

L'immaginazione immersiva

di Matteo Ficara

Abstract

Immaginazione Immersiva® (immersive imagination) explores the role of imagination for foresight strategies. Imagination influences decision making, creativity, empathy, and even physical rehabilitation. This unique faculty is critical for imagining future scenarios, encouraging divergent thinking, and challenging biases. Imagination makes future exercises more engaging, going beyond traditional brainstorming and bringing individuals into immersive simulations of reality. It is an inclusive and accessible practice, which does not require specialized knowledge. Over the course of 15 years, my research has transformed immersive imagination into a practice capable of autonomously generating future scenarios or supporting existing future methodologies. Immersive experiences are based on involvement, sensory stimulation and empathy and aim to provide key outputs not achievable through conventional thinking, through specific construction rules of preparation, storytelling and feedback. It is used as a foresight tool to improve future skills training, challenging existing visions, enriching speculative work and generating alternatives, thus giving birth to vivid scenarios.

L'immaginazione è una facoltà straordinaria, coinvolta in moltissimi processi che spesso passano al di là della nostra attenzione cosciente. Immaginiamo senza accorgercene quando facciamo accesso alla memoria, quando pensiamo al dopo o al domani, quando prendiamo decisioni, siamo creativi, ci mettiamo nei panni degli altri. L'immaginazione è implicata in tantissimi processi mentali, ma anche emozionali, fisici e sociali, quali (ad esempio): presa di decisione, creatività e pensiero prospettico per il mentale, l'empatia e la gestione di ansia, stress ed emozioni a livello emotivo, la riabilitazione fisica per quanto riguarda l'aspetto fisico e di salute. Questa facoltà è anche un importante strumento per lavorare con scenari futuri, per almeno quattro buoni motivi, che vediamo subito.

Decolonizza futuri: l'uso del pensiero immaginativo ci porta naturalmente a pensare fuori dagli schemi cognitivi (pensiero divergente), facendo emergere bias e facilitandone la messa in discussione.

Genera vissuti: l'immaginazione facilita esperienze immersive, ovvero rende immersivi gli esercizi di futuro e li porta a un livello superiore del brainstorming strutturato tipico di molte tecniche dei futures studies. L'immaginazione può porre l'individuo all'interno dello scenario, trasformandolo un'esperienza, un vissuto (*erlebnis*¹) di cui poter raccontare in prima persona.

Inclusiva: a differenza di altre pratiche, l'immaginazione è inclusiva e dà a tutti la possibilità di guardare al futuro. Di fatto non richiede conoscenze o competenze di pensiero sistemico e né futures skills pregresse. La pratica avviene attraverso una facilitazione guidata passo-passo. L'unica attenzione da porre è al tipo di linguaggio utilizzato e alla sua evocatività, ma questo viene risolto perché un'immaginazione immersiva, almeno secondo il modello da me messo al punto, viene organizzata con anticipo e non improvvisata.

Ispira: vivere un'esperienza è tutt'altro che narrarla. Le immaginazioni generano visioni e ispirano, muovono la mente e le emozioni, coinvolgono i tre cervelli umani (cerebrale, enterico, cardiaco; cfr. Childre *et al.*, 2023) e per questo sono immersive. Inoltre, proprio attorno a quelle visioni, l'immaginazione può generare senso di appartenenza e comunità (Harari, 2017), in particolar modo quando le esperienze immaginative sono vissute in gruppo.

Questi sono, almeno, i risultati principali che ho raccolto negli ultimi 15 anni di lavoro attorno al pensiero immaginativo. Una ricerca, la mia, che nasce da ambienti più spirituali ed esoterici, con pratiche meditative e di visualizzazione; ma che nel tempo si è espansa in tutti i territori del conoscibile ove era in uso questa facoltà: la psicologia e l'ipnosi, la filosofia occidentale e quella Sufi; lo sciamanesimo, il territorio onirico e mistico e

