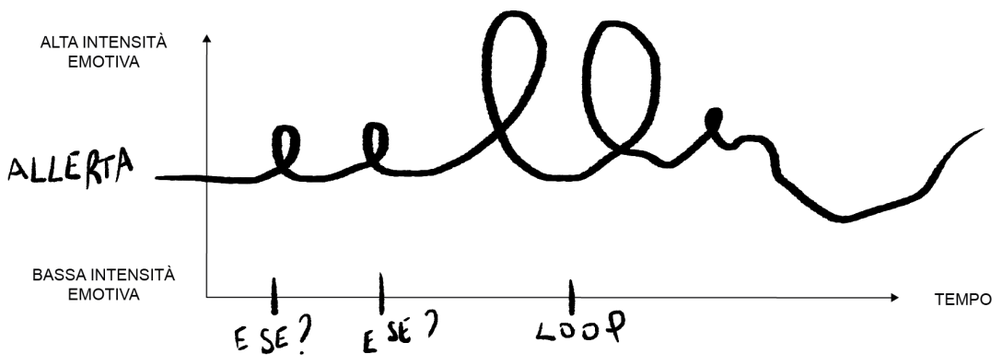
[Fig. 6.20] Frame dell'elemento della libreria *Spiral_movement.*

breria come un suono di inceppamento e di glitch. La frase che si ripete internamente è stata individuata come "E se…?", espressione che incarna la paura di sbagliare e il bisogno di considerare tutte le possibilità.

Esternamente, l'ansia quotidiana è stata descritta come spesso invisibile grazie a un "alto funzionamento" che maschera il disagio, mentre nei picchi emergono segni di agitazione (2/5), mentre la comprensione è descritta come bassissima (1/5). La percezione sociale è stata ancora una volta quella della minimizzazione: il disturbo viene percepito come eccessiva sensibilità o debolezza.

Sul piano evolutivo, la persona ha descritto un processo continuo di lotta tra il bisogno di controllare tutto e il tentativo di lasciar andare per ritornare al presente. Non si tratta di una scomparsa dell'ansia, ma di un lavoro costante per gestire e modulare i suoi effetti.

[Fig. 6.21] Emotional Journey delineato dal Testimone 3.



6.2.5 LE RISPOSTE DELLE INTERVISTE PILOTA: IL CONFRONTO

L'analisi e il confronto dei dati qualitativi raccolti dalle tre testimonianze ha messo in luce un nucleo esperienziale dell'ansia fortemente condiviso, pur declinandosi in forme individuali differenti. Al centro delle narrazioni è emersa con chiarezza la presenza di sintomi di disagio fisico ricorrenti. Tutti e tre i testimoni hanno parlato infatti di sensazioni di malessere e oppressione, come tachicardia e mal di testa. Questi segnali fisiologici, che si manifestano in modo acuto nei momenti di picco, rappresentano la base tangibile di un'esperienza per sua natura intangibile. Se nel caso del Testimone 1 l'ansia si traduce in una stretta allo stomaco e in un mal di testa intenso descritto come una compressione, nel caso del Testimone 2 assume la forma di tachicardia, secchezza alla bocca e sudorazione improvvisa, mentre nel Testimone 3 si manifesta come un peso sullo sterno e una pressione alla testa. Sebbene i dettagli variassero, il tratto comune è stato la percezione di un corpo che entra in uno stato di allerta improvviso e difficilmente controllabile. Accanto a questa dimensione fisica, è emersa con forza anche un disagio mentale ed emotivo condiviso. Tutti i testimoni hanno descritto una condizione cognitiva dominata da confusione e simultaneità di pensieri, in cui la mente perde linearità. La distorsione della percezione temporale ha rappresentato un altro elemento trasversale. Nessuno dei tre testimoni percepisce il tempo in modo neutro durante i picchi d'ansia, seppur il rapporto con esso sembri variare in diverse sfumature. Nel racconto del Testimone 1, il tempo accelera vertiginosamente, come se il mondo scorresse troppo in fretta e lui rimanesse indietro. Il Testimone 2 ha parlato di un tempo sospeso, quasi cristallizzato, in cui l'agitazione fisica contrasta con una sensazione mentale di immobilità. Il Testimone 3 ha descritto invece una ripetizione continua e una frattura interna: la mente corre veloce, mentre il mondo esterno appare fermo. In tutte le testimonianze, il tempo smette di essere uno sfondo stabile e diventa parte integrante della crisi, amplificandone la natura disorientante.

La dissociazione ha rappresentato un altro aspetto comune e significativo di queste esperienze. Tutti e tre i testimoni hanno raccontato un distacco tra sé e la realtà circostante, ma questo distacco ha assunto forme diverse. Il Testimone 1 ha parlato di sentirsi intrappolato all'interno del proprio corpo ed in particolare nella propria mente; il Testimone 2 ha descritto invece una condizione diversa: la sensazione complessiva è di trovarsi completamente al di fuori di sé, in una "stanza sospesa" lontana dalla realtà, dalla quale deve lottare per rientrare. Il Testimone 3, infine, ha raccontato di sentirsi imprigionato nella propria mente, incapace di connettersi con l'esterno. Questa differenza ha testimoniato come l'esperienza dissociativa, pur essendo un tratto comune dell'ansia acuta, possa configurarsi secondo polarità diverse: sentirsi "chiusi dentro" o "lontani fuori".

La componente simbolica e sensoriale dei racconti ha rivelato ulteriori sfumature. Ciascun testimone ha proposto autonomamente immagini specifiche diverse per tradurre la propria esperienza interiore: la nebbia autunnale del Testimone 1, la dimensione altra e sospesa del Testimone 2, il loop ripetitivo del Testimone 3. Esse sono state elaborate in modo diretto e personale, indipendentemente dalle opzioni proposte con la libreria audiovisiva: ciò ha rimarcato come l'esperienza di ciascun testimone sia qualcosa che ognuno ha sentito particolarmente propria, soggettiva, unica e personale.

Un altro elemento condiviso, e in qualche modo trasversale a tutte le esperienze, ha riguardato la percezione sociale della propria condizione. Tutti e tre i testimoni hanno raccontato di sentirsi incompresi dall'esterno. L'ansia è stata descritta come invisibile, difficilmente leggibile da chi osserva, e spesso banalizzata, soprattutto dalle generazioni più adulte che tendono a interpretarla come debolezza o semplice agitazione momentanea. Questa mancanza di riconoscimento sociale accentua la sensazione di isolamento e contribuisce a strutturare un vissuto di solitudine che accompagna l'esperienza ansiosa.

Infine, pur con traiettorie personali diverse, tutti hanno riconosciuto come l'ansia condizioni la vita quotidiana. Nel caso del Testimone 1 e del Testimone 2, si tratta di un disturbo che in passato ha avuto picchi invalidanti ma che oggi viene parzialmente gestito attraverso strategie terapeutiche o sensoriali. Nel caso del Testimone 3 invece, l'ansia è stata descritta come una presenza costante che orienta e influenza le scelte di ogni giorno, anche le più banali. In nessuno dei tre casi si è parlato di guarigione definitiva: ciò che emerge è piuttosto un processo continuo di negoziazione e adattamento, in cui la persona costruisce strumenti per convivere con la propria vulnerabilità.

Nel complesso, queste tre testimonianze hanno restituito un quadro articolato e coerente dell'esperienza ansiosa. Da un lato sono emersi elementi strutturali comuni, come sintomi fisici ricorrenti, confusione mentale, dissociazione, distorsione temporale e percezione sociale di incomprensione, che delineano l'ansia come fenomeno condiviso e riconoscibile. Dall'altro, l'ingaggio emotivo scatenante, la modalità con cui ciascun individuo sembra percepirla, l'ha raccontata e ha scelto di rappresentarla si configura come singolare e unico. Questa tensione tra struttura comune e soggettività esperienziale ha costituito un aspetto cruciale per comprendere come l'ansia potesse essere tradotta e comunicata, ovvero attraverso linguaggi audiovisivi che riescano a restituirne tanto l'universalità quanto la profondità individuale. A questo proposito è stato però necessario assicurarsi che non si trattasse solo di modi diversi di raccontare uno stesso insieme di sensazioni ma che esistesse davvero una componente specifica e soggettiva nell'esperienza del picco d'ansia per ciascuna persona, testimoniata non solo dalla simbologia utilizzata nel racconto ma anche da qualche variazione dei sintomi.

6.2.6 LE IMPLICAZIONI PROGETTUALI DELLA SOGGETTIVITÀ DELL'ESPERIENZA ANSIOSA DEI TESTIMONI

Nonostante gli elementi condivisi, come una costante di confusione e sovraccarico mentale, i racconti hanno evidenziato anche aspetti personali e differenziati. Alcuni testimoni hanno riportato inneschi emotivi differenti e sintomi fisici specifici, come sudorazione intensa o riduzione della percezione visiva, così come le metafore utilizzate per descrivere il lato emotivo dell'ansia si sono rivelate estremamente individuali.

Questa varietà ha avuto importanti implicazioni progettuali. Da un lato, la singolarità di ciascuna esperienza ha supportato la possibilità di realizzare un video dedicato per ciascun testimone, garantendo una rappresentazione unica e personalizzata. Dall'altro, si è rivelato necessario verificare fino a che punto le differenze osservate nel vissuto emotivo e percettivo raccontato rappresentassero realmente variazioni nell'esperienza dell'ansia o fossero piuttosto frutto di strategie narrative ed evocative diverse utilizzate dai testimoni per esprimere la loro esperienza. In altre parole, è stato necessario valutare con l'analisi di un esperto se le metafore e le descrizioni soggettive riflettessero reali differenze individuali nell'esperienza di ognuno o se fossero solo modi differenti di raccontare lo stesso fenomeno. Lo scopo di questa verifica è stata determinare se fosse metodologicamente corretto e artisticamente significativo produrre una rappresentazione distinta per ciascun intervistato.

6.2.7 VERIFICA DI UNO PSICOLOGO SULLE RISPOSTE

Il nuovo confronto con lo psicologo ha permesso di chiarire il significato delle differenze e comunanze emerse tra i testimoni. Infatti l'esperto ha spiegato che, da un lato, pur condividendo molti sintomi di base simili, le esperienze emotive e percettive dell'ansia possono variare notevolmente da individuo a individuo, e non soltanto in relazione all'appartenenza a sottocategorie di disturbo d'ansia clinicamente diverse, le quali si diversificano principalmente per ingaggio emotivo. Tali esperienze infatti possono differire anche per intensità, modalità di manifestazione e reazione, come alcuni sintomi fisici e mentali specifici. Questo è evidente per esempio nella variabilità dell'attenzione rivolta ai sintomi: alcuni soggetti intervistati hanno attribuito maggiore rilevanza alle manifestazioni fisiche, altri a quelle mentali ed emotive.

Dall'altro lato, l'esperto ha evidenziato che sebbene ognuno di noi sia unico, al contempo tutti noi siamo simili in alcune categorie ed esistono anche elementi ricorrenti che permettono di individuare pattern comuni, come i sintomi mentali descritti in ciascuna intervista, o il fatto che le diverse forme di disturbo d'ansia, pur differendo per meccanismo scatenante, condividano un nucleo sintomatologico ampiamente sovrapponibile. Le stesse tecniche per lavorare sulla gestione dell'ansia esistono e possono essere messe in pratica proprio validate dal fatto di essere state applicate o ideate a partire da un campione vastissimo di situazioni simili. Sebbene lo psicologo abbia ribadito la rilevanza delle differenze tra individuo e individuo e la necessità di prestare attenzione al mondo individuale senza ridurre la complessità dell'esperienza soggettiva a semplici etichette diagnostiche, ha però sottolineato l'esistenza di numerose comunanze nell'esperienza di ciascuno, valide ed inevitabili.

In un'ottica focalizzata sul progetto, il professionista ha infatti spiegato che se si prendessero in esame dieci persone affette da un disturbo d'ansia, sarebbe molto plausibile l'emergere di numerose somiglianze nelle loro esperienze, sia laddove gli individui condividono alcune modalità di manifestazione dei sintomi, sia dove sono coinvolte dinamiche simili legate al quando e al perché l'ansia si manifesta. Le situazioni descritte potrebbero invece risultare più eterogenee nel momento in cui si considerassero individui con alcune differenze nelle dinamiche d'ansia riguardanti il quando e il perché essa si manifesta, per esempio individui con diagnosi di differenti classificazioni di disturbo d'ansia. Ad esempio un'eventuale scelta avrebbe potuto essere quella di raggiungere dieci testimonianze diverse contando chi prova ansia nello stare in mezzo alle persone, chi nell'atto specifico di guidare, chi vive costantemente il timore di non essere all'altezza, e così via, considerando quindi ingaggi emotivi diversi, seppure le modalità di manifestazione avrebbero potuto includere comunque sintomi simili.

Tuttavia l'esperto ha evidenziato, come aveva già spiegato in parte in risposta alla domanda sul livello di approfondimento da scegliere nell'indagare la condizione degli intervistati, per l'ottica di sensibilizzazione di questo progetto è utile concentrarsi maggiormente su come l'ansia si manifesta, ovvero sui sintomi e le sensazioni provate, più che sulle ragioni che l'hanno generata o sulla classificazione diagnostica. Un riferimento ai diversi fattori scatenanti nei diversi video rimane certamente un elemento utile a contestualizzare l'esperienza che si sta rappresentando per fornire chiarezza, ma il valore della rappresentazione risiede in questo caso nel contenuto della dimensione interiore percepita, che risulta sempre unico e soggettivo, variando da individuo a individuo.

Quindi, alla luce di queste considerazioni, in un'ottica di rappresentazione lo psicologo ha proposto come campione equilibrato un numero finale composto da cinque esperienze: si tratta infatti di un numero sufficientemente contenuto da poter ridurre al minimo le frequenti sovrapposizioni tra le testimonianze, e al tempo stesso abbastanza ampio da poter restituire una varietà significativa di differenze nelle sfumature percettive, così come nei possibili diversi ingaggi emotivi, indipendente-

mente dalla classificazione diagnostica.

Inoltre, ha concluso sottolineando che il valore progettuale di una narrazione audiovisiva che si basi su esperienze personali risiede proprio nella sua capacità di restituire la tensione tra unicità e comunanza. Se il prodotto audiovisivo ha una finalità espressiva e di sensibilizzazione è sufficiente che ciascuna esperienza, attraverso il suo specifico linguaggio simbolico e visivo, risuoni come autentica. In più, come evidenziato dal professionista, le esperienze individuali descritte, come un episodio diverso per ciascun testimone, sono valide anche proprio per il modo in cui vengono raccontate tramite metafore differenti, anche se alla base dovessero avere una gran parte di sensazioni simili.

Una rappresentazione audiovisiva personalizzata per diversi testimoni non solo è possibile, ma contribuisce a restituire la complessità e la dimensione soggettiva di come lo stesso disturbo sia percepito da ciascuno. Questo approccio permette di valorizzare le sfumature individuali, rispettando la variabilità percettiva ed emotiva che caratterizza l'esperienza dell'ansia nella vita quotidiana, pur mantenendo coerenza con il quadro clinico condiviso.

6.2.8 LE RISPOSTE DELLE INTERVISTE SUCCESSIVE: TESTIMONE 4

Il racconto del Testimone 4 ha descritto un'esperienza di ansia presente da diversi anni, inizialmente vissuta in forma più lieve ma divenuta negli ultimi cinque o sei anni un fattore determinante nella vita quotidiana, fino a risultare in alcune circostanze fortemente invalidante (Invalidante 4/5). La consapevolezza del disturbo è emersa nel momento in cui l'ansia ha iniziato a condizionare in modo significativo il comportamento e le scelte, in particolare in ambito universitario e relazionale. La persona ha riferito un'attuale maggiore capacità di gestione rispetto al passato grazie alla terapia, soprattutto nei confronti dei picchi più intensi, pur riconoscendo la persistenza di episodi acuti in situazioni specifiche come esami universitari e conflitti con persone significative. Il condizionamento complessivo è stato valutato come medio 3/5, ma con momenti di elevata intensità che in passato avrebbero raggiunto il massimo grado di invalidità.

Il Testimone 4 ha raccontato come i propri attacchi d'ansia si manifestino in contesti ben definiti. Quello ritenuto più emblematico è stato una situazione di litigio con un amico molto caro che ha generato nel Testimone un blocco fisico e una sovra stimolazione cognitiva. Durante questo momento, i sintomi fisici descritti hanno compreso una sensazione di buco allo stomaco, debolezza diffusa e soprattutto un'immobilità del corpo, ovvero l'incapacità di riuscire a muoversi o parlare. Sul piano mentale sono emerse l'incapacità di ragionare con chiarezza, e all'immobilità fisica si è opposto invece un sovraccarico mentale: pensieri velocissimi, effimeri e in conflitto tra loro, caratterizzati in generale da una forte autocritica e una rimuginazione ossessiva, che nel suo caso può durare per ore o giorni.

Il rapporto con il corpo è stato descritto come un'esperienza di costrizione e blocco: il Testimone 4 ha riferito di sentirsi "dentro" il proprio corpo perché costretto e immobile, ma in particolare ha detto di sentirsi dentro la sua testa, dentro la sua mente, come ha testimoniato la scelta della situazione "dentro la mente" della libreria [Fig. 6.8]. Questa condizione è stata associata a un rapporto alterato con la realtà, vissuto in termini di dissociazione, in cui il mondo esterno appare sfocato e distante, come ha mostrato anche la scelta dalla libreria della realtà che si fa sempre più fuori fuoco.

Anche la percezione del tempo è risultata peculiare: da un lato il Testimone 4 ha raccontato che il tempo sembra dilatarsi in modo insostenibile, soprattutto nella dimensione corporea e fisica dell'attesa e dell'immobilità; dall'altro, sul piano mentale, il flusso dei pensieri è percepito come estremamente veloce e incontrollabile, generando una frattura tra interno ed esterno. Questa esperienza temporale è stata ulteriormente chiarita attraverso la selezione di due rappresentazioni complementari: da un lato immagini in cui la realtà esterna procede alla propria velocità mentre il soggetto rimane immobile [Fig. 6.13], a restituire la sensazione corporea di stasi; dall'altro, immagini in cui tutto appare estremamente accelerato, a rappresentare l'esperienza interna di una mente che corre senza possibilità di arresto [Fig. 6.17]. Inoltre, a queste due componenti si è aggiunta un'altra situazione selezionata dalla libreria, ovvero l'ellissi temporale [Fig. 6.12], collegata alla sensazione di buchi di memoria dopo gli eventi e al collasso dei ricordi uno nell'altro, come se si fondessero insieme e fossero poco chiari. Come sensazione dominante e metafora centrale, il Testimone 4 ha individuato l'immobilità fisica totale, introdotta autonomamente come immagine simbolica del proprio vissuto e riconfermata dopo aver ricondotto alcune altre metafore della libreria, come claustrofobia [Fig. 6.22] e gelo [Fig. 6.23], sempre all'immobilità come sfera principale. Tale immobilità si è riflessa anche negli aspetti evocativi scelti per descrivere l'esperienza: il colore associato è stato il grigio, la luce è stata descritta come un buio pesto [Fig. 6.18], mentre sul piano sonoro sono stati scelti sia suoni ovattati, a restituzione di una sensazione di chiusura e schiacciamento, sia suoni cacofonici definiti come fastidiosi e insistenti. Tra le immagini ricorrenti sono state descritte in modo autonomo forme organiche come lunghi vermi arrotondati, confermate con le forme allungate della libreria [Fig. 6.24], percepite come intrusive. Il movimento, o meglio la sua assenza, è diventata un elemento centrale del racconto, ulteriormente rafforzato dalla scelta di movimenti di camera lentissimi di avvicinamento, come quelli presenti in *Ubriaco d'Amore* e di *Beau ha Paura.* A questi si è aggiunto il montaggio veloce di *Caro Evan Hansen,* per rispecchiare la controparte mentale. La frase interna ricorrente è stata individuata come "Non ho fatto abbastanza", ad incarnare il nucleo autocritico del vissuto ansioso.

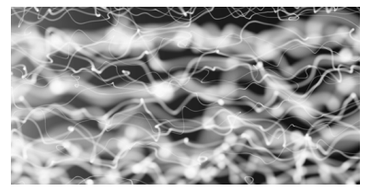
Dopo l'episodio acuto, il Testimone 4 ha descritto una profonda spossatezza fisica e mentale. L'ansia non si esaurisce con il picco, ma continua a manifestarsi sotto forma di ruminazione persistente, che impedisce il recupero e prolunga il disagio nel tempo. Dal punto di vista esterno, il disagio è risultato solo parzialmente visibile: qualcosa viene percepito dagli altri, ma non nella sua interezza (3/5). La comprensione sociale è stata valutata come molto bassa (2/5): secondo il Testimone 4, chi non ha mai sperimentato direttamente l'ansia fatica a comprenderne la reale portata invalidante. Sul piano riflessivo, è emerso un forte bisogno di riconoscimento: il desiderio è che l'ansia non venga minimizzata, che i momenti di picco vengano riconosciuti come tali e che le persone imparino a mettersi realmente in ascolto di chi li vive.



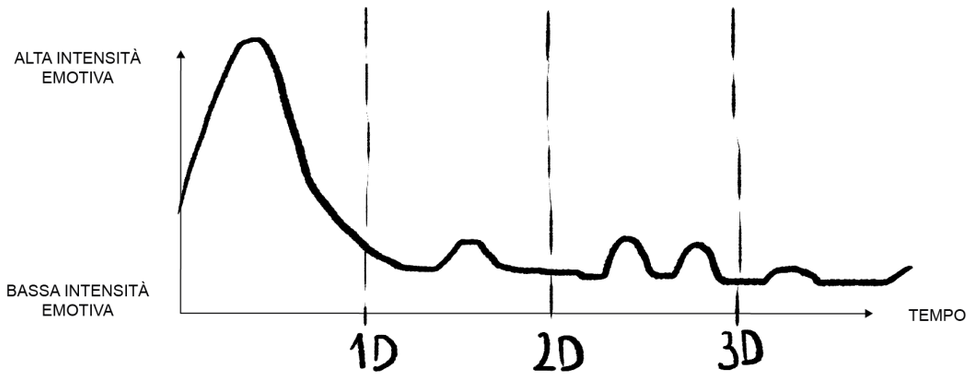
[Fig. 6.22] Frame dell'elemento della libreria *Claustrophobia.A.*



[Fig. 6.23] Frame dell'elemento della libreria *Frozen.A.*



[Fig. 6.24] Frame dell'elemento della libreria *Long.*



[Fig. 6.25] Emotional Journey delineato dal Testimone 4.

6.2.9 LE RISPOSTE DELLE INTERVISTE SUCCESSIVE: TESTIMONE 5

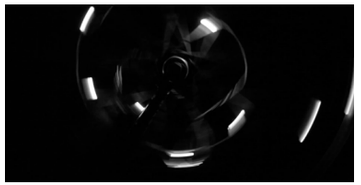
Il racconto del Testimone 5 ha restituito l'esperienza di un disturbo d'ansia diagnosticato alcuni anni fa, inizialmente manifestatosi attraverso episodi improvvisi e ingestibili, talvolta anche in contesti inappropriati. Con il tempo, la persona ha sviluppato una maggiore consapevolezza, imparando a distinguere tra ansia fisiologica e disturbo d'ansia. Attualmente il vissuto ansioso si configura prevalentemente come uno stato latente e costante di allerta, mentre in passato sfociava più frequentemente in attacchi acuti (Invalidante 4/5). Il condizionamento complessivo resta elevato (4/5), sebbene oggi l'ansia sia più riconoscibile e gestibile.

L'episodio emblematico di picco d'ansia ha avuto origine in una situazione domestica: rientrato a casa, il Testimone 5 non aveva trovato il proprio gatto e la sua assenza aveva innescato improvvisamente un'intensa risposta ansiosa. La reazione si era articola in un'alternanza disorganizzata di comportamenti, tra ricerca frenetica del gatto stesso, pianto, blocco motorio e difficoltà a procedere. Sul piano fisico sono emersi come sintomi una forte difficoltà respiratoria e affanno, accompagnati dalla tendenza a chiudersi su se stessa, rannicchiarsi e cercare il buio. La percezione visiva è risultata alterata e distorta, descritta come confusa e sfocata. Sul piano mentale invece, il vissuto è stato caratterizzato da una confusione caotica di pensieri indefiniti legati a preoccupazioni e compiti da svolgere, all'interno dei quali sono emerse due frasi ricorrenti: "devo calmarmi" e soprattutto "basta!". Il rapporto con il corpo è stato raccontato come una condizione di imprigionamento: il fisico è apparso come qualcosa che "fa cose" incomprensibili ma inevitabili, esperienza che è stata associata alla rappresentazione audiovisiva di un vissuto di costrizione "dentro al corpo" [Fig. 6.3]. Il rapporto con la realtà è stato segnato invece da una fusione tra interno ed esterno, in cui mente e ambiente diventano un tutt'uno che sovrasta la persona, più verso l'iperstimolazione che verso la dissociazione.

Anche la percezione del tempo è risultata alterata: internamente tutto è vissuto come estremamente veloce e fuori controllo, mentre all'esterno il tempo sembra procedere alla propria velocità abituale, come confermato dalla selezione dell'opzione corrispondente nella libreria di esempi audiovisivi [Fig. 6.17]. La sensazione dominante è stata quella di una lotta percepita come già persa, che in particolare ha trovato espressione metaforica nell'immagine, sviluppata autonomamente, del suo corpo come "gabbia di aculei", una moltitudine di stimoli simultanei, dolorosi e incomprensibili che circondano il corpo.



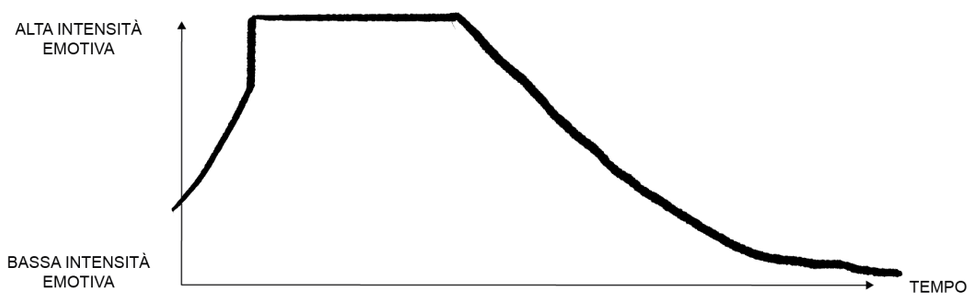
[Fig. 6.26] Frame dell'elemento della libreria *Strong_Light.*



[Fig. 6.27] Frame dell'elemento della libreria *Spinning.*

Gli aspetti evocativi dell'esperienza si sono articolati sul piano sensoriale attraverso, sul piano sonoro, la seguente combinazione di suoni scelti dalla libreria: un rombo profondo, poi descritto come assordante fino a saturarsi, un suono acutissimo intermittente, ed infine un suono drammatico in crescendo. Sul piano visivo sono stati scelti il colore grigio, una luce percepita come abbagliante [Fig. 6.26], forme aguzze [Fig. 6.19] ed infine movimenti circolari [Fig. 6.27], descritti come irregolari e oscillanti, accompagnato dalla perdita del senso dell'equilibrio, rafforzata dalla selezione dei movimenti di macchina di *Per lanciarsi dalle stelle*, basati su rotazione, rivoluzione e inclinazione, e dalla scelta della camera a mano veloce, instabile e irregolare del film *Birdman.*

Il picco si è concluso nel momento in cui il Testimone 5 ha ritrova il gatto: il contatto fisico ha permesso una progressiva regolazione, con la ripresa della respirazione e la sensazione che tutto rallenti. La condizione di non-ansia è stata descritta come "andare piano". Dal punto di vista esterno, l'episodio è stato percepito come molto visibile (5/5), mentre la comprensione da parte degli altri è risultata anche in questo caso parziale (3/5). Sul piano sociale, il Testimone 5 ha sottolineato l'importanza che il disturbo d'ansia venga riconosciuto come un'esperienza reale e profondamente corporea, il cui impatto invalidante non dovrebbe essere minimizzato.



[Fig. 6.28] Emotional Journey delineato dal Testimone 5.

6.2.10 LE RISPOSTE DELLE INTERVISTE SUCCESSIVE: IL CONFRONTO

Anche le testimonianze del Testimone 4 e del Testimone 5 hanno evidenziato numerosi elementi condivisi nella struttura dell'esperienza ansiosa, pur mostrando modalità percettive profondamente differenti. Entrambi i testimoni hanno descritto un disturbo d'ansia presente da anni, oggi

più gestibile rispetto al passato ma ancora fortemente condizionante, soprattutto nei momenti di picco. In tutte e due le testimonianze è emersa infatti una netta distinzione tra uno stato ansioso costante e latente e gli episodi acuti, vissuti come momenti di perdita di controllo sul corpo e sulla mente. Anche in questi due casi, come già emerso nel confronto tra i Testimoni 1, 2 e 3, l'ansia è stata descritta non soltanto come insieme di sintomi clinici, ma come un'esperienza complessa che altera la percezione del corpo, pensiero e rapporto con la realtà.

Sul piano fisico, entrambi hanno parlato di una forte componente corporea dell'ansia, vissuta come qualcosa di inevitabile e opprimente. Tuttavia, mentre nel Testimone 4 ha prevalso l'immobilità fisica e la paralisi, nel Testimone 5 sono emerse agitazione, affanno e una continua alternanza tra movimento frenetico e chiusura su se stessa. Anche sul piano mentale sono emerse somiglianze: entrambi hanno descritto un sovraccarico cognitivo caratterizzato da pensieri veloci e difficili da controllare. Nel Testimone 4, però, domina la rimuginazione autocritica e persistente, mentre nel Testimone 5 prevalgono confusione, saturazione e bisogno di interrompere l'esperienza ansiosa. Come nel confronto precedente, è ritornata quindi la presenza di una struttura sintomatica condivisa, ma declinata attraverso modalità soggettive differenti.

Comune è stata anche l'alterazione della percezione temporale. Entrambi i testimoni vivono una frattura tra il tempo interno e quello esterno: la mente accelera mentre il mondo continua normalmente. Nel Testimone 4 questa esperienza è emersa come legata soprattutto alla sensazione contrastante di immobilità e attesa interminabile; nel Testimone 5 assume invece la forma di un'accelerazione caotica e fuori controllo. Anche questo elemento ha confermato ulteriormente quanto la distorsione temporale rappresenti una componente trasversale dell'esperienza ansiosa, già emersa nelle testimonianze precedenti, pur assumendo configurazioni percettive diverse da individuo a individuo.

Anche la dissociazione è risultata presente in entrambe le testimonianze, ma in forme diverse. Il Testimone 4 ha descritto un distacco dalla realtà, percepita come lontana e sfocata, accompagnato dalla sensazione di essere intrappolato nella propria mente. Il Testimone 5 vive invece una fusione opprimente tra sé e l'ambiente esterno, come se tutto diventasse eccessivo e ingestibile. Rispetto ai casi precedenti quindi, in questo caso è stato riscontrato anche un caso diverso dalla sola dissociazione dalla realtà esterna.

Le differenze emergono in modo ancora più evidente sul piano simbolico e sensoriale. Il Testimone 4 ha costruito il proprio immaginario attorno all'immobilità, al grigio, al buio e a suoni gravi e ovattati, restituendo un'esperienza di congelamento e blocco. Il Testimone 5, al contrario, ha descritto l'ansia come una saturazione sensoriale fatta di movimenti marcati, instabili e perdita di equilibrio, rumori assordanti e acuti e luce abbagliante. Se nel primo caso l'ansia è vissuta come paralisi, nel secondo appare come sovrastimolazione incontrollabile. Anche in questi due casi le metafore e le immagini simboliche principali sono emerse autonomamente dai testimoni e non come semplice adesione alle proposte della libreria audiovisiva. Questo ha confermato ulteriormente quanto la rappresentazione dell'ansia sia fortemente personale e radicata nella soggettività percettiva di ciascun individuo.

Infine, entrambi hanno sottolineato la difficoltà delle altre persone nel comprendere la reale portata del disturbo d'ansia e il bisogno che venga riconosciuto come un'esperienza concreta e invalidante.

Nel complesso, anche questo confronto ha mostrato come il disturbo d'ansia, e in particolare un attacco d'ansia, presenti elementi strutturali comuni, ma si traduca in esperienze percettive ed emotive profondamente soggettive, confermando l'importanza di rappresentarne anche la dimensione individuale.

Dal confronto con le testimonianze precedenti, è emersa quindi con sempre maggiore chiarezza la doppia dimensione dell'esperienza ansiosa: da un lato la presenza di nuclei comuni e riconoscibili, dall'altro l'estrema unicità con cui ciascun individuo percepisce, simbolizza e racconta il proprio vissuto.

7

SPERIMENTAZIONE PROGETTUALE: LA TRADUZIONE AUDIOVISIVA

(244-297)

Il capitolo illustra la fase di traduzione audiovisiva della sperimentazione progettuale, definendo le linee guida alla realizzazione degli artefatti videoartistici. Viene approfondita la scelta del video monocanale come declinazione della videoarte e la definizione di un linguaggio audiovisivo condiviso tra le diverse opere, insieme alle metodologie produttive e alle scelte tecniche adottate in autonomia. Successivamente, il capitolo sviluppa il processo di realizzazione dei singoli video, ciascuno concepito come traduzione dell'esperienza soggettiva di un testimone, mettendo in evidenza le specifiche strategie espressive adottate per ogni caso.

7.1 LE LINEE GUIDA COMUNI A CIASCUN ARTEFATTO 247
7.1.1 La scelta del video monocanale come declinazione della videoarte 247
7.1.2 La definizione degli aspetti comuni di linguaggio audiovisivo 248
7.2 METODOLOGIA PRODUTTIVA 252
7.2.1 Il processo e le scelte tecniche 252
7.3 THE FOG 256
7.3.1 La traduzione dell'esperienza del Testimone 1: *The Fog* 258
7.4 THE OTHER PLACE 264
7.4.1 La traduzione dell'esperienza del Testimone 2: *The Other Place* 266
7.5 THE LOOP 272
7.5.1 La traduzione dell'esperienza del Testimone 3: *The Loop* 274
7.6 THE STILLNESS AND THE SPEED 280
7.6.1 La traduzione dell'esperienza del Testimone 4: *The Stillness and the Speed* 282
7.7 THE BODY 288
7.7.1 La traduzione dell'esperienza del Testimone 5: *The Body* 290

7.1

LE LINEE GUIDA COMUNI A CIASCUN ARTEFATTO

A partire dalle considerazioni teoriche e metodologiche sviluppate nei capitoli precedenti, è stata quindi sviluppata la parte realizzativa della sperimentazione progettuale. Per farlo, innanzitutto è stato necessario definire un insieme di elementi comuni a tutti gli artefatti videoartistici, così da garantire coerenza formale all'interno del corpus pur nel rispetto della specificità di ciascuna testimonianza. È stato quindi individuato un insieme di scelte condivise di linguaggio audiovisivo che hanno orientano la traduzione intersemiotica e sinestetica dei vissuti ansiosi.

7.1.1 LA SCELTA DEL VIDEO MONOCANALE COME DECLINAZIONE DELLA VIDEOARTE

Innanzitutto per la realizzazione del progetto è stata scelta una particolare forma in cui storicamente è stata declinata la videoarte, ovvero il video monocanale. Questa scelta nasce innanzitutto dalla considerazione della chiarezza e autonomia espressiva che il video monocanale garantisce: esso permette di isolare l'esperienza audiovisiva dal contesto spaziale e temporale in cui viene fruita, eliminando interferenze legate all'installazione o ad altre tecnologie. In questo senso, il video monocanale consente quindi di verificare appieno il potere dell'audiovisivo nel comunicare stati interiori, emozioni e percezioni soggettive, senza vincoli imposti dalla dimensione ambientale o dalla simultaneità di altre componenti da cui l'opera è costituita.

In quest'ottica, il video monocanale rende più trasparente l'intento estetico e stilistico dell'artista (Amaducci, 2014), poiché concentra l'attenzione sul flusso audiovisivo in sé, evidenziando scelte visive, formali e stilistiche senza interferenze legate alla complessità dell'allestimento o alla coesistenza di più schermi, e facendone emergere con maggiore chiarezza le specificità linguistiche. Inoltre, come sottolineato nei capitoli precedenti, questo formato permette di valorizzare appieno anche le qualità contenutistiche e narrative delle opere.

La scelta del video monocanale è stata inoltre considerata particolarmente adatta alla progettazione di un corpus articolato in cinque unità distinte, poiché ciascun video richiede la progettazione di una sola proiezione, rendendo più semplice gestire la produzione, la programmazione e la coerenza stilistica tra i vari elementi. La forma monocanale offre anche un vantaggio pratico nella fruizione da parte del pubblico: essa risulta agile e immediata, e inoltre si avvicina a modalità di fruizione già consolidate nella vita quotidiana, in cui lo spettatore è abituato a relazionarsi a video su singoli schermi, sia in contesti domestici sia in contesti pubblici.

Inoltre, questa caratteristica è stata riconosciuta come particolarmente idonea per consentire di raggruppare tutti i cinque video in un unico luogo di visione, permettendo una fruizione potenzialmente completa, dal primo all'ultimo, ed evitando al contempo di dover progettare un allestimento complesso con più proiezioni, ognuna con una propria articolazione interna.

Un ulteriore elemento che ha influenzato la scelta del video monocanale è stata la sua facilità di diffusione e condivisione, in particolare in contesti digitali. Ecco infatti consente una reperibilità e una visione più agevoli, permettendo al lettore di approfondire e, dove possibile, di fruire delle opere (Amaducci, 2014). Inoltre, la possibilità di pubblicare e condividere i video sul web apre la strada a un'interazione più diretta con il pubblico e alla raccolta di feedback, aspetto fondamentale per la riflessione sul progetto stesso.

In questa prospettiva, il video monocanale garantisce inoltre una maggiore versatilità e accessibilità nel tempo, rendendo le opere più facilmente fruibili in futuro e assicurando una disponibilità permanente alla visione. Questa caratteristica facilita anche la documentazione e l'archiviazione, semplificando la conservazione dei materiali sia in ambito accademico sia nel contesto di festival e mostre.

Infine, questa forma rappresenta un approccio consolidato nella storia della videoarte, consentendo un dialogo critico con la tradizione del medium e la possibilità di confrontarsi con pratiche artistiche precedenti, valorizzando al contempo l'autonomia espressiva di ogni singola unità video.

Il video monocanale si configura così come lo strumento ideale per questo progetto, unendo esigenze di chiarezza espressiva, praticità produttiva e gestionale.

7.1.2 LA DEFINIZIONE DEGLI ASPETTI COMUNI DI LINGUAGGIO AUDIOVISIVO

Innanzitutto, ciascun video si pone l'obiettivo di realizzare una traduzione intersemiotica, passando da un primo codice, costituito dal racconto verbale del testimone della sua esperienza di picco d'ansia, a un secondo codice, quello propriamente audiovisivo. Tale processo ha implicato la trasformazione di un'esperienza narrata attraverso il linguaggio verbale in una forma prettamente espressiva che combini immagini, suoni, ritmo e montaggio. Questa trasposizione non ha consistito in una semplice illustrazione del racconto, ma in un lavoro di reinterpretazione sensibile, in cui il contenuto discorsivo è stato ricodificato in componenti visive e sonore capaci di restituire non solo i fatti, ma soprattutto le dinamiche percettive e ed emotive dell'esperienza descritta.

Infatti, il processo ha riguardato la conversione delle sensazioni fisiche, mentali ed emotive in configurazioni dei due canali sensoriali propri dell'audiovisivo: la vista e l'udito. Le scelte estetiche, formali e tecniche adottate sono state quindi guidate dalla volontà di tradurre lo stato interno del testimone durante l'episodio in un linguaggio sensoriale condivisibile, capace di far percepire allo spettatore un frammento della stessa esperienza interiore. In questo modo, l'opera audiovisiva ricostruisce e reinterpreta l'esperienza del testimone durante il picco d'ansia attraverso un linguaggio audiovisivo composto anche da strategie percettive e sinestetiche, offrendo allo spettatore un accesso all'emozione originaria mediante un nuovo sistema di segni e sensi.

Sulla base di questi obiettivi sono stati individuati gli elementi di linguaggio audiovisivo che hanno guidato la struttura di ogni video, ciascuno concepito come traduzione audiovisiva dell'esperienza di picco d'ansia di un diverso testimone.

Un passaggio preliminare e centrale del processo è consistito nella definizione di linee guida comuni a tutti i video, che hanno fornito il quadro concettuale di riferimento ma anche le basi formali per l'intera ideazione. Queste linee guida hanno consentito di mantenere una coerenza narrativa, estetica e metodologica pur lasciando spazio alla specificità percettiva ed emotiva di ogni testimonianza.

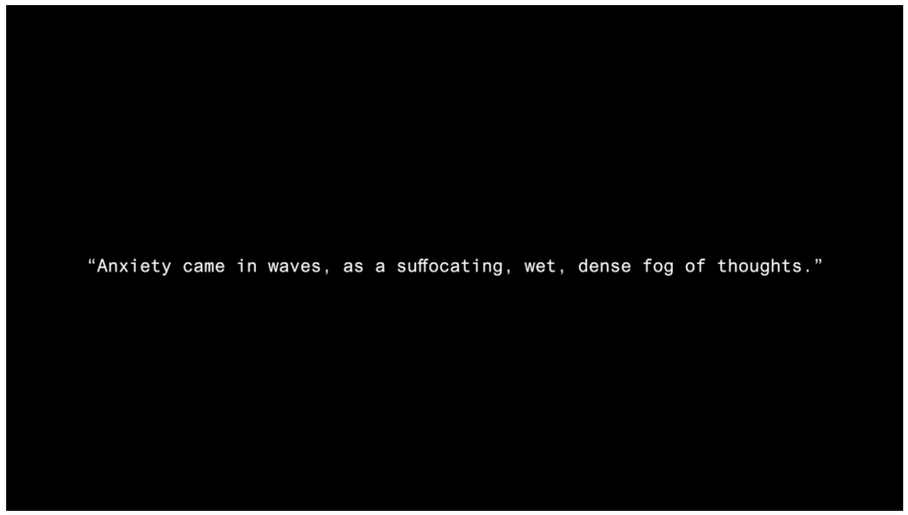
Come illustrato nel capitolo precedente, a ciascun testimone è stato chiesto di individuare una metafora, un'immagine elaborata personalmente per descrivere il proprio episodio di picco d'ansia, così da permettere loro di scegliere personalmente una prima immagine concreta, condivisibile e immediata di un complesso di sensazioni ed emozioni altrimenti difficile da tradurre verbalmente. Questa strategia ha consentito di ancorare il processo creativo a elementi autentici e personali e ha anche permesso di costruire una base simbolica comune tra racconto individuale e rappresentazione audiovisiva, riducendo la distanza interpretativa tra vissuto soggettivo e percezione dello spettatore. Tale elemento metaforico, insieme agli altri elementi visivi e sonori scelti dalla libreria audiovisiva, hanno rappresentato quindi il punto di partenza per l'elaborazione audiovisiva. È importante precisare però che ciò non è stato fatto in modo didascalico o illustrativo, ma cercando invece di costruire un'atmosfera capace nel complesso di attivare nello spettatore una forma di comprensione empatica di come si sente quella persona quando si trova in determinate situazioni, cercando di evocare le stesse sensazioni e impressioni per tradurre nel modo più fedelmente possibile il suo racconto.

A partire da tali elementi audiovisivi, primo tra tutti la metafora, a ogni testimonianza è stato associato un macro espediente di linguaggio audiovisivo specifico, che ha coinvolto vari aspetti, come il ritmo del montaggio, il trattamento del suono, la manipolazione visiva dell'immagine, e così via. (Ad esempio, laddove la metafora rimandava a una sensazione di stratificazione, come la metafora della nebbia, sono stati privilegiati trattamenti di stratificazione anche dell'immagine e del suono).

Ciascun video è introdotto da titolo, tipograficamente caratterizzato da un tratto a mano realizzato da ciascun testimone per il proprio vidio, e da una breve frase estrapolata dall'intervista del testimone, concepiti come elementi di prima contestualizzazione dell'esperienza [Fig. 7.1] [Fig. 7.2]. Si tratta di una formulazione sintetica che non esplicita le scelte audiovisive adottate, le quali rimangono volutamente implicite per preservarne l'impatto, ma restituisce piuttosto un frammento del vissuto soggettivo del partecipante, in linea con la metafora da lui stesso individuata per descrivere la propria esperienza. Ad esempio, il video del Testimone 1 si apre con la frase "Anxiety came in waves, as a suffocating, wet, dense fog of thoughts".

Questa scelta ha risposto all'esigenza di fornire un minimo di orientamento percettivo ed emotivo anche a un pubblico completamente estraneo a tali esperienze, offrendo una chiave di accesso iniziale alla sensazione complessiva che è stata poi sviluppata attraverso il linguaggio audiovisivo. Ogni video si chiude invece con un'ultima frase





comune, ovvero “This is what living with anxiety disorder feels like.”, che sottolinei il contenuto chiave del video e del progetto, seguita dal titolo del progetto e dal nome dell’autrice.

La lingua scelta per tali testi è l’inglese, in quanto il progetto è pensato per essere accessibile e fruibile da un pubblico il più ampio possibile. Coerentemente con questa scelta, un’altra caratteristica comune a tutti i video è la quasi totale assenza di verbalità: la narrazione si sviluppa infatti senza il ricorso a parole chiaramente distinguibili. Questa decisione, oltre a favorire la condivisibilità dei contenuti al di là delle barriere linguistiche, risponde anche all’esigenza di rappresentare una dimensione difficilmente verbalizzabile, privilegiando quindi un linguaggio sensoriale ed evocativo rispetto a uno esplicitamente discorsivo.

Dopo questa primissima introduzione scritta, ogni video inizia con una breve sezione ancorata alla realtà e alla linearità temporale: un momento iniziale in cui il contesto di partenza è riconoscibile e stabile. Questo accorgimento è servito a fornire allo spettatore un punto d’appoggio, un contesto di chiarezza da cui poi il racconto audiovisivo si possa discostare progressivamente.

Ogni video segue infatti un successivo climax ascendente, ispirandosi all’andamento di picco d’ansia. La rappresentazione della realtà infatti viene gradualmente filtrata attraverso la lente delle distorsioni create dalla mente del protagonista, le quali, a seconda degli espedienti audiovisivi scelti, risultano prescindere da diverse misure la logicità e cronologicità della situazione. Tale componente visiva si coordina sempre a quella di un piano sonoro complesso. È infatti importante evidenziare come le immagini procedano sempre in stretto dialogo con suoni e rumori, così che la relazione tra i due livelli visivo e sonoro sia articolata attraverso corrispondenze sinestetiche mirate, in cui ogni elemento sonoro rinforzi o amplifichi un elemento visivo e viceversa.

Al contempo, essi sono anche in grado di generare effetti sinestetici che mirano a coinvolgere anche altri sensi, come talvolta il tatto o l’olfatto, in un coinvolgimento ancora più intenso che spazi al di fuori dei canali propri dell’audiovisivo.

Un’ulteriore scelta progettuale ha riguardato inoltre l’uniformazione visiva dei prodotti attraverso l’uso del bianco e nero nel color grading. Tale scelta risponde a più esigenze: da un lato, garantire coerenza e omogeneità formale in un progetto che, per natura, impiega una grande varietà di espedienti linguistici che differiscono da video a video; dall’altro, creare un’estetica coerente con l’immaginario percettivo emerso dalle interviste. Tutti i testimoni, infatti, in una percezione intersoggettiva, hanno associato l’ansia a una gamma cromatica grigia e all’oscurità, evocando un’atmosfera cupa e irreale. Il bianco e nero, declinato in diversi livelli di contrasto e luminosità, è diventato non solo uno strumento tecnico ma un dispositivo espressivo: enfatizza i contrasti, sottrae distrazioni cromatiche e concentra l’attenzione sul ritmo, sulla densità sonora e sulla costruzione spaziale dell’immagine. Inoltre, contribuisce anche a creare un’atmosfera atemporale e sospesa, dove vengono a mancare i fattori cromatici che permetterebbero di distinguere più chiaramente un momento del giorno o dell’anno. L’assenza di colore, infine, rafforza il senso di immobilità e di distacco dalla realtà frequentemente riportata dai testimoni.

Un’ulteriore scelta di uniformazione ha riguardato l’aggiunta, come fase conclusiva della post-produzione, di un leggero velo di disturbo visivo, finalizzato a conferire ai video una texture comune e un’estetica coerente, rafforzando la percezione di appartenenza a un unico progetto audiovisivo. Inoltre, la presenza della grana e delle interferenze generate da questo effetto è stata aggiunta con l’obiettivo di conferire dall’inizio alla fine un lieve senso generale di instabilità percettiva, in linea con la rappresentazione del disturbo d’ansia e con l’alterazione dell’esperienza soggettiva che lo caratterizza.

Risulta importante anche sottolineare che sebbene le scelte formali e stilistiche siano state inevitabilmente influenzate dalle opere prese in esame nel Capitolo 4, le quali hanno contribuito a orientare il processo creativo, la produzione degli artefatti audiovisivi non han costituito un’applicazione diretta e pedissequa delle tecniche individuate in tali opere, bensì di un processo di rielaborazione personale e sperimentale. Le soluzioni adottate nascono infatti da un’ispirazione e un’assimilazione critica di tali riferimenti, ma successivamente riorganizzati e integrati in modo organico all’interno del progetto.

[Fig. 7.1] [Fig. 7.2] Schermate iniziali del video *The Fog.*

7.2

METODOLOGIA PRODUTTIVA

La realizzazione dei cinque artefatti audiovisivi ha richiesto la definizione di una metodologia produttiva strutturata, finalizzata a tradurre le testimonianze raccolte in opere audiovisive coerenti con gli obiettivi della ricerca. Il processo ha coinvolto tutte le fasi della produzione, dalla pre-produzione alla post-produzione, integrando progressivamente scelte narrative, tecniche ed espressive.

7.2.1 IL PROCESSO E LE SCELTE TECNICHE

La realizzazione dei video è stata condotta interamente in forma autonoma, senza il coinvolgimento di una troupe. Tutte le fasi operative, dalla ripresa al montaggio, sono state gestite personalmente, configurando il progetto come un processo produttivo individuale.

In particolare, per l'elaborazione di ciascun video è stato adottato un processo metodologico articolato e progressivo. In una prima fase, a partire dall'individuazione dell'episodio specifico raccontato e dal quadro complessivo dell'intervista del testimone, è stata effettuata l'individuazione delle possibili corrispondenze audiovisive tra dimensione psicologica e dimensione audiovisiva e è stata completata la stesura del soggetto. Con questo termine si intende un testo sintetico ma strutturato che ha organizzato in forma narrativa gli eventi principali dell'opera, delineando la progressione dell'azione, l'atmosfera emotiva e le intenzioni espressive del racconto, senza ancora entrare nel dettaglio tecnico delle inquadrature. Il soggetto ha quindi costituito una base interpretativa fondamentale, permettendo di operare una prima traduzione dall'esperienza verbale a una forma visiva e temporale coerente.

Per ciascun video, a partire da ogni soggetto, è stato successivamente sviluppato uno storyboard, concepito secondo una modalità funzionale alle esigenze del progetto. Si è scelto di adottare principalmente una struttura a lista, all'interno della quale tutti gli shot sono stati ordinati secondo lo sviluppo cronologico della narrazione. Per ciascuna inquadratura sono stati definiti in modo puntuale e sistematico gli elementi tecnici e compositivi: posizione della camera, tipologia di inquadratura (campo lungo, medio, primo piano, dettaglio), distanza dal soggetto, eventuale angolazione e inclinazione e movimenti di macchina, oltre alla descrizione precisa di ciò che accade all'interno della scena, sia in termini di azioni che di dinamiche percettive. Questo approccio ha permesso di stabilire un elevato grado di controllo sulla costruzione visiva, pur lavorando su contenuti fortemente legati alla soggettività e alla dimensione interiore.

In relazione alla specificità di ciascun video e alle tecniche previste, ciascuno storyboard è stato inoltre integrato con ulteriori strumenti di supporto. In alcuni casi, ad esempio, sono state associate delle reference visive, come la rappresentazione grafica disegnata, per ogni shot, utili a chiarire in modo immediato l'estetica dell'inquadratura o il tipo di composizione desiderata, dove più necessario. In altri, sono state esplicitate indicazioni relative alla direzione e alla continuità dei movimenti di camera grazie ad una notazione grafica, al fine di sancire i raccordi tra un'inquadratura e la successiva. Questo livello di dettaglio è stato declinato in modo specifico per ogni video in base al tipo di interventi in fase di ripresa o interventi complessi in post-produzione, come distorsioni visive o sovrapposizioni. Tali semilavorati sono consultabili in Appendice C.

Parallelamente alla definizione dello storyboard, sono state individuate e selezionate le location di ripresa e i performer coinvolti, così da ancorare ogni inquadratura a spazi concreti, verificati tramite sopralluogo, e alla fisicità reale degli attori, evitando l'ipotesi di soluzioni astratte o difficilmente realizzabili in fase di produzione.

I performer coinvolti sono stati selezionati tra attori amatoriali, ai quali è stato preliminarmente illustrato in modo approfondito il progetto, sia nelle sue finalità generali sia nelle specifiche esigenze espressive dei singoli video. A ciascuno è stato inoltre fornito un copione dettagliato, utile a orientare l'interpretazione e a garantire coerenza con l'impianto narrativo e stilistico complessivo, pur mantenendo un margine di adattamento legato alla sensibilità individuale dell'interprete.

Una volta definita in modo completo la struttura dello storyboard, per ciascun video è stato elaborato un piano di lavorazione, con l'obiettivo di organizzare in maniera efficiente la fase di ripresa. In questo passaggio, l'ordine narrativo delle inquadrature è stato temporaneamente abbandonato a favore di una logica produttiva, riorganizzando gli shot durante l'arco del tempo a disposizione per e riprese in funzione delle condizioni pratiche di realizzazione. Le riprese sono state quindi pianificate raggruppando tutte le inquadrature che condividevano caratteristiche comuni, quali la stessa location, o il medesimo momento della giornata (e quindi condizioni di luce analoghe), o lo stesso styling e assetto scenico dell'attore. Questo ha permesso di ottimizzare tempi, risorse e continuità visiva, riducendo la necessità di ripetuti cambi di set o di condizioni tecniche. Tale organizzazione ha inoltre facilitato una maggiore concentrazione sulle specifiche esigenze espressive di ciascun blocco di riprese, mantenendo al contempo una visione complessiva coerente con l'impianto narrativo definito nelle fasi precedenti.

Le riprese sono state effettuate utilizzando un'unica camera mirrorless Sony Alpha 7 IV, abbinata a un'ottica 24–70 mm, scelta che ha permesso di mantenere coerenza visiva e la stessa base stilistica lungo l'intero progetto. Fanno eccezione alcuni brevissimi frammenti visivi provenienti da materiali in licenza Creative Commons (CC), integrati in modo puntuale all'interno della narrazione.

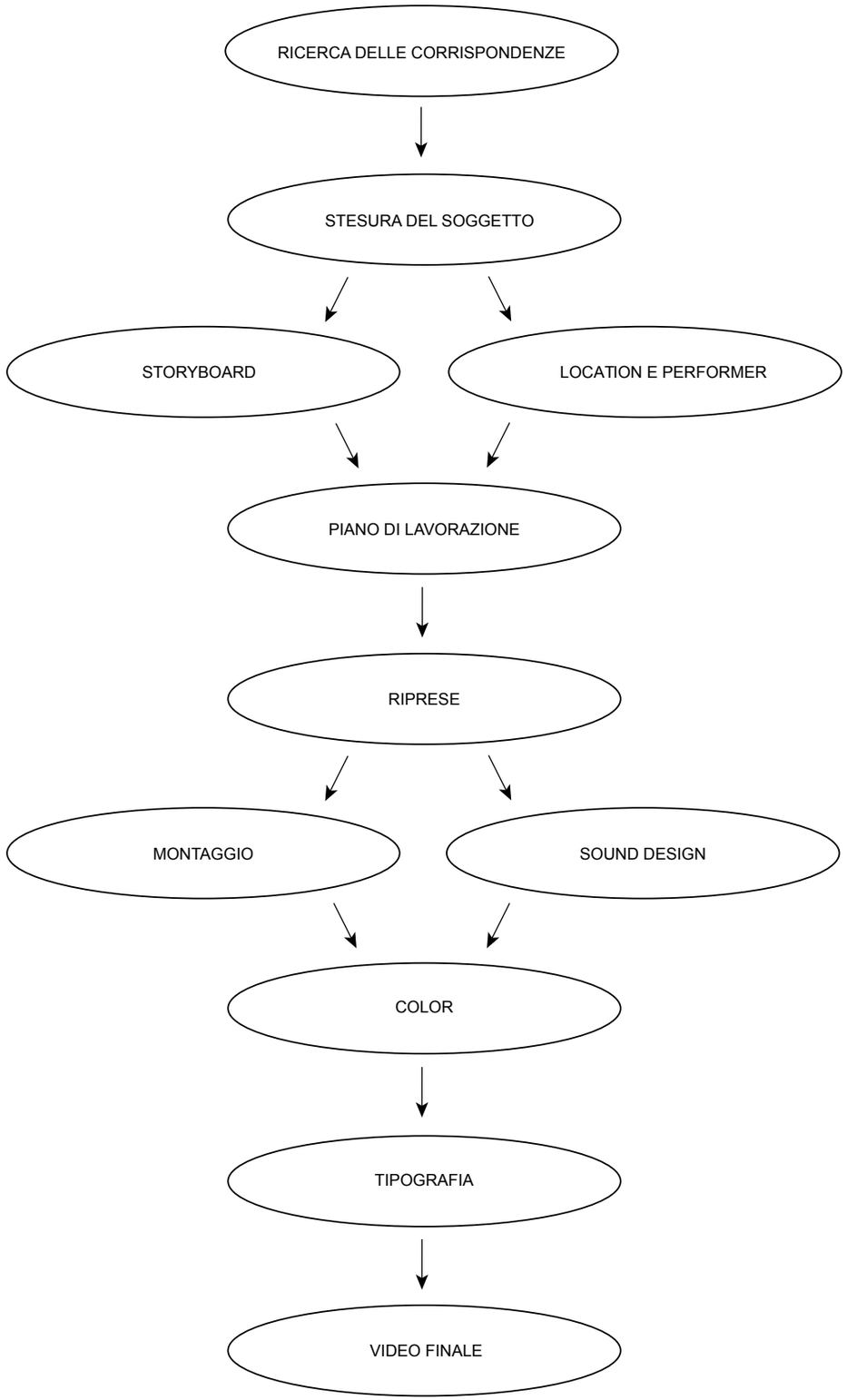
La fase di montaggio è stata anch'essa interamente svolta in prima persona, mediante l'utilizzo del software Adobe Premiere Pro, che ha consentito di articolare in modo preciso la costruzione ritmica e narrativa dei video. Per quanto riguarda l'apparato musicale, le musiche impiegate provengono da archivi royalty-free, selezionate nel rispetto delle relative licenze d'uso, al fine di garantire la conformità alle normative sul diritto d'autore. Il sound design è stato poi sviluppato combinando registrazioni originali e materiali sonori privi di restrizioni di copyright: parte degli effetti sonori è stata infatti registrata direttamente tramite un microfono a fucile Rode, mentre altri elementi sono stati

reperiti da librerie sonore royalty-free.

Inoltre, la fase di color correction e color grading è stata sviluppata sul software DaVinci Resolve Studio e finalizzata su Premiere Pro.

A partire dall'esperienza concreta della realizzazione dei video, mi è stato possibile osservare come il processo produttivo abbia progressivamente inciso anche sul mio approccio metodologico complessivo. Nel corso dell'intero processo infatti, la dimensione operativa è stata accompagnata da una progressiva evoluzione del mio approccio progettuale. Tale evoluzione si è configurata come un affinamento graduale delle modalità di lavoro, che ha interessato in maniera trasversale tutte le fasi del progetto. In particolare, ho percepito come l'organizzazione della pre-produzione, la definizione delle scelte registiche e la costruzione del montaggio abbiano progressivamente acquisito maggiore coerenza interna e consapevolezza operativa, diventando sempre più integrate tra loro. Questo processo di consolidamento ha reso possibile lo sviluppo di un metodo di lavoro più strutturato e controllato, capace di tradurre con ancora maggiore precisione le intenzioni progettuali iniziali in soluzioni audiovisive concrete. Tale evoluzione si è riflessa direttamente anche nei risultati finali, ovvero nei video stessi, che nel corso del progetto hanno assunto una forma progressivamente più organica, e coerente, evidenziando una progressiva integrazione tra fase progettuale, processo produttivo e risultato audiovisivo finale.

In definitiva, a partire dalle linee guida comuni e da tale metodologia produttiva, lo sviluppo dei singoli video è stato condotto come lavoro di traduzione specifico per ciascuna testimonianza, capace di declinare in modo coerente ma differenziato i principi generali del progetto. Ogni artefatto è stato quindi concepito come un'unità autonoma, costruita attorno alla metafora individuata dal testimone e alle peculiarità percettive ed emotive del suo vissuto di picco d'ansia. Nei paragrafi successivi viene analizzato il processo di sviluppo di ciascun video, illustrando le scelte formali, tecniche e narrative attraverso cui l'esperienza soggettiva dei cinque testimoni è stata tradotta in linguaggio audiovisivo.



[Fig. 7.3] I passaggi metodologici della fase di realizzazione di ciascun video.

7.3
THE FOG

Intro: “Anxiety came in waves, as a suffocating, wet, dense fog of toughts”

The Fog	3:19	T1	I	IMMAGINE DESCRITTA DA T1	Nebbia Sovraccarico cognitivo Soffocamento
			I	ELEMENTI SELEZIONATI DA T1	Dentro al corpo Dissociazione/Sfocatura Velocità Grigio Buio Forme fluide Scorrere e cambiare Camera a mano Montaggio veloce Boato
			V	STRATEGIE NARRATIVE E SIMBOLICHE	Nebbia. Horror botanico
			V	STRATEGIE AUDIOVISIVE	Perdita di messa a fuoco Oscuramento graduale Doppie esposizioni Stratificazioni deopacizzate Dissolvenze Suoni gravi e umidi associati alla nebbia e alla crescita infestante

5.2.B

The Fog



7.3.1 LA TRADUZIONE DELL'ESPERIENZA DEL TESTIMONE 1: *THE FOG*

L'obiettivo di questa sequenza è tradurre visivamente la condizione mentale descritta dal Testimone 1, che ha definito la propria esperienza come una sorta di "nebbia" asfissiante e stratificata di pensieri sovrapposti. Si tratta di un processo progressivo di saturazione mentale: pensieri sempre più invasivi si sommano e si accumulano l'uno sull'altro fino a produrre un distacco dalla realtà circostante. La traduzione audiovisiva di questa esperienza si concentra pertanto sulla dimensione cognitiva e percettiva del disturbo. L'immagine e il suono sono stati impiegati per costruire uno scollamento graduale tra il mondo esterno e lo spazio mentale del protagonista, fino a far emergere la sensazione di annebbiamento, asfissiamento, prigionia e di perdita di contatto con l'ambiente circostante.

Il picco d'ansia descritto dal Testimone 1 si colloca all'interno di un contesto quotidiano: una sessione di studio con alcuni compagni del corso di anatomia vegetale. L'ambiente è già leggermente iperstimolante a causa della confusione generale della stanza durante lo studio (1.4), unita ad un volume molto alto della musica diegetica. Si coglie innanzitutto l'ambito della materia di studio, ovvero la botanica, elemento fondamentale per il resto del video (1.5). In questo contesto qualcuno richiama l'attenzione su una scadenza imminente, in particolare sulla data di un esame, indicando un calendario e destabilizzando così il protagonista (1.8). La scena viene ripresa con una camera relativamente stabile, ma i primi segnali di agitazione del protagonista emergono attraverso piccoli indizi corporei: la gamba che si muove sotto il tavolo, lo sguardo preoccupato nel momento in cui si accorge della scadenza, il tremolio della mano e la punta della matita che si spezza sotto la pressione mentre annota la data sull'agenda, in un'inquadratura molto ravvicinata (1.13).

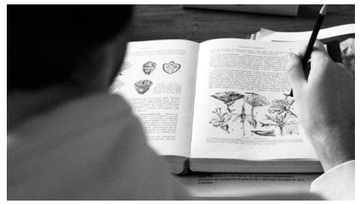
Successivamente l'immagine passa a un primo piano di profilo del protagonista, che perde progressivamente nitidezza mentre guarda verso il basso in direzione dell'agenda. All'interno della stessa inquadratura il protagonista si toglie gli occhiali, li appoggia sul tavolo e si passa una mano sul viso. Mentre continua a guardare verso il basso inizia una tripla esposizione del suo volto: una seconda e una terza inquadratura, sempre in primo piano ma riprese con un'angolazione leggermente diversa e con camera a mano instabile, si sovrappongono gradualmente in trasparenza all'immagine principale (1.14.A). Attraverso questa tecnica di sovrapposizione si produce un effetto di progressiva dissoluzione del volto nitido del protagonista, coerente con l'espediente principale scelto per rappresentare la dimensione interiore della sua mente, ovvero la metafora della nebbia. Il



1.4

The Fog

Contesto di studio



1.5

The Fog

Contesto di studio



1.8

The Fog

Dettaglio



1.13

The Fog

Dettaglio

1.14.A



The Fog

Tripla esposizione

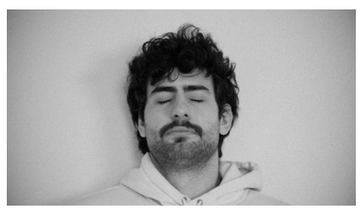
Il Testimone 1 ha descritto infatti il picco d'ansia come l'emergere di una moltitudine di pensieri che iniziano a sdoppiarsi e sommarsi progressivamente, fino ad annebbiare la mente, producendo una sensazione di dissociazione dalla realtà. Si è quindi scelto di rappresentare visivamente tale dissociazione attraverso una perdita di nitidezza che dipende dalle esposizioni sovrapposte, costruite in post produzione tramite la manipolazione della trasparenza di immagini differenti.

A questo punto il protagonista si alza improvvisamente, senza indossare gli occhiali, fattore che contribuisce a sottolineare implicitamente un senso di visione limitata e offuscata, e si dirige verso la porta della stanza alle sue spalle. Esce nel corridoio, cambia stanza e si appoggia con la schiena alla parete appena dentro (2.2), respirando affannosamente. L'atto di uscire rappresenta un tentativo di sottrarsi alla situazione che ha generato l'ansia. L'inquadratura del protagonista appoggiato alla parete è stata mantenuta a lungo, poiché costituisce la base visiva sulla quale si sviluppano le successive sovrapposizioni.

Per rappresentare la confusione mentale del protagonista, in particolare la molteplicità dei pensieri, è stata ulteriormente sviluppata l'associazione tra il sovrapporsi di pensieri e la sovrapposizione di immagini, in un processo di stratificazione che ha coinvolto non solo inquadrature del suo corpo, ma anche immagini di altra natura. Ciò ha creato ancora una volta un effetto di annebbiamento coerente con la metafora della nebbia utilizzata dal Testimone 1. Man mano che i livelli visivi si sovrappongono in trasparenza durante il video, diventa sempre più difficile distinguere il primo livello, cioè l'immagine di base, rappresentando così il distacco dalla realtà circostante. Allo stesso tempo risulta progressivamente più complesso interpretare anche le immagini dei livelli successivi, fino a generare in certi punti del climax una superficie visiva caratterizzata da elementi e movimenti confusi e difficilmente decifrabili.

Prima di raggiungere una condizione di completa indistinguibilità, le immagini che si susseguono restano tuttavia riconoscibili e rimandano al contesto della materia universitaria. Compaiono inizialmente scritte e figure relative all'esame (2.3.B - 2.3.C), così come appunti e libri sfogliati rapidamente.

Progressivamente le illustrazioni botaniche presenti nei manuali, raffiguranti piante, frutti e fiori, lasciano il posto a immagini reali del mondo vegetale, le quali interagiscono con il corpo del protagonista, sempre presente, talvolta su più livelli, sullo sfondo, creando accostamenti che comunicano oppressione e invasione (3.4.A -3.4.D).



2.2

The Fog

Base visiva

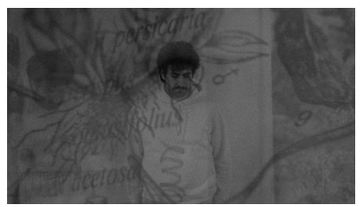
2.3.B



The Fog

Stratificazione

2.3.C



The Fog

Stratificazione

3.4.A



The Fog

Interazione

3.4.D



The Fog

Stratificazione

Sul piano sonoro, la musica proveniente dalla stanza accanto si attenua fino a scomparire, lasciando il posto ad una musica extradiegetica grave e ripetitiva alla quale si aggiunge una seconda componente sonora, concepita per evocare la sensazione di soffocamento e intrappolamento. Essa è costituita da suoni associati al mondo vegetale e caratterizzati da una qualità percettiva "umida", come lo scricchiolio della corteccia, il movimento delle radici nella terra o il cadere simultaneo di gocce di rugiada sul terreno e sulle foglie, in un sistema di rimandi con ciò che viene mostrasto sul piano visivo. Questa scelta mira a sollecitare anche dimensioni sensoriali quali il tatto e l'olfatto, evocando da un lato la presenza opprimente e invasiva della materia di studio nei pensieri del protagonista, rappresentata metaforicamente da una vegetazione che cresce incontrollata fino a trasformarsi in una foresta infestante, e dall'altro l'umidità soffocante associata alla metafora stessa della nebbia, intesa come manifestazione di vapore acqueo che avvolge e limita la percezione del mondo circostante.

Dopo alcune decine di secondi un suono proveniente dall'esterno attira l'attenzione del protagonista e il flusso di sovrapposizioni inizia gradualmente a dissolversi, lasciando nuovamente visibile il primo piano del protagonista che respira affannosamente con gli occhi chiusi. Anche il piano sonoro ritorna a essere costituito unicamente dal suono grave di fondo. Tuttavia, quando il protagonista apre gli occhi e guarda davanti a sé, nota alcuni alberi visibili attraverso la finestra. Questo elemento riattiva immediatamente l'agitazione. Il protagonista appoggia nuovamente la nuca alla parete e chiude gli occhi, mentre prende avvio un secondo flusso visivo ancora più persistente, caratterizzato da immagini botaniche sempre più invasive e accostate sempre più velocemente, in un montaggio convulso simile a quello scelto dal Testimone 1 dalla libreria di configurazioni audiovisive sottoposta. Questo secondo momento assume progressivamente i tratti di una sorta di "orrore botanico", culminando in una condizione di totale confusione visiva in cui le immagini non sono più distinguibili e si trasformano in una vera e propria nebbia.

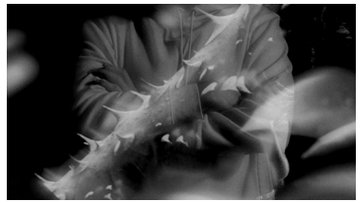
All'interno di questo secondo flusso di sovrapposizioni vengono introdotte alcune velate analogie visive tra il corpo umano e il mondo vegetale, attraverso parallelismi (5.1.C - 5.2.A - 5.2.D) tra vene umane e venature delle foglie, capillari e rami, teste e corolle, come se il corpo del protagonista arrivasse a fondersi con la materia di studio.

Inoltre, durante questa seconda fase di stratificazione, il quadro complessivo, composto prettamente da immagini luminose su fondo nero, si oscura progressivamente fino a diventare quasi completamente nero (5.2.E). Una delle linee guida visive fondamentali del video del Testimone 1 è consistita infatti nel rappresentare la sensazione di "nebbia" anche mediante un graduale scurimento dell'inquadratura. Tale trasformazione simula una progressiva riduzione della luminosità e, di conseguenza, della capacità di vedere chiaramente, in coerenza con la scelta del Testimone 1 dell'elemento del buio all'interno della libreria di stimoli visivi proposta.

A questa evoluzione sul piano visivo è stata affiancata una corrispondente trasformazione sonora. Infatti, emerge progressivamente un suono grave e continuo, anch'esso selezionato dal Testimone 1 per rappresentare il proprio rumore interiore, in accordo con il secondo ordine di corrispondenza sinestetica descritto da Marks (1975). In ultimo viene inoltre presentata una metafora visiva in cui le sue braccia appaiono avvolte da un'edera rampicante e infestante, simboleggiante sia la materia universitaria che invade i suoi pensieri, sia l'ansia stessa (6.1.B).

Il flusso percettivo intenso si interrompe quando una mano esterna compare sulla spalla del protagonista, inquadrato in un primo piano a tre quarti, facendo improvvisamente dissolvere la "nebbia" dei pensieri rappresentata dalle sovrapposizioni visive. Si tratta di un compagno di corso, che gli restituisce gli occhiali precedentemente lasciati sul tavolo. Il protagonista li indossa nuovamente, prima che l'immagine sfumi al nero, segnando la conclusione del video.

5.1.C



The Fog

Parallelismo

5.2.A



The Fog

Interazione

6.1.B



The Fog

Interazione

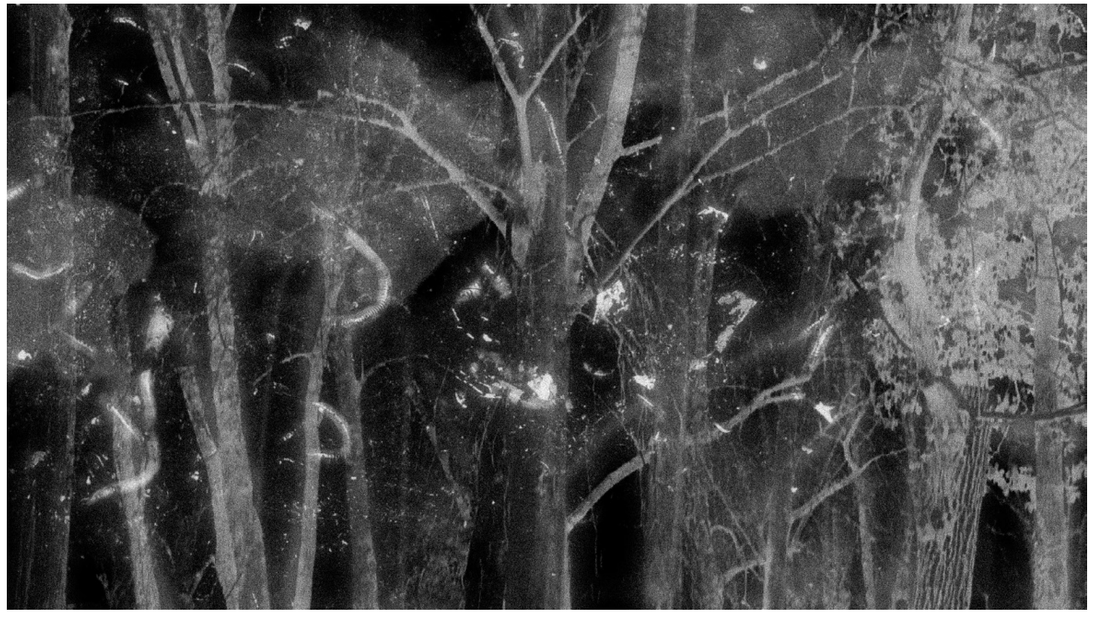
5.2.D



The Fog

Parallelismo

5.2.E



The Fog

Stratificazione

7.4
THE OTHER PLACE

Intro: “As anxiety crept over me, I drifted into another place, a void.”

The Other Place	1:53	T2	I	IMMAGINE DESCRITTA DA T4	Dimensione altra Pensieri simultanei Non-scorrere temporale
			I	ELEMENTI SELEZIONATI DA T4	Fuori dal corpo Dissociazione/Sfocatura Immobilità Ellissi temporale Grigio Luce e buio Forme irregolari Cambiare Allontanamento Montaggio ellittico Boato
			V	STRATEGIE NARRATIVE E SIMBOLICHE	Ambientazione eterea Sospensione temporale Levitazione Uscita dal corpo
			V	STRATEGIE AUDIOVISIVE	Allontanamento della camera corrispondente ad abbassamento del volume. Luce e buio Levitazione Rallentamento estremo Ellissi temporale Sovrapposizione di voci Ronzio grave persistente Musica senza riferimenti

3.12

The Other Place

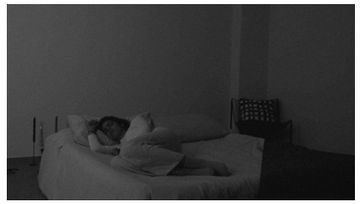


7.4.1 LA TRADUZIONE DELL'ESPERIENZA DEL TESTIMONE 2: *THE OTHER PLACE*

L'obiettivo generale della seconda sequenza è quello di tradurre in linguaggio audiovisivo l'esperienza soggettiva del Testimone 2 durante un episodio di picco d'ansia, innescato dall'incapacità di prendere sonno a causa dell'affollamento di pensieri indistinti.

Il contesto viene esplicitato fin dall'inizio mediante l'inquadratura della protagonista distesa nel proprio letto, durante la notte, vestita di bianco, in una condizione di veglia forzata (1.1). L'impossibilità di dormire viene resa evidente attraverso l'accentuazione di specifici sintomi fisici, corrispondenti a quelli riferiti dal testimone: in particolare il respiro affannoso e la sensazione di bocca asciutta, che emergono come manifestazioni corporee centrali della sua esperienza ansiosa (1.3) A questi elementi si affianca la tematizzazione del tempo che scorre, tradotta sul piano sonoro attraverso il ticchettio di un orologio a lancette, che assume una funzione simbolica e percettiva, evocando l'angoscia dell'attesa e l'amplificazione dell'attenzione su ogni secondo che passa.

1.1



The Other Place

Stanza buia

1.3



The Other Place

Bocca asciutta

1.6



The Other Place

Dettaglio

Durante la presentazione del contesto, con il progressivo intensificarsi del suono dell'orologio, la messa in scena visiva si trasforma in modo coerente, instaurando una relazione sinestetica tra suono e immagine. Il movimento di macchina infatti accompagna l'aumento della tensione emotiva attraverso un graduale avvicinamento alla protagonista: dai campi lunghi iniziali si passa a primi piani sempre più ravvicinati, fino a giungere a dettagli estremi. Tra questi, assumono particolare rilevanza la mano che si scalfisce nervosamente le unghie e la bocca che deglutisce con difficoltà, segni minimi ma altamente significativi, che traducono visivamente l'irrequietezza, la secchezza e la perdita di controllo percepite durante il picco d'ansia. (1.6)

Successivamente, la sequenza introduce una transizione progressiva dallo spazio esterno e corporeo a quello interiore della protagonista, con l'obiettivo di rendere comunicabili i sintomi mentali dell'esperienza ansiosa, ovvero ciò che la protagonista sta percependo "dentro" di sé. Questo passaggio segna uno slittamento dalla dimensione osservabile del corpo a una dimensione percettiva e psicologica ed è costruito prevalentemente attraverso il suono e il movimento di macchina.

La transizione infatti consiste in un allontanamento visivo dal corpo della protagonista, in particolare attraverso un'inquadratura zenitale del volto che progressivamente si allontana occupando una porzione sempre minore dell'inquadratura, in accordo con il riferimento audiovisivo scelto dalla libreria appartenente al film *Per lanciarsi dalle stelle*. Tale scelta formale assume un valore simbolico: l'allontanamento della camera dal corpo rappresenta una progressiva perdita di ancoraggio alla dimensione fisica, evocando una sensazione di dissociazione. La soluzione riprende anche uno dei concetti selezionati dal testimone nella libreria audiovisiva, ovvero il sentirsi fuori dal proprio corpo.

In un effetto sinestetico, questo movimento è accompagnato da una progressiva riduzione del volume del ticchettio dell'orologio diegetico, elemento che fino a quel momento aveva scandito il tempo della realtà. L'attenuazione del suono indica non solo un distacco dal corpo, ma anche un allontanamento dalla realtà esterna.

Parallelamente alla dissolvenza di tali suoni, fa la sua comparsa una colonna sonora di sospensione, caratterizzata dall'assenza sia di un tempo musicale esplicitamente riconoscibile sia di una melodia definita, così come da suoni continui e stratificati, i quali si mantengono costanti nel tempo e si configurano come un unico flusso etereo, evocando una dimensione percettiva alterata e priva di punti di riferimento temporali stabili.

Questa dimensione interiore si fonda inoltre anche su altre due componenti sonore: da un lato la sovrapposizione di numerose voci, che traducono acusticamente l'affollamento mentale descritto dalla testimone, ovvero la presenza simultanea di molti pensieri che si accavallano senza possibilità di ordine o silenzio. A tali voci, in accordo con le scelte compiute a partire dalla libreria audiovisiva, si affianca anche un ronzio grave e profondo, costante e disturbante, il quale contribuisce a costruire un senso di pressione percettiva continua. Nel loro insieme, questi elementi sonori concorrono a rendere tangibile il passaggio verso lo spazio interiore dell'ansia.

A questo piano sonoro corrisponde la trasformazione progressiva sul versante visivo. In particolare, la scena si sposta gradualmente dalla camera da letto buia della notte a una seconda dimensione non esplicitamente definita, altra, che appare come una trasfigurazione dello stesso spazio domestico: la stanza è riconoscibile ma svuotata, estremamente illuminata e priva dei riferimenti realistici precedenti. Questo slittamento spaziale non avviene in modo brusco, ma attraverso una transizione costruita con il montaggio. Durante l'allontanamento della camera dal corpo della protagonista infatti il montaggio alternato introduce inizialmente brevissimi frammenti della stessa protagonista collocata in un ambiente differente, molto più luminoso (2.1 - 2.2 - 2.3 - 2.4).

2.1

The Other Place

Allontanamento

2.2



The Other Place

Allontanamento

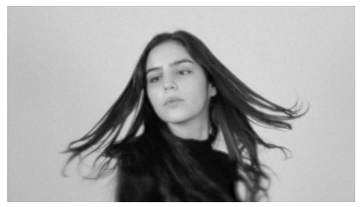
2.3



The Other Place

Allontanamento

2.4



The Other Place

Allontanamento

3.1 - 3.5



The Other Place

Rallentamento

Queste immagini irrompono progressivamente nel flusso visivo dell'allontanamento dal corpo, ambientato quindi nella camera da letto buia, fino a prendere il sopravvento totale: le inquadrature notturne scompaiono gradualmente, lasciando spazio esclusivamente a quelle ambientate nel nuovo contesto luminoso, in un'alternanza di luce e ombra coerente con la scelta di luce effettuata dalla libreria.

Tale procedimento di montaggio contribuisce a rendere percepibile il passaggio tra due stati di coscienza, più che tra due luoghi fisici, rafforzando l'idea di un attraversamento percettivo e mentale.

Questa nuova dimensione luminosa che si sviluppa dopo la transizione traduce visivamente le sensazioni descritte dal Testimone 2, il quale ha identificato come centrali l'esperienza di essere completamente fuori dal corpo e dalla realtà, come se si trovasse in un'altra dimensione sospesa.

Oltre a configurarsi come uno spazio altro e parallelo, essa si caratterizza anche come un tempo altro: il tempo non viene percepito come lineare o in scorrimento, ma come bloccato, sospeso. Il rapporto alterato con la temporalità, descritto dal testimone come una sensazione di non-scorrere del tempo ed esemplificato dalla selezione compiuta dalla libreria, diventa dunque uno degli assi concettuali fondamentali di questa sezione della sequenza.

Tale sensazione di sospensione è stata resa visivamente da un color grading molto luminoso, all'interno del quale la protagonista, ora vestita di nero, emerge per contrasto, ma principalmente dal rallentamento estremo del tempo mentre la protagonista si muove nello spazio in modo indefinito (3.1 -3.5 - 3.6 - 3.11 - 3.28), richiamando l'indefinitizza delle forme scelte dalla libreria. Inizialmente infatti ella osserva lo spazio circostante guardandosi intorno come per orientarsi, e successivamente appare coricata ma sospesa nel vuoto, in un luminoso spazio etereo e indefinito che nega la gravità e rafforza l'idea di distacco dal corpo e dalla realtà fisica.

Dal punto di vista tecnico, questo effetto è stato ottenuto attraverso una combinazione di scelte in fase di ripresa e di post-produzione. Le immagini sono state girate a 60 fotogrammi al secondo e con un tempo di shutter molto rapido, ovvero con un tempo di esposizione estremamente breve. Questa configurazione ha consentito a ciascun fotogramma di registrare la massima nitidezza e quantità di informazioni, condizione necessaria per sostenere un rallentamento molto pronunciato senza perdita di qualità percettiva. Per compensare le implicazioni della riduzione del tempo di esposizione, le riprese sono state effettuate in condizioni di forte luminosità. In fase di post-produzione, il materiale è stato rallentato fino all'1% della velocità originale e ulteriormente fluidificato tramite l'utilizzo dell'algoritmo di Optical Flow basato su intelligenza artificiale di Adobe Premiere Pro.

