

Claudio Widmann

Le terapie immaginative

Edizioni
Magi

Indice

Introduzione	11
Antecedenti ellenici (11) – Pratiche iniziatiche yaqui (14) – La tradizione sufi (16) – Riti dei Nativi americani (20) – Esordi della psicoterapia immaginativa (23) – La gestione delle immagini mentali (26) – Il rapporto della coscienza con l'inconscio (30) – Bibliografia (33)	
<i>Parte prima</i>	
TERAPIE IMMAGINATIVE A STRUTTURAZIONE TOTALE	
I L'IPNOTERAPIA	39
La messa in condizione (40) – La fase immaginativa (51) – Il colloquio (66) – Bibliografia (69)	
II LE VISUALIZZAZIONI GUIDATE	71
La messa in condizione (73) – La fase immaginativa (78) – La conduzione delle immagini (81) – Il colloquio (98) – Bibliografia (101)	
III L'IPNOSI FANTASMATICA	103
La messa in condizione (104) – La fase immaginativa (105) – La conduzione delle immagini (106) – Il colloquio (118) – Bibliografia (121)	
IV L'IMAGOTERAPIA	123
La messa in condizione (124) – La fase immaginativa (126) – La conduzione delle immagini (127) – Il colloquio (130) – Bibliografia (135)	
V TECNICHE IMMAGINATIVE NELLA TERAPIA COGNITIVA	137
La messa in condizione (137) – La fase immaginativa (140) – La desensibilizzazione sistematica (141) – Il condizionamento positivo (145) – L'addestramento affermativo (146) – La sensibilizzazione immaginativa (148) – L'estinzione immaginativa (148) – La <i>covert response cost</i> (149) – Il <i>flooding</i> (149) – Il <i>modeling</i> (151) – Il colloquio (152) – Bibliografia (155)	

VI	VISUALIZZAZIONI MIRATE A OBIETTIVI SPECIFICI	157
	La preparazione a esami (157) – La preparazione al parto (159) – La preparazione mentale nello sport (168) – Bibliografia (175)	

Parte seconda

TERAPIE IMMAGINATIVE DIALOGATE

VII	IL RÊVE ÉVEILLÉ DIRIGÉ (RED)	181
	La messa in condizione (183) – La fase immaginativa (184) – La conduzione delle immagini (194) – Il colloquio (205) – Bibliografia (211)	
VIII	L'ONIROTERAPIA	213
	La messa in condizione (214) – La fase immaginativa (onirodramma) (219) – La conduzione delle immagini (224) – Il colloquio (232) – Bibliografia (236)	
IX	LA TECNICA IMMAGINATIVA DI ANALISI DEL PROFONDO (ITP)	237
	La messa in condizione (240) – La fase immaginativa (243) – Le forme della direttività (257) – Il colloquio (262) – Bibliografia (265)	
X	IL METODO CATATIMICO DI LEUNER (KB)	267
	La messa in condizione (271) – Ciclo inferiore (273) – Ciclo medio (287) – Ciclo superiore (299) – La Psicoterapia Immaginativa Catatimica (PIC) (303) – Bibliografia (319)	
XI	L'ANALISI IMMAGINATIVA	321
	La messa in condizione (323)– La fase immaginativa (332) – Un percorso esemplare (337)– La conduzione delle immagini (349)– Il colloquio (354) – Bibliografia (358)	
XII	LA PROCEDURA IMMAGINATIVA (P.I.)	359
	La messa in condizione (361) – L'attività immaginativa (362) – Gli interventi del terapeuta (366) – Il colloquio: Analisi Comparata dell'Immaginario e della Realtà (371) – Bibliografia (377)	

Parte terza

TERAPIE IMMAGINATIVE AUTOGENE

XIII	IL TRAINING AUTOGENO ANALITICO	381
	La messa in condizione (391) – La fase immaginativa (394) – Il colloquio (402) – Bibliografia (413)	

XIV	L'ABREAZIONE AUTOGENA	415
	La messa in condizione (418) – La fase immaginativa (420) – Il colloquio (435) – Bibliografia (443)	
XV	L'IMMAGOGICA AUTOGENA	445
	La messa in condizione (447) – La fase immaginativa (448) – Il colloquio (462) – Bibliografia (464)	
XVI	LA TERAPIA AUTOGENA IN QUATTRO STADI	465
	Primo stadio: il training autogeno inferiore (466) – Secondo stadio: la terapia immaginativa analitica autogena (468) – Terzo stadio: il training superiore analitico (474) – Quarto stadio: tecniche autogene con supervisione del terapeuta (477) – Bibliografia (479)	

Parte quarta

TERAPIE IMMAGINATIVE INTEGRATE

XVII	LA TERAPIA PSICOIMMAGINATIVA	483
	La messa in condizione (488) – La fase immaginativa (489) – La conduzione delle immagini (491) – Bibliografia (522)	
XVIII	TECNICHE IMMAGINATIVE IN PSICOSINTESI	523
	L'analisi (528) – La biopsicosintesi (534) – L'Io (536) – La sintesi degli opposti (540) – Le sub-personalità (542) – Le funzioni (545) – Il modello ideale (547) – La psicosintesi interpersonale (549) – La psicosintesi transpersonale (553) – Il Sé (555) – Bibliografia (561)	
XIX	TECNICHE IMMAGINATIVE OPERATIVE	563
	La <i>gestalt therapy</i> (563) – L' <i>art therapy</i> (579) – La <i>sandplay therapy</i> (596) – Bibliografia (613)	

Parte quinta

L'IMMAGINAZIONE ATTIVA

XX	L'IMMAGINAZIONE NELLA PSICOLOGIA ANALITICA	619
	La messa in condizione (621) – La fase immaginativa (625) – L'integrazione delle immagini nell'analisi (640) – Bibliografia (644)	
XXI	L'IMMAGINAZIONE ATTIVA	645
	Svuotare la mente (<i>geschehenlassen</i>) (652) – La contemplazione (<i>be-trachten</i>) (658) – L'oggettivazione (<i>gestalten</i>) (668) – Il confronto etico (<i>auseinandersetzen</i>) (673) – L'immaginazione attiva in movimento (686) – <i>Oculatus abis</i> (692) – Bibliografia (701)	

INTRODUZIONE

Antecedenti ellenici

Le terapie immaginative hanno radici assai remote e articolate, che questa introduzione si limita a esemplificare.

In Grecia il culto di Asklepios (Esculapio) fu fiorente fin dal IV secolo a.C. e si protrasse per quattro o cinque secoli dopo Cristo, sfumando nei culti cristiani, soprattutto greco-ortodossi, per esempio quello di Cosma e Damiano. I templi di Epidauro, Cos e Pergamo dedicati al dio della salute Asklepios erano veri e propri centri di medicina. Le attività cliniche che venivano praticate consistevano in purificazioni rituali (lavacri, bagni idroterapici, sacrifici e offerte al dio), purificazioni fisiche (vomito, clisteri, salassi), attività fisiche (esercizi ginnici, corsa a piedi e a cavallo), interventi diretti dei sacerdoti (imposizione delle mani, applicazione delle «coppette», somministrazione di diete e di rimedi erboristici).

Il momento culminante dell'intervento terapeutico consisteva però nell'incubazione. Il paziente veniva introdotto nell'*abaton*, il luogo più infero e sacro dell'*asklepieion* (santuario di Asklepios). Secondo quanto narra Aristofane in *Plutos* il paziente si metteva in posizione sdraiata e i neocori (aiutanti) oscuravano ogni fonte di illuminazione, invitando al silenzio e al sonno. Non abbiamo indicazioni sulle modalità con cui essi invitavano al sonno e qualcuno avanza l'ipotesi che si trattasse di forme di induzione ipnotica.