¹ Treccani: «Termine di grande diffusione nella psicologia, nella filosofia e in genere nelle scienze umane in Germania dagli inizi del Novecento, adottato per affermare una concezione attiva, dinamica della vita della coscienza, contro le sue riduzioni positivistiche a semplice processo fisiologico, meccanico, associativo. Reso in italiano con l'espressione "esperienza vissuta" o "vivente", indica l'aspetto personale, unitario per cui i contenuti della coscienza non sono recepiti in modo passivo, ma colti in modo vivo nel fluire della coscienza. A differenza degli oggetti legati da rapporti spaziali estrinseci, gli E. sono infatti connessi temporalmente in senso retrospettivo e proiettivo per cui originariamente non vi sono singoli E. isolati, ma piuttosto una vera e propria corrente di E., entro la quale vengono poi distinti sentimenti, volizioni, conoscenze ecc. Per questo suo carattere l'E. è stato considerato come la condizione essenziale per cogliere tutto ciò che è vita, da quella del singolo individuo a quella delle realtà storiche, artistiche, religiose ecc., che sfuggono ai metodi puramente definitivi delle scienze naturali; in questo senso il concetto di E. ha avuto notevole importanza nella polemica condotta dallo storicismo (W. Dilthey) contro il positivismo e, per altro verso, nella polemica di E. Husserl contro ogni forma di psicologismo». Termine fondativo della fenomenologia di Husserl.

infine le più aggiornate ricerche scientifiche e di neuroscienza. Da qui è nata l'Immaginazione Immersiva®, una pratica che permette sia di generare scenari di futuro, se usata in modo autonomo, sia un possibile supporto per le altre pratiche di futuro più conosciute (dal 3Horizons, alla CLA ed allo Scenario Strategico).

Prima di addentrarci nei territori dell'immaginazione immersiva, però, è necessario allineare i nostri vocabolari, comprendendo insieme una definizione delle due parole che useremo di più: immaginazione e immersività.

Immersività

Partiamo dalla fine, dalla definizione – cioè – del termine “immersività” (e con esso anche di tutto ciò che definiremo “immersivo”). Vocabolo oggi sempre più utilizzato, in particolar modo esploso nei recenti anni in cui era in voga il concetto di Metaverso, l'immersività ha però una sua storia, che si dipana tra lo storytelling (e perché no, qualcosa anche dalla retorica), i territori video-ludici e tecnologie come la Virtual e l'Augmented Reality. Dal vocabolario etimologico comprendiamo che uno stato di “immersività” equivale a un tuffo: quando ci tuffiamo (in acqua), di fatto entriamo in una realtà diversa dalla precedente, che ha le sue caratteristiche, le sue regole e che ci circonda interamente, investendo tutti i nostri sensi. Il passaggio a questa nuova realtà è, quindi, totalizzante: o ne sei dentro, o ne sei fuori. Una strada a metà non esiste, non ci si può tuffare parzialmente in qualcosa.

Questo carattere “totalizzante” è tipico delle realtà immersive, le definisce, e ha delle conseguenze contrastanti: da una parte ci permette di vivere pienamente quella realtà, ma lo fa solo perché ci rapisce (in modi più o meno morbidi) dalle altre. Genera quindi (almeno) due tipi di esperienze contraddistinte e, per alcuni versi, contraddittorie, che possono portare l'individuo ad affrontare delle scelte di preferenza tra l'una e l'altra, con possibili riscontri sfavorevoli sulla salute ed alla prosocialità. Il pensiero va qui – chiaramente – ai casi di realtà parallele date da uso di droghe, alcool, come anche dipendenza da dispositivi tecnologici, videogiochi o altro di affine.

Nonostante la definizione di immersività come “tuffo” sia già da sola capace di farci riflettere, resta monca, perché non spiega come tali stati siano in grado di portarci a immedesimarci a tal punto da preferirle ad altro. Né viene reso chiaro in che modo quelle realtà immersive ci catturino, cosa attraggano (in noi) e come lo facciano. Andiamo ad approfondire, quindi, ora il concetto attraverso altri punti di vista.

Durante il Convegno di Futures Studies “Futuri (im)possibili” tenutosi

a Napoli nel settembre 2023 ho portato un intervento sull'immaginazione immersiva® condividendo alcune ricerche e, soprattutto, portando in evidenza la struttura fondamentale di un buon lavoro immaginativo (che vedremo più avanti). Le definizioni erano prese in prestito da tre ambienti diversi: una definizione classica (da dizionario), un'elaborazione personale di alcune definizioni date da case produttrici di videogiochi, e un'ultima proveniente dalle neuroscienze. Le riporto per intero.