Durante questa fase di sospensione, le imma-

gini estremamente rallentate si alternano tra inquadrature a figura intera e dettagli del corpo, montate senza seguire raccordi di movimento o una progressione spazio-temporale coerente. Tale scelta di montaggio ellittico contribuisce a suggerire una perdita di logica e di cronologicità degli eventi, in accordo sia con la metafora utilizzata dal Testimone 2 per descrivere la propria esperienza, sia con il riferimento al montaggio ellittico selezionato all'interno della libreria audiovisiva. Parallelamente, anche il piano sonoro subisce un'ulteriore intensificazione: la traccia composta da voci sovrapposte e suoni eterei aumenta progressivamente di volume, accentuando la pressione percettiva e amplificando il picco ansioso. Si genera così un crescendo sinestetico che coinvolge simultaneamente vista e udito, contribuendo a rendere percepibile l'esperienza di sovraccarico descritta dal testimone.

Superato il picco, la sequenza si conclude con un progressivo ritorno alla dimensione della realtà, costruito attraverso il montaggio. Le immagini della fase di sospensione vengono infatti alternate a riprese del corpo della protagonista disteso sul letto, che si avvicina gradualmente grazie a un movimento di camera, suggerendo un lento rientro nella dimensione corporea e percettiva.

Tale movimento di zoom-in riprende in modo speculare e inverso i movimenti di macchina presenti nella fase iniziale della sequenza, costruendo una struttura circolare che rafforza l'idea di un attraversamento temporaneo di uno stato alterato e del successivo ritorno alla realtà condivisa.

Raggiunta nuovamente la distanza iniziale, la protagonista riapre gli occhi, ancora vestita di bianco, ed emette un lungo sospiro. Parallelamente, sul piano sonoro, la colonna sonora sospesa e le voci sovrapposte si dissolvono progressivamente, lasciando spazio soltanto a due elementi: il rumore di fondo e il ticchettio dell'orologio. Quest'ultimo recupera la propria funzione sia diegetica sia simbolica, segnando il ritorno della protagonista a una percezione ordinaria del tempo e dello spazio. La permanenza del rumore di fondo suggerisce tuttavia che l'esperienza ansiosa non si sia completamente esaurita, ma continui a lasciare una traccia residua, testimonianza del suo persistente effetto sul vissuto soggettivo.

La sequenza si chiude infine con un taglio netto al nero, che interrompe l'esperienza visiva e lascia lo spettatore in una condizione di sospensione conclusiva, coerente con il vissuto rappresentato.



3.6

The Other Place

Rallentamento



3.9

The Other Place

Rallentamento



3.11

The Other Place

Rallentamento

3.28



The Other Place

Rallentamento

7.5
THE LOOP

Intro: “When anxiety set in, every decision fractured in aendless possibilities.”

The Loop	3:17	T3	I	IMMAGINE DESCRITTA DA T3	Reiterazione Possibilità Indecisione Inceppamento
			I	ELEMENTI SELEZIONATI DA T3	Dentro al corpo Dissociazione/Sfocatura Velocità Grigio Buio Forme aguzze Loop Spirale Montaggio ellittico Montaggio veloce Glitch
			V	STRATEGIE NARRATIVE E SIMBOLICHE	Ripetizione delle stesse azioni Combinazione di dilemmi Blocco
			V	STRATEGIE AUDIOVISIVE	Montaggio rapidissimo di versioni diverse della stessa inquadratura Ellissi temporale Grandangolo Glitch sonoro Suono di selezione Sinestesia legata a sete, caldo e freddo.



12.4

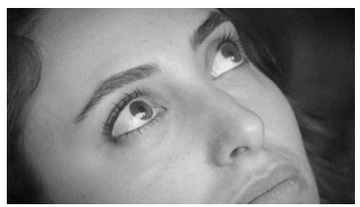
The Loop

7.5.1 LA TRADUZIONE DELL'ESPERIENZA DEL TESTIMONE 3: *THE LOOP*

L'intenzione generale del video è quella di ricreare il "loop" descritto dal Testimone 3: una condizione mentale caratterizzata da un continuo reiterarsi di possibilità e opzioni che impediscono di compiere una scelta definitiva. L'opera cerca quindi di tradurre audiovisivamente questa paralisi decisionale, mettendo in scena un flusso incessante di alternative che si sovrappongono e si contraddicono.

Inizialmente viene introdotto il contesto narrativo. La protagonista osserva dalla finestra il cielo nuvoloso, all'interno di quello che si intuisce essere il suo appartamento (1.3). Successivamente si dirige verso un portaombrelli collocato nell'ingresso. L'ambiente domestico è caratterizzato da una luce costantemente bassa: una scelta che, da un lato, si accorda con il clima esterno grigio e nuvoloso, e dall'altro riflette lo stato mentale non sereno della protagonista, coerentemente con l'atmosfera cromatica e luminosa scelta dal Testimone 3 all'interno della libreria di riferimenti. È proprio davanti al portaombrelli che viene introdotta per la prima volta la sua indecisione, insieme al principale espediente audiovisivo utilizzato per rappresentarla: mentre la protagonista sfila lentamente un ombrello dal contenitore, l'azione viene improvvisamente attraversata da un montaggio estremamente rapido di versioni alternative della stessa inquadratura fissa a cavalletto. Le immagini mostrano differenti possibilità della stessa azione: la protagonista che rimette l'ombrello al suo posto, che ne prende un altro, che lo reinserisce al contrario nel portaombrelli. (2.1 - 2.2)

1.3



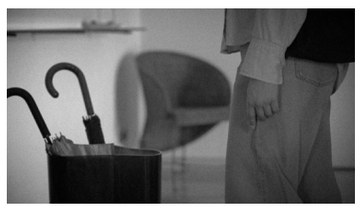
The Loop

Sguardo

Questo montaggio è accompagnato da un suono acuto ripetitivo, generalmente associato alla selezione elettronica di un'opzione, insieme a un glitch sonoro coerente con gli elementi scelti dal Testimone 3 nella libreria e in grado di introdurre la dimensione dell'inceppamento, del cortocircuito. Tale montaggio velocissimo si inserisce all'interno dell'azione principale senza interromperne realmente la continuità: l'estrazione dell'ombrello, infatti, prosegue e si conclude subito dopo, iniziando a generare la sensazione che le alternative mostrate siano semplicemente possibilità mentali che scorrono simultaneamente nella testa della protagonista. La rapidità con cui queste opzioni si susseguono non serve soltanto a mantenere tale fluidità dell'azione di base, ma anche a restituire la convulsività e la velocità del pensiero descritte dal Testimone 3, in accordo con riferimenti come la percezione accelerata del tempo interiore e il montaggio frenetico di *Caro Evan Hansen.*

Una volta preso l'ombrello (2.7), la protagonista esce dalla porta, ma immediatamente rientra

2.1



The Loop

Possibilità

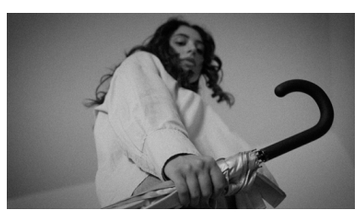
2.2



The Loop

Possibilità

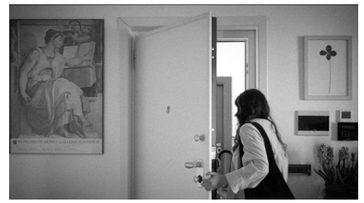
2.7



The Loop

Possibilità

3.1



The Loop

Reiterazione

3.2



The Loop

Reiterazione

(3.1 - 3.2) e lo ripone, come se avesse cambiato idea. Questo gesto viene reiterato più volte: la protagonista continua a uscire e rientrare, prendendo e rimettendo l'ombrello al suo posto, mentre la macchina da presa inquadra costantemente gli stessi punti dell'ingresso e del pavimento, enfatizzando la ciclicità dell'azione, in accordo con il concetto di loop più volte esplicitato dal testimone. In questa fase inoltre vengono progressivamente eliminati i raccordi tradizionali tra le inquadrature; al loro posto compaiono ellissi temporali sempre più evidenti, soprattutto nei movimenti di uscita e rientro, all'interno dei quali vengono tagliati frammenti della medesima azione. Tale costruzione contribuisce a creare una percezione temporale frammentata e instabile.

Dopo questa prima rappresentazione dell'indecisione, il video introduce un secondo dilemma: la scelta se indossare o meno un maglione prima di uscire. La protagonista viene mostrata mentre attraversa ripetutamente il corridoio tra l'ingresso e la propria stanza, creando un nuovo punto di passaggio che mantiene però la stessa logica di avanti e indietro. All'interno della stanza cerca un maglione e rimane indecisa se indossarlo o meno.

Da questo momento diventano sempre più presenti le inquadrature grandangolari, (4.3 - 4.5) utilizzate per suggerire la distorsione percettiva e del campo visivo accennata dal Testimone 3 insieme ad una vignettatura scura marcata. Anche qui viene riproposto il montaggio rapidissimo di alternative della stessa azione: la protagonista che indossa il maglione, che lo toglie, che rimane soltanto con la camicia, che si muove agitata nella stanza (4.10 - 4.11). Tutte queste possibilità vengono mostrate attraverso la stessa identica inquadratura grandangolare dall'alto, come differenti diramazioni mentali dell'azione reale.

Così, il dilemma del maglione si intreccia con quello dell'ombrello: la protagonista continua a entrare e uscire dalla stanza, a mettersi e togliersi il maglione, mentre contemporaneamente riprende e rimette l'ombrello e continua a uscire e rientrare dalla porta di casa. I due dilemmi si combinano così in una struttura sempre più caotica, costruita sempre alternando riprese fisse a cavalletto e camera a mano.

È importante sottolineare come la scelta del maglione venga continuamente motivata attraverso segnali fisici e percettivi. Prima di indossarlo o toglierlo, la protagonista viene mostrata mentre manifesta freddo (4.4) o caldo intenso (6.2) attraverso espressioni facciali molto marcate, riprese in primi piani ravvicinati. Parallelamente, il suono del respiro assume un ruolo centrale: a tratti affannato, a tratti tremante

4.3



The Loop

Possibilità

4.5



The Loop

Possibilità

4.10



The Loop

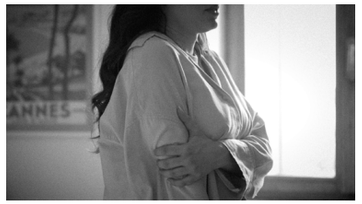
Possibilità

4.11

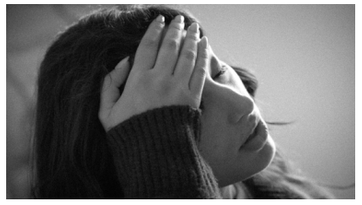


The Loop

Possibilità



4.4 *The Loop* Fisicità



6.2 *The Loop* Fisicità

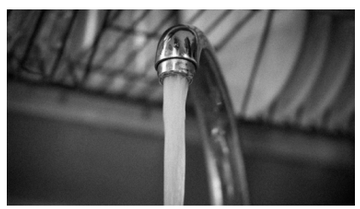
per il freddo, esso potenzia la parte visiva. Attraverso la combinazione di immagine e suono viene così costruita una componente sinestetica legata alla percezione della temperatura, con l'obiettivo di coinvolgere sensorialmente lo spettatore e renderlo partecipe delle sensazioni corporee della protagonista, immedesimandosi anche nelle sue scelte ed esigenze.

Su una base musicale di tensione crescente, seppur costruita lentamente, viene poi introdotta una terza fonte di indecisione: bere o non bere un bicchiere d'acqua prima di uscire. Anche questa situazione è rappresentata attraverso il continuo avanti e indietro della protagonista, questa volta tra l'ingresso e la cucina, accompagnato nuovamente da un montaggio velocissimo di opzioni alternative.

La protagonista viene ripresa attraverso nuove inquadrature grandangolari e angolazioni estreme: in alcune versioni dell'azione porta il bicchiere alla bocca ma lo ritrae, toccandosi la pancia come se percepisse un disagio fisico, ancora indefinito per lo spettatore. In altre, dopo essersi tolta il maglione a causa del caldo, beve compulsivamente grandi quantità d'acqua. Anche in questo caso viene introdotta una componente sinestetica, legata però alle sensazioni dell'acqua: il bere eccessivo, lo scorrere dell'acqua, il riempirsi del bicchiere diventano elementi sonori e visivi che tentano di evocare fisicamente la sensazione di sete e disagio corporeo (9.2 - 9.3 - 9.4).

Successivamente viene presentato l'ultimo spazio dell'appartamento: il bagno. Qui si percepisce con maggiore chiarezza che qualcosa non va. La protagonista guarda verso lo specchio fissando qualcosa di indefinito (12. - 12.4), poi in un secondo momento si tocca la pancia (15.4) e si siede sul gabinetto, come se stesse aspettando qualcosa. La scena rimane volutamente ambigua, senza esplicitare la natura del malessere.

A questo punto tutti i dilemmi sono stati introdotti e intrecciati tra loro. Il montaggio accelera



9.2 *The Loop* Materialità



9.3 *The Loop* Possibilità



9.4 *The Loop* Possibilità



12.2 *The Loop* Possibilità



12.4 *The Loop* Possibilità



15.4 *The Loop* Possibilità

progressivamente, le ellissi temporali diventano sempre più ampie e il ritmo generale cresce costantemente. Le diverse situazioni vengono ripercorse ancora una volta, riprendendo anche il montaggio iniziale delle opzioni alternative accompagnate dal suono di selezione elettronica e dal glitch sonoro. Quest'ultima reiterazione è sostenuta sia dal crescendo della musica, ormai arrivata al massimo livello di tensione, sia da un nuovo suono drammatico in continuo aumento di tonalità, che amplifica ulteriormente la sensazione che qualcosa di inevitabile stia per accadere.

Tuttavia, proprio nel momento di massima tensione, il suono si interrompe bruscamente. Compare così l'inquadratura finale del video: il flusso si arresta e la protagonista è ancora ferma davanti alla porta d'ingresso. Il finale rimane volutamente aperto, lasciando il dubbio se tutte le azioni viste si siano realmente svolte oppure se siano state vissute soltanto nella mente della protagonista. In entrambi i casi, il significato rimane invariato: la protagonista è bloccata dall'infinità di possibilità che precedono l'atto di uscire (18.1).

A questa ultima inquadratura si alterna rapidissima una sola variante della stessa immagine, accompagnata ancora una volta dal suono di selezione e da un glitch prolungato: la porta chiusa e la protagonista assente (18.2). Tale immagine può essere interpretata ambiguamente sia come segno del fatto che sia finalmente uscita, sia come simbolo della sua impossibilità di uscire davvero, prima che il video si concluda nel nero.

18.1



The Loop

Possibilità

18.2



The Loop

Possibilità

7.6
THE STILLNESS AND THE SPEED

Intro:	“Anxiety took over. I froze. My mind raced.”				
The Stillness and the Speed	2:19	T4	I	IMMAGINE DESCRITTA DA T4	Immobilità esterna e impotenza Velocità interna e fugacità Dissociazione Pressione Autocritica
			I	ELEMENTI SELEZIONATI DA T4	Dentro al corpo Dissociazione/Sfocatura Immobilità e Velocità Grigio Buio Forme allungate Scorrere e cambiare Avvicinamento Montaggio veloce Suono ovattato
			V	STRATEGIE NARRATIVE E SIMBOLICHE	Duello visivo Contrasto tra immobilità e accelerazione
			V	STRATEGIE AUDIOVISIVE	Avvicinamento con aumento sinestetico della pressione sonora Suoni ovattati e distanti Montaggio velocissimo step-printing



2.12.B

The Stillness and The Speed

7.6.1 LA TRADUZIONE DELL'ESPERIENZA DEL TESTIMONE 4: *THE STILLNESS AND THE SPEED*

L'intenzione generale è quella di ricreare la duplice sensazione di mente e corpo del Testimone 4: da un lato, la percezione di essere bloccati nel proprio corpo immobile; dall'altro, la dissociazione e il senso di intrappolamento nella mente, luogo in cui tutto procede con estrema rapidità e in cui i pensieri, velocissimi, rimuginano sugli errori commessi.

Nel racconto emerso dall'intervista, il trigger del picco è stato identificato in una situazione di conflitto con una persona significativa, come il migliore amico. La rappresentazione audiovisiva si apre dunque in medias res, nel pieno del litigio, ponendo particolare attenzione alla configurazione visiva del conflitto.

La situazione è ripresa in campo lungo sul greto di un fiume, dove due piccole figure di profilo, ovvero il protagonista e il suo migliore amico, sono disposte frontalmente in una configurazione che richiama l'immaginario del duello western (1.1). All'interno di questa composizione fortemente simmetrica emerge con chiarezza il contrasto tra l'immobilità del protagonista e il dinamismo della figura che gli sta di fronte. Mentre l'amico si muove nello spazio durante la conversazione, il protagonista rimane pressoché fermo, introducendo la sensazione di blocco che caratterizza la sua esperienza. A rafforzare questa contrapposizione contribuisce anche il fiume sullo sfondo, il cui flusso continuo diventa metafora di una realtà che continua a scorrere e a trasformarsi nonostante la paralisi interiore del personaggio. Anche il volume della scena rimane inizialmente molto basso, rispecchiando la distanza fisica che separa i due interlocutori e contribuendo a restituire una percezione di lontananza emotiva e relazionale.

Con un lieve incremento del volume sonoro, la sequenza si avvicina progressivamente ai personaggi. Si passa a un'inquadratura frontale a figura intera del protagonista (1.2), caratterizzata da un carrello in avanti estremamente lento, quasi impercettibile. Pur rimanendo immobile per l'intera durata dell'inquadratura, il protagonista è costantemente circondato da elementi in movimento, come gli alberi mossi dal vento, le persone che attraversano lo spazio e il flusso continuo del fiume, fattori che accentuano per contrasto la sua condizione di stasi. A questa ripresa si alterna un controcampo speculare, anch'esso costruito attraverso un leggerissimo movimento di avvicinamento (1.3). L'inquadratura mostra l'amico che gli si rivolge con tono accusatorio, muovendosi continuamente nello spazio e rafforzando ulteriormente il contrasto con l'immobilità del protagonista. Sul piano sonoro, oltre al lieve aumento del volume del fiume, compare anche la voce dell'amico. Tuttavia, essa viene resa quasi incomprensibile e ovattata attraverso una manipolazione del suono che attenua drasticamente le frequenze alte, preservando prevalentemente quelle basse. Il risultato è una percezione distorta della comunicazione, che suggerisce la difficoltà del protagonista nel recepire pienamente gli stimoli esterni e nel mantenere un contatto efficace con la realtà circostante durante lo stato ansioso. Al tempo stesso, la rimozione delle frequenze alte contribuisce a creare un sottofondo sonoro grave e ovattato, in linea con la percezione uditiva descritta dal Testimone 4, rafforzando la sensazione di isolamento percettivo e di distacco dal contesto circostante.

Si susseguono quindi ulteriori coppie di inquadrature dei due amici, (1.6 - 1.7) organizzate secondo una struttura di campo e controcampo e progressivamente sempre più ravvicinate, fino a raggiungere il primissimo piano. Nel corso di queste sequenze, l'amico continua a muoversi incessantemente, parlando, gesticolando e spostandosi nello spazio; il protagonista, al contrario, mantiene una postura immobile, con lo sguardo costantemente rivolto verso il basso, apparendo completamente bloccato e incapace di reagire agli stimoli provenienti dall'ambiente circostante. In un unico momento sembra tentare di prendere la parola, ma il gesto si interrompe quasi immediatamente: richiude la bocca e abbassa nuovamente lo sguardo. Questa mancata risposta assume così il valore di una manifestazione visibile della paralisi descritta dal Testimone 4, traducendo sul piano corporeo e comportamentale l'impossibilità di agire e di partecipare attivamente alla situazione nonostante il desiderio di farlo.

Proprio in questo complessivo movimento di avvicinamento risiede la componente sinestetica determinante del video. Man mano che i personaggi vengono ripresi da una distanza sempre minore e occupano una porzione crescente dell'inquadratura, anche il paesaggio sonoro si fa progressivamente più invasivo. Il rumore del fiume aumenta infatti a ogni riduzione della distanza, secondo il primo ordine di corrispondenza sinestetica descritto da Marks (1975), mentre la colonna sonora cresce naturalmente di intensità nel corso del suo sviluppo. Ne deriva la percezione che, avvicinandosi al protagonista, al suo sguardo e alla sua mente, aumenti parallelamente anche la percezione del suo sovraccarico mentale, che diventa via via più opprimente e assordante.

L'avvicinamento assume così il valore di un progressivo passaggio dalla dimensione fisica a quella interiore del personaggio, accompagnando lo spet-

1.1



The Stillness and the Speed

Simmetria

tatore nell'ingresso nella sua soggettività e nel processo di dissociazione dalla realtà che sta vivendo. In questo senso, è significativo osservare come ad aumentare siano esclusivamente il volume del fiume e della colonna sonora, mentre la voce dell'amico rimane sostanzialmente costante. Con il procedere della sequenza, essa viene gradualmente sommersa dagli altri elementi sonori, fino a perdere gran parte della propria intelligibilità. Tale scelta rafforza la rappresentazione della dissociazione descritta dal Testimone 4: il litigio continua a svolgersi sul piano fisico e a occupare sempre più spazio nell'inquadratura, ma sul piano mentale diventa progressivamente irraggiungibile. Si crea così un paradosso percettivo in cui ciò che si avvicina visivamente si allontana cognitivamente, restituendo la sensazione di distacco dalla realtà e di assorbimento nei propri processi interiori tipica dell'esperienza ansiosa descritta dal testimone.

In definitiva, la peculiarità di questo avvicinamento non graduale, bensì spezzato e alternato, svolge una duplice funzione. Da un lato, lo spettatore viene condotto progressivamente sempre più vicino al volto dell'amico arrabbiato. Questa scelta favorisce l'immedesimazione con il protagonista e genera una sensazione analoga a quella evocata dall'immagine dell'avvicinamento selezionata dal Testimone 4 all'interno della libreria visiva: quella di essere trascinati da una forza esterna e di ritrovarsi, quasi contro la propria volontà, in una situazione percepita come sempre più minacciosa. In questo caso, la minaccia è rappresentata dalla crescente prossimità al proprio "avversario", la cui presenza viene ulteriormente enfatizzata dall'impiego di un leggero grandangolo che ne accentua l'invasività percettiva.

Dall'altro lato, il movimento di avvicinamento conduce progressivamente anche all'interno della soggettività del protagonista, accompagnando lo spettatore verso la sua dimensione mentale. Ai primissimi piani segue infatti un'ulteriore coppia di inquadrature ancora più ravvicinate, che isolano rispettivamente la bocca dell'amico (1.11) e gli occhi del protagonista (1.10). La prima assume una funzione metonimica, condensando nella sola porzione del volto la rabbia, le accuse e gli insulti che caratterizzano il litigio; i secondi, vuoti e rivolti verso il basso, diventano invece il segno visibile del progressivo ripiegamento del protagonista su sé stesso. Attraverso questa riduzione dell'immagine a dettagli corporei essenziali, la sequenza abbandona progressivamente la rappresentazione dell'evento esterno per concentrarsi esclusivamente sulla sua risonanza emotiva e percettiva, culminando nell'immersione completa nello stato dissociativo e di rimuginio del personaggio.



1.2
The Stillness and the Speed
Avvicinamento



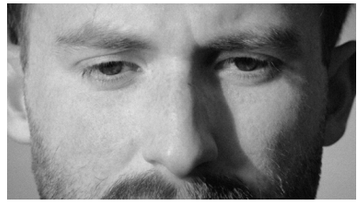
1.3
The Stillness and the Speed
Avvicinamento



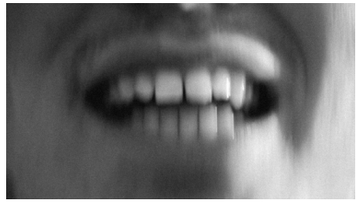
1.6
The Stillness and the Speed
Avvicinamento



1.7
The Stillness and the Speed
Avvicinamento



1.10
The Stillness and the Speed
Dettaglio



1.11
The Stillness and the Speed
Dettaglio



2.1
The Stillness and the Speed
Step printing



2.27
The Stillness and the Speed
Raccordo di volume



2.28
The Stillness and the Speed
Raccordo di volume



2.29
The Stillness and the Speed
Raccordo di volume



2.20.A
The Stillness and the Speed
Step printing



2.20.B
The Stillness and the Speed
Step printing

Viene così introdotta una dimensione alternativa, interna, caratterizzata da una velocità estrema, contrapposta all'immobilità esterna del corpo. Tale dimensione è costruita attraverso riprese realizzate con shutter speed a 1/8, che conferiscono all'immagine un aspetto mosso e quasi surreale tipico della tecnica dello step-printing, raggiungendo un look and feel polveroso ed effimero che possa ricordare la fugacità di un pensiero (2.1 - 2.27 - 2.28 - 2.29). Le immagini risultano ulteriormente rarefatte anche per la loro brevissima durata, alternandosi secondo un ritmo molto rapido e succedendosi attraverso numerosi raccordi di movimento e di volume, in grado di restituire l'effetto di "collasso dei ricordi uno nell'altro" e di pensieri "insidiosi" descritto dal testimone per parlare dell'effetto dell'ansia sulla memoria.

Inoltre, il montaggio convulso e accelerato richiama la scelta del Testimone 4, che nella libreria fa riferimento al montaggio veloce di *Caro Evan Hansen*, e rappresenta in modo diretto la sensazione di rapidità interna da lui descritta. Alla lentezza dell'alternanza delle inquadrature nella dimensione esterna si oppone dunque la velocità e la convulsività dell'interiorità, in un effetto sinestetico in cui (quarto

ordine di corrispondenza di Marks, 1985) la rapidità del ritmo sonoro trova un equivalente visivo nella frammentazione e nella tensione della forma. Si genera così una coerenza percettiva tra colonna sonora incalzante e gesti rapidi e rigidi, che amplifica la tensione e la dinamicità complessiva.

Le scene velocissime che si susseguono rappresentano in particolare i pensieri ansiogeni del protagonista, che sembrano ripercorrere la storia della loro amicizia: dalla prima stretta di mano fino al momento immediatamente precedente al litigio sul fiume.

Nonostante la narrazione assuma una struttura fortemente ellittica e frammentata, alcune immagini ricorrono con particolare insistenza, contribuendo a costruire una rete di motivi visivi riconoscibili.



Tra queste vi sono il protagonista che scende le scale di corsa, corre (2.13.A) e sfreccia in bicicletta, così come l'amico che gli mostra ripetutamente l'orologio da polso (2.14). Ricorre inoltre l'immagine dello stesso amico che gli si rivolge con rabbia muovendosi freneticamente nello spazio, mentre il protagonista rimane immobile (2.20.A - 2.20.B). La percezione di questo dinamismo viene ulteriormente accentuata dall'utilizzo di un tempo di esposizione molto lento (shutter speed 1/8), che genera una scia di movimento e conferisce alla figura un aspetto quasi sfuggente e incontrollabile.

Inoltre, questo flusso di immagini interiori è interrotto regolarmente da brevissime inquadrature dell'esteriorità del protagonista, che riprendono progressivamente campi sempre più ampi: dalle inquadrature più ravvicinate dello sguardo, che inserendosi tra le scene veloci rimarcano il fatto che ci si trovi nella sua mente, fino a quelle più lontane, seguendo l'ordine inverso dell'avvicinamento iniziale, man mano che il flusso si avvia alla conclusione.

Tale allontanamento culmina nell'ultima inquadratura, la quale ricrea la stessa composizione simmetrica dell'inizio del video e segna un brusco ritorno alla dimensione esterna: un campo lunghissimo, identico a quello iniziale, in cui è ormai calato il sole. La ripresa ristabilisce così una distanza rispetto al protagonista, interrompendo l'immersione nella sua soggettività. In questo quadro, questa volta l'amico si allontana fino a uscire dall'inquadratura, scomparendo nel fuoricampo e lasciando il protagonista da solo sul greto del fiume.

Per concludere, è fondamentale osservare come quest'ultimo, anche dopo l'uscita dell'amico, rimanga immobile per qualche istante, prima che il video stacchi sul nero, ancora intrappolato in quello stato di impotenza e stasi.

Tale scelta enfatizza l'idea che la conclusione dell'evento esterno non coincida necessariamente con la fine dell'esperienza ansiosa, che continua invece a persistere sul piano interiore. Ciò riflette quanto testimoniato dal Testimone 4: il rimuginio non si esaurisce con la fine dell'evento reale che ha scatenato il picco d'ansia, ma tende a protrarsi nel tempo, talvolta per ore o addirittura giorni, mantenendo l'individuo in una condizione di blocco mentale e di costante riattivazione dei pensieri.

2.13.A - 2.14



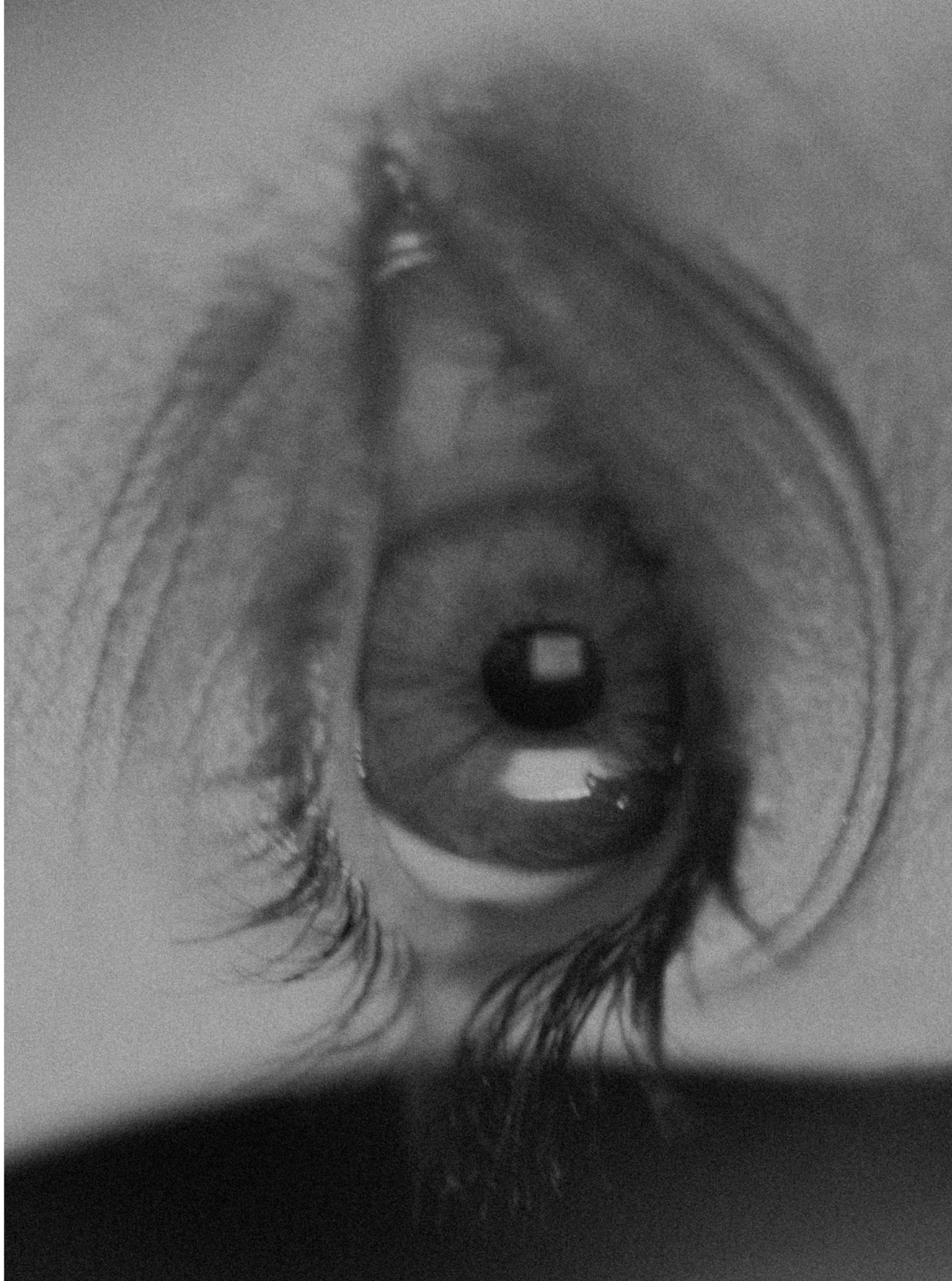
The Stillness and the Speed

Raccordo di movimento

7.7
THE BODY

Intro: “Anxiety made my body do things I didn’t understand, it was a cage of needles.”

The Body	3:16	T5	I	IMMAGINE DESCRITTA DA T5	Corpo Gabbia di aculei Perdita di equilibrio Iperstimolazione
			I	ELEMENTI SELEZIONATI DA T5	Dentro al corpo Iperstimolazione Velocità Grigio Luce abbagliante Forme aguzze Rotazione Rivoluzione Inclinazione Movimenti irregolari Acufene
			V	STRATEGIE NARRATIVE E SIMBOLICHE	Instabilità estrema Aculei sinestetici
			V	STRATEGIE AUDIOVISIVE	Camera a mano Dutch Angle Rotazionie Dettagli claustrofobici Sinestesia tattile Negativo Abbaglio con corrispondeza sinestetica di acufene



7.7.1 LA TRADUZIONE DELL'ESPERIENZA DEL TESTIMONE 5: *THE BODY*

L'obiettivo in questo caso è quello di tradurre visivamente la condizione di disorientamento e instabilità fisica riportata dal Testimone 5, il quale descrive la propria esperienza come una forma di prigionia all'interno dei sintomi principalmente corporei. La reazione involontaria del corpo, percepita come dominante e incontrollabile, è risultata il fulcro espressivo da rendere percepibile allo spettatore tramite gli strumenti dell'audiovisivo.

Dal racconto emerso durante l'intervista, il trigger del picco d'ansia è stato individuato in una situazione di improvviso disorientamento sperimentata al rientro a casa, quando il Testimone 5 non riesce a vedere né a localizzare il proprio gatto. La rappresentazione audiovisiva si apre quindi in uno spazio domestico, mostrando la protagonista nell'atto di rientrare nell'appartamento.

La sequenza iniziale è costruita attraverso un piano americano in cui la quest'ultima entra in casa. Il respiro appare appena accelerato, ma non ancora affannoso, mentre la camera a mano, già presente fin dall'inizio, mantiene una relativa stabilità. Dopo aver varcato la soglia, la protagonista si volta per chiudere la porta alle proprie spalle, per poi immobilizzarsi improvvisamente, assumendo un'espressione confusa e dirigendo lo sguardo verso il basso, come ad accorgersi dell'assenza di qualcosa di familiare (1.1.C). Pochi istanti dopo inizia a chiamare il proprio gatto con una voce leggermente strozzata e compie un passo in avanti, uscendo dall'inquadratura. Uno stacco introduce quindi un piano americano della protagonista di spalle, ripresa dalla una camera a mano che inizia a seguirla nei suoi spostamenti all'interno dell'appartamento attraverso movimenti imprecisi e instabili, anticipando l'emergere dello stato di agitazione che caratterizza il resto della sequenza .

Da questo momento in avanti, la tensione cresce progressivamente attraverso una combinazione di scelte di ripresa e di montaggio. La camera a mano diventa infatti sempre più instabile, seguendo la protagonista in una serie di brevi piani sequenza inseriti all'interno di una struttura narrativa via via sempre più ellittica e frammentata.

In una prima fase, la protagonista si dirige verso la zona notte, apre una porta ed entra nella prima stanza, guardandosi intorno con crescente preoccupazione. Si china per controllare sotto il letto, e tale movimento viene seguito dalla camera che si abbassa verticalmente, mantenendo il proprio asse senza inclinarsi (2.1.B - 2.1.C - 2.1.D). Non trovando ciò che cerca, si rialza e abbandona rapidamente la stanza, proseguendo la propria esplorazione dell'appartamento.

1.1.C



The Body

Tensione

2.1.B



The Body

Abbassamento

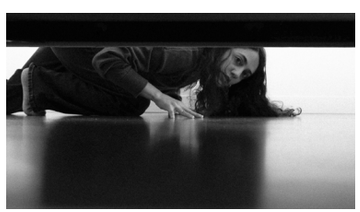
2.1.C



The Body

Abbassamento

2.1.D



The Body

Abbassamento

2.3



The Body

Sinestesia tattile

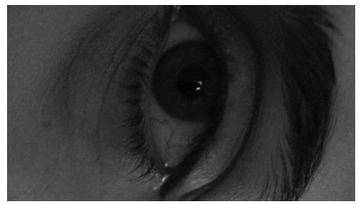
2.4



The Body

Inclinazione

3.1.B



The Body

Inclinazione

4.1.C



The Body

Camera irregolare

Con uno stacco, la sequenza passa a un dettaglio estremamente ravvicinato e instabile della sua mano che si aggrappa allo stipite ligneo di una porta (2.3), per poi proseguire con un mezzo busto frontale nello stretto corridoio, nella quale la camera inizia ad apparire inclinata mentre si passa da una stanza all'altra (2.4). Un ulteriore dettaglio mostra le dita che stringono questa volta la maniglia della nuova porta. In questa fase viene messa in evidenza la dimensione tattile suscitata del gesto, iniziando ad accentuare la dimensione fisica dell'esperienza: il contatto delle mani con la superficie dello stipite e con il metallo della maniglia è accentuato sia dalla prossimità dell'inquadratura sul piano visivo, in grado evidenziare la texture dei materiali, sia dalla presenza sonora dell'azione, che contribuisce a rendere percepibile la fisicità dell'esperienza.

Con uno stacco successivo, la protagonista viene ripresa dall'interno della stanza mentre apre la porta e avanza nello spazio. Continua a chiamare il nome del proprio gatto, con un tono sempre più teso, per poi chinarsi nuovamente a guardare sotto il letto. Questa volta la camera la segue, inclinando il proprio asse di circa novanta gradi, assumendo una configurazione che richiama la sua stessa prospettiva visiva. Tale scelta richiama anche la tendenza a inclinarsi, accasciarsi, rannicchiarsi e chiudersi su sé stessi descritta dal Testimone 5 durante l'intervista e associata, all'interno della libreria audiovisiva, a specifiche modalità di movimento come la camera a mano instabile del film *Birdman* e le inclinazioni di *Per Lanciarsi dalle Stelle*. Uno stacco introduce poi un dettaglio estremamente ravvicinato di un'altra parte del corpo, ovvero dell'occhio della protagonista, intento a scrutare sotto il letto (3.1.B). Lo sguardo si muove a scatti, manifestando una crescente agitazione. L'occhio viene infine strizzato in un tentativo di vedere meglio, trasformando un gesto quotidiano in una manifestazione fisica della tensione e del sovraccarico percettivo che stanno rapidamente conducendo al picco ansioso.

Successivamente la protagonista si rialza. La camera, posizionata più in alto, la attende già in inquadratura, facendo sì che il suo corpo compaia solo pochi istanti dopo l'inizio della ripresa, mentre si solleva dal pavimento. Da questo momento la camera inizia a compiere un movimento circolare attorno a lei, caratterizzato da una traiettoria volutamente imprecisa e instabile (4.1.C). Nel corso della rotazione, porzioni del corpo della protagonista e dello spazio circostante vengono frequentemente tagliate dal quadro, entrando e uscendo dall'inquadratura in modo irregolare e imprevedibile (4.1.P). Questi movimenti circolari si alternano a brevi inquadrature soggettive della stanza, nelle

quali l'ambiente sembra ruotare attorno alla protagonista (4.1.H). L'effetto complessivo restituisce la percezione di uno spazio che perde progressivamente stabilità e punti di riferimento, traducendo audiovisivamente la sensazione descritta dal Testimone 5 di sentirsi «come dentro una lavatrice». Tale scelta risulta inoltre coerente con le preferenze espresse dal testimone nella selezione dei movimenti all'interno della libreria di elementi audiovisivi, dove le dinamiche rotatorie, prima astratte e poi legate al film *Per lanciarsi dalle Stelle*, erano state associate alla perdita di orientamento. A differenza di altre sequenze, non si costruisce quindi un avvicinamento o allontanamento progressivo e unidirezionale della camera, ma un continuo andare avanti e indietro, oscillare, ripensare la distanza, che traduce direttamente il disorientamento riferito dal Testimone 5.

Inoltre il suono svolge qui un ruolo fondamentale: il rumore della respirazione aumenta e compaiono rumori acuti e intermittenti, come piccole scariche, che anticipano la successiva traduzione della "gabbia di aculei" descritta dal Testimone 5. Di pari passo con il piano sonoro nei suoi picchi più acuti e pungenti, anche la luce inizia a manifestare un comportamento instabile, in un principio di rimando sinestetico tra tonalità e brillantezza, secondo la corrispondenza che mette in relazione l'altezza della frequenza sonora e la luminosità del colore (Marks, 1975). L'esposizione oscilla improvvisamente, come se non riuscisse a stabilizzarsi, facendo apparire l'ambiente più luminoso e abbagliante, in accordo con le sensazioni legate alla luce forte scelte dal testimone dalla libreria. Questa alterazione visiva contribuisce infatti a tradurre la perdita di controllo sulla normale elaborazione degli stimoli ambientali. In una delle inquadrature soggettive, la protagonista solleva la mano davanti al volto nel tentativo di schermare la luce (4.1.N), come se essa fosse diventata eccessivamente intensa e aggressiva. Da un lato il gesto rappresenta la reazione fisica alla sovrastimolazione visiva, dall'altro diventa una manifestazione del bisogno di proteggersi da un ambiente percepito come sempre più invasivo.

Inoltre è in questo passaggio che insieme a suono acuto e luce abbagliante vengono inseriti dei primi brevissimi momenti in cui l'immagine viene manipolata per passare al proprio negativo, invertendo per un attimo luci e ombre in flash ancora più violenti (4.1.O).

A questo punto prende avvio la sezione centrale del video, ovvero il picco d'ansia. Questa sezione rappresenta il momento di massima intensità dell'esperienza, in cui il linguaggio audiovisivo assume pienamente una valenza espressiva. La protagonista riprende a muoversi e si dirige nuovamente verso l'in-



4.1.H

The Body

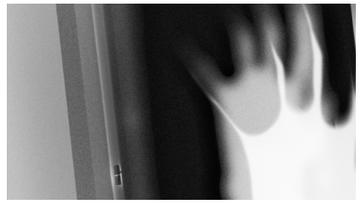
Rotazione



4.1.N

The Body

Abbagliamento



4.1.O

The Body

Negativo



4.1.P

The Body

Rotazione



5.4

The Body

Sinestesia tattile



5.18

The Body

Abbagliamento

gresso dell'appartamento. La camera a mano la segue da vicino attraverso un piano americano frontale, accompagnandone gli spostamenti con movimenti sempre più rapidi e instabili, che compongono una rivoluzione attorno a lei. L'asse dell'inquadratura si inclina in modo marcato, perdendo di nuovo il proprio orizzonte di riferimento. Il movimento risulta infatti incoerente e instabile, riflettendo la percezione soggettiva della protagonista di non riuscire a mantenere l'equilibrio e di sentirsi sul punto di accasciarsi. Vengono introdotti con crescente frequenza nuovi dettagli claustrofobici (5.4 - 5.18), direttamente legati alla manifestazione dei sintomi fisici: primissimi piani del respiro, con la bocca che si apre e si chiude irregolarmente e l'aria che fischia entrando nella trachea; la mano che stringe con forza il maglione all'altezza del petto; le lacrime che si accumulano ai bordi delle ciglia; gli occhi che si serrano con forza. Queste inquadrature, costruite su un'estrema prossimità al corpo e ai tessuti (pelle, capelli, maglione), mirano a intensificare il coinvolgimento sensoriale dello spettatore e a favorire un processo di immedesimazione, ancora una volta, anche tattile. In alcuni casi i dettagli vengono inoltre presentati come ruotati sottosopra, per enfatizzare la sensazione di perdita di orientamento e di disallineamento corporeo.

All'interno del montaggio sempre più serrato dei dettagli, si alternano inquadrature a mezzo busto che mostrano la protagonista mentre esplora lo spazio in modo disorientato ruotando su se stessa, fino ad arrestarsi al centro della stanza. Subito dopo, inizia ad ab-

bassarsi, seguita dalla camera a mano che si avvicina e scende con lei inclinandosi insieme al suo corpo di novanta gradi, mentre si rannicchia, appallottolandosi e coprendosi gli occhi (6.1.B). La macchina da presa, una volta ritornata verticale, la segue a distanza ravvicinata, quasi soffocante, e le ruota nuovamente più volte attorno avvicinandosi e allontanandosi in modo irregolare. Ne deriva la sensazione di una forza predatoria che la intrappola in una gabbia senza possibilità di fuga.

Man mano che il picco d'ansia raggiunge la sua massima intensità e la protagonista si rannicchia su sé stessa, anche l'instabilità della camera a mano si accentua. Le immagini ribaltate rispetto all'asse orizzontale si moltiplicano (6.4) e il Dutch angle viene impiegato con crescente intensità: l'asse della macchina da presa si inclina progressivamente fino a deformare la percezione dello spazio. Storicamente associato alla rappresentazione di stati di alterazione fisica e mentale, questo dispositivo diventa qui una traduzione visiva diretta del disorientamento corporeo e percettivo descritto dal Testimone 5. L'effetto complessivo è quello di un mondo che non offre più alcun punto d'appoggio, amplificando la sensazione di prigionia all'interno dei sintomi. Lo spazio circostante si fonde progressivamente con la dimensione mentale: la distorsione visiva e sonora annulla la distinzione tra interno ed esterno.

A tale rivoluzione attorno alla protagonista rannicchiata sul pavimento della stanza si intervalla nuovamente una serie di dettagli claustrofobici (6.5): le mani che premono sugli occhi, la pelle del viso schiacciata dalle dita, le mani che affondano nei capelli, la fronte imperlata di sudore. In particolare, alcuni frame di ciascun dettaglio, così come il momento della discesa sul pavimento, sono legati a un intenso flash luminoso in negativo (6.1.C - 6.7). Ancora una volta questi lampi in negativo sono pensati per simulare "aculei" visivi, brevi punture luminose che perforano il campo percettivo. Questo ribaltamento visivo funziona come un'eco tematica del corpo stesso della protagonista, che si inclina e si capovolge sotto l'effetto dei sintomi, sia nei movimenti di camera sia nel montaggio delle inquadrature rovesciate. L'immagine audiovisiva diventa così riflesso diretto di un capovolgimento sensoriale, accentuando il senso di disorientamento e instabilità.

In particolare, qui tali flash negativi assumono una luminosità ancora più estrema, sempre in accordo con le scelte visive del Testimone 5. Ne risulta quindi che ai momenti di buio cercato dalla protagonista si alternano lampi sempre più abbaglianti, ai quali si associa sempre un suono acuto in una corrispondenza sinestetica. Il rumore cresce progressivamente fino a saturare l'intero spettro sonoro. Un sound design stratificato

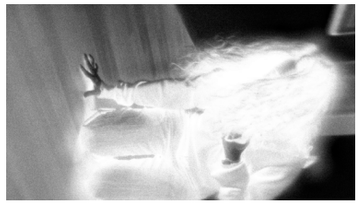
6.1.B



The Body

Inclinazione

6.1.C



The Body

Negativo

6.4



The Body

Capovolgimento

6.5



The Body

Dettaglio

6.7



The Body

Negativo

6.41



The Body

Dettaglio

costruisce la percezione di una vera e propria "bomba sensoriale", composta anche da una massa sonora ovattata e opprimente, dalla respirazione frammentata, da un battito cardiaco accelerato e distorto.

Il crescendo raggiunge infine un punto di collasso, nel quale il montaggio accelera fino a una velocità estrema. Le inquadrature si susseguono come flash brevissimi, alternando immagini diritte e capovolte, positive e negative (6.35), in una sequenza aggressiva che alterna i dettagli del corpo della protagonista (6.41) a immagini che la mostrano rannicchiata su sé stessa. La perdita completa di continuità spaziale, temporale e percettiva riflette così il raggiungimento del punto massimo della crisi, in cui ogni riferimento stabile sembra dissolversi e l'esperienza si riduce a una successione caotica di frammenti corporei e sensoriali.

Il flusso si interrompe bruscamente quando, a conclusione del video, la protagonista trova il gatto. Il cambiamento è netto, la camera ristabilisce un assetto più stabile, pur conservando lievi tremolii residui, come traccia della tensione appena attraversata. Il suono opprimente si dissolve, lasciando spazio a una dimensione acustica più lenta e "umana": le fusa del gatto, accompagnate dai profondi sospiri della protagonista, risultano amplificate e avvolgono progressivamente la traccia sonora in un ronzio ciclico.

Nel contatto con l'animale (7.6), il ritmo si distende e il tempo sembra rallentare, in coerenza con la sensazione finale descritta dalla testimone: «tutto può andare più lento». Anche in questa fase si attiva una percezione sinestetica di tipo tattile attraverso la vista e il suono: le immagini e i suoni delle mani che scorrono ripetutamente sul pelo del gatto, lo stringono e lo accarezzano, (7.3) hanno l'obiettivo di evocare una sensazione di calore, morbidezza e conforto che contribuisce a restituire il processo di regolazione e pacificazione del corpo, in opposizione alla sensazione di forza e rigidità evocata per esempio dalla stretta dello stipite duro durante la parte di amplificazione dell'ansia. Sul volto ormai disteso e rilassato della protagonista, l'immagine stacca sul nero, segnando la conclusione del video.

7.6



The Body

Sinestesia tattile

6.35



The Body

Negativo

7.3



The Body

Sinestesia tattile

8

LA PIATTAFORMA WEBE LA RACCOLTA DI FEEDBACK

(298-325)

Il capitolo affronta la fase di valutazione della sperimentazione progettuale, sottolineando la necessità di testare gli artefatti audiovisivi realizzati. A tal fine viene presentata la progettazione di una piattaforma di fruizione dedicata, concepita come strumento per la raccolta dei feedback sia dei testimoni coinvolti nella ricerca sia di utenti esterni. L'analisi dei riscontri ottenuti ha consentito di verificare la coerenza e l'efficacia del linguaggio audiovisivo adottato, nonché la sua capacità di rendere comprensibile il disturbo d'ansia e la sua dimensione esperienziale.

8.1 LA NECESSITÀ DI TESTARE GLI ARTEFATTI AUDIOVISIVI 301

8.1.1 Obiettivi della valutazione e composizione del campione 301
8.1.2 Il feedback dei testimoni sulla traduzione della propria esperienza e sugli altri artefatti 301

8.2 LA PIATTAFORMA DI FRUIZIONE 303

8.2.1 La progettazione e la realizzazione della piattaforma 303
8.2.2 La raccolta del feedback all'interno della piattaforma 307
8.2.3 La diffusione potenziale ed effettiva 310
8.2.4 Il doppio accesso alla piattaforma e la libreria audiovisiva 311

8.3 I FEEDBACK RACCOLTI DALLA PIATTAFORMA 313

8.3.1 Il feedback sul video *The Fog* 313
8.3.2 Il feedback sul video *The Other Place* 314
8.3.3 Il feedback sul video *The Loop* 316
8.3.4 Il feedback sul video *The Stillness and the Speed* 317
8.3.5 Il feedback sul video *The Body* 319
8.3.6 Considerazioni complessive 321

8.1.

LA NECESSITÀ DI TESTARE GLI ARTEFATTI AUDIOVISIVI

A conclusione della fase progettuale e realizzativa, si è resa necessaria una riflessione strutturata sull'efficacia degli artefatti audiovisivi prodotti. Considerata la natura del progetto, la valutazione doveva necessariamente interrogarsi sull'impatto esperienziale generato nello spettatore.

8.1.1 OBIETTIVI DELLA VALUTAZIONE E COMPOSIZIONE DEL CAMPIONE

L'indagine si è configurata come principalmente qualitativa e si è concentrata sull'indagine di due dimensioni principali: da un lato il grado di coinvolgimento emotivo e di immedesimazione attivato dai video; dall'altro la loro capacità di contribuire a una più approfondita comprensione del vissuto legato ai picchi d'ansia, soprattutto presso un pubblico privo di esperienza diretta del disturbo.

Il campione di spettatori per la raccolta di feedback è stato pensato infatti come costituito da diverse componenti: innanzitutto è stato chiesto a ciascun testimone di visionare il video corrispondente alla propria esperienza, in modo da poter confermare l'aderenza del prodotto audiovisivo al proprio vissuto personale e specifico. In secondo luogo, l'indagine è continuata con la raccolta di feedback sia dai testimoni stessi, i quali hanno potuto visionare anche i restanti 4 video, con l'obiettivo di verificare il grado di riconoscibilità e aderenza della rappresentazione audiovisiva in generale, sia da soggetti che non avevano avuto un'esperienza diretta con il disturbo d'ansia, al fine di valutare se l'artefatto fosse in grado di favorire una maggiore comprensione del fenomeno e di attivare processi di empatia e immedesimazione.

8.1.2 IL FEEDBACK DEI TESTIMONI SULLA TRADUZIONE DELLA PROPRIA ESPERIENZA E SUGLI ALTRI ARTEFATTI

A ciascun testimone, già informato delle finalità e del contesto della ricerca grazie alla fase di intervista, è stato innanzitutto dato accesso al video realizzato a partire dalla propria esperienza. È stato inoltre richiesto di visionarlo in condizioni il più possibile favorevoli alla fruizione, preferibilmente in un momento di tranquillità e solitudine, con un'illuminazione adeguata e la possibilità di ascoltare l'audio senza limitazioni di volume, così da garantire un'esperienza completa e immersiva dell'opera.

Successivamente, è stato allegato un questionario specifico per questo campione, composto da domande chiuse e aperte, pensato per raccogliere una riflessione personale sia sul grado di riconoscimento dell'e-

sperienza rappresentata, sia sull'impatto emotivo generato dalla visione.

Per quanto riguarda il riconoscimento, ai partecipanti è stato chiesto se si fossero riconosciuti nel video e in quali momenti in particolare, quali elementi risultassero più fedeli alla loro esperienza, se il video riuscisse a comunicare ciò che avevano vissuto e, infine, se ci fossero aspetti percepiti come meno aderenti o lontani dal proprio vissuto.

Sul piano dell'impatto emotivo, le domande hanno indagato le emozioni provate durante la visione, l'eventuale presenza di momenti particolarmente significativi o incisivi e se il video avesse suscitato disagio oppure, al contrario, una sensazione di comprensione e riconoscimento.

Come ultima domanda è stato chiesto ai testimoni se, a loro avviso, il video avrebbe potuto trasmettere a un'altra persona il loro vissuto.

Successivamente alla raccolta di questo primo feedback, a ciascun testimone è stato fornito l'accesso alla piattaforma di fruizione illustrata di seguito, attraverso la quale ha potuto visionare anche gli altri quattro video. In questo modo, ogni partecipante ha avuto la possibilità di compilare i questionari associati alle opere degli altri testimoni, gli stessi predisposti per i valutatori esterni non coinvolti direttamente nel progetto.

```
Quale video è stato realizzato sulla base della tua intervista?

        (Risposta chiusa)

Ti sei riconosciuto nel video? In quali momenti in particolare?

        (Risposta aperta)

C'è qualche aspetto che non percepisci come vicino alla tua esperienza?

        (Risposta aperta)

Quali emozioni hai provato durante la visione?

        (Risposta aperta)

Quale momento/scena ritieni più significavo?

        (Risposta aperta)

Il video ti ha suscitato disagio oppure, al contrario, una sensazione di
comprensione e riconoscimento?

        (Risposta aperta)

Secondo te il video riesce a comunicare a qualcun altro ciò che hai vissuto?

        (Risposta aperta)
```

[Fig. 8.1] Domande del modulo di raccolta del feedback dei testimoni riguardo ai video legato alla loro esperienza..

8.2.

LA PIATTAFORMA DI FRUIZIONE

Per quanto riguarda la raccolta del feedback sui restanti video da parte dei testimoni e su tutti i video da parte degli altri tester, il metodo principale di raccolta del feedback è consistito nell'integrazione di uno strumento di restituzione all'interno di una piattaforma web, concepita come contenitore, ambiente di fruizione e come dispositivo utile alla ricerca.

La scelta del sito web come supporto ha risposto a esigenze di accessibilità e diffusione. La piattaforma infatti risulta fruibile da qualsiasi dispositivo, non richiede competenze tecniche specifiche e può essere facilmente condivisa tramite link diretto.

La struttura di tale sito ha permesso di associare alla visione dei cinque contenuti video una sezione di domande mirate, volte a rilevare sia indicatori quantitativi, attraverso scale di valutazione del coinvolgimento percepito, sia elementi qualitativi, mediante risposte aperte orientate alla rielaborazione soggettiva. Tale impostazione ha consentito di raccogliere dati direttamente contestualizzati al momento di fruizione, riducendo la distanza tra esperienza estetica e riflessione metacognitiva. La piattaforma in questo senso ha quindi assunto una funzione duplice: spazio espositivo e strumento di indagine empirica.

8.2.1 LA PROGETTAZIONE E LA REALIZZAZIONE DELLA PIATTAFORMA

La progettazione della piattaforma è stata sviluppata in modo coerente con la natura del tema trattato e con gli obiettivi di ricerca, configurandosi come uno spazio che accompagna e tutela l'esperienza di fruizione. Il tono complessivo è stato pensato per collocarsi in una zona intermedia tra dimensione documentaristica e immersiva: da un lato il progetto si fonda su testimonianze reali e assume un intento informativo e di sensibilizzazione, integrando una chiara responsabilità etica in termini di anonimato e presenza di risorse di supporto; dall'altro, l'impianto audiovisivo dei video lavora in maniera consapevole su ritmo, suono e configurazione percettiva, coinvolgendo emotivamente lo spettatore.

All'interno di questa impostazione, la piattaforma espone anche il titolo complessivo del progetto, "Disorder", accompagnato dal payoff "Portraits of Anxiety". La scelta del termine Disorder intende sottolineare con forza la dimensione clinica e reale del disturbo d'ansia, evitando qualsiasi sua banalizzazione o riduzione a semplice stato emotivo transitorio, e affermandone invece la complessità e la rilevanza. Il payoff Portraits of Anxiety chiarisce invece la natura del progetto come costellazione di ritratti in cui ciascun artefatto restituisce in modo unico una specifica esperienza d'ansia nella sua dimensione soggettiva, incarnata e irriducibile a una narrazione generalizzante.

Questi elementi sono graficamente resi in due lettering realizzati con due caratteri tipografici diversi [Fig. 8.2] [Fig. 8.3]: il titolo "Disorder" è stato realizzato attraverso una scrittura manuale dal tratto sottile e volutamente impreciso, caratterizzata da una linea spontanea

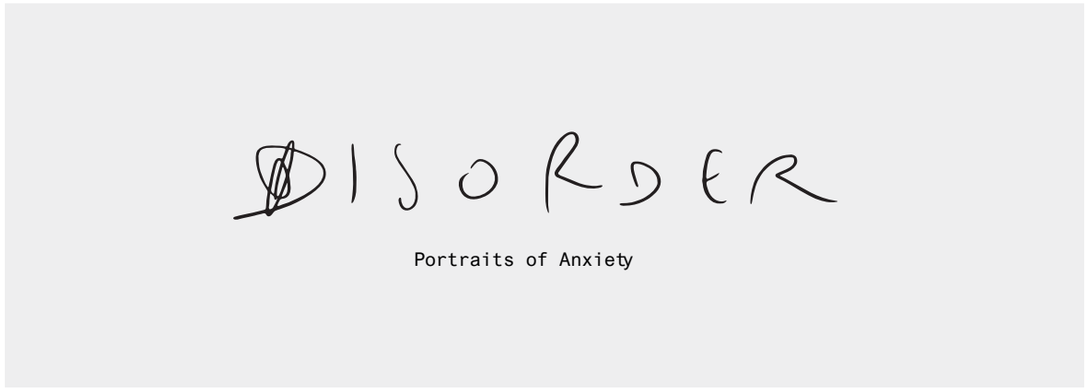
scelta per trasmettere autenticità, fragilità e la dimensione profondamente personale della testimonianza. Il segno grafico conserva infatti le tracce del gesto umano e dell'espressività individuale, evocando la natura soggettiva e intima dell'esperienza raccontata. Il carattere del sottotitolo è invece Arial Mono MT Pro, un monospaziato con grazie egiziane e terminali arrotondati, che restituisce invece la dimensione più tecnica del progetto, evocando un immaginario archivistico.

Dal punto di vista realizzativo, la piattaforma è stata inizialmente progettata e prototipata integralmente attraverso il software Figma. Il prototipo ha consentito di sviluppare preventivamente l'intera esperienza utente, simulando la struttura delle pagine, la gerarchia visiva, la disposizione degli elementi e l'identità grafica complessiva del sito, nonché i comportamenti di navigazione e l'interazione con l'interfaccia nei diversi momenti della fruizione. Questa fase ha avuto un ruolo centrale nel garantire coerenza tra gli obiettivi teorici della ricerca e la loro traduzione visiva e interattiva.

Successivamente, il sito è stato programmato attraverso l'utilizzo di Claude Code, un assistente basato su intelligenza artificiale progettato per supportare attività di sviluppo software, impiegato in questo caso come un acceleratore tecnico di supporto alla realizzazione del front-end. In particolare, le richieste formulate all'IA hanno riguardato la traduzione del prototipo di Figma in struttura web funzionante. Il processo di realizzazione si è basato su una modalità ibrida che ha combinato tale scrittura di prompt testuali a micro interventi manuali diretti sul codice. Infatti, numerosi aspetti relativi alla composizione e al dettaglio tipografico sono stati rifiniti manualmente per mantenere una maggiore aderenza al progetto iniziale. L'intero processo di sviluppo si è quindi configurato come una pratica di collaborazione tra progettazione umana e strumento generativo, nella quale il controllo creativo e decisionale è rimasto costantemente guidato dall'autrice del progetto.

La struttura della parte destinata alla fruizione dei video, e quindi alla raccolta di feedback, è stata articolata in cinque sezioni principali.

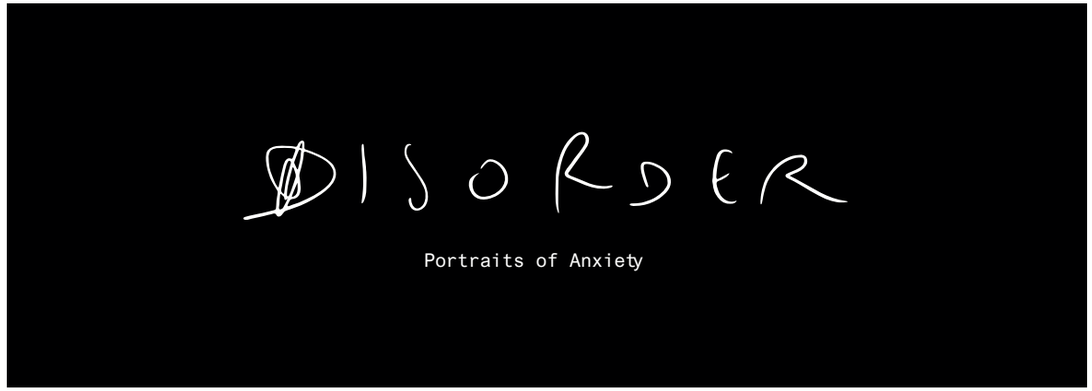
La homepage [Fig. 8.5], su uno sfondo in cui si alternano velocissimi diverse serie di frame singoli dei video per presentare già da subito la dimensione visiva degli artefatti, introduce il progetto attraverso il titolo e un breve testo che ne orienta il senso, accompagnati da un pulsante che invita ad iniziare l'esperienza. In questa fase iniziale si è scelto di evitare qualsiasi forma di autoplay verso i video: l'ingresso nell'esperienza deve essere volontario e consapevole.



Dalla pagina principale si può accedere anche a una sezione dedicata alla spiegazione del progetto, nella quale vengono esplicitati l'obiettivo della ricerca, la scelta di coinvolgere cinque testimoni, l'approccio artistico-audiovisivo adottato e le attenzioni etiche relative al consenso e all'anonimato. Tale spazio contribuisce a contestualizzare l'esperienza e a renderne trasparente l'impianto metodologico.

Un'ulteriore sezione è poi dedicata alle risorse e al supporto, con l'indicazione di numeri utili e centri di riferimento per la salute mentale. La scelta di tali contatti, in assenza di linee dedicate esclusivamente al disturbo d'ansia, è stata orientata dalla loro ricorrenza come riferimenti affidabili nelle fonti consultate. In particolare, è stato inserito un contatto di respiro internazionale, quello di Samaritans, organizzazione che offre ascolto e supporto emotivo a persone in difficoltà, e uno per il contesto italiano, Telefono Amico Italia, servizio che fornisce sostegno telefonico anonimo a chi attraversa momenti di disagio.

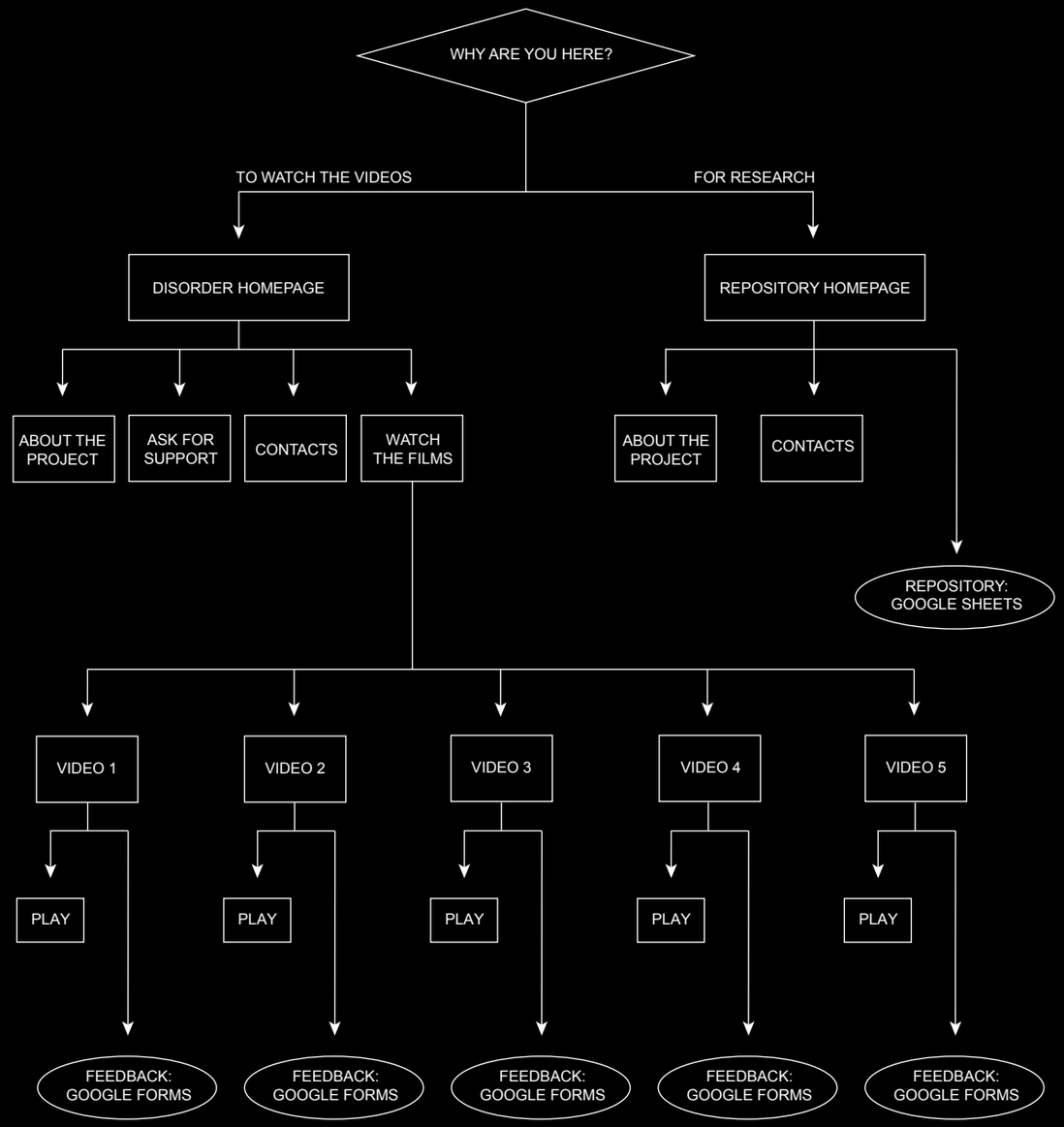
Dalla pagina principale si accede anche all'area dedicata ai video [Fig. 8.6], che costituisce il nucleo centrale della piattaforma ed è segnalata in posizione centrale. Qui i cinque video sono presentati all'interno di card dedicate, accompagnate da titolo, durata e anno di realizzazione. Le card scorrono automaticamente da destra a sinistra nella parte superiore della schermata, pur consentendo uno scorrimento manuale che facilita la selezione del contenuto desiderato. Questa disposizione elimina qualsiasi gerarchia tra le opere e rafforza l'idea di equivalenza tra le testimonianze, lasciando all'utente la libertà di scegliere da quale esperienza iniziare.



Selezionando una card si accede alla pagina dedicata alla singola opera [Fig. 8.7], dove il titolo, la durata e un testo introduttivo forniscono le informazioni necessarie alla contestualizzazione prima della visione. Sono presenti due pulsanti: il primo avvia la riproduzione del video, consentendo all'utente di gestire i propri tempi di fruizione. Durante la riproduzione, il player rimane nascosto affinché i comandi non interferiscano con l'immersività dell'esperienza. Il secondo pulsante consente invece di lasciare un feedback sull'opera e rimanda direttamente a un modulo Google dedicato, aperto in una nuova scheda del browser.

Tornando alla galleria tramite l'icona di una freccia compare una schermata contenente un messaggio che invita a respirare profondamen-

[Fig. 8.2] [Fig. 8.3] Logotipo nelle versioni positiva e negativa.



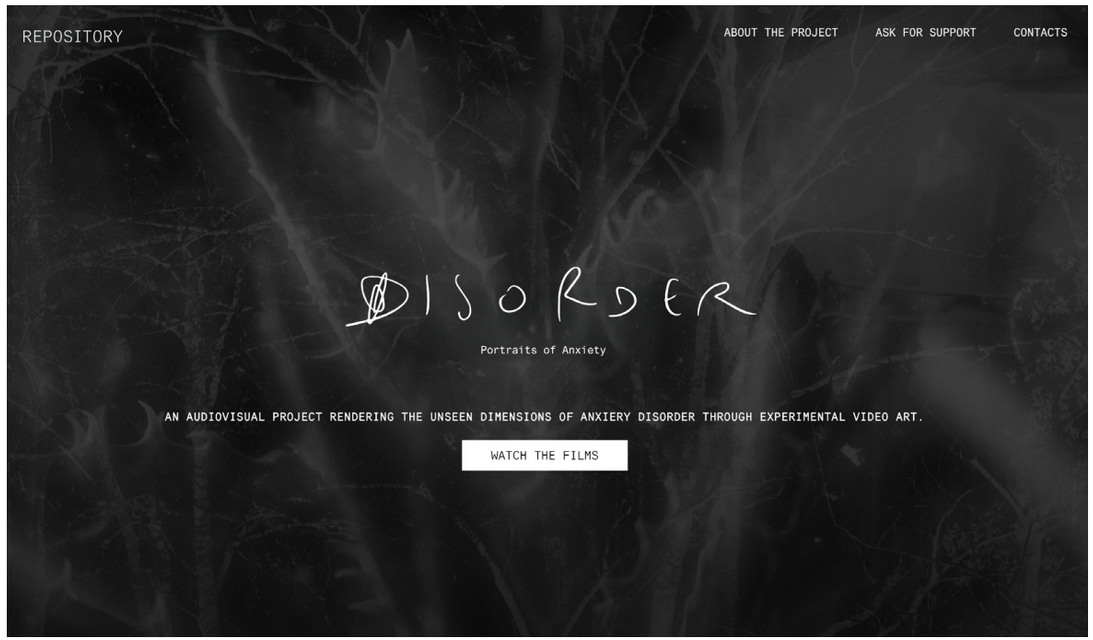
[Fig. 8.4] Architettura della piattaforma

te, pensato per favorire una fase di decompressione emotiva tra i video.

Durante la realizzazione, particolare attenzione è stata dedicata alla coerenza compositiva. L'impostazione grafica privilegia ampi spazi vuoti, così da evitare una sensazione di saturazione. A livello tipografico è stata adottata una combinazione tra Helvetica Neue, utilizzata per i testi informativi e grazie alla sua neutralità e leggibilità, e Arial Mono MT Pro, impiegata per testi principali descrittivi, didascalie e informazioni tecniche, contribuendo a costruire un'identità visiva che richiama l'estetica dell'archivio e della documentazione.

La palette cromatica è stata mantenuta essenziale, limitandosi al bianco e nero, con la sola eccezione della sezione Repository, descritta in seguito, in cui il nero è sostituito da un grigio chiaro. Tali scelte garantiscono continuità con il linguaggio visivo del progetto audiovisivo e contribuiscono a costruire un'interfaccia pensata per esaltare i contenuti audiovisivi.

[Fig. 8.5] Homepage di *Disorder*.



8.2.2 LA RACCOLTA DEL FEEDBACK ALL'INTERNO DELLA PIATTAFORMA

Il sistema di raccolta dei feedback è stato progettato secondo alcuni criteri fondamentali: doveva essere facoltativo, breve, non invasivo e coerente con il tono immersivo dell'intero progetto. L'obiettivo non era sottoporre l'utente a un questionario rigidamente strutturato, bensì offrirgli un'occasione di riflessione capace di intrecciare dimensione emotiva e cognitiva. In apertura viene specificato che le risposte sono anonime e destinate esclusivamente a finalità di ricerca e miglioramento del progetto, così da garantire trasparenza metodologica e tutela della privacy. La struttura del feedback si articola quindi in sole cinque domande, progettate per richiedere un impegno minimo da parte del partecipante.

La prima domanda indaga il coinvolgimento emotivo dello



[Fig. 8.6] Pagina dedicata alla raccolta dei video.



[Fig. 8.7] Pagina dedicata a un singolo video.

spettatore durante la visione del video, chiedendo all'utente di collocarsi in una scala da 1 a 5 lungo un continuum che va da una posizione di distanza e osservazione esterna fino a una profonda immedesimazione. Questo passaggio consente di rilevare il grado di attivazione empatica generato dall'esperienza audiovisiva, offrendo un indicatore diretto dell'efficacia immersiva del dispositivo e della sua capacità di incidere sul piano percettivo-affettivo.

La seconda domanda si concentra invece sulla comprensione del fenomeno, chiedendo se, dopo la visione, l'utente senta di comprendere meglio cosa possa significare vivere un picco d'ansia. Nuovamente attraverso una risposta chiusa, si raccolgono dati quantitativi relativi alla percezione di apprendimento o chiarificazione concettuale, in coerenza con l'obiettivo di contrastare banalizzazioni e semplificazioni del disturbo.

Successivamente, uno spazio di natura aperta riveste un ruolo centrale nella raccolta dei dati qualitativi. All'utente viene chiesto prima di spendere qualche parola per spiegare liberamente le proprie impressioni sull'esperienza audiovisiva vissuta, e poi se vi sia stato un elemento che lo abbia colpito particolarmente o, al contrario, qualcosa che non sia risultato chiaro. Questa sezione permette di intercettare risonanze soggettive, criticità percettive e possibili fraintendimenti, fornendo un materiale analitico più articolato rispetto alle sole scale di valutazione e contribuendo a comprendere in che misura il dispositivo audiovisivo abbia effettivamente operato come strumento di traduzione dell'esperienza soggettiva e di mediazione tra vissuto individuale e comprensione collettiva.

Infine, un'ultima domanda esplora la dimensione del riconoscimento personale, chiedendo all'utente se gli capiti di frequente di soffrire di ansia. Collocare questo quesito in chiusura consente di poter inquadrare la posizione soggettiva dello spettatore rispetto al tema trattato, distinguendo tra chi si avvicina al contenuto da una prospettiva esterna e chi vi si riconosce direttamente, senza però interrompere il flusso esperienziale legato al video. Tale informazione permette di interpretare con maggiore precisione le risposte precedenti, comprendendo se l'esperienza abbia generato empatia nelle persone non direttamente coinvolte, o validazione e rispecchiamento in chi ha vissuto situazioni analoghe.

Attualmente, la sezione di feedback della piattaforma rimanda a un modulo Google Forms esterno, scelto come soluzione funzionale e immediata per la raccolta strutturata delle risposte, sia chiuse sia aperte, garantendo al contempo facilità di accesso, gestione centralizzata dei dati e conformità ai requisiti di base in termini di archiviazione. Tuttavia, in un'ottica di ulteriore sviluppo e potenziamento del progetto, tale sistema potrebbe essere implementato attraverso soluzioni maggiormente integrate. In particolare, si potrebbe prevedere l'adozione di un collegamento diretto a fogli Google Sheets tramite script, consentendo una raccolta automatizzata e personalizzabile dei dati all'interno dell'infrastruttura del sito. In alternativa, un'evoluzione più avanzata potrebbe consistere nell'integrazione di un backend dedicato, supportato da un database, che permetterebbe una gestione più flessibile, scalabile e sicura delle informazioni raccolte, nonché l'eventuale implementazione di funzionalità aggiuntive di analisi e visualizzazione dei dati.

```
Su una scala da 1 a 5, quanto ti sei sentito coinvolto e immedesimato durante la
visione di questo video?

        (Scala graduata)

Dopo aver visto questo video, senti di aver compreso meglio (o scoperto qualcosa di
nuovo su) ciò che può provare una persona che vive con un disturbo d'ansia?

        (Risposta chiusa)

Descrivi liberamente le tue impressioni sull'esperienza audiovisiva: cosa hai
provato, cosa ti ha trasmesso questo video.

        (Risposta aperta)

C'è stato qualcosa che ti ha colpito in modo particolare? Oppure qualcosa che non
ti è risultato chiaro o efficace?

        (Risposta aperta)

Ti capita spesso di provare stati d'ansia?

        (Risposta chiusa)
```

[Fig. 8.8] Domande del modulo di raccolta del feedback dei testimoni e dei tester sui video.

8.2.3 LA DIFFUSIONE POTENZIALE ED EFFETTIVA

In una prospettiva di sviluppo futuro, la diffusione della piattaforma per la raccolta del feedback potrebbe avvenire attraverso una condivisione mirata del link alla piattaforma all'interno di ulteriori cerchie controllate e su canali digitali coerenti con il target individuato, quali reti personali, ambienti universitari e piattaforme social come Instagram e TikTok. Tale modalità consentirebbe di raggiungere un pubblico eterogeneo per età e background, nonché differenziato in termini di esperienza diretta con il disturbo d'ansia. Una distribuzione online permetterebbe una fruizione autonoma in contesti controllati, favorendo una raccolta di dati aderente a situazioni realistiche di utilizzo e garantendo al contempo anonimato e spontaneità nelle risposte.

Nel presente lavoro, tuttavia, la diffusione della piattaforma non è ancora avvenuta secondo modalità così aperte, bensì attraverso una fruizione in cui il sito è stato reso accessibile solo tramite link, come nel caso dei testimoni esperienziali, e in locale attraverso il computer dell'autrice come nel caso dei cinque partecipanti privi di esperienza diretta con il disturbo d'ansia. In particolare, essi sono stati selezionati in maniera casuale a partire dalle risposte raccolte tramite un sondaggio preliminarmente distribuito all'interno di una cerchia controllata di "amici più stretti" della piattaforma Instagram. Tale impostazione metodologica ha consentito di monitorare, oltre all'esito della fruizione dei video, anche l'efficacia delle dinamiche di interazione, garantendo al contempo una fruizione individuale e il suo svolgimento in un ambiente controllato e quindi non influenzato da fattori esterni.

8.2.4 IL DOPPIO ACCESSO ALLA PIATTAFORMA E LA LIBRERIA AUDIOVISIVA

Nella piattaforma di raccolta dei video, oltre al collegamento diretto alla homepage dedicata alla fruizione dei contenuti video e alla raccolta dei feedback, la piattaforma prevede un punto di accesso preliminare, concepito come una soglia introduttiva che precede l'ingresso alle diverse sezioni del sistema. Essa si configura infatti come un ambiente bifronte, composto da due aree parallele ma strutturalmente coerenti tra loro, tra le quali è possibile passare in modo continuo grazie a uno switcher sempre presente in entrambe le homepage, collocato in alto a sinistra dell'interfaccia. Infatti, accanto alla sezione già descritta, orientata alla visione e all'interazione, è presente una seconda area denominata Repository: uno spazio speculare in cui è possibile consultare la libreria di elementi audiovisivi sviluppata e impiegata durante le interviste ai testimoni esperienziali come strumento utile a delineare le loro sensazioni sottoforma di traduzione audiovisiva. Tale archivio non assume un ruolo meramente conservativo, ma si configura come uno strumento attivo e riutilizzabile, funzionale sia allo sviluppo di ulteriori indagini, sia alla conduzione di interviste simili, offrendo a nuovi testimoni un supporto concreto per la traduzione audiovisiva delle proprie esperienze sensoriali ed emotive.

All'interno di questa seconda area, progettata con la stessa identità grafica, è possibile accedere alla libreria vera e propria attraverso il tasto principale che funge da punto di ingresso operativo all'archivio: esso rimanda a un Google Sheet, strutturato secondo una logica assimilabile a quella di un foglio Excel, che consente di organizzare e visualizzare in modo chiaro, seppur articolato,l'architettura complessiva della libreria. Questa interfaccia permette di mantenere costantemente visibile la collocazione di ogni clip all'interno del sistema, evidenziandone l'appartenenza a specifiche categorie e sottocategorie, nonché i collegamenti alla fonte originaria da cui è stata ottenuta o, nel caso di contenuti montati, ai materiali utilizzati per la loro costruzione. Inoltre, per ciascun elemento è presente il link diretto alla visione della clip, collegamento che conduce a un ambiente Drive, all'interno del quale ogni video è inserito in quella che è la medesima architettura gerarchica di cartelle replicata, garantendo coerenza strutturale tra organizzazione logica e archivio dei contenuti.

L'utilizzo integrato degli strumenti del Google Workspace consente di non appesantire la piattaforma principale: trattandosi di un database molto articolato, la gestione esterna dei contenuti permette di mantenerne la stabilità operativa e di garantire un accesso costante nel tempo. Inoltre, si tratta di un'infrastruttura ampiamente accessibile, che facilita la consultazione e la condivisione da parte di qualsiasi utente.

L'accesso a questa duplice articolazione avviene attraverso una pagina principale posta a monte dell'intero sistema, strutturata come una landing introduttiva che pone all'utente la domanda "cosa stai cercando?". A partire da questa soglia, due opzioni guidano la navigazione: da un lato, il percorso orientato alla ricerca, che conduce alla libreria audiovisiva; dall'altro, quello dedicato all'esplorazione, che rimanda alla sezione di raccolta e fruizione dei video precedentemente descritta.



[Fig. 8.9] Pagina a monte dell'architettura del sito per indirizzare l'utente in una delle due macro aree della piattaforma.



[Fig. 8.10] Homepage di *Repository*.

8.3
I FEEDBACK RACCOLTI DALLA PIATTAFORMA

In totale sono stati raccolti 50 questionari. Di questi, 5 sono stati compilati dai rispettivi testimoni in relazione al video realizzato a partire dalla propria esperienza. I restanti 45 questionari riguardano invece la valutazione esterna dei cinque video e sono stati compilati sia da partecipanti esterni sia dagli stessi testimoni, che in questo caso hanno però valutato esclusivamente le altre quattro opere e non quella basata sulla propria testimonianza. Di conseguenza, ciascun video è stato oggetto di 9 valutazioni esterne.

8.3.1 IL FEEDBACK SUL VIDEO *THE FOG*

Per quanto riguarda *The Fog*, video relativo all'esperienza del testimone 1, il testimone ha valutato il video nel seguente modo: alla domanda se si sia riconosciuto nel video, ha risposto positivamente, affermando "Sì, mi sono riconosciuto completamente nella rappresentazione del video, in particolare nell'esigenza di isolarmi quando l'ansia sale e nella nebbia di pensieri che si crea nella testa". Riguardo alle emozioni provate durante la visione, ha indicato un misto di tristezza e tenerezza. La scena ritenuta più significativa è quella in cui il ragazzo guarda fuori dalla finestra che dà sul giardino. Alla domanda se il video abbia suscitato disagio oppure una sensazione di comprensione e riconoscimento, ha risposto che ha provato comprensione e riconoscimento, aggiungendo: "Mi sono sentito visto e capito". Infine, ritiene che il video riuscirebbe a comunicare anche ad altre persone ciò che ha vissuto, poiché è stato in grado di fargli rivivere direttamente quelle emozioni.