Contemporaneamente venivano effettuate fumigazioni rituali con incensi, alloro e altre sostanze (lo schiavo Karion di Aristofane ricorda l'odore intenso di una poltiglia di frumento). Nel corso dell'incubazione il paziente aveva delle visioni cui veniva attribuita un'importanza centrale per il trattamento. «Fin dall'inizio il dio mi ordinò di registrare i miei sogni», riferisce Aristide, «e

la preistoria
delle terapie
immaginative

l'attività
immaginativa nei
templi di Asklepios

questo fu il primo dei suoi comandamenti» (II sec. d.C. ed. it., p. 81). Spesso si trattava di sogni notturni, talvolta anche di sogni da svegli: «In quelle condizioni», riferisce, difatti, Aristide, «*mi parve come di sognare*» (*ibidem*, p. 93): l'espressione lascia intendere che non si trattava di sogno in senso stretto.

sogni notturni
e sogni da svegli

I sogni (notturni o a occhi aperti che fossero) costituivano un momento essenziale nel processo terapeutico. Talvolta il dio interveniva in maniera diretta e risolutiva; tra le iscrizioni del tempio di Epidauro di cui parla Pausania si leggeva: «Alketas di Halieis era cieco. Si distese nella sala delle guarigioni e dormì profondamente e in sogno vide venire a lui il dio e aprirgli gli occhi con le sue dita. Quando si fece giorno, egli uscì guarito e vide gli alberi del santuario» (ed. 1979, fr. 18). Altre volte l'intervento del dio è indiretto: «Egli sognò che il dio aveva cotto un rimedio (*pharmakon*), poi gli aveva lacerato gli arti e gli aveva introdotto il farmaco» (*ibidem*, fr. 9). Altre volte ancora il sogno dava indicazioni terapeutiche che potevano consistere in rimedi di tipo erboristico o in comportamenti da adottare.

immaginazione
simbolica

Di particolare interesse sono gli interventi allegorici del dio: Andromaca, regina di Epidauro e affetta da sterilità, «sognò che un bel bambino la scoprisse e che il dio la toccasse con la mano. Poco tempo dopo ebbe un figlio da suo marito Arybbas» (*ibidem*, fr. 13). Ancor più colpiscono le forme propriamente simboliche attraverso cui il dio si manifesta e agisce: sempre a causa della sterilità «Nekesibule di Messene andò a dormire nella sala delle guarigioni. Vide in sogno che il dio venne a lei in forma di serpente e con esso ebbe sessualmente contatto. Entro l'anno ebbe due figli» (*ibidem*, fr. 42).

decodificazione
dei simboli
e operazioni
simboliche

Il simbolismo fallico di questa visione è trasparente, ma l'aspetto simbolico delle immagini oniriche risulta con evidenza anche da altri casi. Aristide parla di un suo sogno in cui usciva per ispezionare un fossato e vedeva «appunto i materiali di scavo che ne venivano asportati»; la conclusione è di sconcertante consequenzialità: «La sera, memore della terra scavata e asportata, vomitai» (II sec. d.C., ed. it. pp. 70-71). Frequente e significativo è inoltre il fenomeno del «sogno parallelo». È ancora Aristide a riferire che una volta, in sogno, il dio gli fece bere dell'assenzio diluito con aceto, ma è significativo soprattutto il commento: «Fildelfo, uno dei due neocori, fece nella stessa notte il mio sogno con qualche lieve differenza. [...] E poiché questo sogno concordava con il mio, presi senz'altro l'assenzio» (*ibidem*, pp. 89-91).

Pare dunque che già nell'antichità fosse chiaro che le fantasie, le immagini e le visioni dell'inconscio vanno colte nel loro valore simbolico e che il loro senso occulto va trasposto nella realtà

vissuta. Già secoli avanti Cristo si poneva quindi il problema dell'elaborazione e dell'integrazione delle fantasie inconscie.

Per dare maggiore sviluppo e migliore elaborazione a queste fantasie, nei templi di Asklepios venivano promosse la declamazione e la drammatizzazione. Accanto all'*asklepieion*, oltre alla palestra, si trovava spesso anche l'anfiteatro, di cui l'istrionico Aristide fece ampio uso. In più di un'occasione, difatti, i sogni gli prescissero di «comporre dei carmi sulle nozze di Coronide e la nascita del dio, e tirare in lungo la strofe quanto più era possibile» (*ibidem*, p. 78), di «conversare con Socrate, Demostene e Tucidide e di offrire al dio le primizie di queste controversie oratorie improvvisate» (*ibidem*, p. 125). Inoltre, precisa l'Autore, il dio «mi suggerì su quali Autori antichi dovevo esercitarmi [...] mi prescisse di comporre versi per iscritto, non soltanto di improvvisare, e talvolta perfino di mandarli a memoria parola per parola» (*ibidem*, p. 131). «E una volta ricevetti anche quest'ordine: comporre un discorso con il semplice pensiero, proprio come si fa con le parole; e per me fu chiaro che il dio mi istruiva con ciò alla molta riflessione» (*ibidem*, p. 130). Egli «non mi ordinava soltanto di comporre in suo onore, ma mi indicava anche altre divinità, come Pan, Ecate, Acheloo e qualcos'altro ancora» (*ibidem*, p. 134).

drammatizzazione
delle fantasie

amplificazione
dei contenuti
immaginativi

Con sufficiente evidenza queste indicazioni si riferiscono a pratiche intese a sviluppare e ad amplificare fantasie interiori talvolta su temi specifici («comporre in onore di Pan» o di altri personaggi), talvolta su temi liberi («comporre un discorso»); talvolta in forma di monologo, talvolta in forma di dialogo interno con figure simboliche (Socrate, Demostene, Tucidide ecc.). Si tratta di aspetti che verranno ripresi e strutturati all'interno delle future terapie immaginative.

Un cenno particolare merita lo stato di coscienza in cui si verificavano le visioni. L'assenza di descrizioni specifiche nella letteratura greca non ci consente di avere notizie dettagliate. Di certo si tratta di uno stato di ridotta vigilanza e coscienza: uno stato di sonno o affine al sonno. L'apparizione molto ricorrente del dio Asklepios e del suo corteo (soprattutto Igea, Panacea e Telesforo) nelle visioni di cui abbiamo testimonianza fa supporre un clima psichico fortemente suggestivo. L'uso documentato di cereali, alloro e altri vegetali fa pensare a un'induzione artificiale di immagini per mezzo di sostanze dalle proprietà allucinogene.

lo stato
di coscienza
immaginativa

Pratiche iniziatiche yaqui

il ruolo
delle sostanze
psicodislettiche

Il ricorso a questo tipo di sostanze naturali è documentato in altre parti del globo, per esempio nelle culture amerinde. Carlos Castaneda, nel narrare degli insegnamenti di don Juan Matus, un indio yaqui, ha descritto in dettaglio la ricerca, la preparazione e l'assunzione di sostanze allucinogene. Il loro uso rientra in una concezione singolare degli indios Yaqui, che attribuisce a certi vegetali un'autentica identità. La sostanza psicotropa non è semplice materia, ma acquista identità di soggetto e caratteristiche antropomorfe («a volte prende sembianze umane, proprio come noi, mentre altre volte appare sotto forma di luce pura e semplice») e si propone come un «alleato, vale a dire come un potere capace di portare l'uomo oltre i confini del sé [...], un potere che consente all'uomo di trascendere la realtà ordinaria» (Castaneda, 1968, ed. it. pp. 124 e 261).

La prima di queste sostanze è la *datura inopia* (*yerba del diablo*), «ha una natura femminile», imprevedibile, variabile negli effetti e possessiva al punto da spingere ad atti distruttivi. La seconda è la *psilocybe messicana* (*humito*), la quale, al contrario, «ha una natura maschile», di stabilità emotiva distaccata dalle passioni, è prevedibile e conferisce l'estasi.

La terza sostanza, il «benefattore», è contenuta nel cactus *Lophophora williamsii* (*mescalito*), noto anche come *peyote* e pare combinare le proprietà delle due precedenti (*ibidem*, pp. 263-282).

L'attività
immaginativa
nell'iniziazione
yaqui:

Anche il percorso di iniziazione narrato da Castaneda s'impenna in maniera sostanziale sull'attività immaginativa, che in quel contesto culturale diventa addirittura sinonimo di un elevato grado di realizzazione personale e spirituale: «gli stregoni acquistano la capacità di percepire l'essenza delle cose e la chiamano *vedere*» (1993, ed. it. p. 14).