Dal dizionario: l'immersività è la sensazione di essere completamente coinvolti o immersi in un'esperienza.

Dai videogames: la sensazione di essere “dentro” il gioco, dove il mondo del gioco sembra reale e il giocatore si sente connesso con esso e con le sue vicende, storie e scopi.

Dalle neuroscienze: l'immersività è legata alla capacità del cervello di elaborare stimoli in modo tale da creare una sensazione di presenza (o “essere lì”), spesso associata alla stimolazione di aree del cervello legate alla percezione spaziale e all'empatia (Schrone *et al.*, 2023).

Dato che siamo a caccia di quelle componenti, o caratteristiche, tipiche dell'immersività, per le quali riesce a farci vivere esperienze come fossero reali (al punto da preferirle alla realtà o da non saperle più distinguere da essa), allora a questo punto possiamo azzardare i primi tre elementi distintivi:

- coinvolgimento,
- stimolazione sensoriale,
- empatia.

Affrontiamoli uno a uno.

Coinvolgimento

Il coinvolgimento è il primo elemento e si fonda anche sui successivi (empatia e stimolazione sensoriale), distinguendosi, per la sua natura più interocettiva. Se pensiamo a un videogioco, come anche a un film o a un libro, possiamo confermare di sentirci coinvolti quando è in azione un abile storytelling, che cattura la nostra attenzione e le emozioni fin dall'inizio e ci fa “cadere” come fossimo Alice, nel Paese delle Meraviglie narrative. È in parte grazie alla *captatio benevolentiae* tipica della retorica, che ritroviamo anche negli storytelling. Questa conduzione narrativa ci porta a vivere le situazioni come “appartenenti alla nostra realtà e alla nostra storia”. E così, i problemi da risolvere nel mondo narrativo sono problemi anche nostri. Le sfide, i drammi, come anche i momenti di enfasi, le vittorie, sono nostri. Funziona in questo modo fin dal teatro antico: il processo catartico delle

rappresentazioni agisce in noi per una sorta di identificazione che, grazie alla tecnologia, si è fatta sempre più interiorizzata e invasiva.

Al teatro vedevamo vivere delle emozioni dall'esterno. Le riconoscevamo nelle maschere, le sentivamo nel nostro corpo, entravamo in relazione e risonanza con loro. Erano nostre ed allo stesso tempo non lo erano. In modo simile, ma già più immersivo, quando ci venivano lette le fiabe da bambini, quello che entrava in azione era un tipo di processo immaginativo – che chiamo immaginazione narrativa – per cui le vicende narrate divenivano le nostre vicende. O almeno questo accadeva nel teatrino della nostra coscienza, che si rappresentava anche tutti i personaggi, che di fatto erano sempre e solo uno stesso: il sé, che si camuffava per farci vivere quelle esperienze. Questo effetto di immedesimazione narrativa rendeva quelle immaginazioni molto più che soli “sogni a occhi aperti”: come riportava Jung, infatti, in tali occasioni l'immaginazione ci permette di fare esperienza, di generare vissuti (*erlebnis*) ed è quindi non solo informativa, ma formativa per la coscienza ed il sé.

Le esperienze narrative indirette, invece, come quelle a schermo (film, videogiochi), non sono ugualmente coinvolgenti, perché mediate: le immagini vengono proposte già prodotte e non c'è bisogno di un reale lavoro immaginativo. Vengono toccate e coinvolte le trame emotive, necessarie per un coinvolgimento, ma non quelle immaginative, necessarie per il senso immersivo. Nonostante ciò, studi riportano che con le VR siamo tornati a un livello profondo di coinvolgimento. Viene da chiedersi il perché: se il carattere mediatore di libri e schermi fino a questo punto non era così coinvolgente, perché le VR lo sono (essendo a schermo)? La risposta è semplice e si allinea con quanto finora descritto: le esperienze in VR sono immersive perché coinvolgono i sensi e permettono identificazione (Cherchiglia *et al.*, 2020). Un altro elemento che partecipa ad amplificare il senso di coinvolgimento è quello che Jane McGonigal definisce “senso di epicità” (McGonigal, 2011). Nei videogiochi le nostre azioni hanno un impatto escatologico: dalle nostre scelte si modella il destino (o meglio: i futuri) di molti. Siamo salvatori di persone, città, pianeti. Siamo eroi. La natura alta e allo stesso tempo fattibile di questi scopi a cui siamo chiamati a partecipare, ci portano in uno stato di coscienza di grande benessere: lo stato di flusso (Csikszentmihalyi, 2008; van der Linden *et al.*, 2021).