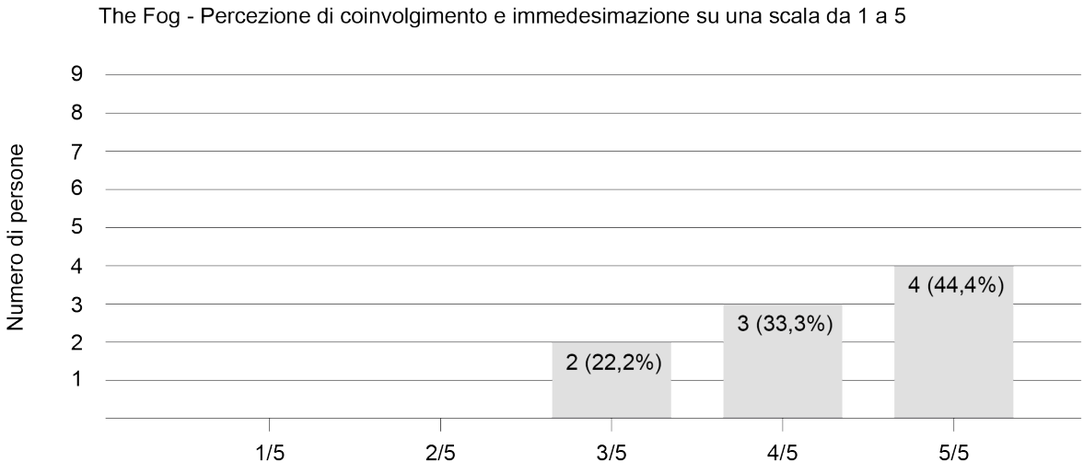
In relazione al feedback emerso dai 9 questionari esterni, le risposte hanno evidenziato una forte efficacia immersiva ed emotiva. Gli spettatori hanno descritto sensazioni di oppressione, soffocamento, confusione mentale e affanno, riportando spesso di essersi immedesimati nello stato interiore rappresentato dal protagonista. In particolare, le impressioni ricorrenti includono "nebbia", "asfissia", "angoscia", "sovraffollamento di pensieri","un senso di oppressione, un qualcosa di soffocante che sta cercando di trascinarti via", "un senso di stordimento e affanno, come se mancasse l'aria", e "molta confusione", elementi che mostrano come il video sia riuscito a tradurre visivamente e sonoramente l'esperienza della brain fog e dell'ansia. Alcuni partecipanti hanno infatti descritto come il video "mi ha fatto immedesimare con il protagonista nella sua nube di pensieri", oppure come "la brain fog è una sensazione che ti mangia dentro", sottolineando una forte identificazione con lo stato rappresentato.

Dal punto di vista audiovisivo, gli elementi più efficaci sono risultati la sovrapposizione di immagini, il ritmo sonoro incalzante e soprattutto la presenza della vegetazione rampicante. L'edera e le piante intrecciate al corpo del protagonista sono state interpretate come simboli di prigionia, soffocamento e perdita di controllo.

Anche il sound design è stato percepito come particolarmente immersivo: i fruscii vegetali e i suoni "umidi" hanno contribuito a rafforzare la sensazione di essere circondati e sopraffatti, come viene sottolineato per esempio dall'affermazione "Mi ha colpito molto la resa del mondo vegetale, anche se non era il punto principale del video probabilmente. I suoni "umidi" e vegetali e rampicanti che danno l'idea di qualcosa che si insinua intorno a te per bloccarti."

Alcuni partecipanti hanno inoltre sottolineato come il video abbia permesso loro di comprendere meglio ciò che può provare una persona che vive con un disturbo d'ansia, mentre altri vi hanno riconosciuto esperienze personali simili. Tra le scene più citate emerge il finale con i rampicanti che stringono gli arti del protagonista, percepito come il momento simbolicamente più intenso dell'intero cortometraggio.

Per quanto riguarda i dati quantitativi, il livello di coinvolgimento si è confermato molto alto: il 44,4% dei partecipanti ha assegnato il punteggio massimo (5/5), mentre il restante 55,5% ha attribuito punteggi compresi tra 3 e 4. Inoltre, il 100% degli spettatori ha dichiarato che il video gli ha permesso di comprendere meglio o di scoprire qualcosa di nuovo rispetto all'esperienza di una persona con disturbo d'ansia.



[Fig. 8.11] Grafico illustrativo della percezione del coinvolgimento per il video *The Fog.*

8.3.2 IL FEEDBACK SUL VIDEO *THE OTHER PLACE*

Nel caso del video *The Other Place*, innanzitutto il Testimone 2 offre una lettura fortemente personale e partecipata dell'opera. Alla domanda se si sia riconosciuto nel video, risponde di sì, identificandosi in particolare in una sensazione di sospensione e "caduta" che il video riesce a rappresentare in modo efficace. Le emozioni provate durante la visione sono state contrastanti ma intense: da un lato felicità nel ritrovare finalmente una rappresentazione di una parte di sé a lungo difficilmente comunicabile, dall'altro una lieve reazione di "trigger", con una sensazione fisica di nodo alla gola e una forma di ansia. Non individua una scena specifica come più significativa, poiché ritiene "tutto il video mi sembra ben rappresentativo". Alla domanda sul tipo di reazione generata dal video, indica sia una sensazione di comprensione e riconoscimento, sia una leggera attivazione emotiva legata ai momenti più intensi. Infine, ritiene che il video sia efficace nel comunicare ad altre persone ciò che ha vissuto e percepito internamente.

Per quanto riguarda le risposte emerse dagli altri 9 questionari esterni sul video, il feedback evidenzia una forte capacità del video di trasmettere sensazioni di sospensione e perdita di contatto con la realtà. Gli spettatori hanno descritto l'esperienza audiovisiva come angosciante e immersiva, associandola a stati di confusione mentale, rimuginio e sopraffazione emotiva. Emergono descrizioni come "ho provato angoscia e mi ha trasmesso senso di leggerezza ma non in senso positivo, più come se alla protagonista mancasse la terra sotto i piedi in un perpetuo levitare tra i suoi pensieri", oppure "ho provato senso di confusione che mi ha pervaso rendendomi quasi difficile pensare", che evidenziano una percezione di perdita di stabilità e di distacco dalla realtà.

In molte risposte ricorrono immagini legate al vuoto, al galleggiamento e alla caduta infinita, percepite come metafore efficaci della dissociazione e dell'ansia crescente vissuta dalla protagonista. Tra queste, viene descritto "un senso di fluttuazione nel vuoto che mi ha fatto capire come può essere la mente di una persona… immersa solo nei suoi pensieri invasivi", così come "un senso di sospensione tormentosa, come se provare ansia potesse farti precipitare in una caduta dove non si atterra mai".

Diversi partecipanti hanno sottolineato il contrasto tra il rallentamento del corpo della protagonista e l'intensificarsi del caos sonoro, interpretandolo come una rappresentazione della paralisi emotiva che può accompagnare uno stato d'ansia. Il video è stato inoltre percepito come capace di trasmettere la sensazione di essere intrappolati nei propri pensieri, in uno spazio mentale separato dalla realtà quotidiana. In particolare, viene riportato come "senso di confusione, concitazione e ansia che continua a salire, seppure allo stesso tempo la protagonista si muove molto lentamente come se tutto fosse sospeso fuori dalla realtà", evidenziando proprio questa ambivalenza percettiva tra immobilità e sovraccarico mentale.

Alcuni partecipanti hanno osservato che le immagini sospese e rallentate trasmettevano una sensazione ambivalente: da un lato oppressione e inquietudine, dall'altro una leggerezza irreale e quasi eterea. Questa ambiguità è stata interpretata da diversi spettatori come coerente con la natura dissociativa dell'esperienza rappresentata. Infatti, viene sottolineato che "le immagini di lei sospesa erano molto belle, ma mi davano una sensazione contrastante, di leggerezza quasi, rispetto al vociferare", evidenziando il contrasto tra dimensione visiva e sonora.

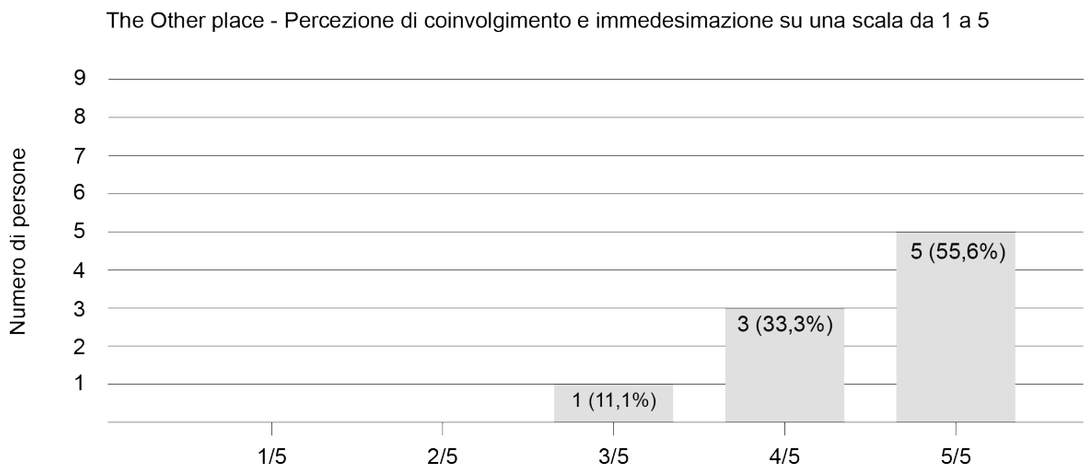
Oltre all'effetto di levitazione, tra gli elementi audiovisivi più apprezzati emergono l'avvicinamento e allontanamento della telecamera: essi sono stati interpretati come un modo per assumere il punto di vista di una parte di sé che si distacca dal corpo, rafforzando la sensazione di dissociazione. È stato infatti dichiarato "mi ha colpito la sensazione di distaccamento dal corpo quando la telecamera si allontana da lei nel letto". Particolarmente efficace è risultato anche il contrasto visivo tra il buio della stanza e la luce del luogo mentale astratto.

Alcuni spettatori hanno dichiarato di aver compreso meglio come un episodio d'ansia possa portare a una sensazione di blocco, distacco da se stessi e alterazione della percezione del mondo circostante. Inoltre è stato sottolineato da una delle quattro persone che ha dichiarato di provare frequentemente stati d'ansia che attraverso la visione del video ha potuto comprendere come l'ansia possa manifestarsi in modi molto diversi da per-

sona a persona, aggiungendo come la rappresentazione di queste differenti esperienze possa contribuire a sensibilizzare maggiormente sul tema.

Per quanto riguarda i dati quantitativi, il livello di coinvolgimento e immedesimazione è risultato molto elevato: il 55,6% dei partecipanti ha assegnato il punteggio massimo (5/5), il 33,3% ha attribuito 4/5 e l'11,1% ha assegnato 3/5. Inoltre, il 100% degli spettatori ha dichiarato che il video gli ha permesso di comprendere meglio o di scoprire qualcosa di nuovo sull'esperienza di una persona che vive con un disturbo d'ansia.

[Fig. 8.12] Grafico illustrativo della percezione del coinvolgimento per il video *The Other Place.*



8.3.3 IL FEEDBACK SUL VIDEO *THE LOOP*

Per il video *The Loop* invece, traduzione dell'esperienza del Testimone 3, il testimone esprime una forte immedesimazione nel video, descrivendolo come una rappresentazione estremamente fedele della propria esperienza. Alla domanda se si sia riconosciuto nel video, afferma che l'opera riesce a rendere in modo efficace il suo "cortocircuito mentale". In particolare, si identifica nel montaggio rapidissimo delle possibili scelte future, che riflette esattamente il flusso di pensieri veloci e inafferrabili. Si riconosce inoltre nel blocco finale e nelle sensazioni fisiche contrastanti di caldo, freddo e sete, vissute in modo intenso. Sottolinea anche " È molto interessante come tutti gli aspetti che ho scelto durante l'intervista siano stati utilizzati per rappresentare la mia esperienza. La sento ancora più vicina a quello che ho provato"

Alla domanda su eventuali elementi non siano riconducibili alla sua esperienza, ha risposto che non ne ha individuato nessuno. Le emozioni provate durante la visione sono principalmente agitazione e ansia e afferma di aver provato una forte sensazione di comprensione e riconoscimento, con le parole: "Assolutamente comprensione e riconoscimento. Mi sono sentita molto capita, non mi sembrava vero di vedere sullo schermo così chiaramente quello che sento in una situazione del genere". Infine, ritiene che il video riesca pienamente a comunicare ad altre persone ciò che ha vissuto, descrivendolo come una traduzione visiva molto efficace del proprio mondo interno.

Il feedback raccolto negli altri moduli legati a questo video evidenzia un buon livello di coinvolgimento e una forte capacità dell'artefatto di rappresentare la paralisi decisionale.

Dal punto di vista qualitativo, le risposte evidenziano un'esperienza audiovisiva percepita come intensa e angosciante, centrata sulla difficoltà di prendere decisioni. Molti partecipanti hanno descritto sensazioni di ansia, inquietudine, smarrimento e sopraffazione, spesso associandole a un "loop" mentale. In particolare, emergono descrizioni come "questo video mi ha trasmesso l'esasperazione e lo sforzo di tentare di prendere una decisione, l'ingarbugliamento mentale della protagonista e il peso reale e quotidiano del suo disturbo", oppure "un senso di angoscia verso scelte che, all'apparenza semplici, possono innescare meccanismi complessi e dai quali sembra impossibile uscire". Alcuni partecipanti hanno anche sottolineato "la difficoltà di fare scelte convinte quando si ha l'ansia e si è indecisi andando in loop ragionando su cosa sia meglio fare o non fare", evidenziando la dimensione circolare e ripetitiva del pensiero. La struttura ripetitiva delle azioni e il continuo ritorno sulle stesse scelte sono stati letti come una forte metafora del blocco decisionale e del rimuginio.

Oltre alla ripetizione, sono risultati efficaci anche elementi sonori e sensoriali: il suono di selezione delle opzioni in particolare, ma anche la rappresentazione delle sensazioni corporee (sete, caldo, freddo, agitazione) sono stati percepiti come molto immersivi. In particolare, viene riportato che "mi è sembrato di provare un po' le sue stesse sensazioni mano a mano che le provava, agitazione, caldo, freddo, sete e così via", così come "mi ha colpito in particolare la sensazione trasmessa della sete… come qualcosa di molto naturale e istintivo come il bere dell'acqua si trasformi in un dilemma".

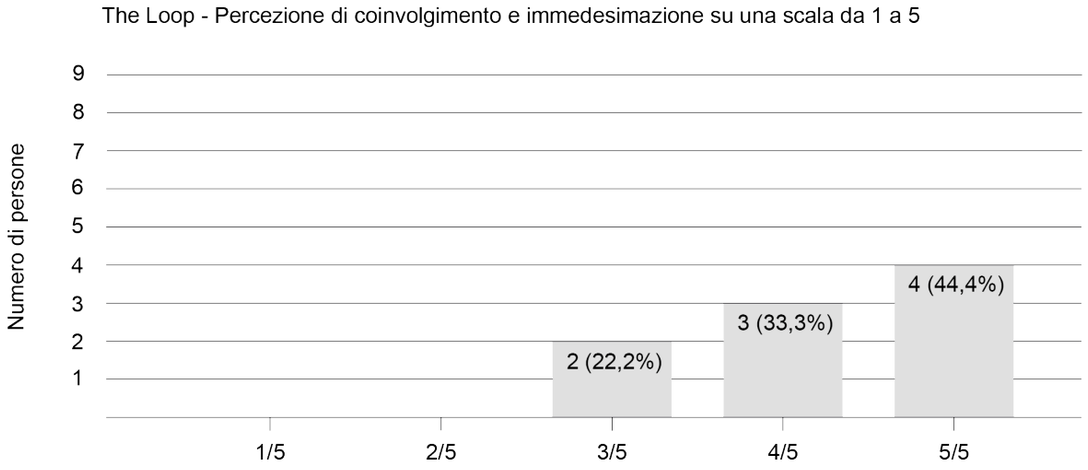
Un ulteriore elemento emerso dai feedback dei partecipanti con disturbo d'ansia riguarda il riconoscimento di aspetti della propria esperienza all'interno di un vissuto differente da quello raccontato nel video. In questo caso, la visione non ha soltanto favorito la scoperta di manifestazioni dell'ansia diverse dalle proprie, ma ha anche confermato l'esistenza di esperienze condivise. Un testimone ha infatti affermato: "Mi ritrovo molto nel ripensare (overthinking) le interazioni sociali che ho durante una giornata, in modo non sempre razionale e oggettivo", evidenziando come il video abbia attivato un processo di riconoscimento reciproco.

Sul piano quantitativo, il livello di immedesimazione risulta medio-alto: il 44,4% dei partecipanti ha assegnato un punteggio di 5/5, il 33,3% ha dato 4/5 e il 22,2% ha attribuito 3/5.

Inoltre, il 100% degli spettatori ha dichiarato che il video gli ha permesso di comprendere meglio o di scoprire qualcosa di nuovo rispetto all'esperienza di una persona con disturbo d'ansia, di cui il 22,2% ha aggiunto anche di aver acquisito una maggiore consapevolezza della diversità con cui l'ansia può manifestarsi, sottolineando in particolare quanto anche le scelte più semplici possano diventare estremamente faticose ed esasperanti, e come persone diverse possano sperimentare il disturbo in modi profondamente differenti.

8.3.4 IL FEEDBACK SUL VIDEO *THE STILLNESS AND THE SPEED*

Passando al video *The Stillness and the Speed* riferito al Testimone 4, il testimone descrive una forte immedesimazione nel video ed in particolare afferma di identificarsi nell'immobilità del corpo, nella velocità dei pensieri e nella sensazione di confusione data dal susseguirsi rapido delle idee. Non



[Fig. 8.13] Grafico illustrativo della percezione del coinvolgimento per il video *The Loop.*

individua aspetti non riconducibili alla propria esperienza. Le emozioni provate durante la visione sono state principalmente angoscia, accompagnata da stupore nel trovare una rappresentazione così fedele della propria esperienza. La scena ritenuta più significativa è il litigio iniziale, che viene descritto come molto intenso per il senso crescente di minaccia, accentuato dall'avvicinamento dei personaggi alla telecamera. Viene inoltre sottolineato il momento di dissociazione creato grazie agli interventi sul piano sonoro, in particolare la voce ovattata dell'amico e il crescere del suono del fiume. Alla domanda sulla reazione suscitata dal video, risponde che ha provato un leggero disagio, legato al riemergere di un'esperienza dolorosa, ma soprattutto una forte sensazione di comprensione e riconoscimento. Infine, ritiene che il video possa comunicare la propria esperienza in modo coinvolgente e afferma "è molto molto chiaro come mi sento".

Per quanto riguarda il feedback raccolto dagli altri tester, dal punto di vista qualitativo le impressioni raccolte descrivono un'esperienza audiovisiva centrata sul conflitto tra immobilità del corpo e iperattività sul piano dei pensieri. Molti partecipanti hanno riportato sensazioni di frustrazione e sopraffazione, spesso legate all'incapacità del protagonista di reagire.In particolare, emergono descrizioni come "mi ha trasmesso sensazioni di immobilità, impotenza e sopraffazione da parte dell'amico arrabbiato", oppure "mi ha trasmesso un forte senso di impotenza e frustrazione rispetto all'immobilità che può provocare l'ansia", che evidenziano la percezione di paralisi.

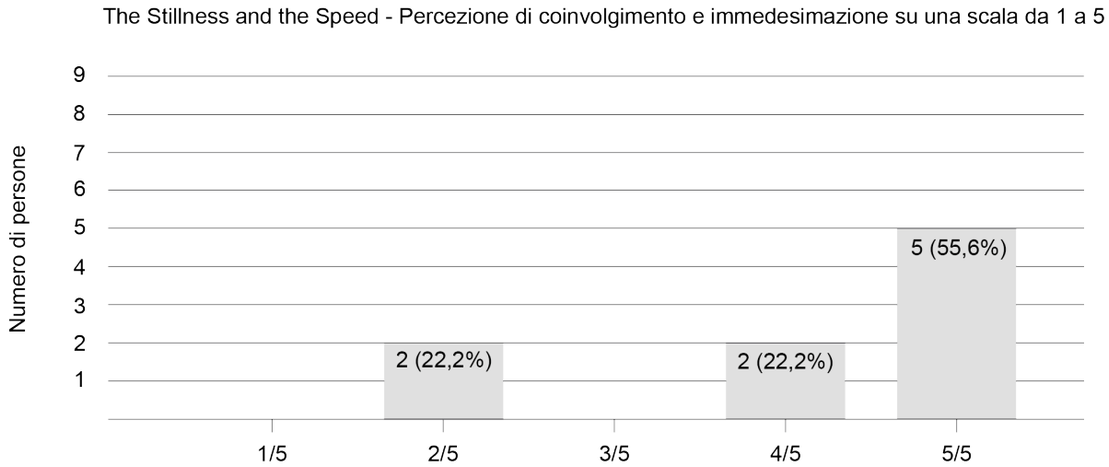
Il video è stato inoltre interpretato come una rappresentazione dell'overthinking e della difficoltà di tradurre in azione o parola un flusso mentale accelerato e caotico. Molti spettatori hanno inoltre sottolineato la sensazione di trovarsi "dentro la testa" del protagonista. Alcuni hanno infatti dichiarato "In più mi sembrava di essere un po' nella sua testa e vivere con lui il suo senso di colpa e l'angoscia dei litigi." e ancora "mi sembrava di sentire il suo malessere e la sua impotenza, la sua incapacità di agire e il suo senso di colpa nell'essere sempre in ritardo quando doveva raggiungere il suo amico. Ho provato anche un po' di agitazione nel vedere la sopraffazione che gli causavano i suoi pensieri velocissimi." Anche la costruzione visiva del "duello" iniziale tra i due amici e l'effetto di avvicinamento al volto dei personaggi sono stati interpretati come elementi capaci di aumentare la

pressione emotiva. In questo senso, viene sottolineato "mi ha colpito molto il senso di pressione che viene creato con l'avvicinarsi ai due personaggi".

Infine, alcune risposte evidenziano una forte identificazione personale con le dinamiche mostrate, in particolare rispetto al rimuginio sulle interazioni sociali, al senso di colpa e alla difficoltà di comunicare il proprio stato emotivo agli altri, elementi che rafforzano la percezione del video come rappresentazione riconoscibile e significativa dell'esperienza ansiosa.

Sul piano quantitativo, le risposte mostrano una distribuzione polarizzata: il 55,6% dei partecipanti ha assegnato un punteggio di 5/5, il 22,2% ha dato 4/5 e il restante 22,2% ha attribuito 2/5. Inoltre, l'88,9% degli spettatori ha dichiarato di aver compreso meglio o di aver scoperto qualcosa di nuovo rispetto all'esperienza di una persona con disturbo d'ansia. Il restante 11,1% ha anche argomentato l'acquisizione di maggiore consapevolezza della soggettività dell'esperienza ansiosa, sottolineando come esistano molteplici modi, profondamente diversi tra loro, in cui l'ansia può manifestarsi e risultare intensa, unica e al tempo stesso logorante.

[Fig. 8.14] Grafico illustrativo della percezione del coinvolgimento per il video *The Stillness and the Speed.*



8.3.5 IL FEEDBACK SUL VIDEO *THE BODY*

Infine, indagando la risposta al video *The Body*, corrispondente all'esperienza del Testimone 5, il testimone offre una riflessione articolata sul video, evidenziando principalmente elementi di riconoscimento. Le emozioni provate durante la visione sono state principalmente angoscia, in modo simile a quanto vissuto durante l'esperienza reale. Sottolinea in particolare l'efficacia dell'uso del suono nel momento di massima intensità della crisi, soprattutto nel contrasto tra cacofonia e fusa del gatto, così come l'utilizzo parallelo della luminosità. Alla domanda sulla reazione suscitata dal video, risponde che ha provato un mix di comprensione e disagio, legato anche al fatto che la visione ha riattivato sensazioni difficili da rivivere, rendendo l'esperienza emotivamente intensa. Alla domanda sugli aspetti meno vicini alla propria esperienza, segnala l'incipit della scena, che sembra costruire un'escalation da una situazione inizialmente tranquilla a una condizione di disagio legata all'assenza del gatto. Specifica che, nella sua esperienza, il momento di crisi non è stato causato intera-

mente da quel fattore, ma che quel fattore fosse solo quello scatenante, dietro al quale si celava già anche molto altro. Infine, ritiene che il video possa comunicare efficacemente ad altre persone ciò che ha vissuto.

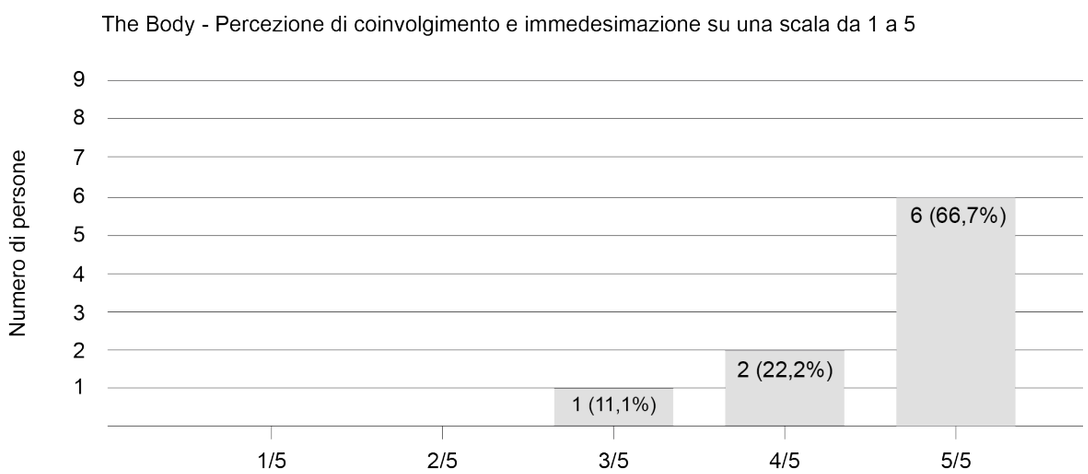
Il feedback raccolto dagli altri tester su questo video evidenzia un livello di coinvolgimento molto alto e una forte efficacia nel rappresentare la dimensione fisica e sensoriale dell'ansia. Dal punto di vista qualitativo, le risposte evidenziano un'esperienza percepita come fortemente immersiva e centrata sulle manifestazioni corporee dell'ansia, attraverso la resa di sensazioni come disorientamento, nausea, iperstimolazione sensoriale, difficoltà respiratoria e perdita di equilibrio. In particolare, emergono descrizioni come "Questo video secondo me fa capire bene come l'ansia possa avere anche ripercussioni fisiche sul corpo", oppure "Il senso di essere sopraffatti dall'ansia che si prende il controllo della mente ma più che altro del corpo; senso di profondo tormento, quasi di dolore fisico".

Un elemento ricorrente è anche la percezione di sovraccarico sensoriale, legato alla luce intensa, alla frammentazione percettiva e alla confusione tra stimoli diversi, descritti come un'esperienza progressivamente totalizzante. Alcuni partecipanti hanno evidenziato come "come una piccola cosa può trasformarsi fino ad essere una valanga incontrollata di pensieri", sottolineando il meccanismo di escalation emotiva e cognitiva.

Inoltre, alcuni dettagli come il fischio associato allo svenimento o le inversioni cromatiche, sono stati descritti come incisivi nel trasmettere la sensazione di sopraffazione e perdita di controllo. Particolarmente efficace è risultato anche il finale con il gatto, interpretato come momento di ritorno alla calma attraverso il contatto. Molti spettatori hanno lo sottolineato, come "Mi ha colpito il finale con il gatto, in cui si è percepito il suo rilassarsi, rallentare e respirare grazie al toccare il pelo morbido del gatto", oppure "la sensazione di morbidezza del gatto e di tattilità mentre lo accarezza".

Sul piano quantitativo, il 66,7% dei partecipanti ha assegnato un punteggio di 5/5, il 22,2% ha dato 4/5 e l'11,1% ha attribuito 3/5. Inoltre, il 100% degli spettatori ha dichiarato che il video gli ha permesso di comprendere meglio o di scoprire qualcosa di nuovo rispetto all'esperienza di una persona con disturbo d'ansia.

[Fig. 8.15] Grafico illustrativo della percezione del coinvolgimento per il video *The Body.*



8.3.6 CONSIDERAZIONI COMPLESSIVE

Considerati nel loro insieme, i risultati raccolti permettono di formulare alcune osservazioni trasversali rispetto all'intera sperimentazione. In primo luogo, emerge il forte riconoscimento espresso dai cinque testimoni nei confronti delle opere realizzate a partire dalle loro interviste. In tutti i casi, i video sono stati percepiti come rappresentazioni fedeli del proprio vissuto, capaci di restituire dinamiche cognitive e manifestazioni corporee riconducibili all'esperienza personale dei partecipanti. I video hanno generato sentimenti di comprensione e riconoscimento, confermando l'efficacia delle opere nel tradurre audiovisivamente esperienze interiori complesse.

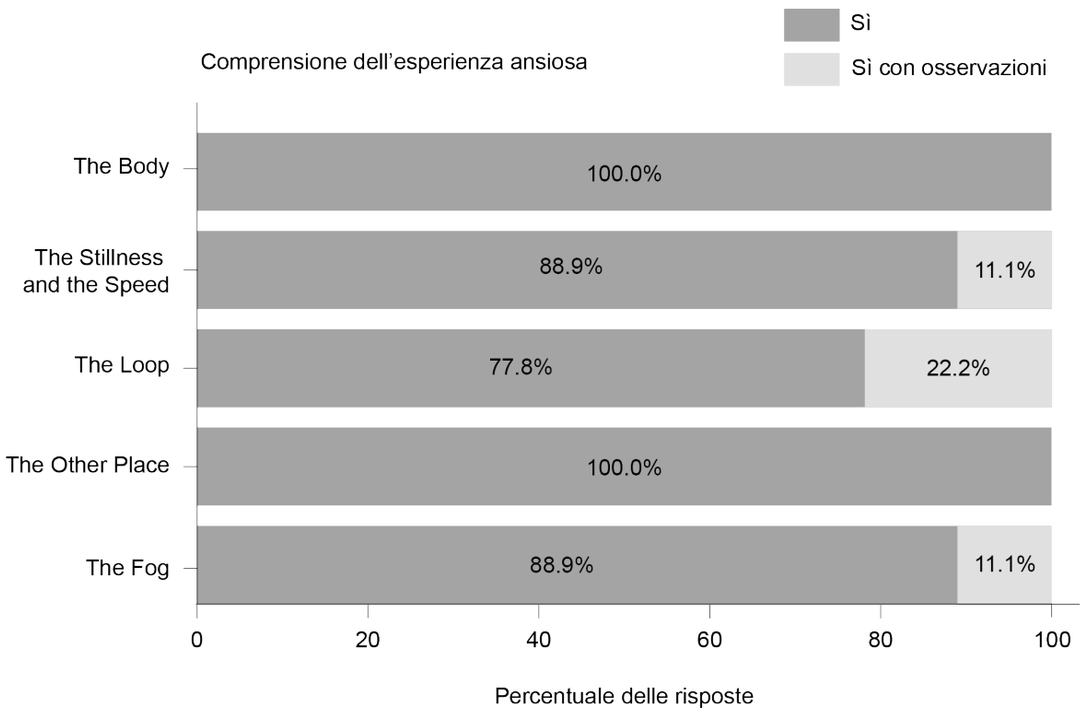
Un secondo aspetto rilevante riguarda il fatto che gli stessi testimoni, nella visione degli altri quattro video, abbiano riconosciuto aspetti autentici e significativi dell'esperienza ansiosa, seppur differenti da quelli del proprio vissuto, affermando ad esempio "Credo di star capendo quanto in modo diverso le persone che soffrono di disturbo d'ansia possano soffrirne". Questo dato suggerisce come la sperimentazione sia riuscita non solo a rappresentare fedelmente singole esperienze individuali, ma anche a restituire la pluralità delle manifestazioni del disturbo d'ansia, rendendo riconoscibili configurazioni differenti di una medesima condizione. Questa pluralità non è stata riconosciuta soltanto dai testimoni, ma anche dai partecipanti esterni, i quali hanno evidenziato come la visione dell'intera serie abbia favorito una maggiore comprensione dell'eterogeneità con cui il disturbo può manifestarsi da persona a persona.

Un ulteriore elemento che rafforza questa interpretazione riguarda il livello di comprensione dichiarato dagli spettatori. Nella totalità dei casi i partecipanti hanno affermato che la visione dei video ha permesso loro di comprendere meglio o di scoprire qualcosa di nuovo riguardo all'esperienza di una persona con disturbo d'ansia.

In aggiunta, alcune risposte aperte fornite da partecipanti con disturbo d'ansia hanno evidenziato non solo la presa di consapevolezza dell'esistenza di manifestazioni dell'ansia differenti dalla propria, ma anche il riconoscimento di significative affinità tra l'esperienza rappresentata e il proprio stesso vissuto personale. Una delle dichiarazioni dei testimoni è infatti stata: "Mi sono rivista molto nella sensazione di isolarsi mentre gli altri parlano, di avere la mente che va a 3000 mentre il mondo intorno è quasi immobile".

Un altro risultato fondamentale è costituito dalla seguente conferma: pur partendo da posizioni profondamente diverse, ovvero da un lato chi ha vissuto direttamente l'esperienza rappresentata, dall'altro chi vi si è avvicinato esclusivamente attraverso il dispositivo audiovisivo, tutti i tester hanno identificato nuclei di significato ampiamente sovrapponibili tra loro, ed in particolare, come evidenzia la tabella [Fig. 8.18], sovrapponibili all'esperienza dichiarata dal testimone nell'intervista. Tale convergenza suggerisce che il processo di traduzione dall'esperienza vissuta alla rappresentazione audiovisiva sia riuscito a preservare gli aspetti fondamentali delle testimonianze originarie, rendendoli accessibili anche a osservatori esterni.

Particolarmente rilevante è anche il fatto che le parole utilizzate dai partecipanti per descrivere la propria esperienza di visione non abbia-

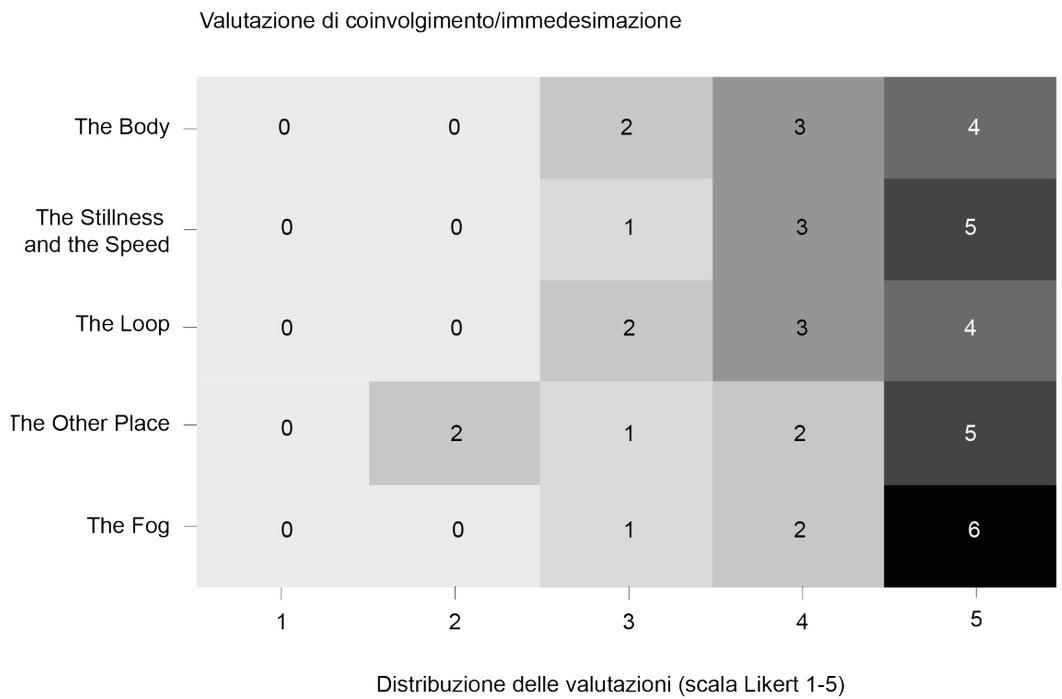


[Fig. 8.16] Grafico illustrativo della percezione di aver capito qualcosa di nuovo da ciascun video.

no riguardato esclusivamente categorie psicologiche astratte, ma abbiano fatto frequentemente riferimento anche alle percezioni corporee, sensoriali e sinestetiche che i video si proponevano di evocare. Nei feedback ricorrono infatti termini come "umidità," "pressione", "sete", "caldo" provenienti sia dai testimoni con ansia sia dai tester esterni.
Inoltre, dalle risposte raccolte non sono emersi riferimenti a elementi ritenuti poco chiari o inefficaci. Questo suggerisce che i contenuti e le modalità di presentazione siano stati generalmente compresi e valutati positivamente dai soggetti coinvolti, senza evidenti criticità in termini di chiarezza o capacità comunicativa.

Infine, uno dei dati pià rilevanti è quello della distribuzione delle valutazioni relative al coinvolgimento, un'informazione raccolta quantitativamente che mostra una netta concentrazione nelle fasce più alte della scala, sempre con una distribuzione uniforme tra testimoni con ansia e tester esterni. Tali risultati suggeriscono che gli artefatti abbiano favorito non soltanto processi di comprensione cognitiva, ma anche forme di coinvolgimento emotivo ed empatico.

Alla luce di questi elementi, la sperimentazione sembra quindi supportare l'ipotesi alla base della ricerca: il linguaggio audiovisivo può costituire uno strumento efficace di traduzione intersemiotica dell'esperienza interiore. Attraverso la combinazione di immagini, suoni, ritmo, spazio e percezione sensoriale, gli artefatti realizzati sono riusciti a trasformare vissuti soggettivi e difficilmente verbalizzabili in esperienze condivisibili, mantenendo un equilibrio tra fedeltà alla testimonianza individuale e accessibilità per un pubblico esterno. In questo senso, il progetto conferma il potenziale dell'audiovisivo non soltanto come mezzo espressivo, ma anche come dispositivo di mediazione, comprensione e sensibilizzazione rispetto a condizioni psicologiche spesso invisibili o difficili da comunicare.



[Fig. 8.17] Grafico illustrativo della percezione di coinvolgimento.

[Fig. 8.18] Schema riassuntivo che mostra la corrispondenza tra le esperienze descritte dai testimoni, le strategie di rappresentazione audiovisiva adottate e gli elementi riconosciuti nei feedback dei partecipanti.

VIDEO	TESTIMONE	ESPERIENZA DESCRITTA NELL'INTERVISTA
THE FOG	**T1**	Nebbia. Sovraccarico cognitivo, mente percepita come uno spazio opprimente e affollato di pensieri, annebbiamento e perdita di nitidezza percettiva, soffocamento, dissociazione dalla realtà.
THE OTHER PLACE	**T2**	Un'altra dimensione. Sensazione di uscire dal proprio corpo e dalla realtà, percezione di un 'altrove' sospeso e ostile, isolamento, perdita di controllo, pensieri simultanei e invasivi, tempo congelato
THE LOOP	**T3**	Un loop. Mente costantemente proiettata nel futuro, necessità di prevedere ogni possibilità, eiterazione infinita e velocissima di scenari alternativi, paura di sbagliare, incapacità di scegliere, sensazione di un meccanismo inceppato che impedisce l'azione.
THE STILLNESS AND THE SPEED	**T4**	Immobilità e velocità. Immobilità fisica durante il conflitto, impotenza, impossibilità di parlare o reagire, dissociazione dalla realtà, mente percepita come estremamente veloce e incontrollabile, rimuginazione persistente di pensieri indefiniti e fugaci, autocritica e senso di non aver fatto abbastanza.
THE BODY	**T5**	Il proprio corpo. Ansia vissuta principalmente attraverso il corpo, difficoltà respiratoria, perdita di equilibrio, iperstimolazione, abbagliamento, sensazione di essere imprigionata in una 'gabbia di aculei', fusione tra ambiente e stato mentale, percezione di una lotta già persa.

SCELTE DI RAPPRESENTAZIONE AUDIOVISIVA		PAROLE CHIAVE EMERSE DAL FEEDBACK
STRATEGIE NARRATIVE E SIMBOLICHE	Creazione di una nebbia, sovrapposizioni di appunti e materiale botanico che interagisce con il protagonista, horror botanico, edera che costringe il corpo	Nebbia, soffocamento, oppressione, affanno, confusione, prigionia, umidità, vegetazione invasiva, giungla, sensazione di essere avvolti e trascinati, mancanza d'aria.
STRATEGIE AUDIOVISIVE	Progressiva perdita di messa a fuoco, oscuramento graduale dell'immagine, doppie esposizioni e stratificazione di immagini, suoni gravi e vegetali 'umidi' associati alla nebbia e alla crescita infestante	
STRATEGIE NARRATIVE E SIMBOLICHE	Dimensione eterea, sospensione temporale, sopraffazione, voci	Vuoto, sospensione, caduta, galleggiamento, leggerezza, allontanamento, distacco dal corpo, perdita di stabilità, fluttuazione, confusione, dissociazione.
STRATEGIE AUDIOVISIVE	Allontanamento della camera corrispondente ad abbassamento del volume, spazio luminoso e astratto, levitazione, rallentamento, montaggio ellittico, sovrapposizione di voci e ronzio grave persistente	
STRATEGIE NARRATIVE E SIMBOLICHE	Ripetizione ciclica delle stesse azioni, combinazione progressiva di dilemmi quotidiani, blocco	Loop, blocco, dubbio, ripetizione, esasperazione, sovraccarico cognitivo, sete, caldo, freddo, agitazione, paralisi decisionale.
STRATEGIE AUDIOVISIVE	Montaggio rapidissimo di versioni diverse della stessa inquadratura, ellissi temporali, grandangoli, glitch sonori, suono di selezione, utilizzo di elementi sinestetici legati a sete, caldo e freddo	
STRATEGIE NARRATIVE E SIMBOLICHE	Duello visivo tra i due personaggi, contrasto tra immobilità e impotenza del corpo e accelerazione e rimuginio mentale	Immobilità, impotenza, isolamento, frustrazione, pressione, minaccia, pressione, sopraffazione, rimuginio, accelerazione mentale
STRATEGIE AUDIOVISIVE	Progressivo avvicinamento con corrispondente aumento della pressione sonora, voce ovattata, montaggio convulso dei pensieri, step printing e immagini fugaci a richiamo della memoria	
STRATEGIE NARRATIVE E SIMBOLICHE	Perdita di equilibrio, iperstimolazione sensoriale con apice nell'abbagliamento	Nausea, vertigine, sovraccarico sensoriale, perdita di controllo, dolore fisico, corpo, iperstimolazione, attacco, tattilità, morbidezza, sollievo, ritorno alla calma.
STRATEGIE AUDIOVISIVE	Camera a mano instabile, inclinazioni e rotazioni, dettagli claustrofobici, luce intensa, ronzio grave e scariche acute, enfatizzazione tattile delle superfici	

9

CONCLUSIONI

(326-333)

Il capitolo conclude il percorso di ricerca ripercorrendo i risultati principali emersi dall'indagine teorica e dalla sperimentazione audiovisiva. Vengono sintetizzate le evidenze relative alla percezione sociale del disturbo d'ansia e all'efficacia dell'audiovisivo come strumento di traduzione dell'esperienza interiore. Seguono una riflessione critica sui limiti metodologici ed etici della ricerca e, infine, alcune possibili direzioni di sviluppo futuro, che evidenziano il carattere aperto, espandibile e potenzialmente infinito di questo ambito di studio.

9.1 RIFLESSIONI CONCLUSIVE 329

9.1.1 I risultati ottenuti 329
9.1.2 Limiti della ricerca e considerazioni etiche 332
9.1.3 Prospettive future 333

9.1

RIFLESSIONI CONCLUSIVE

Alla luce del percorso teorico, analitico e progettuale sviluppato, è possibile formulare una riflessione complessiva sugli esiti della ricerca, mettendo in relazione i risultati ottenuti con la domanda di ricerca e gli obiettivi inizialmente definiti. Tale riflessione consente di valutare il contributo offerto dalla sperimentazione rispetto alla comprensione e alla rappresentazione audiovisiva del disturbo d'ansia, evidenziandone al tempo stesso i principali punti di forza e le criticità emerse. Risulta inoltre necessario discutere i limiti metodologici ed etici del percorso intrapreso e delineare le possibili prospettive di sviluppo e di applicazione futura del modello proposto.

9.1.1 I RISULTATI OTTENUTI

Dalla ricerca è emerso innanzitutto come il disturbo d'ansia sia ancora oggi oggetto di un diffuso processo di minimizzazione e banalizzazione sociale. Le testimonianze raccolte hanno evidenziato una significativa distanza tra l'intensità con cui il disturbo viene vissuto da chi ne soffre e il modo in cui esso viene spesso percepito dall'esterno, dove tende a essere ridotto a una semplice preoccupazione, a una condizione temporanea o a un tratto caratteriale, come ha confermato anche l'ampia indagine sui commenti di Instagram e TikTok. In questo senso, la ricerca ha riscontrato l'esistenza di una forma di stigma fondata non tanto sull'esplicita discriminazione, quanto sull'incomprensione e sulla sottovalutazione della portata reale dell'esperienza ansiosa. A fronte di tale tendenza alla semplificazione, le testimonianze raccolte hanno restituito un quadro di esperienze interiori estremamente ampie, complesse e pervasive.

Dalle interviste è emerso come tali vissuti generino sensazioni profonde di malessere, invalidazione e isolamento, accompagnate dalla percezione di essere costantemente sminuiti nel proprio stato emotivo. I racconti hanno mostrato come il disturbo d'ansia possa influenzare in modo significativo la percezione della realtà, il rapporto con il proprio corpo, la capacità di prendere decisioni, le relazioni interpersonali e il senso stesso di controllo sulla propria esperienza quotidiana.

È poi dall'analisi dei feedback relativi ai prodotti audiovisivi realizzati che è emersa quella che si configura come una delle conferme più significative dell'intero percorso di ricerca: il linguaggio audiovisivo si è dimostrato uno strumento particolarmente efficace per tradurre l'esperienza interiore, in particolare del disturbo d'ansia, inizialmente soggettiva e successivamente verbalizzata, in una forma percepibile dall'esterno. L'audiovisivo si è dimostrato infatti in grado di rendere concreta, tangibile e condivisibile una dimensione tendenzialmente invisibile, astratta, spesso fraintesa, profondamente personale.

A confermare tale risultato è innanzitutto il forte riconoscimento espresso dai testimoni rispetto alle rappresentazioni realizzate a partire dalle loro interviste. Tutti e cinque hanno dichiarato di ri-

conoscersi nelle opere prodotte, identificandovi aspetti centrali della propria esperienza. In alcuni casi tale riconoscimento è stato espresso in termini particolarmente significativi: un testimone ha affermato di essersi sentito "visto e capito", mentre un altro ha sottolineato il proprio stupore nel vedere rappresentata in modo così fedele un'esperienza normalmente difficile da comunicare agli altri. Tali riscontri assumono particolare valore poiché provengono dalle persone che hanno vissuto direttamente le esperienze tradotte audiovisivamente e costituiscono quindi una prima conferma dell'efficacia del processo di traduzione.

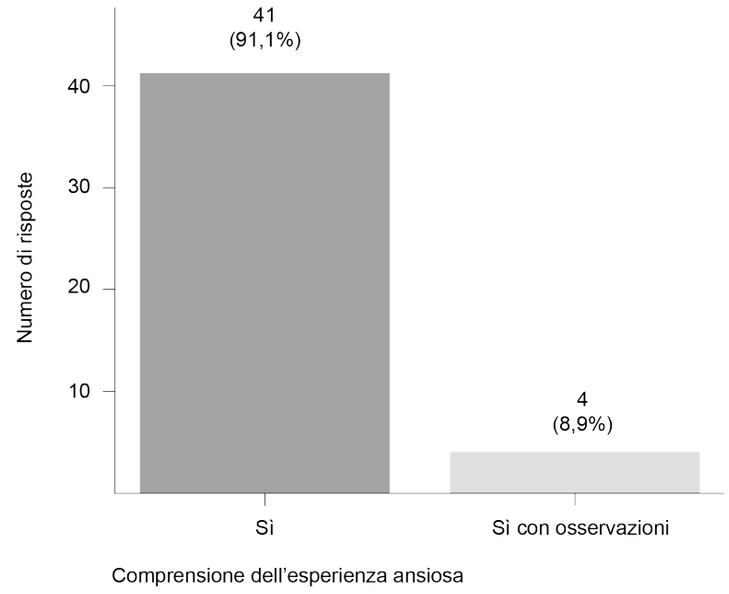
Un secondo elemento particolarmente rilevante riguarda la convergenza tra quanto emerso nelle interviste e quanto successivamente riconosciuto dagli spettatori. Le parole utilizzate nei feedback mostrano infatti una forte corrispondenza con i nuclei esperienziali descritti dai testimoni. La brain fog è stata associata a immagini di "nebbia", "soffocamento" e "confusione"; la dissociazione a sensazioni di "vuoto", "sospensione" e "uscita dal corpo"; la paralisi decisionale a "loop", "blocco" e "ripetizione"; l'overthinking sociale a "immobilità", "impotenza" e "pressione"; la somatizzazione a "nausea", "vertigine" e "sovraccarico sensoriale". La convergenza tra questi elementi suggerisce che il processo di traduzione audiovisiva sia riuscito a preservare e trasmettere gli aspetti fondamentali delle esperienze originarie.

Particolarmente significativo è inoltre il fatto che molti partecipanti abbiano descritto non soltanto emozioni e pensieri, ma anche sensazioni corporee e percettive. Nei feedback compaiono infatti termini come "umidità", "sete", "caldo", "freddo", "pressione", "tattilità" e "morbidezza", elementi che rinviano direttamente alle strategie sinestetiche adottate nella costruzione degli artefatti audiovisivi. Questo suggerisce che la comprensione non sia avvenuta esclusivamente sul piano cognitivo, ma anche attraverso una forma di coinvolgimento sensoriale che ha permesso agli spettatori di avvicinarsi in modo più profondo all'esperienza rappresentata.

Anche i dati quantitativi confermano tale interpretazione e forniscono un importante riscontro rispetto agli obiettivi della ricerca. Come mostrato dalla Figura 9.1 infatti, il 100% dei partecipanti ha dichiarato che la visione dei video gli ha permesso di comprendere meglio o di scoprire qualcosa di nuovo riguardo all'esperienza di una persona con disturbo d'ansia. Questo risultato suggerisce che gli artefatti audiovisivi siano riusciti a rendere accessibili dimensioni interiori normalmente invisibili o difficilmente comunicabili, favorendo il riconoscimento della complessità, dell'intensità e della legittimità dei vissuti di chi convive con tale condizione, nei confronti sia dei testimoni con ansia sia dei tester esterni.

Significativo è anche il fatto che questo risultato sia stato conseguito attraverso rappresentazioni molto diverse tra loro, dedicate a manifestazioni dell'ansia diverse tra loro.

L'efficacia dei prodotti realizzati emerge anche dalle risposte qualitative, che non si limitano a testimoniare il coinvolgimento degli spettatori, ma evidenziano veri e propri processi di rielaborazione e comprensione del fenomeno rappresentato. In questo senso, particolarmente rilevanti rispetto agli obiettivi di sensibilizzazione della ricerca risultano le osservazioni di alcuni partecipanti che hanno esplicitamente sottolineato come la visione dell'intera serie abbia permesso loro di comprendere che l'ansia possa manifestarsi in modi profondamente diversi da persona a persona. Un partecipante evidenzia infatti di aver acquisito una maggiore consapevolezza sul fatto che esistano molteplici modalità attraverso cui l'ansia può essere vissuta, mentre altri sottolineano di aver compreso meglio la portata e la complessità di una condizione che spesso viene banalizzata o ridotta a stereotipi. Questo risultato appare particolarmente importante perché suggerisce che i video non abbiano semplicemente comunicato singole esperienze individuali, ma abbiano contribuito a restituire la natura eterogenea e sfaccettata del disturbo d'ansia.



[Fig. 9.1] Sintesi dei feedback raccolti nei 50 questionari sulla comprensione dell'esperienza ansiosa.

Alcuni partecipanti hanno inoltre dichiarato di essersi sentiti "nella nube di pensieri del protagonista", altri hanno definito la brain fog come "una sensazione che ti mangia dentro", mentre altri ancora hanno parlato di "forte senso di impotenza e frustrazione rispetto all'immobilità che può provocare l'ansia". Tali affermazioni, provenienti uniformemente sia da testimoni con ansia sia da tester esterni, suggeriscono anche che i video non siano stati percepiti come semplici descrizioni di un fenomeno, ma come esperienze capaci di favorire immedesimazione e partecipazione emotiva.

Nel complesso, i risultati ottenuti suggeriscono che la ricerca abbia raggiunto i principali obiettivi prefissati. Da un lato, gli artefatti audiovisivi si sono dimostrati efficaci nel tradurre esperienze interiori complesse e difficilmente verbalizzabili in forme percepibili, condivisibili e comprensibili, confermando la capacità del progetto di svolgere la funzione divulgativa e sociale per la quale era stato concepito; dall'altro, hanno favorito processi di comprensione e sensibilizzazione rispetto al disturbo d'ansia. Attraverso la combinazione di immagini, suoni, ritmo, spazio e percezione sensoriale, il linguaggio audiovisivo si è rivelato capace di rendere accessibili a un pubblico esterno vissuti normalmente invisibili, preservandone al contempo la complessità e la dimensione soggettiva. In questo senso, la ricerca supporta l'ipotesi secondo cui l'audiovisivo possa operare come strumento di traduzio-

ne dell'esperienza interiore e al tempo stesso contribuire a contrastare quei processi di minimizzazione e banalizzazione che alimentano lo stigma sociale associato al disturbo d'ansia. Se tale stigma nasce spesso dall'incomprensione di ciò che l'altro vive, rendere percepibili queste esperienze rappresenta infatti una prima forma di riconoscimento, legittimazione e comprensione reciproca, oltre a costituire un contributo a un ambito di ricerca ancora poco esplorato.

9.1.2 LIMITI DELLA RICERCA E CONSIDERAZIONI ETICHE

La ricerca presenta alcuni limiti, sebbene non compromettano i risultati positivi emersi. Un primo elemento riguarda la natura intrinsecamente soggettiva delle esperienze analizzate. Ogni vissuto è unico e, di conseguenza, alcune rappresentazioni possono risultare più efficaci di altre per determinati spettatori, non necessariamente perché più accurate in senso assoluto, ma perché maggiormente risonanti con la loro percezione, anch'essa a sua volta soggettiva ed emotivamente situata. La sperimentazione ha cercato di attenuare questo limite enfatizzando, in ciascun prodotto audiovisivo, l'urgenza e l'intensità delle esperienze rappresentate, nel tentativo di restituirne la forza al di là delle differenze individuali.

Un ulteriore limite riguarda la scelta di una specifica fascia d'età per i partecipanti. Sebbene tale selezione sia stata motivata e coerente con gli obiettivi della ricerca, essa comporta inevitabilmente una riduzione della rappresentatività: i risultati ottenuti non possono essere estesi all'intera popolazione che soffre di disturbo d'ansia, ma riflettono una porzione circoscritta di essa.

Un altro elemento da considerare riguarda la natura stessa del processo di traduzione audiovisiva. Le opere realizzate non costituiscono una trasposizione neutrale o oggettiva delle testimonianze raccolte, ma il risultato di un processo interpretativo progettuale. Ogni scelta visiva, sonora e narrativa rappresenta infatti una mediazione tra l'esperienza raccontata e la sua restituzione audiovisiva. Sebbene i feedback dei testimoni abbiano confermato un elevato livello di riconoscimento nelle rappresentazioni prodotte, rimane inevitabilmente presente una componente autoriale che influenza il modo in cui tali esperienze vengono tradotte e rese percepibili.

Accanto ai limiti metodologici, il progetto ha sollevato anche rilevanti questioni di natura etica. In particolare, durante la fase di raccolta delle interviste, è stato necessario mantenere un equilibrio tra il rispetto dell'intimità dei partecipanti e l'esigenza di ottenere un quadro approfondito delle loro esperienze. Si è quindi evitato un approccio invasivo, pur cercando di indagare in modo accurato sensazioni, percezioni e immaginari personali. Dal punto di vista etico, la complessità si è estesa anche alla fase di rappresentazione. Restituire tali esperienze senza ricorrere a soluzioni didascaliche, senza esporre l'identità dei soggetti e senza cadere nei cliché visivi e narrativi che la ricerca stessa intendeva mettere in discussione ha rappresentato una sfida significativa.

La raccolta dei feedback ha inoltre evidenziato come alcune opere abbiano suscitato negli stessi testimoni e in alcuni spettatori sensazioni di disagio o il riemergere di ricordi emotivamente complessi. Questo aspetto, pur rappresentando una possibile criticità, conferma al tempo stesso il forte coinvolgimento generato dalle opere e richiama l'importanza di affrontare la rappresentazione della salute mentale con particolare attenzione e responsabilità.

In questo senso, la ricerca ha richiesto un costante confronto con il tema della responsabilità del design nei confronti dell'Altro. Tradurre esperienze di fragilità psicologica significa infatti intervenire su vissuti sensibili e spesso difficili da condividere. Ciò ha comportato la necessità di mantenere un equilibrio tra efficacia espressiva, rispetto delle testimonianze e tutela dei partecipanti, evitando che la rappresentazione trasformasse il disagio in spettacolo o semplificasse eccessivamente la complessità delle esperienze raccontate.

9.1.3 PROSPETTIVE FUTURE

Le prospettive future della ricerca si delineano come ampie e potenzialmente inesauribili. La sperimentazione, infatti, è replicabile grazie alla struttura metodologica della ricerca ed in particolare dell'intervista, completa di libreria audiovisiva accessibile, che costituiscono una base solida e riutilizzabile per ulteriori indagini.

In primo luogo, sarebbe possibile estendere il campione a fasce d'età ulteriori, ampliando così la varietà dei vissuti raccolti e, di conseguenza, delle rappresentazioni prodotte. Questo permetterebbe di restituire un panorama più articolato e inclusivo delle diverse modalità con cui il disturbo d'ansia viene esperito.

Inoltre, la natura stessa dell'esperienza ansiosa, profondamente soggettiva, variabile e situata, rende questo ambito di studio intrinsecamente aperto. Da un lato, conducendo nuove interviste non emergeranno mai due esperienze identiche tra loro, e dall'altro, ogni vissuto può essere tradotto audiovisivamente attraverso una molteplicità potenzialmente infinita di soluzioni, generate da combinazioni sempre nuove di tecniche visive e sonore.

In questo quadro, la piattaforma sviluppata nel corso della ricerca potrebbe evolvere in un vero e proprio archivio delle esperienze interiori. Grazie alla struttura di doppio accesso e alla raccolta organizzata delle testimonianze, essa potrebbe arricchirsi progressivamente di nuove esperienze, nuovi artefatti audiovisivi e nuovi contributi di ricerca, trasformandosi in uno spazio dinamico dedicato alla rappresentazione e alla comprensione delle dimensioni interiori dell'esperienza umana.

In più, in una prospettiva più ampia, la metodologia sviluppata potrebbe essere applicata anche ad altre condizioni caratterizzate da una forte componente esperienziale e da frequenti difficoltà di comunicazione verso l'esterno, come la depressione e l'ADHD. Ciò consentirebbe di verificare ulteriormente il potenziale dell'audiovisivo come strumento di traduzione dell'esperienza interiore e di sensibilizzazione rispetto a forme di vissuto che spesso risultano invisibili o difficili da comprendere per chi non le sperimenta direttamente

La ricerca non si configura dunque come un percorso concluso, ma come un sistema aperto e in continua evoluzione: uno strumento flessibile e dinamico, capace di accogliere nel tempo nuove narrazioni, nuovi contributi e ulteriori sperimentazioni nella traduzione audiovisiva dell'esperienza interiore. Questo lavoro intende aprire uno spazio di ricerca ancora ampiamente esplorabile, nel quale l'audiovisivo possa continuare a interrogarsi sulle modalità attraverso cui rendere visibili, comprensibili e condivisibili le esperienze normalmente invisibili dell'essere umano.

ACCESSO AGLI ARTEFATTI PROGETTUALI

PIATTAFORMA WEB: https://ariannaweb.github.io/DISORDER/

VIDEO THE FOG: https://ariannaweb.github.io/DISORDER/disorder/video/fog/

VIDEO THE OTHER PLACE: https://ariannaweb.github.io/DISORDER/disorder/video/other-place/

VIDEO THE LOOP: https://ariannaweb.github.io/DISORDER/disorder/video/loop/

VIDEO THE STILLNESS AND THE SPEED: https://ariannaweb.github.io/DISORDER/disorder/video/stillness/

VIDEO THE BODY: https://ariannaweb.github.io/DISORDER/disorder/video/body/

LIBRERIA DI ELEMENTI AUDIOVISIVI:

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1xT3yQZE2OB9sjeNOzPmp1K6EuBPV-9XkyW0DydswAqc/edit?usp=sharing

BIBLIOGRAFIA

Alonso, J., Liu, Z., Evans-Lacko, S., et al. (2018). *Treatment gap for anxiety disorders is global: Results of the World Mental Health Surveys in 21 countries.* Depression and Anxiety, 35(3), 195–208.

American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.; DSM-5-TR).

Balázs, B. (1931). *Der sichtbare Mensch oder die Kultur des Films.* Deutsch-Österreichischer Verlag.

Bandelow, B., & Michaelis, S. (2015). Epidemiology of anxiety disorders in the 21st century. *Dialogues in Clinical Neuroscience, 17*(3), 327–335.

Baule, A., & Caratti, L. (2022). *Traduzioni editoriali, forme d'alterità.* In S. Zingale (a cura di), Design e alterità (pp. 81–84). FrancoAngeli.

Baule, G., & Caratti, E. (a cura di). (2016). *Design è traduzione: Il paradigma traduttivo per la cultura del progetto.* FrancoAngeli.

Bennett, M. R., & Hacker, P. M. S. (2003). *Philosophical foundations of neuroscience.* Blackwell Publishing.

Bordwell, D. (2000). *Planet Hong Kong: Popular cinema and the art of entertainment.* Harvard University Press.

Brickmann, C. N. (2014). *Motor mimicry in Hitchcock. In Color empathy: Essays on two aspects of film* (pp. 135–146). Amsterdam University Press.

Byrne, P. (2000). Schizophrenia in the cinema: Me, myself and Irene. *Psychiatric Bulletin, 24*(10), 364–365.

Bruner, J. S. (2004). Life as narrative. *Social Research: An International Quarterly, 71*(3), 691–710.

Bruner, J. (1990). *Acts of meaning.* Harvard University Press.

Bruner, J. (1991). The narrative construction of reality. *Critical Inquiry, 18*(1), 1–21.

Camp, M. E., Webster, C. R., Coverdale, T. R., Coverdale, J. H., & Nairn, R. (2010). The Joker: A dark night for depictions of mental illness. *Academic Psychiatry, 34*(2), 145–149.

Caratti, E. (2022). Il paradigma traduttivo nell'editoria periodica indipendente. In V. Bucchetti & S. Zingale (a cura di), *La trama sottile della grafica. Scritti sugli scritti di Giovanni Baule.* Nomos Edizioni.

Casetti, F. (2005). *L'occhio del Novecento. Cinema, esperienza, modernità.* Bompiani.

Casetti, F., & Di Chio, F. (1994). *Analisi del film: Introduzione al linguaggio e alle tecniche del cinema.* Bompiani.

Cavazos-Rehg, P. A., Krauss, M. J., Sowles, S. J., Connolly, S., Rosas, C., Bharadwaj, M., & Bierut, L. J. (2016). A content analysis of depression-related tweets. *Computers in Human Behavior, 54*, 351–357.

Chion, M. (1997). *L'audiovisione: Suono e immagine nel cinema.* Lindau.

Clemente, A. S., Santos, W. J., Nicolato, R., & Firmo, J. O. (2017). Stigma related to bipolar disorder in the perception of psychiatrists from Belo Horizonte, Minas Gerais State, Brazil. *Cadernos de Saúde Pública, 33*, e00050016.

Corrigan, P. W., & Kleinlein, P. (2005). The impact of mental illness stigma. In P. W. Corrigan (Ed.), *On the stigma of mental illness: Practical strategies for research and social change* (pp. 11–44). American Psychological Association.

Corrigan, P. W., & Watson, A. C. (2002). Understanding the impact of stigma on people with mental illness. *World Psychiatry, 1*(1), 16–20.

Corrigan, P. W., Druss, B. G., & Perlick, D. A. (2014). The impact of mental illness stigma on seeking and participating in mental health care. *Psychological Science in the Public Interest, 15*(2), 37–70.

Corrigan, P. W., Roe, D., & Tsang, H. W. H. (2011). Challenging the stigma of mental illness: Lessons for researchers and clinicians. *Psychiatric Services, 62*(8), 824–830.

Cross, S. (2004). Visualizing madness: Mental illness and public representation. *Media, Culture & Society, 26*(2), 197–217.

Demirezen, D., & Karaca, A. (2024). Developing a mobile application to determine the psychological wellness of university students. *Düzce Medical Journal, 26*(2), 146–155.

Davies, M. R. (2000). The stigma of anxiety disorders. *International Journal of Clinical Practice, 54*(1), 44–47.

Diefenbach, D. L., & West, M. D. (2007). Television and attitudes toward mental health issues: Cultivation analysis and the third-person effect. *Journal of Community Psychology, 35*(2), 181–195.

Ejzenštejn, S. M. (1986). *La forma del film.* Einaudi.

Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition & Emotion, 6*(3–4), 169–200.

Gallagher, L. (2021). Welcome to AnxietyTok: An empirical review of peer support for individuals living with mental illness on social networking site TikTok. *VVRJ, 3*(1), 24–32.

Gallese, V., & Guerra, M. (2015). *Lo schermo empatico. Cinema e neuroscienze.* Raffaello Cortina Editore.

Gallese, V., Keysers, C., & Rizzolatti, G. (2004). A unifying view of the basis of social cognition. *Trends in Cognitive Sciences, 8*(9), 396–403.

Gattuso, S., Fullagar, S., & Young, I. (2005). Speaking of women's "nameless misery": The everyday construction of depression in Australian women's magazines. *Social Science & Medicine, 61*, 1640–1648.

Gibson, J. J. (1979). *The ecological approach to visual perception.* Houghton Mifflin.

Goffman, E. (1963). *Stigma: Notes on the management of spoiled identity.* Prentice-Hall.

Goffman, E. (1986). *Frame analysis: An essay on the organization of experience.* Northeastern University Press.

Gombrich, E. H. (1963). *Meditations on a hobby horse and other essays on the theory of art.* Phaidon Press.

Goodman, N. (1975). *Ways of worldmaking.* Hackett Publishing Company.

Greimas, A. J., & Courtés, J. (1976). *Sémiotique: Dictionnaire raisonné de la théorie du langage.* Hachette.

Griffiths, K. M., Batterham, P. J., Barney, L., & Parsons, A. (2011). The generalised anxiety stigma scale (GASS): Psychometric properties in a community sample. *BMC Psychiatry, 11*(1), Article 184.

Grodal, T. (1997). *Moving pictures: A new theory of film genres, feelings, and cognition.* Clarendon Press.

Grossini, G. (1984). *Cinema e follia: Stati di psicopatologia sullo schermo (1948–1982).* Edizioni Dedalo

Harper, S. (2008). *Understanding mental distress in film and media: A new agenda?* Journal of the Royal Society for the Promotion of Health, 128(4), 170–174.

Hyler, S. E. (1988). DSM-III at the cinema: Madness. *American Journal of Psychiatry, 145*(10), 1295–1299.

Hyler, S. E., Gabbard, G. O., & Schneider, I. (1991). Homicidal maniacs and narcissistic parasites: Stigmatization of mentally ill persons in the movies. *Hospital & Community Psychiatry, 42*(10), 1044–1048.

Issaka, B., Aidoo, E. A. K., Wood, S. F., & Mohammed, F. (2024). "Anxiety is not cute": Analysis of Twitter users' discourses on romanticizing mental illness. *BMC Psychiatry, 24*, Article 221.

Jervolino, D. (2001). Introduzione. In P. Ricoeur, *La traduzione. Una sfida etica* (pp. 7–37). Morcelliana.

Jones, E. E., Farina, A., Hastorf, A. H., Markus, H., Miller, D. T., & Scott, R. A. (1984). *Social stigma: The psychology of marked relationships.* W. H. Freeman.

Jullien, F. (2018). *L'identità culturale non esiste.* Einaudi.

Klin, A., & Lemish, D. (2008). Mental disorders stigma in the media: Review of studies on production, content, and influences. *Journal of Health Communication: International Perspectives, 13*(5), 434–449.

Kundera, M. (2005). *Il sipario* (M. Rizzante, Trad.). Adelphi.

Lanzaro, M. (2019). *Lo schermo e la diagnosi.* Mimesis.

Levin, A. (2013). Oscar-nominated film does more than entertain. *Psychiatric News, 48*(6), 17.

Li, Y., Wang, A., Wu, Y., Han, N., & Huang, H. (2022). Prevalence of depression and anxiety among college students: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders, 299*, 413–423.

Link, B. G., & Phelan, J. C. (2001). Conceptualizing stigma. *Annual Review of Sociology, 27*, 363–385.

Lopes, D. M. (2014). *Beyond art.* Oxford University Press.

Mahmud, S., Hossain, S., Muyeed, A., Islam, M. M., Mohsin, M., & Rahman, M. A. (2023). Global prevalence of depression and anxiety: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders, 323*, 110–120.

Maragliano, R. (1994). *Manuale di didattica multimediale.* Laterza.

Marks, L. E. (1975). On colored-hearing synesthesia: Cross-modal translations of sensory dimensions. *Psychological Bulletin, 82*(3), 303–331.

Marks, L. E. (1979). *The unity of the senses: Interrelations among the modalities.* Academic Press.

McGinn, C. (2005). *The power of movies: How screen and mind interact.* Pantheon Books.

McGinty, E. E., Webster, D. W., Jarlenski, M., & Barry, C. L. (2014). *News media framing of serious mental illness and gun violence in the United States, 1997–2012.* American Journal of Public Health, 104(3), 406–413.

Mellifont, D., & Smith-Merry, J. (2015). *Anxiety disorders and media representations of disability.* Disability & Society, 30(9), 1345–1359.

Merleau-Ponty, M. (1962). *Phenomenology of perception* (C. Smith, Trans.). Routledge & Kegan Paul. (Original work published 1945)

Mesquita, B., Boiger, M., & De Leersnyder, J. (2016). The cultural construction of emotions. *Current Opinion in Psychology, 8*, 31–36. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.09.015

Metz, C. (1980). *Il significante immaginario. Psicoanalisi e cinema.* Marsilio.

Miceli, S. (2009). *Musica per film: Storia, estetica, analisi, tipologie.* LIM.

Middleton, C. (2013). The Use of Cinematic Devices to Portray Mental Illness. ETropic: *Electronic Journal of Studies in the Tropics, 12*(2).

Mind. (2023). *The Big Mental Health Report 2023.* Mind.

Mittmann, G., Schlütter, M., Voderholzer, U., & Hohagen, F. (2024). Media portrayal of depression and anxiety in mainstream and social media: A scoping review. *Frontiers in Psychology, 15,* Article 1298764.

Monti, C. (1984). *Sinestesia e opera d'arte totale*. Bulzoni.

Munari, B. (1981). *Da cosa nasce cosa.* Laterza.

Nabirye, H. K. (2025). Media representation of mental illness. *IDOSR Journal of Banking, Economics and Social Sciences, 10*(1), 22–29.

Naslund, J. A., & Deng, D. (2021). Addressing mental health stigma in low-income and middle-income countries: A new frontier for digital mental health. *Ethics, Medicine and Public Health, 19*, 100719.

Oumeddour Chiraz, D. G. (2021). *Romanticizing mental illness in Jennifer Niven's All the Bright Places.*

Orchowski, L. M., Spickard, B. A., & McNamara, J. R. (2006). Cinema and the valuation of mental illness. *Journal of Social and Clinical Psychology, 25*(9), 956–970.

Pirkis, J., Blood, R. W., Francis, C., & McCallum, K. (2005). *A review of the literature regarding fictional film and television portrayals of mental illness.* The University of Melbourne.

Plantinga, C., & Smith, G. M. (Eds.). (1999). *Passionate views: Film, cognition and emotion.* Johns Hopkins University Press.

Prinz, J. J. (2004). *Gut reactions: A perceptual theory of emotion.* Oxford University Press.

Quinn, D. M., & Chaudoir, S. R. (2009). Living with a concealable stigmatized identity: The impact of anticipated stigma, centrality, salience, and cultural stigma on psychological distress and health. *Journal of Personality and Social Psychology, 97*(4), 634–651.

Ramachandran, V. S., & Hubbard, E. M. (2001). Synaesthesia – A window into perception, thought and language. *Journal of Consciousness Studies, 8*(12), 3–34.

Rancière, J. (2006). *La favola cinematografica.* Edizioni ETS.

Rancière, J. (2013). *Scarti. Il cinema tra politica e letteratura.* Pellegrini.

Riccò, D. (1999). *Sinestesie per il design: Le interazioni sensoriali nell'epoca dei multimedia.* Rizzoli.

Riccò, D. (2008). *Sentire il design. Sinestesie nel progetto di comunicazione.* Carocci.

Riccò, D. (2018). Sinestesie del visivo. Intonazioni e cinetismi dei testi figurati. In V. Bucchetti (Ed.), *Progetto e culture visive: Elementi per il design della comunicazione* (pp. 99–138). FrancoAngeli.

Ricoeur, P. (1984). *Time and narrative* (Vol. 1; K. McLaughlin & D. Pellauer, Trans.). University of Chicago Press.
Ricoeur, P. (2001). *La traduzione. Una sfida etica.* Morcelliana.
Ricoeur, P. (2008). *Tradurre l'intraducibile. Sulla traduzione.* Urbaniana University Press.
Rizzolatti, G., Fogassi, L., & Gallese, V. (2006). Mirrors in the mind. *Scientific American, 295*(5), 54–61.
Robinson, J. (2005). *Deeper than reason: Emotion and its role in literature, music, and art.* Oxford University Press.
Rodrigo, J. (2013). Percezione, sinestesia e audiovisivo. In A. Pinotti & G. Tedesco (Eds.), *Estetica e percezione* (pp. 25–40). Mimesis.
Rose, D. (1998). Television, madness and community care. *Journal of Community & Applied Social Psychology, 8*(3), 213–228.
Rosenstock, J. (2003). Beyond a beautiful mind: Film choices for teaching schizophrenia. *Academic Psychiatry, 27*(2), 117–122.
Rüsch, N., Angermeyer, M. C., & Corrigan, P. W. (2005). Mental illness stigma: Concepts, consequences, and initiatives to reduce stigma. *European Psychiatry, 20*(8), 529–539.
Saha, K., Torous, J., Ernala, S. K, Rizuto, C., Stafford, A., & De Choudhury, M. (2019). A computational study of mental health awareness campaigns on social media. *Translational Behavioral Medicine, 9*(6), 1197–1207.
Shams, L., Kamitani, Y., & Shimojo, S. (2000). *What you see is what you hear.* Nature, 408(6814), 788.
Sieff, E. (2003). Media frames of mental illnesses: The potential impact of negative frames. *Journal of Mental Health, 12*(3), 259–269.
Smith, M. (1995). *Engaging characters: Fiction, emotion, and the cinema.* Oxford University Press.
Smith, M. (2022). *Cinema, evoluzione, neuroscienze.* Carocci.
Sobchack, V. (2004). *w*University of California Press.
Sontag, S. (1978). *Illness as metaphor.* Farrar, Straus and Giroux.
Stern, D. N. (1985). *The interpersonal world of the infant.* Basic Books.
Stern, D. N. (2010). *Forms of vitality: Exploring dynamic experience in psychology, the arts, psychotherapy, and development.* Oxford University Press.
Stein, B. E., & Meredith, M. A. (1993). *The merging of the senses.* MIT Press.
Steiner, G. (2004). *Dopo Babele: Aspetti del linguaggio e della traduzione.* Garzanti.
Tan, E. S. (1996). *Emotion and the structure of narrative film: Film as an emotion machine.* Lawrence Erlbaum Associates.
Thaller, S. (2015). Troubled teens and monstrous others: Problematic depictions of characters with mental illness in young adult literature. *Study and Scrutiny: Research in Young Adult Literature, 1*(1), 215–253.
Tikka, P. (2004). *Biological basis of cinema.* In M. Punt (Ed.), Leonardo Electronic Almanac, 12(12), "Extraordinary Connections" (December 2004).
Tikka, P. (2005). Dynamic emotion ecologies in cinema. In M. Ylä-Kotola & S. Inkinen (Eds.), *Integrated media machine* (pp. 103–126). Edita; University of Lapland.

Tikka, P. (2006). Cinema as externalization of consciousness. In M. Punt & R. Pepperell (Eds.), *Screen consciousness: Mind, cinema and world* (pp. 139–162). Rodopi Press.
Tikka, P. (2008). *Enactive cinema: Simulatorium Eisensteinense.* University of Art and Design Helsinki.
Ullmann, S. (1957). *The principles of semantics* (2nd ed.). Basil Blackwell.
Vaage, M. B. (2009). *Seeing is feeling: Empathy and the film spectator* (Doctoral dissertation). University of Oslo.
Vitale, P., & Pelosi, S. (2023). *Salute mentale: Social media analysis* [Report di ricerca].
Walker-Andrews, A. S. (1994). Infants' perception of expressive behaviors: Differentiation of multimodal information. *Psychological Bulletin, 115*(3), 437–456.
Wahl, O. F. (1995). *Media madness: Public images of mental illness.* Rutgers University Press.
Wahl, O. F. (2003). News media portrayal of mental illness: Implications for public policy. *American Behavioral Scientist, 46*(12), 1594–1600.
Wahl, O., Hanrahan, E., Karl, K., Lasher, E., & Swaye, J. (2007). The depiction of mental illnesses in children's television programs. *Journal of Community Psychology, 35*(1), 121–133.
Watzlawick, P., Beavin, J. H., & Jackson, D. D. (1971). *Pragmatica della comunicazione umana.* Astrolabio.
Wedding, D., Boyd, M. A., & Niemiec, R. M. (1999). Movies and mental illness: Using films to understand psychopathology. *Journal of Clinical Psychology, 55*(5), 583–594.
Wedding, D., & Niemiec, R. M. (2014). *Movies and mental illness: Using films to understand psychopathology* (3rd ed.). Hogrefe.
Wood, A. L., Birtel, M. D., Alsawy, S., Pyle, M., & Morrison, A. P. (2006). Public perceptions of mental illness: Media representations and stigma. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 41*(9), 708–716.
Wood, A. L., & Wahl, O. F. (2006). *Evaluating the effectiveness of a consumer-provided mental health recovery education presentation.* Psychiatric Rehabilitation Journal.
World Health Organization. (2019). *International classification of diseases* (11th rev.). World Health Organization.
World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all.* World Health Organization.
Zaccaria, P. (2017). *La lingua che ospita. Poetiche Politiche Traduzioni.* Meltemi.
Zhang, X., & Liu, Q. (2015). Aestheticization of illness in A Dream of the Red Mansions. *Comparative Literature: East & West, 23*(1), 57–70.

SITOGRAFIA

Aronofsky, D. (2010, September 15). A*ronofsky talks the "Nightmare" of getting Black Swan made.* IndieWire. https://www.indiewire.com/features/general/aronofsky-talks-the-nightmare-of-getting-black-swan-made-238424/

Institute for Health Metrics and Evaluation. (2024). *Global Burden of Disease (GBD) Results Tool.* https://vizhub.healthdata.org/gbd-results/

ISTAT. (2023). Giovani: definizioni e indicatori demografici. https://www.istat.it/

Lubezki, E. (2015, March 2). *Birdmen. Definition Magazine.* https://definitionmagazine.com/features/bird-men/

Seligman, E. (2021). *Emma Seligman on Shiva Baby* [Video]. YouTube. https://youtu.be/DKF87QXPFfE

Urciuolo, A., Jublin, A., & Torchetti, F. (2022, October 6). *Per lanciarsi dalle stelle* [Intervista]. FRED Film Radio. https://www.fred.fm/alice-urciuolo-andrea-jublin-federica-torchetti-per-lanciarsi-dalle-stelle/

World Health Organization. (2025, September 8). *Anxiety disorders* [Fact sheet].https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders

CASI STUDIO

DESIGN DELLA COMUNICAZIONE

Barcley, N. (2025). *Anxiety* [Animazione]. Behance. https://www.behance.net/gallery/230371125/Anxiety

Bizotto, C. (2024). *forMe!* [Applicazione mobile]. Behance. https://www.behance.net/gallery/208217361/forMe-Gamified-app-for-anxiety-relieving

Campbell, H. F. (2019). Illustrazione pubblicata su The New Yorker. http://www.cartoonsbyhilary.com/new-yorker-magazine-2

Centre for Addiction and Mental Health (CAMH). (2018). *I Can't Breathe* [Cortometraggio]. YouTube. https://youtu.be/jBS7v-v5oMo

Docking, E., & Ahn, L. (2015). *The Anxiety Pack* [Opera editoriale]. Behance. https://www.behance.net/gallery/31048497/The-Anxiety-Pack-Visual-Narrative-Book

Dodge, A. (2019). *Rü – Anxiety Forecast* [Applicazione mobile]. YouTube. https://youtu.be/igD33JSn2kU

Fristad, S. (2015). Spot norvegese sull'ansia sociale [Spot pubblicitario]. YouTube. https://youtu.be/Rbh2IVeFHco

Hashmli, S. (2025). *Havoc – Conflict in the Mind* [Zine]. Behance. https://www.behance.net/gallery/223029377/Havoc-Conflict-of-the-mind-zine

Hoffmann, S. (2023). *MIboo* [Applicazione mobile]. Vimeo. https://vimeo.com/864874109

Jadson, B. (2025). *Anxiety Typeface* [Carattere tipografico]. Behance. https://www.behance.net/gallery/237842533/Anxiety-Typeface

Maybelline New York. (2021). *Brave Together* [Campagna pubblicitaria]. YouTube. https://youtu.be/E4vHl2M9qng

Mendo, A. (2022). *Anxiety* [Serie fotografica]. Behance. https://www.behance.net/gallery/149987539/Anxiety

Mohamed, S. (2025). *Social Anxiety* [Cortometraggio animato]. Vimeo. https://vimeo.com/1137311320

Neeren, A. (2023). *Nellie in Knots* [Libro illustrato]. Behance. https://www.behance.net/gallery/168966715/Nellie-in-Knots-Children-Book-Anxiety

Nolasco, D. (2023). *Social Anxiety Disorder* [Grafica animata]. Behance. https://www.behance.net/gallery/176250409/Social-Anxiety-Disorder

Pérez Bidegain, V. (2023). *Anxiety Monoprint* [Serie di illustrazioni]. (s.d.). Behance. https://www.behance.net/gallery/175946815/Anxiety-(Monoprint)

Pixar Animation Studios. (2024). *Inside Out 2* [Film d'animazione]. Disney/Pixar. https://youtu.be/wZFww62w4Wc

Rafiky, M. (2026). *Anxiety Isn't Drama* [Spot pubblicitario]. YouTube. https://youtu.be/v-axrDzIalE

Rufino, M. (2025). *No quiero ser visible pero quiero que me vean* [Fan-

zine]. Behance. https://www.behance.net/gallery/233988059/Social-Anxiety-Fanzine
Some People. (2019). *Sky Gazing Tower* [Installazione]. LA Design Festival.
Tracanella, B. (2025). *Editorial Anxiety* [Serie fotografica]. Behance. https://www.behance.net/gallery/221308131/FOTOGRAFA-Editorial-Anxiety
Wilkinson, D. (2017). *Uncontrollable*: A Short Film about Anxiety [Cortometraggio]. YouTube. https://youtu.be/ymTm7dJP5L4
Woschitz, B. (2025). *Anxiety* [Piattaforma interattiva]. https://leafy-bonbon-9d3d48.netlify.app/

CINEMA

Aster, A. (Regista). (2023). *Beau Is Afraid* [Film]. A24.
Anderson, P. T. (Regista). (2002). *Punch-Drunk Love* [Film]. Sony Pictures Entertainment.
Aronofsky, D. (Regista). (2010). *Black Swan* [Film]. Searchlight Pictures.
Chbosky, S. (Regista). (2021). *Dear Evan Hansen* [Film]. Universal Pictures.
Hooper, T. (Regista). (2010). *The King's Speech* [Film]. See-Saw Films.
Iñárritu, A. G. (Regista). (2014). *Birdman or (The Unexpected Virtue of Ignorance)* [Film]. Fox Searchlight Pictures.
Jublin, A. (Regista). (2022). *Per lanciarsi dalle stelle* [Film]. Netflix Italia.
Scorsese, M. (Regista). (2004). *The Aviator* [Film]. Warner Bros. Pictures.
Seligman, E. (Regista). (2020). *Shiva Baby* [Film]. Utopia Distribution.
von Trier, L. (Regista). (2011). *Melancholia* [Film]. Zentropa Entertainments.