- la centralità
del sogno

Anche lì la capacità di «vedere» abbraccia sia le immagini dei sogni notturni, sia quelle dei sogni da svegli o delle visioni da allucinogeni, spesso senza che si riesca a distinguere chiaramente fra queste diverse forme del sognare. Il termine «sognare», negli scritti di Castaneda, è utilizzato per designare una complessa e indifferenziata esperienza immaginativa, che collega il mondo personale con quello inaccessibile all'Io, popolato da figure inconsce. «Il nostro mondo è collegato al vostro», dirà una di queste figure, «da una porta chiamata Sogni» (*ibidem*, p. 126). Di conseguenza «l'arte di sognare» (1993, p. 111) costituisce un'autentica «via regia» nella formazione degli iniziati. «La consapevolezza degli stregoni cresce quando Sognano», sostiene don Juan (*ibidem*).

Che non si tratti di sogni notturni don Juan lo afferma espressamente: «Tu non stavi dormendo. Stavi Sognando, ma non dormivi» (*ibidem*, p. 40). Questi sogni realizzati senza dormire sollecitano il confronto con i cosiddetti sogni a occhi aperti o sogni-da-svegli e interessano le pratiche immaginative per talune convergenze di natura operativa. Tra questi evidenziamo la procedura del sogno indotto, «cioè Sognare di fare un Sogno» (*ibidem*, p. 56); l'allenamento immaginativo: «Gli stregoni erano soliti iniziare visualizzando un oggetto semplice, memorizzando ogni dettaglio. Poi chiudevano gli occhi e visualizzavano l'oggetto, fino a quando riuscivano a vederlo, nella sua interezza, a occhi chiusi» (*ibidem*, p. 238); la ricapitolazione, «che consisteva nel rivivere in toto le esperienze della propria vita ricordandone ogni particolare possibile» (*ibidem*, p. 156); la non-direttività nei confronti delle immagini interiori: «Lascia che sia lo spirito a decidere. Resta in silenzio e poi passa all'episodio che ti indica lo spirito» (*ibidem*, p. 159). Sono inoltre da evidenziare aspetti fenomenologici dell'attività immaginativa che vengono puntualmente ripresi nell'ambito delle terapie immaginative, per esempio la metamorfosi di figure visualizzate («quando focalizzai lo sguardo sull'immagine di Sogno di mia madre, lei si trasformò in una feroce, terrificante bolla di energia sfrigolante») o il ruolo delle immagini di luce: «La consapevolezza è luminosità» (*ibidem*, pp. 186 e 192).

– il sogno
non-sogno

– operazioni con
le immagini

Significativo è infine il fatto che ai livelli più evoluti dell'«arte di Sognare» il soggetto non possa affidarsi passivamente al flusso delle immagini, ma che anche nel corso dell'immaginazione debba assumere un atteggiamento responsabile, quello che Jung chiamerà «atteggiamento etico» dell'Io: «Quando non decidi qualcosa», ammonisce don Juan, «è come se ti giocassi la vita alla roulette senza pensarci un attimo» (*ibidem*, p. 164).

– ruolo attivo
dell'Io

La questione più centrale sollevata da pratiche quali l'«Arte di Sognare», però, investe lo statuto stesso dell'immaginazione, perché Castaneda ascrive alle esperienze del Sogno tutte le caratteristiche delle esperienze empiriche: «Non c'era nessunissima differenza – scrive per esempio – fra quella passeggiata di Sogno e qualsiasi altra che avessi fatto davvero» (*ibidem*, p. 39). Oppure: «Sapevo che si trattava di una strana, sofisticata visione eppure quelle forme erano così reali che mi trovai a reagire con disgusto» (*ibidem*, p. 121).

– esperienze
immaginative
realistiche

Ciò fa confinare in maniera impressionante e talora confusiva il mondo immaginario e quello empirico: al culmine di un'esperienza densa di euforia e curiosità, per esempio, Castaneda narra che, più crescevano in lui queste sensazioni, più lui di-

realtà empirica e
realtà
immaginativa

ventava pesante, fino al momento in cui «fui così massiccio da rientrare nel mio corpo, e poi nel mio mondo. Mi ritrovai a Los Angeles, in un parco vicino all'università della California. Ero in piedi, sull'erba, nella traiettoria di alcune persone che giocavano a golf» (*ibidem*, p. 130).

La tradizione sufi

Esperienze come queste e pratiche immaginative diffuse in molte culture pongono interrogativi non semplici circa le affinità e le differenze tra dimensione immaginativa e dimensione empirica.

l'immaginazione
nella cultura
iraniana

Sollecitazioni fra le più stimolanti ci vengono a questo proposito dal lavoro che Henry Corbin (1903-1978) condusse sulla letteratura iraniana, indagando il misticismo islamico e quello sufi in particolare.

Il motivo di interesse sta nel fatto che nella letteratura mistica iraniana sono descritte esperienze immaginative e visionarie particolarmente strutturate, dove il percorso mistico prende le forme di un percorso immaginativo. Testi come *Il libro della perla*, *il Pastore di Erma*, *l'Esilio occidentale* descrivono singolari percorsi dell'anima scanditi da visioni e immagini simboliche e tratteggiano personaggi, luoghi e organi che rappresentano la funzione immaginativa stessa.

Per esempio, nell'ermetismo zoroastriano, l'essere spirituale o Uomo di Luce ha per «compagna perfetta» Daenâ; e Corbin traduce letteralmente Daenâ come «l'organo visionario dell'anima» (1971, ed. it. p. 37). Questa figura, cioè, non allude a qualsivoglia figura femminile, ma alla funzione immaginativa e visionaria della psiche.

organi della vista
e della visione

Sulle orme di queste ricerche siamo preliminarmente invitati a contemplare l'ipotesi che esista un organo della visione, analogo ma diverso rispetto all'organo della vista. È poetica e chiarissima l'espressione di Mani morente: «contemplai il mio Gemello Celeste (Doppio) con i miei occhi di luce» (*ibidem*, p. 41).

Aderendo all'ipotesi che la psiche possieda una funzione della visione così come il corpo possiede quella della vista, vari Autori iraniani parlarono di centri psichici specificamente preposti all'esperienza immaginativa e visionaria. Alcuni, come Najmoddin Kobrâ (XIII sec.), svilupparono una letterale fisiologia sottile, incardinata su relativi organi sottili, le *latifa*. Questi organi dell'essere spirituale sono pensati da Najm Kobrâ come *hiss ghaybi*, ovvero autentici «sensi del sovrasensibile» (*ibidem*, p. 94).

Nella mistica iraniana, così come esiste un organo della vi-

sione, altrettanto esiste un luogo delle visioni. Zaradusht (Zaratustra) si mise alla ricerca di quel luogo mitico appena passati i trent'anni, *nel mezzo del cammin* della sua vita. Si trattava di Erân-Vêj, la montagna psico-cosmica situata in *medio mundo* e descritta come «un mondo che secerne la propria luce», poiché in quel luogo porte e finestre non servono a prendere luce, ma a emanarla (*ibidem*, p. 48). E ciò anticipa in modo chiaro come il mondo delle immagini abbia la capacità e la funzione di illuminare l'uomo che lo visita. Luoghi mitici come Erân-Vêj vengono espressamente indicati come «il mondo delle visioni» e si collocano dichiaratamente al di fuori del mondo sensibile e della percezione sensoriale. Per accedervi, Zaradusht dovette spogliarsi dei propri organi della percezione sensoriale e affidarsi agli organi del suo corpo di luce, ai suoi «occhi di luce». Tuttavia, i mistici iraniani ci informano che i luoghi della visione non si trovano nemmeno nel mondo impalpabile delle pure Luci Spirituali, nel regno delle Madri (*sic!*). La più sofisticata esperienza immaginativa non si dispiega nel mondo fisico, ma nemmeno in quello della fantasia.