L'attivazione di stati di flusso, all'interno delle esperienze immersive, è importante, perché si ricollega anche alla focalizzazione dell'attenzione, elemento fondamentale per il mantenimento di uno stato di immersività nelle pratiche immaginative, che permane fino a quando l'attenzione è “catturata”. A differenza delle realtà immersive in VR, dove abbiamo il visore che continuamente stimola i nostri centri sensoriali e mantiene alta la per-

cezione di realtà, nelle immaginazioni immersive dobbiamo saper gestire lo storytelling in modo da mantenere un certo tipo di attivazione (*arousal*) emozionale e dell'attenzione. In questo modo la coscienza non verrà distratta e potrà restare focalizzata sull'esperienza e trarne il massimo, sia come informazioni, sia come senso di identificazione. Anche per questo motivo si fa necessario costruire la pratica secondo determinati schemi e seguendo coordinate operative specifiche.

Stimolazione sensoriale

“Sempre coinvolti, sempre stimolati”. Potrebbe essere questo un (terribile) claim dell'immersività che ci aspetta nel futuro. Il tema dell'immersività appare sempre più massivo ed emergente, tra nuove tecnologie, visori sempre più vicini agli occhi (o impiantati al posto degli occhi), una continua attivazione neurale data dai mille pop-up digitali, virtuali, aumentati e reali, che richiedono alla nostra attenzione di lasciarsi conquistare, come fossero il canto delle sirene. Lo abbiamo già detto: per essere immersiva, una realtà deve attirare la nostra attenzione, farci entrare in uno stato di flusso, quasi in una specie di ipnosi. Questo è il cardine che differenzia l'immersività leggera di un film, con quella di una VR: la quantità e qualità di stimoli sensoriali.

Facciamo il punto: perché gli stimoli sensoriali sono così importanti per l'immersività? Perché stiamo parlando di realtà “altre” (virtuali, video ludiche o immaginative) ove gli stimoli non sono reali per i sensi, ma lo sono esclusivamente per il cervello, per cui, al fine che li si possa scegliere, questi stimoli devono essere “forti”. In un'esperienza immersiva il nostro cervello viene stimolato al punto da generare in noi una sensazione di “realtà”, di “presenza” (Bohil *et al.*, 2011), simile a quella della percezione spaziale. Questa percezione ci permette anche di identificarci. O meglio ancora, di reificarci: diversamente dalla realtà, infatti, in un'esperienza immersiva siamo continuamente sia soggetto che oggetto dell'esperienza. Siamo attori dei cambiamenti, sperimentatori dei sensi e delle emozioni, fruitori dell'ambiente, ma ne facciamo anche parte e, nonostante l'immersività, sappiamo sempre di avere il potere di schiacciare il tasto “esc”, quando vogliamo.

Ciò nonostante, il senso di immersione permane. Questo accade grazie allo storytelling, che cattura emozioni e attenzione, ma anche grazie all'artificio del corpo: l'idea di avere un corpo anche in quelle realtà. Nelle pratiche immaginative lo chiamo “corpo immaginale”. Immaginare un corpo, sentirlo, pensarlo, osservarlo, viverlo è uno stratagemma che ci permette – nelle immaginazioni immersive, come nelle VR (attraverso stimolo sen-

soriale) – di approfondire non solo la conoscenza dell'ambiente, ma di entrarci dentro maggiormente, di viverlo con più dettaglio (proprio grazie alla percezione di stimolazione sensoriale) e anche di fare esperienze altrimenti impossibili.

Ecco un aspetto che rende l'immaginazione immersiva uno strumento fondamentale di futuri: trasforma la pratica razionale e dialettica in un'esperienza, ancora più intensa di una simulazione, per la profondità di vissuto e percezione di realtà che il singolo vive.

Empatia

«La realtà virtuale ha fornito nuove informazioni sull'attività delle regioni cerebrali coinvolte nella cognizione spaziale e nella navigazione, nell'integrazione multisensoriale della stimolazione percettiva e nell'interazione sociale» (Bohil *et al.*, 2011).