VIDEOARTE

Sartjunk, I. (2023). *Anxiety – Video Art* [Videoarte]. https://www.youtube.com/watch?v=g0169dsmUFY
Howe, S. (2017). *Sleep Anxiety* [GIF animata / Opera digitale]. https://www.seditionart.com/sarah-howe/sleep-anxiety

INDICE DELLE FIGURE

1 - CONTESTO E RILEVANZA DEL TEMA

[Fig. 1.1] Matrice di Patrick Corrigan sullo stigma riguardante la malattia mentale. Fonte: Corrigan, P. W., & Kleinlein, P. (2005).
[Fig. 1.2] Frame di *Friday th 13th* (1980). Fonte: IMDb.
[Fig. 1.3] Frame di *Nightmare on Elm Street* (1980). Fonte: IMDb.
[Fig. 1.4] Frame di *The Exorcist* (1973.) Fonte: IMDb.
[Fig. 1.5] Frame di *One flew Over the Cuckoo's Nest* (1975). Fonte: IMDb.
[Fig. 1.6] Frame di *A beautiful Mind* (2001). Fonte: IMDb.
[Fig. 1.7] Frame di *Shine* (1998). Fonte: IMDb.
[Fig. 1.8] Riproduzione di un grafico del report intitolato *Salute mentale: social media analysis* (2023). Esso mostra la crescita nella quantità di commenti riguardanti la salute mentale sui social media nel corso degli anni 2020-2023. Fonte: Vitale, P., & Pelosi, S. (2023)
[Fig. 1.9] Frame di uno spot del servizio Serenis. Fonte: Serenis.
[Fig. 1.10] Campagna *Time to Change* (2007–2021), Regno Unito. Fonte: Changing Minds Globally.
[Fig. 1.11] Campagna *Depression: Let's Talk* (2017). Fonte: World Health Organization.
[Fig. 1.12] Campagna *It's OK to Not Be OK* (dal 2017), Regno Unito. Fonte: See Me Scotland.
[Fig. 1.13] Frame del film *La seconda ombra* (2000). Fonte: IMDb.
[Fig. 1.14] Frame del film *Matti da slegare* (1975). Fonte: IMDb.
[Fig. 1.15] Frame della serie *The Bridge* (2014). Fonte: IMDb.
[Fig. 1.16] Frame della serie *The Mind, Explained* (2019). Fonte: Vox.
[Fig. 1.17] Frame del film *Silver Linings Playbook* (2012). Fonte: IMDb.
[Fig. 1.18] Frame della serie *BoJack Horseman* (2014-2020). Fonte: IMDb.
[Fig. 1.19] Grafico che mostra la percentuale stimata di persone affette da Disturbi d'Ansia in diverse fasce d'età nel 2023, indipendentemente dal fatto che abbiano ricevuto una diagnosi, elaborata a partire da indagini campionarie rappresentative, dati sanitari e modelli statistici. Fonte: Our World in Data.
[Fig. 1.20] Grafico della percezione di condizionamento dato dal proprio disturbo.
[Fig. 1.21] Grafico della percezione di invalidità data dal proprio disturbo.
[Fig. 1.22] Grafico della percezione della visibilità del proprio disturbo.
[Fig. 1.23] Grafico della percezione di essere compresi.
[Fig. 1.24] Sezione informativa di TikTok. Fonte: TikTok.
[Fig. 1.25] Sezione informativa di Instagram. Fonte: Instagram.
[Fig. 1.26] Sezione informativa di Instagram. Fonte: Instagram.
[Fig. 1.27] Schermata di overview del report relativo alla raccolta, classificazione e analisi di 200 commenti provenienti da TikTok e 200 commenti provenienti da Instagram.
[Fig. 1.28] Schermata di overview del report relativo alla raccolta, classificazione e analisi di 200 commenti provenienti da TikTok e 200

commenti provenienti da Instagram.
[Fig. 1.29] Estratto di 20 commenti relativi a uno dei contenuti di TikTok.
[Fig. 1.30] Estratto di 20 commenti relativi a uno dei contenuti di Instagram.

2 - RESPONSABILITÀ PROGETTUALE E STATO DELL'ARTE

[Fig. 2.1] Schema riassuntivo della definizione del campo di ricerca dei film.
[Fig.2.2] Schema delle keywords utilizzate per filtrare gradualmente i risultati, indirizzando la ricerca su casi studio sempre più idonei e specifici
[Fig. 2.3] [Fig. 2.4] [Fig. 2.5] Interfaccia dell'app *Rü – Anxiety Forecast* , Alexandra Dodge (2019). Fonte: YouTube.
[Fig. 2.6] [Fig.2.7] [Fig. 2.8] Interfaccia dell'app *MIboo*, Simon Hoffmann, (2023). Fonte: Vimeo.
[Fig. 2.9] Interfaccia dell'app *forMe!*, Catarina Bizotto (2024). Fonte: Behance.
[Fig. 2.10] [Fig. 2.11] Interfaccia interattiva della piattaforma *Anxiety*, Ben Woschitz (2025). Fonte: Anxiety Website.
[Fig. 2.12] Illustrazione di Hilary Fitzgerald Campbell pubblicata sul The New Yorker (2019). Fonte: The New Yorker Magazine.
[Fig. 2.13] Elemento della serie di illustrazioni astratte *Anxiety Monoprint*, Valentina Pérez Bidegain (2023). Fonte: Behance.
[Fig. 2.14] Illustrazioni dell'opera editoriale *Nellie in Knots,* Amy Neeren (2023). Fonte: Behance.
[Fig. 2.15] [Fig. 2.16] Doppie pagine dell'opera editoriale *The Anxiety Pack*, Eloise Docking e Lydia Ahn (2015). Fonte: Behance.
[Fig. 2.17] Doppia pagina dell'opera editoriale *No Quiero ser visible pero quiero que me vean*, Mariana Rufino (2025). Fonte: Behance.
[Fig. 2.18] [Fig. 2.19] Contenuti dell'opera editoriale *Havoc – Conflict in the Mind, Shabnam Hashmli* (2025). Fonte: Behance.
[Fig. 2.20] Carattere tipografico *Anxiety Typeface*, Blake Jadson (2025). Fonte: Behance.
[Fig. 2.21] [Fig. 2.22] *Sky Gazing Tower*, progettata dallo studio Some People per il LA Design Festival (2019). Fonte: Domus.
[Fig. 2.23] [Fig. 2.24] [Fig. 2.25] Scatti della serie *Anxiety*, Alan Mendo (2022). Fonte: Behance.
[Fig. 2.26] [Fig. 2.27] [Fig. 2.28] Scatti della serie *Editorial Anxiety*, Bianca Tracanella (2025). Fonte: Behance.
[Fig. 2.29] Frame della grafica animata *Social Anxiety Disorder*, Dey Nolasco (2023). Fonte: Behance.
[Fig. 2.30] Frame dell'animazione *Anxiety*, Nick Barcley (2025).
[Fig. 2.31] [Fig. 2.32] Frame dell'animazione *Anxiety,* Nick Barcley (2025). Fonte: Behance.
[Fig. 2.33] [Fig. 2.34] Frame del film *Inside Out 2*, Pixar Animation Studios (2024). Fonte: YouTube.
[Fig. 2.35] [Fig. 2.36] Frame del cortometraggio animato *Social Anxiety*, Suhaib Mohamed, (2025). Fonte: Vimeo. Fonte: Behance.
[Fig. 2.37] [Fig. 2.38] Frame del cortometraggio *"Uncontrollable" – A Short Film about Anxiety,* Delana Wikinson (2017). Fonte: YouTube.
[Fig. 2.39] [Fig .2.40] Frame della campagna pubblicitaria *Brave Together* di Maybelline lanciata nel 2021. Fonte: YouTube.
[Fig. 2.41] [Fig. 2.42] Frame dello spot *Anxiety Isn't Drama*, My Rafiky (2026). Fonte: YouTube.
[Fig. 2.43] [Fig. 2.44] Frame del cortometraggio *I Can't Breathe*, Centre for Addiction and Mental Health (CAMH) (2018). Fonte: YouTube.
[Fig. 2.45] Spot norvegese sull'ansia sociale, *Sondre Fristad* (2015). Fonte: YouTube.

3 - L'AUDIOVISIVO COME STRUMENTO PER LA TRADUZIONE DELL'INTERIORITÀ

[Fig. 3.1] Schema della corrispondenza tra le aree cerebrali attivate durante il meccanismo di rispecchiamento
[Fig. 3.2] Illustrazione schematica delle aree cerebrali corticali attivate sia durante l'esecuzione sia durante l'osservazione di movimenti senza significato, di atti motori finalizzati al raggiungimento di uno scopo e di atti motori legati all'uso di oggetti. (Riproduzione del modello di Cattaneo, Rizzolatti, 2009) Fonte: American Medical Association
[Fig. 3.3] [Fig. 3.4] [Fig. 3.5] Frame del film *L'altro uomo* (*Strangers on a Train*, 1951) Fonte: YouTube.
[Fig. 3.6] [Fig. 3.7] [Fig. 3.8] Frame del film *L'Argent*, (1983). Fonte: Deeper Into Movies.
[Fig. 3.9] [Fig. 3.10] [Fig. 3.11] [Fig. 3.12] [Fig. 3.13] Frame del film *In the mood for love* (2000) che rappresentano in modo indiretto e oscuro le emozioni del protagonista. Fonte: IMDb.
[Fig. 3.14] Esempio del principio alla base dell'effetto Kuleshov tratto da *The Cabinet of Dr. Caligari*: il significato emotivo attribuito al volto neutro del personaggio emerge dall'associazione con le immagini montate in successione, dimostrando il ruolo del montaggio nella costruzione dell'esperienza percettiva dello spettatore. Fonte: IMDb.
[Fig. 3.15] [Fig. 3.16] [Fig. 3.17] Frame del film *Una donna nel lago (Lady in the Lake*, 2000) che illustrano le inquadrature in soggettiva. Fonte: YouTube.
[Fig. 3.18] Schema di montaggio realizzato da Sergei Eisenstein per *Alexander Nevsky* (1938), che mostra la corrispondenza tra successione delle immagini, ritmo visivo e struttura musicale secondo la teoria del montaggio audiovisivo del regista. Fonte: Cinefilia Ritrovata.
[Fig. 3.19] [Fig. 3.20] [Fig. 3.21] [Fig. 3.22] [Fig. 3.23] [Fig. 3.24] Frame del film *Notorious* (1946) che illustrano il movimento di camera in avanti. Fonte: YouTube.
[Fig. 3.25] Frame del film *Timecode* (2000)
[Fig. 3.26] [Fig. 3.27] Strisce di pellicola di Paul Sharits tratte da *Shutter Interface* (1975) che evidenziano le alternanze cromatiche tipiche dei suoi flicker films. Fonte: Art Forum.
[Fig. 3.28] [Fig. 3.29] Frame e locandina del film *The Lady from Shanghai* (1947). Fonte: IMDb.
[Fig. 3.30] Live A/V e Computational Art al MUTEK: performance d'avanguardia presentata sul palco del festival internazionale di creatività digitale MUTEK Montréal. Le postazioni hardware sul palco sincronizzano le trame cromatiche proiettate e la sintesi sonora elettronica. Fonte: MUTEK.
[Fig. 3.31] Sintesi delle congruenze sinestetiche concepite da Marks, 1975.
[Fig. 1.32] Riproduzione dello schema delle equivalenze naturali fra stati d'animo emotivi e sensazioni elaborato da Ernst H. Gombrich (1963).

[Fig. 3.33] Luigi Veronesi, Corrispondenze Fra i colori dello spettro e i suoni della scala di do maggiore. (1977). Fonte: Arts Life
[Fig. 3.34] Ivan Wyschnegradsky: *Progetto di mosaico luminoso per una cupola* (1943-44). Il movimento periodico dei 12 colori è costruito su un movimento periodico dei I2 suoni della scala cromatica. Fonte: Larkfall, wordpress.
[Fig. 3.35] Luigi Veronesi, *Visualizzazione cromatica delle misure dalla 1 alla 84 del Contrapunctus II a quattro voci in re minore da l'arte della fuga BWV 1080 di Johann Sebastian Bach* (1970). Fonte: Arts Life.
[Fig. 3.36] Confronto tra l'andamento dell'attività cerebrale condivisa tra gli spettatori (blu) e le valutazioni soggettive medie (rosso) durante la visione di At Land (1944) di Maya Deren. La convergenza tra le due curve suggerisce una corrispondenza tra le risposte neurali e l'esperienza percettiva ed emotiva generata da specifici momenti del film. I fotogrammi evidenziano le scene associate ai principali picchi di risposta. Fonte: Enactive Virtuality.
[Fig. 3.37] Schema dell'installazione di cinema enattivo *Obsession* sviluppato da Pia Tikka (Kiasma Museum of Contemporary Art, Helsinki, 2005). I dati fisiologici raccolti dagli spettatori venivano utilizzati per modulare dinamicamente l'esperienza audiovisiva. Fonte: Researchgate.

4 - ANALISI DELLA RAPPRESENTAZIONE AUDIOVISIVA DEL DISTURBO D'ANSIA

[Fig. 4.1] Frame del film *Il cavaliere oscuro* (The Dark Knight, 2008). Fonte: IMDb.
[Fig. 4.2] Frame del film *Some Voices* (2000). Fonte: IMDb.
[Fig. 4.3] Frame del film *Clean, Shaven* (1995). Fonte: IMDb.
[Fig. 4.4] Frame del film *Julien Donkey-Boy* (2001). Fonte: IMDb.
[Fig. 4.5] Frame del film *Keane* (2004). Fonte: IMDb.
[Fig. 4.6] Schema riassuntivo della definizione del campo di ricerca dei film
[Fig. 4.7] Schema riassuntivo dei passaggi della metodologia di individuazione e selezione dei film.
[Fig. 4.8] Frame del film *Ubriaco d'amore* (Punch-Drunk Love, 2002) Fonte: MUBI.
[Fig. 4.9] Frame del film *Il discorso del re* (The King's Speech, 2010). Fonte: IMDb.
[Fig. 4.10] Frame del film *Il cigno nero* (Black Swan, 2010). Fonte: IMDb.
[Fig. 4.11] Frame del film *Melancholia* (2011). Fonte: Film Grab.
[Fig. 4.12] Frame del film *Birdman o (L'imprevedibile virtù dell'ignoranza), Birdman or (The Unexpected Virtue of Ignorance)* (2014). Fonte: Film Grab.
[Fig. 4.13] Frame del film *Shiva Baby* (2020). Fonte: MUBI.
[Fig. 4.14] Frame del film *Caro Evan Hansen (Dear Evan Hansen*, 2021). Fonte: IMDb.
[Fig. 4.15] Frame del film *Per lanciarsi dalle stelle* (2022). Fonte: IMDb.
[Fig. 4.16] Frame del film *Beau ha paura (Beau is afraid,* 2023). Fonte: MUBI.
[Fig. 4.17] Frame del film *The Aviator* (2004). Fonte: IMDb.
[Fig. 4.18]] Frame del film *Arca russa* (2002). Fonte: MUBI.
[Fig. 4.19]] Frame del film *Enter the Void* (2009). Fonte: IMDb.
[Fig. 4.20] Disegni di Giacomo Verde, illustrazione di una videoinstallazione. Fonte: Researchgate.

[Fig. 4.21] Opera video artistica *Transmigracion 1–3,* Wolf Vostell (1958). Fonte: Lux Flux.
[Fig. 4.22] Opera video artistica *Magnet TV*, Nam June Paik (1963). Fonte: Lossy Culture.
[Fig. 4.23] Opera video artistica *Il nuotatore (va troppo spesso ad Heidelberg)*, Studio Azzurro (1964). Fonte: Studio Azzurro.
[Fig. 4.24] Opera videoartistica *Ascension*, Bill Viola (2000). Fonte: New York Times.
[Fig. 4.25] Videomapping realizzato da DrawLight per la Science Gallery di Venezia. Fonte: Cescot Veneto
[Fig. 4.26] Opera video artistica *I'm Not the Girl Who Misses Much*, Pipilotti Rist (1986). Fonte: Sciami.
[Fig. 4.27] Schema riassuntivo dei passaggi della metodologia di individuazione e selezione degli artefatti di videoarte.

5 - SPERIMENTAZIONE PROGETTUALE: OBIETTIVI E METODOLOGIA

[Fig. 5.1] I passaggi metodologici della fase di sperimentazione progettuale.

6 - SPERIMENTAZIONE PROGETTUALE: L'INDAGINE DIRETTA E LA RACCOLTA DI TESTIMONIANZE

[Fig. 6.1] Schema dei criteri di selezione dei testimoni esperienziali.
[Fig. 6.2] Architettura della libreria di elementi audiovisivi.
[Fig. 6.3] Frame dell'elemento della libreria *Inside_the_body.*
[Fig. 6.4] Frame dell'elemento della libreria *Outside_the_body.B.*
[Fig. 6.5] Frame dell'elemento della libreria *Dissociation.*
[Fig. 6.6] Frame dell'elemento della libreria *Overstimulation.*
[Fig. 6.7] Frame dell'elemento della libreria *Speed.B.*
[Fig. 6.8] Frame dell'elemento della libreria *Inside_the_mind.*
[Fig. 6.9] Frame dell'elemento della libreria *Gray.*
[Fig. 6.10] Frame dell'elemento della libreria *Fluid.C.*
[Fig. 6.11] Emotional Journey delineato dal Testimone 1.
[Fig. 6.12] Frame dell'elemento della libreria *Ellipsis.*
[Fig. 6.13] Frame dell'elemento della libreria *Stillness.*
[Fig. 6.14] Frame dell'elemento della libreria *Dark_and_Light.*
[Fig. 6.15] Frame dell'elemento della libreria *Fluid.A.*
[Fig. 6.16] Emotional Journey delineato dal Testimone 2.
[Fig. 6.17] Frame dell'elemento della libreria *Speed.A.*
[Fig. 6.18] Frame dell'elemento della libreria *Dark.*
[Fig. 6.19] Frame dell'elemento della libreria *Sharp.*
[Fig. 6.20] Frame dell'elemento della libreria *Spiral_movement.*
[Fig. 6.21] Emotional Journey delineato dal Testimone 3.
[Fig. 6.22] Frame dell'elemento della libreria *Claustrophobia.A.*
[Fig. 6.23] Frame dell'elemento della libreria *Frozen.A.*
[Fig. 6.24] Frame dell'elemento della libreria *Long.*
[Fig. 6.25] Emotional Journey delineato dal Testimone.
[Fig. 6.26] Frame dell'elemento della libreria *Strong_Light.*
[Fig. 6.27] Frame dell'elemento della libreria *Spinning.*
[Fig. 6.28] Emotional Journey delineato dal Testimone 5.

7 - SPERIMENTAZIONE PROGETTUALE: LA TRADUZIONE AUDIOVISIVA

[Fig. 7.1] [Fig. 7.2] Schermate iniziali del video *The Fog*
[Fig. 7.3] I passaggi metodologici della fase realizzazione di ciascun video

8 - LA RACCOLTA DI FEEDBACK E LA PIATTAFORMA WEB

[Fig. 8.1] Domande del modulo di raccolta del feedback dei testimoni riguardo ai video legato alla loro esperienza.
[Fig. 8.2] [Fig. 8.3] Logotipo nelle versioni positiva e negativa.
[Fig. 8.4] Architettura della piattaforma.
[Fig. 8.5] Homepage di *Disorder.*
[Fig. 8.6] Pagina dedicata alla raccolta dei video.
[Fig. 8.7] Pagina dedicata a un singolo video.
[Fig. 8.8] Domande del modulo di raccolta del feedback dei testimoni e dei tester sui video.
[Fig. 8.9] Pagina a monte dell'architettura del sito per indirizzare l'utente in una delle due macro aree della piattaforma.
[Fig. 8.10] Homepage di *Repository.*
[Fig. 8.11] Grafico illustrativo della percezione del coinvolgimento per il video *The Fog.*
[Fig. 8.12] Grafico illustrativo della percezione del coinvolgimento per il video *The Other Place.*
[Fig. 8.13] Grafico illustrativo della percezione del coinvolgimento per il video *The Loop.*
[Fig. 8.14] Grafico illustrativo della percezione del coinvolgimento per il video *The Stillness and the Speed.*
[Fig. 8.15] Grafico illustrativo della percezione del coinvolgimento per il-video *The Body.*
[Fig. 8.16] Grafico illustrativo della percezione di aver capito qualcosa di nuovo da ciascun video.
[Fig. 8.17] Grafico illustrativo della percezione di coinvolgimento.
[Fig. 8.18] Schema riassuntivo che mostra la corrispondenza tra le esperienze descritte dai testimoni, le strategie di rappresentazione audiovisiva adottate e gli elementi riconosciuti nei feedback dei partecipanti

9 - CONCLUSIONI

[Fig. 9.1] Sintesi dei feedback raccolti nei 50 questionari sulla comprensione dell'esperienza ansiosa.

APPENDICE B - INTERVISTE

[Fig. B.1] Emotional Journey delineato dal Testimone 1.
[Fig. B.2] Emotional Journey delineato dal Testimone 2.
[Fig. B.3] Emotional Journey delineato dal Testimone 3.
[Fig. B.4] Emotional Journey delineato dal Testimone 4.
[Fig. B.5] Emotional Journey delineato dal Testimone 5.

APPENDICE C - STORYBOARD

[Fig. C.1] [Fig. C.2] [Fig. C.3] [Fig. C.4] Sperimentazione con la stratificazione di livelli fotografici.
[Fig. C.5] [Fig. C.6] Scatti realizzati con la tecnica dell'esposizione multipla. Fonte: Pinterest.
[Fig. C.7] Scatto di Cinzia Benigni, Politecnico delle Arti di Bergamo. Fonte: Politecnico delle Arti di Bergamo.
[Fig. C.8] Composizione fotografica catalogata come *La Danza degli alberi,* Pina Bausch. Fonte: Archive Jegor Nagel.
[Fig. C.9] [Fig. C.10] Fotografie realizzate con la sovrapposizione di livelli diversi durante la post-produzione. Fonte: Pinterest.
[Fig. C.11] [Fig. C.12] [Fig. C.13] [Fig. C.14] Scatti utilizzati come ispirazione durante la fase di pre-produzione. Fonte: Pinterest.
[Fig. C.15] Schizzi di progettazione dei salti.
[Fig. C.16] Schizzo dell'allontanamento della camera dal soggetto.
[Fig. C.17] Schizzo di progettazione del movimento della camera a mano attorno al soggetto.
[Fig. C.18] [Fig. C.19] [Fig. C.20] Nella pagina successiva, scatti utilizzati come ispirazione durante la fase di pre-produzione. Fonte: Pinterest.

APPENDICE A

ANALISI

La seguente appendice raccoglie le analisi filmiche integrali delle opere analizzate e riportate nei precedenti capitoli.

SCHEDA 1: UBRIACO D'AMORE 355

SCHEDA 2: IL DISCORSO DEL RE 360

SCHEDA 3: IL CIGNO NERO 369

SCHEDA 4: MELANCHOLIA 373

SCHEDA 5: BIRDMAN 376

SCHEDA 6: SHIVA BABY 383

SCHEDA 7: CARO EVAN HANSEN 389

SCHEDA 8: PER LANCIARSI DALLE STELLE 403

SCHEDA 9: BEAU HA PAURA 409

SCHEDA 10: THE AVIATOR 420

SCHEDA 11: SLEEP ANXIETY 427

SCHEDA 12: ANXIETY - VIDEOART 429

SCHEDA 1
UBRIACO D'AMORE

TITOLO ITALIANO
Ubriaco d'amore

TITOLO ORIGINALE
Punch-Drunk Love

REGIA
Paul Thomas Anderson

ANNO DI USCITA
2002

SINOSSI
Il film segue la storia di Barry Egan, un fornitore di oggettistica con qualche disagio psicologico, la cui routine è sconvolta da una serie di eventi paradossali. Spinto verso una relazione sentimentale con Lena, Barry inizia a uscire dal proprio isolamento. Tuttavia, si trova coinvolto in una situazione assurda e minacciosa: viene ricattato da un call center truffaldino. A rendere tutto ancora più surreale, c'è l'acquisto compulsivo di enormi quantità di budino, parte di un piano bizzarro legato a una promozione commerciale. Il film alterna momenti comici, poetici e inquieti.

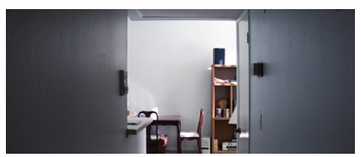
PROFILO PSICOLOGICO DELLA PROTAGONISTA
Barry Egan è un uomo profondamente solo, segnato da una quotidianità opprimente fatta di un lavoro alienante, un contesto familiare invadente e una costante inquietudine interiore. Sebbene appaia timido e mite, nasconde una forte instabilità emotiva, che si manifesta in scatti improvvisi di rabbia e in un'ansia sociale persistente. Questa tensione è alimentata da un radicato senso di inadeguatezza e dalla paura del contatto umano, che lo rende chiuso e incapace di esprimere i propri bisogni.

TEMI TRATTATI
Ansia sociale e difficoltà di relazione con gli altri. Isolamento e inadeguatezza. Vulnerabilità emotiva e paura dell'intimità

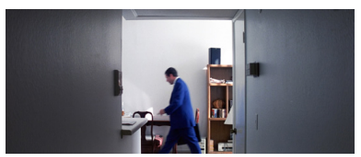
STRATEGIE AUDIOVISIVE PER LA RAPPRESENTAZIONE DELL'ANSIA
L'ansia di Barry è resa attraverso un insieme di strategie audiovisive che agiscono a livello sensoriale. La regia si affida ad una scelta accurata e simbolica dei movimenti di macchina, spesso nervosi e veloci, pensati per rendere un senso di sovrastimolazione e ipervigilanza, così come il montaggio frammentato e imprevedibile riflette la sua percezione alterata del mondo. Fondamentale è inoltre l'uso del suono: la colonna sonora è caratterizzata da dissonanze, ritmi sincopati e sovrapposizioni sonore che riproducono lo stato di agitazione interiore del protagonista. In diverse scene, il rumore ambientale diventa opprimente, a suggerire il sovraccarico sensoriale tipico degli stati ansiosi. Inoltre, i dialoghi spesso frammentari e la gestualità incerta di Barry rafforzano la sensazione di un'identità in bilico tra il desiderio di controllo e l'esplosione emotiva. Il film è interamente girato in 2.39:1, adottato per creare un effetto di spaesamento e rafforzando visivamente l'isolamento del protagonista. All'interno di questo spazio ampio, Barry appare spesso solo, minuscolo o dislocato lateralmente, circondato da grandi vuoti.

ANALISI SCENA 18 - 0:29:32 - 0:31:58

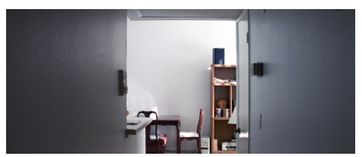
18.1 - CAMPO LUNGO, CARRELLO IN AVANTI, PIANO SEQUENZA



18.1.A La scena si apre con un'inquadratura fissa dell'appartamento di Barry. La camera si trova in fondo a un corridoio in penombra. Il terzo destro e il terzo sinistro dell'inquadratura sono occupati dalle pareti in prospettiva centrale. Il terzo centrale svela il soggiorno vuoto dell'appartamento.



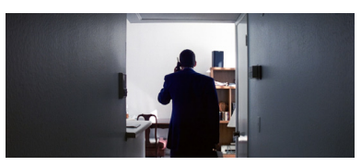
18.1.B Dopo pochi secondi, preceduto da un suono fuoricampo di tintinnio di chiavi, compare Barry che cammina da destra a sinistra.



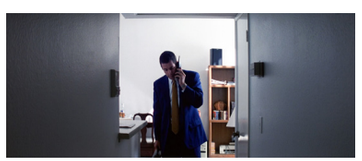
18.1.C Scompare di nuovo nel fuoricampo.



18.1.D Poco dopo inizia a squillare il telefono sulla parete di sinistra. Arriva Barry dal fuori campo di sinistra e si reca a rispondere. Solleva la cornetta dicendo “Parla Barry”.



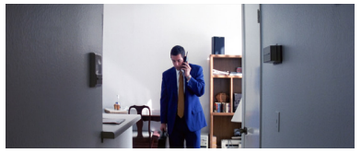
18.1.E Barry si volta voltandosi sul posto verso il soggiorno, in controluce, mentre una voce metallica femminile parla fuori campo, dal telefono.



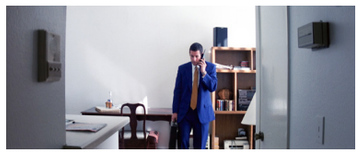
18.1.F La telefonata continua con frasi di circostanza mentre Barry rimane posizionato al centro della scena, senza alcun movimento se non una rotazione su se stesso fino a voltarsi frontale alla camera.



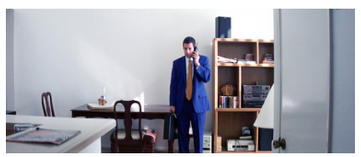
18.1.G La voce della ragazza gli chiede se riesca a farle un prestito, ma lui ribatte di non poterselo permettere. Giorgia insiste e Barry inizia a fare dei passi indietro.



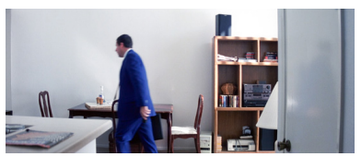
18.1.H La camera inzia a seguirlo mentre cammina all'indietro, verso la parete del soggiorno, con un carrello in avanti, lento e costante.



18.1.I Il movimento continua. Compare una linea musicale che si fa sempre più alta in volume e martellante.



18.1.J Il carello si arresta una volta superato il corridoio, quando Barry smette di indietreggiare e attacca il telefono.



18.1.K Successivamente si dirige verso sinistra, per poi scomparire nel fuoricampo per l'ultima volta.

SPIEGAZIONE DELL’EFFETTO OTTENUTO:

In questa scena il movimento lento e inesorabile del carrello in avanti si fa carico di tradurre visivamente lo stato d’ansia crescente di Barry. La macchina da presa avanza e si configura come forza onnisciente che incombe come una minaccia silenziosa, seguendolo mentre indietreggia, generando un effetto di soffocamento e oppressione, simulando una sensazione comunemente provata durante un episodio di picco ansioso: uno spazio che sembra restringersi e togliere il fiato, la pressione che aumenta, una fuga impossibile, la sensazione di pericolo sempre più imminente che sembra travolgere. La resa di tale sensazione è potenziata dal crescere della tensione lentamente, senza mai esplodere, e dal suo alimentarsi grazie alla colonna sonora sempre più martellante, che invade la scena come un rumore interno amplificato. L’insieme restituisce una condizione in cui non c’è alcuna via d’uscita possibile, e in cui la realtà stessa sembra diventare ostile. Così, attraverso la macchina da presa, assistiamo non solo agli eventi esterni, ma alla percezione stessa che Barry ha del mondo: opprimente, senza tregua. È come se l’ambiente e il suono congiurassero contro di lui, e lo spettatore si ritrova immerso in questo vortice, incastrato nel suo stesso stato di agitazione.

ANALISI SCENA 24 - 0:37:15 - 0:38:13

24.1 - MEZZO BUSTO, PANORAMICA DA SINISTRA A DESTRA



24.1.A L'attenzione è su Berry e la sorella, che stanno avendo una conversazione inquadrati a mezzo busto, nell'ufficio di Barry. In sottofondo solo una colonna sonora, sommessa e quasi impercettibile



24.1.B La camera esegue una rapida panoramica da sinistra a destra, accompagnata da un picco della colonna sonora martellante.

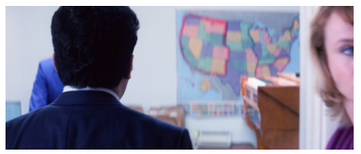


24.1.C Il movimento arriva su Lena, appena arrivata sulla soglia della porta dell'ufficio di Barry. Lena esorta la sorella di Barry ad andare via insieme.

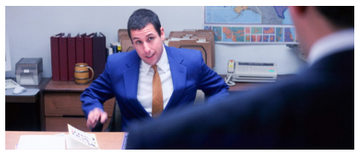
24.2 - MOVIMENTO LIBERO INDIETRO E IN AVANTI



24.2.A Con uno stacco si passa quindi alla sorella di Barry, da cui parte un movimento di camera che la segue uscire, verso la prota.



24.2.B Alla porta, il movimento inizia poi a seguire l'ingresso di un collega di Barry.



24.2.C Con un nuovo movimento libero veloce in avanti la camira arriva ad inquadrare Barry, ora seduto alla scrivania, da sopra la spalla del collega, che gli pone una domanda.Barry inizia a rispondere.

24.3 - PIANO AMERICANO, FISSO



24.3 Con uno stacco la camera inquadra ora il collega con un'angolazione dal basso verso l'alto dalla spalla destra di Barry, che continua a parlare. Il collega quindi gli porge un'altra domanda.

24.4 - MEZZO BUSTO, FISSO

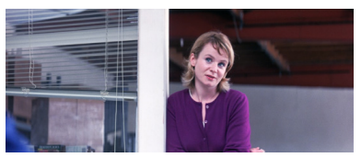


24.4 La camera stacca sul mezzo busto di Barry, che dà una risposta.

24.5 - MEZZO BUSTO, FISSO



24.5.A Si passa al mezzo busto del collega che lo guarda indispettito, per poi uscire dall'ufficio, sfilando accanto a Lena, ancora appoggiata allo stipite della porta.



24.5.B Durante l'uscita del collega, sullo sfondo fuori fuoco si intravede un movimento di un grande macchinario accompagnato da un forte stridio metallico che si protrae per qualche secondo, sommandosi alla musica martellante. Lena porge una domanda a Barry.

24.6 - Mezzo busto, fisso



24.6 La camera inquadra Barry in mezzo busto con uno stacco, spostando l'attenzione sulla sua risposta.

24.7 - MEZZO BUSTO, FISSO



24.7.A Si ritorna al mezzo busto di Lena che porge un'altra domanda. Alle parole della ragazza corrisponde un nuovo picco musicale, che sembra quindi associare la richiesta a una crescita di tensione.



24.7.B Sfilando accanto alla spalla di Lena, entra in campo un altro collega di Barry che si sporge dall'entrata dell'ufficio per riferire un'informazione, per poi uscire subito dopo. Ed ecco che si sente il suono fuori campo del telefono di Barry che squilla.

24.8 - PANORAMICA DA DESTRA VERSO SINISTRA, ROTAZIONE



24.8.A In una nuova panoramica velocissima, questa volta da destra verso sinistra, viene mostrato il braccio di Barry intento a sollevare la cornetta.



24.8.B Si passa a un primo piano di Barry che rannicchiato è intento a rispondere al telefono, per poi attaccare subito.



24.8.C La camera continua a seguire Barry in un unico lento movimento da destra verso sinistra in modo da inquadrare Lena, che si sta sedendo alla scrivania. Questo movimento è accompagnato da un nuovo picco musicale, ancora una volta martellante e sinistro.

SPIEGAZIONE DELL'EFFETTO OTTENUTO:

La scena traduce audiovisivamente lo stato di confusione, sovrastimolazione e tensione costante vissuto dal protagonista attraverso una regia fortemente dinamica, caratterizzata da panoramiche, piani sequenza e continui movimenti di macchina che rendono lo spazio instabile e imprevedibile. La rapida successione di interazioni sociali, unita alla sovrapposizione di voci, rumori diegetici invasivi e stimoli ambientali, restituisce una condizione di iperattivazione percettiva in cui il protagonista subisce gli eventi senza riuscire a controllarli.

A questa dimensione si affianca una colonna sonora incalzante, i cui picchi coincidono con i momenti di maggiore stress, creando una corrispondenza sinestetica tra rapidità del ritmo sonoro e convulsione della forma visiva. Tale combinazione trasmette allo spettatore una sensazione di allerta continua, disorientamento e vulnerabilità, come se ogni stimolo potesse trasformarsi in una minaccia. Il primo piano finale del protagonista, accompagnato da un movimento di macchina e da un picco musicale disturbante, sintetizza questa condizione di fragilità, mostrando come anche il più semplice gesto quotidiano possa essere percepito come fonte di forte tensione. In questo modo, il film favorisce un'esperienza immersiva che permette allo spettatore di condividere percettivamente la spirale ansiogena del personaggio.

SCHEDA 2
IL DISCORSO DEL RE

TITOLO ITALIANO
Il discorso del Re

TITOLO ORIGINALE
The King's Speech

REGIA
Tom Hooper

ANNO DI USCITA
2010

SINOSSI

Il film racconta la storia vera di Albert, Duca di York, che, dopo l'abdicazione del fratello Edoardo VIII, si ritrova a salire al trono con il nome di Giorgio VI. Oltre a essere afflitto da una grave balbuzie, Albert deve affrontare il peso delle responsabilità monarchiche in un momento cruciale per il Paese. Sapendo quanto sia importante che il sovrano sappia comunicare efficacemente, sua moglie Elizabeth decide di rivolgersi a Lionel Logue, logopedista dai metodi poco ortodossi. Tra i due uomini nasce un'amicizia profonda e che si sviluppa attraverso un percorso terapeutico fatto di esercizi vocali e confronto umano. Il film culmina nel momento in cui, Albert riesce a tenere un fondamentale discorso radiofonico alla nazione all'inizio della Seconda guerra mondiale.

PROFILO PSICOLOGICO DELLA PROTAGONISTA

Albert è un uomo profondamente segnato da un'infanzia rigida e da un senso costante di inadeguatezza. La sua balbuzie è solo la manifestazione più evidente di una condizione interiore più complessa, dominata da una profonda ansia sociale, in particolare legata al parlare in pubblico. Ogni apparizione ufficiale si trasforma per lui in un'esperienza angosciante e umiliante. La sua sofferenza non è solo fisica, ma anche emotiva e psicologica: l'ansia lo paralizza, lo isola e mina la sua autostima. Attraverso il lavoro con Logue, Albert inizia un processo di esplorazione delle sue ferite interiori e di ricostruzione della fiducia in sé stesso.

TEMI TRATTATI

Ansia da prestazione. Pressione psicologica derivata dal ruolo e dalle aspettative istituzionali. Vulnerabilità emotiva e lotta interiore. Disabilità e accettazione di sé

STRATEGIE AUDIOVISIVE PER LA RAPPRESENTAZIONE DELL'ANSIA

Nel complesso, il film rappresenta l'ansia attraverso una combinazione di strategie audiovisive espressive che coinvolgono composizione dell'immagine, ritmo, montaggio, suono e formato dell'inquadratura. Primi piani ravvicinati, soggetti decentrati e ambienti ampi e opprimenti visualizzano il disagio e l'isolamento del protagonista, mentre pause, silenzi, rallentamenti e scelte di montaggio amplificano la tensione emotiva. A ciò si aggiungono la colonna sonora sospesa, l'uso drammatico del silenzio e l'amplificazione dei piccoli rumori, che contribuiscono a far percepire allo spettatore l'angoscia e la difficoltà comunicativa di Albert.

Particolarmente significativo è l'uso costante dell'aspect ratio 1.85:1, scelto da Tom Hooper per evocare una sensazione di costrizione e pressione psicologica. Attraverso inquadrature che mostrano il protagonista schiacciato da spazi ampi, spesso decentrato e circondato dal vuoto, il formato rafforza visivamente il senso di inadeguatezza e isolamento.

ANALISI SCENA 18 - 0:06:18 - 0:06:42

18.23 - PIANO AMERICANO, FISSO



18.23 Albert è seduto nell'angolo in basso a sinistra di un piano americano fisso, di profilo, mentre affronta la seduta con un medico tradizionalista, in piedi molto vicino a lui. La luce è naturale ma molto fredda. La traccia audio è priva di musica o rumore di sottofondo.

18.24 - PRIMO PIANO, CAMERA A MANO



18.24 Si passa quindi a un primissimo piano di Albert, isolato dalla profondità di campo, ripreso di tre quarti, intento a guardare in basso verso un libro e ad emettere suoni indistinti, ostacolato dalle guance gonfie di biglie di vetro. La camera non è più fissa ma a mano.

18.25 - PRIMO PIANO, CAMERA A MANO



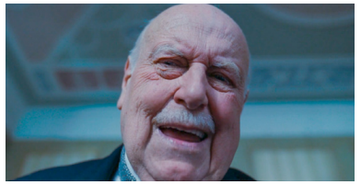
18.25 Con un raccordo dato dalla battuta del medico "Lottate contro le biglie, Altezza Reale", si contrappone un suo controcampo: un primissimo piano del volto su cui la luce crea forti contrasti. Tale inquadratura potrebbe essere definita una semi soggettiva con ocularizzazione interna primaria.

18.26 - PRIMO PIANO, CARRELLO IN AVANTI



18.26 Di nuovo appare il primissimo piano di Albert, colto nello sforzo di emettere suoni, ripreso dalla camera a mano che inizia ad avvicinarsi in una carrellata in avanti, producendo uno zoom estremo, quasi claustrofobico.

18.27 - PRIMO PIANO, CAMERA A MANO



18.27 A questo si oppone di nuovo il primissimo piano del medico che lo incita con tono stizzito e autoritario.

18.28 - PRIMO PIANO, CAMERA A MANO



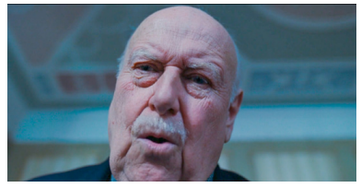
18.28 Ritorna poi ancora una volta il primissimo piano a camera a mano di Albert, questa volta ancora più vicino.

18.29 - PRIMO PIANO, CAMERA A MANO



18.29 In un piano americano Albert si volta alla sua destra verso la moglie collocata alle sue spalle e nel terzo di sinistra, e pare cercare una via di fuga. Il suo sguardo ritorna poi al libro.

18.30 - PRIMO PIANO, CAMERA A MANO



18.30 Si passa di nuovo a primissimo piano del medico che dice "Un po' più di concentrazione, Altezza Reale".

18.31 - PRIMO PIANO, MOVIMENTO LIBERO, PIANO SEQUENZA



18.31.A Ricompare per l'ultima volta il primissimo piano di Albert in sofferenza, che si volta a guardare il medico per poi concentrarsi in un ultimo.



18.31.B Ciò lo porta a sputare nel biglie nella sua mano destra.



18.31.C La camera lo segue alzarsi dalla poltrona, posare le biglie e muoversi veloce a passo deciso verso sinistra, imprecando con le parole “Ho quasi ingoiato queste dannate cose!”.



18.31.D La camera continua a seguirlo in un movimento rapido e traballante, fino a quando non raggiunge quella che capiamo essere l'uscita della stanza, fin ora rimasta fuori campo. Albert esce.

SPIEGAZIONE DELL’EFFETTO OTTENUTO:

La scena rappresenta l’ansia attraverso una combinazione di composizione dell’inquadratura, montaggio e suono che mira non solo a mostrarla, ma a farla sperimentare allo spettatore. La prima inquadratura e il montaggio alternato di primissimi piani sempre più serrati costruiscono una dinamica claustrofobica fondata sull’asimmetria di potere tra Albert e il medico, accentuando la sensazione di pressione, giudizio e ansia da prestazione che grava sul protagonista.

I volti estremamente ravvicinati, lo zoom pronunciato, la sfocatura selettiva e l’angolazione del medico generano un senso di isolamento, soffocamento e assenza di vie di fuga, simulando la percezione soggettiva di uno spazio che si chiude e di una crescente oppressione psicologica. Sul piano sonoro, l’alternanza tra i gorgoglii sempre più sforzati di Albert e gli incoraggiamenti incalzanti del medico crea un ritmo di tensione crescente che culmina nello scatto d’ira finale. Inoltre, l’impossibilità di articolare parole comprensibili, sostituite da suoni indistinti, visualizza e rende percepibile il conflitto interiore tra il desiderio di esprimersi e l’incapacità di farlo.

Attraverso queste strategie, la scena favorisce una forte immedesimazione, permettendo allo spettatore di percepire il senso di intrappolamento, impotenza e disagio tipico dell’esperienza ansiosa.

ANALISI SCENA 26 - 0:19:31 - 0:21:26

26.1 - CAMPO LUNGO, FISSO



26.1 Albert fa il suo ingresso nello studio di Logue, ripreso a figura intera in un campo lungo. La stanza è in penombra, illuminata dalla fioca luce naturale fredda dei lucernari e dalle deboli luci artificiali. Non c'è colonna sonora.

26.2 - CAMPO LUNGO, FISSO



26.2 Albert, inquadrato di spalle in una lunga inquadratura fissa ampia della stanza, continua ad avanzare verso un divano a tre sedute, fino a che non si trova al centro della sala e il suo sguardo si posa su un modellino di aeroplano appeso al lampadario.

26.3 - MEZZO BUSTO, FISSO



26.3.A Inquadrato in mezzo busto si sofferma a guardarlo da vicino.



26.3.B Si verifica un cambiamento di profondità e l'esperto, adesso a fuoco, esorta Albert: “Prego mettetevi comodo!”.

26.4 - CAMPO LUNGO, FISSO



26.4.A Albert riprende ad avanzare raggiungendo il divano. Appoggia il cappello e sceglie di sedersi sulla destra, decentrato. Man mano che si avvicina al divano, la sua figura diventa più piccola nel fotogramma, come se fosse sopraffatta dalla stanza intorno a lui.



26.4.B Nel frattempo Lionel avanza nella direzione della camera, prende una sedia dal fuoricampo e ritorna verso il paziente. Il ritmo di queste azioni è lento e disteso, scandito dal completo silenzio pervaso solo dai rumori prodotti dal muoversi dei due personaggi.

26.5 - MEZZO BUSTO, FISSO



26.5 Con un raccordo di movimento di Logue nell'aggiustare la sedia, si passa a un breve piano americano frontale del professionista, isolato dal resto della stanza grazie alla profondità di campo.

26.6 - CAMPO LUNGO, FISSO



26.6 Si passa a una lunga inquadratura dei due personaggi, ripresi di profilo. Si tratta di un campo medio, fisso, di cui Albert, seduto immobile sul divano, occupa la porzione in basso a sinistra. Logue siede ad una certa distanza da lui, di fronte, in silenzio.

26.7 - MEZZO BUSTO, FISSO



26.7 Si passa al mezzo busto di Albert, frontale, posizionato nella metà sinistra dell'inquadratura, mentre l'altra è composta dalla parete spoglia. Albert esita, poi dice "Aspettando che sia io a cominciare una conversazione si rischia di aspettare abbastanza a lungo".

26.8 - MEZZO BUSTO, FISSO



26.8 Subito dopo arriva la risposta di Lionel, passando al suo mezzo busto frontale: "Ah si, si" dice. Resta poi in silenzio per i successivi secondi pensando a che cosa dire, per poi esordire con la domanda "Conoscete barzellette?".

26.9 - MEZZO BUSTO, FISSO



26.9 La battuta introduce il passaggio dare il via, come per le inquadrature precedenti, alla mezza figura frontale di Albert che dopo molti secondi di silenzio risponde.

26.10 - MEZZO BUSTO, FISSO



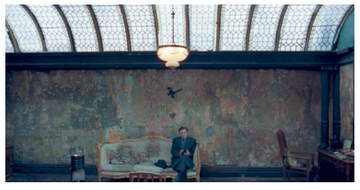
26.10 Si passa di nuovo alla mezza figura di Lionel che, dopo aver riso di gusto alla risposta, esordisce esponendo l'idea che sembra balenatagli alla mente: "Una tazza di te!".

26.11 - MEZZO BUSTO, FISSO



26.11 Ed ecco di nuovo la mezza figura di Albert (26.12) rispondere "No, no grazie". La camera rimane su di lui mentre la voce di Lionel formula "Io ne prenderò una".

26.12 - CAMPO LUNGO, FISSO



18.12 Si lascia così spazio a una nuova inquadratura ampia, il campo lungo frontale, in cui Lionel si dirige fuori campo mentre Albert rimane da solo al centro della scena.

26.13 - CAMPO LUNGO, FISSO



26.13 Con uno stacco viene svelato il controcampo altrettanto ampio della parte di stanza buia in cui Lionel si china e i rumori metallici suggeriscono che sta iniziando a preparare il the.

26.14 - MPIANO AMERICANO, FISSO



26.14 Con uno stacco la camera si sposta su un piano americano di Albert, di cui occupa ancora solo la porzione in basso a sinistra. Dopo pochi secondi Albert chiede "Non comincerete a curarmi Dottor Logue?"

26.15 - CAMPO LUNGO, AVVICINAMENTO DEL SOGGETTO, FISSO



26.15.A La camera passa con uno stacco al campo lungo di Lionel, intento a raggiungere di nuovo Albert, per poi seguirlo con un movimento di camera.



26.15.B Prima una panoramica verso l'alto, per contenere la sua figura sempre più vicina.



26.15.B Poi un movimento verso il basso per accompagnarlo mentre si siede. Mentre si avvicina Lionel risponde "Solo se siete interessato a farvi curare. Vi prego, chiamatemi Lionel".

SPIEGAZIONE DELL'EFFETTO OTTENUTO:

La scena rappresenta l'ansia attraverso una costruzione visiva e sonora sobria e dilatata, fondata sull'asimmetria compositiva, sull'isolamento spaziale e sul rallentamento temporale. Le inquadrature decentrate, in cui Albert occupa una porzione ridotta del fotogramma circondato da ampi spazi vuoti, comunicano visivamente marginalità, solitudine e inadeguatezza, mentre i campi lunghi che lo mostrano piccolo rispetto all'ambiente accentuano la sua vulnerabilità e il senso di sopraffazione.

La stasi delle inquadrature e i lunghi silenzi tra le battute producono un tempo psicologico sospeso che costringe lo spettatore a condividere l'attesa, l'incertezza e il disagio del protagonista. A ciò si aggiunge la dissonanza relazionale tra l'apertura e il dinamismo di Lionel e la rigidità di Albert, resa tangibile dalla distanza fisica, dai campi e controcampi isolanti e dalla frammentazione degli sguardi. Anche il sonoro contribuisce alla rappresentazione dell'ansia: in assenza di musica, i rumori ambientali emergono con particolare evidenza, evocando quella condizione di ipersensibilità percettiva in cui ogni suono sembra amplificato, così come i suoni emessi da Albert, evidenziandone lo sforzo.

ANALISI SCENA 71 - 1:11:58 - 1:13:15

71.7 - PIANO AMERICANO, MEZZO BUSTO, CARRELLO IN AVANTI



71.7.A La scena inizia con un campo lungo in cui Albert è inquadrato con camera a mano instabile mentre avanza in una sala, di spalle. La luce del giorno entra dalle finestre e crea un forte contrasto. Sul piano sonoro si sente una colonna sonora di archi lenta e tesa, che accompagna lo scricchiolio del pavimento.



71.7.B Albert avanza seguito dalla camera a mano fino alla porta in fondo alla sala, inquadrato da dietro a mezzo busto.



71.7.C Continuando ad avanzare in un corridoio stretto, entra così nella sala succesSiva.



71.7.D La sala ha un soffitto molto alto, illuminato dalle luci artificiali ma anche dalla luce naturale, che continua a creare un contrasto molto forte nella penombra.



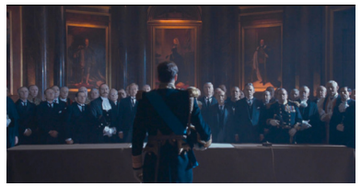
71.7.E Albert arriva davanti ad una platea di funzionari in silenzio.

71.8 - MEZZO BUSTO, FISSO



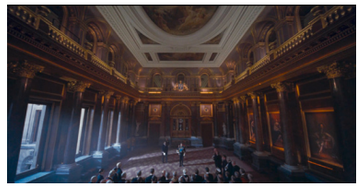
71.8 Con uno stacco si passa ad un primo piano di Albert. Anche qui si coglie il contrasto molto forte sui tratti tesi del suo volto, metà in ombra e metà illuminato.

71.9 - CAMPO LUNGO, FISSO



71.9 Subito dopo si passa al controcampo: un piano americano in cui Albert è posizionato esattamente al centro, fuori fuoco, di schiena, mentre ad essere a fuoco sono i funzionari che simultaneamente chinano la testa in segno di saluto.

71.10 - CAMPO LUNGHISSIMO, FISSO



71.10 Albert, sempre frontale, viene inquadrato dall'alto e da molto lontano, apparendo rimpicciolito, in basso e al centro di un campo lunghissimo della sala. Dai bordi laterali partono le due pareti colonnate, intensamente distorte dal grandangolo. È ben visibile anche un'ampia sezione di soffitto affrescato. In questa inquadratura un funzionario gli porge il foglio su cui ha scritto il suo discorso.

71.11 - FIGURA INTERA, FISSO



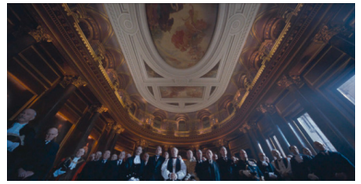
71.11 Con il raccordo di questo movimento si passa quindi a un'altra inquadratura fissa, in cui Albert ripreso in figura intera riceve il foglio.

71.12 - MEZZO BUSTO, FISSO



71.12 Dopo pochi secondi si ritorna così al primo piano del protagonista il quale dopo aver sbirciato il foglio inspira profondamente ed espira riportando lo sguardo sul pubblico di fronte a lui. Il suo respiro in affanno spicca nel silenzio. È qui che inizia un segmento di colonna sonora lenta e drammatica.

71.12 - CAMPO LUNGO, FISSO



71.13 Si passa quindi a un campo lungo che rappresenta ciò che il protagonista sta vedendo, secondo uno schema di alternanza che dà origine ad un'ocularizzazione interna secondaria, ovvero che mostra prima il personaggio che guarda e poi ciò che viene guardato. Dal bordo inferiore si ergono le piccole e numerosissime figure dei funzionari, angolate dal basso e distorte dal grandangolo.

71.14 - PRIMO PIANO, FISSO

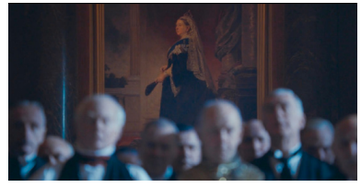


71.14 Si ritorna ad Albert, questa volta ripreso in primissimo piano, che cerca le parole e il suo respiro si fa ancora più affannoso. Inizia a leggere ad alta voce dicendo: “Vi incontro oggi” per poi fare una lunga pausa intervallata da singhiozzi convulsi e procedere con la frase “In circostanze che sono” senza però concluderla.

71.15 - CAMPO LUNGO, VARIAZIONE DELLA PROFONDITÀ DI CAMPO



71.15.A Si ritorna ad una soggettiva, in cui sono ripresi i funzionari in mezzo busto.



71.15.B Avviene poi un lento cambio di profondità di campo: dapprima il fuoco si trova sui loro volti, per poi spostarsi più avanti nello spazio sul ritratto appeso alla parete di fronte al protagonista.

71.16 - PRIMO PIANO, FISSO



71.16 Si ritorna così al primissimo piano di Albert, boccheggiante, senza parole.

71.17 - DETTAGLIO, FISSO



71.17 In quella che sembra una nuova soggettiva viene inquadrato uno dei ritratti sulla parete di fronte.

71.18 - DETTAGLIO, FISSO



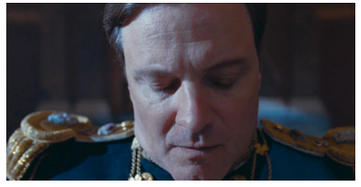
71.18 Con uno stacco si passa ad un altro ritratto, simultaneamente ad un appuntamento musicale

71.19 - DETTAGLIO, FISSO



71.19 Infine, ad un terzo, mentre la colonna sonora aumenta di volume nel silenzio della sala.

71.20 - PRIMO PIANO, FISSO



71.20 Infine di nuovo il primissimo piano di Albert che lo coglie tremante e sfinito con lo sguardo basso.

SPIEGAZIONE DELL'EFFETTO OTTENUTO:

Il primo elemento che contribuisce alla traduzione dell'interiorità di Albert è l'angolazione ribassata della macchina da presa, utilizzata in due punti. Quando Albert si incammina verso il consiglio, viene ripreso dal basso, con il risultato che la sua figura appare schiacciata rispetto all'architettura istituzionale e imponente che lo circonda. Questo punto di vista lo rende visivamente piccolo e vulnerabile, suggerendo la sua sensazione di inadeguatezza e inferiorità di fronte all'autorità, presentata qui come massa indistinta e schiacciante. Questa resa visiva è una traduzione diretta dell'esperienza ansiosa, che spesso si manifesta proprio come un senso di sproporzione tra sé e il mondo esterno: l'ambiente, le persone e le aspettative sociali sembrano sovrastare e opprimere l'individuo, alimentando la percezione di non essere all'altezza, di essere esposti, osservati, e potenzialmente giudicati.

A questa prima sensazione si aggiunge l'effetto prodotto dall'uso del grandangolo, che deforma lo spazio accentuandone la profondità e dilatando la distanza tra il protagonista e il consiglio. Il corridoio sembra trasformarsi in un tunnel interminabile, e le figure che lo attendono si deformano sotto lo sguardo di Albert nella soggettiva che simula il suo sguardo alterato. Lo spettatore vede ciò che Albert vede, ma soprattutto come lo vede. È uno sguardo disturbato dalla vertigine, dalla sovrastimolazione e dalla confusione mentale tipica di un attacco di panico. Queste sensazioni sono rispecchiate anche dalla vista grandangolare dall'alto, in cui le colonne sembrano collassare su Albert.

Il cambio di profondità di campo sembra rispecchiare il progressivo scollamento dalla realtà: una dissociazione leggera. La sua attenzione infatti viene rapita dai ritratti, un tentativo di fuga dalla situazione corrente che al contempo si trasforma nell'ennesima istanza giudicante, la cui incombenza e imminenza viene resa dal montaggio ritmato.

Lo spazio, che la distanza dal soggetto rende dilatato e solenne, inghiotte il personaggio, amplificando così la percezione di smarrimento e impotenza. Lo spettatore sperimenta, attraverso la manipolazione dello spazio, lo stesso senso di oppressione psicologica che Albert prova nell'avvicinarsi a quel momento di confronto.

Questa percezione è ulteriormente rafforzata dall'impiego di un piano sequenza fluido, che segue il protagonista senza stacchi. L'assenza di tagli costringe lo spettatore a rimanere dentro il tempo dell'azione, aumentando la tensione e l'identificazione: il disagio cresce in modo inarrestabile.

A queste rese espressive si sommano ancora una volta i primissimi piani, i quali creano un'intimità forzata, facendo emergere la fragilità emotiva di Albert in modo tangibile.

Il sonoro contribuisce in maniera decisiva a questa immersione: la scena è dominata da suoni diegetici e dalla respirazione amplificata. Ogni suono corporeo, come il respiro, la deglutizione, il battito accelerato, è portato in primo piano, mentre le voci degli altri risultano ovattate. Questo sbilanciamento sonoro rende udibile il disorientamento interiore, trasformando l'ansia in un'esperienza uditiva.

Attraverso l'uso integrato di queste tecniche lo spettatore non osserva l'ansia: la vive.

SCHEDA 3
IL CIGNO NERO

TITOLO ITALIANO
Il cigno nero

TITOLO ORIGINALE
Black Swan

REGIA
Darren Aronofsky

ANNO DI USCITA
2010

SINOSSI

Nina è una giovane e talentuosa ballerina del New York City Ballet, scelta per interpretare il ruolo principale nella nuova produzione de Il lago dei cigni di Tchaikovsky. Il personaggio richiede di incarnare sia il Cigno Bianco, simbolo di purezza e grazia, sia il Cigno Nero, figura più sensuale e istintiva. Mentre si prepara al debutto, Nina si dedica completamente alla danza, spinta da una feroce determinazione e dal desiderio di compiacere sia sua madre,iperprotettiva e controllante, sia il direttore artistico. Tuttavia, l'intensità del ruolo e le pressioni dell'ambiente artistico iniziano a minare il suo equilibrio mentale.

PROFILO PSICOLOGICO DELLA PROTAGONISTA

Il percorso di Nina è dominato da un conflitto tra il bisogno di controllo e la repressione del lato più libero e trasgressivo della propria personalità Ossessionata dalla perfezione tecnica e dal giudizio altrui, vive in uno stato costante di ansia e isolamento, incapace di esprimere emozioni autentiche o di lasciarsi andare. Il film esplora così il tema del disturbo psicologico con toni da thriller psicologico, mostrando come la ricerca assoluta della perfezione possa diventare autodistruttiva.

TEMI TRATTATI

Ansia da prestazione e perfezionismo patologico. Dissociazione, allucinazione e crisi d'identità. Controllo corporeo e repressione emotiva. Dualità tra ordine e caos, luce e ombra

STRATEGIE AUDIOVISIVE PER LA RAPPRESENTAZIONE DELL'ANSIA

L'ansia di Nina è resa attraverso una camera a mano ravvicinata e instabile, che ne segue i movimenti creando disorientamento e claustrofobia. Il montaggio accelerato amplifica la frammentazione mentale e la perdita di controllo. Il suono è sovraccarico: voci distorte in loop, rumori enfatizzati e colonna sonora dissonante creano un tappeto acustico opprimente, alternato a silenzi improvvisi che intensificano la tensione. Sul piano visivo, allucinazioni e ribaltamenti spaziali simulano la perdita di contatto con la realtà. Inoltre, il film è girato in 2.39:1, un formato ampio che in questo caso viene utilizzato in modo oppressivo. Infatti anche gli spazi più grandi risultano angusti e inabitabili.

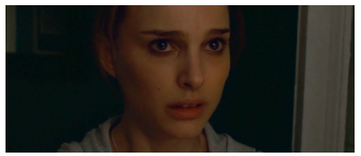
ANALISI SCENA 81 - 01:23:52 - 01:24:10

81.1 - CAMPO LUNGO, CAMERA A MANO



81.1 La scena inizia con l'accensione della luce diegetica della stanza, che illumina una parete colma di dipinti inquadrati frontalmente in un campo lungo con camera a mano instabile. I soggetti dei dipinti sembrano prendere vita come in un'allucinazione della protagonista. Il suono è dominato dal sommarsi delle voci provenienti dai dipinti, indefinite e distorte, gracchianti e ad alto volume, montate in overlaying una sull'altra e su una colonna sonora drammatica.

81.2 - PRIMO PIANO, CAMERA A MANO

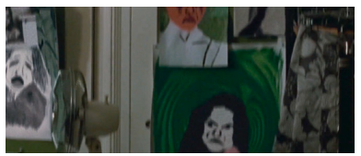


81.2 Con uno stacco si passa al controcampo: un primo piano del volto di Nina di tre quarti, prettamente in ombra, che guarda oltre le camera con sguardo preoccupato.

81.3 - DETTAGLIO, CAMERA A MANO DALL'ALTO VERSO IL BASSO



81.3.A Con un taglio si passa ad una soggettiva: una ripresa a camera a mano instabile di un dettaglio della parete che si suppone si trovi di fronte a lei e che quindi lei stia guardando: un dipinto, i cui soggetti sembrano sono animati.

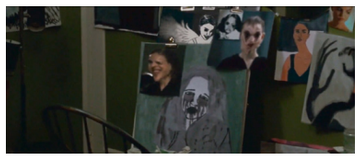


81.3.B Oscillando, la camera si sposta repentinamente, con una carrellata verso il basso, su un secondo dipinto, anch'esso animato.

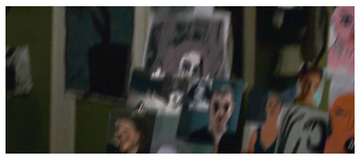


81.3.C Come precedente

81.4 - DETTAGLIO, CAMERA A MANO DALL'ALTO VERSO IL BASSO



81.4.A Con un secondo taglio si passa all'inquadratura di un terzo dipinto animato, sempre a camera instabile e oscillante.

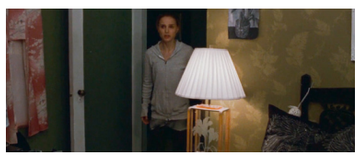


81.4.B Con una nuova carrellata, questa volta verso l'alto, si passa a vedere un quarto dipinto.



81.4.C Come precedente

81.5 - DA PIANO AMERICANO A PRIMO PIANO, MOVIMENTO IN AVANTI

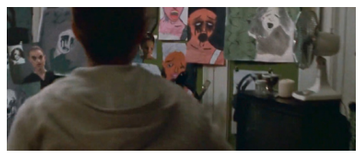


81.5.A Un taglio dà inizio a una rapida carrellata in avanti, passando da un piano americano a un primo piano mentre lancia un grido.

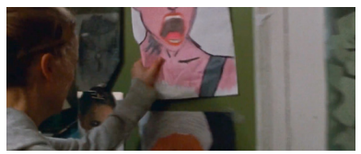


81.5.B Sul piano sonoro a voci e musica si aggiunge il grido di Nina, che stringe il proprio volto tra le mani.

81.6 - PIANO SEQUENZA, MOVIMENTO IRREGOLARE DELLA CAMERA A MANO



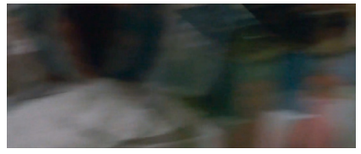
81.6.A Con un taglio si passa ad un'inquadratura che ritrae Nina di spalle, mentre il suo grido continua. La camera a mano inquadra la sua nuca da molto vicino, fuori fuoco, mentre ad essere a fuoco è la parete qualche metro davanti a lei.



81.6.B Questa inquadratura dà inizio a un piano sequenza, che con un nuovo unico movimento di camera segue da dietro Nina verso la parete dei dipinti e la accompagna nei suoi tentativi confusi e convulsi di strappare i dipinti dalla parete.



81.6.C Il suono rimane quello delle voci ad alto volume, che iniziano a ripetersi ciclicamente. La camera cambia direzione continuamente seguendo la protagonista prima verso l'alto, poi da destra a sinistra, poi da sinistra a destra.



81.6.D Come precedente



81.6.E Come precedente

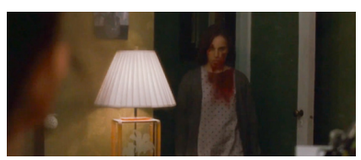


81.6.F Come precedente

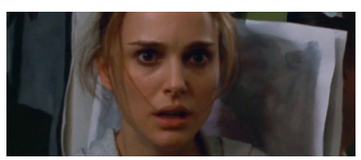


81.6.G L'ultimo movimento di camera del piano sequenza si conclude con 2 secondi di camera ferma ad inquadrare il soggetto riflesso nello specchio che Nina sta guardando: una donna con i vestiti macchiati di sangue

81.7 - PANORAMICA VERSO SINISTRA DI CAMERA A MANO



81.7.A Con un taglio si svolge un avvicinamento in asse passando a un piano americano della figura della donna, ottenendo un'immagine perfettamente speculare al precedente piano di Nina. La donna inizia ad avvicinarsi.



81.7.B Con una panoramica verso sinistra,lo spettatore scopre che l'immagine della donna non è un riflesso ma ciò che Nina vede direttamente e che la stanza è ribaltata. Il punto di arrivo della panoramica è un primo piano di Nina, il cui grido,si somma al climax della colonna sonora drammatica.

SPIEGAZIONE DELL'EFFETTO OTTENUTO:

Aronofsky, noto per il suo approccio corporeo e sensoriale al racconto psicologico, utilizza questa scena per trascinare lo spettatore all'interno della psiche compromessa della protagonista. L'atmosfera complessiva prodotta simula le sensazioni vissute durante un attacco d'ansia, in cui il corpo umano, ed in particolare il sistema nervoso autonomo, attiva risposte acute legate alla paura percepita in una situazione di emergenza. I movimenti oculari diventano rapidi e caotici nel tentativo di trovare una via di fuga, così che l'ambiente può arrivare ad apparire deformato, le distanze distorte, i suoni possono essere percepiti come più intensi, il corpo percepisce molti più stimoli del normale in un'ipervelocità sensoriale. La tecnica della camera a mano, di cui sono enfatizzate in particolare instabilità e velocità, è ampiamente utilizzata per rappresentare questa condizione, insieme a un montaggio veloce. Tali movimenti di camera creano una corrispondenza sensoriale con il suo stato. Il movimento instabile e irregolare replica passo a passo l'esperienza percettiva, soprattutto di un momento di confusione e sopraffazione. A potenziare ulteriormente l'effetto di disorientamento percettivo concorrono gli elementi sonori e visivi che alterano la coerenza spazio-temporale della scena. Il suono è sovraccarico: voci distorte, sovrapposte in un loop crescente, si intrecciano alla colonna sonora drammatica creando un tappeto acustico invadente, che simula l'incapacità di filtrare gli stimoli. Questa saturazione uditiva restituisce la sensazione di un pensiero affollato, caotico, come se le voci interne della protagonista si estroflettessero nello spazio. Anche la soggettiva, unita all'animazione allucinatoria dei quadri, rompe il confine tra percezione e immaginazione, traducendo la perdita di aderenza alla realtà che accompagna il panico.

SCHEDA 4
MELANCHOLIA

TITOLO ITALIANO
Melancholia

TITOLO ORIGINALE
Melancholia

REGIA
Lars von Trier

ANNO DI USCITA
2011

SINOSSI

Il film racconta la storia di due sorelle, Justine e Claire, sullo sfondo dell'imminente collisione tra la Terra e un pianeta misterioso chiamato Melancholia. Diviso in due capitoli, ciascuno dedicato a una delle protagoniste, il film esplora la fragilità e la resilienza dell'animo umano di fronte alla catastrofe. Nella prima parte emerge progressivamente Justine, la depressione della giovane Justine, mentre nella seconda l'attenzione si sposta su Claire, che vive con crescente ansia l'avvicinarsi del pianeta. Lars von Trier intreccia dramma psicologico e fantascienza apocalittica, costruendo un'allegoria poetica sulla fine del mondo e sull'accettazione della morte.

PROFILO PSICOLOGICO DELLA PROTAGONISTA

Justine è affetta da una grave forma di depressione clinica, che si manifesta attraverso apatia, anedonia e senso di colpa. Nel momento in cui la catastrofe cosmica si avvicina, la sua apparente passività si trasforma in lucidità e accettazione: Justine accoglie la fine come un atto di liberazione e una forma di pace in un mondo a cui non si sentiva di appartenere.
Claire rappresenta invece l'altra faccia del disagio psichico: è una donna che vive in uno stato caratterizzato da preoccupazione costante,ipercontrollo e paura del futuro. Claire cerca di mantenere un ordine razionale nel caos. Di fronte all'arrivo del pianeta Melancholia, la sua ansia esplode in terrore paralizzante, mostrando come la razionalità sia impotente di fronte all'ineluttabile.

TEMI TRATTATI

Fine del mondo. Disfunzione familiare e alienazione sociale. Paura, controllo e impotenza. Contrasto tra razionalità (Claire) e abbandono emotivo (Justine)

STRATEGIE AUDIOVISIVE PER LA RAPPRESENTAZIONE DELL'ANSIA

Il film combina camera a mano instabile, montaggio rapido e irregolare, close-up estremi e spesso una colonna sonora drammatica unita a rumore di fondo grave e ovattato per tradurre visivamente e sonoramente il disordine interiore della protagonista durante un periodo di intensa ansia. I movimenti convulsi e i tagli ravvicinati trasmettono l'agitazione e la perdita di controllo tipiche di una crisi d'ansia, mentre lo zoom estremo sul volto produce un effetto claustrofobico che soffoca lo spettatore nella stessa tensione respiratoria di Claire. Il disturbo sonoro continuo diventa la proiezione uditiva della sua mente in subbuglio. Il film è girato in formato 2.39:1, che amplifica la dimensione visiva e simbolica della catastrofe cosmica, contrapponendo la grandiosità del paesaggio naturale all'isolamento interiore dei personaggi. Von Trier utilizza questo formato panoramico per costruire quadri pittorici di intensa bellezza, ispirati all'iconografia romantica e preraffaellita, accentuando quindi il contrasto tra l'immensità del mondo esterno e la fragilità psicologica delle due protagoniste,

ANALISI SCENA 104 - 01:42:42 - 01:43:45

104.1 - CAMERA A MANO MOLTO INSTABILE



104.1.A La scena è ambientata su un patio, di notte, e si apre con un'inquadratura a camera a mano instabile che dà inizio ad un breve piano sequenza seguendo la protagonista Claire mentre, a mezzo busto di profilo nel terzo di sinistra, si dondola avanti e indietro con lo sguardo rivolto al cielo verso Melancholia.



104.1.B Segue un nuovo movimento di camera a mano instabile, questa volta più pronunciato, verso sinistra a seguire la protagonista che si sposta indietro accasciandosi contro lo schienale della sedia e chiudendo gli occhi.



104.1.C Arrivata sulla protagonista, la camera si sofferma instabile per diversi secondi su di lei in questa posizione.

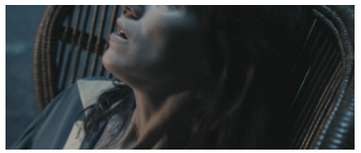


104.1.D La camera si sposta poi in modo irregolare e instabile verso destra ad inquadrare anche il marito e si sofferma su tale inquadratura, che ora comprende entrambi.

104.2 - CAMERA A MANO MOLTO INSTABILE, MOVIMENTO VELOCE E LIBERO

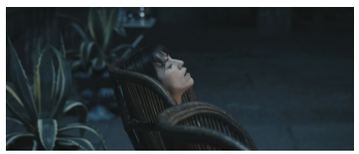


104.2.A Con uno stacco si passa a un primissimo piano di Claire. Il suo volto è inquadrato di profilo mentre guarda verso il cielo davanti a lei, verso sinistra. L'inquadratura dopo diversi secondi si muove bruscamente a causa di un movimento di camera velocissimo che si sposta da lei per un attimo, verso destra.

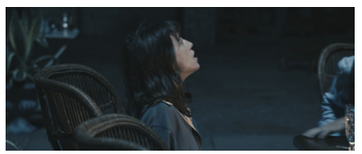


104.2.B La camera compie un altro rapidissimo movimento, questa volta verso sinistra come per accennare a ritornare su di lei.

104.3 - CAMERA A MANO MOLTO INSTABILE



104.3.A Con uno stacco si passa infatti di nuovo al mezzo busto della protagonista di profilo accasciata contro allo schienale con gli occhi chiusi.



104.3.B Dopo qualche secondo la protagonista, posta al entro dell'inquadratura, emette un forte sospiro e si solleva in avanti per mettersi seduta in posizione più dritta, aprendo gli occhi, seguita dalla camera che compie un piccolo movimento verso destra per mantenerla centrata.



104.3.C Subito dopo la camera compie un nuovo veloce e instabile movimento verso destra, comprendendo nell'inquadratura anche il marito che si alza dalla sedia posta nel terzo di destra e si muove verso il terzo di sinistra dove ora è collocata la protagonista, ansimante.



104.3.D La camera compie ora un movimento leggermente verso sinistra e intanto in avanti, in modo da inquadrare la coppia centrata e più vicina, mentre il marito cerca di tranquillizzare Claire. La protagonista continua a produrre respiri affannati, e infine afferma “Non riesco a respirare”.

104.4 - CAMERA A MANO MOLTO INSTABILE



104.4.A Con uno stacco si passa ad un'inquadratura molto ravvicinata del profilo opposto dei due. La camera dapprima resta meno di un secondo sul volto di Claire in primo piano.



104.4.B A questo punto la camera compie un movimento velocissimo e tramolante verso sinistra ad inquadrare per un secondo il volto del marito che cerca di tranquillizzarla.

104.5 - CAMERA A MANO MOLTO INSTABILE

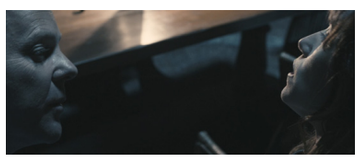


104.5.A Con un nuovo stacco si ritorna subito all'altro profilo dei due, questa volta inquadrati ancora in primo piano, sempre con la camera a mano instabile.

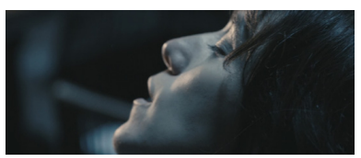


104.5.B La camera, dopo un secondo, compie un movimento verso destra seguendo Claire che con un nuovo sospiro profondo e affannato si accascia per un attimo in avanti.

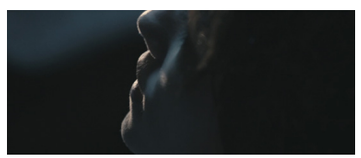
104.6 - ZOOM VELOCE



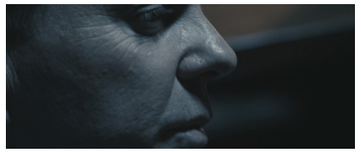
104.6.A Uno stacco dà inizio ad un nuovo piano sequenza, in cui la camera a mano fortemente instabile inquadra il profilo opposto dei due di nuovo in primo piano, mentre Claire continua a respirare affannosamente e il marito continua nel tentativo di tranquillizzarla.



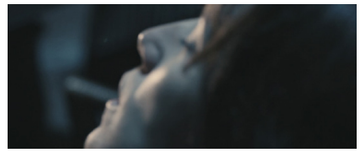
104.6.B Da inquadrarli entrambi però, la camera passa ad un avvicinamento al volto di Claire tramite uno zoom veloce che arriva ad inquadrarla in un close-up estremo mentre protende il volto verso l'alto come a cercare più aria attorno a lei.



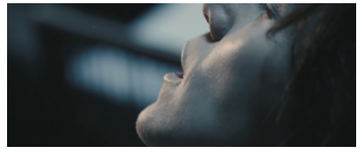
104.6.C Nell'inquadrarla in questo modo la camera compie leggeri movimenti che però risultano amplificati dalla distanza limitatissima e la portano ad escludere dall'inquadratura gli occhi per un attimo.



104.6.D Dopodichè la camera, sempre in questo close-up estremo dato dallo zoom, si sposta verso sinistra sul volto del marito che la esorta a respirare profondamente.



104.6.E Dopo qualche secondo si sposta di nuovo verso destra ad inquadrare il volto di Claire, che appare ora sfocato, mentre continua a respirare affannosamente.



104.6.F Il suo volto ritorna poi a fuoco.

104.7 - MONTAGGIO ELLITTICO



104.7 Con uno stacco la camera inquadra il primo piano della protagonista di profilo in un momento leggermente più avanti nel tempo, rendendo quindi il montaggio più rigido.

104.8 - CAMERA A MANO MOLTO INSTABILE



104.8.A Con uno stacco si passa poi ad ultimo piano sequenza che inizia con una ripresa, in primo piano ma più distante, dei due dal profilo opposto. La camera è sempre instabile e compie movimenti veloci e irregolari.



104.8.B Si verifica poi un allontanamento con un de-zoom che porta la camera ad inquadrarli a mezzo busto.



104.8.C Infine si verifica un ultimo zoom veloce, sul dettaglio delle loro mani unite ora che Claire si è tranquillizzata e respira con più calma appoggiata allo schienale.

SPIEGAZIONE DELL'EFFETTO OTTENUTO:

Nella scena descritta, il film utilizza innanzitutto la camera a mano instabile che con movimenti rapidissimi e irregolari, la quale immerge lo spettatore in una percezione caotica del reale, simulando l'agitazione della protagonista. Questo episodio infatti sembra ricalcare un picco d'ansia in cui chi si trova in preda alla crisi acuta percepisce l'ambiente circostante come confuso e pericoloso: il corpo stesso sembra perdere parte della coordinazione e del controllo. Questa instabilità è accentuata anche dal montaggio veloce, composto da tagli netti e ravvicinati che interrompono continuamente la continuità visiva. Ad un certo punto inoltre il montaggio diventa volutamente rigido ed ellittico, ripetendo l'inquadratura di Claire nello stesso modo e nella stessa posizione ma a distanza di pochi secondi: tale ripetizione sembra replicare un effetto di scatto mentale, come se la mente della protagonista si bloccasse in un loop percettivo, incapace di uscire dal proprio stato di panico.

Il close-up estremo, ottenuto non tramite un movimento fisico della camera ma attraverso uno zoom molto veloce, annulla la distanza tra spettatore e soggetto, spingendo lo spettatore vicinissimo al volto di Claire fino a generare una sensazione claustrofobica e di soffocamento. Questo ingrandimento eccessivo non permette allo spettatore alcuna via di fuga visiva, costringendolo a condividere la stessa tensione respiratoria della protagonista. Infine, il rumore di sottofondo grave e ovattato, che accompagna l'intera scena senza una fonte riconoscibile, agisce come una proiezione sonora del disturbo interiore di Claire: un ronzio costante simula l'oppressione che le impediscono di respirare. L'insieme di queste scelte tecniche produce un effetto immersivo e disturbante, in cui la percezione audiovisiva si fa veicolo diretto della crisi d'ansia.

SCHEDA 5
BIRDMAN

TITOLO ITALIANO
Birdman o (L'imprevedibile virtù dell'ignoranza), spesso abbreviato a Birdman

TITOLO ORIGINALE
Birdman or (The Unexpected Virtue of Ignorance)

REGIA
Alejandro González Iñárritu

ANNO DI USCITA
2014

SINOSSI

Il film segue Riggan Thomson, un attore ormai in declino, un tempo celebre per aver interpretato il supereroe Birdman, mentre tenta di rilanciare la propria carriera. Per farlo, decide di scrivere, dirigere e interpretare un ambizioso adattamento teatrale di un racconto di Raymond Carver a Broadway. Mentre affronta le sfide della produzione, i rapporti tesi con un attore talentuoso ma instabile, la fragile relazione con la figlia appena uscita dalla riabilitazione e l'ansia per il giudizio della critica, Riggan si trova a fare i conti con il proprio passato e con la propria identità.

PROFILO PSICOLOGICO DELLA PROTAGONISTA

Riggan vive una crisi interiore profonda, costantemente agitato dalla propria ansia e diviso tra il desiderio di autenticità e il bisogno disperato di sentirsi ancora rilevante. Riggan è schiacciato dal peso delle aspettative, dalla paura dell'insignificanza e da una fragile autostima, e il suo malessere psicologico si manifesta sotto forma di deliri di grandezza, impulsività, isolamento e pensieri autodistruttivi. Il film esplora il legame tra narcisismo, insicurezza e salute mentale, suggerendo che solo attraverso l'accettazione della propria vulnerabilità e il distacco dal bisogno di approvazione si possa intravedere una nuova forma di libertà, anche se incerta e dolorosa.

TEMI TRATTATI

Ansia esistenziale e bisogno di riconoscimento. Ego, identità e dissociazione. Celebrità e vuoto post-successo. Realtà e allucinazione. Rapporti familiari e paternità

STRATEGIE AUDIOVISIVE PER LA RAPPRESENTAZIONE DELL'ANSIA

L'ansia di Riggan è resa principalmente attraverso l'inserimento della voce acusmatica di Birdman, che lo tormenta costantemente, diventando una presenza invasiva e continua nella sua mente. A ciò si aggiunge l'uso del piano-sequenza continuo, che elimina qualsiasi pausa narrativa e costringe lo spettatore a rimanere immerso nel flusso ininterrotto di pensieri e tensioni vissute dal protagonista, restituendo così visivamente la pressione costante e l'inquietudine che lo divorano. Un ulteriore elemento che contribuisce a generare questo stato di tensione perenne è la colonna sonora, composta prevalentemente da percussioni jazz, che sembrano scandire ogni azione ed esitazione Riggan, come se ogni gesto o spostamento fosse carico di significato e minaccia imminente. Infine, anche la scelta dell'aspect ratio contribuisce a rafforzare la sensazione di claustrofobia e pressione psicologica. Il film è girato in formato 1.85:1, formato che, unito al piano-sequenza simulato, favorisce una prossimità costante tra spettatore e personaggi, accentuando la percezione soggettiva e soffocante dello spazio. La macchina da presa si muove fluida ma implacabile tra corridoi stretti, camerini disordinati e strade congestionate, restituendo l'impressione di un mondo che si chiude attorno a Riggan, alimentando il senso di isolamento e vulnerabilità.