Sohravadî (XII sec.) afferma che il regno delle visioni è «il mondo al quale alludono gli antichi saggi quando affermano che al di là del mondo sensibile esiste un altro universo, dotato di figure e dimensioni e anch'esso esteso in uno spazio». L'Autore lo descrive come un mondo dalle città di smeraldo, circondato di luce smeragdina; un mondo visibile e percepibile, che ha forme e dimensioni, anche se si tratta di categorie diverse da quelle fisiche (Corbin, 1971, ed. it. p. 50). Najm Kobrâ è ancora più chiaro: è un mondo che si vede «chiudendo gli occhi».

A una lettura un po' frettolosa, si potrebbe liquidare ogni considerazione dicendo che tutto ciò non costituisce una grande scoperta; chiudendo gli occhi, ci si spalanca davanti il mondo delle fantasie, dei sogni ad occhi aperti, delle immagini illusorie, dell'irreale: *ci sembra* di vedere puntini luminosi, *si fantastica* di affrontare un inquilino petulante, si sogna di incontrare una persona desiderata, *ci si illude* che la cosa accada davvero. Ma tutto ciò non è reale. Dietro a questa lettura sta una precisa concezione dell'attività psichica che identifica l'immaginazione con l'illusione e che priva di realtà tutto ciò che è oggetto del fantasticare, del sognare, dell'immaginare. Ma il sufismo iraniano non intende questo e il mondo immaginale di Corbin non è confinato in una dimensione irreale.

Nelle descrizioni di Semnâni, Kobrâ, Sohravadî, Ruzbehân di Shirâz e altri «il mistico vede realmente ed effettivamente luce e tenebre, grazie a una visualizzazione che dipende da un organo

i luoghi
della visione

... sono mondi reali

diverso dall'organo fisico» (*ibidem*, p. 72). E subito siamo inclini a intendere: *crede* di vedere, è *convinto* di ascendere alla montagna della luce smeragdina, *immagina* di incontrare il suo doppio di luce, ma tutto ciò non è reale. I pensatori di cui ci occupiamo, però, sostengono esattamente l'opposto; sostengono che tutto ciò accade realmente, che il mondo immaginale è un mondo reale, anche se di una realtà che non è accessibile agli organi sensoriali e che non è comprensibile con gli strumenti del pensiero.

«Tecnicamente – precisa Corbin – è bene parlare di appercezione visionaria. Luce e tenebre, chiaro e scuro, non sono metafore o comparazioni. Il mistico *vede* realmente ed effettivamente luce e tenebre, grazie a una visualizzazione che dipende da un organo diverso dall'organo ottico fisico» (*ibidem*, pp. 72-73).

il mondo
immaginale

Il regno delle visioni, che si spalanca all'esperienza chiudendo gli occhi, che è percepibile con gli organi della visione ma non con quelli della vista, nella lingua persiana ha un nome preciso: *'alam al-mithâl*. Questo termine, però, non trova equivalenti nelle lingue occidentali e Corbin lo tradusse con un'espressione da lui stesso coniata: *mundus imaginallis*. Immaginale è una parola che fonde «immaginario» con «reale» ed è un termine geniale per descrivere un mondo dove l'immagine ha le caratteristiche della realtà. Si profila qui uno dei nodi esperienziali e concettuali più rilevanti per la pratica delle terapie immaginative: l'immaginazione possiede carattere reale e non illusorio. È un mondo ontologicamente reale come quello della sensazione e del pensiero, ma non viene esperito con le funzioni della sensazione e del pensiero, bensì con un «organo» specifico che è l'immaginazione.

Al mondo immaginale vengono ascritte delle caratteristiche che presentano singolari affinità con alcune categorie della vita psichica. La prima di queste caratteristiche è la sua collocazione topograficamente mediana

la dimensione
intermedia

S'è detto che per Zaradusht *'alam al-mithâl* si colloca in cima alla montagna psicocosmica di Erân-Vêj; per altri è in vetta al monte Qâf, per altri ancora al limite della nona sfera (la Sfera delle Sfere) o nell'ottavo *keshvar* (clima) o nella terra mistica di Hûr-qalyâ oppure è il Sinai mistico o la Roccia di Smeraldo. I nomi non importano; importa che tutti questi luoghi si collocano *in medio mundo*, sono spazi intermedi fra il regno sensibile e quello dei puri intelligibili, fra le categorie personali e quelle transpersonali, fra la dimensione dell'umano e quella del divino.

Dal punto di vista psicologico, il mondo immaginale si colloca nel regno di mezzo fra conscio e inconscio; è uno stato molto preciso, di cui l'uomo ha conoscenza diretta e precoce. Lo testimoniano le parole di un bimbo di quattro anni, frequentatore assiduo

di un pianeta immaginario, il pianeta di Valerian, che era il suo *mundus imaginalis*. Un giorno accettò che sua madre lo visitasse insieme a lui e le disse che, per raggiungerlo, occorreva prendere l'astronave. Per fare ciò, lei doveva sedere sul divano-astronave, dargli la mano e chiudere gli occhi. Dopo essere rimasta così per un po', senza che accadesse niente, la madre ruppe il silenzio e gli chiese: «quand'è che siamo arrivati?». E lui rispose: «sei arrivata quando dormi. Ma non devi addormentarti». A quattro anni è molto chiaro dove si situa il regno di mezzo dell'immaginale.

Ma identificare l'esperienza immaginale con lo stato intermedio fra veglia e sonno è riduttivo. Esso è anche il regno di mezzo in cui si realizza una particolare relazione fra conscio e inconscio. A solo vantaggio della sintesi, ma con grave svantaggio rispetto all'articolazione e alla raffinatezza del pensiero iraniano, in quel regno intermedio il conscio intercetta le dimensioni inaccessibili dell'inconscio e l'Io si raffronta con aspetti incommensurabili del Sé.

La seconda proprietà dello *'alam al-mithâl*, difatti, consiste nel fatto che in quel regno intermedio, per usare i termini della filosofia islamica, «Dio si rende manifesto all'esperienza umana»; per usare i termini della psicologia, l'abissale inconscietà della psiche si rende manifesta all'effimera capacità del conscio grazie a figure di mediazione. Le vette del monte Qâf, l'ottavo clima, la nona sfera e tutte le province dell'immaginale sono popolate da forme apparizionali, guide di luce e altre immagini visionali che Corbin riunisce entro la denominazione di «figure-archetipo».

L'angelo è la più rappresentativa di queste figure, essendo descritto come la più sottile velatura visibile dell'invisibile. Non è, però, una pura rappresentazione, ma un autentico principio dinamico, che presiede all'evoluzione e che impronta l'azione dell'individuo. Abû'l Barakât al Baghdâdi (XII sec.) afferma che ogni anima (psiche!) è retta da figure che la iniziano alla conoscenza, la difendono, la confortano, la guidano. «Quell'amico, difensore e protettore viene chiamato Angelo» (Corbin, 1979, ed. it. p. 31). L'essenza dinamica dell'angelo assume rilevanza del tutto particolare in una figura detta «Angelo della propria Sostanza» (*ibidem*, p. 56), che imprime in ogni vivente l'impulso a realizzare la propria sostanza, la propria essenza, la propria individualità; in sintesi, è la personificazione immaginale del *principium individuationis*.

In quanto velature visibili dell'invisibile, gli angeli e le altre forme apparizionali sono figure di mediazione che si costellano nelle regioni inconse e si manifestano nelle regioni del conscio, conferendo alle immagini qualità e funzioni di simbolo.

le figure
apparizionali

l'«Angelo della tua
sostanza»

Riti dei Nativi americani

la ricerca
di una Visione
presso gli Sioux

Che le immagini siano simboli è convinzione comune a molte terapie immaginative ed è concetto che molte culture pre-psicologiche esprimono con termini diversi. Tra queste, è di sicuro interesse la pratica dell'*hanblechey-api* o «pianto rituale per avere una Visione» in uso presso gli indiani delle Pianure, in particolare tra quelli appartenenti all'ampia cultura Sioux (Alce Nero, 1953, ed. it. pp. 67-95).

