

# ESPERIMENTO MENTALE

JASON SILVA

Vediamo ora questo interessante esperimento mentale: siamo in grado di cambiare il passato? In un primo momento, questo potrebbe sembrare una contraddizione, un'idea totalmente paradossale... Voglio dire, come si può cambiare qualcosa che è già successo? Ma rifletteteci: perché conta il passato? Che cosa tratteniamo da qualcosa che è già avvenuto? Ne tratteniamo la memoria, giusto? Probabilmente la gioia o il trauma...

È proprio della memoria che parliamo, la storia di ciò che è già accaduto gira in tondo nella nostra mente, come anche il fatto che, in qualche modo, ciò che è accaduto ci ha in qualche modo influenzato e potrà influenzare il nostro futuro. Ci sentiamo in un certo senso ossessionati o condannati ad essere in un certo modo a causa di ciò che ci è già avvenuto. L'epigenetica ci spiega che siamo la somma delle nostre esperienze, che noi e le nostre cellule rappresentiamo una tecnologia che trasforma l'esperienza in biologia. Che tutto ciò che ci accade crea una sorta di binario, una sorta di tatuaggio sull'insieme corpo-mente che ci rende letteralmente il prodotto di ciò che è avvenuto in passato. Eppure... eppure... c'è qualcosa d'incredibile. Il nostro quadro cognitivo, la nostra interpretazione, il nostro impiego della retorica e del linguaggio per inquadrare le nostre esperienze passate possono davvero permetterci di cambiare queste stesse esperienze passate. Quindi... in questo modo... la storia che raccontiamo, la storia che abbiamo scelto di raccontare per descrivere ciò che è accaduto, può cambiare ciò che è accaduto. Lo ripeto, perché in realtà sono stati fatti

degli studi che ci dicono che il quadro cognitivo che attribuiamo alle esperienze può cambiare la nostra risposta fisiologica a quelle stesse esperienze. Quindi un'esperienza di trauma, vista attraverso una certa lente, può, fisiologicamente, creare una risposta allo stress, giusto? Pensiamo al cortisolo, agli ormoni dello stress, all'ansia, a tutte queste cose. Ma le persone che si sottopongono, per esempio, all'ipnoterapia psichedelica e rivisitano il trauma attraverso questo stato alterato di coscienza, improvvisamente si trovano in grado di cambiare quella storia, cambiare la loro risposta chimica a quell'esperienza passata, ricontestualizzandola e vedendola attraverso una lente diversa, e dunque cambiando il passato. Sapete, Tim Doddy ha detto una cosa importante e cioè che le esperienze che sono di tipo trasformativo, quelle che ci permettono di cambiare il quadro cognitivo di chi siamo e di dove andiamo in questa vita e di dove siamo stati... ebbene... sono esperienze che ricontestualizzano il sé come un meraviglioso percorso in un insieme atemporale da cui scaturiscono molecole e significati, dai neuroni alle nebulose e ritorno. E nel ricontestualizzare chi siamo, cosa facciamo e quello che ci accade, e addirittura anche quando questo ci fa soffrire, e quando ci fa letteralmente male, il fatto è che quella storia mi ha trasformato in una persona più forte, è qualcosa che è successo e che ho saputo superare. Non mi sono lasciato soffocare dalle mie introversioni, ho, di fatto, rielaborato l'esperienza e l'ho riprodotta in un'opera d'arte. Sono più di quello che ero grazie a quello che mi è accaduto.



FOTO © MATS BÄCKER

**DANCE ME  
TO THE END  
OF LOVE**  
10.09  
— 01.12.2018

E poi c'è questa decisione, vero? La scelta di dare un certo inquadramento cognitivo, di dare una certa interpretazione ad un'esperienza traumatica del passato: è questo che mi ha permesso di cambiare il passato e quindi di cambiare una sorta di futuro e di decidere il mio destino. Progetto dunque divento. Ribadisco... è una bellissima idea, amici miei. Noi abbiamo questo potere. È una cosa affascinante. Siamo esseri che si muovono attraverso il tempo e lo spazio e lo spazio e il tempo e la mente e il futuro e il passato e il presente. In fondo questi non sono altro che... elementi di un campo temporale senza soluzione di continuità. Non esistono, sono illusioni. E ognuno può scegliere la storia che racconta, amici miei. Ognuno ha la possibilità di scegliere la storia che racconta.

dal testo dello spettacolo

# ICON

TEATRO REGIO 10 SETTEMBRE 2018

 **TORINODANZA**