ANALISI SCENA 5 - 0:07:37 - 0:08:38

5.1 - PIANO SEQUENZA, MOVIMENTO LIBERO DELLA CAMERA, VOCE ACUSMATICA



5.1.A Riggan è appena entrato nel suo camerino e inizia ad avanzare lentamente nella stanza, ripreso frontalmente, attirato dal suono della televisione nel fuoricampo.



5.1.B Una panoramica da sinistra verso destra segue Riggan dirigersi verso la sua sinistra, apparendo di profilo, mentre cammina verso la televisione.



5.1.C Riggan supera la camera, che si ferma alle sue spalle mentre fissa la televisione, la quale sembra riprodurre un notiziario.



5.1.D Riggan si ferma all'altezza della propria scrivania, solleva il braccio e la mano destra verso la televisione e sembra spegnerla attraverso un cenno delle dita.



5.1.E Riggan si volta poi verso lo specchio posto sopra al bancone della scrivania.



5.1.F Si siede davanti ad esso, seguito dalla camera che si abbassa per rimanere all'altezza del suo volto, sopra la sua spalla sinistra. Non guarda il suo riflesso.



5.1.G La stanza viene invasa dal suono di una voce profonda e autoritaria nel fuoricampo che sembra rivolgersi a Riggan. Il protagonista guarda il poster di Birman dietro di sè attraverso lo specchio.



5.1.H Il protagonista distoglie lo sguardo mentre la voce riprende a parlare. La camera si sposta verso l'alto e inizia una rivoluzione attorno a lui, da sinistra verso destra, passando dietro la sua nuca.



5.1.I Come precedente



5.1.J Mentre Birdman continua a parlare, la camera giunge al profilo destro del protagonista, con un primissimo piano. Egli sussurra: “ispira, inspira, accogli la rabbia”.



5.1.K Dopo queste parole, il protagonista apre gli occhi, sospira e, seguito dalla camera con una carrellata verso destra, si sporge in avanti appoggiandosi alla scrivania.



5.1.L Lentamente si toglie la piccola parrucca di capelli biondi.



5.1.M Come precedente



5.1.N Come precedente



5.1.O La camera si sposta con una panoramica da sinistra verso destra ad inquadrarlo riflesso nello specchio, facendolo apparire a mezzo busto: la sua espressione si è fatta determinata, segnata da un'espressione che potrebbe sembrare diabolica.

SPIEGAZIONE DELL’EFFETTO OTTENUTO:

Nella scena descritta viene introdotta la voce fuori campo, tecnicamente definita come voce acusmatica, ovvero un suono di cui si percepisce l’effetto ma non la fonte visiva. In questo caso, si tratta di una voce resa con la potenza di un suono profondo, invadente, che domina l’ambiente e travolge la percezione dello spettatore. Questa ambiguità tra interno e esterno riflette perfettamente la condizione ansiosa del protagonista: la voce dell’ego ferito che lo giudica, lo tormenta e lo spinge a confrontarsi con la propria inadeguatezza. Le parole pronunciate dalla voce sono paragoni con attori più giovani, accuse di aver “consegnato le chiavi del regno” e rimpianti per ciò che “avevamo e abbiamo perso”.

Nel contesto dei disturbi d’ansia, questa voce interiore ipercritica si presenta spesso come elemento centrale: si manifesta come un flusso continuo di pensieri negativi, autocritiche e dubbi ossessivi che alimentano l’insicurezza e impediscono qualsiasi senso di stabilità. È un meccanismo di autosorveglianza, che genera ansia anticipatoria, senso di colpa e paura del fallimento. La regia accompagna questa crisi interiore con un piano sequenza continuo e un movimento circolare della camera, che trasmette l’idea di un pensiero ossessivo, come se la camera si comportasse come un'entità inquisitoria e minacciosa che lo costringe a guardarsi allo specchio, in un momento di resa e trasformazione.

ANALISI SCENA 48 - 1:00:00 - 1:01:34

48.1 - PIANO SEQUENZA, MOVIMENTO LIBERO DELLA CAMERA, VOCE ACUSMATICA



48.1.A Il protagonista è ripreso in piano americano da una panoramica da sinistra verso destra mentre si sposta da una parte all'altra del camerino, mentre la voce di Birdman lo mortifica minacciosa.



48.1.B La camera lo riprende avanzare, cogliendolo in un piano ravvicinato mentre la supera.



48.1.C La camera lo coglie ora di spalle, mentre continua ad avanzare nella stanza fino a raggiungere la scrivania.



48.1.D Riggan si volta a sinistra verso la scrivania e si appoggia con tutto il peso ad essa, chiudendo gli occhi e sussurrando a se stesso: "inspira. Calma." in un primissimo piano, mentre la voce lo sovrasta.



48.1.E La camera esegue una panoramica da destra verso sinistra a inquadrare il suo riflesso. Egli alza la testa per guardarsi, ma sembra parlare direttamente a Birdman, supplicandolo: "Lasciami in pace".



48.1.F La conversazione continua e mentre la camera ritorna al profilo ravvicinato di Riggan.



48.1.G A questo punto sullo sfondo del primo piano isolato dalla profondità di campo si vede accendersi una fila di lampadine. Con un gesto della mano di Riggan esse vengono frantumate.



48.1.H La camera lo segue in piano americano alzarsi e spostarsi nel centro della stanza, dove si porta le mani alle orecchie.



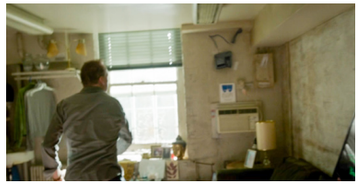
48.1.I A questo punto il protagonista impreca scaglia una sedia contro una parete.



48.1.J La voce continua a mortificarlo parlandogli del passato mentre lui, si aggira per la stanza tentando di rispondere, portandosi continuamente le mani al viso.



48.1.K Come precedente



48.1.L Preso dalla disperazione, scaglia un telefono contro la stessa parete.



48.1.M La camera assume adesso un'angolazione dal basso verso l'alto e si inclina con movimenti frenetici, man mano che segue i movimenti imprevedibili di Riggan che grida in risposta a Birdman. Qui inizia un motivo jazz di sola percussione, presente lungo tutto il piano sequenza.



48.1.N In risposta alla proposta della voce di provare a rimettersi la tuta del suo personaggio, il protagonista si dirige di nuovo verso la scrivania.



48.1.O La camera inquadra il suo riflesso mentre si scopre la pancia dicendo di sembrare un tacchino e portandosi le mani al viso mentre impreca.



48.1.P Allontanandosi dalla scrivania con movimenti sempre più pronunciati e violenti, seguito dalla camera, Riggan afferma di essersi ridotto solo a una risposta di Trivial Persuit



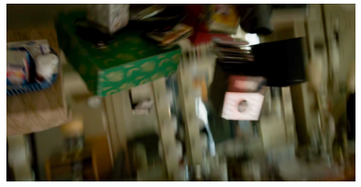
48.1.Q Mentre esasperato si dirige verso il divano e vi si siede bruscamente ripreso dall'alto verso il basso, la voce infligge una nuova offesa, dando ancora una volta voce ai dubbi di Riggan su se stesso.



48.1.R La camera si abbassa sul suo primo piano di profilo mentre dice "Non vuoi proprio capire, tu sei morto, non resuscitare" mentre la voce risponde "Noi siamo morti" così da far esplodere Riggan in un grido disperato.



48.1.S Riggan si alza e con un nuovo colpo di telecinesi ribalta la mensola sospesa sulla parete sopra alla scrivania.



48.1.T La camera inquadra gli oggetti cadere dalla mensola.



48.1.U La voce continua a parlare mortificandolo, mentre Riggan, sempre seguito dalla camera, ruota verso la parete opposta allo specchio.



48.1.V Con un gesto della mano sinistra e il braccio proteso in avanti, Riggan solleva il poster incorniciato di Birdman



48.1.W Lo scaraventa contro un'altra parete senza toccarlo. La camera infatti, con una nuova velocissima panoramica da destra verso sinistra, segue il ritratto muoversi nell'aria per poi chiudere il movimento sul suo dettaglio che lo riprende forato e in frantumi. Sull'inquadratura del dettaglio del poster di Birman distrutto, la voce acusmatica non smette di parlare.



48.1.X La camera si sposta appena più a sinistra, per inquadrare il produttore e amico del protagonista aprire la porta e sbirciare nella stanza, mentre la voce fuori campo di Riggan impreca.



48.1.Y La camera si sposta dal volto in primo piano del produttore di nuovo verso Riggan nella stanza, con una panoramica veloce da destra verso sinistra, svelando il picco della sua rabbia dirompente in cui frantuma oggetti e mobili gridando:"Lasciami in pace!"

SPIEGAZIONE DELL'EFFETTO OTTENUTO:

In questa scena l'ansia assume un carattere travolgente e insostenibile, manifestandosi ancora nella voce acusmatica di Birdman che questa volta martella incessantemente il protagonista, mortificandolo e riportandolo alle sue paure più profonde. Riggan tenta di resistere, si ripete frasi rassicuranti, cerca di razionalizzare ("è solo un'immagine mentale"), ma finisce comunque per cedere, lasciandosi andare a risposte autodenigratorie. È evidente il conflitto interiore: non vuole più ascoltare la propria ansia, non vuole più credere a quella voce che lo giudica e lo indebolisce, ma non riesce a liberarsene.

Tale instabilità interiore è rispecchiata visivamente dal piano sequenza nervoso, fatto di movimenti di macchina sbilanciati, liberi e frenetici, che rincorrono il protagonista nei suoi spostamenti caotici, nei gesti violenti e impulsivi, e che accelerano quando gli oggetti vengono scaraventati in aria, fino a dissolvere qualsiasi geometria stabile dell'inquadratura. La camera non offre punti di riferimento. Anche la musica jazz di sola percussione, che si intensifica nel momento di massima concitazione, accentua il senso di disordine e tensione

Tra le frasi pronunciate da Birdman, spicca "Sei un impostore!", affermazione emblematica dei profondi dubbi identitari e sull'autostima che lacerano Riggan: la voce gli nega ogni legittimità artistica e personale, insinuando che prima o poi tutti si accorgeranno che lui "non è nessuno". L'ansia in questo caso sembra nutrirsi del senso di inadeguatezza, del bisogno di controllo, della paura di fallire, in un cortocircuito psichico dove non si distingue più la realtà dalla proiezione mentale. Nella scena, vediamo l'ansia diventare un alter ego che invade lo spazio psichico di Riggan, lo sovrasta, lo perseguita.

SCHEDA 6
SHIVA BABY

TITOLO ITALIANO
Shiva Baby

TITOLO ORIGINALE
Shiva Baby

REGIA
Emma Seligman

ANNO DI USCITA
2020

SINOSSI

Durante una shiva, il rituale ebraico del lutto, Danielle, studentessa universitaria, partecipa a un incontro familiare dove si intrecciano tensioni, segreti e situazioni imbarazzanti. Inaspettatamente, nello stesso spazio ristretto compaiono la sua ex fidanzata, il suo sugar daddy e la moglie di quest'ultimo, accompagnata dal loro neonato. Con i genitori sempre alle calcagna, Danielle si ritrova intrappolata in un pomeriggio caotico dove ogni conversazione diventa fonte di imbarazzo o ansia.

PROFILO PSICOLOGICO DELLA PROTAGONISTA

Danielle è una giovane donna in una fase di forte transizione personale, stretta tra le aspettative familiari, le pressioni sociali e l'incertezza rispetto alla propria identità. Nel contesto della shiva emerge il suo senso di inadeguatezza, i dubbi sulla propria sessualità, il rapporto ambiguo con il proprio corpo e la difficoltà di definire chi è e cosa vuole nel suo futuro. Il film mette in scena, con acutezza e umorismo, il malessere di una generazione che fatica a trovare una direzione.

TEMI TRATTATI

Ansia generazionale e insicurezze post-universitarie. Relazioni non convenzionali. Pressione familiare e sociale. Identità, ruolo e aspettative culturali. Disagio nei contesti comunitari.

STRATEGIE AUDIOVISIVE PER LA RAPPRESENTAZIONE DELL'ANSIA

In *Shiva Baby* l'ansia è rappresentata attraverso una progressiva sovrastimolazione sensoriale che accompagna la protagonista per l'intera narrazione. L'accumulo di stimoli visivi, sonori, emotivi e relazionali viene tradotto audiovisivamente tramite spazi affollati, conversazioni sovrapposte, rumori di fondo sempre più invasivi, sguardi insistenti, pianti del neonato e continue tensioni interpersonali, generando un ambiente opprimente e saturo. A questo si aggiunge un color grading caratterizzato da tonalità particolarmente sature, che intensificano la percezione visiva e restituiscono lo stato di ipersensibilità della protagonista.

La sensazione di sovraccarico è ulteriormente amplificata da momenti di montaggio accelerato, dall'uso di inquadrature estremamente ravvicinate e, talvolta, soggettive, che producono un senso di schiacciamento e limitano simbolicamente lo spazio di movimento del personaggio. Anche l'aspect ratio panoramico 2.39:1 contribuisce a questo effetto: applicato a spazi stretti e affollati, trasforma l'inquadratura in una sorta di gabbia orizzontale che comprime la protagonista tra persone e pareti, accentuando il senso di claustrofobia, sovraesposizione e ansia sociale. Attraverso la combinazione di queste strategie, il film non si limita a mostrare l'ansia, ma immerge lo spettatore in un'esperienza di tensione, imbarazzo e progressiva perdita di controllo.

ANALISI SCENA 8: 0:21:50 - 0:22:22

8.1 - AVVICINAMENTO, CAMBIO DI PROFONDITÀ



8.1.A Danielle viene inquadrata in bagno, in un primo piano di profilo, mentre l'audio viene invaso da un fischio acuto, mentre un rumore di chiacchiericcio svanisce gradualmente. Quando questo suono inizia, la camera a mano inquadra Danielle a chiudere gli occhi e respirare sempre più affannosamente. Il color grading è molto freddo e luminoso.



8.1.B La camera tremolante si avvicina sempre di più al suo viso, prima senza cambiare profondità di campo e lasciando quindi il suo viso sfocarsi lentamente



8.1.C La camera rimette il volto di Danielle a fuoco

8.2 - CAMPO LUNGO, CAMERA A MANO



8.2 Con uno stacco si passa poi a un'inquadratura in cui la camera riprende il volto di Danielle riflesso nello specchio da dietro la sua nuca. Sia la nuca sia il suo volto nello specchio rimangono fuori fuoco.

8.3 - CAMPO LUNGO, CAMERA A MANO



8.3 L'inquadratura successiva è un dettaglio della sua mano che stringe il bordo del lavello, da cui si può evincere che le sue braccia stanno sorreggendo tutto il suo corpo.

8.4 - PANORAMICA VERSO SINISTRA DI CAMERA A MANO



8.4.A Si passa poi di nuovo all'inquadratura del suo volto riflesso nello specchio che si fa sempre più a fuoco man mano che il fischio inizia a dissolversi e l'audio torna quello di partenza.



8.4.B Il volto torna completamente nitido

SPIEGAZIONE DELL'EFFETTO OTTENUTO:

La scena, con l'uso congiunto di suono, messa a fuoco e movimento di camera, traduce l'esperienza soggettiva dell'ansia, ed in particolare della dissociazione dalla realtà che vive la protagonista durante un picco ansioso, creato dalla situazione in cui si trova e dall'ambiente che la sta circondando. Si tratta di una sensazione di distacco dal proprio corpo o dall'ambiente circostante, generata dall'involontaria iper-focalizzazione sullo stato interiore. La dissociazione è spesso una risposta difensiva del sistema nervoso a uno stato di intensa ansia o stress prolungato: l'iper-attivazione del sistema di allerta, tipica dei disturbi d'ansia, può spingere la mente a "staccarsi" momentaneamente da ciò che percepisce come insostenibile, generando così un senso di irrealtà o estraneità.

Nella scena, il fischio acuto che copre ogni altro suono riproduce una percezione interna e disturbante che isola la protagonista dal mondo esterno, suggerendo una temporanea perdita di contatto con la realtà. Tale frequenza molto alta del suono si somma anche al color grading caratterizzato da colori luminosi e poco contrastati della scena, in modo da instaurare una corrispondenza sinestetica tra tale dimensione sonora e quella visiva. Inoltre, la camera a mano, instabile e sempre più ravvicinata, riflette la perdita di controllo e il respiro affannoso di Danielle. Il progressivo sfocamento del volto, seguito da una temporanea perdita di nitidezza nello specchio, enfatizza la dissociazione come se la protagonista si percepisse come scollegata da se stessa. Il dettaglio sulla mano che stringe il lavandino aggiunge una dimensione fisica allo sforzo di restare presente e non cedere. Solo quando Danielle sembra riconnettersi con ciò che vede e quindi con la dimensione esterna e reale il suono acuto svanisce e l'immagine torna nitida, così che anche lo spettatore percepisca un lento ritorno alla realtà. La dissociazione è una risposta difensiva che il cervello può attivare in situazioni di stress estremo, per proteggersi da un sovraccarico emotivo o sensoriale. Chi vive questi momenti può sentirsi come se stesse guardando sé stesso dall'esterno, o come se la realtà circostante diventasse ovattata, distante, irreale. La scena riesce a restituire visivamente e sonoramente questa alterazione percettiva, rendendo tangibile per lo spettatore una condizione psicologica altrimenti invisibile.

ANALISI SCENA 24: 0:58:43 - 0:59:10

24.1 - PRIMO PIANO



24.1 Danielle è appena ritornata nella sala principale della casa ed è ritratta in un primo piano menter ascolta una conversazione.

24.2 - PRIMO PIANO, SOGGETTIVA



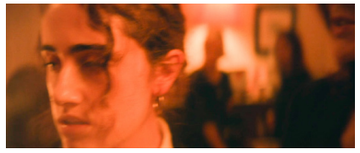
24.2 Si tratta del padre, ripreso in primo piano in soggettiva, che sta raccontando uno sfortunato evento che riguarda Danielle da bambina. La musica della colonna sonora si fa più alta.

24.3 - PRIMO PIANO, SOGGETTIVA



24.3 Mentre il suono della musica e della conversazione continua, compare un primo piano del figlio dell'uomo conosciuto su Internet.

24.4 - PRIMO PIANO, ROTAZIONE



24.4 Con uno stacco la camera si sposta su Danielle intenta a guardarsi intorno con sguardo perso e confuso.

24.5 - PRIMO PIANO, ROTAZIONE



24.5 Con uno stacco, l'attenzione si sposta di nuovo sul primo piano in soggettiva del padre, che intona un motivo di resa in giro.

24.6 - PRIMO PIANO, SOGGETTIVA



24.6 Alla sua voce si uniscono nel motivo anche quelle degli altri, man mano che vengono inquadrati: in primo piano, isolati dallo sfondo dalla profondità di campo e da una sfocatura ai bordi. Per prima la madre.

24.7 - PRIMO PIANO, SOGGETTIVA



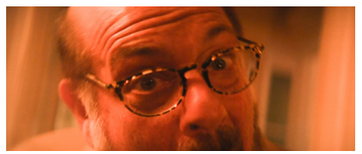
24.7 Segue il volto di una parente

24.8 - PRIMO PIANO, SOGGETTIVA



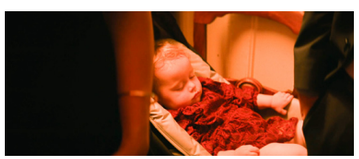
24.8 Di nuovo la madre questa volta ancora più vicina, sempre in soggettiva.

24.9 -PRIMO PIANO, SOGGETTIVA



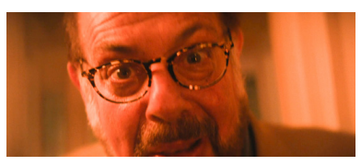
24.9 Di nuovo il padre anch'egli in soggettiva

24.10 - PRIMO PIANO, SOGGETTIVA



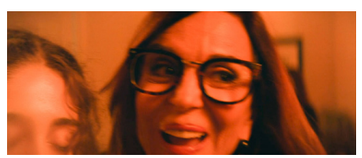
24.10 Il figlio dell'uomo conosciuto su Internet

24.11 - SOGGETTIVA



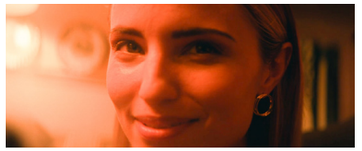
24.11 Con un nuovo stacco ritorna subito l'inquadratura del padre mentre continua a cantare insieme agli altri

24.12 - PRIMO PIANO, SOGGETTIVA



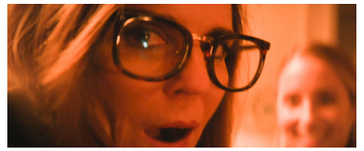
24.12 Viene ripresa di nuovo sua madre, questa volta distaccata per un attimo dalla soggettiva: infatti non guarda in camera e alla sua sinistra si scorge il volto di Danielle.

24.13 - PRIMO PIANO, SOGGETTIVA



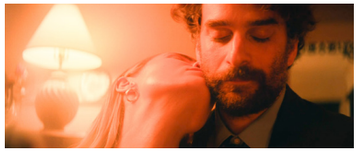
24.13 La soggettiva riprende con il volto della moglie dell'uomo.

24.14 - PRIMO PIANO, SOGGETTIVA



24.14 Segue un primo piano della madre, questa volta in soggettiva.

24.15 - PRIMO PIANO, SOGGETTIVA



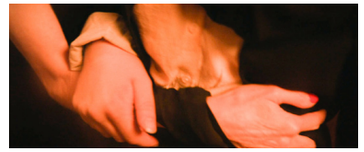
24.15 I canti proseguono, anche se l'inquadratura successiva è quella dei due sposi che si baciano

24.16 - PRIMO PIANO



24.16 La soggettiva viene rotta da un primo piano di Danielle visibilmente provata

24.17 - Dettaglio



24.17 Segue il dettaglio delle braccia della parente che la stringono

24.18 - PRIMO PIANO, SOGGETTIVA



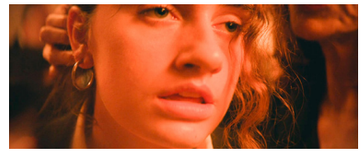
24.18 Compare poi il primo piano della stessa parente in soggettiva, distorta dalla vicinza alla camera.

24.19 - PRIMO PIANO, SOGGETTIVA



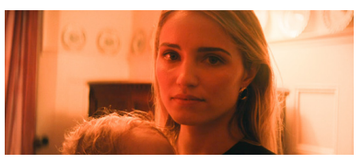
24.19 Segue di nuovo il volto della madre. A questo punto il color grading è sempre più aranciato e contrastato.

24.20 - PRIMO PIANO



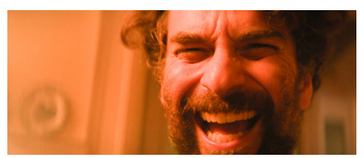
24.20 Con un nuovo stacco si passa al primo piano di Danielle, boccheggiante, con lo sguardo perso

24.21 - PRIMO PIANO, SOGGETTIVA



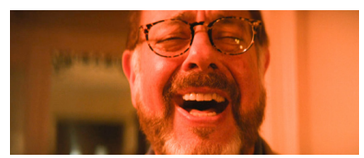
24.21 La soggettiva riprende con il volto della moglie dell'uomo.

24.22 - PRIMO PIANO, SOGGETTIVA



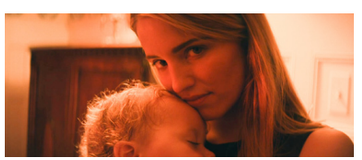
24.22 Continua con il volto dell'uomo che ride guardando in camera.

24.23 - PRIMO PIANO, SOGGETTIVA



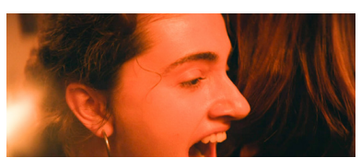
24.23 Poi il padre. Tali primi piani iniziano a susseguirsi a sempre maggior velocità in un montaggio ellittico e molto accelerato.

24.24 - PRIMO PIANO, SOGGETTIVA



24.24 Di nuovo la moglie dell'uomo con suo figlio, mentre i cori ad alto volume e la musica hanno completamente invaso la traccia audio.

24.25 - PRIMO PIANO,



24.25 La scena di sovrastimolazione si conclude con un primo piano della protagonista che urla uno “stop” disperato

24.26 - CAMPO LUNGO, FISSO



24.26 La scena si chiude con un'inquadratura più ampia delle persone che si fanno dopo il grido. Il color grading ritorna su toni naturali.

SPIEGAZIONE DELL'EFFETTO OTTENUTO:

Anche in questa seconda scena, l'insieme di espedienti audiovisivi, in particolare la stratificazione del suono e il montaggio ellittico, rappresentano in maniera immersiva l'effetto della sovrastimolazione su una persona ansiosa. Chi soffre di ansia può vivere momenti in cui le proprie sensazioni interne fanno sì che gli stimoli esterni, suoni, parole, contatti fisici, vengano percepiti come eccessivi, troppo forti, troppo invadenti, fino al punto di collasso sensoriale. La percezione della realtà esterna come troppo stimolante riflette lo sforzo del cervello di gestire un affollamento di sensazioni anche interne, come pensieri, preoccupazioni, paure. La musica che cresce fino a coprire le voci delle persone trasmette un effetto di saturazione percettiva: tutto si fonde in un rumore indistinto acuto e assordante che disconnette Danielle dal contesto. Esso si somma al color grading brillante e innaturale in una corrispondenza sinestetica tra altezza del suono e luminosità del colore, ed inoltre la saturazione e la temperatura della gamma di arancioni crea un ulteriore effetto sinestetico nella rappresentazione dell'eccessiva intensità ed energia della situazione, incrementando l'effetto pungente di fastidio. Inoltre, i primi piani sempre più ravvicinati e distorti dei volti attorno a lei, sfocati ai bordi e isolati dallo sfondo, restituiscono ancora una volta una sensazione di oppressione visiva, come se i personaggi si stringessero addosso allo spettatore. In un'intervista per Mubi nel 2021, la regista, alla domanda "Emma, non si tratta solo del fatto che hai scritto l'ansia nei dialoghi della sceneggiatura, ma il film ha proprio una sorta di lente, come una lente ansiosa. Come hai ottenuto questo effetto?" ha risposto: "Per quanto riguarda la lente, attribuisco molto del merito alla nostra direttrice della fotografia, Maria Rucci, e alla nostra montatrice, Hannah Park. Anche Maria [...]. Abbiamo finito per scegliere alcuni film ansiogeni come riferimenti visivi rapidi, per creare, si sperava, un tipo diverso di claustrofobia per tutto il film. Era molto entusiasta di usare lenti anamorfiche perché curvano l'inquadratura e fanno sì che le pareti sembrino chiudersi addosso, e poi abbiamo usato lenti più grandangolari in modo che a un certo punto tutti risultassero distorti"

Anche il montaggio, veloce, frenetico ed ellittico, che salta spazi e tempi, riflette l'alterazione della percezione temporale e spaziale tipica dell'ansia: la mente della protagonista non riesce più a elaborare linearmente ciò che accade, ma registra frammenti confusi e sovrapposti, come in un vortice. Il sovraccarico emotivo e sensoriale può sfociare in una reazione di panico, come avviene nella scena quando Danielle urla "stop!", cercando disperatamente di interrompere la spirale. L'ultima inquadratura, più distante e con un cambio di color grading, rappresenta simbolicamente il momento in cui la protagonista si riprende una distanza vitale, visiva e psicologica. Il ritorno a una colorazione complessiva più tenue indica un'uscita, seppur momentanea, dallo stato alterato, segnando un punto di svolta. Anche in questo caso, in questo modo lo spettatore non solo osserva la crisi di Danielle, ma ne vive lo squilibrio interiore, attraverso un linguaggio audiovisivo che mima i meccanismi dell'ansia.

SCHEDA 7
CARO EVAN HANSEN

TITOLO ITALIANO
Caro Evan Hansen

TITOLO ORIGINALE
Dear Evan Hansen

REGIA
Stephen Chbosky

ANNO DI USCITA
2021

Sinossi

Il film racconta la storia di Evan, un liceale affetto da ansia sociale e da difficoltà nel relazionarsi con gli altri. Su consiglio della sua terapeuta, Evan scrive lettere indirizzate a sé stesso come esercizio di autoconoscenza e motivazione. Una di queste lettere viene trovata addosso a un compagno di scuola, Connor Murphy, dopo il suo suicidio. La famiglia del ragazzo, fraintendendo la situazione, crede che Evan fosse il suo migliore amico. Incapace di contraddire la loro interpretazione, Evan si lascia trascinare in una menzogna che gli porta per la prima volta affetto, riconoscimento e appartenenza. Tuttavia, il peso del segreto e il senso di colpa crescono fino a schiacciarlo, costringendolo infine a confrontarsi con la verità e con il proprio dolore.

PROFILO PSICOLOGICO DELLA PROTAGONISTA

Evan Hansen è un adolescente profondamente segnato da ansia sociale, bassa autostima e senso di inadeguatezza. Vive costantemente con la paura di dire o fare qualcosa di sbagliato e di essere giudicato. La sua mente è attraversata da pensieri di auto-svalutazione che lo isolano dal mondo. La sua ansia si manifesta attraverso tremori, incapacità di sostenere lo sguardo, difficoltà a parlare in pubblico e una costante tensione fisica. Il percorso del protagonista è quello di un ragazzo che, partendo dalla menzogna, arriva a una autenticità dolorosa ma liberatoria, riconoscendo la propria fragilità non come difetto, ma come parte della sua identità.

TEMI TRATTATI

Disturbo d'ansia sociale e isolamento emotivo. Bisogno di accettazione. Solitudine giovanile. Depressione adolescenziale e rischio suicidario. Comprensione della vulnerabilità altrui

STRATEGIE AUDIOVISIVE PER LA RAPPRESENTAZIONE DELL'ANSIA

Nel film l'accesso alla soggettività del protagonista avviene soprattutto attraverso la dimensione verbale, tramite la voce fuori campo, le scritte sullo schermo e il canto, che sostituisce il parlato trasformando parole e musica in un'unica espressione emotiva. La rappresentazione del disturbo d'ansia è inoltre sostenuta dalla camera a mano e da un montaggio progressivamente più serrato, che restituiscono l'affollarsi caotico di pensieri e stimoli. L'ingrandimento opprimente del testo digitato sul computer genera un effetto di schiacciamento visivo, mentre l'inserimento di flashback attraverso la discrepanza tra immagine e suono esprime la dissociazione mentale tipica dei picchi d'ansia. A rafforzare la tensione contribuiscono infine il tappeto sonoro di pianoforte e archi in crescendo e l'aspect ratio 2.39:1, che accentua la sensazione di costrizione e chiusura mentale.

ANALISI SCENA 1 - 00:00:33 - 00:01:28

1.1 - DETTAGLIO, CAMERA A MANO



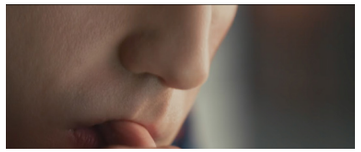
1.1 La scena inizia con un dettaglio frontale di uno schermo di un computer dove viene digitata la frase "Dear Evan Hansen." Sul piano sonoro si sente la voce del protagonista pronunciare le parole mentre le digita, su un sottofondo di suono della tastiera del computer e di una colonna sonora incalzante prevalentemente composta da suoni acuti di pianoforte.

1.2 - DETTAGLIO, CAMERA A MANO

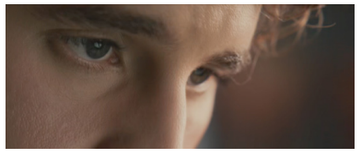


1.2 Con uno stacco si passa al dettaglio della mano a sinistra del protagonista, Evan, avvolta in un gesso medico e immobile davanti allo schermo del computer.

1.3 - DETTAGLIO, MOVIMENTO DAL BASSO VERSO L'ALTO DI CAMERA A MANO

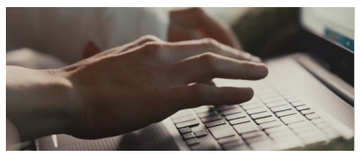


1.3.A Si passa poi a un dettaglio della bocca del protagonista ripreso di tre quarti che si mordicchia nervosamente un dito.



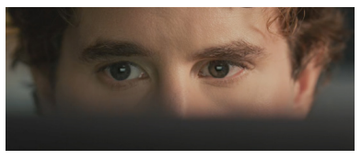
1.3.B L'inquadratura continua con un movimento di camera dal basso verso l'alto, spostando l'attenzione al dettaglio degli occhi di Evan.

1.4 - DETTAGLIO, CAMERA A MANO



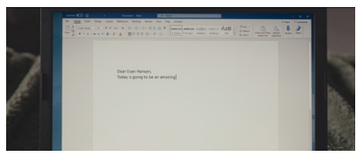
1.4 Con uno stacco vengono inquadrate le mani del protagonista, di profilo e in controluce, che iniziano a digitare di nuovo, su un appuntamento musicale di pianoforte.

1.5 - DETTAGLIO, CAMERA A MANO



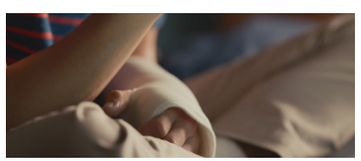
1.5 Il ticchettio dei tasti continua su un dettaglio frontale degli occhi Evan che si muovono veloci, in secondo piano, mentre in primo piano fuori fuoco emerge il retro dello schermo del computer.

1.6 - DETTAGLIO, CAMERA A MANO



1.6 Con uno stacco si passa all'inquadratura frontale dello schermo del computer. Mentre le parole digitate compaiono sullo schermo, la voce fuori campo del protagonista le enuncia: "oggi sarà una giornata fantastica, e ti dico perché."

1.7 - DETTAGLIO, CAMERA A MANO



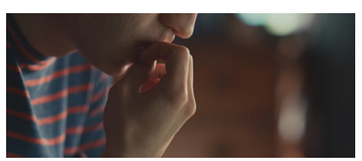
1.7 Con uno stacco si passa a un dettaglio con camera a mano instabile del braccio ingessato, appoggiato al ginocchio e mosso nervosamente su e giù.

1.8 - DETTAGLIO, CAMERA A MANO



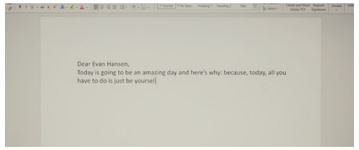
1.8 Con uno stacco si passa ad un nuovo dettaglio instabile: tre barattoli di pillole appoggiati su un comodino.

1.9 - DETTAGLIO, CAMERA A MANO



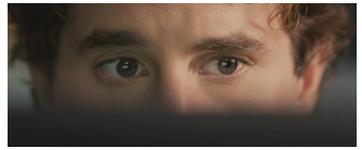
1.9 Compare poi un dettaglio della parte inferiore del viso di Evan di profilo, in particolare la sua bocca che mordicchia le dita di una mano.

1.10 - DETTAGLIO, CAMERA A MANO



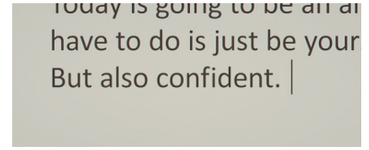
1.10 Evan riprende a parlare e si passa con uno stacco ad inquadratura più ravvicinata del monitor. Nuove parole compaiono nel foglio di testo, simultaneamente al rumore del ticchettio dei tasti e alla sua voce.

1.11 - DETTAGLIO, CAMERA A MANO



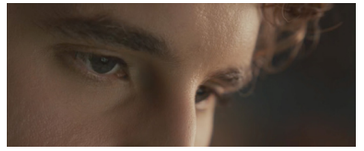
1.11 Con uno stacco si passa di nuovo al dettaglio frontale degli occhi del protagonista in silenzio, mentre vagano sullo schermo.

1.12 - DETTAGLIO, CAMERA A MANO



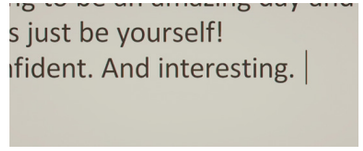
1.12 Con un nuovo stacco si passa a un close-up dello schermo in cui sono leggibili le parole "But also confident" mentre la voce di Eva fuori campo dice "ma anche sicura di te.

1.13 - DETTAGLIO, CAMERA A MANO



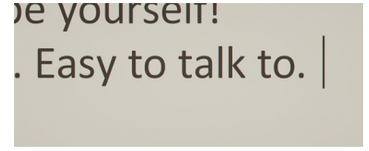
1.13 La voce del protagonista continua dicendo "questo è importante", mentre una nuova inquadratura riprende solo il dettaglio del suo sguardo.

1.14 - DETTAGLIO, CAMERA A MANO



1.14 Continua poi a parlare, dicendo "E interessante", mentre queste parole compaiano in un close-up ancora più vicino dello schermo.

1.15 - DETTAGLIO, CAMERA A MANO



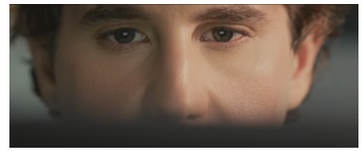
1.15 Si passa ad un dettaglio, ancora più vicino, delle parole Easy to talk to" mentre il protagonista le pronuncia, dicendo "Alla mano".

1.16 - DETTAGLIO, CAMERA A MANO



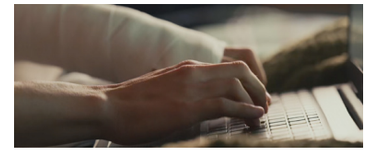
1.16 Non appena Evan elenca la parola successiva "disponibile" si passa ad un nuovo Close-up, ancora più vicino, in cui l'inquadratura è dominata dalla parola "Approachable". sempre su questo inquadratura, il protagonista continua dicendo "ma soprattutto essere te stesso".

1.17 - DETTAGLIO, CAMERA A MANO



1.17 Il protagonista finisce la frase con "questo è fondamentale, essere te stesso" in un dettaglio frontale del suo sguardo.

1.18 - DETTAGLIO, CAMERA A MANO



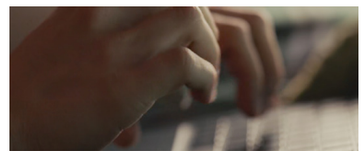
1.18 Con uno stacco si passa a un dettaglio delle sue mani di profilo contro luce mentre scrivono, mentre la sua voce fuori campo dice "ma tipo una versione di te stesso".

1.19 - DETTAGLIO, CAMERA A MANO



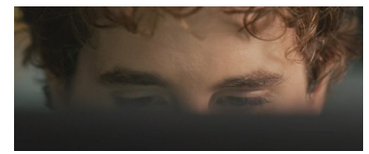
1.19 Evan finisce la frase dicendo "più sicura di sè", la quale corrisponde a un dettaglio estremamente ravvicinato dello schermo, in modo che l'intera inquadratura sia occupata solo dalla parola "Confident.

1.20 - DETTAGLIO, CAMERA A MANO



1.20 Dopo meno di un secondo si passa di nuovo un dettaglio delle mani, questa volta più vicino, sempre di profilo che smettono per un attimo di scrivere.

1.21 - DETTAGLIO, CAMERA A MANO



1.21 Con uno stacco compare di nuovo il dettaglio del duo sguardo frontale, mentre la voce fuori campo continua "disponibile e interessante".

1.22 - DETTAGLIO, CAMERA A MANO



1.22 Con uno stacco si passa a un dettaglio di un portaritratti in cui si riconosce una foto di Evan da piccolo mentre la voce fuoricampo continua “non strana”

1.23 - DETTAGLIO, CAMERA A MANO



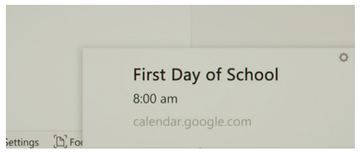
1.23 prosegue dicendo “ansiosa, o depressa” su un dettaglio di profilo del braccio ingessato che ricomincia a digitare sulla tastiera.

1.24 - DETTAGLIO, CAMERA A MANO



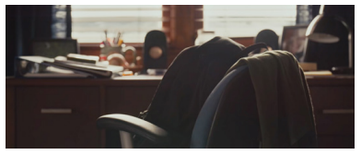
1.24 Si passa poi ad un primo piano frontale del volto di Evan, coperto per metà dal retro dello schermo. A questo punto la sua voce continua “che poi tu non sei strano, ansioso o depresso, che lo scrivo a fare?”

1.25 - DETTAGLIO, CAMERA A MANO



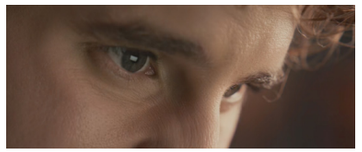
1.25 Appare un dettaglio di un promemoria sullo schermo del computer che indica che si tratta del primo giorno di scuola dell'anno.

1.26 - DETTAGLIO, CAMERA A MANO



1.26 Con uno stacco si passa subito a un campo medio di una scrivania fuori fuoco e di una sedia in primo piano su cui è appoggiato uno zaino, mentre la voce fuori campo dice “non puoi avere paura di parlare con la gente”.

1.27 - DETTAGLIO, CAMERA A MANO



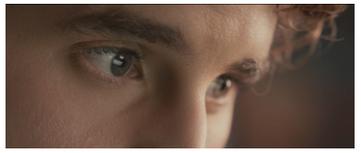
1.27 Sempre dopo pochissimo tempo si passa a un dettaglio dello sguardo del protagonista preso di tre quarti mentre lui dice “hai detto che saresti migliorato”.

1.28 - DETTAGLIO, CAMERA A MANO



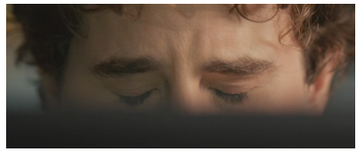
1.28 Dopo meno di un secondo si passa a un dettaglio del piede del protagonista, avvolto in una calza, che si muove nervosamente sul letto.

1.29 - DETTAGLIO, CAMERA A MANO



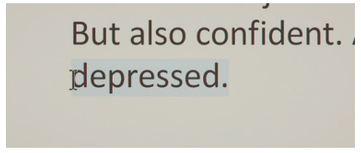
1.29 Si passa subito ancora al dettaglio dello sguardo del protagonista di tre quarti, mentre le parole continuano “che quest’anno sarebbe stato diverso”

1.30 - DETTAGLIO, CAMERA A MANO



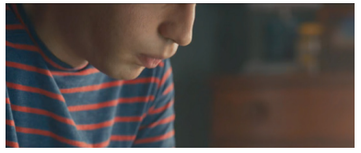
1.30 Con un taglio si ritorna sul dettaglio dello sguardo frontale di Evan, mentre chiude gli occhi, aggrotta la fronte e si sentono le parole. “tu pensi troppo”.

1.31 - DETTAGLIO, CAMERA A MANO



1.31 Si passa ad un nuovo dettaglio dello schermo in cui è evidenziata la parola “depressed” mentre la voce di Evan fuori campo dice: “ti piace non avere amici?”. Subito dopo la parola viene cancellata.

1.32 - DETTAGLIO, CAMERA A MANO



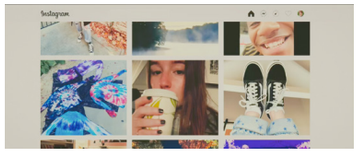
1.32 Dopo pochissimo si passa al dettaglio di tre quarti della parte inferiore del viso del protagonista.

1.33 - DETTAGLIO, CAMERA A MANO



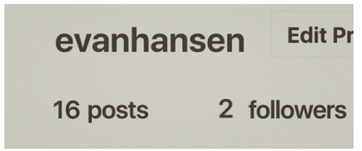
1.33 Dopo meno di un secondo, ecco di nuovo il dettaglio delle boccette di pillole appoggiate sul comodino.

1.34 - DETTAGLIO, CAMERA A MANO



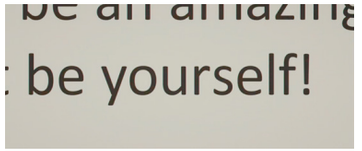
1.34 Sempre dopo pochissimo tempo si passa a un dettaglio di uno schermo raffigurante un feed di Instagram di una ragazza. Su questa inquadratura la voce di Evan inizia a dire “Allora sii te stesso”

1.35 - DETTAGLIO, CAMERA A MANO



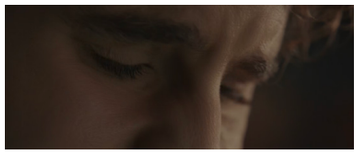
1.35 Mentre vengono pronunciate queste parole, scorrono altre inquadrature velocissime a partire da un dettaglio del suo nome utente su Instagram.

1.36 - DETTAGLIO, CAMERA A MANO



1.36 Segue un close-up della parola “be yourself!” Del documento di testo.

1.37 - DETTAGLIO, CAMERA A MANO



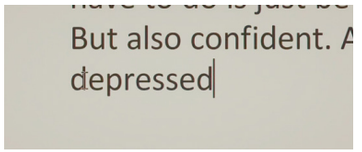
1.37 Dopodiché si ritorna all'inquadratura del dettaglio dello sguardo del protagonista di tre quarti.

1.38 - DETTAGLIO, CAMERA A MANO



1.38 Segue sempre velocissimo, anche un dettaglio delle sue mani.

1.39 - DETTAGLIO, CAMERA A MANO



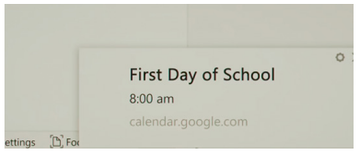
1.39 Compare poi di nuovo la porzione di schermo con la parola “depressed”.

1.40 - DETTAGLIO, CAMERA A MANO



1.40 Segue l'inquadratura di un dettaglio della dato Instagram “due followers”

1.41 - DETTAGLIO, CAMERA A MANO



1.41 Compare di nuovo il dettaglio dello schermo con il promemoria che indica il primo giorno di scuola.

1.42 - DETTAGLIO, CAMERA A MANO



1.42 La scena termina con il primo piano del protagonista frontale dietro lo schermo del computer che lo afferra con la mano destra e fa per chiuderlo.

SPIEGAZIONE DELL'EFFETTO OTTENUTO:

La scena offre allo spettatore un accesso diretto ai pensieri di Evan durante la sua quotidianità ansiosa grazie all'impiego della voce fuori campo, che non è mai accompagnata dal movimento delle sue labbra e appare quindi come una proiezione immediata del suo flusso di pensieri. Le parole che Evan pronuncia in voice-over risultano coerenti con le sue espressioni facciali, creando una continuità tra il piano sonoro e quello corporeo che rafforza l'impressione di trovarsi all'interno della sua interiorità.

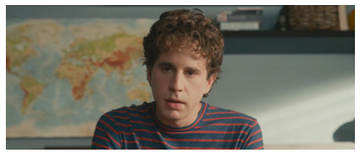
La narrazione verbale dei suoi pensieri trova inoltre un corrispettivo visivo nelle scritte che compaiono sullo schermo, provenienti dal testo che Evan sta scrivendo in quel momento: ciò consente allo spettatore di accedere al suo stato emotivo sia attraverso la formulazione dei pensieri "ad alta voce", sia attraverso la loro materializzazione in forma di testo, chiara, letterale e inequivocabile. Nello specifico, Evan sta cercando di verbalizzare e definire il proprio malessere, spiegando come desideri apparire più affabile, sicuro di sé e socialmente competente, mentre teme invece di risultare strano, ansioso o depresso agli occhi degli altri. La scrittura diventa così un tentativo di riaffermare un'immagine di sé che sente di non riuscire a incarnare nella realtà, rivelando il divario tra identità desiderata e identità percepita.

Lo scorrere disordinato dei suoi pensieri è ulteriormente suggerito dall'uso della camera a mano, che rimane tremolante anche nelle inquadrature apparentemente fisse. Questo movimento instabile accompagna un montaggio che diventa progressivamente più serrato, fino ad alternare le inquadrature con una rapidità tale da renderne alcune quasi impercettibili. Il ritmo accelerato simula sia l'affollarsi dei pensieri nella mente di Evan, sia la sovrapposizione caotica degli stimoli esterni che lo circondano: notifiche, informazioni provenienti dai social media, promemoria del computer. La scena mette così in forma audiovisiva una condizione di iperstimolazione cognitiva ed emotiva tipica dell'ansia contemporanea, in cui mondo interno e mondo digitale si confondono, amplificando reciprocamente il senso di pressione.

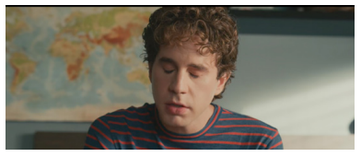
Un ulteriore elemento distintivo del montaggio è rappresentato dall'ingrandimento progressivo del testo sullo schermo del computer, ottenuto attraverso gli stacchi sempre più ravvicinati delle inquadrature. Le parole digitate da Evan diventano gradualmente più grandi fino a occupare quasi interamente il quadro, generando un effetto visivo di schiacciamento e claustrofobia. Il testo, ormai gigantesco, si impone sullo spettatore con un ritmo incalzante mentre la voce del protagonista continua a pronunciarlo: immagine e suono convergono così nella costruzione di una pressione crescente, che rende tangibile la difficoltà di Evan nel gestire ciò che pensa e ciò che sente.

ANALISI SCENA 2 - 00:01:29 - 00:01:53

2.1 - PRIMO PIANO, MOVIMENTO IN AVANTI DELLA CAMERA A MANO

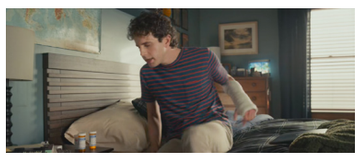


2.1.A La scena si apre appena dopo che Evan ha chiuso il computer abbassandone lo schermo, mentre è seduto sul letto in camera sua. A questo punto, inizia a cantare sopra alla colonna sonora che si configura come una base strumentale.



2.1.B La camera compie un movimento in avanti in modo da avvicinarsi mentre Evan canta. Per tutta la scena gli unici suoni percepibili sul piano sonoro sono la base musicale e la sua voce.

2.2 - PIANO AMERICANO, CAMERA A MANO



2.2 Sempre cantando, con uno stacco viene ripreso in piano americano ora seduto sul letto.

2.3 - DETTAGLIO,CAMERA A MANO



2.3 Si passa quindi all'inquadratura del dettaglio delle boccette di pillole sul comodino nella quale si vede entrare la mano di Evan per afferrarne una.

2.4 - PIANO AMERICANO, CAMERA A MANO



2.4 Con uno stacco si ritorna quindi al piano americano di Evan, seduto sul letto con in mano la boccetta, mentre la apre.

2.5 - DETTAGLIO, CAMERA A MANO



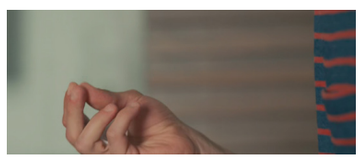
2.5 Si passa poi a un primo piano frontale dei piedi di Evan e delle sue scarpe, ripresi gli uni accanto alle altre all'altezza del pavimento con una leggera angolazione dall'alto verso il basso.

2.6 - MEZZO BUSTO, CAMERA A MANO

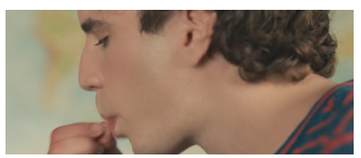


2.6 Con un nuovo stacco si passa un mezzo busto frontale di Evan che continua a cantare.

2.7 - DETTAGLIO, MOVIMENTO VERSO L'ALTO E VERSO SINISTRA DELLA CAMERA A MANO



2.7.A Appare poi il dettaglio della mano di Evan che stringe una pillola che ha preso dal barattolo.



2.7.B Un movimento di camera segue la mano spostarsi verso l'alto e verso destra in modo da raggiungere il viso di Evan, ora ripreso in primo piano di profilo.

2.8 - PRIMO PIANO, CAMERA A MANO



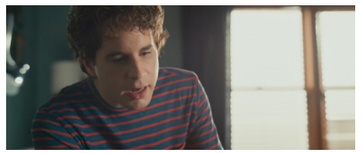
2.8 Si ritorna quindi al mezzo busto di Evan frontale, mentre egli continua a cantare.

2.9 - DETTAGLIO, CAMERA A MANO



2.9 Si passa a un'inquadratura di tre quarti e angolata dall'alto verso il basso dei piedi di Eva mentre si infila le scarpe.

2.10 - PRIMO PIANO, CAMERA A MANO



2.10 Con uno stacco si passa ad un primo piano di Evan in dentro a compiere quest'azione e intanto cantare.

2.11 - ALLONTANAMENTO DEL SOGGETTO, CAMERA A MANO

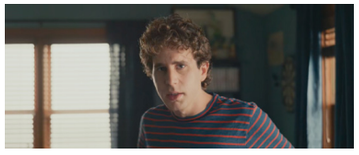


2.11.A Si passa quindi a un campo lungo in cui Evan è ripreso di tre quarti in primo piano nel terzo di sinistra dell'inquadratura.



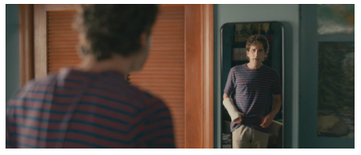
2.11.B Evan, nel corso di questo inquadratura si sposta verso lo sfondo andando a collocarsi al centro dell'inquadratura e della stanza, molto più piccolo.

2.12 - MEZZO BUSTO, CAMERA A MANO



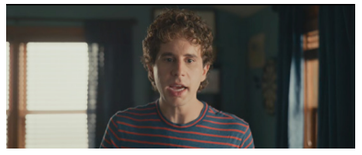
2.12 A questo punto si passa ad un nuovo mezzo busto di Evan, frontale.

2.13 - PIANO AMERICANO, CAMERA A MANO



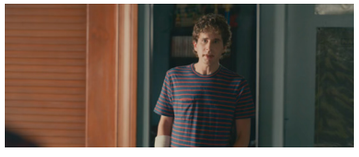
2.13 Si passa poi al controcampo dove il terzo di destra è occupato dal riflesso di Evan ripreso in piano americano nello specchio, mentre nel terzo di sinistra è inquadrato il mezzo busto da dietro sfocato in primo piano.

2.14 - MEZZO BUSTO, CAMERA A MANO



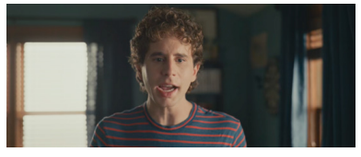
2.14 Mentre Evan continua ancora a cantare, si ritorna al mezzo busto frontale.

2.15 - PIANO AMERICANO, CAMERA A MANO



2.15 Con uno stacco molto veloce si passa poi al mezzo bus di Evan questa volta riflesso nello specchio, centrale nell'inquadratura frontale

2.16 - Mezzo busto, camera a mano

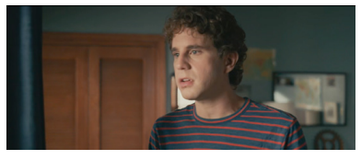


2.16 Dopo meno di un secondo, a ritmo di musica, si ritorna di nuovo al mezzo busto di Evan frontale.

2.17 - MEZZO BUSTO, MOVIMENTO DA SINISTRA A DESTRA DELLA CAMERA A MANO



2.17.A Con uno stacco si passa poi a un mezzo busto di Evan che nella parte destra dell'inquadratura inizia a spostarsi verso sinstra ripreso di tre quarti.



2.17.B Il movimento è accompagnato dalla camera a mano che compie lo stesso movimento da destra verso sinistra.

2.18 - PRIMO PIANO, MOVIMENTO INDIETRO DELLA CAMERA A MANO



2.18.A Con uno stacco si passa al mezzo busto di Evan con un'angolazione leggermente dal basso verso l'alto, mentre egli è ripreso dietro al vetro della finestra di camera sua, da fuori.



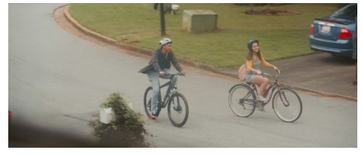
2.18.B Con un movimento di camera all'indietro, il mezzo bus di Evan si allontana e diventa più piccolo nell'inquadratura.

2.19 - FIGURA INTERA, CAMERA A MANO



2.19 Con uno stacco si passa poi al controcampo fuori dalla finestra, ovvero quello che Evan sta guardando. In un campo lungo angolato dall'alto verso il basso si vedono delle persone nel cortile della casa adiacente che sistemano un bagagliaio di un'auto.

2.20 - FIGURA INTERA, CAMERA A MANO



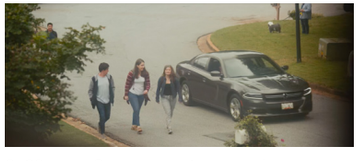
2.20 Con uno stacco si passa a due ragazzi su una bicicletta, sempre ripresi in campo lungo con un angolazione dall'alto verso il basso

2.21 - PIANO AMERICANO, CAMERA A MANO



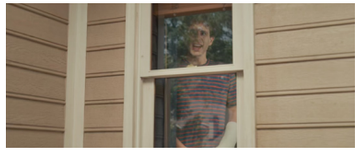
2.21 Si passa poi ad un piano americano, sempre inquadrato dall'alto verso il basso, di altre due persone vicino ad un'auto.

2.22 - FIGURA INTERA, CAMERA A MANO



2.22 Con uno stacco si passa a delle persone che camminano sul ciglio della strada, in figura intera in un campo lungo angolato dall'alto verso il basso.

2.23 - PRIMO PIANO, MOVIMENTO AVANTI DELLA CAMERA A MANO

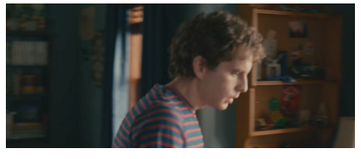


2.23.A Si ritorna quindi al mezzo bus di Evan attraverso la finestra con angolazione del basso verso l'alto.



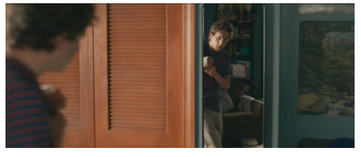
2.23.B Con un movimento di camera questa volta in avanti, ci si avvicina alla figura di Evan che diventa sempre più grande.

2.24 - MEZZO BUSTO, CAMERA A MANO



2.24 Con uno stacco si passa all'inquadratura a mezzo busto del profilo di Evan dentro alla stanza mentre guarda fuori dalla finestra, ovvero verso destra.

2.25 - PIANO AMERICANO, CAMERA A MANO



2.25 Si passa poi di nuovo in inquadratura in cui si guarda riflesso nello specchio, dove il suo riflesso in piano americano occupa la porzione destra dell'inquadratura.

2.26 - MEZZO BUSTO, CAMERA A MANO



2.26 La scena termina con un ultimo mezzo busto frontale di Evan che conclude la strofa.

SPIEGAZIONE DELL'EFFETTO OTTENUTO:

In questa scena, che segue il flusso di pensieri espresso tramite la voce fuori campo nella prima scena, lo spettatore ha nuovamente accesso all'interiorità di Evan grazie al piano verbale. Questa volta, però, tale accesso non avviene attraverso il pensiero narrato, ma attraverso il canto. Evan non parla: canta ciò che prova. Questa scelta infatti permette di trasformare il discorso in un tutt'uno con la musica di sottofondo, che potenzia la resa emotiva del discorso e rende più immediata e intensa la comunicazione degli stati d'animo di Evan. Inoltre, la struttura stessa della canzone, che per natura risulta costruita su sezioni che ritornano, offre a Evan la possibilità di ripetere alcune frasi, rendendo più chiari e insistiti i concetti che vuole esprimere e mettendo in luce ciò che per lui è più difficile da articolare nella quotidianità.

Il contenuto delle parole cantate rivela in modo esplicito il suo vissuto emotivo. Evan afferma di sentirsi frenato ancora prima di compiere qualsiasi azione, come quando dice: "il piede è pronto a frenare ancora prima che giri la chiave, prima che faccia un errore", evidenziando una paura preventiva che lo trattiene dal vivere pienamente. Esprime poi il suo senso di inadeguatezza, confessando: "Guardo fuori mentre dentro mi domando se diverrò mai meglio di così", frase che mette in luce la distanza tra il mondo esterno che osserva e la percezione negativa che ha di sé. Evan rivela anche il desiderio di proteggersi, di diventare invisibile per evitare il giudizio altrui, quando canta: "basta non farsi fissare, funzionerà se scivoli via", e ancora: "resta al riparo dal sole o ti brucerai". Ma a questa pulsione alla fuga si affianca un bisogno altrettanto forte di essere visto e ascoltato: emerge quando dice "Accenno un saluto", nella speranza che "qualcuno che poi voglia rispondermi".

È importante sottolineare che questo canto, come avviene per tutto il film, non è percepito dagli altri personaggi come canto effettivo: si tratta infatti di una proiezione invisibile, un codice espressivo interno che ciascuno di loro utilizza per comunicare in modo più trasparente ciò che prova, senza che gli altri ne colgano esplicitamente la natura musicale. Il cantato diventa quindi un linguaggio emotivo condiviso ma non riconosciuto nella realtà diegetica.

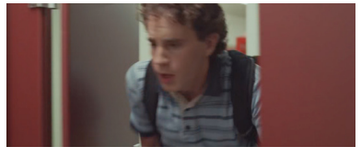
Nel complesso, la scena permette di entrare con forza nella soggettività di Evan, trasformando il canto in un dispositivo che rende più evidente la sua fragilità, le sue paure e il suo desiderio di connessione, mantenendo al tempo stesso una fedeltà al suo modo interiore di percepire se stesso.

ANALISI SCENA 20 - 00:14:34 - 00:15:09

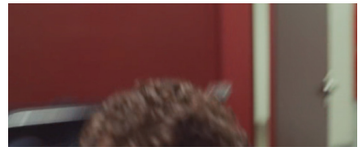
20.1 - MEZZO BUSTO, MOVIMENTO LIBERO DELLA CAMERA A MANO



20.1.A La scena si apre con l'inquadratura di tre quarti del mezzo busto del protagonista che, inquadrato dall'interno di un bagno pubblico, ne apre la porta.



20.1.B Dopo aver aperto la porta, Evan entra compiendo un movimento in avanti avvicinandosi e apparendo in primo piano, seguito dalla camera a mano instabile, che inizia ad accompagnarlo dalla destra dell'inquadratura verso il terzo di sinistra.



20.1.C La camera a mano lo segue anche mentre si abbassa, compiendo sia un movimento di rotazione da destra verso sinistra sia abbassandosi

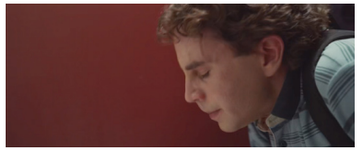


20.1.D Evan in questo modo risulta ripreso leggermente dall'alto verso il basso, mentre inquadrato di profilo ha un conato di vomito sopra al gabinetto.



20.1.E La camera continua la rotazione da destra verso sinistra, arrivando ad inquadrarlo da dietro.

20.2 - MEZZO BUSTO, MOVIMENTO LIBERO DELLA CAMERA A MANO



20.2.A Con uno stacco si passa di nuovo al profilo di Evan, in primo piano, ancora affacciato sul gabinetto. Sul piano sonoro viene introdotta una colonna sonora drammatica che prosegue per tutta la scena.



20.2.B Evan si risolleva in ginocchio, seguito dalla camera a mano che lo accompagna con una nuova rotazione questa volta da sinistra verso destra e alzandosi. In questo inquadratura Evan inizia a frugare nelle proprie tasche nel fuori campo.



20.2.C La camera a mano compie quindi un movimento dall'alto verso il basso per inquadrare le mani di Evan, che estraggono dalla tasca un piccolo barattolo di medicinali.



20.2.D Evan tenta di aprire il barattolo.

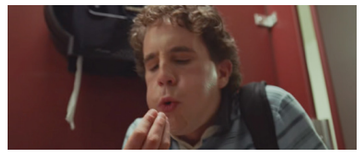


20.1.E All'apertura del barattolo le pillole fuoriescono improvvisamente e si spargono a terra, inquadrate dalla camera a mano che assume un'angolazione dall'alto verso il basso per inquadrare il pavimento. Evan impreca.

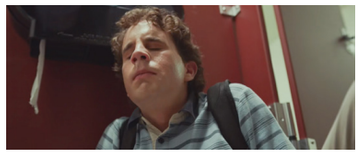
20.3 - PRIMO PIANO, CAMERA A MANO



20.3.A Con uno stacco viene inquadrato di nuovo il protagonista in primo piano, con una marcata angolazione dal basso verso l'alto e leggermente di tre quarti.

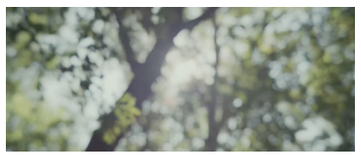


20.3.B Egli viene nuovamente seguito dalla camera a mano con un movimento verso l'altro mentre si solleva leggermente e, stringendo nella mano una pillola, vi soffia sopra più volte e la mette in bocca.



20.3.C Questo primo piano del protagonista dura diversi secondi, in cui egli è ritratto, sempre con un'angolazione dal basso verso l'alto, mentre è appoggiato alla parete del bagno pubblico con gli occhi chiusi, respirando affannosamente e tremando visibilmente in preda all'agitazione.

20.4 - CAMPO MEDIO, CAMERA A MANO



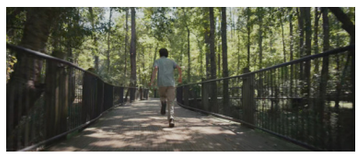
20.4 Con uno stacco si passa a un cambio di luogo: vengono inquadrate, con una marcata angolazione dal basso verso l'alto, delle fronde che appaiono fuori fuoco e scorrere dal basso verso l'alto grazie ad un movimento in avanti della camera. Le fronde appaiono fuori fuoco. Il suono rimane quello dell'inquadratura precedente, ovvero il respiro affannato del protagonista e la colonna sonora drammatica.

20.5 - DETTAGLIO, CAMERA A MANO



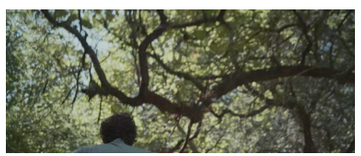
20.5 Dopo meno di un secondo si passa ai piedi del protagonista, su un sentiero di un bosco, che corrono seguiti dalla camera con un movimento instabile e molto veloce in avanti. La componente sonora prosegue formata solo dal respiro di Evan e dalla colonna sonora drammatica che cresce di intensità e volume. Non è incluso alcun tipo di rumore proveniente dal nuovo contesto presentato.

20.6 - FIGURA INTERA, CAMERA A MANO



20.6 Con uno stacco, sempre dopo meno di un secondo, si passa a un campo lungo in cui Evan è inquadrato al centro dell'inquadratura a figura intera, da dietro, mentre continua a correre in avanti, seguito dalla camera instabile.

20.7 - CAMPO LUNGO, CAMERA A MANO



20.7 Con un nuovo stacco ravvicinato si passa alla camera a mano che segue ancora Evan correre in avanti, ma questa volta inquadrandolo con un'angolazione dal basso verso l'alto, comprendendo le fronde sopra di lui che scorrono.

20.8 - CAMPO LUNGO, MOVIMENTO IN AVANTI DELLA CAMERA A MANO



20.8.A Con un nuovo stacco viene ora inquadrato Evan fermare la sua corsa di fronte a un albero molto alto. Evan è inquadrato con un'angolazione sempre al basso verso l'alto e le posizionato nel terzo di sinistra dell'inquadratura, mentre l'albero occupa esattamente l'asse centrale.



20.8.B Tale inquadratura continua con un movimento della camera in avanti, che supera Evan, sempre mantenendo l'angolazione dal basso verso l'alto, e inquadra unicamente l'albero, centrale.

20.9 - DETTAGLIO, CAMERA A MANO



20.9 Con uno stacco si passa al dettaglio dello scarpone di Evan che egli sposta in avanti appoggiandolo sull'inizio del tronco dell'albero, posizionato nel terzo di destra

20.10 - DETTAGLIO, MOVIMENTO VERSO IL BASSO DELLA CAMERA A MANO



20.10.A Viene poi mostrato un dettaglio di una mano di Evan che afferra un ramo sottile dell'albero.



20.10.B La camera compie poi un movimento dall'alto verso il basso a simulare una caduta, tale che si vedono le fronde sfuocate e indefinite scorrere velocissime dal bordo inferiore verso il bordo superiore dell'inquadratura.

20.11 - CAMPO MEDIO, CAMERA A MANO



20.11 Con uno stacco, dopo meno di un secondo si passa alla figura di Evan sdraiata a terra, inquadrata di profilo all'altezza del terreno.

20.12 - PIANO AMERICANO, CAMERA A MANO



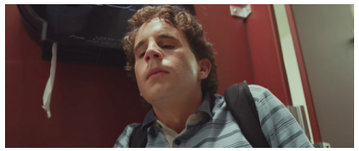
20.12 Con un'altra stacco si passa al mezzo busto di Eva sdraiato mentre stringe a sé il proprio braccio sinistro.

20.13 - FIGURA INTERA, CAMERA A MANO



20.13 Evan è ripreso in questa posizione anche con un'inquadratura zenitale che lo riprende a figura intera giacere al suolo. Anche in questo caso il rumore di sottofondo resta il respiro affannoso del protagonista, fuori campo, e la colonna sonora drammatica sempre più intensa.

20.14 - MEZZO BUSTO, CAMERA A MANO



20.14 Con uno stacco si ritorna al primo piano del protagonista all'interno del bagno pubblico, ripreso al centro dell'inquadratura con un'angolazione dal basso verso l'alto, mentre continua a respirare affannato.

SPIEGAZIONE DELL'EFFETTO OTTENUTO:

La scena mette in evidenza un picco d'ansia del protagonista, che, travolto dalle proprie emozioni, tenta di scaricare la tensione accumulata. Le scelte formali utilizzate mirano a tradurre visivamente questa condizione interna. In particolare, la macchina da presa è impiegata a mano, in modo estremamente instabile, con movimenti repentini necessari a seguire il protagonista all'interno di uno spazio angusto e da una distanza molto ravvicinata. L'instabilità e la velocità della ripresa riflettono direttamente lo stato di agitazione che il personaggio sta vivendo, rendendo percepibile il suo disordine emotivo. A questo movimento di camera a mano si abbina un montaggio rapido e convulso, soprattutto nella seconda parte della sequenza. Un elemento significativo del montaggio consiste nel fatto che nonostante la scena sia ambientata in bagno, compaiano inquadrature appartenenti a un altro momento della storia, in particolare un evento dapprima narrato come passato, configurando così un flashback. La particolarità di questo flashback risiede nel rapporto tra immagine e suono: mentre gli elementi del piano visivo appartengono chiaramente al passato del protagonista, il piano sonoro rimane invece ancorato all'ultima inquadratura del bagno prima che il flashback si manifesti. Questa discrepanza permette allo spettatore di comprendere che ciò che vede è frutto dell'immaginazione o della memoria del personaggio, il quale è fisicamente ancora nello spazio presente ma, mentalmente, è altrove e sta rivivendo un altro momento. È proprio grazie a questa modalità di inserimento del flashback con il montaggio che lo spettatore ottiene accesso all'esperienza soggettiva del picco d'ansia del protagonista. La scena mostra come, durante un episodio di forte ansia, la mente possa continuare a rimuginare su eventi futuri o passati, dissociandosi temporaneamente dal presente e trasportando l'individuo in un altro luogo mentale.

Il montaggio del flashback è inoltre estremamente ellittico e veloce, contribuendo a creare un ritmo serrato e carico di tensione.

A rafforzare ulteriormente l'atmosfera tesa interviene il tappeto sonoro, costituito da un accompagnamento musicale drammatico basato su accordi minori di pianoforte, molto distesi e lenti, a cui si aggiungono archi che crescono progressivamente di intensità durante i flashback. L'interazione tra questi elementi visivi e sonori concorre a rendere percepibile allo spettatore la complessità emotiva del momento rappresentato.

SCHEDA 8
PER LANCIARSI DALLE STELLE

TITOLO ITALIANO
Per lanciarsi dalle stelle

TITOLO ORIGINALE
Per lanciarsi dalle stelle

REGIA
Andrea Jublin

ANNO DI USCITA
2022

SINOSSI

Sole è una ragazza di venticinque anni che vive in un piccolo paese della Puglia. Alla morte improvvisa della sua migliore amica Emma, decide di onorare il suo ultimo desiderio: provare a rifarsi una vita e affrontare le proprie paure. Inizia così una lista personale di esperienze da vivere, sfidando la timidezza e l'isolamento. Il film racconta il percorso di Sole nel tentativo di superare il lutto e riscoprire sé stessa oltre l'ansia. A sostenerla lungo il cammino c'è anche la figura di uno psicologo, che la accompagna nel difficile processo di elaborazione e cambiamento.

PROFILO PSICOLOGICO DELLA PROTAGONISTA

Sole soffre di disturbo d'ansia Generalizzato, una condizione che per anni l'ha portata a rifugiarsi in una routine protettiva. Ha difficoltà a frequentare luoghi affollati, a sostenere conversazioni con persone nuove, a prendere decisioni quotidiane. Ogni situazione imprevista o socialmente impegnativa le genera tensione e pensieri intrusivi che la bloccano. Nel percorso emotivo di riscoperta di se stessa, l'ansia continua a essere presente ma viene affrontata con crescente consapevolezza. Il film mostra con delicatezza e realismo come la sofferenza psicologica non scompaia all'improvviso, ma possa essere gestita e trasformata in forza attraverso l'elaborazione del dolore, il supporto terapeutico e la volontà di cambiare.

TEMI TRATTATI

disturbo d'ansia e salute mentale. Lutto. Gioventù e paura del cambiamento. Paesi piccoli e senso di claustrofobia sociale. Importanza della psicoterapia e del supporto emotivo. Autosabotaggio e crescita interiore. Amicizia, perdita e memoria

STRATEGIE AUDIOVISIVE PER LA RAPPRESENTAZIONE DELL'ANSIA

Nella maggior parte del film l'ansia viene raccontata attraverso le espressioni facciali di Sole e più spesso grazie alle sue parole, direttamente rivolte alla camera: infatti, la protagonista rompe la quarta parete fin da subito, interrompendo la situazione che sta vivendo con la spiegazione allo spettatore di come si sente. È però presente anche un momento dove invece Sole sembra non poter spiegare quello che sta sentendo: la protagonista è sopraffatta dalle sue emozioni e sensazioni, raccontate grazie a una resa più espressiva di quello che vive, attraverso altre tecniche cinematografiche come la camera a mano con movimenti frenetici, angolazioni distorte e carrelli. Inoltre, il film è girato con un aspect ratio di 2.39:1, un formato standard che consente un equilibrio tra intimità e apertura. Questo aspetto è funzionale al racconto: permette di restare vicino al volto e alle espressioni di Sole nei momenti più emotivamente intensi, pur mantenendo una connessione con l'ambiente circostante, il paese, le persone, che diventano anch'essi parte della sua ansia.

ANALISI SCENA 2 E 3 - 0:00:50 - 0:02:01

2.1 - CAMPO LUNGO, FISSO



2.1 La scena si apre un campo lungo, leggermente angolato dal basso verso l'alto, di una piazza affollata e illuminata dalla luce calda del giorno.

2.2 - FIGURA INTERA, FISSA



2.2 Con uno stacco, viene inquadrata la protagonista di profilo, ripresa a figura intera, mentre è a capo di una fila davanti a un chiosco dei gelati.

2.3 - PRIMO PIANO, FISSO



2.3 Con uno stacco si passa a un suo mezzo busto frontale e la si vede intenta a comunicare al gelataio la coppia di gusti che ha scelto

2.4 - MEZZO BUSTO, FISSO



2.4 Si passa quindi al controcampo del mezzo busto del gelataio che sta per applicare una seconda pallina di gelato

2.5 - PRIMO PIANO, FISSO



2.5 Subito dopo l'attenzione ritorna a Sole che in un primo piano volge il volto lo sguardo alla camera e rompendo la quarta parete chiede con tono nervoso e preoccupato, come pensando nella sua mente: "Perché ho detto pistacchio? Non mi piace...".

2.6 - MEZZO BUSTO, FISSO



2.6 Così, ripresa di nuovo in mezzo busto, si rivolge nuovamente al gelataio per dirgli che ha cambiato idea sul secondo gusto e gli fa una nuova richiesta

2.7 - MEZZO BUSTO, FISSO



2.7 Si passa al controcampo del gelataio, mentre Sole prosegue l'ordine

2.8 - MEZZO BUSTO, FISSO



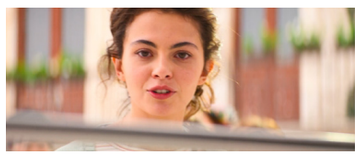
2.8 Mentre Sole parla, viene nuovamente inquadrata in mezzo busto, di tre quarti.

2.9 - MEZZO BUSTO, FISSO



2.9 In quello che si configura come un montaggio alternato, si ritorna nuovamente al mezzo busto del gelataio, che esaudisce la sua richiesta senza esitare.

2.11 - PRIMO PIANO, FISSO



2.10 Riappare il primo piano della protagonista che rompe di nuovo la quarta parete dicendo: "mannaggia, sto facendo aspettare tutti" e guarda le sue spalle nervosamente

2.11 - MEZZO BUSTO, FISSO



2.11 Con un raccordo di movimento si passa di nuovo al suo mezzo busto in cui inizia a comunicare al gelataio che ha cambiato di nuovo idea.

2.12 - MEZZO BUSTO, FISSO



2.12 Il controcampo del gelataio in mezzo busto rivela che adesso egli appare confuso e un po' stizzito

2.13 - PRIMO PIANO, FISSO



2.13 Si passa all'ultimo mezzo busto di Sole, la quale termina di formulare la sua ultima richiesta. Non appena Sole finisce di parlare, guarda di nuovo in camera, annuendo con espressione soddisfatta. Si sente poi la sua voce provenire dal fuoricampo in un momento diverso.

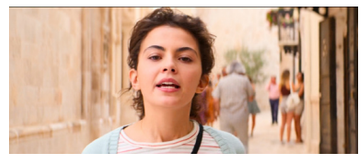
3.1 - PIANO SEQUENZA, PRIMO PIANO, MOVIMENTO INDIETRO LIBERO



3.1.A Con il raccordo di suono cambiano lo spazio, che si sposta in una via del centro, e il tempo, in un momento successivo. Sole parla rivolta alla camera in un primo piano mentre cammina in avanti, presentandosi. La camera la segue spostandosi all'indietro in un movimento libero che si rivela un piano sequenza. Sole parla in modo esplicito e descrittivo, con fare scarcastico e sicuro, del proprio disturbo d'ansia.



3.1.B Il suo raccontare è interrotto da un uomo che procedendo nella direzione opposta sembra voltarsi a guardarla, così che anche lei si volta a guardarlo dietro di sé



3.1.C Sole si volta di nuovo verso la camera, ponendo di nuovo una domanda come fosse un pensiero nella sua mente: "Perchè mi ha guardato quello?". Riprende a raccontarsi.

SPIEGAZIONE DELL'EFFETTO OTTENUTO:

In queste due scene lo spettatore è posto a volte come osservatore esterno e a volte come confidente interiore, come se incarnasse la coscienza della protagonista, la voce con cui Sole dialoga quando cerca di gestire i propri pensieri. Questa scelta registica e narrativa permette di tradurre visivamente e narrativamente il flusso mentale di una persona ansiosa, composto da pensieri insistenti e contrastanti, e quindi insicurezza su come agire e paura nei confronti di scenari futuri costantemente immaginati. Frasi come "Perché ho detto pistacchio? Non mi piace…" oppure "Sto facendo aspettare tutti" sono emblematiche della spirale mentale tipica del disturbo d'ansia generalizzato. Ponendosi in diretto dialogo con chi guarda, Sole rompe la distanza tra soggetto e pubblico, trascinando lo spettatore dentro la sua mente. L'identificazione è immediata: la rottura della quarta parete invita il pubblico a vedere il mondo come lo vede lei, a sentire il peso dei suoi pensieri.

Andrea Jublin nell'intervista a Fred film radio nel 2022 dice: "Più il pubblico sta con lei e più il pubblico la capisce, cioè capisce quanto è diffcile per lei fare un giro sulla barchetta. [...] Non c'è credo mai un'inquadratura oggettiva, cioè la realtà è così. È tutto visto dai suoi occhi." (Jublin, 2022).

L'uso della rottura della quarta parete consente anche un tono ironico e autoanalitico: Sole parla della propria ansia con lucidità e sarcasmo, mostrando che l'ansia può essere nominata, condivisa e persino raccontata con leggerezza, pur rimanendo una realtà complessa. Infine, mentre si mostra sicura e brillante nel raccontare allo spettatore la propria condizione, lungo la via del centro, Sole viene turbata dallo sguardo di un passante, mostrando il paradosso dell'ansia sociale: essere perennemente divisi tra il bisogno di raccontarsi e quello di nascondersi.

ANALISI SCENA 63 - 1:01:52 - 1:03:38

63.1 - PIANO SEQUENZA, INCLINAZIONE, ROTAZIONE, ALLONTANAMENTO



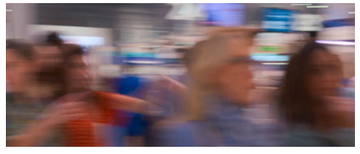
63.1.A Sole entra in aeroporto, dove si è recata per raggiungere finalmente Parigi e prendere l'aereo per la prima volta. I tratti del suo volto appaiono distesi, mentre viene ripresa a mezzo busto dalla camera che con un movimento libero all'indietro la segue camminare.



63.1.B Sole inizia a guardarsi intorno, e parallelamente la camera inizia a compiere una rotazione intorno a lei, dapprima mantenendola nell'inquadratura



63.1.C Come precedente



63.1.D Durante la rotazione, la camera smette di inquadrare Sole e inquadra lo spazio circostante, in un movimento di rotazione veloce attorno all'asse verticale.



63.1.E Come precedente



63.1.F Terminata la rotazione, la camera ritorna ad inquadrare la protagonista, adesso con lo sguardo basso e un palmo appoggiato sulla tempia.



63.1.G Da destra entrano nell'inquadratura delle hostess che le chiedono come stia, notandola in uno stato confusionale. ma lei risponde che si sente bene, e così queste si allontanano.



63.1.H La camera compie una nuova rivoluzione attorno a lei, passandole dietro fino ad inquadrarne la nuca e il profilo finora rimasto nascosto.



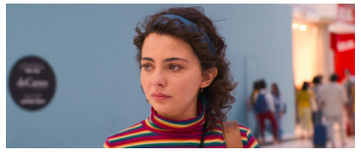
63.1.I Come precedente



63.1.J Come precedente



63.1.K Come precedente



63.1.L Compie poi una seconda rivoluzione: questa volta però è Sole a seguirla, poichè ruota su se stessa, esponendo così il suo viso alla camera per l'intero movimento.



63.1.M Come precedente



63.1.N Quando cessano entrambe di ruotare, Sole si dirige a sinistra dell'inquadratura e guarda in basso nel fuoricampo



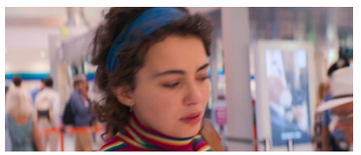
63.1.O Sole inizia ad abbassarsi e si accascia seduta su un carrello per trasportare i bagagli. La camera la segue compiendo un' inclinazione verso destra di 90°, tanto che il suo corpo appare svilupparsi in orizzontale, mentre si guarda intorno con sguardo di tensione. Tale configurazione ribalta i punti di riferimento spaziali dello spettatore.



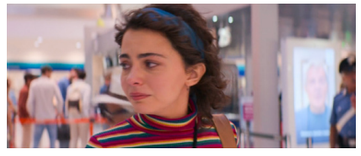
63.1.P Come precedente



63.1.Q Sole è costretta a risollevarsi subito a causa dell'arrivo di quello che sembra essere il proprietario del carrello, sempre seguita dalla camera che riprende un nuovo movimento, questa volta nella direzione apposta rispetto alla discesa.



63.1.R La camera compie un movimento di inclinazione di 90° nel senso opposto, raddrizzandosi.



63.1.S Proseguendo nel piano sequenza, Sole si sposta adesso con qualche passo di nuovo nel centro dell'enorme e gremita hall dell'aeroporto.



63.1.T Come precedente



63.1.U A questo punto la camera a lei frontale si allontana sempre di più, muovendosi in linea retta all'indietro.