Questo rituale veniva praticato da tutte le persone almeno una volta nella vita, ma qualcuno aveva una Visione spontaneamente e qualcuno la ricercava più volte, soprattutto alla vigilia di eventi importanti.

Quando una persona intendeva ricercare una Visione si recava da un *wichasa wakan*, o sacerdote, con una pipa colma di tabacco. Questi radunava un gruppo di persone, recitava una serie di invocazioni e tutti sedevano in cerchio a fumare la sacra pipa. In quell'occasione il sacerdote fissava il giorno in cui avrebbe avuto luogo il cerimoniale e la durata che avrebbe avuto la vera e propria ricerca della Visione (di solito da uno a quattro giorni, ma a volte anche di più).

la capanna
purificatoria

Entro quella data, il richiedente doveva costruire una capanna per la purificazione (*Inipi*) e il giorno stabilito si recava dal sacerdote con grandi lamentazioni. Vestiva solo un mantello di bisonte, il perizoma e i mocassini e portava una pipa da offrire a *Wakan-Tanka*, la divinità. Entro la capanna *Inipi* veniva scavata una piccola fossa per il fuoco sacro e il sacerdote compiva rituali di purificazione con il fumo e con l'acqua, prima di spalmare il corpo del lamentatore con la salvia. Sui carboni ardenti veniva poi versata molta acqua e i partecipanti al rito completavano la purificazione attraverso la sudorazione. In momenti culminanti la porta veniva aperta, in modo che l'aria fresca e la luce inondassero la capanna.

Al termine della purificazione il sacerdote e i suoi aiutanti accompagnavano il lamentatore sulla montagna, verso un luogo precedentemente individuato e approntato, che era detto «buca della Visione». Si trattava di un buco scavato nel terreno della montagna o di un piccolo avvallamento che gli aiutanti preparavano come luogo sacro: vi piantavano cinque pali, quattro alle estremità e uno al centro di un'ipotetica croce, e alla base del palo centrale stendevano un letto di salvia. Per tutto il tempo in cui ricercava la Visione, il lamentatore poteva muoversi solo lungo le linee che collegavano il palo centrale con i pali periferici della croce. Poteva dormire sul giaciglio di salvia, ma avendo cura

di appoggiare la testa al palo centrale, anche mentre dormiva.

Osservava un digiuno assoluto, astenendosi dal mangiare e dal bere e sacrificava preliminarmente qualcosa di sé, del suo corpo. Frequentemente, per esempio, gli indiani Crow sacrificavano la falange di un dito (Reiff, 1997, p. 81). Il soggetto restava costantemente in preghiera, rivolgendo le sue lamentazioni nelle quattro direzioni, affinché la divinità gli inviasse un segno, un messaggero, un'immagine. Era attento a respingere i pensieri che venivano a distrarlo, rimaneva saldo contro le potenze del Tuono che sarebbero venute a minacciarlo e stava sempre all'erta per riconoscere qualsiasi messaggero che *Wakan-Tanka* avrebbe potuto inviargli. Dormiva il meno possibile, stendendosi sul giaciglio di salvia con la testa appoggiata al palo centrale.

l'isolamento
sensoriale

Si alzava nel cuore della notte per scrutare qualunque cosa potesse rivelargli il messaggio di *Wakan-Tanka*, si levava con la stella del mattino per chiedere anche ad essa la saggezza. Molte volte le Visioni più potenti arrivavano durante il sonno, ma non si trattava di «semplici sogni, perché sono molto più reali e intense e non vengono da noi, ma da *Wakan-Tanka*» (Alce Nero, 1953, ed. it. p. 85).

immagini che
vengono da
un'altra
dimensione

La Visione poteva presentarsi sotto l'aspetto di qualunque elemento della natura: un grande quadrupede o un piccolo insetto, un'aquila o una farfalla, un evento atmosferico o la voce del vento fra i rami di un albero. Il sacerdote e Grande Capo degli Oglala, Cavallo Pazzo, ricevette le visioni della Pietra, dell'Ombra, del Giorno, del Tasso, dell'Aquila e del Cavallo rampante (dove il suo nome).

l'attesa
di un messaggio

Agli occhi di chi praticava la *vision quest* ogni elemento della natura poteva essere semplicemente se stesso oppure rivelarsi un messaggero di *Wakan-Tanka*; nei termini della psicologia ciò equivale a dire che un'immagine può essere un oggetto concreto o una realtà simbolica. Dal punto di vista psicologico, in effetti, qui si consuma un sostanziale passaggio di stato. Una persona che, vivendo in stato di natura, ogni mattina vede sorgere il giorno e ogni giorno vede pietre, ombre, tassi, aquile e cavalli ad un certo punto percepisce uno di questi oggetti in modo del tutto singolare. Esso si stacca dallo sfondo delle percezioni ordinarie e si staglia, nitido e unico, sullo scenario immaginativo; entra nell'esperienza della persona non come cosa vista, ma come visione. L'oggetto che cessa di essere cosa e diventa simbolo non perde di realtà ma acquista, se possibile, un aspetto di realtà intensificata, che trasuda proprietà distintive: la pietra è «più pietra» e l'aquila è «più aquila» di quelle viste in precedenza. Nella *vision quest* si vede distintamente come il simbolo non sia una «sbiadita

la percezione
dell'iper-reale

allusione al reale, ma la manifestazione più acuta e intensa della realtà» (Widmann, 2009, p. 19); le figure simboliche della Visione sono più reali delle altre e a fare la differenza non è la natura intrinseca dell'oggetto, ma il vissuto del soggetto.

l'identificazione
con l'immagine

L'oggetto della Visione, inoltre, conferisce al lamentatore i suoi poteri, i suoi insegnamenti e la sua sapienza. Com'è anche nelle convinzioni dei mistici sciiti, le immagini non sono solo rappresentazioni, ma principi dinamici. Così, chi ha avuto la Visione «diventa» l'elemento o l'essere che gli è apparso; si identifica con le sue qualità e con la sua essenza e in questo senso riceve il «potere» di quell'elemento o di quell'essere: la statica solidità della Pietra o la tenebrosa riservatezza dell'Ombra, la luminosa chiarezza del Giorno o il dimesso riserbo del Tasso, l'uranica verticalità dell'Aquila o la pura energia del Cavallo imbizzarrito.

la comunicazione
della visione

Scaduto il tempo fissato per la ricerca della Visione, gli aiutanti del sacerdote andavano a prendere il soggetto e lo riaccompagnavano nell'*Inipi*. Una pipa sacra veniva offerta alla divinità e fumata da tutti i presenti seduti in cerchio. E al cospetto di tutti il lamentatore raccontava «per intero e senza omettere nulla» ciò che era accaduto durante il suo ritiro sulla montagna. Al termine del racconto si versava ancora acqua sui carboni ardenti e si completava il rituale di purificazione attraverso l'essudazione.

Da quel momento la visione non era più soltanto del lamentatore, ma apparteneva alla tribù. Il messaggio di *Wakan-Tanka* era sempre individuale e collettivo nello stesso tempo, «affinché i popoli del mondo non siano nelle tenebre dell'ignoranza» (*ibidem*, p. 93).

le pitture di sabbia
presso Navajos
e Tibetani

Gli indiani Navajos conoscevano altre pratiche religioso-terapeutiche fondate sull'immaginazione: consistevano nel realizzare su sabbia o su tessuto dipinti e altre raffigurazioni che noi definiremmo simboliche. Una pratica analoga è nota, e tutt'ora in uso, in aree e in contesti culturali estremamente distanti: i buddisti tibetani creano sulla sabbia splendide raffigurazioni mandaliche, destinate a essere disperse dal vento.

Le complesse pratiche immaginative in uso presso gli Egizi e i Greci, presso gli Indios del Sud-America e i Sioux delle Grandi Pianure, presso i Navajos e presso i monaci del Tibet testimoniano che le tecniche immaginative della psicoterapia contemporanea ebbero una lunga preistoria. Interventi tecnici che crediamo essere nati negli ultimi decenni in realtà sono praticati da secoli, anche se non sempre siamo in grado di ricostruire dettagliatamente le pratiche più remote.