La stimolazione sensoriale del cervello non è solo esperienza di spazialità e identità corporea, ma ci muove anche verso l'alterità, diventando esperienza empatica. E, di fatto, l'ultima caratteristica che rende realmente immersiva un'esperienza è la socialità. Il fenomeno era stato osservato già nel mondo video ludico (Gui, 2018) ed era stato ripreso anche da Jane McGonigal nel suo *Super Better* (2015), che era pensato come un MMORPG.

Sapere di fare parte di una comunità, poter entrare in contatto con altre persone (nei videogiochi, sia giocatori che non giocatori – ovvero simulate da IA), aumenta il senso di scopo (storytelling), l'identificazione e il senso di spazialità (stimolazione sensoriale), approfondendo il senso di immersività. Inoltre, secondo Robert Cialdini, entrare in connessione con altri e stipulare accordi con loro, cosa che avviene ad esempio nei video giochi quando si accettano le “quest”, ci avvinghia a una specie di contratto, che viene definito “patto sociale”, per il quale siamo più “persuasi” ad agire in quella direzione, piuttosto che in altre. Ancora una volta, un dato che permette a quel tipo di realtà di pesare più di altre, di chiamarci e di – quando ci siamo dentro – essere più immersiva di altre.

In conclusione, sull'immersività possiamo dire che ha delle caratteristiche precise – all'infuori della qualità dello strumento tecnologico (visore) – che la rendono possibile: coinvolgimento (storytelling e cattura di emozioni ed attenzione); stimolazione sensoriale (stimoli cerebrali, che diventano reali e ci portano a vivere esperienza di spazialità e di avere un corpo); empatia (l'essere in rete con altre persone, ci cattura). Abbiamo altresì notato che ci sono dei possibili rischi nel vivere in realtà immersive per lungo tempo, quali l'allontanamento dalla realtà oggettiva, ma ora possiamo dire

che non si verificano con le esperienze immaginative, perché definite nel tempo, attivate intenzionalmente e non invasive. Per capire al meglio come ottenere il massimo, in positivo, da un'esperienza di immaginazione immersiva, dobbiamo ancora scoprire cosa intendiamo con immaginazione, quali sono le aree del cervello che la coinvolgono e cosa accade in noi quando immaginiamo.

Immaginazione

Definizioni di immaginazione

Esistono diverse possibili definizioni di immaginazione. La più semplice e comune è: la capacità di rappresentare mentalmente, alla coscienza, oggetti che non sono realmente e fisicamente presenti. Una definizione che ci aiuta a comprendere subito che parlare di immaginazione significa parlare di coscienza e di sue esperienze. Abbiamo anche visto, fino a poco fa, che quando si tratta di immaginare, non si parla solo di immagini, ma vengono coinvolti tutti i sensi. La definizione che preferisco, però, è un'altra: «L'immaginazione è la capacità di portare l'attenzione da un elemento prossimale a uno distale, che può essere un ricordo, un accadimento futuro o una realtà completamente ideata; e tornare al presente» (Zittoun, 2017). In questo tipo di esperienza, la coscienza compie un viaggio, fa esperienza, vive una vita che altrimenti non potrebbe vivere, facendo cose altrimenti impossibili.

Un'esperienza di immaginazione immersiva è, quindi, un'esperienza di andata e ritorno della coscienza che, in quel viaggio, costruisce vissuti. Immaginando è possibile comprendere di un dato luogo (spazio temporale) o di un tempo, una visione più completa. Accedere a un'esperienza immersiva permette di ruotare lo sguardo dell'attenzione a 360° all'interno di uno scenario, scoprendone non solo ciò che ne è stato già definito, quanto anche l'inatteso.