63.1.V Come precedente.



63.1.W Nell'allontanamento, il suo mezzo busto diventa figura intera e si perde in un campo lungo.



63.1.X Sole inizia a perdersi nell'inquadratura, nascosta tra i corpi delle altre persone.



63.1.Y La scena si chiude con il campo lungo della sola folla nella hall dell'aeroporto, mentre Sole è nascosta.

SPIEGAZIONE DELL'EFFETTO OTTENUTO:

In questa scena la rappresentazione dell'ansia si sposta dal piano verbale a quello sensoriale ed espressivo, coinvolgendo lo spettatore in modo immersivo e viscerale. L'esperienza di picco d'ansia viene resa tangibile attraverso il linguaggio audiovisivo, senza bisogno di parole: il corpo, la camera e lo spazio diventano i veri veicoli della narrazione interiore.

La rotazione veloce della camera, prima incentrata sul suo corpo, poi focalizzata sullo spazio affollato, riproduce visivamente il senso di disorientamento tipico di un episodio d'ansia acuta. Il mondo intorno sembra sfuggire al controllo, confondersi, girare troppo in fretta. Non è più la protagonista a muoversi nel mondo: è il mondo che si muove attorno a lei, caotico, opprimente. La camera diventa in questo caso uno strumento empatico. L'uso del piano sequenza senza stacchi contribuisce ad accentuare l'effetto di continuità e immersione, facendo sentire lo spettatore incastrato nel medesimo flusso di stimoli. Il corpo della protagonista partecipa attivamente alla narrazione: l'appoggiarsi la mano alla tempia, il guardare in basso, il voltarsi ripetutamente, il ruotare su sé stessa, fino all'accasciarsi su un carrello indicano una difficoltà crescente a sostenere la pressione ambientale. L'inclinazione della camera quando Sole si accascia, che fa apparire il suo corpo come "sdraiato" anche se in realtà è ancora verticale, suggerisce una perdita dell'orientamento. Inoltre, il momento in cui la protagonista si dissolve nel campo lungo all'allontanarsi della camera, nascosta dalla folla, segna il culmine della crisi: non solo si sente sopraffatta, ma diventa invisibile, come se l'ansia l'annichilisse. In questa scena la soggettività di Sole non è più solo un punto di vista narrativo, ma un'esperienza condivisa tramite il linguaggio filmico.

SCHEDA 9
BEAU HA PAURA

TITOLO ITALIANO
Beau ha paura

TITOLO ORIGINALE
Beau Is Afraid

REGIA
Ari Aster

ANNO DI USCITA
20123

SINOSSI

Il film segue Beau, un uomo di mezza età estremamente ansioso e insicuro, che vive da solo in un appartamento in un quartiere caotico e minaccioso. Dopo la morte improvvisa della madre, Beau intraprende un viaggio surreale e traumatico per raggiungere la casa d'infanzia e partecipare al funerale. Il viaggio, tuttavia, si trasforma in una discesa allucinata dentro la sua mente, popolata di paure, sensi di colpa e traumi irrisolti. Lungo il percorso, il film esplora il terrore quotidiano di Beau, costantemente preda di paranoia, immobilità e senso di colpa. L'esperienza culmina in un confronto psicologico e simbolico con la madre, che rivela la radice del suo panico: la dipendenza emotiva e il terrore di deludere lo sguardo materno.

PROFILO PSICOLOGICO DELLA PROTAGONISTA

Beau è un uomo afflitto da un disturbo d'ansia generalizzato e da una profonda paura del mondo esterno, che per lui è pericoloso, ambiguo e incontrollabile. La sua vita è scandita da rituali e precauzioni ossessive: ha paura di uscire di casa, teme il giudizio degli altri, percepisce ogni spazio come potenzialmente ostile. Il suo rapporto con la madre è la chiave psicologica di questa fragilità: una figura manipolatrice e ipercontrollante, che ha instillato in lui un senso costante di colpa e inadeguatezza. L'intero film diventa un'estensione della sua mente ansiosa, in cui ogni evento viene filtrato e deformato da una percezione paranoica. Beau vive in uno stato di costante allerta, vittima della propria mente, fino a confondere realtà e delirio.

TEMI TRATTATI

Disturbo d'ansia generalizzato e percezione paranoica della realtà. Senso di colpa e rapporto tossico con la figura materna. Trauma e interiorizzazione della paura. La casa come spazio mentale (rifugio e prigione allo stesso tempo)

STRATEGIE AUDIOVISIVE PER LA RAPPRESENTAZIONE DELL'ANSIA

In questo film sono presenti numerosi carrelli in avanti lentissimi e talvolta in soggettiva, per creare un senso di pressione e oppressione che simuli lo stato interiore del protagonista. Inoltre, angolazioni dal basso e campi lunghissimi in cui il soggetto è distante e piccolissimo in lontananza amplificano la distorsione percettiva tipica dell'ansia ed in particolare il suo senso di inadeguatezza e sproporzione rispetto al mondo esterno. Il montaggio alternato di inquadrature ravvicinate tra il protagonista e l'oggetto della paura materializza la fissazione cognitiva sul pericolo percepito, trasformando dettagli minimi in minacce ingigantite.

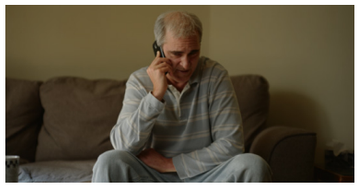
La colonna sonora drammatica inoltre presenta diversi momenti di ascesa di volume e tonalità, costruendo tensione anche tramite stratificazioni di suoni gravi e picchi acuti producendo un effetto sinestetico in associazione al movimento visivo. A livello simbolico, utilizza diverse allegorie complesse e metafore. Infine, l'aspect ratio scelto per l'intero film è il 1.85:1, scelta che accentua la sensazione di compressione e isolamento, facendo percepire visivamente lo spazio come più opprimente.

ANALISI SCENA 15 - 00:17:06 - 00:21:02

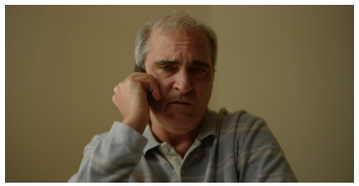
15.1 - CARRELLO IN AVANTI, ANGOLAZIONE DAL BASSO VERSO L'ALTO



15.1.A Beau, frontale e centrale, è seduto sul divano nel suo appartamento e sta parlando al telefono. L'inquadratura è fissa. Si sente il lievissimo rumore della città.



15.1.B Quando la voce della madre inizia a sollevare domande insistenti, la camera inizia a compiere un lentissimo e costante movimento di avvicinamento verso il protagonista.



15.1.C Man mano che la conversazione prosegue e si inasprisce, la camera oltre ad avvicinarsi inizia anche un movimento di angolazione dal basso verso l'alto.

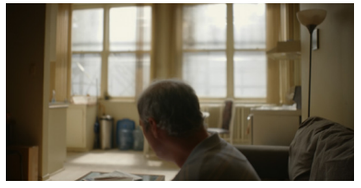


15.1.D A tale movimento consegue un'inquadratura finale, ovvero un primo piano di Beau, inquadrato dal basso con una sfocatura selettiva.



15.1.E Alla fine di questo lungo movimento di camera, si sente un rumore di frenata brusca, così che Beau riattacca il telefono e accennato un movimento della testa verso destra.

15.2 - CAMPO LUNGO, VARIAZIONE DI PROFONDITÀ

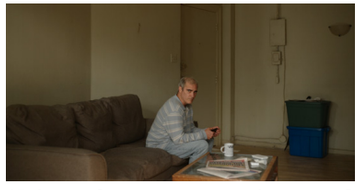


15.2.A Con un raccordo di movimento si passa a un mezzo busto del soggetto, collocato nella parte bassa dell'inquadratura, ripreso di lato e con la testa rivolta alla finestra.



15.2.B Con un cambio di profondità, il fuoco passa dalla nuca di Beau alla finestra sullo sfondo, mentre cresce un'insieme di suoni, come una sirena e delle grida, ovattati.

15.3 - CONTROCAMPO



15.3 Con uno stacco si passa al controcampo, ovvero un campo lungo con Beau al centro, sempre rivolto verso la finestra. Appare molto piccolo nella vastità dell'appartamento semi-vuoto. Dopo qualche secondo inizia un lento movimento con la testa verso il lato opposto.

15.4 - CAMPO LUNGO, VARIAZIONE DI PROFONDITÀ



15.4.A Con uno stacco e un raccordo di movimento si passa all'inquadratura successiva in cui termina il movimento della testa e si ferma a guardare la serratura della porta d'ingresso, fuori fuoco sul margine destro dell'inquadratura.



15.4.B Con un cambio di fuoco, la serratura diventa a fuoco e il protagonista sfocato sullo sfondo.

15.5 - MONTAGGIO ALTERNATO



15.5 Con uno stacco viene inquadrata la porta d'ingresso dal punto di vista di Beau.

15.6 - MONTAGGIO ALTERNATO



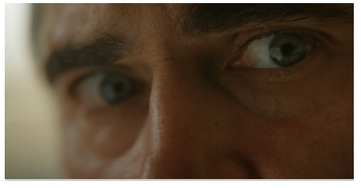
15.6 Con un nuovo stacco del montaggio si passa al primo piano di Beau che continua ad osservare la porta, preoccupato.

15.7 - MONTAGGIO ALTERNATO



15.7 Il montaggio prosegue con un'inquadratura molto ravvicinata della porta e in particolare del catenaccio con il quale è chiusa.

15.8 - MONTAGGIO ALTERNATO



15.8 Si passa ad un dettaglio degli occhi di Beau. A partire da questa inquadratura inizia una colonna sonora drammatica che aumenta bruscamente di volume e raccorda questa inquadratura con la successiva.

15.9 - PROIEZIONE FUTURA



15.9 L'inquadratura successiva mostra un falso piano americano di un uomo, il cui volto viene escluso dalla parte superiore dell'inquadratura, che avanza verso una porta e la sfonda con un calcio.

15.10 - PROIEZIONE FUTURA



15.10 Con uno stacco e un raccordo di movimento si passa al controcampo, ovvero un dettaglio della serratura della porta d'ingresso dell'appartamento di Beau che si rompe, sfondata dall'esterno.

15.11 - CAMPO LUNGO, CARRELLO DA SINISTRA A DESTRA



15.11.A La colonna sonora si interrompe e si passa ad un'inquadratura frontale dove a figura intera il protagonista si alza bruscamente e trascina il divano contro la porta.



15.11.B Lo spostamento di Beau è seguito da un movimento di camera da sinistra verso destra.

SPIEGAZIONE DELL'EFFETTO OTTENUTO:

Nella scena è rappresentata una situazione di ansia crescente grazie a tre espedienti audiovisivi. Innanzitutto il lentissimo avvicinamento della camera e la sua angolazione istituiscono un movimento inesorabile che si configura come una forza esterna che "avanza" contro Beau. Tale dispositivo formale restituisce la sensazione di schiacciamento psicologico dovuto alla pressione delle aspetattive e costringe lo spettatore a una vicinanza sempre più intima con il protagonista, replicando la claustrofobia emotiva tipica del disturbo d'ansia.

L'avvicinamento ottenuto grazie all'alternanza tra inquadrature sempre più ravvicinate crea un ritmo visivo tra soggetto e oggetto della paura che materializza la spirale cognitiva tipica del picco d'ansia. Non a caso, l'inquadratura dell'uomo che sfonda la porta si rivela una visualizzazione interna, un'immagine mentale generata dall'allarme crescente di Beau.

Infine, il crescendo della colonna sonora e il taglio improvviso che segue rafforzano questo salto tra realtà ed elaborazione ansiosa, sottolineando l'incapacità del protagonista di distinguere stimoli effettivi da scenari catastrofici immaginati.

ANALISI SCENA 19 - 0:22:22 - 0:23:32

19.1 - Soggettiva, fissa



19.1.A La scena inizia con il punto di vista del protagonista dall'interno dell'ascensore del condominio. L'aprirsi delle porte svela l'atrio cupo. Sul piano sonoro si sente il rumore della strada e ha inizio una colonna sonora drammatica.

19.2 - MOVIMENTO INDIETRO



19.2.A Con uno stacco si passa al controcampo del protagonista, inquadrato frontalmente in mezzo busto dalla camera fissa.



19.2.B Il protagonista inizia poi ad avanzare nell'atrio, seguito dalla camera che inizia a muoversi in un lento carrello all'indietro, davanti a lui.

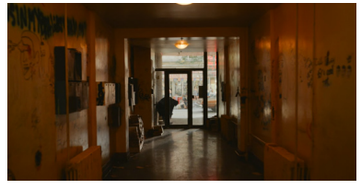


19.2.C Man mano che il protagonista avanza, la colonna sonora cresce sia di volume sia di tonalità, in una stratificazione di suoni gravi di picchi acuti, a creare una cacofonia.

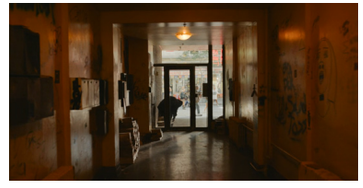
19.3 - CARRELLO IN AVANTI



19.3.A Con uno stacco si passa al controcampo, ovvero l'inquadratura frontale della porta d'ingresso, si avvicina conun carrello molto lento della camera, questa volta in avanti.



19.3.B Durante tale carrello, la colonna sonora cresce gradualmente di tonalità, diventando sempre più acuta.



19.3.C L'avvicinamento permette di scorgere ciò che aspetta Beau fuori dalla porta: una rissa, un tossico dipendente durante la crisi acuta, e i passanti che ignorano il tutto.

19.4 - ROTAZIONE



19.4.A Con uno stacco si passa al controcampo di Beau che cammina e che questa volta viene seguito, in piano americano, dalla camera.



19.4.B La camera lo accompagna con un movimento di rotazione da sinistra verso destra.



19.4.C In questo modo Beau arriva ad essere inquadrato di profilo, mentre prende un grosso e spesso catalogo da un bancone posto nell'atrio.

19.5 - CARRELLO DALL'ALTO VERSO IL BASSO



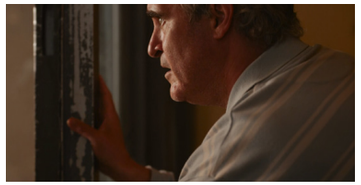
19.5.A Con uno stacco si passa poi Al dettaglio del infisso del portone dell'atrio.



19.5.B Un movimento di camera dall'alto verso il basso segue le mani del protagonista abbassarsi verso il pavimento e infilare tra le due ante del portone il catalogo.



19.5.C Inizia così un secondo movimento di camera verso l'alto e verso destra che ritorna sul viso di Beau, vicinissimo al vetro della porta, che cerca di scrutare la situazione.



19.5.D Durante questa inquadratura la colonna sonora cresce in tonalità vertiginosamente, e al contempo cresce anche in volume coprendo sempre di più il rumore ambientale.

19.6 - CAMPO LUNGO, FISSO



19.6.A Con uno stacco si passa all'inquadratura dell'esterno del condominio, un campo lungo che vede sulla sinistra il portone socchiuso e il protagonista pronto ad uscire.



19.6.B Beau compie uno scatto in avanti per correre fuori dal portone. La colonna sonora, fino a questo momento sempre crescente, si interrompe, interrompendo la tensione.

SPIEGAZIONE DELL'EFFETTO OTTENUTO:

In questa scena, la luce tenue e l'atrio fatiscente costruiscono un ambiente minaccioso, coerente con la percezione di Beau, per il quale lo spazio esterno rappresenta una costante fonte di pericolo. A ciò si affianca una colonna sonora composta da suoni gravi e picchi acuti che aumentano progressivamente d'intensità, simulando la crescita incontrollata del picco d'ansia e il progressivo restringimento dell'attenzione sulla minaccia percepita. Tale costruzione sonora produce nello spettatore una sensazione di crescente pressione e allerta. Parallelamente, il movimento della camera in soggettiva verso la porta d'ingresso traduce visivamente l'avvicinamento inevitabile a un esterno vissuto come ostile. La combinazione tra avanzamento della macchina da presa e intensificazione sonora genera una sinestesia audiovisiva che restituisce la tensione anticipatoria tipica dell'ansia: man mano che l'oggetto della paura occupa una porzione sempre maggiore dell'inquadratura, cresce anche la pressione sonora. Questo meccanismo induce lo spettatore a condividere la percezione di minaccia del protagonista, nonchè il processo di focalizzazione selettiva tipico degli stati ansiosi.

Il processo culmina nell'improvvisa interruzione della colonna sonora. Il brusco silenzio produce un effetto di spaesamento e sospensione percettiva, interrompendo la tensione accumulata e amplificando il senso di vulnerabilità del protagonista.

ANALISI SCENA 126 - 02:44:47 - 02:47:47

126.1 - SOGGETTIVA, FISSA



126.1 La scena si apre con l'accensione di una moltitudine di flebili luci artificiali poste sul soffitto di una gigantesca arena circolare che circonda il protagonista, a bordo di una piccola imbarcazione a motore.

126.2 - AVVICINAMENTO E ANGOLAZIONE DALL'ALTO VERSO IL BASSO

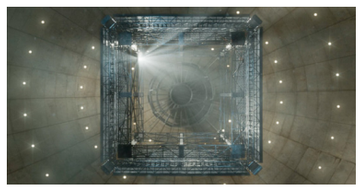


126.2.A Con uno stacco si passa a un mezzo busto del protagonista, sempre intento a guardarsi intorno.



126.2.B Inizia un forte rumore meccanico fuori campo, in corrispondenza del quale Beau si accascia all'indietro e guarda sopra di sé, seguito da un movimento di camera che si avvicina a lui e si alza.

126.3 - ANGOLAZIONE DAL BASSO



126.3 Segue il controcampo, ovvero il punto di vista del protagonista che vede perpendicolare sopra di sé un'architettura metallica scendere dal soffitto con un boato.

126.4 - ANGOLAZIONE ZENITALE



126.4 Si ritorna all'inquadratura dall'alto, ora quasi zenitale, del protagonista che guarda sopra di sé con gli occhi spalancati. Inizia una voce maschile nel fuori campo, amplificata da un impianto elettronico. Tale voce pronuncia per intero il nome di Beau e inizia a parlargli.

126.5 - MOVIMENTO VERSO L'ALTO E CAMBIO DI PROFONDITÀ



126.5.A Con uno stacco si passa un'inquadratura in mezzo busto di Beau, questa volta frontale, mentre accasciato su un lato iniziare a guardarsi intorno.



126.5.B Si solleva poi di nuovo seduto, accompagnato da un movimento di camera verso l'alto e poi dà un cambio di fuoco su una platea distribuita sulle gradinate dell'arena.

126.6 - CAMPO LUNGO, DALL'ALTO, FISSO



126.6 Con uno stacco si passa a un campo lungo con camera angolata dall'alto verso il basso, inquadratura in cui il protagonista si trova ora al centro, in silenzio, in attesa che la voce ricominci a parlare.

126.7 - CAMPO LUNGO, DAL BASSO, FISSO



126.7 Viene poi inquadrato in campo lungo un balcone all'altezza corrispondente a metà dell'estensione verticale della platea, su cui si trovano la madre del protagonista, seduta, e un uomo in piedi

126.8 - CAMPO LUNGO, DALL'ALTO, FISSO



126.8 Segue un campo lunghissimo con angolazione dall'alto che inquadra l'intera arena, con grandangolo, svelando che sopra il protagonista, piccolissimo al centro si trovano quattro maxi schermi sospesi.

126.9 - MEZZO BUSTO, CARRELLO VERSO SINISTRA E VERSO IL BASSO



126.9.A Con uno stacco si passa a un mezzo busto di tre quarti dell'uomo sul balcone che inizia a parlare, e che si scopre così essere colui che aveva parlato nell'inquadrature precedenti.



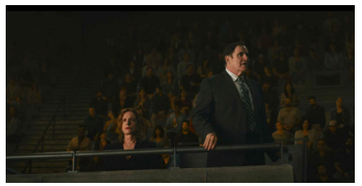
126.9.B Con un movimento di camera verso sinistra e simultaneamente verso il basso, l'inquadratura si sposta sul volto contratto e teso della madre di Beau, seduta al fianco dell'uomo.

126.10 - PRIMO PIANO, FISSO

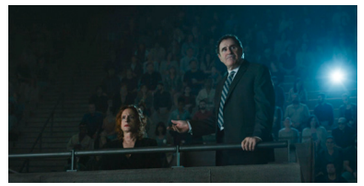


126.10 Si passa poi al primo piano del protagonista, dai tratti tesi, intento ad ascoltare il discorso.

126.11 - PIANO AMERICANO, FISSO

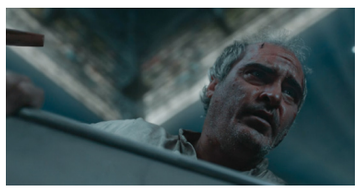


126.11.A Con uno stacco si passa a un piano americano dell'uomo sulla balconata e della madre seduta al suo fianco, che prosegue il discorso.



126.11.B Si abbassano le luci portando il buio sull'arena e si vede comparire dietro le spalle dell'uomo la luce artificiale fredda e potente di un proiettore.

126.12 - PRIMO PIANO, DAL BASSO, FISSO



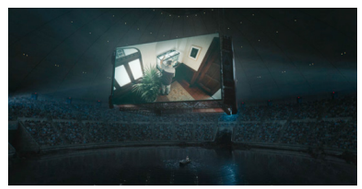
126.12 Segue un primo piano del protagonista inquadrato con un'angolazione estrema dal basso verso l'alto, che si sporge dall'imbarcazione, sempre in ascolto

126.13 - ZENTIALE, FISSO



126.13 Con uno stacco si passa a un'inquadratura zetinale sopra la testa del protagonista, inquadrato in modo ravvicinato, questa volta in avanti.

126.14 - CAMPO LUNGO, FISSO



126.14 In un campo lunghissimo, in cui Beau risulta piccolissimo in basso, viene ripreso uno dei quattro mega schermi, raffiguranti, come la voce è intenta a narrare, un errore commesso da Beau.

126.15 - CAMPO LUNGO, DAL BASSO, FISSO



126.15 Con uno stacco si passa a un'inquadratura sia inclinata di 45° verso sinistra, sia angolata dal basso verso l'alto, del protagonista di spalle e sfocato in primo piano, che osserva i mega schermi.

126.16 - ZENITALE, FISSO



126.16 Si ritorna poi al controcampo, ovvero di nuovo l'inquadratura zenitale del protagonista, intento a guardare verso l'alto.

126.17 - CAMPO LUNGO, FISSO



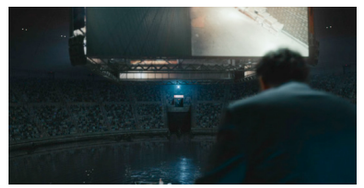
126.17 Si ritorna sui mega schermi, in particolare in cui lo spigolo dell'architettura che i quattro megaschermi formano si trova al centro dell'inquadratura

126.18 - MEZZO BUSTO, FISSO



126.18 Segue il mezzo busto dell'uomo sul balcone che continua a parlare, spiegando e mostrando esempi della vita e delle azioni del protagonista.

126.19 - CAMPO LUNGO, FISSO



126.19 Si passa poi al controcampo: un campo lunghissimo: in cui al centro dell'inquadratura si nota un uomo piccolissimo che grida da lontano "obiezione".

126.20 - CAMPO LUNGO, FISSO



126.20 L'inquadratura successiva è quindi un avvicinamento in asse, con camera fissa, dell'uomo, questa volta più vicino in un campo lungo.

126.21 - CAMPO LUNGO, DALL'ALTO, FISSO



126.21 Viene inquadrato il protagonista, al centro di un'inquadratura con camera fissa angolata dall'alto verso il basso, intento ad ascoltare il discorso.

126.22 - CAMPO LUNGO, FISSO



126.22 Segue di nuovo il campo lungo dell'obiettore che, con voce molto più bassa di volume poiché non amplificata da alcun impianto, continua a dare contro all'uomo sul balcone.

126.23 - CAMPO LUNGO, FISSO



126.23 Si passa poi alla figura intera dell'uomo sul balcone e della madre seduta al centro dell'inquadratura, fissa e frontale, mentre l'uomo risponde all'obiettore.

126.24 - CAMPO LUNGO, FISSO



126.24 Viene poi inquadrato nuovamente il protagonista, questa volta dall'altro lato, in modo da ottenere inquadratura speculare rispetto alla precedente.

126.25 - CAMPO LUNGO, FISSO



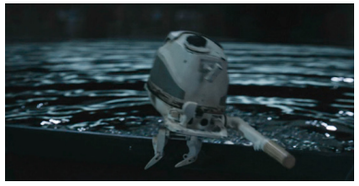
126.25 Appare poi un campo lungo sempre dell'uomo sul balcone che continua il proprio discorso.

126.26 - PRIMO PIANO, FISSO



126.26 Si passa al primo piano del protagonista Frontale, mentre in sottofondo, oltre alla voce dell'uomo, cresce un rumore meccanico simile a un motore malfunzionante.

126.27 - DETTAGLIO, FISSO



126.27 L'ultima inquadratura è quella di dettaglio del motore della barca che trema bruscamente e continua a produrre uno strano rumore.

SPIEGAZIONE DELL'EFFETTO OTTENUTO:

La scena finale costruisce una potente allegoria del giudizio e dell'autocondanna. Dopo essere sfuggito alla figura materna, Beau si ritrova al centro di una vasta arena circolare gremita di spettatori, trasformata in un tribunale simbolico in cui la sua interiorità viene sottoposta a un processo pubblico. L'avvocato dell'accusa, dotato di microfono, può esporre liberamente ogni colpa e mancanza del protagonista, mentre l'avvocato della difesa è privo di voce e incapace di farsi ascoltare. Questa asimmetria rende visibile una dinamica tipica del disturbo d'ansia, in cui autocritica, senso di colpa e pensieri autodenigratori assumono un peso sproporzionato, mentre ogni tentativo di controbilanciarli viene rapidamente soffocato.

Dal punto di vista percettivo, la scena produce nello spettatore una forte sensazione di esposizione e vulnerabilità. La collocazione di Beau al centro dell'arena, circondato da migliaia di persone, attiva infatti un'esperienza di pressione sociale e scrutinio costante, favorendo l'immedesimazione con il suo stato psicologico. La disposizione circolare del pubblico elimina ogni possibilità di fuga visiva e simbolica, trasformando lo spazio in una trappola percettiva che restituisce la sensazione di essere osservati e giudicati da ogni direzione.

Particolarmente significativa è inoltre la composizione dell'inquadratura, che rappresenta Beau come una figura minuscola rispetto all'immensità dello spazio circostante. La sproporzione tra individuo e ambiente amplifica il senso di impotenza e inadeguatezza, riproducendo visivamente la percezione di schiacciamento spesso associata agli stati ansiosi. L'effetto sullo spettatore è quello di una progressiva riduzione del protagonista a un elemento fragile e insignificante all'interno di una struttura che appare troppo vasta e potente per essere affrontata.

Attraverso la combinazione di allegoria narrativa, organizzazione spaziale e composizione visiva, la scena non si limita quindi a rappresentare la paura del giudizio, ma ne traduce audiovisivamente l'esperienza soggettiva. Lo spettatore viene posto nella condizione di percepire il carattere totalizzante dell'ansia di Beau, sperimentando la sensazione di essere intrappolato in uno spazio in cui il giudizio appare inevitabile e la condanna già decisa.

SCHEDA 10
THE AVIATOR

Titolo italiano: *The Aviator*
Titolo originale: *The Aviator*

Regia: Martin Scorsese

Anno di uscita: 2004

Sinossi: Il film ripercorre circa vent'anni della vita del leggendario regista e magnate dell'aeronautica Howard Hughes, concentrandosi sul periodo che va dalla fine degli anni Venti alla metà degli anni Quaranta. Martin Scorsese sceglie di non raccontare l'intera biografia del personaggio, ma di focalizzarsi su un momento cruciale della sua esistenza: quello in cui la sua ascesa pubblica come regista visionario (Hell's Angels) e imprenditore dell'aviazione (TWA, Spruce Goose) si scontra con il progressivo deterioramento della sua salute mentale. Attraverso una narrazione cronologica il film restituisce un ritratto complesso di un uomo geniale ma profondamente tormentato.

Profilo psicologico della protagonista: Howard Hughes è descritto come un uomo brillante, ambizioso e ossessionato dal controllo, la cui mente geniale è costantemente minacciata da ansia e da un Disturbo Ossessivo-Compulsivo (DOC) che diventa col tempo sempre più invalidante. Le sue manie di perfezione, l'igiene compulsiva, la ripetizione ossessiva di frasi e rituali, e l'evitamento del contatto umano sono sintomi che si aggravano progressivamente, fino a condurlo all'isolamento quasi totale. Il film mostra con chiarezza la lotta interiore tra la volontà di dominio sul mondo esterno, attraverso l'arte, il denaro e la tecnologia, e l'incapacità di dominare i propri pensieri intrusivi e rituali compulsivi.

Temi trattati: Genio e follia. Disturbo ossessivo-compulsivo e controllo. Ascesa e declino. Perfezionismo autodistruttivo. Paura del contagio e isolamento. Potere, industria e innovazione

Strategie audiovisive per la rappresentazione dell'ansia: L'ansia e l'ossesione di Howard Hughes vengono rappresentate attraverso strategie visive, sonore e di montaggio che immergono progressivamente lo spettatore nella sua percezione alterata. I gesti compulsivi sono mostrati in dettaglio e accompagnati da suoni amplificati, come l'acqua o il sapone, che rendono tangibile il disagio ossessivo. L'isolamento del protagonista è enfatizzato da inquadrature solitarie in ambienti asettici e simmetrici, sospesi tra ordine e prigionia. Il color grading contrappone le tonalità fredde e innaturali delle crisi all'estetica calda e luminosa delle scene pubbliche, evidenziando la distanza tra immagine sociale e sofferenza interiore. Nei momenti di maggiore tensione il montaggio accelera e si frammenta, restituendo la disgregazione del pensiero. A ciò si aggiunge l'uso di stili cromatici ispirati ai film a colori dell'epoca, che accompagnano l'evoluzione narrativa e percettiva del protagonista. Infine, l'aspect ratio 2.39:1 valorizza sia la monumentalità delle sue imprese sia il contrasto con gli spazi angusti della sua prigionia mentale.

ANALISI SCENA 63 - 0:07:37 - 0:08:38

63.1 - PIANO AMERICANO, FISSO



63.1.A Howard si trova in un hangar dove vengono costruiti i velivoli, intento a testare un volante, il cloche.



63.1.B Egli è ripreso a mezzo busto con angolazione leggermente dal basso verso l'alto, insieme ad un uomo nella parte destra dell'inquadratura.



63.1.B Il suo sguardo viene catturato da qualcosa che si trova davanti a lui nel fuori campo. Ciò segna l'inizio di una musica extradiegetica crescente, che lentamente va a sovrastare i rumori diegetici dell'ambiente, ovattando voci e suoni metallici.

63.2 - CAMPO LUNGO, FISSO



63.2 Viene introdotto il controcampo, ovvero un campo lungo dove sulla destra un inserviente, ripreso in figura intera, è intento a passare una scopa sul pavimento.

63.3 - MOVIMENTO VERSO L'ALTO



63.3.A Con uno stacco si passa a un'inquadratura molto ravvicinata delle mani del protagonista sui manubri del cloche.



63.3.B Con un movimento di camera verso l'alto si passa poi a un primo piano del suo volto, paonazzo e teso mentre guarda in direzione dell'uomo. La musica si fa sempre più tesa e isola completamente il protagonista dai suoni e dalle voci umane.

63.4 - DETTAGLIO, CAMERA A MANO



63.4 Con uno stacco si passa a un dettaglio delle mani dell'inserviente strette sul manico della scopa. L'azione si svolge con una velocità rallentata, mentre la musica prosegue in un crescendo.

63.5 - DETTAGLIO, CAMERA A MANO



63.5 Si susseguono poi un dettaglio di un dito dell'inserviente su un macchinario cinematografico, il tutto immerso in un'atmosfera molto più fredda e bluastra.

63.6 - DETTAGLIO, CAMERA A MANO



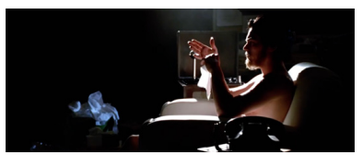
63.6 Sempre nel crescendo, si passa a un nuovo dettaglio delle mani dell'inserviente. Queste adesso risultano sporche di uno strano alone giallastro, come fossero sporche.

63.7 - PRIMO PIANO, CAMERA A MANO



63.7 Si passa così di nuovo al primo piano del protagonista, il cui volto sembra attraversato da un certo fastidio.

63.8 - MEZZO BUSTO, CAMERA A MANO



63.8 Con uno stacco si passa al protagonista in un altro spazio buio e irriconoscibile, con i capelli e la barba più lunghi, inquadrato in mezzo busto e di profilo, seduto in controluce.

63.9 - DETTAGLIO, CAMERA A MANO



63.9 Si alterna di nuovo il dettaglio del manico della scopa, senza mani.

63.10 - PRIMO PIANO, CAMERA A MANO



63.10 Si passa poi a un primissimo piano del protagonista, che sembra apparire sempre più sconcertato, oltre che sempre più vicino.

63.11 - PRIMO PIANO, CAMERA A MANO



63.11 L'inquadratura lo mostra ancora con i capelli lunghi, inquadrato in modo molto ravvicinato da dietro, in modo che sia visibile solo la sua nuca in controluce.

63.12 - PRIMO PIANO, CAMERA A MANO



63.12.A L'inquadratura successiva mostra il primo piano dell'inserviente, a capo chino intento nell'azione di pulizia del pavimento.



63.12.B Egli alza lo sguardo. Il color grading vira verso tony sempre meno saturi, in un'atmosfera grigia.

63.14 - PRIMO PIANO, CAMERA A MANO



63.13 Si passa a un primissimo piano del volto paonazzo del protagonista colto in un'espressione estremamente tesa e preoccupata, corrispondente al massimo Climax della musica.

63.14 - MEZZO BUSTO, CAMERA A MANO



63.14 Uno stacco introduce egli stesso che voltandosi dà inizio ad un mezzo busto, nel quale ricomincia a parlare nervosamente con l'uomo che gli stava accanto fin dall'inizio. Parallelamente all'allontanamento da loro, la musica cessa di crescere e ricompaiono i suoni umani e metallici.

SPIEGAZIONE DELL'EFFETTO OTTENUTO:

La sequenza traduce efficacemente l'insorgere di un episodio d'ansia acuta e di ossessione, in uno stato dissociativo. I suoi disturbi si manifestano come un sovraccarico cognitivo e sensoriale che travolge il protagonista, facendogli dubitare della realtà. Il bisogno di controllo, purezza e perfezione viene costantemente frustrato da elementi esterni o da impulsi percepiti come minacciosi, generando pensieri intrusivi, scenari catastrofici e una progressiva iper-attivazione del sistema di allerta. Ogni ambiguità viene interpretata come un pericolo e il pensiero assume una forma ciclica e ripetitiva, fino a deformare la percezione di sé, dello spazio e del tempo.

Questo meccanismo viene reso attraverso una serie di strategie audiovisive. La musica extradiegetica cresce fino a isolare i suoni reali, riproducendo la sensazione di essere tagliati fuori dal mondo. L'uso del dettaglio e del rallentamento altera la percezione temporale e spaziale, mentre il color grading freddo e le sovrimpressioni temporali – che mostrano il protagonista proiettato in un futuro più vulnerabile – visualizzano la tipica anticipazione catastrofica dell'ansia. Il montaggio alternato e i movimenti ripetitivi della camera, concentrati sulle mani e sul manico della scopa, esprimono il carattere ossessivo e circolare del pensiero. L'insieme di questi elementi isola il personaggio sul piano emotivo e percettivo, mostrando la frattura tra realtà e percezione che caratterizza il disturbo. Il ritorno alla realtà, segnato dall'attenuarsi della musica e dalla ripresa del dialogo, conclude l'episodio ma lascia visibili la tensione accumulata e lo smarrimento del protagonista.

ANALISI SCENA 87 - 1:01:52 - 1:03:38

87.1 - MEZZO BUSTO, FISSO



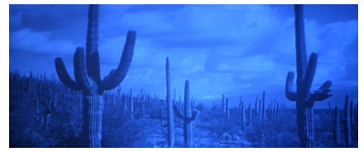
87.1 La scena ritrae il protagonista a torso nudo nella propria sala di proiezione, immerso nella luce blu prodotta dal proiettore di fronte a lui e inizialmente ripreso a mezzo busto mentre si guarda intorno nervosamente, come in cerca di qualcosa. Le immagini generate dal proiettore, accompagnate dal suono dietetico di una musica da ritmo lento con passaggi in minore, ritraggono una natura desertica e vengono proiettate sul suo corpo invece che sull'area di proiezione posta alle sue spalle. Si volta poi proprio verso lo schermo di proiezione.

87.2 - CAMPO LUNGO, FISSO



87.2 Si passa poi direttamente all'immagini proiettate, come se l'intera area del fotogramma corrispondesse all'area di proiezione. Si vedono quindi scorrere prima un panorama desertico in campo lungo, caratterizzato dallo stesso spiccatissimo color grading interamente sui toni del blu.

87.3 - CAMPO LUNGO, FISSO



87.3 Appare poi un campo più ravvicinato che mostra alcuni cacti. Mentre queste due composizioni si alternano, si sente fuori campo la voce del protagonista dire: "è proprio bellissimo".

87.4 - PIANO AMERICANO, FISSO



87.4 Si passa poi ad un inquadratura del protagonista in mezzo busto, mentre con una mano su un fianco guarda lo scorrere delle immagini aggiungendo: "mi piace il deserto".

87.5 - CAMPO LUNGO, FISSO



87.5 Con un altro stacco, la camera passa di nuovo ad inquadrare l'area di proiezione su cui si staglia una nuova immagine del deserto, più ampia.

87.6 - PIANO AMERICANO, FISSO



87.6 Si ritorna poi di nuovo al protagonista che prosegue: "fa caldo nel deserto, ma è pulito." per poi ribadire ancora con un tono che pare di soddisfazione: "è pulito".

87.7 - MEZZO BUSTO, FISSO



87.7 L'inquadratura successiva è un primo piano del protagonista, ripreso con gli occhi chiusi, come a godersi una sensazione di pace.

87.8 - PRIMO PIANO, ROTAZIONE DEL SOGGETTO, FISSO

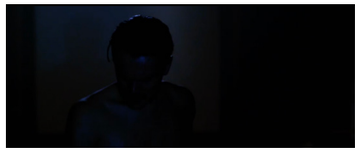


87.8.A Si passa al controcampo della nuca del protagonista, il quale sobbalza al rumore della sua tosse. Si sente la sua voce dire: "Devo dormire".



87.8.B Produce poi un nuovo colpo di tosse e intanto si volta di 180° dando di nuovo il volto al proiettore.

87.9 - MEZZO BUSTO, INTERMITTENZA DELLA LUCE, FISSO

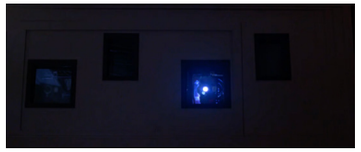


87.9.A Con uno stacco la camera si allontana riprendendolo adesso in mezzo busto con il volto contratto dallo sforzo di proteggersi dalla luce abbagliante, adesso intermittente.



87.9.B Cercando di schiarirsi la voce, il protagonista aggiunge poi: “dovrei prima bere qualcosa”.

87.10 - CAMPO LUNGO, INTERMITTENZA DELLA LUCE, FISSO



87.10.A Mentre si sente la sua voce continuare nel tentativo di schiarirsi, viene inquadrato il proiettore stesso, il cui fascio di luce continua a essere intermittente.



87.10.B Ogni volta che la luce blu passa da essere spenta ad accesa si sente un rumore indistinto, che pare metallico, senza un'origine precisa.

87.11 - PRIMO PIANO, FISSO



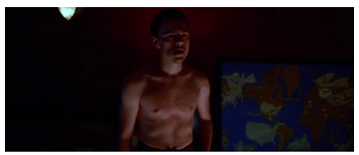
87.11 Si passa poi di nuovo al primo piano del protagonista, intento ancora stropicciare gli occhi e a proteggersi dalla luce, fino a quando il suo sguardo sembra finalmente trovare un appiglio.

87.12 - DETTAGLIO, FISSO



87.12 L'inquadratura successiva svela sei bottiglie di vetro piene di liquido bianco, distinte dal buio dello spazio intorno grazie a una luce fuoricampo che le illumina con una forma netta di un'ellisse.

87.13 - PIANO AMERICANO, PANORAMICA DA SINISTRA A DESTRA



87.13.A Si passa poi a un piano americano del protagonista, intento a voltarsi verso la camera, questa volta illuminato da una fioca luce nel fuori campo che produce fortissimi contrasti sul suo corpo. Mentre si volta si sente di nuovo un rumore simile ad un oggetto colpito nel fuori campo e la sua voce dire: “dovrei bere qualcosa prima”.



87.13.B Mentre la musica ha un picco acuto si assiste poi a un cambio di inquadratura prodotto da una rapidissima panoramica da sinistra verso destra, che passa quindi dal protagonista intento a guardare in basso alla fila di bottiglie ripresa adesso da più lontano

87.14 - CAMPO LUNGO, FISSO



87.14 Con uno stacco sono inquadrati con un'angolazione dal basso verso l'alto il protagonista a figura intera di profilo e la fila di bottiglie che sta guardando davanti a sé, anch'essa scorciata.

87.15 - MEZZO BUSTO, FISSO



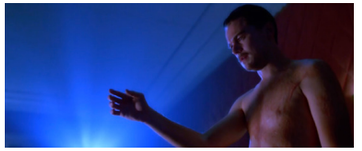
87.15 Sempre dal basso verso l'alto, viene adesso inquadrato il protagonista con un mezzo busto. La linea dietro alle sue spalle tra parete e soffitto è inquadrata in modo che non sia ortogonale ma diagonale. Il protagonista si guarda intorno e dice: “aspetta un momento” per poi posare il suo sguardo verso sulle bottiglie e dire “e se quel latte è acido?”

87.6 - CAMPO LUNGO, FISSO



87.16 Un nuovo colpo di tosse coincide con il passaggio a un'inquadratura che vede protagonista la fila di bottiglie, frontale e posta sul terzo di sinistra, mentre sfocato un primo piano si vede la nuca del protagonista Si sente la sua voce dire: “sei andato male, non dovrei...”.

87.17 - MEZZO BUSTO, ROTAZIONE



87.17.A La frase continua in un raccordo di suono sull'inquadratura successiva, ovvero il protagonista, inquadrato dal basso verso l'alto in mezzo busto di tre quarti, incorniciato da una netta linea diagonale della parete e dalla luce blu sullo sfondo.



87.17.B Egli prosegue mimando l'azione: “...prendere la bottiglia con la mano destra, non dovrei togliere la capsula con la mano sinistra”.Tossisce ancora e continua: “e mettermela in tasca, nella tasca sinistra”. La musica si sviluppa in un crescendo sempre più teso e drammatico.

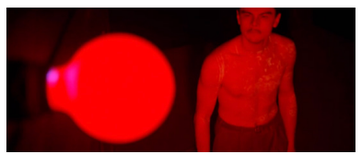


87.17.C Durante le frasi, la camera compie una rivoluzione di 45° intorno a lui, da destra verso sinistra, fino a posizionarsi frontalmente. La luce blu lascia il posto a una potente luce rossa intermittente proveniente da sinistra.

87.18 - AVVICINAMENTO DEL SOGGETTO, PIANO AMERICANO, FISSO



87.18.A Si passa al dettaglio di una lampadina rotonda, che si accende e si spegne di una luce rossa. Howard si avvicina sullo sfondo fuori fuoco.



87.18.B La musica ha un piccolo tensione e si sente bussare alla porta, interrompendo il flusso di solitudine del protagonista.

SPIEGAZIONE DELL'EFFETTO OTTENUTO:
La sequenza rappresenta il culmine della sintomatologia ansiosa e ossessivo-compulsiva del protagonista, in cui l'ansia si manifesta come una progressiva perdita di contatto con la realtà, alimentata da pensieri intrusivi, ipercontrollo e rituali incapaci di ridurre stabilmente il disagio. Ne deriva una condizione di costante allerta, nella quale anche stimoli neutri vengono percepiti come disturbanti e la percezione dello spazio, del tempo e della realtà si frammenta.
Questa condizione viene tradotta audiovisivamente attraverso una serie di strategie formali. La luce diegetica intermittente e fortemente contrastata contribuisce a creare un'atmosfera claustrofobica e irreale, evocando la dissociazione e la perdita di riferimenti percettivi, mentre la dominante blu suggerisce sterilità, controllo ossessivo e innaturalità, trasformando persino le immagini del deserto in scenari freddi e alienanti. A ciò si aggiungono suoni metallici extra-diegetici e privi di una fonte visibile, che accentuano la sensazione di alterazione percettiva.
Anche la costruzione visiva contribuisce al disorientamento: le linee diagonali dello sfondo, i bruschi cambi di scala dei piani e di posizione del personaggio nell'inquadratura, insieme a una successione non armonica di campi lunghi, piani americani, primi piani e soggettive, infrangono la continuità spaziale e amplificano lo sfasamento percettivo. Parallelamente, il comportamento e il parlato del protagonista, caratterizzati da pensieri ossessivi, ripetizioni, ipercontrollo, paranoia latente e tic nervosi, mostrano il collasso del pensiero lineare. L'effetto complessivo è un'immersione nello stato mentale del personaggio, in cui il mondo appare frammentato e l'interiorità psichica si proietta nello spazio scenico.

SCHEDA 11
SLEEP ANXIETY

TITOLO ITALIANO
Sleep Anxiety

TITOLO ORIGINALE
Sleep Anxiety

REGIA
Sarah Howe

Anno di uscita
2017

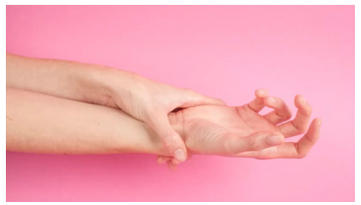
SINOSSI
La GIF è un'opera che parla dell'ansia attraverso l'esemplificazione di un gesto che sembra assumere una duplice natura: da un lato un atto di auto-soccorso, tema di cui l'autrice stessa parla, dall'altro un gesto di auto-soffocamento. Questa ambivalenza rende il movimento sospeso tra il tentativo di contenersi e quello di annullarsi, reso dal fatto che entrambe le braccia, sia la mano che stringe sia quella che viene stretta, appartengano alla stessa persona.

TEMI TRATTATI
Ansia. Incapacità di dormire.

STRATEGIE AUDIOVISIVE PER LA RAPPRESENTAZIONE DELL'ANSIA
L'ansia viene rappresentata nell'opera attraverso il gesto corporeo dello stringere il polso, compiuto in modo attorcigliato e forse compulsivo. Fondamentale è l'utilizzo della tecnica dello stop motion, costruita attraverso una successione di frame molto rapidi che accentuano la tensione e la frammentazione del movimento. Il fatto stesso che l'opera sia una GIF introduce inoltre una ripetizione potenzialmente infinita del gesto, trasformandolo in un loop infinito.

ANALISI INTERA OPERA

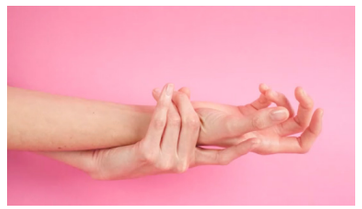
1.5 - DETTAGLIO, FERMO IMMAGINE



1.1.A In un'ambientazione indefinita, caratterizzata da uno sfondo rosa e da una luce morbida ma intensa, la composizione visiva rimane immutata per tutta la durata dell'opera. L'inquadratura, stretta e laterale, mostra esclusivamente due braccia di profilo.



1.1.B All'interno di questo spazio visivo limitato si susseguono rapidamente, in stop motion, gli stessi frame di una mano che stringe il polso dell'altra, generando un movimento ripetitivo e meccanico.



1.1.C L'artefatto non presenta suono.

SPIEGAZIONE DELL'EFFETTO OTTENUTO

L'opera produce così un effetto di ripetizione infinita e alienante: un singolo gesto reiterato continuamente, ancora e ancora. L'assenza del volto e dell'intera figura umana contribuisce a una spersonalizzazione dell'azione, concentrando tutta l'attenzione esclusivamente sulle mani, in una sorta di metonimia del corpo e dello stato emotivo. A differenza di molte rappresentazioni dell'ansia analizzate nel cinema e nella videoarte, qui l'atmosfera appare quasi ossimorica: lo sfondo colorato e la luce soffusa evocano una sensazione di leggerezza e delicatezza, mentre il gesto trasmette tensione, oppressione e disagio. Da questo contrasto emerge una sensazione perturbante, in cui estetica e contenuto emotivo entrano in forte conflitto.

SCHEDA 12
ANXIETY - VIDEO ART

TITOLO ITALIANO
Anxiety - Video Art

TITOLO ORIGINALE
Anxiety - Video Art

REGIA
Iqra Sartjunk

ANNO DI USCITA
2023

SINOSSI

Il video è un'opera sperimentale di videoarte che esplora in modo visivo e sensoriale il vissuto interiore di una persona che soffre di ansia. Attraverso un montaggio non lineare lo spettatore viene immerso in un crescendo emotivo, un climax che traduce visivamente le diverse fasi dell'esperienza ansiosa: dall'irrequietezza iniziale, alla tensione crescente, fino alla sensazione di soffocamento e perdita di controllo. Le scene si susseguono come frammenti mentali, spesso onirici o disturbanti, per restituire la soggettività del disturbo e far percepire allo spettatore ciò che normalmente resta invisibile. Il video non offre una narrazione tradizionale, ma piuttosto un viaggio percettivo che mette in luce la complessità emotiva dell'ansia.

TEMI TRATTATI

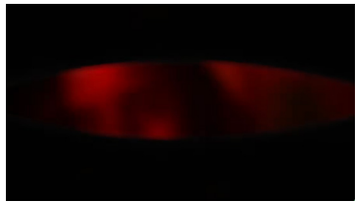
Ansia. Confronto sociale.

STRATEGIE AUDIOVISIVE PER LA RAPPRESENTAZIONE DELL'ANSIA

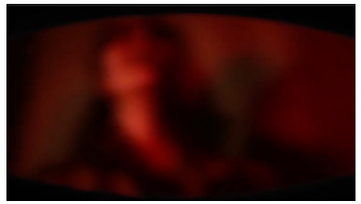
Nel video in esame, l'ansia non viene rappresentata attraverso una narrazione tradizionale, ma tramite soluzioni espressive riconducibili al linguaggio della videoarte, che privilegia la forza evocativa di immagini e suoni rispetto al racconto lineare. Il disagio è reso tangibile attraverso il trattamento formale del materiale audiovisivo: il montaggio sovrappone riprese in trasparenza, creando composizioni stratificate e perturbanti, mentre l'audio combina più tracce, tra cui battito cardiaco accelerato e risate distorte, amplificando il senso di disorientamento. Anche il trattamento del colore contribuisce alla costruzione di un'atmosfera inquietante. Questi elementi sono organizzati attraverso un montaggio non lineare, caratterizzato da jump cut netti e schermi neri che interrompono lunghe inquadrature. Infine, il video adotta un aspect ratio 16:9, probabilmente legato sia al formato di distribuzione su YouTube sia alla scelta della ripresa in soggettiva (POV), che beneficia di un'inquadratura vicina al campo visivo umano.

ANALISI INTERA OPERA - 0:00:00 - 0:01:15

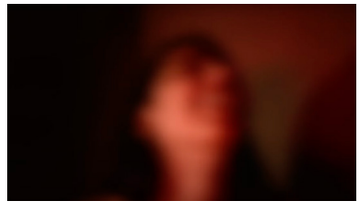
1.1 - PRIMO PIANO, MASCHERA, CAMERA A MANO



1.1.A Lo short film si apre con una maschera emersa dal nero, la quale simula l'apertura delle palpebre di un occhio umano.



1.1.B Si vedono quindi dei volti di ragazze che ridono, riprese con una camera a mano, la quale si avvicina ad un volto in un primo piano grandangolare, per poi allontanarsi e riavvicinarsi al volto successivo. La maschera delle palpebre umane continua ad aprirsi e chiudersi.



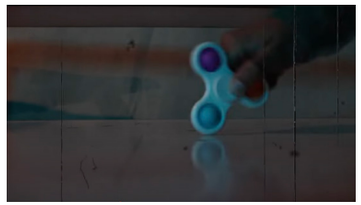
1.1.C I volti sono immersi in una luce rossa e trattati in post produzione con una sfocatura che non permette di distinguerne i tratti.

1.2 - SOGGETTIVA, CAMERA A MANO



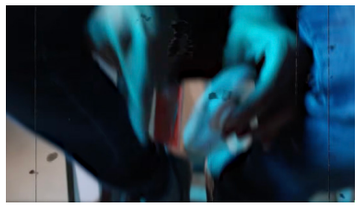
1.2 Il suono cessa poi in modo netto e fa emergere gradualmente, con una lenta dissolvenza in entrata, la seconda inquadratura: si tratta di una ripresa in soggettiva in cui si vendono dei palmi di mani su un lavandino, angolate dall'alto verso il basso. A questa inquadratura è sovrapposto un livello di linee e particelle nere che si muovono sullo schermo a simulare l'effetto di una vecchia pellicola. È su quest'immagine, sfocata e rallentata, che inizia una sottofondo musicale.

1.3 - DETTAGLIO, CAMERA A MANO

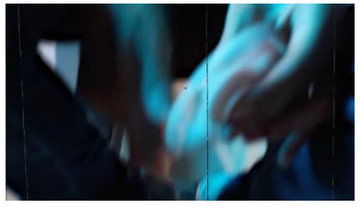


1.3 Con un rumore martellante, si passa al dettaglio di una mano esterna entrare nell'inquadratura e colpire ripetutamente e con forza una superficie piana con un fidget spinner, in un atto che sembra quasi violento e di cui non si capisce lo scopo. La mano scaglia dievrsi colpi.

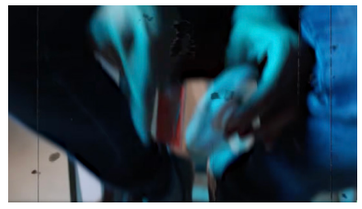
1.4 - DETTAGLIO, MOVIMENTO AVANTI E INDIETRO DELLA CAMERA A MANO



1.4.A Con un taglio netto si passa al dettaglio di una mano estranea scagliare dei colpi ad un fidget spinner per farlo ruotare sempre più veloce, sorretto dall'altra mano immobile. Il rumore dei colpi risulta martellante come quello della scena precedente, e ancora una volta i colori sono manipolati, in modo che la pelle umana assuma una tinta bluastra.



1.4.B Mentre la camera inquadra il fidget spinner ruotare, l'immagine si ingrandisce con uno zoom su di esso.



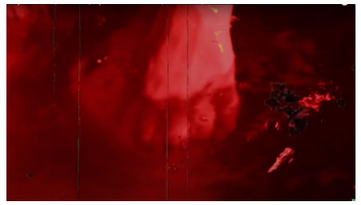
1.4.C Ritorna poi alla distanza di origine mentre il rumore dei colpi si fa sempre più dissolto nella musica.

1.5 - DETTAGLIO, CAMERA A MANO



1.5 Con un taglio si passa al dettaglio di una mano che apre il rubinetto di un lavandino dalla quale l'acqua inizia a sgorgare producendo un rumore scrosciante molto forte che copre il sottofondo musicale. La scena è ripresa di tre quarti da un'angolazione dal basso verso l'alto.

1.5 - DETTAGLIO, CAMERA A MANO



1.6 Dopo pochi secondi, con un nuovo taglio netto si percepisce un nuovo sottofondo musicale e si passa a un'inquadratura zenitale di una mano che entra dal bordo superiore del fotogramma e avanza veloce verso il centro, colpendo la superficie di un liquido trasparente, reso rosso dalla luce, e immergendosi al suo interno producendo un improvviso rumore.

1.7 - DETTAGLI, SOVRAPPOSIZIONE, CAMERA A MANO



1.7.A Si passa poi all'inuqadratura del dettaglio di un occhio, caratterizzato da un fortissimo contrasto tra luci verdi e ombre rossastre.



1.7.B A questa ripresa si sovrappone in trasparenza la ripresa iniziale dei volti colti con camera a mano durante una profonda risata.



1.7.C L'occhio si apre e si chiude e il sottofondo musicale viene coperto dal suono di un cuore che batte.



1.7.D I volti lasciano poi il posto all' inquadratura dei palmi delle mani in soggettiva, anch'essi in trasparenza, mentre l'occhio risulta sempre più grande grazie ad uno zoom lento e costante e continua ad aprirsi e chiudersi. Al battito del cuore si aggiunge un nuovo sottofondo musicale tensivo, che cresce man mano che le immagini si alternano. Tutti i rumori diventano molto forti.

SPIEGAZIONE DELL'EFFETTO OTTENUTO:
Attraverso espedienti visivi, sonori e simbolici, lo short film costruisce una rappresentazione dell'ansia che richiama uno stato di iper-attivazione percettiva tipico di un attacco d'ansia. La narrazione si sviluppa come un flusso mentale frammentato, in cui la realtà appare instabile e deformata. Fin dall'inizio, la maschera che simula l'apertura e la chiusura delle palpebre introduce una prospettiva soggettiva, suggerendo come l'ansia alteri la percezione del mondo. Il rosso richiama una condizione di allarme, mentre le risate, rese gravi e grottesche dalla manipolazione audio, generano inquietudine e minaccia. La stratificazione di elementi visivi e sonori, tra cui la mano che colpisce ripetutamente il tavolo con un fidget spinner, il rumore martellante, la soggettiva dei palmi delle mani, la dissolvenza tra volti che ridono e il dettaglio dell'occhio, produce un'esperienza sensoriale compressa e claustrofobica. Gli zoom e i movimenti di camera accentuano la perdita di controllo, mentre il sonoro alterna musica e rumori improvvisi, amplificati da picchi di volume, sovrapposizioni sonore e dal battito cardiaco accelerato finale, che evocano un corpo in costante stato di allerta. La distorsione cromatica, la sfocatura e il montaggio rapido contribuiscono infine a restituire una percezione alterata della realtà. La rinuncia alla linearità narrativa, la manipolazione di tempo e spazio e la sovrapposizione di livelli audiovisivi richiamano direttamente il linguaggio della videoarte, qui impiegato per rendere tangibile e condivisibile un'esperienza psicologica altrimenti invisibile.

APPENDICE B

INTERVISTE

La seguente appendice raccoglie le trascrizioni integrali delle interviste realizzate con i testimoni esperienziali e con lo psicologo coinvolto nella ricerca.

INTERVISTA ALLO PSICOLOGO 435

INTERVISTA AL TESTIMONE 1 440

INTERVISTA AL TESTIMONE 2 443

INTERVISTA AL TESTIMONE 3 447

INTERVISTA AL TESTIMONE 4 450

INTERVISTA AL TESTIMONE 5 454

INTERVISTA ALLO PSICOLOGO

Parte 1: sulle domande

A.M. Che cos'è il disturbo d'ansia? Quali criteri usa un professionista per distinguere un'ansia "funzionale" e naturale da un disturbo d'ansia? Quando ci si accorge di avere per le mani un disturbo d'ansia? In breve come funziona l'ansia e che cosa prova una persona che soffre di disturbo d'ansia?

M. I. Oggi spesso si usa il tema "ho l'ansia", questa cosa si sente un po' dappertutto. Quindi chiamiamo ansia quelle che magari sono anche le preoccupazioni, piuttosto che lo stress, tutto diventa ansia.

Questo rende più difficile riconoscere quelli che sono i criteri diagnostici che ci permettono di parlare di disturbo d'ansia. Quando il disturbo d'ansia si presenta sotto aspetti cognitivi, questi hanno a che fare con il fatto di avere magari pensieri ricorrenti rispetto a un qualcosa che desta una preoccupazione, ma sono molto invalidanti, perché tali pensieri si manifestano tutto il giorno, o comunque molto spesso. Quando l'ansia si manifesta sotto aspetti più psicosomatici ad esempio può invece presentarsi come mal di pancia frequente, mal di testa, quelle che appunto si chiamano le somatizzazioni.

Quindi, si ha un disturbo d'ansia quando questi aspetti diventano invalidanti per la quotidianità di una persona. Il discrimine è quanto questa cosa renda invalidante la quotidianità di una persona. Una persona che ha un disturbo d'ansia durante la sua giornata non riesce a pensare ad altro e quando deve affrontare delle situazioni che magari gli evocano quest'ansia non riesce a farlo oppure per farlo mette in atto tutta una serie di meccanismi.

A.M. Esistono varie tipologie in cui si classifica il disturbo d'ansia (generalizzato, fobia sociale...); possiamo però parlare di una "sintomatologia" generale del disturbo d'ansia (sintomi fisici e emozioni provate)?

M.I. Il disturbo d'ansia può di certo declinarsi in diverse forme cliniche, ognuna con delle caratteristiche specifiche. Alcuni esempi sono il disturbo d'ansia generalizzato, l'agorafobia, la fobia specifica, il disturbo d'ansia sociale. Per le nozioni più cliniche fai riferimento al DS-M5-TR (Text Revision), l'ultima versione del Manuale Diagnostico e Statistico dei disturbi dentali. Comunque, quello che cambia tra le diverse forme sono le cause, le situazioni scatenanti che generano l'ansia. Chi ha l'ansia di guidare, chi ha l'ansia di vivere situazioni sociali. Per quanto poi l'ansia venga sperimentata in modo soggettivo da individuo a individuo, è comunque possibile individuare una sintomatologia di base comune per il disturbo d'ansia in generale, che può valere in generale in tutte le declinazioni del disturbo.

A.M. L'ansia può configurarsi solo in picchi emotivi simili ad attacchi o anche come sensazione latente e costante?

M.I. Il disturbo d'ansia si manifesta sia sotto forma di picchi d'ansia sia in forma latente, sempre presente e costante, come una sensazione di allerta. L'attacco d'ansia lo si può avere in un momento particolare o legato ad alcune fobie particolari, invece quel senso più latente è qualcosa che tende a rimanere sempre. La situazione più comune è che questo senso più costante accompagni una dinamica esistenziale della persona, magari una persona che ha dei nodi non risolti nella sua vita. Ne consegue che si agisce in modo diverso, perché andare a debellare un attacco d'ansia per un motivo specifico è molto più semplice rispetto ad andare invece a lavorare su delle tematiche, magari esistenziali non risolte di quella persona.

A.M. Che cos'è un attacco d'ansia e che rapporto c'è tra attacco d'ansia e attacco di panico?

M.I. Il discrimine è che nell'attacco di panico si hai la sensazione di star per morire, e tra l'altro un 70% di persone almeno una volta nella vita ha un attacco di panico. Nell'attacco d'ansia si ha invece la sensazione di star perdendo il controllo, di stare molto male. Non sono quindi la stessa cosa, anche se come fenomeno possono essere associati.

A.M. Perchè il disturbo d'ansia tende ad essere mimetico e invisibile?

M.I. Secondo me ci sono due cose che rendono il disturbo d'ansia invisibile. Una è che tendenzialmente, per parlare di categorie, la depressione è un disturbo che spegne mentre l'ansia attiva. Una persona ansiosa tendenzialmente funziona, svolge i suoi compiti, magari decide di fare 10 telefonate per risolvere un problema, tende ad agire. Questo spesso viene confuso con la caratteristica di questa persona di essere un po' elettrica, e non si pensa che dietro ci possano essere certe dinamiche. L'altro fattore che rende mimetica l'ansia, così come anche la depressione e in generale problematiche di tipo psicologico, è a volte lo stigma sociale. Nel momento in cui qualcuno ha una malattia di tipo fisico si tende a dispiacersi per lui, mentre se ha una malattia di tipo psicologico si tende a non prendere sul serio la cosa, a non considerarla come un vero problema e semplicemente a dire cose come "tirati su" e "devi preoccuparti meno". Questo ostacola la possibilità di riconoscimento del disagio che una persona vive.

A.M. Quanto può essere invalidante un disturbo d'ansia?

M.I. Il disturbo d'ansia può essere molto invalidante, ed anzi il fatto di essere invalidante è ciò che lo distinguere da un'ansia funzionale. Chi ne soffre si ritrova profondamente influenzato nella propria sfera quotidiana, trovandosi costretto ad evitare di svolgere determinate azioni o svolgerle solo quando provvisto di alcune tutele. Può essere qualcosa a cui chi se soffre pensa tutto il giorno e ogni giorno, togliendo concentrazione mentale ed energia fisica.

A.M. Ritiene che il disturbo d'ansia sia un fenomeno più diffuso nelle nuove generazioni rispetto al passato?

M.I. Sicuramente la maggiore attenzione per la salute mentale porta a rilevare dei casi che magari prima non sarebbero stati rilevati. Nonostante questo si può comunque affermare che il disturbo sia in crescita, principalmente a causa di alcune dinamiche che rendono oggi la società più ansiosa. Per esempio la grande esposizione ai social network porta le persone a sentirsi sempre in paragone con gli altri, a sentire un senso di inadeguatezza guardando la propria vita reale a confronto con i presunti momenti bellissimi che gli altri postano. Da tutto ciò scaturisce FOMO e ansia. Queste sono tutte cose che fino anche solo a 15 anni fa non esistevano, non esisteva questo tipo di struttura che ormai è così pervasiva da creare una vita in paragone costante. Certo, qualcuno potrebbe dire che si può prendere il paragone come stimolo costruttivo per migliorarsi, ma noi siamo esseri emotivi prima che essere cognitivi. Ovviamente, le nuove generazioni "ci cascano dentro" in pieno.

A.M. Ritiene che ci siano fasce d'età in cui l'ansia si manifesta più spesso?

M.I. Senza voler dire che l'asia un po' si erediti, sicuramente come tante altre cose anche il l'atteggiamento con cui siamo cresciuti dai nostri genitori può portare a un'insorgenza più o meno precoce di certe sintomatologie. Ciò non significa dare la colpa ai genitori, ma significa considerare che ciò che una persona sente passa attraverso le parole che gli sono dette e le azioni. L'ansia è qualcosa che può colpire, diciamo così, trasversalmente in più fasce di età. Sicuramente quando lo vediamo con un'insorgenza breve, già a volte in bambini e ragazzini di fasce età a cavallo tra le fine delle elementari e le medie, allora è chiaro che un genitore debba ripercorrere le proprie modalità.

A.M. In che modo la percezione pubblica dell'ansia è cambiata negli ultimi decenni? Trova che sul disturbo d'ansia sia abbastanza consapevolezza? O crede che sia minimizzato? Perchè?

M.I. Al giorno d'oggi esistono in letteratura diversi testi che parlano di ansia, anche rivolti al grande pubblico, come ad esempio ai genitori stessi. Il problema è che i dati Istat dicono che in Italia solo il 6% della popolazione è un lettore forte, ovvero legge almeno un libro al mese. Le informazioni in più ci sono, ma non ci sono persone che si informano su questo disturbo. Certo l'informazione può passare anche attraverso i social, ma si tratta sempre di contenuti come video brevi e reel di un minuto che una volta essere stati consumati velocemente possono far pensare per qualche minuto ma poi finiscono per essere "scrollati" e sostituiti dal contenuto successivo.

A.M. Ha consigli su come formulare le domande di un'intervista a una persona che soffre di disturbo d'ansia, in modo da non risultare invasiva o scatenare disagio?

M.I. Nel momento in cui queste persone accettano di partecipare all'intervista e si rendono emotivamente disponibili, l'unica accortezza che tu puoi avere è specificare che se qualche domanda mette in difficoltà si può evitare di rispondere, senza alcun problema. Inoltre si può anche specificare che non esistono risposte giuste e risposte sbagliate, in modo che la persona si senta completamente libera.

A.M. Dovrei delineare delle domande da fare ai testimoni esperienziali con l'obiettivo di capire quello che provano durante un picco d'ansia. Innanzitutto crede che chiedere di provare a raccontarlo con un esempio di episodio che gli è capitato sia efficace, oppure è meglio limitarsi a parlarne in generale per non entrare troppo nella sfera personale?

M.I. Ottenere il racconto di un episodio aiuta moltissimo a comprendere meglio, ed io stesso come professionista provo sempre a chiedere di fare un esempio. Bisogna però tenere conto che le persone tendono a dividersi in due macro categorie: quelle che riescono a raccontare di sé in modo episodico e quelle che invece non riescono a farlo ma trovano più naturale parlare per concetti e massimi sistemi. Certe volte ci si rende conto che non tutti riescono a rispondere perché non possiedono una memoria episodica. Quello che si può fare nell'intervista è quindi optare prima per una strategia di richiesta di un esempio, e se la persona intervistata non riesce a descriverne uno allora si può procede con una visione generica.

A.M. Sarebbe utile alla rappresentazione capire qual è il trigger che scatena la reazione, inteso come evento che si verifica e dà origine al picco d'ansia. Se chiedessi che cosa ha scatenato quella reazione o quell'episodio crede che saprebbero rispondere? O è meglio fare domande più concrete per scomporre il contesto e facilitare la loro organizzazione mentale della cosa?

M.I. Chiedere alla persona che cosa ha scatenato la sua reazione ansiosa molto spesso ammette il rischio che questa non lo sappia, sia perché non si ha intrapreso un percorso di lavoro su se stesso che implichi il prestare attenzione ai propri meccanismi interni. sia perché un trigger non è sempre un evento che si verifica nello spazio esterno. Il trigger può essere un evento certo, ma anche un pensiero o una sensazione. Facendo qualche esempio può essere un profumo, ma può essere anche un'idea che attraversa la mente per una frazione di secondo e quindi è più difficile da individuare. Può essere molto difficile riconoscere queste ultime due categorie di cose. In più, a volte chi soffre d'ansia può avere disturbi d'ansia legati a chissà cosa, certe situazioni sono meno definite e più complesse. Quello che può essere fatto nell'intervista è quindi far presente che tendenzialmente un picco d'ansia può essere scaturito da un fatto, da un pensiero o da una sensazione. Dopodichè si può chiedere se la persona si sia accorta se, durante l'episodio o in generale, l'ansia sia scaturita da uno di questi fattori. Per chi ha difficoltà a ritrovare il proprio trigger nella vastità di fattori possibili, ripercorrere questi tre filoni può aiutare. Scoprirai che c'è chi è più triggerato da un pensiero, chi dà un comportamento, chi dà una sensazione.

A.M. Quali strumenti utilizza lei per capire meglio che cosa prova/ha provato il paziente in quel momento? E io che tipo di domande potrei fare per fargli raccontare che cosa hanno provato?

M.I. Quando io lavoro sull'ansia come professionista, una delle cose che chiedo è principalmente provare a distinguere tra le sensazioni provate nella mente e quelle provate nel corpo, e poi descriverle. Anche in questo caso non tutte le persone saranno in grado di descrivere con la stessa accuratezza i due tipi di sensazione perché per qualcuno può prevalere una percezione più corporea, per qualcuno un vissuto più mentale, per qualcun'altro entrambe le dimensioni. Ciascuna persona nella propria descrizione darà più peso a ciò da cui si sente più colpito nel proprio picco d'ansia.

A.M. Vorrei rappresentare come chi soffre di disturbo d'ansia, anche in situazioni quotidiane, possa provare grande disagio e emozioni molto intense. Secondo lei, è utile che nelle mie interviste io mi concentri solo sulla descrizione delle sensazioni/emozioni vissute in quel momento, oppure dovrei anche approfondire le cause più profonde di quello stato emotivo, ponendo domande simili a quelle che potrebbe fare uno psicologo?

M.I. Qui si apre un dibattito che è vivo anche tra gli psicologi. Infatti ci sono professionisti che puntano principalmente a trovare la causa dei disturbi, scavando in profondità nella memoria della persona, eppure si tratta di conclusioni opinabili e probabilmente parziali. Da un lato risulta chiaro che nella quasi totalità dei casi l'ansia proviene dal modo in cui siamo cresciuti e dalle esperienze che abbiamo vissuto, e dall'altro risulta impossibile arrivare a conoscere con certezza la causa di un disturbo come questo. In più, arrivare a questo risultato non porta a risolvere il problema in sé o a stare meglio in modo concreto. Andare indietro a ricercare la causa profonda non è la modalità che usano tutti gli psicologi, anche se la narrazione della psicologia racconta questo, a partire dalla metodologia di Freud. Eppure, parlare di Freud oggi nella psicologia è come parlare del primo prototipo di un'automobile oggi che le automobili sono estremamente più avanzate. Oggi ci si occupa più di come l'ansia si manifesta rispetto a capire perché è arrivata. Nel tuo caso, restare a quel livello più in superficie non significa affatto sminuire il disturbo e le sue dinamiche, anzi, in un'ottica di sensibilizzazione è proprio quello che va fatto.

A.M. Penso che sarebbe molto utile raccontare anche il loro rapporto con lo spazio e con il tempo in quei momenti. Crede che potrei fare domande come se si sentono più fuori o dentro al loro corpo, se la realtà intorno a loro è qualcosa da cui si sentono più dissociati o più iperstimolati, o anche come gli sembra passare il tempo?

M.I. Certo, può essere un ottimo tentativo. Ancora una volta questa domanda prevede che per rispondere sia necessario essere in grado di ripercorrere il proprio vissuto nel passato e ancor prima di essere in grado di far caso a sensazioni come queste durante un episodio di picco d'ansia. Se la persona riesce a rifletterci sopra e a rispondere a modo suo possono essere dettagli decisamente interessanti

A.M. Oltre a capire ciò che provano, devo capire come poterlo rappresentare (sottoforma di audiovisivo, quindi di immagini e di suono). Crede che per capire meglio potrei chiedere ai pazienti di riassumere le proprie sensazioni in una metafora? Come ad esempio schiacciamento, gelo, vertigine? Ne sarebbero capaci? L'obiettivo sarebbe dare a loro la scelta di associare il loro vissuto al macro-aspetto visuale e percettivo che preferiscono e sentono più giusto. Inoltre, i racconti dei suoi pazienti includono mai metafore o immagini ricorrenti? Oppure lei stesso si serve mai di domande che si basino sul concetto di sinestesia, quindi che attingano per esempio nel mondo del visivo e dell'uditivo, per far descrivere al paziente delle sensazioni? Crede che potrei provare addirittura a fare domande sinestetiche come a che colore, suono, luce assocerebbero la loro ansia?

M.I. Chiedere di associare le proprie sensazioni a in un'immagine sinestetica o metaforica può essere certamente molto utile ed è qualcosa che faccio anch'io durante la terapia, a volte anche chiedendo alla persona di associare l'ansia a colori o forme quando fa fatica a descriverla a parole. Ci sono pazienti che parlano già da sé tantissimo per metafore o per immagini, e in generale si tratta di domande che vale la pena fare perché permettono di capire meglio tante cose. Ci si può accorgere però che a volte possono risultare meno efficaci, ovvero laddove la persona non possiede già questo tipo di linguaggio. Infatti, anche in questo caso occorre tenere presente che per alcune persone il linguaggio metaforico e visuale funziona bene, mentre per altre immaginare queste connessioni può essere più difficile. Quindi in conclusione è giusto fare questa domanda e dare l'opportunità di utilizzare una metafora e elementi visuali come colori e suoni, per cercare di ottenere informazioni preziose. Nel caso in cui ci si dovesse trovare davanti una persona che funziona in un altro modo la si potrà semplicemente invitare a continuare la propria descrizione passando oltre.

Vorrei far fare questa attività di emotional journey. Può essere utile o mi consiglia altri strumenti?

M. I. Questo è uno strumento che puoi utilizzare sicuramente e che ti può essere utile, da un lato perché per le persone è un buon mezzo attraverso cui esprimere la propria visione soggettiva dell'esperienza, e dall'altro perché l'ansia in sé funziona effettivamente come una curva, in particolare una curva che sale, ha un suo picco e poi scende.

A.M. Posso chiedere quanto è invalidante per loro da 1 a 5 o è una domanda troppo personale?

M.I. Nel momento in cui gli dai inizialmente la possibilità di non rispondere puoi provare comunque a chiederlo.

A.M. Vorrei anche chiedere se si sentono capiti dall'esterno e come è percepito il disturbo d'ansia, al fine di legittimare il mio progetto.

M.I. Certo, benissimo.

A.M. Trova utile fare una serie di domande anche su come si sentono dopo l'episodio? Che cosa li fa stare meglio, che cos'è la non-ansia per loro.

M.I. Chiedere loro di parlarti di che cos'è loro la non-ansia è qualcosa di molto bello e utile. Infatti se una persona può avere chiaro che cosa significa per lei star male non è detto che abbia altrettanto chiaro cosa vuol dire stare bene. Una domanda come questa aiuta la persona a riflettere anche su ciò che vuol dire per lei la non-ansia. Aggiungerei anche una domanda successiva su cosa vuol dire per la persona stare bene, per farlo riflettere sui due gradi diversi di stare bene, uno incentrato sul vivere semplicemente senza picchi di sensazioni opprimenti e l'altro sull'essere felici davvero, energici, attivi.

A.M. Ritiene che forme come il cinema e videoarte potrebbero facilitare l'empatia e la comprensione del disturbo?

M.I. Tutto ciò che avvicina al mondo emotivo è utilissimo, sia oggi perché ci troviamo in una società molto poco empatica, sia in generale perché tutto passa per la sensazione e l'emozione, prima che per la cognizione. Non c'è nulla che arrivi all'intelletto che non passi prima dei sensi, e in questo il mondo dell'audiovisivo può essere molto efficace. Prima è necessario toccare le emozioni, e solo dopo si può provare a spiegare razionalmente. Io stesso, quando faccio attività più di formazione ma anche in terapia, mi servo di alcuni video, immagini e vignette.

A.M. Secondo lei esistono rischi nella rappresentazione dell'ansia? (intesa come evocativa oltre che descrittiva)

M.I. Non vedo rischi in tal senso, se non prendere in considerazione l'esperienza di una persona solo dopo essersi assicurati che da un lato soffra di disturbo d'ansia e dall'altro che soffra solo di Disturbo d'ansia e non anche di altre problematiche. Le persone multiproblematiche infatti potrebbero avere più difficoltà a condividere con te solo un pezzo del proprio complesso di dinamiche.

Parte 2: sulle risposte

A.M. In che modo il disturbo d'ansia può variare da individuo a individuo? Cioé: Data una base di sintomi comuni a tutti i testimoni, questi parlano però anche di sintomi più specifici che risultano diversi e in più per descrivere il lato emotivo utilizzano anche metafore molto diverse tra loro. Perchè i testimoni raccontano anche cose diverse? Crede che l'ansia vari da persona a persona (e se sì perchè) oppure crede queste metafore siano solo modi diversi di spiegare la stessa cosa?

Sarebbe quindi comunque possibile e avrebbe comunque valore una rappresentazione diversa per ciascun intervistato? Esiste comunque una componente soggettiva?

M.I. Ognuno di noi è unico, e al contempo tutti noi siamo simili in alcune categorie. Quindi è vero che l'ansia di una persona è unica e diversa da quella di un'altra persona, e allo stesso tempo è vero che ci sono tante cose che ritornano. Pur condividendo molti sintomi di base simili, le esperienze dell'ansia possono variare notevolmente da individuo a individuo, e non soltanto in relazione a sottocategorie di disturbo d'ansia clinicamente diverse e quindi all'ingaggio emotivo. Possono differire anche per intensità, modalità di manifestazione e reazione, come alcuni sintomi fisici e mentali specifici. Questo è evidente, per esempio, nella diversa attenzione rivolta ai sintomi: alcune persone danno maggiore rilevanza alle manifestazioni fisiche, altre a quelle mentali ed emotive.

Le tecniche per lavorare sulla gestione dell'ansia esistono e possono essere messe in pratica proprio perché sono validate dal fatto di essere state applicate o ideate a partire da un campione vastissimo di situazioni simili. Infatti esistono elementi ricorrenti che permettono di individuare pattern comuni, come alcuni sintomi mentali che ritornano frequentemente, o il fatto che diverse forme di disturbo d'ansia, pur differendo per meccanismo scatenante, condividano un nucleo sintomatologico ampiamente sovrapponibile.

Ma come esistono delle analogie esistono anche delle differenze. È giusto prestare attenzione al mondo individuale, pur sapendo che è possibile ricondurre alcune esperienze a delle categorie, senza però ridurre la complessità dell'esperienza soggettiva a semplici etichette diagnostiche.

Se si prendessero in esame dieci persone che soffrono di disturbo d'ansia, tante situazioni si assomiglierebbero sicuramente, sia perché potrebbero condividere modalità simili di manifestazione dei sintomi, sia perché potrebbero esserci dinamiche simili legate al quando e al perché l'ansia si manifesta. Le situazioni potrebbero invece risultare più eterogenee se si prendessero dieci campioni basati su dinamiche diverse nel quando e perché l'ansia si manifesta, ovvero chi ha l'ansia di stare in mezzo alle persone, chi ha l'ansia di guidare, chi ha l'ansia di non essere mai all'altezza di alcuna situazione, e così via, considerando quindi ingaggi emotivi differenti, anche se potrebbero comunque emergere sintomi molto simili.

Per questo motivo, in un'ottica di rappresentazione, potresti valutare come campione equilibrato un numero finale di cinque esperienze e cinque video: un numero abbastanza contenuto da ridurre al minimo le sovrapposizioni tra le testimonianze, ma abbastanza vario da restituire una varietà significativa di sfumature percettive e possibili diversi ingaggi emotivi.

In più è vero che, dato lo stesso disturbo, ognuno lo vive nei diversi aspetti con diverse intensità, e questo è testimoniato dalla diversa rilevanza data ai sintomi fisici o mentali da ciascuna persona. Per questo motivo, in un progetto di sensibilizzazione come il tuo, è più utile concentrarsi su come l'ansia si manifesta, quindi sui sintomi e sulle sensazioni provate, piuttosto che soffermarsi eccessivamente sulle ragioni che l'hanno generata o sulla classificazione diagnostica. Ovviamente i fattori scatenanti possono comunque essere utili per contestualizzare l'esperienza rappresentata, ma il valore della rappresentazione risiede soprattutto nella dimensione interiore percepita, che rimane sempre unica e soggettiva.

Essendo il tuo prodotto finale comunque di natura espressiva, per essere validato anche nell'intento di sensibilizzazione, può essere sufficiente che le esperienze individuali descritte, come un episodio diverso per ciascuno, siano diverse nell'avere un ingaggio emotivo differente e nell'avere un modo diverso di essere raccontate tramite metafore differenti. Il valore progettuale di una narrazione audiovisiva basata su esperienze personali sta proprio nella capacità di restituire contemporaneamente unicità e comunanza. Una rappresentazione audiovisiva personalizzata per i diversi testimoni non è solo possibile, ma permette anche di valorizzare le sfumature soggettive con cui ciascuno percepisce lo stesso disturbo, pur mantenendo coerenza con un quadro clinico condiviso.

INTERVISTA AL TESTIMONE 1

A.M. Ti ringrazio per aver accettato di partecipare. Prima di iniziare, c'è qualcosa che vorresti sapere o chiarire?

T1 No, penso di avere più o meno tutto chiaro. Partiamo pure.

A.M. Prima di iniziare vorrei anche ricordarti che tutto quello che condividerai sarà trattato con rispetto e, se lo desideri, in forma anonima. Cosa ne pensi, sei d'accordo?

T1 Va bene, sisi

A.M. Sentiti liber* di non rispondere a qualsiasi domanda o interrompere in qualunque momento.
Non ci sono risposte giuste o sbagliate quindi sentiti libera/o di rispondere come meglio credi.

T1 Va bene.

A.M. Dunque, per iniziare, puoi raccontarmi un po' di te? Chi sei, quanti anni hai, interessi, cosa diresti di te?

T1 Mi chiamo ***, ho 23 anni e sto frequentando la magistrale in *** in ***. Mi piace stare all'aria aperta, fare sport… e le piante!.

A.M. Quando hai iniziato a renderti conto che l'ansia era una presenza importante nella tua vita?

T1 Per fortuna l'ansia come qualcosa che non ti permette di funzionare al cento per cento durante la giornata è una cosa che è stata più parte del mio passato, perchè grazie a un percorso con diversi terapeuti e alle persone che mi sono vicine sono riuscit* a non esserne più condizionat*. Mi sono decis* ad ammettere che qualcosa non andava quando avevo sempre, ogni giorno, una sorta di malessere che descriverei come una stretta allo stomaco, un magone, senza avere mai esattamente chiaro un motivo. Ogni giorno quindi mi ritrovano a partire da questa base emotiva sempre al limite, e ogni cosa era buona per scatenare una reazione più pesante.

A.M. Quindi mi sembra di capire che l'ansia per te si manifestasse in modo quasi latente e costante, corretto?