Esordi della psicoterapia immaginativa

Accanto alla preistoria, si collocano poi articolati antecedenti storici risalenti al periodo a cavallo fra il XIX e il XX secolo e di cui abbiamo notizie più documentate. Essi procedono parallelamente alla precisazione concettuale, allo studio neurofisiologico e all'impiego clinico delle cosiddette immagini mentali.

L'immagine mentale è una particolare forma di pensiero, che può essere di tipo imitativo-riproduttivo (quando rievoca figure mnestiche) o di tipo costruttivo-creativo (quando produce immagini mai appartenute all'esperienza diretta). L'acquisizione forse più significativa ai fini delle tecniche immaginative sta nell'aver appurato che «la mente umana è dipendente in larga misura dai processi immaginativi e molto meno da quelli verbali» (Peresson, 1983, p. 20). È a quest'intuizione originaria, divenuta poi convincimento e infine acquisizione scientifica, che rimanda per intero lo sviluppo delle terapie immaginative.

Esso inizia con Francis Galton (1883), che per primo introduce il termine *imagerie mentale*. La definizione da lui proposta è tutt'ora attuale e riunisce sotto questo termine tutti quei metodi in cui il soggetto si trova in uno stato di rilassamento (sonno, ipnosi o altro) e spontaneamente o per suggerimento esterno vede delle immagini che riferisce al terapeuta.

Janet (1898) ipotizza che i disturbi mentali si reggano su idee e immaginazioni distorte e che, riuscendo a sostituire queste ultime, si avrebbe la guarigione del disturbo. Di qui il tentativo di mettere a punto un procedimento immaginativo denominato «metodo di sostituzione dell'immagine».

Ribot (1908) è Autore di uno dei primi saggi sull'immaginazione ed è un attento osservatore della vita immaginativa. Alle sue osservazioni dobbiamo la constatazione che le immagini mentali presentano una duplice interazione: da un lato con gli stati emotivi e dall'altro con le spinte all'azione. Egli traduce questi rilievi in due fondamentali leggi che si possono riassumere così:

1. ogni immagine ha in sé un impulso motore;
2. un'immagine mentale tende a suscitare emozioni e condizioni fisiche ad essa corrispondenti.

Molti decenni più tardi osservazioni neurofisiologiche, per esempio di Penfield (1952) o di Ahsen (1977), confermeranno che le immagini mentali attivano corrispondenti engrammi neuromotori.

L'inizio del XX secolo registra un notevole fervore culturale in tema di immaginazione e di immagine mentale. Alfred Binet

l'epoca pionieristica
delle terapie
immaginative

l'imagerie mentale
di F. Galton

la sostituzione
d'immagine
di P. Janet

il principio
ideomotore
di T. Ribot

la *crystal vision*
di A. Binet

(1922) riprende la definizione di *imagerie mentale* e distingue due tipi di immaginazione: quella spontanea e quella volontaria. Particolare curioso: le radici prescientifiche dell'immaginazione sono ancora evidenti nelle ricerche di Binet, il quale non disdegna di praticare esercizi di visualizzazione mediante la sfera di cristallo. Facendo guardare prolungatamente attraverso una sfera di cristallo, difatti, egli constatava che emergevano immagini spontanee, nitide e talvolta colorate. Il significato soggettivo e il potenziale psicoterapico di tali immagini gli suggerirono di utilizzarle per quella che denominò esperienza di «introspezione indotta».

il *rêve éveillé*
di L. Daudet

Più o meno negli stessi anni L. Daudet (1926) indagava l'attività immaginativa, ipotizzando una correlazione positiva fra la natura delle immagini e la struttura psichica del soggetto. Egli ha il merito storico di aver tentato il passaggio dalla speculazione alla pratica, proponendo un metodo terapeutico fondato sull'immaginazione che il soggetto veniva invitato a realizzare per conto proprio, senza la presenza dell'operatore. A quel metodo Daudet diede il nome, anch'esso di importanza storica, di *rêve éveillé*.

le immagini
eidetiche
di Jaensch

E.R. Jaensch nel contempo avviava una ricerca, destinata ad ampi sviluppi in ambito psicofisiologico, sulla possibilità di avere percezioni ottiche (più raramente acustiche) puramente virtuali, cioè sulla possibilità di percepire un oggetto anche in sua assenza. Queste immagini virtuali vengono definite da Jaensch *immagini eidetiche*. Esse sono assai più stabili di quelle che si hanno, per esempio, chiudendo gli occhi dopo che si è fissato un oggetto per qualche minuto; inoltre sono frequentemente accompagnate da vissuti emozionali e affettivi. Assumendo la teoria di Jaspers, secondo la quale le immagini si collocano lungo un *continuum* che si snoda dalla rappresentazione fino alla percezione, Jaensch riteneva queste immagini assai prossime alle percezioni a causa del loro forte carattere di realtà.

l'immaginazione
attiva di E. Caslant

Sempre all'inizio degli anni Venti (1921) un occultista parigino, Caslant, constatava che l'evocazione di immagini consentiva di accedere all'emotività del soggetto e alle sue modificazioni. Egli era scarsamente interessato a quella che chiamava immaginazione «passiva», in cui non si verifica né un controllo da parte della coscienza, né un tentativo intenzionale di guidare le immagini. Fondava invece il proprio metodo sulla possibilità di dirigere attivamente il «pensiero onirico» verso determinati oggetti o temi. Il termine da lui coniato per questo metodo fu «immaginazione attiva», ma esso non ebbe grande fortuna nella storia delle tecniche immaginative. La denominazione verrà recuperata più tardi da Jung, ma in contesti e su presupposti diversi e per indicare un procedimento profondamente differente.

L'opera di Caslant ebbe un influsso diretto e importante sulla psicoterapia immaginativa anche per un altro aspetto; nel 1935 entrò in contatto con lui un ingegnere che rimase affascinato dai suoi esperimenti. Si trattava di Robert Desoille, uno dei padri fondatori delle terapie immaginative. Dall'incontro fra Desoille e Caslant nascerà la scuola francese e con essa le tecniche immaginative entreranno nel pieno della loro strutturazione e nella loro più articolata formulazione.

Frattanto, in Svizzera, Marc Guillery, nel 1925, andava elaborando un metodo immaginativo detto *imagerie dirigé* che si fondava su significativi nuclei teorici: una concezione psicomatica del fenomeno immaginativo e l'idea di un «Io corporeo illusorio» (*moi corporel illusionnaire*). Nemmeno questo metodo ebbe grande sviluppo, ma dieci anni più tardi entrerà anch'esso in feconda sinergia con quello di Desoille (1935).

l'*imagerie dirigé*
di M. Guillery

Nel 1932 Carl Happich proponeva una sequenza di meditazioni su temi inizialmente naturalistici (il prato, il torrente, la montagna ecc.). Si apriva in quel modo la ricerca sulle immagini più idonee da assumere come punto di partenza per l'esperienza immaginativa. Metodi terapeutici come quello di Desoille o di Leuner riprenderanno i motivi della radura, del prato, del torrente, del fiume, della montagna, integrandoli fra le proprie immagini di partenza.

le meditazioni
di C. Happich

Non si può, infine, non ricordare che i decenni a cavallo fra il 1800 e il 1900 videro fiorire studi, ricerche e applicazioni terapeutiche fondate sull'ipnosi. Vennero codificate procedure di induzione che producevano un abbassamento del livello di coscienza funzionale all'impiego terapeutico delle immagini e vennero impiegate immagini mentali per mettere a punto nuove forme di induzione ipnotica. Si verificò, quindi, una convergenza dell'interesse clinico per gli stati ipnotici e per le immagini mentali, da cui, già nel 1884, Oskar Vogt trasse la sua *Kausalanalyse* (analisi causale).

le suggestioni
ipnotiche

la *Kausalanalyse*
di O. Vogt

Si trattava di un metodo di autosservazione in stato ipnotico teso a scoprire le connessioni occulte di affezioni nevrotiche (a quei tempi si parlava di connessioni «occulte», poiché il concetto di inconscio non era ancora maturo nel linguaggio psicologico dell'epoca). Questo metodo verrà ripreso nel 1925 da Nachmansohn, il quale proporrà di rivivere, in stato di ipnosi, immagini tratte dai sogni notturni, per far emergere sia ulteriori dettagli immaginativi sia nuove connessioni di significato.