L'output desiderabile: la scoperta

La scoperta è, di fatto, uno degli output caratterizzanti e più auspicabili delle immaginazioni immersive. Quando parlo di scoperte, intendo qualcosa di simile a una intuizione, piuttosto che a un *insight*, almeno laddove l'*insight* corrisponda alla messa a sistema di informazioni già in possesso, ma non ancora in relazione. L'intuizione è, invece, un processo di accesso

a una conoscenza nuova, non presente prima nel sistema di informazioni dell'individuo, e carica di una sua novità ed autonomia. Di autonomia delle idee parla anche Karl Popper quando teorizza i tre World e le loro caratteristiche. In breve: per affrontare il problema della relazione corpo-mente, il filosofo teorizza l'esistenza di tre World (mondi), ognuno dotato di proprie caratteristiche distintive e contenuti (Popper, 2013). Potremmo considerarli dei sistemi. Il primo è il sistema delle cose fisiche e oggettive, il secondo è il "mondo delle idee", il terzo è il mondo di quelle cose che sì, sono oggettuali, ma esistono solo grazie al mondo delle idee. Come, ad esempio, l'arte.

Secondo Popper, nel W2 (mondo 2, delle idee), le idee hanno una loro autonomia e fa l'esempio dei numeri: noi abbiamo ideato concetti, segni e significati di 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 e 9, ma non abbiamo ideato il fatto che questi numeri siano pari o dispari, che ci siano numeri primi, naturali, frazionari e nemmeno teorie di infiniti \aleph_1 e \aleph_0 gli uni più grandi di altri. Queste sono cose che abbiamo scoperto all'interno dell'idea dei numeri, sono una loro autenticità, un'autonomia rispetto a noi. Allo stesso modo, nelle immaginazioni immersive, quello che possiamo fare è scoprire qualcosa che non ci aspettavamo e che non era descritto né nella struttura dell'esperienza e né nella narrazione dello scenario (ovvero non era nelle informazioni pregresse). E questo è quanto capita nelle pratiche: che l'individuo coinvolto sia o meno praticante di futuri o abbia una o meno delle conoscenze tecniche relative agli scenari, in tutti i casi ciò che avviene è l'emersione di elementi inattesi, che riempiono di significato l'esperienza e danno vita allo scenario (*erlebnis*).

Come funziona l'immaginazione

Per ottenere queste scoperte è necessario utilizzare il pensiero immaginativo in un certo modo. L'immaginazione immersiva® è la pratica ideata per accompagnare singoli e gruppi a ottenere questo obiettivo e tutti i vantaggi che l'immersività offre. In primis è fondamentale accompagnare la mente a un diverso modo di lavorare, il che significa aiutare il nostro circuito cerebrale a cambiare frequenza di lavoro, passando dalla Beta, alla Alpha (o Theta). Le onde Beta sono tipiche di lavori concettuali, razionali, focalizzati, come la risoluzione di problemi o il brainstorming (come quello delle pratiche di futuro), mentre le Alpha e le Theta corrispondono a livelli progressivamente più profondi di una mente rilassata. L'immaginazione immersiva lavora infatti attraverso un rilassamento guidato (Keogh *et al.*, 2020). Il rilassamento, in sé, serve proprio a guadagnare anche a livello biochimico un modo diverso di pensare, che è poi quello tipico del *mind wan-*

dering (fenomeno della mente vagante), in cui nel nostro cervello si attiva una vasta area posteriore, definita DMN (*default mode network*). È l'area che si attiva quando la nostra mente non è intenzionalmente applicata ad alcunché, quando magari siamo presi da attività manuali semplici e – letteralmente – vaghiamo con la mente senza sapere dove. Leopardi lo definisce “il naufragar”.

La pratica di immaginazione immersiva è stata messa al punto proprio per passare da un naufragare a un navigare le acque del *mind wandering*. Questo è possibile perché, a differenza di uno stato di pura attivazione di DMN (nel *mind wandering*, quindi), durante la pratica immaginativa si attiva anche una seconda area, prefrontale, deputata a decisione e controllo (De Pisapia e Rastelli, 2022). In questo modo, quindi, quando immaginiamo secondo le regole dell'immaginazione immersiva, stiamo contemporaneamente mantenendo un pensiero aperto (vagante) e controllato, che permette di scoprire (col focus dell'attenzione) ciò che emerge in modo inatteso (autonomia) dallo scenario immaginativo immersivo (coinvolgimento) appositamente costruito (regole di costruzione).

A questo punto possiamo passare a comprendere quali siano le regole di costruzione di una esperienza di immaginazione immersiva®.