T1 Si esatto.

A.M. L'ansia nel disturbo d'ansia solitamente si manifesta in questo modo, ma anche con dei picchi. A te capitava?

T1 Si, da questa base sfociavo in picchi anche molto forti.

A.M. Capisco. E potresti raccontarmi che cosa sentivi dentro di te quando vivevi un momento in cui l'ansia era particolarmente forte? Potremmo definirlo un momento in cui vivi un attacco d'ansia. Ti va di provare a raccontamelo con un esempio? O preferisci parlare in generale di ciò che ti succede solitamente?

T1 Allora, nono, ho proprio in mente un episodio accaduto qualche anno fa, proprio quello che mi ha portat* ad intraprendere un percorso con degli psicologi. Ero a con i miei compagni di università durante un momento di studio qualsiasi e mi sono ritrovat* a stare così male, senza un apparente motivo, che sono dovut* uscire dalla stanza all'improvviso perchè non riuscivo a respirare. Era una sensazione che descriverei come dovuta al sentirsi soffocare, questo peso sul petto che non sai perché esiste ma che ti sembra non poter fare nulla per farlo andare via. Un malessere generale che ti fa mancare il fiato.

A.M. Ti ricordi da cosa è stato originato questo picco d'ansia? Da un evento esterno, o magari credi che sia stato un pensiero che ha attraversato la tua mente, o una sensazione?

T1 Non ricordo esattamente cosa lo avesse scatenato, era un giorno qualunque di una mia settimana qualunque, immagino ci sia stato un fattore scatenante che secondo me potrebbe essere stato anche solo un mio compagno che ha nominato la data di un esame vicino.

A.M. Ho capito. Invece per quanto riguarda le tue sensazioni, hai sentito la tua ansia più nel corpo o nella mente?

T1 Credo nel corpo… però anche nella mente, era sempre tutto un insieme di cose.

A.M. Partiamo dal corpo: come si manifestava nel corpo?

T1 Un mal di testa particolare, come se ti esplodesse la testa, ma soprattutto la sensazione di un peso sul petto che si irradia a tutto il corpo, una stretta forte allo stomaco, sentirsi stretti e soffocati.

A.M. E nella mente? Pensieri, parole ricorrenti…

T1 Sentivo tantissimi pensieri uno sull'altro e se dovessi scegliere delle parole direi "Non sei abbastanza". Molta della mia ansia veniva dal non sentirmi mai abbastanza, mai all'altezza delle situazioni che stavo vivendo, e forse anche quella volta non mi sentivo pront* per l'esame, o una cosa del genere.

A.M. Capisco, sisi. Invece se ti dovessi chiedere, ti senti più "dentro" o "fuori" dal tuo corpo, che cosa mi risponderesti?

T1 Molto dentro al mio corpo, quasi imprigionat*, soffocat* dal mio corpo, nel senso di imprigionat* nella mia testa, nella mia mente.

A.M. Per concludere questa parte su corpo e mente, adesso vorrei farti vedere dei brevi video: dimmi a quale di questi senti che la tua esperienza sia più vicina. (Mostra video della sezione ***01_Perception_of_the_Body***)

T1 Direi questo [sceglie il video legato al dentro la mente ***01.02_Inside_the_mind***]

A.M. Va bene, direi che mi è chiaro. Invece che rapporto sentivi di avere in quel momento con lo spazio/realtà intorno a te? Scompariva o sentivi tutto di più del normale?

T1 No direi proprio che scompariva. Ero talmente stimolat* da quello che succedeva dentro di me che mi isolavo dalla realtà. In quell'episodio e anche in altri non mi sentivo conness* con i miei compagni, nel senso che stavo studiando ma non stavo studiando, ero completamente nella mia testa. Ero molto dissociat* dall'esterno.

A.M. Il tempo invece ti sembrava passare più lentamente o più velocemente?

T1 Forse più velocemente, nel senso che era perennemente un senso di tempo che passava troppo velocemente per me, una sensazione di non avere tempo per niente, di tutto che era più forte di me.

A.M. Quindi tra questi video [mostra video della sezione ***03_Perception_of_time***] quali pensi sia più vicino alla tua esperienza, considerando che comunque sono iperbole.

T1 Questo. [Indica quello in cui il punto di vista del soggetto è fermo e tutto il resto si muove più velocemente, ***Speed.B***]

A.M. Adesso ti farò una domanda un po' particolare forse: c'è una sensazione tra tutte che secondo te "incarna" l'ansia? Cioè, associamo l'ansia a una metafora, per esempio strettezza, vertigine, gelo ecc. A che cosa la assoceresti?

T1 Più che altro direi mente annebbiata, una nebbia fitta che non mi fa distinguere le cose, come quando cammini in campagna in autunno: non vedi niente, non vedi la strada davanti a te, sei avvolto dalla nebbia. È una metafora di quella confusione che non so da dove provenga e in cui non riesco a distinguere i problemi singolarmente… è tutto un insieme… una nebbia (ride).

A.M. Durante l'episodio quindi è così che ti sentivi?

T1 Sì esatto, mentre studiavo con i miei amici mi sentivo molto sopraffatt* dalle scadenze e dalla materia stessa. L'ansia arrivava un po' a ondate, come questa nebbia soffocante e umida e fitta di pensieri.

A.M. Adesso ti farò qualche domanda più mirata, legata un po' all'audiovisivo. Per te, se l'ansia avesse uno o più colori, quali sarebbero?

T1 Grigio. Assolutamente.

A.M. Delle forme?

T1 Forme difficile…

A.M. Aspetta, te ne faccio vedere alcune [mostra video della sezione ***04.02_Shape***].

T1 Queste che cambiano un po'! [sceglie forme fluide dinamiche che cambiano, ***Fluid.C***]

A.M. Delle luci?

T1 Direi buio, non vedi niente.

A.M. Dei movimenti?

T1 Movimenti… non saprei (ride)

A.M. Allora prova a selezionarli a partire da questi video. Te ne faccio vedere prima alcuni astratti [mostra video della sezione ***04.04.01_Abstract_Movement***] e poi qualche movimento da diversi film [mostra video della sezione ***04.04.02_Camera+Editing***].

T1 Direi lo scorrere e il cambiare [sceglie ***Flow*** e ***Slow_Fluidity***]. Per i film questo [sceglie camera a mano veloce de Il cigno nero ***Camera_a_mano-Montaggio__Il_cigno_nero***] e però anche questo [sceglie montaggio veloce di Dear Evan Hansen ***Montaggio__Caro_Evan_Hansen***].

A.M. Dei suoni?

T1 Direi quasi un boato.

A.M. Te ne faccio sentire qualcun altro [propone i suoni della sezione ***05_Sonic_elements***]

T1 No direi che rimango su questo molto grave un po' minaccioso.

A.M. Invece per quanto riguarda il piano verbale, mi hai già parlato di una frase che ti sembrava di sentire nella tua testa. Ci sono altre frasi che ti rimbalzavano in testa in quei momenti?

T1 Come ti dicevo direi che l'unica è "non sei abbastanza", sempre di più, come un'eco nella mi testa moltiplicato.

A.M. Invece adesso ti farò una domanda non semplice forse: l'ansia che ti fa vivere tutto questo per te è più simile nel complesso a una forza rispetto a cui ti senti passiv* e trascinat* o rispetto alla quale ti senti costrett* a una lotta e ad uno sforzo grande?

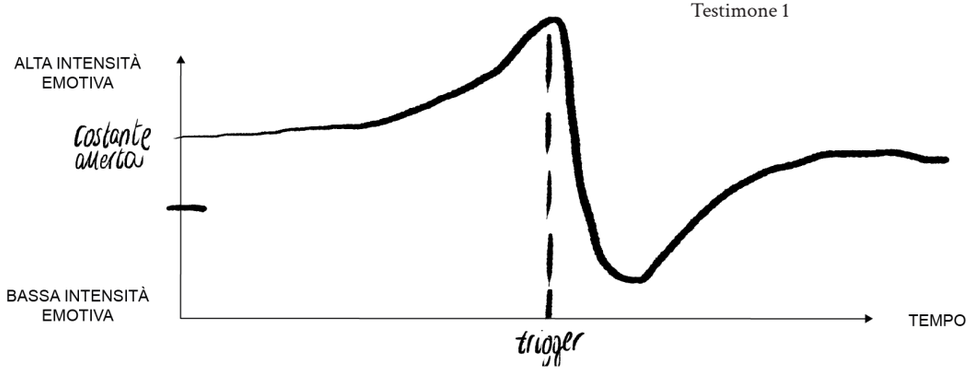
T1 Direi che mi sentivo più trascinat*, impotente, senza possibilità di fare nulla per fermarlo. Mi crogiolavo anche un po' nel fatto di sentirmi così e di non sapere perché stesse succedendo e di non saper fare niente per risolverlo.

A.M. Ti chiederei adesso di provare a rappresentare graficamente l'andamento della tua ansia durante un episodio acuto, utilizzando una linea su un grafico in cui l'asse orizzontale rappresenta il tempo e quello verticale l'intensità emotiva. Sentiti liber* di interpretarlo nel modo che ritieni più adatto.

A.M. Cosa accade dopo l'episodio? Come ti senti fisicamente ed emotivamente? Che sensazione hai?

T1 Non era mai un vero e proprio recupero. Esplodevo e poi tornavo sulla soglia del "qualsiasi cosa mi fa esplodere." Ritornavo sempre comunque sull'attenti. Anche dopo questo episodio quindi non c'era sollievo ma solo un ritorno a una situazione di malessere latente.

[Fig. B.1] Emotional Journey delineato dal Testimone 1



A.M. Nel complesso, quanto trovi che il disturbo d'ansia nel complesso ti condizionasse? (da 1 a 5)

T1 Direi 3 o 4, adesso 0.

A.M. Lo trovi invalidante? (da 1 a 5)

T1 Invalidante direi 4. A volte non uscivo di casa perchè non mi sentivo bene.

A.M. Come descriveresti la non-ansia?

T1 Adesso per esempio ho dei pensieri che mi stressano ma riesco a tenere tutto a livello controllato. Non c'è la nebbia, vedo dei pit stop (ride).

A.M. Come descriveresti invece lo stare bene?

T1 Direi così come sto adesso, con delle preoccupazioni di tanto in tanto ma con la lucidità per risolverle e fare tutto in modo sereno durante la mia giornata, godendomi il momento.

A.M. Guardando indietro, come vedi oggi questi momenti?

T1 Guardando indietro penso che sono proprio content* del lavoro che ho fatto su me stess*, anche con aiuto esterno, perchè ho imparato a usare strumenti per gestire bene questa cosa e non ho più avuto episodi del genere, riesco a vivere molto meglio la mia vita di tutti i giorni.

A.M. Quanto in quel momento pensi che da fuori fosse visibile tutto quello che stavi sentendo, da 1 a 5?

T1 Direi 2 su 5. Secondo me avevano capito che qualcosa non stesse andando, forse uno di loro alla fine mi è venuto a cercare per vedere come stessi, comunque si trattava di miei amici.

A.M. In generale quindi ti senti capit* dalle persone che ti circondano? (da 1 a 5)

T1 In generale poco in realtà, forse 2 su 5.

A.M. Ti è mai successo di sentirti colpit* da uno stigma sociale? Che cosa ti è stato detto?

T1 Mi sono sentit* dire da mia madre per esempio "Massì ma esageri" (ride). Invece vorrei sapessero che è qualcosa che non puoi controllare. Anche che ti senti sopraffatt* da qualcos'altro, che non è qualcosa che ti puoi far passare, che puoi risolvere da un momento all'altro. Mi sentivo dire "Vai a fare una passeggiata e ti passa". No, non mi passa, al massimo mi distraggo. Mi sono sentit* a volte quasi sbagliat* perchè non me la facevo passare, come fosse un capriccio.

A.M. Pensi che ci sia consapevolezza del disturbo d'ansia e di quanto possa essere invalidante sulla vita di una persona?

T1 No non tanta. L'impressione che ho è che si cerchi di avere più consapevolezza, principalmente la nostra generazione, ma da quella dei nostri genitori indietro non ho avuto questa impressione.

A.M. Su quale aspetto vorresti che le persone intorno a te avessero più consapevolezza (del tuo disturbo d'ansia)?

T1 Confermo, vorrei che sapessero che non sei tu a controllare quello che ti sta succedendo e che non lo puoi far passare come se niente fosse. Non è un capriccio, e si sta ancora peggio quando ti dicono che non è nulla di che.

A.M. Vuoi aggiungere qualcosa che non ti ho chiesto ma che ritieni importante?

T1 Direi di no.

A.M. Pensi che, se fossi dall'altro lato, ti sarebbe più comprensibile capire che cosa si prova guardando un video invece di ascoltare solo una descrizione a parole?

T1 Si, direi di si. Io stess* a volte non sono brav* a raccontare a parole come mi sento.

A.M. Che cosa ti fa emozionare maggiormente quando ti trovi davanti a un film o a un video?

T1 Penso la musica! La colonna sonora mi colpisce sempre tantissimo, mi emoziona, è quella che mi fa piangere!

A.M. Direi che abbiamo tutto e possiamo concludere l'intervista. Grazie ancora!

T1 Grazie a te.

INTERVISTA AL TESTIMONE 2

A.M. Innanzitutto grazie per aver accettato di partecipare. Prima di iniziare l'intervista ti chiedo, c'è qualcosa che vorresti sapere o chiarire?

T2 Nono, penso mi sia tutto chiaro.

A.M. Tutto quello che condividerai sarà trattato con rispetto e, se lo desideri, in forma anonima. Sei d'accordo?

T2 Assolutamente sì.

A.M. Sentiti libero/a di non rispondere a qualsiasi domanda o interrompere in qualunque momento. Non ci sono risposte giuste o sbagliate quindi sentiti liber* di rispondere come meglio credi. Detto ciò, iniziamo. Raccontarmi un po' di te, chi sei, quanti anni hai, quello che fai, come ti descriveresti.

T2 Mi chiamo ***, ho 24 anni, al momento sono student* di ingegneria energetica al Politecnico di Milano. Non ho molto altro da raccontare in realtà, questa è la mia vita (ride).

A.M. Quando hai iniziato a renderti conto che l'ansia era una presenza importante nella tua vita?

T2 Credo che inconsciamente l'abbia sempre avuta, ma il tutto è scoppiato durante la pandemia. Andando a ritroso mi rendo conto che anche alle elementari avevo questa sensazione che non sapevo spiegare, ad esempio durante una verifica un po' diversa dal solito mi sentivo la tachicardia, entravo nel panico. Ma sì, il periodo peggiore è stato durante la pandemia perché ho cominciato a sentire l'ansia anche quando non c'era un vero e proprio motivo. Prima era per la verifica, mentre durante il covid mi ritrovavo a non addormentarmi per la tachicardia, a ritrovarmi in mezzo alla giornata con il fiatone. Ho capito che qualcosa che non andava.

A.M. Nel tuo caso come si manifesta l'ansia? L'ansia nel disturbo d'ansia non ha solo dei picchi ma può tendere a presentarsi anche come una sensazione latente e costante. A te capita?

T2 Si assolutamente, l'ansia per me è qualcosa di costante, anche quando non ho i picchi.

A.M. Potresti raccontarmi invece che cosa senti dentro di te quando vivi uno di questi picchi, cioè un momento in cui l'ansia è particolarmente forte? Potremmo definirlo un momento in cui vivi un attacco d'ansia. Ti va di provare a raccontamelo con un esempio? O preferisci parlare in generale di ciò che ti succede solitamente?

T2 La mia ansia ha sempre più o meno lo stesso schema, in generale comincio sempre a sudare tantissimo, allo stesso tempo mi si secca la bocca, devo bere molta acqua e spesso mi sono sentita svenire. Mi è capitato spesso in università durante gli esami, ma mi ricordo che un momento molto brutto è stato a casa, mentre cercavo di dormire, penso fossimo in periodo di pandemia, quando le giornate sembravano tutte uguali e non staccavo mai la testa. Non riuscivo proprio a dormire, continuavo a pensare e pensare.

A.M. Quella volta secondo te da che cosa ha preso origine questo attacco d'ansia? Qualcosa successo durante il giorno, un pensiero, una sensazione?

T2 Ad innescarlo è stata la sensazione di tantissimi pensieri arrivati tutti in una volta, dal nulla.

A.M. In generale ti è capitato solo quando eri da sol* o anche in mezzo ad altre persone? Quando mi parlavi di esami in università intendevi esami orali?

T2 Nono anche esami scritti, in mezzo a tante persone, conosciute e sconosciute. Mi capita però anche quando sono da sol*, e durante la pandemia passavo molto tempo da sol*.

A.M. Durante quell'episodio in cui non riuscivi a dormire, hai sentito la tua ansia più nel corpo o nella mente?

T2 Direi nella mente, anche se avevo un po' anche i soliti sintomi.

A.M. Quelli di cui mi parlavi prima?

T2 Sì, ho iniziato ad avere caldissimo, secchezza alla bocca e tachicardia.

A.M. E nella mente?

T2 Nella mente sentivo una grande confusione, tantissimi pensieri come frasi in loop, dieci voci tutte insieme in contemporanea.

A.M. Ti senti più "dentro" o "fuori" dal tuo corpo?

T2 Totalmente fuori dal mio corpo, da un'altra parte. Mentalmente non sono nel mio corpo.

A.M. Quindi se ti mostrassi questa breve serie di video? Quale sceglieresti per descrivere come ti sentivi? [mostra i video riguardanti il rapporto con il corpo ***01_Perception_of_the_Body***]

T2 Sia questo in cui si sentono tra le voci [sceglie quello dentro la mente ***01.02_Inside_the_mind***] ma più che altro questo [sceglie un video di fuori dal corpo ***01.03_Outside_the_body***].

A.M. Che rapporto hai in quel momento con lo spazio/realtà intorno a te? (Scompare o è iperstimolante?)

T2 Per me la realtà scompare. Mi sembra di essere in una dimensione in cui solo io esisto.

A.M. Quindi simile a questo esempio audiovisivo ? [mostra il video legato alla dissociazione ***Dissociation***]

T2 Sì possiamo dire di sì.

A.M. Il tempo ti sembra passare più lentamente o più velocemente?

T2 Più velocemente perchè sento il cuore che batte forte, ma è difficile per me rispondere perchè è un momento così strano che mi sembra andare oltre il tempo.

A.M. Ti mostro ora alcuni video che rappresentano diverse situazioni visive riguardanti il tempo. Quale sceglieresti? [mostra i video della sezione ***03_Perception_of_time***]

T2 Penso sceglierei sia questo in cui la persona è immobile [sceglie immobilità ***Stillness***] perchè comunque mi sento abbastanza bloccat*, sia questo con questi scatti temporali, dove parti dello stesso momento sembrano quasi scollegate tra loro [sceglie ellissi temporale ***Ellipsis***]

A.M. C'è una sensazione tra tutte che secondo te "incarna" l'ansia? Ovvero, associando l'ansia a una metafora, quale useresti? Alcuni esempi sono strettezza, vertigine, gelo, peso ecc.

T2 Direi che per me è come se fossi in un posto senza esserci davvero, come se fossi in un'altra dimensione, in un'altra stanza. Questo altro luogo è un luogo bruttissimo. Durante la notte di cui ti parlavo durante la pandemia in cui non riuscivo a dormire, avevo tantissimi pensieri e mi sembrava di non essere nel mio letto, ma da un'altra parte, come dissociat* dalla realtà. Mentre l'ansia arrivava scivolavo proprio in un altro posto, un vuoto, fuori dal tempo. Il nulla, solo io e le mie voci interiori. Al buio o semplicemente con gli occhi chiusi non mi sentivo più nel mio corpo, è come una fase rem ma in cui sei consapevole che sei svegli*, che non stai sognando. Mi succede anche quando non sono distes* davvero, ma è come se lo fossi, nel mio letto, in una fase di pre addormentamento lucida, piena di pensieri confusi.

A.M. Ti mostro ora alcune situazioni visive che potrebbero essere utilizzate come altre metafore dell'ansia: ce n'è qualcuna che sceglieresti insieme alla tua metafora della dimensione alternativa? [mostra video della sezione ***06_Metaphores***]

T2 No, direi proprio una sospensione, un galleggiare immobili in un altro posto chissà dove, sconosciuto e senza tempo.

A.M. Va bene. Adesso proseguiamo con domande un po' più mirate. Se l'ansia avesse uno o più colori, quali sarebbero?

T2 Direi grigio, o l'assenza totale di colori.

A.M. Delle forme invece? [mostra i video legati alle forme ***04.02_Shape***]

T2 Una forma indefinita probabilmente, mi viene da dire instabile. Direi tutte quelle più irregolari [sceglie tutte le forme irregolari senza una geometria ***Fluid.A, Fluid.B, Fluid.C***]

A.M. Delle luci? [mostra i video legati alla luce ***04.03_Light***]

T2 Se penso a quel momento mi viene in mente il buio, però anche una luce abbagliante, un po' un mix come questo [sceglie ***Dark_and_Light***].

A.M. Dei movimenti?

T2 Un movimento indefinito. Che cosa intendi per movimenti?

A.M. Provo a farti vedere alcuni video che rappresentano vari tipi di movimento, con diverse velocità e direzioni per esempio [mostra i movimenti astratti ***04.04.01_Abstract_Movement***].

T2 Forse questo che scorre? Difficile. [sceglie una clip in cui forme indefinite cambiano lente ***Slow_Fluidity***]

A.M. Adesso ti mostro movimenti più concreti, cioè interventi sul movimento e sul ritmo di alcuni film [mostra la sezione ***04.04.02_Camera+Editing***]

T2 Sicuramente questi salti temporali [sceglie le ***Ellissi di Melancholia Avvicinamento-Montaggio__Melancholia.***] ma anche questo movimento lo sento vicino alla mia esperienza [sceglie l'allontanamento di ***Lanciarsi dalle stelle Inclinazione-Rotazione_Rivoluzione-Allontanamento__Per_Lanciarsi_dalle_Stelle***] perchè è come se mi allontanassi da me stess*, dalla realtà, da quello che è vero.

A.M. Dei suoni?

T2 Sicuramente le voci.

A.M. Oltre alle voci qualche suono? Te ne faccio sentire alcuni. [propone i suoni della sezione

T2 Forse questo rumore molto grave, come fosse un rumore di disturbo sempre in sottofondo [sceglie ***Rumbling***].

A.M. Invece per quanto riguarda le voci, quali sono le frasi che ti rimbalzano in testa in quei momento?

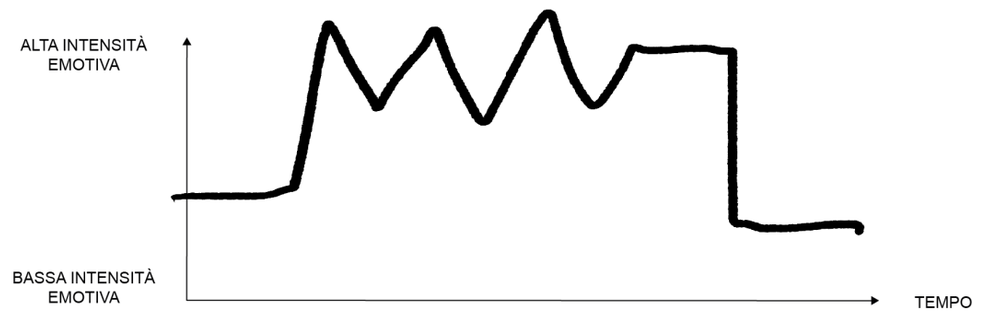
T2 Sono pensieri sempre molto diversi tra loro, ma penso che il comune denominatore potrebbe essere "Forse andrà tutto male".

A.M. L'ansia che ti fa vivere tutto questo per te è più simile nel complesso a una forza rispetto a cui ti senti passiv* e trascinat* o rispetto alla quale ti senti costrett* a una lotta e ad uno sforzo grande?

T2 Per me è una forza contro cui sento di dover lottare, per cercare di uscire dalla dimensione in cui sono bloccat* per poter ritornare nella realtà.

A.M. Ti chiederei adesso di provare a rappresentare graficamente l'andamento della tua ansia durante un episodio acuto, utilizzando una linea su un grafico in cui l'asse orizzontale rappresenta il tempo e quello verticale l'intensità emotiva. Sentiti liber* di interpretarlo nel modo che ritieni più adatto.

[Fig. B.2] Emotional Journey delineato dal Testimone 2



A.M. Cosa accade dopo un episodio di ansia come quello che mi hai raccontato? Come ti senti fisicamente ed emotivamente? Che sensazione hai?

T2 Ci metto un po' di tempo per calmarmi. Dopo un episodio del genere mi sento molto molto stanc*, mentalmente e fisicamente. Cerco di rilassarmi a livello fisico, dormendo o ascoltando musica. Mi aiuta anche toccare ciò che mi circonda, provare stimoli fisici legati alla realtà, come anche bere acqua fresca, perchè riesce a riconnettermi con la realtà. Quando non riuscivo a dormire in quel modo di solito mi alzavo dal letto perchè provare ancora a dormire era impossibile. Poi piano piano passava.

A.M. Trovi che il disturbo d'ansia nel complesso ti condizioni? (da 1 a 5)

T2 Assolutamente sì, sempre. 5.

A.M. Lo trovi invalidante? (da 1 a 5)

T2 Latente ora come ora 2, ma durante i picchi 4. Durante il covid 5. Non sono uscita di casa a volte.

A.M. Come descrivesti la non-ansia?

T2 La descriverei come tranquillità, serenità, calma.

A.M. Come descriveresti lo stare bene?

T2 Non lo so, forse per me lo stare bene era semplicemente non avere più ansia.

A.M. Guardando indietro, come vedi oggi questi momenti?

T2 Adesso mi rendo conto di star migliorando: mi succede più raramente di avere degli attacchi d'ansia, e durante i picchi bevendo un pochino d'acqua e respirando con calma riesco a migliorare un poco la situazione. In momenti come quello di cui abbiamo parlato invece mi sentivo veramente malissimo, e spero davvero di non dover mai sperimentarne ancora di così forti, anche se un pochino di ansia costante mi rimane sempre, un po' ogni giorno.

A.M. In quei momenti, quando sei con qualcuno, pensi che da fuori sia visibile tutto quello che stai vivendo? (da 1 a 5)

T2 Da un lato sicuramente è visibile che io sia agitat*, perchè anch'io faccio certe cose che fanno alcuni miei amici quando soffrono di ansia. Qualche tic all'occhio, non stare ferm* un attimo prima di un esame, quindi da fuori un po' si vede secondo me. Però non penso che sia visibile quanto davvero sto male. Direi 3 su 5.

A.M. E ti senti capit* dalle persone che ti circondano? (da 1 a 5)

T2 Assolutamente no. Direi 1 su 5. Da fuori si vede che sono in agitazione magari, ma non penso che la gente sappia davvero tutto quello che provo.

A.M. Ti è mai successo di sentirti colpit* da uno stigma sociale? Che cosa ti è stato detto?

T2 Direi che uno stigma esiste, anche se le persone non si rendono conto di farne parte. Per esempio per mio fratello la mia sarebbe solo un'esagerazione. Forse in un certo senso un po' la è, ma è qualcosa che non posso controllare, anche se ci provo con tutte le mie forze.

A.M. Pensi che ci sia consapevolezza del disturbo d'ansia e di quanto possa essere invalidante sulla vita di una persona?

T2 Pochissima. Penso sia più minimizzato rispetto ad altri disturbi su cui durante il covid è emersa consapevolezza, come la depressione. L'ansia sento sempre come se fosse qualcosa di non "sdoganato". Non tutti sono depressi, ma tutti provano l'ansia, come emozione naturale. Le persone scambiano questa cosa con il disturbo dell'ansia, che è invalidante, mentalmente e fisicamente.

A. M. Su quale aspetto vorresti che le persone intorno a te avessero più consapevolezza (del tuo disturbo d'ansia)? C'è qualcosa che vorresti che le persone intorno a te capissero mentre ti succede?

T2 Vorrei che fossero consapevoli che può essere davvero invalidante. In più trovo che se gli altri capissero che questo problema ha delle implicazioni anche fisiche lo capirebbero di più. Se ci si concentrasse anche sugli effetti collaterali fisici sarebbe capita meglio, perchè il dolore fisico è qualcosa di molto più normale e validato. Sarà che sono stata mesi e mesi dietro a queste visite di gastroenterologia, e poi mi hanno detto "è tutto nella tua testa".

A. M. Vuoi aggiungere qualcosa che non ti ho chiesto ma che ritieni importante?

T2 No direi che abbiamo detto tutto.

A. M. Pensi che, se fossi dall'altro lato, ti sarebbe più comprensibile capire che cosa si prova guardando un video invece di ascoltare solo una descrizione a parole?

T2 Sì penso di sì! A parole è facile confondersi, poi ognuno ha la sua idea si come interpretare certe cose, no?

A.M. Che cosa ti fa emozionare maggiormente quando ti trovi davanti a un film o a un video?

T2 Penso vedere gli attori da vicino, riuscire a immedesimarmi con il loro personaggio soltanto concentrandomi sul loro sguardo. Penso che lo sguardo faccia molto.

A.M. Bene, abbiamo finito! Grazie mille!

T2 Grazie

INTERVISTA AL TESTIMONE 3

A.M. Ti ringrazio per aver accettato di partecipare. Prima di iniziare, c'è qualcosa che vorresti sapere o chiarire?

T3 No, sono pront* a iniziare.

A.M. Tutto quello che condividerai sarà trattato con rispetto e, se lo desideri, in forma anonima. Sei d'accordo?

T3 Sì sì.

A.M. Sentiti liber* di non rispondere a qualsiasi domanda o interrompere in qualunque momento. Non ci sono risposte giuste o sbagliate quindi sentiti libera/o di rispondere come meglio credi. Ti andrebbe di raccontarmi un po' di te? Chi sei, quanti anni hai, che cosa fai.

T3 Mi chiamo ***, ho 24 anni, sto finendo di studiare e che altro dire, mi piacciono molto la fotografia e i gatti.

A.M. Quando hai iniziato a renderti conto che l'ansia era una presenza importante nella tua vita?

T3 Quando ogni giorno mi svegliavo con questa strana sensazione e andavo a dormire con la stessa sensazione, una sensazione di non poter sentirmi mai completamente tranquill*, al sicuro. Non esisteva più un momento completamente libero dall'ansia, non mi sentivo mai completamente calm*, rilassat*, senza sapere perchè.

A.M. Nel tuo caso l'ansia come si manifesta di solito? L'ansia nel disturbo d'ansia non ha solo dei picchi, infatti può tendere a presentarsi anche come una sensazione latente e costante. A te capita?

T3 Si certo, un senso di continuo malessere, allerta, tensione, che sfocia poi in episodi di picco più incontrollato e potente.

A.M. Potresti raccontarmi che cosa senti dentro di te quando vivi questi momenti in cui l'ansia è particolarmente forte? Potremmo definirlo un momento in cui vivi un attacco d'ansia. Ti va di provare a raccontamelo con un esempio? O preferisci parlare in generale di ciò che ti succede solitamente?

T3 Di solito la mia sensazione di ansia latente è legata al non riuscire a vivere il momento presente ma dovermi proiettare nel futuro per cercare di capire come affrontarlo nel modo migliore e quindi controllarlo. Mi sembra di non vivere il momento presente, ma pensare al futuro e in particolare è l'incertezza del futuro che mi causa agitazione e ansia, e forse più nello specifico spesso è l'indecisione. L'ansia cresce quando non riesco a decifrare quale sia la soluzione più vantaggiosa per il futuro: può trattarsi di essere indecisi se parlare o meno durante una presentazione, esitare tra accettare un'opportunità che mi spaventa o restare nella mia confort-zone, ma anche cose più semplici come essere indecisi se uscire con gli amici o restare a casa a riposare, essere indecisi se postare una foto o un'altra sui social. Durante una condizione di ansia latente, la mia mente riesce a organizzare e stabilire, ma nel momento in cui non riesco proprio a decidere arriva un picco di ansia. È come se la mia mente fosse posta davanti a tantissime possibilità diverse, senza riuscire mai a trovare la combinazione perfetta, a sgarbugliare, a prevedere tutto. Quindi non riesce mai a muoversi da lì, ad andare avanti, a riconnettersi con il presente con la realtà, ma è imprigionata lì, in un altro momento rispetto al presente, e si impegna lì e non riesce ad andare oltre, continua a tornare indietro sullo stesso nodo, e poi su un altro, senza mai fare un passo avanti e superare lo scoglio. È inceppata in un loop. Purtroppo non ho molta memoria per quanto riguarda queste cose, però ho in mente che certe volte mi è stato difficile uscire di casa perchè non sapevo prendere decisioni semplicissime, come capire se portare con me un ombrello, vestirmi più pesante o legger*, addirittura bere un po' d'acqua per paura di dover andare in bagno in un posto dove non avrei avuto la possibilità di farlo. In quel momento avevo dei veri e propri attacchi d'ansia, magari diversi uno dopo l'altro, per quelle che sembravano decisioni insostenibili in quel momento. Ci sono state certe volte in cui mi sono sentit* proprio bloccat*, continuavo a cercare proprio la soluzione perfetta.

A.M. Quindi quelle volte il tuo picco d'ansia ha avuto origine da un tuo pensiero? O da qualche evento esterno?

T3 No direi da un mio pensiero, è la cosa che capita più spesso.

A.M. Ti senti sopraffatt* dall'ansia più spesso quando sei da sol* o in mezzo alle altre persone?

T3 Entrambe le cose, in caso di decisioni da prendere però sono spesso da sola forse.

A.M. Hai sentito la tua ansia più nel corpo o nella mente?

T3 Nella mente, anche se ci sono anche tanti sintomi fisici che mi assalgono.

A.M. Come si manifesta nel corpo? (respirazione, cuore, vista, movimenti, sensazioni fisiche)

T3 Sento un peso sullo sterno, una sensazione di schiacciamento, e così anche per la testa: sento come se la scatola cranica premesse sulla mia mente, creando un senso di compressione. Di conseguenza mi sembra proprio di sentire che la mia visuale sia strana nei suoi contorni e la faccia mi diventa caldissima. In questo campo visivo un po' distorto io non vedo la realtà, ma vedo i pensieri, le opzioni davanti a me, mentre il mio

cervello cerca di sceglierli e risolverli.

A.M. Nella mente quindi cosa succede? Anche se un po' me lo hai già raccontato.

T3 Sempre questo loop di opzioni, tante. A volte mi confondono molto. Per esempio mi è capitato che quando stavo per uscire di casa che le azioni più semplici diventavano impossibili, veramente. Mi sembrava di percepire appunto migliaia di versioni di me stess*, perché quando l'ansia prendeva il sopravvento ogni decisione si sgretolava come in infinite possibilità e non riuscivo a capire quale scelta fosse la più giusta, la migliore.

A.M. Ti senti più "dentro" o "fuori" dal tuo corpo?

T3 La sensazione è quella di essere bloccata dentro la mia mente.

A.M. Quindi una cosa del genere? [mostra video legati al rapporto con il corpo, dentro la mente ***Inside_the_mind***]

T3 Sì esatto, una cosa così.

A.M. Invece che rapporto hai in quel momento con lo spazio/realtà intorno a te? (Scompare o è iperstimolante?)

T3 Il rapporto con la realtà è molto di dissociazione, cioè non riesco a riconnettermi con le persone intorno a me perchè sono assorbita nella mia testa, sono accecata dai miei glitch e non riesco a processare bene la realtà intorno. Sono inceppata dentro la mia testa.

A.M. Qual è il tuo rapporto con il tempo invece? Ti sembra passare più lentamente o più velocemente?

T3 Dentro la mia testa velocemente, mi sembra di andare fortissimo.

A.M. Quindi quali di questi video sceglieresti? [mostra video legati al rapporto con il tempo ***03_Perception_of_time***]

T3 Quello in cui io vado velocissimo [sceglie video in cui il punto di vista si muove molto veloce ***Speed.A***] e anche questo in cui ci sono dei salti temporali [sceglie ellissi temporale ***Ellipsis***]

A.M. Andando avanti, c'è una sensazione tra tutte che secondo te "incarna" l'ansia? Associamo l'ansia a una metafora, per esempio strettezza, vertigine, gelo, peso ecc.

T3 Solo il loop, il ripetersi appunto.

A.M. Adesso ti farò qualche domanda più puntuale. Se l'ansia avesse uno o più colori, quali sarebbero?

T3 Grigio, forse nero.

A.M. Delle forme? [mostra la sezione dedicata alle forme ***04.02_Shape***]

T3 Forme spigolose

A.M. Invece per quanto riguarda una luce? Che cosa diresti? [mostra la sezione dedicata alle forme ***04.03_Light***]

T3 Nessuna luce credo, buio. Tutto sempre molto buio [sceglie ***Dark***]

A.M. Dei movimenti? [mostra la sezione dedicata alle forme ***04.04.01_Abstract_Movement***]

T3 Direi movimento ripetitivo, un loop appunto, qualcosa che torna e si ripete [sceglie ***Spiral_movement*** e ***Loop***].

A.M. Se invece dovessi farti vedere gli interventi cinetici-temporali di questi film quali sceglieresti? [Mostra i video della sezione ***04.04.02_Camera+Editing***]

T3 Direi questi due [sceglie ellissi temporale di Melancholia [sceglie ***Avvicinamento-Montaggio__Melancholia*** e montaggio veloce di Caro Evan Hansen ***Montaggio__Caro_Evan_Hansen]*** perchè mi danno l'idea di inceppamento e di urgenza.

A.M. Dei suoni?

T3 Direi sempre qualcosa in loop (ride), non saprei in realtà… un suono che si ripete sempre uguale, tante volte, e come di qualcosa di inceppato, non so bene come dire.

A.M. Ti faccio sentire diversi suoni, dimmi se ce n'è uno che potrebbe assomigliare alla sensazione che intendi [propone i suoni della sezione ***05_Sonic_elements***]

T3 Una cosa del genere, un glitch [sceglie ***Glitch***], come se qualcosa fosse andato in cortocircuito e fosse disturbato.

A.M. Va bene, abbiamo capito allora. Invece ci sono alcune frasi che ti rimbalzano in testa in quei momenti?

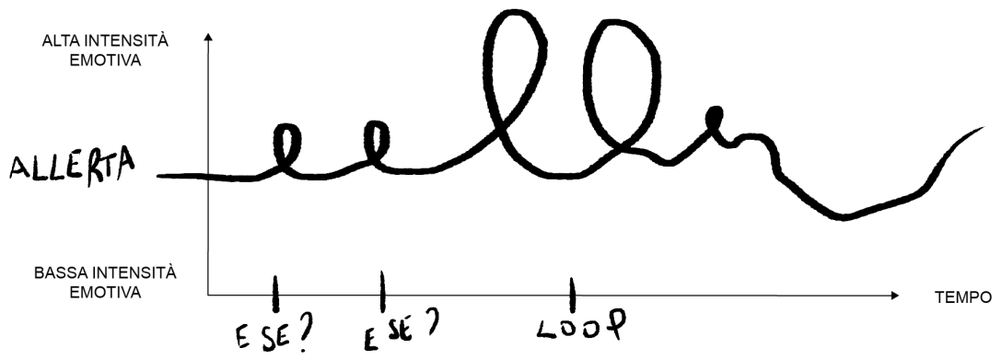
T3 "Che Cosa faccio?" O meglio ancora E se...?" Ovvero, "e se succede questo? e se succede quello?". Si tratta quindi della paura delle possibilità del futuro e del tentativo di avere il controllo su tutto, di trovare un filo logico che mi possa far star meglio.

A.M. L'ansia che ti fa vivere tutto questo per te è più simile nel complesso a una forza rispetto a cui ti senti passiv* e trascinat* o rispetto alla quale ti senti costrett* a una lotta e ad uno sforzo grande?

T3 Nel mio caso di fatto si tratterebbe di una lotta, ovvero della mia mente mente che cerca di inquadrare il tutto e non si arrende, ma la sensazione è invece quella di essere risucchiat* passivamente in quella dimensione compressa e complicata di glitch e reiterazione. Mi sento proprio costrett* passivamente a ripercorrere ancora e ancora.

A.M. Ti chiederei adesso di provare a rappresentare graficamente l'andamento della tua ansia durante un episodio acuto, utilizzando una linea su un grafico in cui l'asse orizzontale rappresenta il tempo e quello verticale l'intensità emotiva. Sentiti liber* di interpretarlo nel modo che ritieni più adatto.

[Fig. B.3] Emotional Journey delineato dal Testimone 3



A.M. Cosa accade dopo l'episodio? Come ti senti fisicamente ed emotivamente? Che sensazione hai?

T3 Dopo l'episodio, che normalmente si calma quando riesco a e trovare una quadra che mi illuda di avere il controllo, accade che mi sento meglio, recupero un po' aria, linearità, e riesco ad andare avanti, a sbloccarmi.

A.M. Trovi che il disturbo d'ansia nel complesso ti condizioni quindi? (da 1 a 5)

T3 Sì, 5. Trovo che mi condizioni nel modo in cui vivo la vita quotidiana ma anche i momenti importanti impedendomi di viverli appieno.

A.M. Lo trovi invalidante? (da 1 a 5)

T3 Nel mio caso non è completamente invalidante, direi 3, perchè riesco a fare tutto, certo, ma comunque con il triplo della fatica e sforzo probabilmente.

A.M. Come descrivesti la non-ansia?

T3 Come chiarezza. Linearità. Pace.

A.M. Come descriveresti lo stare bene?

T3 Non avere l'ansia (ride).

A.M. Guardando indietro, come vedi oggi questi momenti?

T3 Spero un giorno di poter guardare indietro e pensare che ho superato tutto questo.

A.M. In quel momento pensi che da fuori sia visibile tutto quello che stai sentendo? (da 1 a 5)

T3 Durante un picco è sicuramente visibile che sono un pochino agitat*, tipo 2 su 5, ma di certo le persone che mi stanno intorno non hanno idea di ciò che sto provando. Quando invece si tratta di ansia generica quotidiana, trovo che sia completamente invisibile all'esterno, perché funziono lo stesso.

A.M. Ti senti capit* dalle persone che ti circondano?

T3 Mai. 1. La sensazione che ho è di essere considerat* esagerat*.

A.M. Ti è mai successo di sentirti colpita* da uno stigma sociale? Che cosa ti è stato detto?

T3 Decisamente sì, soprattutto i miei genitori mi dicono che passerà, che non è niente, che sto esagerando e che tutti hanno le loro preoccupazioni.

A.M. Pensi che ci sia consapevolezza del disturbo d'ansia e di quanto possa essere invalidante sulla vita di una persona?

T3 Pochissima consapevolezza. Nella nostra generazione forse un po' di più, grazie al tentativo di parlare di salute mentale sui social sempre di più, ma soprattutto per quanto riguarda le generazioni precedenti è percepita come una debolezza, un'incapacità, un'esagerazione, un capriccio.

A.M. Su quale aspetto vorresti che le persone intorno a te avessero più consapevolezza (del tuo disturbo d'ansia)? C'è qualcosa che vorresti che le persone intorno a te capissero mentre ti succede?

T3 Che questa cosa esiste davvero, anche se non la vedi o ti sembra di non vederla.

A.M. Vuoi aggiungere qualcosa che non ti ho chiesto ma che ritieni importante?

T3 No, sento di averti raccontato un po' tutto quello che mi è chiaro.

A.M. Pensi che, se fossi dall'altro lato, ti sarebbe più comprensibile capire che cosa si prova guardando un video invece di ascoltare solo una descrizione a parole?

T3 Si, il potere dell'immagine è gigante!

A.M. Che cosa ti fa emozionare maggiormente quando ti trovi davanti a un film o a un video?

T3 Penso il suono, la colonna sonora, ma anche il ritmo delle cose. Penso che il montaggio sia importantissimo.

A.M. Bene direi che possiamo concludere l'intervista. Grazie!

T3 Grazie a te!

INTERVISTA AL TESTIMONE 4

A.M. Ti ringrazio per aver accettato di partecipare. Prima di iniziare, c'è qualcosa che vorresti sapere o chiarire?

T4 Direi di no.

A.M. Tutto quello che condividerai sarà trattato con rispetto e, se lo desideri, in forma anonima. Sei d'accordo?

T4 Sono d'accordo.

A.M. Sentiti liber* di non rispondere a qualsiasi domanda o interrompere in qualunque momento. Non ci sono risposte giuste o sbagliate quindi sentiti libera/o di rispondere come meglio credi. Puoi raccontarmi un po' di te? (Età, attività, interessi, come ti descriveresti?)

T4 Sono ***, ho 26 anni e faccio ingegneria a ***. I miei interessi sono milioni. Le cose su cui mi concentro di più sono App building con un mio amico, giocare ai videogiochi come la maggior parte dei ragazzi della nostra età, sciare, insomma, un po' di cosine divertenti.

A.M. Quando hai iniziato a renderti conto che l'ansia era una presenza importante nella tua vita?

T4 Quando mi sono res* conto che ha iniziato a diventare un fattore determinante su molte cose che ho fatto, quando mi sono accort* che in certe situazioni la mia ansia diventava completamente invalidante. Poi certo, c'erano sempre piccoli momenti di ansia che non erano invalidanti, ma comunque c'erano.

A.M. Nel tuo caso come si manifesta l'ansia? L'ansia nel disturbo d'ansia però non ha solo dei picchi, ma può tendere a presentarsi anche come una sensazione latente e costante. A te capita?

T4 A me capita in entrambe le forme, ma diciamo che nel corso di questi 5, 6 ultimi anni grazie alla terapia sono diventato brav* a tenerla un po' a bada, quindi i picchi d'ansia restano comunque controllati.

A.M. Potresti raccontarmi che cosa senti dentro di te quando vivi un momento in cui l'ansia è particolarmente forte? Potremmo definirlo un momento in cui vivi un attacco d'ansia. Ti va di provare a raccontamelo con un esempio? O preferisci parlare in generale di ciò che ti succede solitamente?

T4 Dunque, a me capita di avere dei picchi d'ansia in due occasioni principali: quando si tratta di università e quando si tratta di litigi con amici. Un esempio di episodio che mi è successo è stato che sono andat* in università per dare un esame ma sono rimast* fuori dall'università, non sono neanche entrat*, mi sono rifugiat* in macchina nel parcheggio dell'università. Anche quando si tratta di litigi con amici a cui tengo sto molto male, forse è la cosa per cui alla fine sto più male. Ricordo diverse volte in cui mi sono sentit* immobilizzat, facevo fatica a parlare, facevo fatica anche a ragionare, pensavo solo a quello che avevo detto o fatto di sbagliato, per esempio. Mi è successo anche di recente un episodio del genere, per cui mi sono trovat* in una situazione che mi ha portat* a sentirmi in colpa per un sacco di tempo anche dopo il litigio, reiterando sempre gli stessi pensieri per tutto il giorno. Adesso è passata, ma ci sono volte in cui continuo a pensare a qualcosa che mi mette ansia e ho sempre paura che mi passi tra tipo tre mesi (ride).

A.M. Ti ricordi se il tuo picco d'ansia quella volta ha avuto origine da un evento esterno? O credi che sia stato un pensiero che ha attraversato la tua mente, o ancora una sensazione?

T4 Nel caso del litigio il litigio stesso, e poi i pensieri di senso di colpa e disagio che ne sono conseguiti.

A.M. Ti sei sentit* sopraffatt* dall'ansia quando eri da sol* o in mezzo alle altre persone?

T4 Quando ero con il mio amico in quel caso, ma a volte mi trovo a essere sommers* dai pensieri anche dopo il litigio, quando sono da sol*

A.M. Hai sentito la tua ansia più nel corpo o nella mente?

T4 Sia nel corpo, sia nella mente.

A.M. Come si è manifestata nel corpo? (respirazione, cuore, vista, movimenti, sensazioni fisiche)

T4 Principalmente sento un buco nello stomaco, mi sento debole e più nello specifico non riesco a muovermi. Sono completamente immobilizzat*.

A.M. E nella mente? (pensieri, percezione del tempo, immagini mentali, parole ricorrenti)

T4 Nella mia testa si accumulano tantissimi pensieri: sia pensieri negativi che mi assalgono e che mi fanno sentire in colpa, sia pensieri positivi che cerco di produrre per tranquillizzarmi e per razionalizzare. Finisce per essere un contrasto ingestibile, e tra l'altro questi pensieri non sono mai chiari, ma sono un po' fumosi alla fine, indefiniti.

A.M. Ti senti più "dentro" o "fuori" dal tuo corpo?

T4 Dentro il mio corpo, ma all'interno della mia mente. Sono completamente immobilizzato, mentre sono in totale balia dei pensieri.

A.M. Quindi quali esempi sceglieresti tra questi? [mostra sezione ***01_Perception_of_the_Body***]

T4 Questo [sceglie il video di costrizione nella mente piena di sussurri Inside_the_mind]

A.M. Che rapporto hai in quel momento con lo spazio/realtà intorno a te? Ti sembra che scompaia o che sia iperstimolante? Ti faccio già vedere alcuni video che possano servirti da stimolo per rispondere. [Mostra sezione 02_Perception_of_external_Reality]

T4 Mi dissocio completamente. [sceglie il video con la realtà sfocata ***Dissociation***]. La realtà per me diventa sfocata.

A.M. E il tempo? Ti sembra passare più lentamente o più velocemente?

T4 Il mio rapporto col tempo è particolare: mi sembra dilatato, mi sembra che le ore siano lunghissime e non passino più, perché dentro alla mia mente tutto è velocissimo mentre la realtà fuori procede con un ritmo diverso. Poi c'è anche un'altra cosa, cioè che quando ho un picco d'ansia che riguarda un evento precedente mi accorgo di rimuovere dei pezzi e avere dei salti temporali, dei buchi di memoria in cui gli eventi si fondono un po' gli uni con gli altri

A.M. Ti chiedo un chiarimento: con la tua percezione del tempo ha a che fare anche l'immobilità secondo te? O siamo su un piano diverso? Cioè, è solo il corpo a fermarsi o anche il tempo si ferma? Se vuoi anche in questo caso ti posso mostrare alcuni video che rappresentano diverse situazioni visive [mostra la sezione ***03_Perception_of_time***].

T4 Questo in cui salta dei pezzi [sceglie ellissi temporale ***Ellipsis***] e questo dove va velocissimo [sceglie video in cui il punto di vista si muove molto veloce ***Speed.A***] corrispondono a quello di cui parlavo prima, però anche questo immobile ha a che fare con la mia esperienza! È come se fossero due sensazioni contrastanti, il dentro e il fuori. Dentro veloce, fuori immobile

A.M. Grazie, adesso mi è più chiaro. Andiamo avanti. C'è una sensazione tra tutte che secondo te "incarna" l'ansia? Associando l'ansia a una metafora, per esempio strettezza, vertigine, gelo, peso ecc, che cosa diresti?

T4 Immobilità fisica. Essere immobili, non riuscire a muoversi, essere legati, bloccati fisicamente. L'altro giorno sapevo di aver deluso qualcuno a cui tenevo, ma ero veramente bloccat*, immobilizzat* incapace di fare altro se non rimuginare senza fine. L'ansia ha preso il controllo…sono rimast* congelat* mentre la mia mente scorreva velocissima tutti gli errori che avevo commesso fino a quel momento.

A.M. Ora ti mostro alcuni esempi di metafora che potrebbe incarnare l'ansia, potresti indicarmi se qualche altra immagine secondo te potrebbe evocare la tua sensazione? [mostra la sezione ***06_Metaphores***]

T4 Forse questa di costrizione [sceglie video di claustrofobia ***Claustrophobia.A***], oppure questa di gelo appunto [sceglie video della landa ghiacciata ***Frozen.A***], ma direi solo perché mi rimandano all'immobilità, che rimane la metafora principale forse.

A.M. Continuando con alcune domande più puntuali, ti chiedo: se l'ansia avesse uno o più colori, quali sarebbero?

T4 Colori direi grigio, 100%

A.M. Delle forme?

T4 Questa difficile (ride). Forse immagino dei lunghi vermi, molto allungati.

A.M. Ti mostro alcune opzioni (mostra video della sezione ***04.02_Shape***)

T4 Questo! [sceglie video filamenti allungati ***Long***]. Come se si trascinassero e si intrufolassero..

A.M. Delle luci?

T4 Buio pesto.

A.M. Ti faccio vedere diverse combinazioni di buio insieme alla luce. Ce n'è qualcuna che senti vicina alla tua sensazione? [mostra video della sezione ***04.03_Light]***

T4 Ma direi in realtà il buio completo, totale [sceglie ***Dark***]. Nel senso che mi sembra di non vedere più niente di quello che c'è fuori. Cioè ci vedo (ride) però ecco, per me si spegne una lampadina.

A.M. Dei movimenti?

T4 No, tutto immobile

A.M. Provo comunque a sottoporti alcune suggestioni, in questo caso tratte da alcuni film [mostra sezione ***04.04.02_Camera+Editing***]

T4 Questo avvicinarsi molto lento [sceglie l'avvicinamento di Beau ha paura ***Avvicinamento__Beau_ha_paura***] è molto interessante! Mi sento un po' così, non minacciato ma messo alle strette. E poi si questo [sceglie montaggio veloce di Caro Evan Hansen ***Montaggio__Caro_Evan_Hansen***] in cui tutto va velocissimo, ovviamente.

A.M. Invece se dovessi scegliere dei suoni?

T4 Suoni gravi e soprattutto ovattati. Proprio lontani, non sento il fuori.

A.M. Prova a selezionare alcuni suoni da questi di esempio [propone i suoni della sezione 05_Sonic_elements]

T4 Queste voci ovattate [sceglie suoni ovattati ***Muffled_Sound***], e questi suoni fastidiosi, molto irritanti [sceglie ***Glitch*** con questa accezione],

A.M. Ci sono alcune frasi che ti rimbalzano in testa in quei momenti?

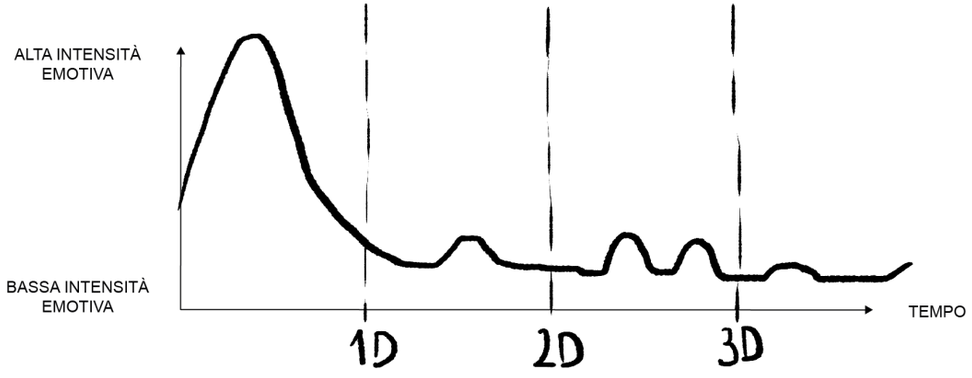
T4 Non ho fatto abbastanza. Mi sento in colpa. Ho sbagliato.

A.M. L'ansia che ti fa vivere tutto questo per te è più simile nel complesso a una forza rispetto a cui ti senti passiv* e trascinat* o rispetto alla quale ti senti costrett* a una lotta e ad uno sforzo grande?

T4 Lotta, in cui però perdo sempre.

A.M. Ti chiederei adesso di provare a rappresentare graficamente l'andamento della tua ansia durante un episodio acuto, utilizzando una linea su un grafico in cui l'asse orizzontale rappresenta il tempo e quello verticale l'intensità emotiva. Sentiti liber* di interpretarlo nel modo che ritieni più adatto.

[Fig. B.4] Emotional Journey delineato dal Testimone 4



A.M. Cosa accade dopo l'episodio? Come ti senti fisicamente ed emotivamente? Che sensazione hai? Anche se in gran parte mi hai già risposto.

T4 Dopo magari fisicamente mi sblocco e riesco a muovermi, però mentalmente continuo a rimuginare sulle cose passate e future… più che altro passate.

A.M. Trovi che il disturbo d'ansia nel complesso ti condizioni? (da 1 a 5)

T4 Direi 3, una via di mezzo. Ci sono però stati dei momenti in cui ha avuto un ruolo fondamentale nell'impedirmi di passare degli esami universitari per esempio, in cui direi che mi ha condizionato 5.

A.M. Lo trovi invalidante? (da 1 a 5)

T4 Sì, può essere molto invalidante, direi 4 o 5.

A.M. Come descrivesti la non-ansia?

T4 Vivere nel presente

A.M. Come descriveresti lo stare bene?

T4 Riuscire a godersi il momento presente appieno appunto, come mi capita più spesso ora

A.M. Guardando indietro, come vedi oggi questi momenti?

T4 Come ti dicevo sono riuscit* a lavorare su me stess* e mi spaventano meno. Sicuramente sono stat* molto male.

A.M. In quel momento pensi che da fuori sia visibile tutto quello che stai sentendo? (da 1 a 5)

T4 Penso che sia abbastanza evidente che qualcosa non vada, forse 3 su 5.

A.M. Ti senti capit* dalle persone che ti circondano? (da 1 a 5)

T4 2. All'inizio per niente, però con il tempo le persone a cui tengo e che tengono a me hanno iniziato a capire cosa mi succede e di che cosa potrei avere bisogno.

A.M. Ti è mai successo di sentirti colpit* da uno stigma sociale? Che cosa ti è stato detto?

T4 Ma stigma sociale non eccessivamente, però qualcosa come "devi svegliarti un po'" sicuramente mi è stato detto.

A.M. Pensi che ci sia consapevolezza del disturbo d'ansia e di quanto possa essere invalidante sulla vita di una persona?

T4 Adesso forse un po' di più, ma ti direi comunque molto poca, le persone che non soffrono di ansia non hanno un'idea di come ci si sente male, di quanto sia invalidante.

A.M. Su quale aspetto vorresti che le persone intorno a te avessero più consapevolezza (disturbo d'ansia)? C'è qualcosa che vorresti che le persone intorno a te capissero mentre ti succede?

T4 Vorrei che sapessero quanto invalidante e soprattutto che imparassero a riconoscere una situazione di picco d'ansia, per quanto possibile, e a gestirla un po' meglio, senza minimizzarla.

A.M. Vuoi aggiungere qualcosa che non ti ho chiesto ma che ritieni importante?

T4 Non direi, no, secondo me ti ho detto tutto.

A.M. Pensi che, se fossi dall'altro lato, ti sarebbe più comprensibile capire che cosa si prova guardando un video invece di ascoltare solo una descrizione a parole?

T4 Si certo! I video che mi hai mostrato mi hanno fatto capire velocemente che cosa intendevi, belli.

A.M. Che cosa ti fa emozionare maggiormente quando ti trovi davanti a un film o a un video?

T4 Penso l'atmosfera in generale, la luce. A volte i film creano delle atmosfere particolarissime con la luce e il colore, e secondo me quelle sono molto emozionanti perchè ti fanno calare molto bene nel mondo del film che stai guardando.

A.M. Possiamo chiudere l'intervista qui, grazie mille della tua disponibilità!

T4 Grazie a te! Molto interessante!

INTERVISTA AL TESTIMONE 5

A.M. Ti ringrazio per aver accettato di partecipare. Prima di iniziare, c'è qualcosa che vorresti sapere o chiarire?

T5 Penso sia tutto chiaro

A.M. Tutto quello che condividerai sarà trattato con rispetto e, se lo desideri, in forma anonima. Sei d'accordo?

T5 Sì

A.M. Sentiti liber* di non rispondere a qualsiasi domanda o interrompere in qualunque momento. Non ci sono risposte giuste o sbagliate quindi sentiti liber* di rispondere come meglio credi. Puoi raccontarmi un po' di te? (Età, attività, interessi, come ti descriveresti?)

T5 Mi chiamo ***, ho 24 anni, amo danza aerea e lavoro in uno studio di architettura e interaction design

A.M. Quando hai iniziato a renderti conto che l'ansia era una presenza importante nella tua vita?

T5 Mi era stato diagnosticato un disturbo d'ansia qualche anno fa, quando avevo degli attacchi d'ansia che prendevano il sopravvento in maniera improvvisa e che io non ero in grado di gestire, soprattutto in momenti nei quali non era opportuno che io li avessi. Non capivo cosa stesse succedendo, poi mi è stata spiegata la differenza tra ansia come emozione naturale e invece il disturbo.

A.M. Nel tuo caso come si manifesta l'ansia? L'ansia nel disturbo d'ansia però non ha solo dei picchi, ma può tendere a presentarsi anche come una sensazione latente e costante. A te capita?

T5 Ora si manifesta solo come senso di allerta latente e sommesso, prima mi capitavano dei veri e propri attacchi, anche molto intensi

A.M. Potresti raccontarmi che cosa senti dentro di te quando vivi un momento in cui l'ansia è particolarmente forte? Potremmo definirlo un momento in cui vivi un attacco d'ansia. Ti va di provare a raccontamelo con un esempio? O preferisci parlare in generale di ciò che ti succede solitamente?

T5 Mi ricordo un episodio in cui ero già un po' in allerta e agitat* di mio perchè avevo discusso con mia mamma mentre eravamo fuori. Quando sono arrivata a casa non ho visto il mio gatto, ho iniziato a cercarlo ma non lo trovavo da nessuna parte. Sapevo che era lì da qualche parte, ma il fatto di non trovarlo ha innescato in me un picco d'ansia. Un po' cercavo, un po' mi fermavo a piangere e a respirare, un po' mi bloccavo, poi continuavo a cercare.

A.M. Quindi di fatto quello che ha dato origine al tuo picco d'ansia quella volta è stato questo evento? O credi che sia stato un pensiero più specifico che ha attraversato la tua mente, o ancora una sensazione?

T5 Credo fosse proprio il semplice fatto di non trovarlo a scatenare tutto, anche se la mia base era già di agitazione a causa della litigata con mia mamma e dei pensieri di tutte le cose che dovevo fare credo.

A.M. E ti sei sentit* sopraffatt* dall'ansia quando eri da sol* o con qualcuno in quel momento in casa con te?

T5 Nel caso di questo episodio la realtà esterna c'entrava ben poco, non ricordo neanche se in casa ci fosse qualcuno, non mi importava probabilmente. Comunque mi è capitato anche in mezzo alle persone, soprattutto perchè sapevo di non potermi lasciare andare alla mia naturale reazione all'ansia.

A.M. Adesso vorrei chiederti, hai sentito la tua ansia più nel corpo o nella mente?

T5 Io la sento moltissimo nel corpo.

A.M. E per te come si è manifestata nel corpo? (respirazione, cuore, vista, movimenti, sensazioni fisiche)

T5 Molta difficoltà a respirare e affanno; poi non riesco a stare dritta perchè mi inclino, mi viene proprio da accasciarmi e appallottolarmi, chiudermi a pallina. Mi viene anche da coprirmi gli occhi e cerco il buio. In più la visione mi si altera, è come guardare fuori dal vetro di una lavatrice mentre tu sei dentro, niente è veramente nitido, tutto diventa mosso e confuso.

A.M. E nella mente? (pensieri, percezione del tempo, immagini mentali, parole ricorrenti)

T5 Tutta una grande confusione di pensieri indefiniti di cose che devo fare e preoccupazioni indefinite, ma tra tutte pensavo "devo calmarmi", ma più che altro "basta!" nel senso di "ferma tutto questo".

A.M. Parlando sempre di rapporto con il corpo, ti senti più "dentro" o "fuori" dal tuo corpo?

T5 Mm ho paura di non rispondere bene.

A.M. Prova a scegliere un video tra questi sul rapporto con il corpo e la mente. Quale sceglieresti? [mostra i video della sezione ***01_Perception_of_the_Body***]

T5 Assolutamente questo, in cui si sentono tutti i sintomi corporei. [sceglie video dentro al corpo ***Inside_the_body***] Mi sento imprigionata dentro al corpo. Il mio corpo fa cose e non capisco perché le fa, ma non posso non farle.

A.M. Invece che rapporto hai in quel momento con lo spazio/realtà intorno a te? (Scompare o è iperstimolante?)

T5 Nessuna delle due o entrambe, mi sembra che mente e realtà, quindi dentro e fuori, siano un tutt'uno che mi attacca e mi bombarda contemporaneamente. Comunque penso sia una sensazione più vicina al sentire tutto, quindi alla stimolazione, che alla dissociazione

A.M. Il tempo ti sembra passare più lentamente o più velocemente?

T5 Dentro tutto è veloce, fuori va alla sua velocità credo.

A.M. Ti mostro ora alcuni video che rappresentano diverse situazioni riguardanti la percezione del tempo. Quali sceglieresti? [mostra video della sezione ***03_Perception_of_time***]

T5 Questo. [sceglie l'opzione di Internamente tutto è velocissimo ***Speed.A***]

A.M. C'è una sensazione tra tutte che secondo te "incarna" l'ansia? Associamo l'ansia a una metafora, per esempio strettezza, vertigine, gelo, peso ecc.

T5 Direi una gabbia di aculei, come se il mio corpo fosse la gabbia stessa e sentissi duecento spilli che mi pungono da tutte le direzioni e mi tengono ferma, quindi tantissimi impulsi molto molto acuti che vengono da tutte le parti. È come se facesse tutto il mio corpo, anche quella volta, non riuscivo a trovarlo da nessuna parte, come cavolo era possibile? Mi sembrava terribile, non so bene perché, sapevo solo che niente era al suo posto e tutto intorno a me era troppa roba da gestire. L'ansia rendeva il mio corpo come estraneo a me stessa, una gabbia di aculei, come se facesse cose che non capivo e niente sembrava più…dritto.

A.M. Quindi diresti una gabbia? Gli aculei?

T5 Sì ma era il mio corpo stesso. L'immagine principale che mi viene in mente è proprio il mio corpo.

A.M. Tra questi esempi, ce n'è qualcuno che sceglieresti oltre al tuo corpo? [mostra video della sezione ***06_Metaphores***]

T5 Forse questo imprigionamento, [sceglie ***Claustrophobia.A***] però non sono sicura che sia la sensazione principale.

A.M. Passando a domande brevi, se l'ansia avesse uno o più colori, quali sarebbero?

T5 Grigio e poi anche un colore brillante come il giallo lime.

A.M. Delle forme?

T5 Forme aguzze credo.

A.M. Come queste? (mostra ***Sharp*** dalla libreria)

T5 Esatto!

A.M. Delle luci?

T5 Una luce abbagliante. Mi sembra proprio che la luce sia fortissima, infatti cerco il buio con le mani sul video e chiudendomi su me stessa.

A.M. Una cosa del genere quindi? [mostra ***Strong_Light*** dalla libreria]

T5 Sì esatto.

A.M. Dei movimenti?

T5 Tutto molto mosso, confuso, oscillante…quasi circolare.

A.M. Ti mostro degli esempi di movimento generale [mostra video della sezione ***04.04.01_Abstract_Movement***]

T5 Direi questo circolare appunto ma anche questo [sceglie il movimento circolare irregolare ***Spinning*** e il movimento intermittente irregolare ***Intermittency***].

A.M. Invece tra questi movimenti tratti da alcune scene di film? [mostra i video della sezione ***04.04.02_Camera+Editing***]

T5 Questi sono molto simili a quello che intendo sì! [sceglie dalla libreria ***Inclinazione-Rotazione_Rivoluzione-Allontanamento__Per_Lanciarsi_dalle_Stelle***], proprio non riesco a stare dritt*. Mi ritrovo anche in quelli di questo film però [sceglie movimenti irregolari di Birdman ***Camera_a_mano__Birdman***], questo movimento molto instabile, perchè anche questo rende la mia percezione di incertezza e perdita di equilibrio, letteralmente.

A.M. Dei suoni?

T5 Un rumore assordante che è così assordante da sparire ad un certo punto, ci sei immerso ed è come se non lo sentissi più.

A.M. Tra questi suoni c'è qualcosa che sceglieresti? [propone i suoni della sezione ***05_Sonic_elements***]

T5 Si questo molto forte [sceglie rumore grave ***Rumbling***. ma anche questo sai! Questo suono acutissimo [sceglie suono acufene ***Tinnitus***], mi ricorda proprio uno spillo, un punzecchiamento. Anche questo crescente [sceglie suono drammatico in crescendo ***Increasing_Dramatic_Sound***], come se si saturasse.

A.M. Ci sono alcune frasi che ti rimbalzano in testa in quei momenti?

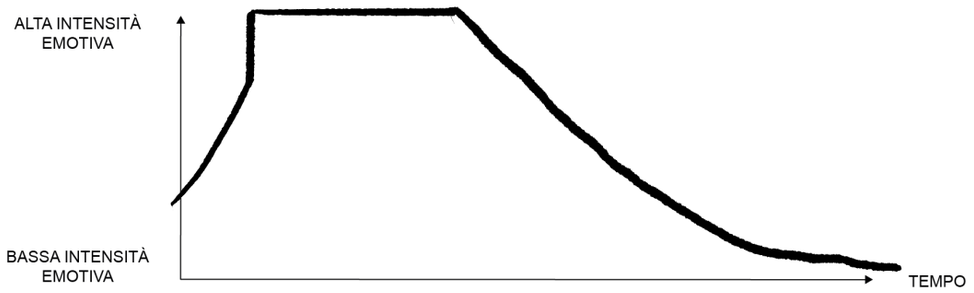
T5 "Basta!"

A.M. L'ansia che ti fa vivere tutto questo per te è più simile nel complesso a una forza rispetto a cui ti senti passiv* e trascinat* o rispetto alla quale ti senti costrett* a una lotta e ad uno sforzo grande?

T5 Cerco di lottare ma mi sento trascinat*, costrett* a soccombere

A.M. Ti chiederei adesso di provare a rappresentare graficamente l'andamento della tua ansia durante un episodio acuto, utilizzando una linea su un grafico in cui l'asse orizzontale rappresenta il tempo e quello verticale l'intensità emotiva. Sentiti liber* di interpretarlo nel modo che ritieni più adatto.

[Fig. B.5] Emotional Journey delineato dal Testimone 5



A.M. Cosa accade dopo l'episodio? Come ti senti fisicamente ed emotivamente? Che sensazione hai?

T5 L'episodio di picco si è concluso quando ho trovato il mio gatto, l'ho abbracciato ed era così caldo e morbido che mi ha tranquillizzat*. Dopo un episodio come questo sento di poter respirare di nuovo, sento che tutto può ritornare alla sua velocità, andare più lento.

A.M. Trovi che il disturbo d'ansia nel complesso ti condizioni? (da 1 a 5)

T5 Direi di sì, 4

A.M. Lo trovi invalidante? (da 1 a 5)

T5 Anche qui darei un 4, inteso come voto alto

A.M. Come descriveresti la non-ansia?

T5 Andare piano

A.M. Come descriveresti lo stare bene?

T5 Effettivamente sono abituat* ad associare lo stare bene al non avere ansia, però forse questo dovrebbe essere il minimo indispensabile…

A.M. Guardando indietro, come vedi oggi questi momenti?

T5 Non avendo più avuto attacchi così pesanti, penso di essere riuscit* a fare del lavoro su me stessa*e smussare un po' gli spigoli, ma sento che l'ansia rimane una componente presente anche adesso.

A.M. In quel momento pensi che da fuori sia visibile tutto quello che stai sentendo? (da 1 a 5)

T5 Penso 5, si vede che sto molto male, infatti cerco di limitarmi molto se sono in mezzo ad altre persone.

A.M. Ti senti capit* dalle persone che ti circondano?

T5 Non completamente, direi 3. Comunque le persone intorno a me hanno imparato a conoscermi.

A.M. Ti è mai successo di sentirti colpit* da uno stigma sociale? Che cosa ti è stato detto?

T5 Effettivamente mi sarà stato detto tante volte che stavo esagerando, che stavo prendendo tutto troppo sul serio… cose un po' inutili ovviamente.

A.M. Pensi che ci sia consapevolezza del disturbo d'ansia e di quanto possa essere invalidante sulla vita di una persona?

T5 Adesso sicuramente un po' di più di prima

A.M. Su quale aspetto vorresti che le persone intorno a te avessero più consapevolezza (del tuo disturbo d'ansia)? C'è qualcosa che vorresti che le persone intorno a te capissero mentre ti succede?

T5 Vorrei che la gente sapesse che equivale ad avere il vomito, ovvero qualcosa di fisico che esiste e che ti fa stare male, anzi vorrei proprio che sapessero che può essere anche fisica e avere dei sintomi invalidanti anche sul piano fisico.

A.M. Vuoi aggiungere qualcosa che non ti ho chiesto ma che ritieni importante?

T5 Credo di aver detto tutto.

A.M. Pensi che, se fossi dall'altro lato, ti sarebbe più comprensibile capire che cosa si prova guardando un video invece di ascoltare solo una descrizione a parole?

T5 Si penso di si! Una spiegazione a parole è sicuramente molto meno diretta ed efficace di una visiva, del mostrare.

A.M. Che cosa ti fa emozionare maggiormente quando ti trovi davanti a un film o a un video?

T5 Personalmente il suono, in particolare la musica.

A.M. Direi che possiamo concludere la nostra intervista. Grazie mille!

T5 Grazie a te

APPENDICE C

STORYBOARD

La seguente appendice raccoglie i materiali di pre-produzione elaborati per la realizzazione delle opere audiovisive presentate. In particolare, vengono riportati gli storyboard e gli altri semilavorati sviluppati nelle fasi precedenti alle riprese, utilizzati come strumenti di pianificazione e traduzione dell'esperienza narrata in soluzioni audiovisive. Poiché ciascun video presentava esigenze espressive e progettuali differenti, tali materiali sono stati declinati attraverso strategie grafiche diverse, adattate di volta in volta alla specificità dell'opera e alle informazioni che si intendeva visualizzare e organizzare.

THE FOG 459

THE OTHER PLACE 464

THE LOOP 467

THE STILLNESS AND THE SPEED 471

THE BODY 474

THE FOG

1.CONTESTO REALE

SHOT 0
Inquadratura / Camera: Carrello lentissimo in avanti del fuori della stanza in cui studiano

SHOT 0B
Inquadratura / Camera: Piedi dei tre sotto al tavolo dettaglio con lui che muove la gamba nervosamente

BONUS 0C
Panoramica lenta dal libro aperto sul tavolo (testo al contrario) fino al mezzo busto del protagonista seduto al tavolo.

SHOT 1
Inquadratura / Camera: busto frontale del protagonista; compagni in campo medio di spalle che lo incorniciano; lui decentrato al margine, guarda in basso sul foglio sconsolato.
Azione:
I compagni parlano tra di loro guardandosi
Sguardo basso, concentrato e teso. Muove la matita su e giù

SHOT 1B
dettaglio libri con matita mossa

SHOT 1C
Suo primo piano: sta guardando il libro ma poi alza lo sguardo

SHOT 1D
Un compagno indica il calendario (Girare anche che lo prende e lo porta vicin al viso, per sicurezza)

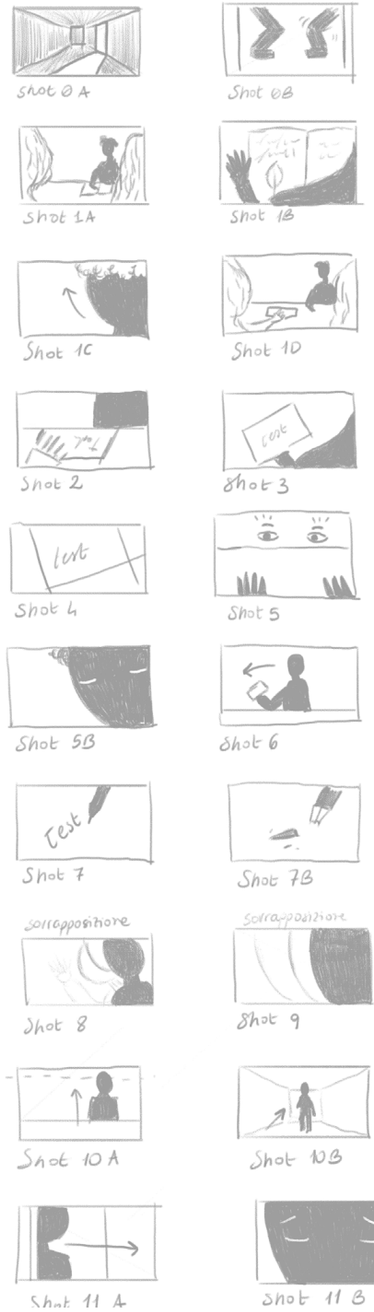
SHOT 2
Inquadratura / Camera: SUPER DETTAGLIO calendario al contrario con sfocato lui dietro.
Azione:
Uno dei compagni indica la data della scadenza/esame.
Lui prende il calendario per avvicinarlo a sè

SHOT 3
Inquadratura / Camera: Da sopra la spalla sinistra
Azione:
Raccordo di Lui che prende il calendario per avvicinarlo a sè e lo guarda

SHOT 4
Inquadratura / Camera: Dettaglio calendario parola “Test”
Azione:
parola “Test” (con dita che lo tengono)

SHOT 5
Inquadratura / Camera: primo piano da dietro il calendario che risulta sfocato, il suo sguardo a fuoco
Azione:
Suo sguardo preoccupato
Mette giù calendario, prende qualcosa dal fuori campo (cioè agenda)

SHOT 6
Inquadratura / Camera: Raccordo in asse: mezzo busto
Azione: Prende la sua agenda aperta sotto ad altre cose (Sotto ha sempre i libri di botanica aperti)



SHOT 7
Inquadratura / Camera: Dettaglio con sfocatura selettiva sull'agenda; profondità di campo variabile.
Azione:
Apoggia la matita e scrive la data dell'esame.
La mano inizia a tremare. La messa a fuoco diventa intermittente sulla matita.
Si spezza la punta della matita
Audio: Entra la frase “Non ce la farò” (prima lieve, poi più invadente)

SHOT 7B
Inquadratura / Camera: Dettaglio con sfocatura selettiva sull'agenda; profondità di campo variabile.
Azione:
Si spezza la punta della matita



2. INNESCO – DISORIENTAMENTO

SHOT 8
Inquadratura / Camera: Mezzo busto di profilo; perdita e ripresa di fuoco.
Azione: Guarda verso l'agenda. Si toglie gli occhiali. Si passa una mano sul viso, poi sul collo.
Nota: Inizia eco/sdoppiaggio sonoro in post produzione.

SHOT 9 GIRARE 3 VOLTE CON IL CAVALLETTO
Inquadratura / Camera: Primo piano con doppia esposizione graduale. Seconda immagine leggermente fuori fuoco e traballante.
Azione: Il volto si sdoppia. La seconda esposizione cresce in trasparenza.
Nota: Camera a mano nervosa sulla seconda esposizione.

SHOT 10
Inquadratura / Camera: Mezzo busto frontale: seguire movimento verso l'alto mantenendo fissa linea occhi
Azione: Si alza di scatto (senza occhiali) e si dirige verso la porta alle sue spalle.
Luogo: Aula studio

SHOT 11
Inquadratura / Camera: Camera posizionata oltre la porta; campo medio con panoramica da sinistra a destra
Azione:
Esce
Si appoggia con le spalle alla parete, respirando forte. Gli altri rimangono sfocati dentro la stanza.
Nota: Inquadratura lunga; base per sovrapposizioni.

Per queste: CAVALLETTO + FORTE LUCE LATERALE
- sia mezzo busto frontale che si muove e si gira
- sia primo piano
- sia mezzo busto di profilo, entrambi i profili
- vicino e lontano
- (sia lui che studia)
- sia movimento libero attorno
- (ombra mezzo busto, solo su bianco)
- SIA FONDO BIANCO
- SIA FONDO NERO

[Fig. C.1] [Fig. C.2] [Fig. C.3]
[Fig. C.1] Sperimentazione con la stratificazione di livelli fotografici.

[Fig. C.5] [Fig. C.6] Scatti realizzati con la tecnica dell'esposizione multipla.

[Fig. C.7] Scatto di Cinzia Beninigli, Politecnico delle Arti di Bergamo.

3. CRESCENDO – FLUSSO MENTALE

SOVRAPPOSIZIONI MULTIPLE SU BASE DEL CAMPO MEDIO.

(AUDIO: Rumore di piante e funghi + aggiungere acqua condensa)

Mezzo busto di profilo che si muove e respira e si gira
con
- primo piano
con
- Dettaglio calendario “Test”
- Parole botaniche: xilema, floema, traspirazione
- Traccia grafico cartesiano
- dettagli delle mani che scrivono
- dettagli della punta della matita

texture, texture

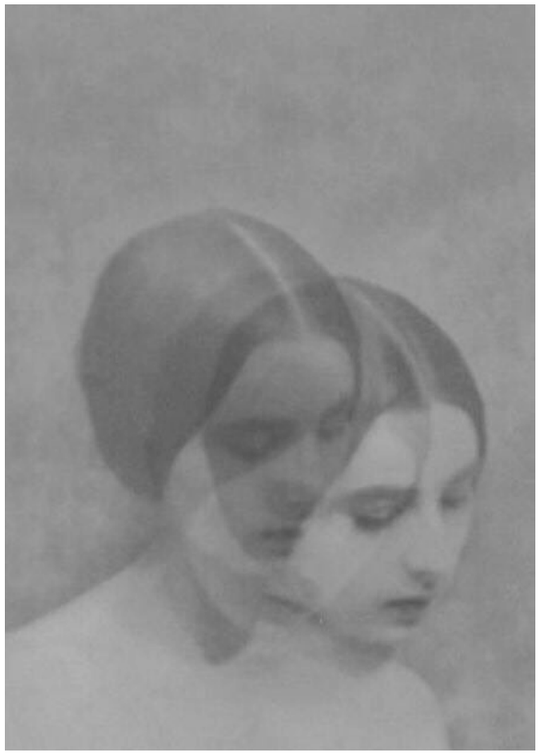
Lui che studia di profilo
Lui dall'altro profilo
con
- Libro che viene sfogliato
- Porzioni del libro di botanica
- Illustrazioni (foglie, fiori, frutti)

texture, texture

lui frontale FONDO NERO
con
- lui di spalle
con
- immagini di fiori e frutti a vari livelli di zoom
(Esempio: gambo + fiore al posto della testa)

- Lui che tocca le foglie dell'ulivo
- Edera che inizia a salirgli sulle braccia sul nero
- Libro che viene sfogliato

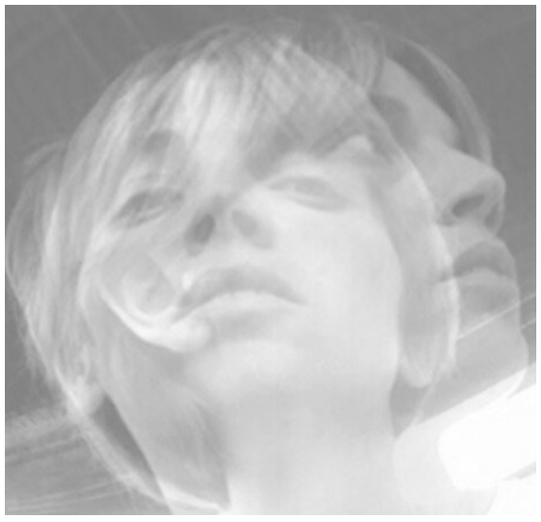
texture, texture



Primo piano con texture



Doppia eposizione



Differenza di contrasto



[Fig. C.8] Composizione fotografica catalogata come *La Danza degli alberi*, Pina Bausch.

[Fig. C.9] [Fig. C.10] Fotografie realizzate con la sovrapposizione di livelli diversi durante la post-produzione.

4. PAUSA

SHOT 12
Inquadratura / Camera: Camera a mano: primo piano del protagonista di 3/4 che respira affannosamente con gli occhi chiusi. (è cambiata la canzone)
Azione: espira affannosamente con gli occhi aperti, poi guarda davanti a sè.

SHOT 13
Le piante davanti a lui fuori dalla finestra

SHOT 14
Inquadratura / Camera: Ritorno al primo piano di 3/4, leggera camera a mano.
Azione: Riappoggia lentamente la nuca alla parete. Chiude gli occhi. Il respiro si spezza.
Audio: Riprende il flusso sonoro (“Non ce la farò”) che si stratifica.

5. NUOVO FLUSSO – SOVRAPPOSIZIONI

(Base visiva: primo piano del protagonista contro la parete. Le immagini si sovrappongono in doppia esposizione, con opacità variabile.)

SOVRAPPOSIZIONI MULTIPLE SU BASE NERA.