All'inizio del XX secolo, dunque, il clima collettivo è genericamente sensibilizzato ai temi dell'immaginazione mentale e fin verso la metà degli anni Venti si registra un fermento di indagini

sulla natura e sul ruolo dell'immaginazione, un proliferare di tentativi di impiego terapeutico di essa, volti a dare corpo a uno strumento di cui si percepivano le potenzialità, senza ancora saperne cogliere e sfruttare la portata. I molteplici contributi risalenti a quel periodo costituiscono gli antecedenti storici più diretti delle psicoterapie immaginative.

Di fatto, nessuno di essi è sopravvissuto integralmente o viene oggi praticato secondo le modalità formulate agli inizi del Novecento (con la sola, parziale eccezione delle tecniche ipnotiche). Tuttavia quei contributi fecero chiarezza su alcuni temi che costituiranno il fondamento delle successive terapie immaginative e delle loro caratterizzazioni.

La gestione delle immagini mentali

le acquisizioni fondamentali:

- il concetto di immagine mentale

- le condizioni predisponenti

In primo luogo fu appurato che esistono immagini puramente mentali. Jaensch parlò di immagini eidetiche, Binet di *crystal vision*, Caslant di pensiero onirico: qualunque sia il nome a esse attribuito, il fatto essenziale è che esse si formano in assenza di afferenze ottiche e che sono disgiunte da qualsivoglia correlato oggettivo. Non è privo di interesse il fatto che anche la psicologia sperimentale si andasse interessando in quei tempi alle immagini apparenti e alle percezioni illusorie con i contributi, per esempio, di Wertheimer (1912) e di Koffka (1912).

In secondo luogo furono individuate le condizioni psicofisiologiche maggiormente funzionali a queste immagini, abitualmente individuate in un generico «stato di rilassamento» che meriterà più puntuale definizione. Alcuni procedimenti si avvalevano di uno «stato di distensione» realizzato in maniera spontanea (vedi il «metodo delle immagini» di Guillery, o il *rêve éveillé libre* di Arthus). Altre tecniche non prevedevano espressamente uno stato distensivo, ma riducevano la stimolazione visiva e inducevano il soggetto a una qualche forma di monoidismo (entrambi questi elementi partecipano all'induzione di stati di rilassamento). Altri metodi, come le pseudoallucinazioni di Tramer e Beyme o il più tardivo *Bildstreifdenken* (pensiero immaginativo filmico) di Kretschmer, si fondavano invece su uno stato di rilassamento propriamente ipnotico. Non mancherà nemmeno chi tenta di indurre chimicamente sia la modificazione dello stato di coscienza sia la produzione di immagini: è il caso della «psicolisi» di Leuner o del «*rêve éveillé dirigé* con LSD» di Berta e soprattutto della *LSD Psychotherapy* di Stanislav Grof (1980).

Venne evidenziandosi anche un sinergismo bilaterale fra immagini mentali e stati distensivi: se molti Autori inducevano uno stato di rilassamento per facilitare l'immaginazione, altri si accorsero che immaginare determinati scenari facilita la distensione. Sulla scorta di quest'interazione vedremo svilupparsi le tecniche immaginative più direttive.

In terzo luogo si osservò come le immagini mentali possano avere un decorso spontaneo (come nell'«immaginazione passiva» di Caslant), oppure guidato dal soggetto (come nella «sostituzione d'immagine» di Janet) o diretto dall'operatore (come nell'*imagerie dirigé* di Guillery). Queste osservazioni ponevano le basi per la successiva configurazione delle terapie immaginative: alcune di queste, difatti, coltiveranno la produzione assolutamente libera di immagini; un esempio di posizioni quasi estreme in tal senso è costituito dal ciclo superiore del training autogeno, oppure dal *rêve éveillé libre* di Arthus. Altre prevedranno un intervento moderatamente direttivo da parte del terapeuta; è il caso, per esempio, dello stesso *rêve éveillé dirigé* di Desoille. Altre terapie immaginative, infine, si collocheranno su posizioni dichiaratamente direttive come, per esempio, certe tecniche ipnotiche o le visualizzazioni simboliche di Assagioli.

Un quarto elemento che le ricerche di quel periodo misero a fuoco è il correlato emotivo delle immagini. Su questo aspetto, inizialmente evidenziato e fortemente sottolineato da Jaensch, si appuntò l'interesse di molti e fu subito chiaro che in esso risiedeva uno dei migliori potenziali di intervento terapeutico dell'attività immaginativa. Si impose con evidenza che lo stato affettivo-esistenziale del soggetto influenza le sue immagini spontanee e su tale evidenza si fondarono molti procedimenti, dalla «sostituzione di immagini» (Janet) all'«introspezione indotta» (Binet). La stretta relazione fra stato affettivo e vissuto immaginativo si pone alla base di terapie a forte impatto emotivo come la «psicocatarsi» di Frank (procedimento in cui i vissuti immaginativi assumono forte coloritura scenica e drammatica, con coinvolgimento emotivo dell'Io-immaginario e con profonde valenze catartiche) o l'«onirodramma» di Fretigny e Virel, di cui si dirà più diffusamente in seguito.

La relazione tra attività immaginativa e stato emotivo, inoltre, verrà assunta a fondamento di tecniche che inducono, stimolano e orientano delle immagini con lo scopo di influenzare il fondo affettivo del soggetto. Tutto sommato, l'intuizione geniale di Desoille fu quella di «comprendere che le immagini sono l'espressione immediata dell'affettività e che, provocando attraverso il movimento un loro cambiamento, è possibile ottenere una

– la possibilità di intervenire sul decorso immaginativo

– la relazione biunivoca fra immagini ed emozioni

- la modificazione
del mondo
immaginario
e affettivo

modificazione dello stato affettivo di un soggetto» (Balzarini, Sallardi, 1987, p. 19).

Con terminologia non sempre chiara e univoca le terapie immaginative fanno oggi coralmemente appello alle trasformazioni del fondo fantasmatico, dell'Io profondo, del substrato affettivo e simili. Tutte riconoscono cioè di agire, tramite le immagini, sullo stato affettivo della persona. Questo è forse il denominatore più evidente e importante che accomuna tecniche disparate, direttive e non-direttive, a orientamento analitico e cognitivista, di ispirazione psicofisiologica e psicodinamica, di coprimento e di scoprimento.

- verbalizzazione
immediata
o differita
delle immagini

Gli storici precursori cui abbiamo accennato posero la questione della comunicazione dei vissuti al terapeuta. Pochissimi metodi non prevedevano che il soggetto riferisse i propri vissuti al ricercatore; gli altri optarono per una delle seguenti modalità:

- comunicazione «in diretta» delle immagini nel corso della fase immaginativa;
- comunicazione differita delle immagini al termine della fase immaginativa.

A tutt'oggi le terapie immaginative optano per l'una o per l'altra di queste due modalità di comunicare i contenuti immaginativi e, se la questione desta ancora interesse, è perché s'intreccia strettamente con l'atteggiamento terapeutico adottato nei confronti delle immagini.

la diversità
di impiego
terapeutico

Fin dai primordi delle terapie immaginative l'intento dominante fu quello di influenzare la produzione immaginativa, sia pure con atteggiamenti diversi. Janet suggeriva di sostituire totalmente o in parte le immagini spontanee (specie quelle tormentose); Vogt – benché in epoca anteriore alla psicoanalisi – vedeva in esse una strada attraverso la quale ricercare le cause del quadro nevrotico; gli ipnotisti usarono inizialmente lo scenario immaginativo come luogo virtuale in cui sperimentare stili di comportamento da trasferire successivamente nella vita pratica. In sintesi, la gestione del colloquio e gli interventi sulle immagini riflettevano l'ispirazione metapsicologica dei vari metodi, se non dei singoli terapeuti.