Andata e Ritorno, le regole di costruzione

Secondo Tania Zittoun, l'immaginazione permette viaggi della coscienza di andata e ritorno e pensare all'esperienza immaginativa in questo modo – come a un viaggio – ci può aiutare nell'organizzarne le fasi: c'è un prima, un durante e un dopo (un ritorno, appunto). Prima di partire, bisogna preparare la mappa e gli strumenti necessari per il viaggio. Questo significa definire il tipo di esperienze che si vogliono far fare (storytelling) e quale sia il contesto, l'architettura (lo scenario) generale. Più esperienze e architettura sono definite, meglio funzionerà il lavoro. Poi bisogna preparare il veicolo, portando il nostro cervello a onde Alpha o Theta, attraverso un rilassamento strutturato in un certo modo. Successivamente è necessario fare un check del veicolo, in questo caso il nostro “corpo immaginale”, attivandone la sensibilità attraverso esercizi di immaginazione sensibile. A questo punto si parte per l'esperienza, attraverso lo storytelling, che deve essere stato preparato in fase iniziale. Durante lo storytelling è necessario sia tenere attiva la stimolazione sensoriale, sia il coinvolgimento, anche facendo portare l'attenzione sia in modo focalizzato che aperto, durante il viaggio. Possiamo considerarlo come fare dei *pit stop* per guardare la mappa (conte-

sto) o fermarsi a fare foto (*frame*). Infine, la fase di uscita dal rilassamento, in cui fissare le esperienze salienti e registrare il diario emotivo della pratica. Terminata l'esperienza c'è poi la messa in condivisione, non obbligatoria, che aiuta a costruire trame di significato attorno allo scenario pre-generato, grazie alle emersioni.

Nonostante siano poche le linee guida per una buona esperienza di immaginazione immersiva®, ognuna richiede una adeguata conoscenza e competenze specifiche, per poter gestire al meglio la pratica e ottenere risultati. Che sia per mettere in discussione visioni e far emergere possibili bias cognitivi, per aggiungere valore e profondità a lavori di tipo speculativo, per generare opzioni e/o alternative in un lavoro con altre tecniche di futuro, o anche per rendere più vivi i nostri scenari, l'immaginazione immersiva® può essere una pratica veloce ed efficace, da usare come strumento di foresight o come formazione per migliorare le *futures skills*.

Bibliografia

- Bohil C., Alicea B., Biocca F., *Virtual reality in neuroscience research and therapy*, "Nat Rev Neurosci", vol. 12, 2011.
- Cherchiglia L., Heeter C., Day T., *Interoceptive Awareness: The 'Being' Dimension of 'Being There' in Virtual Worlds*, "Interacting with Computers", vol. 32, n. 1, 2020.
- Childre D., Martin H., Rozman D., McCraty R., *Quale coscienza vive nel cuore?*, Edizioni Amrita, 2023.
- Csikszentmihalyi M.F., *Flow: The Psychology of Optimal Experience*, HaperPerennial, 2008.
- De Pisapia N., Rastelli C., *Creativity as an information-based process*, "Rivista Internazionale di Filosofia e Psicologia", vol. 13, n. 1, 2022.
- Gui D.A.F., *Virtual Sense of Community in a World of Warcraft*, "Journal of Virtual World Research", vol. 11, n. 2, 2018.
- Harari Y.H., *Sapiens. Da animali a dèi*, Bompiani, 2017.
- Keogh R., Bergmann J., Pearson J., *Cortical excitability controls the strength of mental imagery*, "eLife", 9:e50232, 2020.
- McGonigal J., *Reality is Broken: Why Games Make Us Better and How They Can Change the World*, Penguin, 2011.
- McGonigal J., *SuperBetter: A Revolutionary Approach to Getting Stronger, Happier, Braver and More Resilient - Powered by the Science of Game*, Penguin, 2015.
- Popper K., *La conoscenza e il problema corpo-mente*, Il Mulino, 2013.
- Schöne B., Kisker J., Lange L., Gruber T., Sylvester S., Osinsky R., *The reality of virtual reality*, "Front. Psychol", 14:1093014, 2023.
- van der Linden D., Tops M., Bakker A.B., *The Neuroscience of the Flow State: Involvement of the Locus Coeruleus Norepinephrine System*, "Front. Psychol.", 12:645498, 2021.
- Zittoun T., *Handbook of Imagination and Culture*, Oxford University Press, 2017.