- Altra inquadratura leggermente diversa sopra ai 3/4
- stomi che si aprono sopra i 3/4
- anelli di accrescimento
texture, texture

- Libro che viene sfogliato
- Porzioni del libro di botanica
- Illustrazioni (foglie, fiori, frutti)

texture, texture
- edera che sale sulle braccia

- profilo vicino che alza la testa
con
- campo che si muove con il vento
- profilo più lontano sempre che guarda in alto
con
- Nervature delle foglie controluce: quella centrale in mezzo
con
- vene della mano / del braccio

lui che tocca una foglia
lui che tocca un tronco
lui di profilo che tocca l'ulivo per studiarlo

- rami della pianta
con
- capillare dell'occhio
con
- radici
con
- sembra che le radici escano dal torace
con
- edera che sale sulle braccia

Capelli ricci neri
-con
Edera tutta intrecciata texture (fatta)

- Pelle d'oca
con
- Cactusini

Busto/Torace con braccia





THE OTHER PLACE

CAMERA DA LETTO

FUORI

[10-20mm] [25p 1/50]
Campo lungo della stanza buia dove si intravede un letto. Una ragazza si rigira di fianco a di schiena. Tre quarti campo lungo)

[10-20mm] [25p 1/50]
Viene raccordato con uno zenitale obliquo a testa in giù

[50mm] [25p 1/50]
Dettaglio: mano che si scalfisce le unghie di pollice e indice nervosamente.

[50mm] [25p 1/50]
Dettaglio più lontano: bocca che sospira

[50mm] [25p 1/50]
Dettaglio ancora più lontano: volto di profilo teso che respira con occhi chiusi

TRANSIZIONE DA FUORI A DENTRO

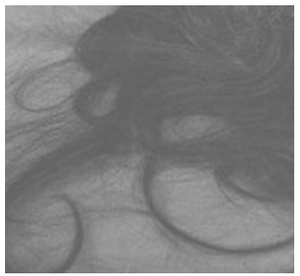
[10-20mm] [25p 1/50]
Dettaglio ancora più lontano ma inquadratura lontana (verrà fatto zoom): gli occhi che da chiusi si aprono di scatto e rimangono fissi per qualche secondo.
- Li chiude.
- Strizza gli occhi ogni tanto

TRANSIZIONE DA DENTRO A FUORI

[10-20mm] [25p 1/50]
Stessa precedente:
- Riapre gli occhi vestita di bianco sospirando forte.
- Si alza e scende dal letto con fatica



[Fig. C.11] [Fig. C.12] [Fig. C.13] [Fig. C.14] Scatti utilizzati come ispirazione durante la fase di pre-produzione.

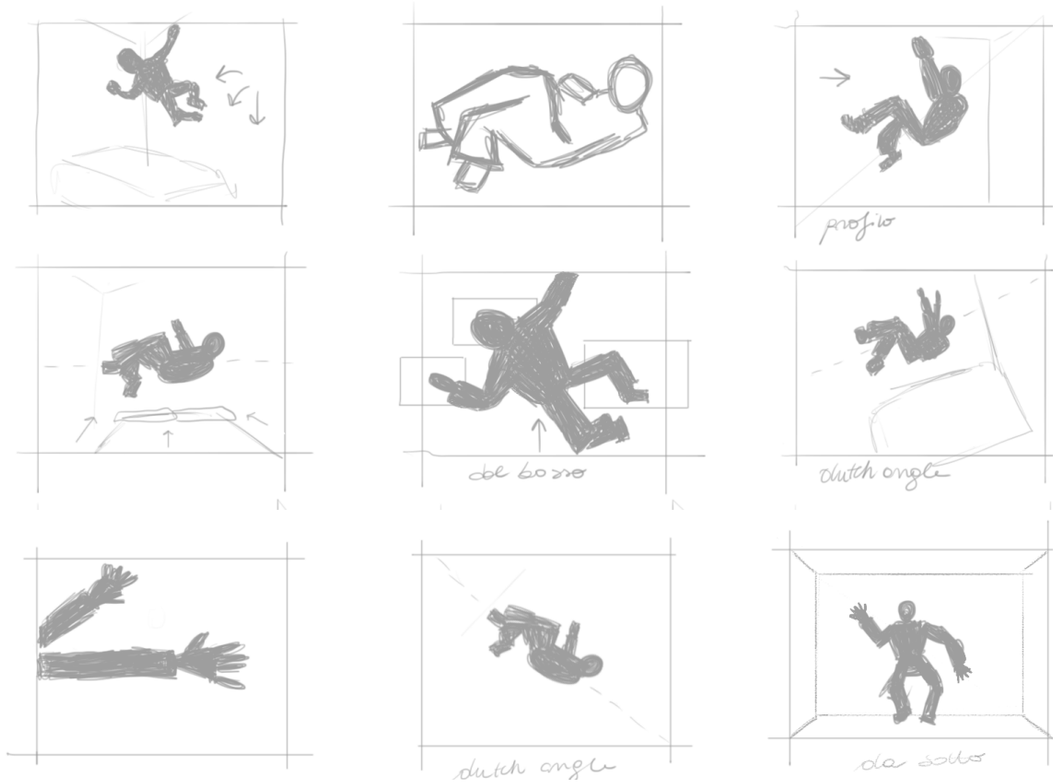


Insonnia



Allontanamento della camera dal soggetto - uscita dal corpo





PASSAGGIO AL DENTRO

Intermittenza delle inquadrature luminose e lente con l'allontanamento della telecamera dal soggetto nel buio

DENTRO

Sia con luce naturale sia con soft box

[24-70mm] [100p 1/500-1/1000]
In piedi mezzobusto, si gira di colpo in tutte le direzioni per capire dove si trova

Caduta sul letto di giorno
Senza letto (perchè da più vicino)

[24-35mm] [100p 1/500-1/1000]
In orizzontale figura intera

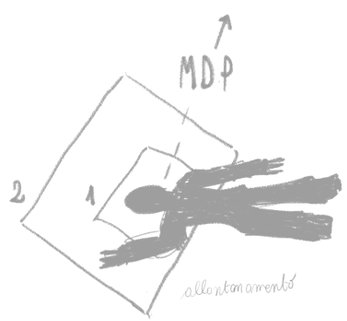
[24-35mm] [100p 1/500-1/1000]
Dutch angle figura intera
Angolata dal basso figura intera
Frontale figura intera
Laterale figura intera

[35-70mm] [100p 1/500-1/1000]
-Dettaglio braccia
Dettaglio gambe
Dettaglio piedi
Dettaglio capelli
Primo piano
Piano americano

IL RITORNO AL FUORI

[24-70mm] [100p 1/500-1/1000]
Da coricata a terra in una stanza vuota si alza seduta, da di profilo (in modo da invertirla dopo)

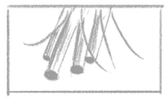
[24-70mm] [100p 1/500-1/1000]
Da seduta si butta giù veloce, di profilo



[Fig. C.15] Schizzi di progettazione dei salti.
[Fig. C.16] Schizzo dell'allontanamento della camera dal soggetto

THE LOOP

CAMERA
[24-70mm] [25p 1/50]



1. CONTESTO

SHOT 0
Inquadratura:Dettaglio
Azione:Sonaglio si muove nel vento



SHOT 1
Inquadratura: //
Azione: Cielo nuvoloso



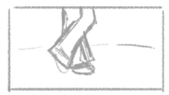
SHOT 2
Inquadratura: Primo piano di tre quarti, occhio destro
Azione: Viso che guarda verso il cielo di tre quarti, attraverso il vetro di una finestra (per far capre che siamo dentro). Poi si sposta andando indietro

2. DILEMMA: OMBRELLO



SHOT 3
Inquadratura:
Azione: Fa qualche passo verso il portaombrelli, LO GUARDA PERPLESSA e tira fuori l'ombrello dal porta ombrelli lentamente
Ripercorrere possibilità: entrata: piano americano chinata
- prende ombrello
- posa ombrello
- lancia ombrello
- tira fuori ombrello lentamente

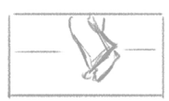




SHOT 4
Inquadratura: solo scarpe: la camera segue il movimento
Azione: Scarpe che camminano PIANO CON OMBRELLO e poi rallentano



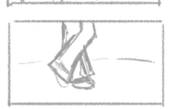
SHOT 5
Inquadratura: Piano americano
Azione: Esce dalla porta di casa. Passa qualche secondo. Rientra dalla porta di casa e cammina



SHOT 6
Inquadratura:
Azione: Scarpe che camminano CON OMBRELLO



SHOT 7
Inquadratura: dettaglio in primo piano
Azione: Rimette ombrello nel porta ombrelli.



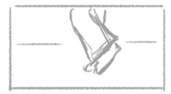
SHOT 8
Inquadratura: Dettaglio
Azione: Scarpe che camminano SENZA OMBRELLO



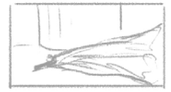
SHOT 9
Inquadratura: Piano americano
Azione: Esce dalla porta di casa. Passa qualche secondo.



SHOT 10
Inquadratura. Piano americano
Azione: Rientra



SHOT 11
Inquadratura:
Azione: Scarpe che camminano SENZA OMBRELLO



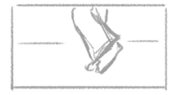
SHOT 12
Inquadratura: dettaglio in primo piano
Azione: Riprende ombrello dal portaombrelli



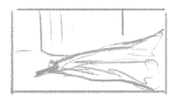
SHOT 13
Inquadratura:
Azione: Scarpe che camminano (trotterellano) CON OMBRELLO



SHOT 14
Inquadratura:
Azione: Esce dalla porta di casa. Passa qualche secondo. Rientra dalla porta di casa (anche FACENDO COME SE VAESSE FREDDO



SHOT 15
Inquadratura:
Azione: Scarpe che camminano (camminano veloce) CON OMBRELLO



SHOT 16
Inquadratura: dettaglio in primo piano
Azione: Appoggia l'ombrello fuori dal porta ombrelli



SHOT 17
Inquadratura: Piano americano (o figura intera) di profilo
Azione: Cammina di profilo velocino passando davanti alla libreria

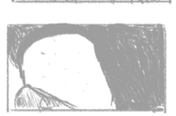
3. DILEMMA: MAGLIONE



SHOT 18
Inquadratura: POV grandangolare
Azione: POV dentro l'armadio grandangolare: sta davanti all'armadio aperto a guardarlo. sbuffa, si tocca il braccio destro con quello sinistro



SHOT 19
Inquadratura: dettaglio
Azione: pelle d'oca (si tocca il braccio destro con quello sinistro)



SHOT 20
Inquadratura: Controcampo da fuori piano americano/figura intera
Azione:
riguarda
ci mette la mani dentro per frugare



SHOT 21
Inquadratura: Dettaglio



Azione: fruga nell'armadio, trova maglione



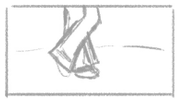
SHOT 22
Inquadratura: Grandangolo dall'alto RACCORDO
Azione: Sta con maglione in mano e lo guarda INDECISA
- si mette maglione
- si toglie maglione
- solo maglietta
- solo maglione
- CON MAGLIONE FA QUALCHE PASSO



SHOT 23
Inquadratura: Primo piano grandangolare
Azione: Si guarda nello specchio come sta CON MAGLIONE, INDECISA E PREOCCUPATA va via verso



SHOT 24
Inquadratura: Piano americano (o figura intera) di profilo
Azione: Cammina di profilo velocino passando davanti alla libreria CON MAGLIONE



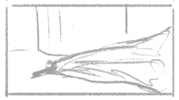
SHOT 25
Inquadratura:
Azione: Scarpe che camminano (camminano veloce) SENZA OMBRELLO



SHOT 26
Inquadratura:
Azione: Esce dalla porta di casa. Passa qualche secondo. Rientra dalla porta di casa CON MAGLIONE



SHOT 27
Inquadratura:
Azione: Scarpe che camminano (camminano veloce) SENZA OMBRELLO



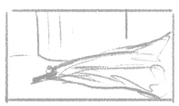
SHOT 28
Inquadratura: dettaglio in primo piano
Azione: Riprende un po' di fretta ombrello dal portaombrelli



SHOT 29
Inquadratura:
Azione: Esce dalla porta di casa. Passa qualche secondo. Rientra dalla porta di casa CON MAGLIONE



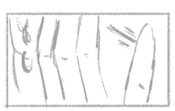
SHOT 30
Inquadratura:
Azione: Scarpe che camminano (camminano veloce) CON OMBRELLO



SHOT 31
Inquadratura: dettaglio in primo piano
Azione: Lancia un po' l'ombrello fuori dal porta ombrelli



SHOT 32
Inquadratura: Piano americano (o figura intera) di profilo
Azione: Cammina veloce di profilo passando davanti alla libreria CON MAGLIONE



SHOT 33
Inquadratura: dettaglio
Azione: si passa la mano sul viso/fa segno che ha caldo



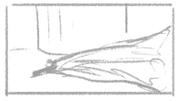
SHOT 34
Inquadratura: Grandangolo dall'alto
Azione: Si toglie maglione e lo mette da qualche parte



SHOT 35
Inquadratura: Primo piano grandangolare
Azione: Si guarda nello specchio SENZA MAGLIONE



SHOT 36
Inquadratura: Piano americano (o figura intera) di profilo
Azione: Cammina veloce di profilo passando davanti alla libreria SENZA MAGLIONE



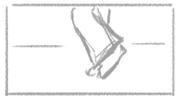
SHOT 37
Inquadratura: dettaglio in primo piano
Azione: Prende veloce l'ombrello



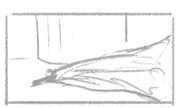
SHOT 38
Inquadratura:
Azione: Scarpe che camminano (camminano veloce) CON OMBRELLO



SHOT 39
Inquadratura:
Azione: Esce dalla porta di casa. Passa qualche secondo. Rientra dalla porta di casa SENZA MAGLIONE



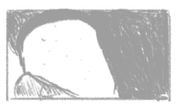
SHOT 40
Inquadratura:
Azione: Scarpe che camminano (trotterellano) CON OMBRELLO



SHOT 41
Inquadratura: dettaglio in primo piano
Azione: Lancia un po' l'ombrello fuori dal porta ombrelli



SHOT 42
Inquadratura: Piano americano (o figura intera) di profilo
Azione: Cammina trotterella di profilo passando davanti alla libreria SENZA MAGLIONE



SHOT 43
Inquadratura: dettaglio
Azione: pelle d'oca: si passa la mano sul braccio/spalla



SHOT 44
Inquadratura: dettaglio
Azione: Si volta e cerca il maglione e se lo rimette



SHOT 45
Inquadratura: Grandangolo dall'alto
Azione: Si rimette maglione

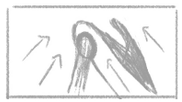


SHOT 46
Inquadratura: Primo piano grandangolare
Azione: Si guarda nello specchio come sta CON MAGLIONE

4. DILEMMA: SETE



SHOT 47
Inquadratura: Piano americano (o figura intera) di profilo
Azione: Cammina di profilo davanti ad un altro punto saliente, MAGLIONE



SHOT 48
Inquadratura: grandangolo dal basso
Azione: apre il lavandino della cucina



SHOT 49
Inquadratura: dettaglio dall'alto con grandangolo (fare anche frontale)
Azione: riempie il bicchiere
Shot NN GRANDANGOLO
cucina: piano americano di profilo con dietro sfocato
- bicchiere in mano a metà strada
- bicchiere inclianto, beve tantissimo
- versa acqua nel lavandino
- si porta bicchiere alla bocca



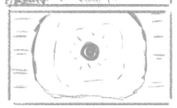
SHOT 50
Inquadratura: dettaglio con grandangolo della bocca
Azione: si porta il bicchiere alla bocca, sta un attimo ferma lì, guardando il vuoto. Poi guarda l'acqua.



SHOT 51
Inquadratura: dettaglio
Azione: si mette l'altra mano sullo sterno



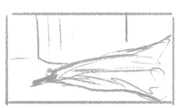
SHOT 52
Inquadratura: dettaglio con grandangolo della bocca
Azione: riallontana il bicchiere



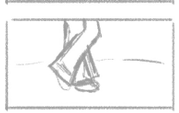
SHOT 53
Inquadratura: dettaglio zenitale con grandangolo
Azione: getta l'acqua nel lavandino



SHOT 54
Inquadratura: Piano americano (o figura intera) di profilo
Azione: Cammina veloce di profilo passando davanti ad un altro punto saliente CON MAGLIONE



SHOT 55
Inquadratura: dettaglio in primo piano
Azione: Prende l'ombrello



SHOT 56
Inquadratura:
Azione: Scarpe che camminano (trotterellano) CON OMBRELLO



SHOT 57
Inquadratura:
Azione: Esce dalla porta di casa. Passa qualche secondo. Rientra dalla porta di casa CON MAGLIONE



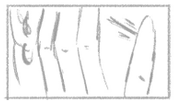
SHOT 58
Inquadratura:
Azione: Scarpe che camminano (trotterellano molto) CON OMBRELLO



SHOT 59
Inquadratura: dettaglio in primo piano
Azione: LANCIA l'ombrello vicino al portaombrelli



SHOT 60
Inquadratura: Piano americano (o figura intera) di profilo
Azione: Cammina ALLARMATA davanti alla libreria CON MAGLIONE



SHOT 61
Inquadratura: dettaglio nella sua stanza
Azione: ha caldissimo, suda



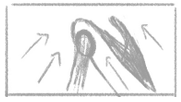
SHOT 62
Inquadratura: Grandangolo dall'alto
Azione: Lancia via il maglione.



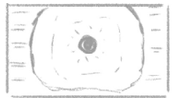
SHOT 63
Inquadratura: Primo piano grandangolare
Azione: Si guarda nello specchio come sta SENZA MAGLIONE



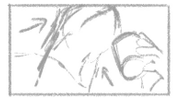
SHOT 64
Inquadratura: Piano americano (o figura intera) di profilo
Azione: CORRE davanti ad un altro punto saliente SENZA MAGLIONE



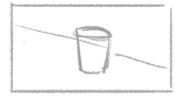
SHOT 65
Inquadratura: DETTAGLIO GRANDANGOLO DAL BASSO
Azione: apre il lavandino



SHOT 66
Inquadratura: dettaglio dall'alto con grandangolo (fare anche frontale)
Azione: riempie il bicchiere



SHOT 67
Inquadratura: GRANDANDANGOLO DAL BASSO
Azione: se lo porta alla bocca, E BEVE FORTISSIMO (fare anche close up)



SHOT 68
Inquadratura: dettaglio zenitale con grandangolo
Azione: appoggia il bicchiere forte



SHOT 69
Inquadratura: Piano americano (o figura intera) di profilo
Azione: Corre di profilo passando davanti ad un altro punto saliente --> SENZA MAGLIONE

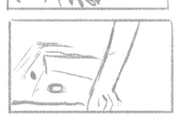


SHOT 70
Inquadratura:
Azione: Esce dalla porta di casa. Rientra SENZA MAGLIONE

5. DILEMMA: BAGNO



SHOT 71
Inquadratura: Piano americano, profilo
Azione: Corre davanti ad un terzo punto di riferimento SENZA MAGLIONE



SHOT 72
Inquadratura: GRANDANGOLO
Azione: mani appoggiate al lavandino e poi si mette mano sulla pancia



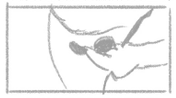
SHOT 73
Inquadratura: piano americano silouettes davanti al lavandino
Azione: Si mette mano sulla pancia



Shot 74
Inquadratura: mezzo busto (fare anche dall'alto con grand'angolo)
Azione: Alza la tavoletta del water



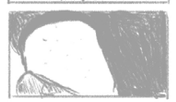
SHOT 75
Inquadratura: primo piano
Azione: Aspetta perchè non riesce a fare la pipi



SHOT 76
Inquadratura: medio dettaglio
Azione: tira l'acqua



SHOT 77
Inquadratura: Piano americano (o figura intera) di profilo
Azione: Corre di profilo passando davanti alla libreria SENZA MAGLIONE



SHOT 78
Inquadratura: dettaglio
Azione: pelle d'oca



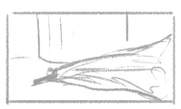
SHOT 79
Inquadratura: Grandangolo dall'alto
Azione: Si mette il maglione sopra la maglietta



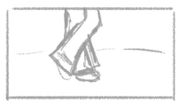
SHOT 80
Inquadratura: Primo piano grandangolare
Azione: Si guarda nello specchio come sta CON MAGLIONE



SHOT 81
Inquadratura: Piano americano (o figura intera) di profilo
Azione: Corre di profilo passando davanti alla libreria CON MAGLIONE



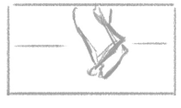
SHOT 82
Inquadratura: dettaglio in primo piano
Azione: Riprende l'ombrello velocissimo



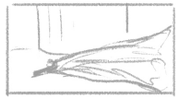
SHOT 83
Inquadratura:
Azione: Scarpe che camminano (corre) CON OMBRELLO



SHOT 84
Inquadratura:
Azione: Esce dalla porta di casa. Passa qualche secondo. Rientra dalla porta di casa CON MAGLIONE



SHOT 85
Inquadratura:
Azione: Scarpe che camminano (corre) CON OMBRELLO



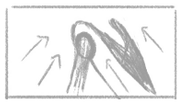
SHOT 86
Inquadratura: dettaglio in primo piano
Azione: Lancia l'ombrello

6. INDECISIONE ESTREMA

PRIMA DI USCIRE PER L'ULTIMA VOLTA NON SA PIU COSA FARE:
Si ripercorrono tutti gli ambienti veloci in cui per ciascuno si manifestano veloci tutte le opzioni



SHOT 87
Inquadratura: Piano americano (o figura intera) di profilo
Azione: Corre davanti ad un altro punto saliente CON MAGLIONE



SHOT 88
Inquadratura: Dettaglio Grandangolo
Azione: Apre il rubinetto



SHOT 89
Inquadratura: piano americano di profilo con dietro sfocato
Azione: possibilità acqua



SHOT 90
Inquadratura: Piano americano (o figura intera) di profilo
Azione: Corre davanti ad un terzo punto di riferimento CON MAGLIONE



SHOT 91
Inquadratura: Campo medio
Azione: possibilità bagno

SHOT 92
Inquadratura: Campo medio
Azione: possibilità maglione



SHOT 93
Inquadratura: Piano americano (o figura intera) di profilo
Azione: Corre davanti alla libreri SENZA MAGLIONE



SHOT 94
Inquadratura: Campo medio
Azione: possibilità ombrello



SHOT 95
Inquadratura:
Azione: Scarpe che corrono CON OMBRELLO

7. BLOCCO FINALE



SHOT 96
Inquadratura: inquadratura da dietro delle gambe e delle braccia con in mano ombrello
Azione: Immobile con in mano ombrello e intorno vestiti e scarpe sparse dappertutto

THE STILLNESS AND THE SPEED

1. CONTESTO – LITIGIO

SHOT 0
Inquadratura / Camera: Da lontano, campo lunghissimo di profilo (per un po' di tempo) (FARE ANCHE CAMPO LUNGHISSIMO)
Azione: Le figure discutono piccole e di profilo in un campo lungo. La figura del protagonista resta ferma immobile mentre tutto il resto intorno si muove, compresa la persona di fronte a lui.

SHOT 1
Inquadratura / Camera: Figura intera (stiamo larghi, aria sopra e sotto)
Azione: Protagonista immobile con lo sguardo basso (ogni tanto lo alza e guarda in camera). Incassa i colpi.

SHOT 2
Inquadratura / Camera: Controcampo Figura intera (stiamo larghi, aria sopra e sotto)
Azione: Amico che inveisce contro di lui (guarda in camera) camminando di qua e di là, muovendosi molto.

SHOT 3
Inquadratura / Camera: Tre quarti da sopra, al margine dell'inquadratura (un po' picky blinders)
Azione: Protagonista ascolta e respira

SHOT 4
Inquadratura / Camera: Tre quarti da molto sotto, imponente e minaccioso
Azione: Amico inveisce

SHOT 5
Inquadratura / Camera: Mezzo busto
Azione: Protagonista ascolta e respira; cerca di alzare la testa da un lato per guardare in giro come per evadere, ma non ci riesce e la riabbassa

SHOT 6
Inquadratura / Camera: Mezzo busto
Azione: Amico inveisce

SHOT 7
Inquadratura / Camera: Primo piano
Azione: Protagonista ascolta e respira: fa come per parlare ma non ci riesce, niente esce dalla sua bocca aperta.

SHOT 8
Inquadratura / Camera: Primo piano
Azione: Amico inveisce

SHOT 9
Inquadratura / Camera: Primissimo Piano
Azione: Protagonista ascolta e respira

SHOT 10
Inquadratura / Camera: Primissimo Piano
Azione: Amico inveisce

SHOT 11
Inquadratura / Camera: Primissimo Piano
Azione: Protagonista ascolta e respira

SHOT 12
Inquadratura / Camera: Primissimo Piano
Azione: Bocca che inveisce

SHOT 13
Inquadratura / Camera: Primissimo Piano
Azione: Occhi del protagonista

SHOT 14
Inquadratura / Camera: Primissimo Piano
Azione: Protagonista chiude gli occhi improvvisamente e gira la testa verso la sua sinistra

CAMERA

FUORI
[24-70mm] [25p 1/50]

DENTRO
[24-70mm] [25p 1/8]

2. DENTRO - STEP PRINTING



BASE: SHOT 15
Inquadratura / Camera: FIGURA INTERA (stiamo larghi, aria sopra e sotto) + MEZZO BUSTO
Azione: Protagonista immobile: Incassa i colpi.



SHOT 16 (CITTADINA)
Inquadratura / Camera: close-up
Azione: mani che si stringono per la prima volta “hey”



SHOT 17 (CITTADINA)
Inquadratura / Camera: close-up
Azione: mani che si battono il cinque



SHOT 18 (CITTADINA)
Inquadratura / Camera: close-up --> movimento da sinistra a destra (farla anche di spalle da dietro mentre glielo mostra)
Azione: mani che si passano volantino



SHOT 19 (CITTADINA)
Inquadratura / Camera: figura intera
Azione: corsa da sinistra a destra di luca



SHOT 20 (CITTADINA: DAVANTI ALLA LUCE DI UN BAR/VETRINA)
Inquadratura / Camera: mezzobusto
Azione: luca arriva da sinistra a destra: braccia lungo i fianchi vicine e fra da una piccola gomitata a luca da destra verso sinistra (e poi gli indica l'orologio)



SHOT 21 (CITTADINA)
Inquadratura / Camera: close-up (fare sia di sbieco sia zenitale)
Azione: fra indica orologio a luca da destra verso sinistra



SHOT 22 (INTERNO)
Inquadratura / Camera: close-up --> movimento da sinistra a destra (fare sia di sbieco sia zenitale)
Azione: mani a tavola che si passano bottiglia di birra sopra a un piatto di qualcosa



SHOT 23 (FARNE TANTE SERA)
Inquadratura / Camera: mezzobusto un po' in movimento che prima inquadra uno a sinistra e poi l'altro a destra
Azione: risata insieme (varie)



SHOT 24 (PRATO PIC NIC)
Inquadratura / Camera: figura intera
Azione: corsa da sinistra a destra di luca (altra location)



SHOT 25 (PRATO PIC NIC)
Inquadratura / Camera: close-up (fare sia di sbieco sia zenitale)
Azione: fra sulla destra indica orologio a luca sulla sinistra (poi tira via il braccio veloce da sinistra a destra)



SHOT 26 (PRATO PIC NIC)
Inquadratura / Camera: (fare sia di sbieco sia zenitale)
Azione: crostata vicina, candeline molto vicine soffiate da sinistra a destra “uuu”



SHOT 27 (CITTADINA)
Inquadratura / Camera: mezzo busto
Azione: uno che prende le spalle all'altro di profilo da sinistra a destra



SHOT 28 (CITTADINA)
Azione: fogli che volano via da sinistra a destra



SHOT 29 (CITTADINA)
Azione: treno in corsa di profilo da sinistra a destra



BONUS (CITTADINA)
Azione: Uno indica in alto e l'altro lo segue con la testa (dal basso, da dietro)



SHOT (CITTADINA)
Inquadratura / Camera: mezzobusto
Azione: protagonista di profilo che si volta da sinistra a destra e abbraccia l'altro



SHOT 31 (CITTADINA)
Inquadratura / Camera: figura intera da dietro
Azione: camminano da dietro “risate”; si separano, uno a destra e uno a sinistra. Chi è a sinistra guarda l'altro prima di uscire dall'inquadratura



SHOT 32 (CITTADINA)
Inquadratura / Camera: figura intera profilo
Azione: luca va in bici da sinistra a destra



SHOT 33 (CITTADINA)
Inquadratura / Camera: close-up di profilo della ruota
Azione: ruota gira



SHOT 34 (INTERNO)
Inquadratura / Camera: zenitale
Azione: zenitale giradischi in funzione --> sposta la testina da destra verso sinistra



SHOT 35 (INTERNO)
Inquadratura / Camera: zenitale
Azione: fra indica orologio zenitale a luca da destra verso sinistra



SHOT 36
Inquadratura / Camera: /
Azione: sole



SHOT 37 (CITTADINA)
Inquadratura / Camera: frontale
Azione: cartello stradale rotondo di freccia



SHOT 38 (AUTO)
Inquadratura / Camera: frontale
Azione: clacson suonato più volte



SHOT 39 (INTERNO)
Inquadratura / Camera:
Azione: luca corre giù dalle scale da sinistra a destra



SHOT 40 (CITTADINA)
Inquadratura / Camera:
Azione: macchina parte davanti a luca da sinistra a destra



SHOT 41(CITTADINA)
Inquadratura / Camera: profilo
Azione: luca corre da sinistra verso destra



SHOT 42 (INTERNO)
Inquadratura / Camera: zenitale lontana: RACCORDO DI VOLUME
Azione: lattina di birra zenitale lontana--> che poi viene fatta cadere da sinistra a destra



SHOT 43 (INTERNO)
Inquadratura / Camera: scorciata
Azione: scatola della pizza scorciata che viene chiusa da sinistra a destra lentamente



SHOT 43 (INTERNO)
Inquadratura / Camera: fissa, campo lungo
Azione: sedia che cade da sinistra a destra



SHOT 44 (INTERNO)
Inquadratura / Camera: figura intera
Azione: fra mostra in avanti l'orologio a luca da sinistra a destra



SHOT 45 (INTERNO)
Inquadratura / Camera: da dietro un po' dall'alto
Azione: Trascina la sedia: piedi e sedia

SHOT 46 (INTERNO)
Inquadratura / Camera: mezzo busto, profilo
Azione: Si siede da sinistra a destra e tiene la testa bassa



SHOT 47 (INTERNO)
Inquadratura / Camera: zenitale
Azione: fra sistema l'orologio mentre cammina da sinistra verso destra
E VA VIA



SHOT 48 (CITTADINA)
Inquadratura / Camera: mano che suona
CLOSE-UP
Azione: mano di luca suona il campanello ripetutamente



SHOT 49 (CITTADINA)
Inquadratura / Camera: RACCORDO
Azione: mette mano sulla spalla da sinistra a destra



SHOT 49 B (CITTADINA)
Inquadratura / Camera:
Azione: mette mano sulla spalla da destra a sinistra



SHOT 50 (CITTADINA)
Inquadratura / Camera: close-up
Azione: mano sulla spalla verso sinistra. Poi stringe



SHOT 51 (INTERNO)
Inquadratura / Camera: movimento da destra e sinistra
Azione: mano che stringe la birra: da sinistra verso destra



SHOT 52 (INTERNO)
Inquadratura / Camera:
Azione: abbraccio da destra verso sinistra



SHOT 53
Inquadratura / Camera:
Azione: uccellini



SHOT 54
Inquadratura / Camera:
Azione: uccellini



BONUS (CITTADINA)
Azione: città



SHOT 55 (CITTADINA)
Inquadratura / Camera: mezzo busto da sinistra a destra
Azione: primo piano mosso di luca da sinistra a destra



SHOT 56 (INTERNO)
Inquadratura / Camera:
Azione: luca che scende le scale ancora più di corsa da sinistra a destra



SHOT 57 (INTERNO)
Inquadratura / Camera: mezzobusto + close-up
Azione: fra indica orologio da sinistra a destra con gesto enfatico sbattendoci su il dito



SHOT 58 (INTERNO)
Inquadratura / Camera:
Azione: porta che sbatte



SHOT 59 (INTERNO)
Inquadratura / Camera:
Azione: close up maniglia di porta che sbatte



SHOT 60
Inquadratura / Camera:
Azione: sole



SHOT 61 (FIUME)
Inquadratura / Camera:
Azione: luca che corre da dietro (testa al centro)



SHOT 62 (FIUME)
Inquadratura / Camera:
Azione: corre sui sassi

3. CONCLUSIONE

SHOT 61
Inquadratura / Camera: Da lontano, campo lunghissimo (per un po' di tempo)
Azione: Le figure discutono piccole e di profilo in un campo lungo. La figura del protagonista resta ferma immobile mentre tutto il resto intorno si muove, compresa la persona di fronte a lui.
Poi l'amico se ne va, e il protagonista rimane lì.

THE BODY

1. CONTESTO – INGRESSO

SHOT 0
Striscia di luce sul pavimento mentre apre la porta

SHOT 1
Inquadratura / Camera: Campo lungo di profilo, camera a mano relativamente stabile
Azione: La protagonista entra nell'appartamento. Respiro leggermente accelerato.
Da girare anche versione in cui è al telefono quando entra ed è innervosita
Luogo: Ingresso / corridoio di casa ISO 160

SHOT 2
Inquadratura / Camera: Campo medio di schiena di tre quarti, camera a mano con micro-tremolii
Azione: Si gira per chiudere la porta. Si rigira e si blocca. Guarda in basso stupita
Luogo: Porta d'ingresso

SHOT 3B
Inquadratura / Camera: Altezza pavimento: close up degli stivali un po' di tre quarti: cambio di fuoco dagli stivali al pavimento vuoto
Azione: Piedi paralleli
Luogo: Ingresso / zona giorno

SHOT 3
Inquadratura / Camera: Close-up in asse, camera a mano che avanza leggermente
Azione: Guarda verso il basso con espressione confusa e poi si guarda in torno (cerca il gatto).
Luogo: Ingresso / zona giorno

SHOT 4
Inquadratura / Camera: Passaggio a dettaglio estremo sulla bocca, micro-movimenti in avanti
Azione: Respira affannosamente, mentre si gira piano inizia a chiamare il gatto con voce strozzata. Esce dall'inquadratura facendo un passo in avanti verso la stanza
Luogo: Ingresso

SHOT 5 A
Inquadratura / Camera: Piedi da dietro livello pavimento
Azione: Cammina in avanti verso il corridoio guardando
Luogo: Corridoio verso la Camera 1

SHOT 5 B
Inquadratura / Camera: Piano americano da dietro, camera a mano instabile.
Azione: Cammina in avanti verso il corridoio guardando a destra e a sinistra chiamando il gatto; arriva alla prima camera da letto: Apre la porta guardando dentro. Entra con un passo in avanti.
Luogo: Corridoio verso la Camera 1
- NOTA: controluce della finestra quando la mdp si trova alle sue spalle verso la finestra

CAMERA
[24-70mm] [25p 1/50]

2. CRESCENDO DELL'ANSIA – INNESCO

SHOT 9 PIANO SEQUENZA
Inquadratura / Camera: Campo medio da dentro la stanza, movimento di rotazione (1/4) da destra verso sinistra: camera che le gira lentamente attorno
Azione: Entra con un passo in avanti. Mette giacca e borsa sul modbile. Si guarda intorno, disorientata. Va alla sua sx e Inizia il movimento per chinarsi.
Luogo: Camera da letto 1

SHOT 10 PIANO SEQUENZA
Inquadratura / Camera: abbassamento della mdp con lei, dietro al bordo del letto verso il basso.
Azione: Si china per guardare sotto il letto.
Luogo: Camera da letto 1

SHOT 11
Inquadratura / Camera: Punto di vista da sotto il letto: close up dell'occhio
Azione: Il suo volto entra nel quadro rapidamente. Guarda sotto al letto. Si rialza.
Luogo: Sotto il letto 1

SHOT 12
Inquadratura / Camera: Piano americano instabile, frontale (cammino all'indietro mentre esce).
Azione: (Si rialza) ed esce dalla stanza, si aggrappa con la mano sinistra sullo stipite della porta come per sorreggersi
Luogo: Camera da letto 1 / corridoio

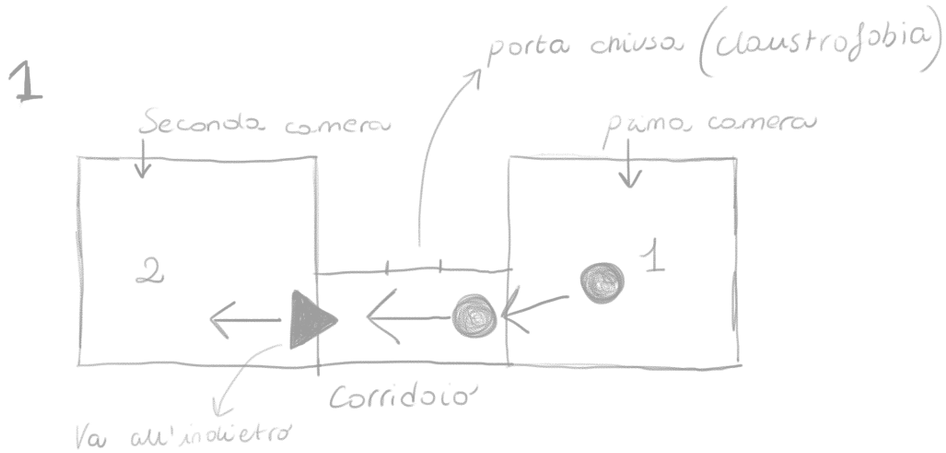
SHOT 13
Inquadratura / Camera: Dettaglio molto vicino e mosso della mano
Azione: La mano tocca la parete mentre cammina.
Luogo: Corridoio

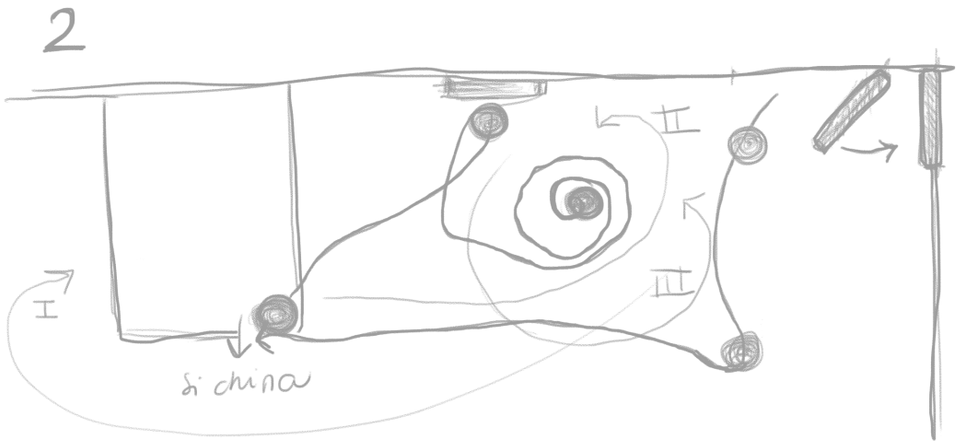
SHOT 14
Inquadratura / Camera: Super Close Up delle dita sulla maniglia
Azione: Stringe la maniglia con la mano sinistra (secondo negativo) e apre l'altra porta. (Entrando spinge la sedia)
Luogo: Corridoio / porta camera 2

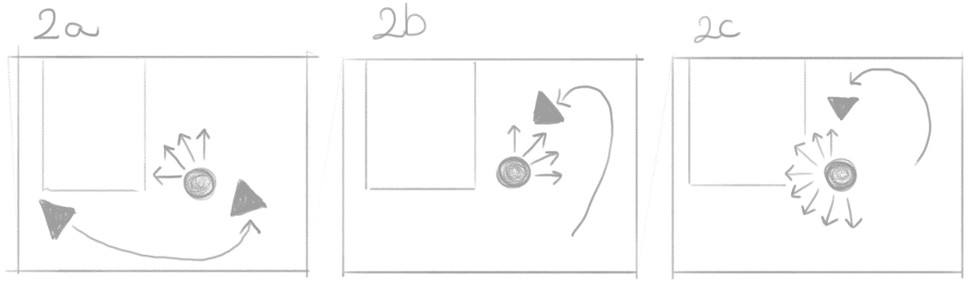
SHOT 15 PIANO SEQUENZA
Inquadratura / Camera: Campo medio dall'interno della stanza (Come prima)
Azione: Entra chiamando i gatti. (Entrando spinge la sedia)
Luogo: Camera da letto 2

SHOT 16 PIANO SEQUENZA
Inquadratura / Camera: Inclinazione della mdp di 90 gradi VERSO DESTRA seguendolo (terzo negativo)
Azione: Si china sotto il letto; il corpo si chiude
Luogo: Camera da letto 2

SHOT 17
Inquadratura / Camera: Dettaglio estremo dell'occhio da sotto il letto, camera a mano nervosa: fare sia dritto sia verticale
Azione: L'occhio si muove a scatti, viene strizzato più volte, la vista si altera. (quarto negativo). Si passa la mano sul viso.
Luogo: Sotto il letto 2







SHOT 18
Inquadratura / Camera: Campo medio, la aspetta in alto.
Azione: Si rialza entrando nell'inquadratura dal basso verso l'alto
Luogo: Camera da letto 2

SHOT 19
Inquadratura / Camera: Campo medio, camera a mano che compie una rivoluzione molto imprecisa
Azione: La camera gira intorno al corpo mentre lei si gira a sua volta intorno (sempre cercando gatti) (quinto negativo)
- NOTA: si passa la mano tra i capelli
Luogo: Camera da letto 2
- NOTA: controluce spinto: luce forte
- NOTA: girare sia lenta sia più veloce
- NOTA: provare anche a farla guardare nel mio specchio, inquadrandolo come un arrivo di una panoramica che passa da lei al suo riflesso mentre si guarda

SHOT 19B
Inquadratura / Camera: Campo medio, camera a mano: Inquadrando lo specchio come un arrivo di una panoramica che passa deitro di lei e poi arriva al suo riflesso mentre si guarda. Mi avvicino. Poi mi allontano cosi lei si gira e girandol intorno (2A) passo a lei fuori dallo specchio
Azione: Si guarda nello specchio, si avvicina, mette una mano sulla cornice e poi e si mette le mani alla faccia. Poi si gira.
- NOTA: si passa la mano sul viso più volte come se la vista fosse alterata (camera un po' dal basso e vicina)
Luogo: Camera da letto 2

SHOT 20
Inquadratura / Camera: Altra rivoluzione vicina tagliando parti dell'inquadratura, con close up su bocca, mani e occhi
Azione: seduta sul letto la camera le gira ancora intorno
Luogo: Camera da letto 2
- NOTA: controluce spinto: luce forte
- NOTA: girare sia lenta sia più veloce

BONUS:
Spazio che gira: mpd su sedia girevole
Finestra controluce con contruluce di lei che si mette le mani sul viso

3. PICCO D'ANSIA – EPICENTRO SALOTTO

PARTE 1

SHOT 21
Inquadratura / Camera: Piano americano in movimento rapido: inquadratura instabile frontale della protagonista.
Azione: Lei esce dalla stanza barcollando in fretta, Torna verso il salotto, camminando in modo instabile. Si guarda ancora intorno a destra e a sinistra (verso il basso). Si mette una mano sul torace ecc..
Luogo: Corridoio, salotto
- NOTA: inclinarsi man mano verso destra creando un dutch angle

SHOT 22
Inquadratura / Camera: Dettaglio del torace (tutto tante volte)
Azione: Si mette una mano sul torace. Il respiro sale e scende a scatti.
Luogo: Salotto

SHOT 23
Inquadratura / Camera: Piano americano instabile.
Azione: Vaga nello spazio, perde l'equilibrio.
Luogo: Salotto

SHOT 24
Inquadratura / Camera: Dettaglio della bocca + Close up deglutizione (tutto tante volte) + Close up saliva bozza secca
Azione: Respira affannosamente, suono dell'aria amplificato. Deglutisce
Luogo: Salotto

SHOT 25
Inquadratura / Camera: Piano americano instabile
Azione: Vaga nello spazio, perde l'equilibrio.
Luogo: Salotto

SHOT 26
Inquadratura / Camera: Dettaglio delle ciglia (tutto tante volte)
Azione: Le lacrime si accumulano.
Luogo: Salotto

SHOT 27
Inquadratura / Camera: Piano americano instabile: le gira dietro in modo che sia in controluce con la finestra
Azione: Vaga nello spazio, perde l'equilibrio
Luogo: Salotto

SHOT 28
Inquadratura / Camera: Campo medio, camera a mano
Azione: Una luce bianca abbagliante entra dalla finestra.
Luogo: Salotto

SHOT 29
Inquadratura / Camera: Piano americano instabile: dutch angle
Azione: Chiude forte gli occhi (e si mette le mani al volto)
Luogo: Salotto

SHOT 30
Inquadratura / Camera: Primo piano ESTREMO degli occhi (ribaltato sottosopra)
Azione: Chiude forte gli occhi (e si mette le mani al volto)
Luogo: Salotto

PARTE 2

SHOT 31
Inquadratura / Camera: Campo medio centrale
Azione: Si ferma al centro della stanza. Il suono cresce fino al collasso; si sente "Basta."
Luogo: Salotto

SHOT 32
Inquadratura / Camera: Campo medio, camera a mano: mdp segue l'abbassamento tutta storta (90 GRADI VERSO SINISTRA) e si avvicina man mano arrivando al primo piano. POI TORNA DRITTA IN QUALCHE MODO
Azione: Si abbassa e si rannicchia.
Luogo: Salotto

SHOT 33
Inquadratura / Camera: Inizia a girarle intorno allontanandosi un po' e avvicinandosi mentre si intervallano dei dettagli (L'utlimo frame di ogni dettaglio è un flash negativo ed è accompagnato da un suono acutissimo):
Azione: è rannicchiata
Luogo: Salotto
- NOTA: girare sia da lontano, sia con lo zoom
- NOTA: FARE MOVIMENTI VELOCI
- NOTA: AVVICINARSI FUORI FUOCO
- NOTA: INCLINARSI VERSO DESTRA E SINISTRA IN DUTCHANGLE
- NOTA: anche ripresa quasi zenitale di lei accucciata
- NOTA: girare dettagli sia fermi sia ruotando

SHOT 34
Inquadratura / Camera: Primissimo piano delle mani sugli occhi
Azione: Si copre il volto.
Luogo: Salotto

SHOT 35
Inquadratura / Camera: Dettaglio del viso schiacciato dalle mani
Azione: La pelle si deforma sotto la pressione.
Luogo: Salotto

SHOT 36
Inquadratura / Camera: Dettaglio delle mani nei capelli
Azione: Stringe la testa.
Luogo: Salotto

SHOT 37
Inquadratura / Camera: Dettaglio della fronte
Azione: Sudore visibile.
Luogo: Salotto

SHOT 38
Inquadratura / Camera: Dettaglio dei piedi rannicchiati
Azione: Il corpo si chiude completamente.
Luogo: Salotto

SHOT 39
Inquadratura / Camera: Campo medio in negativo, camera che gira attorno
Azione: Lei rannicchiata che dice "Basta!"
Luogo: Salotto

SHOT 40
Inquadratura / Camera: Campo medio in negativo, camera che gira su se stessa in POV
Azione: Bagliori improvvisi; corpo e spazio si fondono.
Luogo: Salotto

4. CONCLUSIONE – DE-ESCALATION

SHOT 41
Inquadratura / Camera: Campo medio
Azione: Coda del gatto sul corpo, corpo del gatto sul corpo

SHOT 41
Inquadratura / Camera: Campo medio stabile con lievi tremolii residui
Azione: La protagonista vede il gatto.
Luogo: Salotto

SHOT 42
Inquadratura / Camera: Primo piano morbido
Azione: Sospiro profondo.
Luogo: Salotto

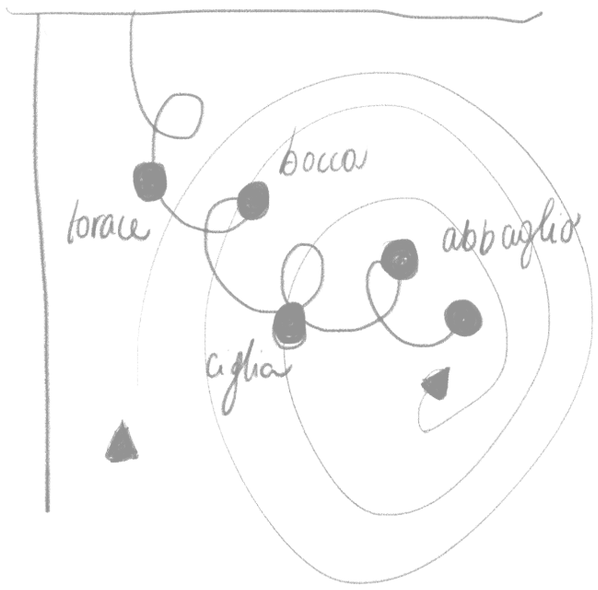
SHOT 43
Inquadratura / Camera: Dettaglio del gatto
Azione: Il gatto fa le fusa (suono amplificato).
Luogo: Salotto

SHOT 44
Inquadratura / Camera: Dettaglio
Azione: Mani che toccano il gatto. Montaggio di vari toccaggi molto fisici e tattili.
Luogo: Salotto

SHOT 45
Inquadratura / Camera: Piano americano fisso (quindi da lontano)
Azione: La protagonista accarezza il gatto.
Luogo: Salotto

SHOT 46 (FINALE)
Inquadratura / Camera: Mezzo busto stabile.
Azione: Inspira profondamente; il respiro rallenta.
Luogo: Salotto

[Fig. C.18] [Fig. C.19] [Fig. C.20] Nella pagina successiva, scatti utilizzati come ispirazione durante la fase di pre-produzione.



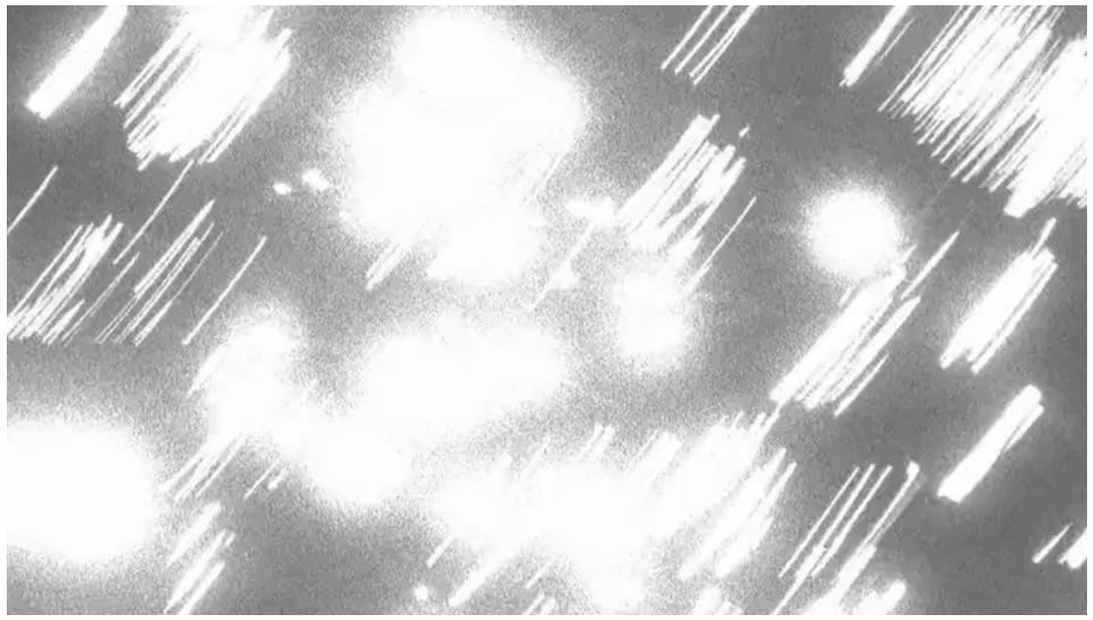
Durante la rivoluzione attorno a lui si intervallano i dettagli delle parti del corpo:
- strinae il torace x 4
- [illegible] x 4
- chiude gli occhi x 8
- abbaglio x 2



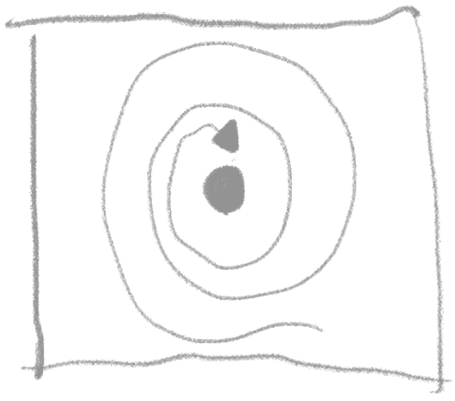
Oscillazione della luce durante la rivoluzione

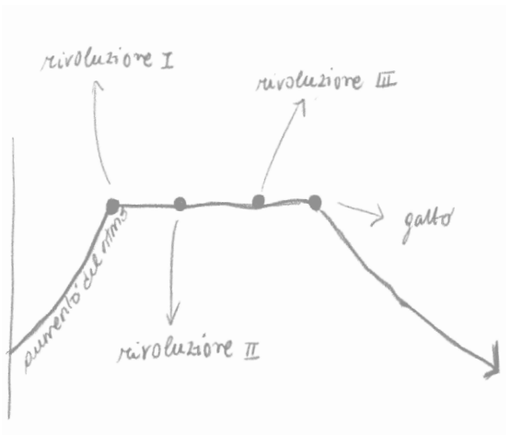
→ sempre più abbagliante

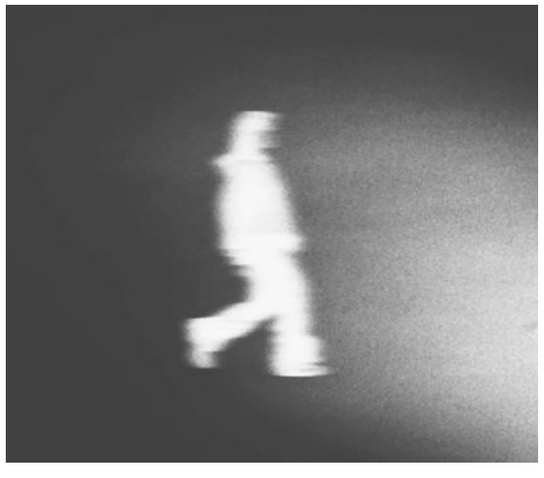
Climax ascendente



Ricerca del gatto
- Ansia crescente
- Stanza 1
- Stanza 2 → Rivoluzione I
- Sala → Rivoluzione II, Rivoluzione III
- Ritrovamento







APPENDICE D

FEEDBACK

La seguente appendice raccoglie i feedback relativi alle opere audiovisive realizzate, espressi sia dai testimoni coinvolti nella sperimentazione (indicati qui con A) sia dai partecipanti esterni (indicati qui con N). In particolare, sono riportati i commenti e le valutazioni raccolti attraverso la piattaforma di fruizione sviluppata per il progetto.

FEEDBACK SUL VIDEO THE FOG 483

FEEDBACK SUL VIDEO THE OTHER PLACE 485

FEEDBACK SUL VIDEO THE LOOP 487

FEEDBACK SUL VIDEO THE STILLNESS AND THE SPEED 489

FEEDBACK SUL VIDEO THE BODY 491

FEEDBACK SUL VIDEO THE FOG

TESTIMONE ESPERIENZIALE

Ti sei riconosciuto nel video? In quali momenti in particolare?
Sì, mi sono riconosciuto completamente nella rappresentazione del video, in particolare nell'esigenza di isolarmi quando l'ansia sale e nella nebbia di pensieri che si crea nella testa
C'è qualche aspetto che non percepisci come vicino alla tua esperienza?
Nessuno in particolare
Quali emozioni hai provato durante la visione?
Un misto di tristezza e tenerezza
Quale momento/scena ritieni più significativo?
Quando il ragazzo guarda fuori dalla finestra che dà sul giardino
Il video ti ha suscitato disagio oppure, al contrario, una sensazione di comprensione e riconoscimento?
Comprensione e riconoscimento. Mi sono sentito visto e capito
Secondo te il video riesce a comunicare a qualcun altro ciò che hai vissuto?
Sì, perché ha fatto rivivere a me quelle emozioni

TESTER

Su una scala da 1 a 5, quanto ti sei sentito coinvolto e immedesimato durante la visione di questo video?
(2 persone) 22,2% - 3
(3 persone) 33,3% - 4
(4 persone) 44,4% - 5
Dopo aver visto questo video, senti di aver compreso meglio (o scoperto qualcosa di nuovo su) ciò che può provare una persona che vive con un disturbo d'ansia?
(8 persone) 88,9% - Si
(1 persona) 11,1% - Forse una sfumatura leggermente diversa di una sensazione che sento anche io
Descrivi liberamente le tue impressioni sull'esperienza audiovisiva: cosa hai provato, cosa ti ha trasmesso questo video. (9 risposte)
(N) Un senso di oppressione, un qualcosa di soffocante che sta cercando di trascinarti via

(N) A livello visivo, la sovrapposizione di elementi, sia legati allo studio che alla botanica, mi ha fatto percepire il soffocamento e l'oppressione simultanea di più fattori. A livello sonoro, il fruscio di pagine e rampicanti era ben ritmato e incalzante, mi ha fatto sentire ancora più circondata, quasi colpita da un attacco esterno.

(N) Questo video mi ha trasmesso una sensazione di attorcigliamento e soffocamento, mi ha fatto immedesimare con il protagonista nella sua nube di pensieri. Mi ha fatto capire bene il senso del titolo "The Fog" e di quello che intendeva la frase tra virgolette, mi è sembrato di capire quello che una persona può vivere per cose che alle altre sembrano banali o quotidiane

(N) Ho provato un senso di stordimento e affanno, come se mancasse l'aria.

(A) Mi ha trasmesso una sensazione di soffocare, di non avere aria, sembrava di essere in una giungla tropicale. Ho capito che i suoi pensieri lo stavano soffocando e mi sono immedesimata in lui.

(A) Mi è capitato spesso una situazione simile a quella descritta nel video, la brain fog è una sensazione che ti mangia dentro. Mi dispiace per chiunque soffra di questo tipo d'ansia.

(N) Mi ha trasmesso molta angoscia e senso di confusione

(A) Questo video mi ha trasmesso un senso di confusione, affollamento di pensieri e

asfissia. Effettivamente dà l'idea di una nebbia molto fitta che avvolge tutto e non permette di distinguere le cose.

(A) Molta confusione e un po' di contrasto tra le immagini dei fiori, delle foglie, anche poetiche a modo loro e la postura del protagonista.

C'è stato qualcosa che ti ha colpito in modo particolare? Oppure qualcosa che non ti è risultato chiaro o efficace? (9 risposte)

(N) Leggermente sorpresa per l'uso di piante spinose, altrimenti chiaro e comprensibile

(N) I rampicanti che si aggrovigliano al protagonista, insieme al viscido e sonante fruscio delle piante, mi ha fatto percepire maggiormente il senso di prigionia e impotenza rispetto a delle emozioni che non sono controllabili, ma che ti sopraffanno.

(N) Mi ha colpito molto la serie di piante rampicanti finale, una scena molto d'effetto che ha riassunto un po' l'intero video.

(N) La sensazione di trovarsi dispersi in un luogo umido e tetro e di essere immobilizzati senza potersi liberare.

(A) Mi ha colpito l'effetto di diverse cose una sopra all'altra perché dava l'idea di intreccio, di pensieri che vanno gli uni in conflitto con gli altri e di annebbiamento mentale. Mi ha colpita molto anche l'effetto finale di attorcigliamento dell'edera, molto sorprendente e intenso.

(A) Due momenti: La rampicante che stringe gli arti, segnale che l'ansia parte come condizione mentale ma coinvolge tutto il fisico alla fine. Quando vengono dati gli occhiali alla fine: l'ho interpretato come un segno di aiuto da parte di una persona esterna, che si rende conto che c'è qualcosa che non va nel protagonista. Per il resto il video risulta efficace.

(N) Mi ha colpito come la vegetazione come fiori e alberi sia diventata così minacciosa, diversamente da come si può percepire di solito. Mi ha colpito molto anche l'edera finale che gli stringe le braccia perché rende l'idea di che ruolo ha questa vegetazione per lui.

(A) Mi ha colpito molto la resa del mondo vegetale, anche se non era il punto principale del video probabilmente. I suoni "umidi" e vegetali e rampicanti che danno l'idea di qualcosa che si insinua intorno a te per sbloccarti.

(A) Forse non ho capito del tutto proprio la scelta dei soggetti delle visioni, perché nel momento in cui guarda fuori dalla finestra e rivede le piante mi dà un idea più di tranquillità, sì di pensieri sovraffollati, ma meno preoccupanti dei precedenti. Per il resto, il racconto dell'episodio mi è sembrato chiaro e lineare

Ti capita spesso di provare stati d'ansia?
(4 persone) 44,4% - Si
(5 persone) 55,6% - No

FEEDBACK SUL VIDEO THE OTHER PLACE

TESTIMONE ESPERIENZIALE

Ti sei riconosciuto nel video? In quali momenti in particolare?
Si, mi sono riconosciuta nella sensazione di caduta che viene ben rappresentata qui
C'è qualche aspetto che non percepisci come vicino alla tua esperienza?
No
Quali emozioni hai provato durante la visione?
Felicità per aver finalmente visto qualcosa che possa rappresentare bene una parte di me che nascondo da tanto tempo. "Trigger" tipo nodo in gola quando ci sono state le sequenze flash.
Quale momento/scena ritieni più significativo?
Nessuno in particolare, tutto il video mi sembra ben rappresentativo.
Il video ti ha suscitato disagio oppure, al contrario, una sensazione di comprensione e riconoscimento?
Sicuramente comprensione da un lato, dall'altro vederlo mi ha scatenato una piccola reazione di trigger (ho la cosiddetta "ansietta")
Secondo te il video riesce a comunicare a qualcun altro ciò che hai vissuto?
Secondo me si

TESTER

Su una scala da 1 a 5, quanto ti sei sentito coinvolto e immedesimato durante la visione di questo video?
(1 persona) 11,1% - 3
(3 persone) 33,3% - 4
(5 persone) 55,6% - 5
Dopo aver visto questo video, senti di aver compreso meglio (o scoperto qualcosa di nuovo su) ciò che può provare una persona che vive con un disturbo d'ansia?
(9 persone) 100% - Si
Descrivi liberamente le tue impressioni sull'esperienza audiovisiva: cosa hai provato, cosa ti ha trasmesso questo video. (9 risposte)

(N) Ho provato angoscia e mi ha trasmesso senso di leggerezza ma non in senso positivo, più come se alla protagonista mancasse la terra sotto i piedi in un perpetuo levitare tra i suoi pensieri

(N) La sensazione di essere sopraffatto, che viene ingigantita e amplificata dall'essere soli in quel momento

(N) Ho provato senso di confusione che mi ha pervaso rendendomi quasi difficile pensare. Sono riuscito meglio a comprendere come un momento d'ansia possa prendere il sopravvento portandoti a provare una sensazione di blocco e distaccamento da se stessi.

(N) Questo video mi ha trasmesso un senso di fluttuazione nel vuoto che mi ha fatto capire come può essere la mente di una persona che soffre d'ansia nel momento in cui è dissociata dalla realtà e immersa solo nei suoi pensieri invasivi

(A) Mi ha trasmesso senso di confusione, concitazione e ansia che continua a salire, seppure allo stesso tempo la protagonista si muove molto lentamente come se tutto fosse sospeso fuori dalla realtà

(A) Mi ha trasmesso un po' di angoscia

(A) Una sensazione simile all'idea di rimuginio, di pensiero confuso e pressante.

(A) All'inizio mi ha trasmesso molto la sensazione di non riuscire a dormire, mi sono immedesimata nel fastidio di quella situazione. Quando è iniziata la parte centrale, il video mi ha trasmesso molto la sensazione di vuoto, di mondo alternativo etereo esterno alla realtà, in cui la protagonista si è ritrovata catapultata dai suoi tantissimi pensieri. Sembrava che le voci aumentassero sempre

di più, fino al suo risveglio. Questo fattore ha reso molto bene la sua situazione secondo me, e mi ha fatto provare agitazione e ansia, quasi sopraffazione.

(N) Ho provato un senso di sospensione tormentosa, come se provare ansia potesse farti precipitare in una caduta dove non si atterra mai.

C'è stato qualcosa che ti ha colpito in modo particolare? Oppure qualcosa che non ti è risultato chiaro o efficace? (9 risposte)

(N) Mi ha colpito la sua levitazione e anche il contrasto tra il buio della sua stanza di notte e la luce del mondo in cui si è ritrovata

(N) La sensazione di distaccamento dal corpo quando la telecamera si allontana da lei nel letto.

(N) Mi ha colpito molto l'effetto di levitazione

(N) Bello il fluttuare

(A) Mi ha colpito l'effetto di fluttuamento, e anche L'avvicinarsi e allontanarsi da lei della telecamera, come se effettivamente stessimo assumendo il punto di vista di una parte di lei stessa che esce dal corpo.

(A) Mi ha colpito molto il vedere che l'ansia si possa manifestare in modi così diversi in diverse persone. Penso che mostrare queste diverse rappresentazioni di manifestazioni di ansia aiuti a sensibilizzare a riguardo.

(A) Era molto particolare il rapporto tra il luogo in cui si trovava lei e l'idea di pensieri confusi, continui, costanti. Le immagini di lei sospesa erano molto belle, mi davano una sensazione contrastante, di leggerezza quasi, rispetto al vociferare.

(A) Mi ha colpito tantissimo il senso di galleggiamento nel vuoto, sembrava fosse sospesa nel vero e proprio nulla.

(N) Mi ha colpito come le immagini a rallentatore potessero trasmettere la sensazione di oppressione.

Ti capita spesso di provare stati d'ansia?

(4 persone) 44,4% - Si
(5 persone) 55,6% - No

FEEDBACK SUL VIDEO THE LOOP

TESTIMONE ESPERIENZIALE

Ti sei riconosciuto nel video? In quali momenti in particolare?

Si mi sono molto riconosciuta. Penso davvero abbia reso benissimo il mio cortocircuito mentale. Un momento particolare in cui mi sono riconosciuta è sia quando passano veloci tutte le scelte possibili per il futuro, perché è proprio quello che succede nella mia testa, sono velocissime e inafferrabili. Mi sono riconosciuta anche nel blocco finale, veramente molto azzeccato, e anche nel caldo, nel freddo e nella sete, tutte cose vissute in modo molto intenso e contrastante. In più è molto interessante come tutti gli aspetti che ho scelto durante l'intervista siano stati utilizzati per rappresentare la mia esperienza :) La sento ancora più vicina a quello che ho provato

C'è qualche aspetto che non percepisci come vicino alla tua esperienza?

No nessuno, sono rimasta sorpresa anche dalle cose molto azzeccate che non pensavo di aver reso così chiare

Quali emozioni hai provato durante la visione?

Ho provato effettivamente molta agitazione e un po d'ansia. Anche compassione

Quale momento/scena ritieni più significativo?

Sicuramente il montaggio delle opzioni molto veloci

Il video ti ha suscitato disagio oppure, al contrario, una sensazione di comprensione e riconoscimento?

Assolutamente comprensione e riconoscimento. Mi sono sentita molto capita, non mi sembrava vero di vedere sullo schermo così chiaramente quello che sento in una situazione del genere.

Secondo te il video riesce a comunicare a qualcun altro ciò che hai vissuto?

Secondo me sì, riesce proprio a interpretare visivamente quello che sento dentro di me. Bellissimo.

TESTER

Su una scala da 1 a 5, quanto ti sei sentito coinvolto e immedesimato durante la visione di questo video?

(2 persone) 22,2% - 3
(3 persone) 33,3% - 4
(4 persone) 44,4% - 5

Dopo aver visto questo video, senti di aver compreso meglio (o scoperto qualcosa di nuovo su) ciò che può provare una persona che vive con un disturbo d'ansia?

(7 persone) 77,8% - Si
(1 persona) 11,1% - Si, ho capito che anche le scelte più semplici possono diventare molto faticose ed esasperanti per qualcuno che soffre di Disturbo d'Ansia, in un modo neanche immaginabile da una prospettiva "esterna" (da testimone
(1 persona) 11,1% - Sì, anzi credo di star capendo quanto in modo diverso le persone che soffrono di Disturbo d'Ansia possano soffrirne.

Descrivi liberamente le tue impressioni sull'esperienza audiovisiva: cosa hai provato, cosa ti ha trasmesso questo video. (9 risposte)

(N) Questo video mi ha trasmesso l'esasperazione e lo sforzo di tentare di prendere una decisione, l'ingarbugliamento mentale della protagonista e il peso reale e quotidiano del suo disturbo

(A) Un'angoscia e una sensazione di paura simile a quella che spesso mi capita di provare

(A) Inquietudine per la protagonista che non riesce a prendere una decisione finale

(N) Ho provato angoscia per la protagonista che non riusciva a prendere una decisione, e anche impazienza che uscisse, anche se sapevo che ogni volta che sarebbe uscita da quella porta poi sarebbe rientrata più agitata di prima

(A) Mi ha trasmesso la difficoltà che una persona può provare in questi momenti

(A) Mi è sembrato di provare un po' le sue stesse sensazioni mano a mano che le provava, agitazione, caldo, freddo, sete e così via. La sensazione generale è sempre stata angoscia, come se io non vedessi l'ora che uscisse di casa.

(N) La sensazione di non sentirsi mai completamente pronti o adeguati, finendo per rimandare all'infinito quello che si dovrebbe fare

(N) mi ha trasmesso una sensazione di smarrimento, la difficoltà di fare scelte convinte quando si ha l'ansia e si è indecisi andando in loop ragionando su cosa sia meglio fare o non fare

(A) Mi ha trasmesso un senso di angoscia verso scelte che, all'apparenza semplici, possono innescare meccanismi complessi e dai quali sembra impossibile uscire.

C'è stato qualcosa che ti ha colpito in modo particolare? Oppure qualcosa che non ti è risultato chiaro o efficace? (9 risposte)

(N) Mi ha colpito molto sia l'effetto del suono di "selezione" delle opzioni che passavano nella sua tesa sia come sono state rappresentate anche le sue sensazioni corporee, il caldo, il freddo, il bere tanta acqua: si sentivano quasi, e facevano capire la sua esasperazione.

(A) Mi hanno colpito molto i richiami allo svolgimento ripetuto delle azioni (quando beve e ci sono due bicchieri ad esempio). Perchè senza dire nulla di esplicito rimarcava il senso di blocco rispetto ad alcune azioni/scelte che non si riusciva a mollare

(A) Il video rispecchia bene quella che è l'eterna indecisione dovuta ad una paura ingiustificata: nessuno è mai morto per un cambio di maglione o per aver portato o meno l'ombrello in borsa, ma in quel momento si è talmente tanto sopraffatti dall'ansia che non si riesce a vedere grigio: le decisioni sono tutte o bianco o nero, la mente comincia a viaggiare pensando ai mille se. Inoltre, da persona che soffre di IBS, strettamente legato all'ansia, sono contenta della citazione in questo video alla cosa. Il messaggio è ben chiaro.

(N) Mi ha colpito come sono state rappresentate le diverse scelte che la protagonista poteva prendere.

(A) Niente in particolare

(A) Mi ha colpito la presentazione delle varie opzioni fatta in modo molto veloce (e anche la ripresa dentro l'armadio)

(N) Il gesto di stringersi il fianco, forse un modo per riportarsi più fermamente nel presente

(N) mi ha colpito in particolare la sensazione trasmessa della sete, e di come anche qualcosa di molto naturale e istintivo come il bere dell'acqua si trasformi in un dilemma

(A) Mi ha colpito maggiormente come il rumore degli scatti enfatizzasse bene il fastidio che prova la stessa protagonista a ripercorrere le proprie scelte.

Ti capita spesso di provare stati d'ansia?
(4 persone) 44,4% - Si
(5 persone) 55,6% - No

FEEDBACK SUL VIDEO THE STILLNESS AND THE SPEED

TESTIMONE ESPERIENZIALE

Ti sei riconosciuto nel video? In quali momenti in particolare?
Molto, in tante cose. L'immobilità del corpo durante il litigio, la velocità dei pensieri, il fatto che i pensieri sembrassero così confusi e veloci uno dopo l'altro.
C'è qualche aspetto che non percepisci come vicino alla tua esperienza?
No non direi
Quali emozioni hai provato durante la visione?
Angoscia, ma anche sbalordimento per quanto il video rappresentasse la mia esperienza.
Quale momento/scena ritieni più significativo?
Il litigio iniziale mi ha colpito molto per il senso di minaccia che cresce mano a mano che i due personaggi sono sempre più vicini alla telecamera, e soprattutto il senso di dissociazione dovuto alla voce dell'altro ragazzo che scompare mano a mano che il rumore del fiume cresce e diventa sempre più forte, quasi fastidioso e invadente come i pensieri del protagonista.
Il video ti ha suscitato disagio oppure, al contrario, una sensazione di comprensione e riconoscimento?
Un pochino di disagio si ma perché ho rivissuto qualcosa che mi ha fatto stare male, però per la maggior parte tanta comprensione e riconoscimento
Secondo te il video riesce a comunicare a qualcun altro ciò che hai vissuto?
Sì secondo me è molto molto chiaro come mi sento e il video è molto coinvolgente.

TESTER

Su una scala da 1 a 5, quanto ti sei sentito coinvolto e immedesimato durante la visione di questo video?
(2 persone) 22,2% - 3
(2 persone) 22,2% - 4
(5 persone) 55,6,4% - 5
Dopo aver visto questo video, senti di aver compreso meglio (o scoperto qualcosa di nuovo su) ciò che può provare una persona che vive con un disturbo d'ansia?
(8 persone) 88,9% - Si
(1 persona) 11,1% - Si. Soffro anch'io di Disturbo d'Ansia e sto capendo che ci sono davvero tanti modi diversi in cui ognuno di noi può provare un'ansia così intensa. Sto Capendo come sia una cosa profondamente soggettiva, come ciascuna esperienza sia unica e allo stesso tempo potente e logorante.
Descrivi liberamente le tue impressioni sull'esperienza audiovisiva: cosa hai provato, cosa ti ha trasmesso questo video. (9 risposte)
(N) Mi ha trasmesso sensazioni di immobilità, impotenza e sopraffazione da parte dell'amico arrabbiato.

(N) Mi ha trasmesso un forte senso di impotenza e frustrazione rispetto all'immobilità che può provocare l'ansia.

(N) Ho provato sia un senso di compassione e tristezza per il personaggio principale, perché mi sembrava di sentire il suo malessere e la sua impotenza, la sua incapacità di agire e il suo senso di colpa nell'essere sempre in ritardo quando doveva raggiungere il suo amico. Ho provato anche un po' di agitazione nel vedere la sopraffazione che gli causavano i suoi pensieri velocissimi.

(A) Questo video mi ha fatto battere forte il cuore, la storia della loro amicizia è molto emozionante. In più mi sembrava di essere un po' nella sua testa e vivere con lui il suo senso di colpa e l'angoscia dei litigi. Secondo me si percepisce anche molto la sua incapacità di reagire in quel momento a causa dell'ansia, la sua frustrazione e alienazione.

(N) Ho provato molta compassione per il protagonista e ho capito la sua impossibilità di reagire all' "attacco esterno" a causa della sua situazione interna.

(A) Mi sono rivista molto nella sensazione di isolarsi mentre gli altri parlano, di avere la mente che va a 3000 mentre il mondo intorno è quasi immobile. Del non riuscire a spiegare alle persone più care, come in questo caso un amico, cosa si sta provando in quel momento.

(N) Il desiderio di non perdere o deludere altre persone a causa dei propri comportamenti

(A) Mi ritrovo molto nel ripensare (overthinking) le interazioni sociali che ho durante una giornata, in modo non sempre razionale e oggettivo

(A) Oltre ad un senso di profonda angoscia anche rabbia e incomprensione, incapacità di comunicare.

C'è stato qualcosa che ti ha colpito in modo particolare? Oppure qualcosa che non ti è risultato chiaro o efficace? (9 risposte)

(N) Riuscire ad entrare nella sua testa e percepire come si sentisse in quei momenti "da dentro"

(N) Ho trovato molto efficace il contrasto tra immobilismo e velocità, che mette ben in evidenza quale sarebbe il reale desiderio di chi si ritrova suo malgrado paralizzato nell'azione e nella parola.

(N) Mi ha colpito l'effetto veloce di tutte le azioni che passavano nella sua mente, e anche il modo in cui sembrava che lui fosse immobile mentre tutto il mondo intorno continuasse al suo ritmo.

(A) Mi ha colpito molto il senso di pressione che viene creato con l'avvicinarsi ai due personaggi, penso che sia molto efficace. E poi anche l'effetto "mosso" che fa sembrare tutto sognante e fugace, un po' come se fossero eventi ricordati un po' a metà.

(A) Mi ha colpito la composizione iniziale, il "duello western" che metteva bene a confronto i due personaggi.

(A) Il motivo della sua ansia è intrigante. Dagli orologi sembrerebbe una paura del tempo, oppure il sentirsi perennemente in ritardo, il deludere le aspettative degli altri (in ogni caso, tutto molto valido).

(N) Tutto chiaro

(A) Ho trovato molto efficace la rappresentazione di corpo e mente separati
Le sensazioni/ visioni del soggetto principale erano chiare e molto efficaci nel trasmettere come poteva sentirsi.

Ti capita spesso di provare stati d'ansia?
(4 persone) 44,4% - Si
(5 persone) 55,6% - No

FEEDBACK SUL VIDEO THE BODY

TESTIMONE ESPERIENZIALE

Ti sei riconosciuto nel video? In quali momenti in particolare?
Il momento in cui tutto progressivamente diventava bianco e incomprensibile, dopo il corridoio e quando si accascia a terra.
C'è qualche aspetto che non percepisci come vicino alla tua esperienza?
Forse l'incipit della scena, che sembra un po' fare un escalation da una situazione tranquilla ad una di disagio, provocata dall'assenza del gatto. Effettivamente, è stato quello il momento in cui sono andata più in crisi, però, forse, sembra il motivo per cui sono stata male, quando è stato un po' più il pretesto.
Quali emozioni hai provato durante la visione?
Angoscia, abbastanza similmente a quella vissuta durante l'esperienza.
Quale momento/scena ritieni più significativo?
Non me ne viene in mente uno in particolare, mi ha colpito l'uso del suono soprattutto nel momento di apice della crisi, a contrasto con le fusa.
Il video ti ha suscitato disagio oppure, al contrario, una sensazione di comprensione e riconoscimento?
Un mix di entrambe, ma credo perché siano anche momenti difficili da rivivere e la sensazione di risentirli addosso è comunque un po' spiacevole.
Secondo te il video riesce a comunicare a qualcun altro ciò che hai vissuto?
Credo di sì, anche se è difficile valutarlo perché in me evoca un ricordo, sensazioni che conosco, che ho vissuto, e che non saprei che effetto possano suscitare in altri, soprattutto in chi non soffre del disturbo. Il ruolo della musica, del bianco e della cacofonia delle parole, tuttavia, rispecchiano molto bene come mi sono sentita, altrimenti non avrei rievocato il ricordo, per cui credo siano capaci di veicolare il tipo di sensazioni, molto fisiche, che si provano durante una crisi.

TESTER

Su una scala da 1 a 5, quanto ti sei sentito coinvolto e immedesimato durante la visione di questo video?
(1 persona) 11,1% - 3
(2 persone) 22,2% - 4
(6 persone) 66,7% - 5
Dopo aver visto questo video, senti di aver compreso meglio (o scoperto qualcosa di nuovo su) ciò che può provare una persona che vive con un disturbo d'ansia?
(9 persone) 100% - Si
Descrivi liberamente le tue impressioni sull'esperienza audiovisiva: cosa hai provato, cosa ti ha trasmesso questo video. (9 risposte)

(N) Questo video secondo me fa capire bene come l'ansia possa avere anche ripercussioni fisiche sul corpo. Secondo me emerge molto la parte fisica dell'ansia. Ho provato angoscia e un po' di disorientamento.

(A) Questo video ha ben trasmesso ciò che è la paura di non trovare un animale domestico, ma che in realtà è solo una parte del grande schema in cui lavora l'ansia: si tratta della sensazione che ti assale quando qualcosa non va come sarebbe dovuta andare, per cui la mente e il corpo cominciano ad entrare in situazione di emergenza, come iperventilazione, palpitazioni, etc

(N) Ho percepito il senso di nausea che può provocarti il rifiuto verso il proprio corpo.

(N) Questo video secondo me ha reso molto chiara la parte non solo mentale ma soprattutto corporea del vissuto di chi soffre di disturbo d'ansia. Mi sembra di aver capito meglio tutto quello che qualcuno può provare, anche a livello fisico, quando viene investito dalle sue emozioni. Anche in questo caso ho anche capito quanto qualcosa di quotidiano può destabilizzare qualcuno che soffre di questo disturbo, rispetto a qualcuno che non ne soffre.

(A) Ho provato ansia e agitazione, e anche voglia di scoprire che cosa stesse cercando. Mi ha trasmesso anche un senso di disorientamento, mi sembrava di immedesimarmi in lei quando sembrava perdere l'equilibrio, ma anche quando non riusciva a respirare e continuava a prendere aria oppure si sentiva abbagliata dalla luce. È stato un effetto molto coinvolgente, sembra di essere abbagliati.

(N) Il senso di essere sopraffatti dall'ansia che si prende il controllo della mente ma più che altro del corpo; senso di profondo tormento, quasi di dolore fisico

(A) Mi ha permesso di comprendere meglio questa manifestazione d'ansia, anche se non mi è mai capitato di provarla in prima persona.

(A) Mi ha trasmesso la sua sopraffazione e over stimulation rispetto all'ambiente esterno, in particolare fisica legata alla luce abbagliante, al disorientamento spaziale, alla bocca secca e così via, come se fosse bombardata da tantissimi stimoli da fronti diversi.

(N) Come una piccola cosa può trasformarsi fino ad essere una valanga incontrollata di pensieri

C'è stato qualcosa che ti ha colpito in modo particolare? Oppure qualcosa che non ti è risultato chiaro o efficace? (9 risposte)

(N) Mi ha colpito il finale con il gatto, in cui si è percepito il suo rilassarsi, rallentare e respirare grazie al toccare il pelo morbido del gatto.

(A) Il giramento di testa dovuto all'ansia è rappresentato in maniera relatable, come anche il sentirsi le gambe cedere.

(N) Ho trovato molto efficace l'utilizzo del fischio che di sente solitamente quando si sta per svenire.

(N) Mi ha colpito molto l'effetto di luce molto forte e potente che sembrava darle fastidio, come se le cose quotidiane fossero tutte davvero troppo per lei.

(A) Mi ha colpito la parte finale in cui tutto sembra un caos di stimoli e sensazioni, trovo che renda davvero molto bene la sopraffazione che la protagonista sta provando, sembra quasi andare oltre la realtà perché smettono di distinguersi le singole parti e si percepisce solo un unico insieme di sensazioni.

(N) la sensazione di morbidezza del gatto e di tattilità mentre lo accarezza

(A) Mi ha colpito particolarmente la scena finale in cui la protagonista trova il gatto

(A) Mi hanno colpito quei momenti quasi impercettibili dove i colori si invertivano, perché sembrano proprio dei momenti di massima sopraffazione che arrivavano taglienti all'improvviso e ti spiazzavano un po'.

(N) Senso di sopraffazione ben rappresentato

Ti capita spesso di provare stati d'ansia?
(4 persone) 44,4% - Si
(5 persone) 55,6% - No

RINGRAZIAMENTI

Desidero ringraziare lo psicologo Maurizio lengo per il prezioso confronto professionale e per il contributo fornito alla strutturazione delle interviste, che ha permesso di affrontare il tema del disturbo d'ansia con maggiore rigore e consapevolezza.

Un sincero ringraziamento va ai cinque testimoni che hanno condiviso la propria esperienza con il disturbo d'ansia e le cui testimonianze hanno costituito la base per la realizzazione delle opere audiovisive presentate in questa tesi. Per tutelarne la privacy, in questa sede si è scelto di mantenerne l'anonimato.

Ringrazio inoltre i cinque partecipanti che hanno preso parte alla fase di valutazione dei video, fornendo osservazioni e feedback fondamentali per l'analisi dei risultati. Anche in questo caso, per ragioni di privacy, si è scelto di non riportarne i nomi.

Ringrazio infine Paolo Chiappini (*The Fog*), Jasmine Pezza (*The Other Place*), Carolina Candeletti (*The Loop*), Francesco Bonetti e Luca Beretta (*The Stillness and the Speed*), e Alessandra Schiavo (*The Body*), che con la loro interpretazione hanno contribuito a dare forma alle esperienze raccontate.