Coerentemente con tutto ciò le tecniche immaginative entrarono nell'apparato operativo di scuole a ispirazione analitica e cognitivista, umanistica e pragmatica; vennero adottate dalla psicologia transpersonale ed entrarono nel novero di pratiche focalizzate alla preparazione al parto o all'abreazione del trauma. È evidente che un impiego tanto diversificato del materiale immaginativo non può che rimandare a formulazioni teoriche al-

trettanto diversificate e a costruzioni metapsicologiche profondamente differenti.

In un impeto di semplificazione didascalica possiamo dire che le terapie immaginative si orientarono secondo due fondamentali inclinazioni care alla psicologia tedesca: quella di scoprimento (*Aufdeckung*) e quella di coprimento (*Entdeckung*). Questi due orientamenti fanno manifesto riferimento a una concezione dell'arte che risale a Plinio Il Vecchio e che Leon Battista Alberti nel *De statua* (1462?) designava «per *via di levare*» (sottraendo materia alla pietra originaria, come fa la scultura) e «per *via di porre*» (aggiungendo terra o argilla, strato su strato, come fanno le arti plastiche). Alcune forme di terapia immaginativa sono, quindi, indirizzate al «levare», nel senso che intendono sottrarre all'inconscio contenuti e cariche affettive; la psicocatarsi di Frank, l'onirodramma di Fretigny e Virel, la procedura immaginativa di Rocca e Stendoro ecc. operano in questa direzione. Altre terapie immaginative sono orientate al «mettere», nel senso che intendono «immettere» nello scenario immaginativo contenuti ritenuti benefici; ne sono esempi le tecniche di suggestione ipnotica, le visualizzazioni guidate, la proiezione guidata di simboli ecc.

Dietro all'apparente contrapposizione, questi due orientamenti sono accomunati da una visione comune e sostanzialmente squalificata dell'inconscio: cambiano le strategie, ma identico è l'intento di estendere il potere dell'Io sull'inconscio e di ridurre la potenza. La vera alternativa verrà elaborata da Jung e si tradurrà nella sua pratica della «immaginazione attiva». Essa si fonda su un presupposto diverso: quello che, a certi livelli dell'evoluzione psichica, l'inconscio non esiga soltanto controllo e difese da parte dell'Io, ma che all'Io richieda prevalentemente rispetto e collaborazione, perché l'inconscio stesso lavora al progetto esistenziale dell'individuo. Per queste ragioni, qui solo brevemente anticipate, l'immaginazione attiva di Jung si distingue non solo dalle tecniche pragmatiche e di coprimento, ma anche da quelle analitiche e di scoprimento. Inoltre, essa si propone come il punto più avanzato (pur se provvisorio, come tutte le cose della storia) del lungo percorso compiuto dalle tecniche immaginative.

Abbiamo avuto modo di constatare che questo percorso affonda le proprie radici nelle pratiche rituali delle civiltà arcaiche e della cultura classica.

Alla fine dell'Ottocento e nei primissimi decenni del Novecento uscì dalla lunga incubazione prescientifica e maturò tentativi di impiego clinico (i più significativi sono stati rievocati in queste pagine), che non sono sopravvissuti integri sino a noi, ma ai qua-

due orientamenti di base: «coprire» o «discoprire»

l'atteggiamento del conscio verso l'inconscio

la diversa collocazione dell'immaginazione attiva

li va il merito di costituire il fondamento culturale e tecnico delle attuali tecniche immaginative. Infine, nella prima metà del Novecento, portò il lavoro sulle immagini mentali nei luoghi della clinica: negli ambulatori medici, negli ospedali, nelle stanze della psicoterapia e negli studi degli analisti.

Attualmente le terapie immaginative costituiscono un'articolatissima compagine della psicoterapia e, come ogni realtà complessa, sollecitano tentativi di classificazione che agevolino l'orientamento, la discriminazione, la comprensione. Ma proprio in quanto realtà complessa, sfuggono alla coartazione della tassonomia.

Il rapporto della coscienza con l'inconscio

il *setting* come proiezione del rapporto tra coscienza e inconscio

In luogo di una catalogazione inevitabilmente provvisoria e intrinsecamente inadeguata, questo volume propone un itinerario fondato su un'ipotesi di fondo: il *setting* delle psicoterapie immaginative rispecchia proiettivamente il rapporto della coscienza con l'inconscio. Le modalità con cui terapeuta e paziente si rapportano tra di loro e con le immagini interne riflettono, cioè, il modo con cui si presuppone che la coscienza debba rapportarsi con l'inconscio.

Il percorso seguito prende avvio dalle terapie immaginative più direttive, di cui l'ipnosi tradizionale è espressione massimamente rappresentativa. Il *setting* usuale prevede che il soggetto sia in posizione distesa, a occhi chiusi, abitualmente in silenzio, in stato di vigilanza e di coscienza accentuatamente ridotti. Il terapeuta, per contro, è in posizione eretta (in piedi o seduto), in condizione vigile e in posizione manifestamente *one-up*; mentre il soggetto tace, lui parla e gli suggerisce (talvolta gli ordina) le immagini da rappresentarsi mentalmente. In questo tipo di *setting* si proietta una relazione coscienziale dove la coscienza si atteggiava a depositaria di un sapere illuminato, che cerca di imporre al cieco inconscio.

il rapporto di dominanza per «correggere» l'inconscio

All'interno di questa generica impostazione si danno varianti molto numerose, che riguardano la modificazione più o meno profonda dello stato di coscienza, la somministrazione più o meno impositiva delle immagini, la natura riproduttiva oppure simbolica delle immagini proposte, l'andamento più o meno standardizzato dell'iter terapeutico, l'accettazione più o meno permissiva delle variazioni soggettive e altro ancora; ma una condizione rimane costante: il terapeuta somministra verbalmente e direttivamente le immagini da visualizzare e il soggetto

segue il più fedelmente possibile le indicazioni prescritte. Anche se il terapeuta si ritiene un pragmatico e si dichiara estraneo alle disquisizioni accademiche della metapsicologia, nel praticare questo tipo di tecniche immaginative personifica una coscienza, «che sa» e «che dice» a un inconscio ignaro e irragionevole quali cambiamenti sono da attuare.

Con le terapie immaginative dialogiche il *setting* muta significativamente. Il terapeuta è ancora in condizione vigile rispetto al soggetto ipovigile, spesso è in posizione fisicamente e allegoricamente «sovrastante» rispetto al paziente disteso, ha ancora la funzione di guidare e il paziente quella di essere guidato; ma ora è prevalentemente il paziente a parlare e il terapeuta si limita a interventi verbali ridotti. La relazione tra i due non è ancora paritaria, ma è meno sbilanciata e sicuramente più dialogica, al pari di quella tra coscienza e inconscio: sia il paziente sia l'inconscio godono di uno spazio espressivo maggiore e di una più ampia libertà di espressione. Sia il terapeuta sia la coscienza sono interessati ai contenuti dell'inconscio e sono animati da un intento maggiormente conoscitivo e analitico. Nella seconda metà del xx secolo in modo particolare, le terapie immaginative dialogiche mostrano la tendenza comune a darsi una configurazione dichiaratamente psicoanalitica, ascrivendo maggiore rilievo all'astinenza terapeutica, al controtransfert, alla complessità psicomica che le immagini mentali rivelano.

Qui il terapeuta personifica una coscienza maggiormente recettiva nei confronti dei contenuti inconsci, ma non va trascurato che la sua finalità ultima è ancora correttiva: per un'ampia (anche se non esclusiva) porzione, le terapie immaginative dialogiche si ispirano all'obiettivo freudiano di insediare il dominio dell'Io là dove prima vigeva quello dell'Es. Nello sforzo di portare alla luce i meccanismi inconsci che determinano gli atteggiamenti inadeguati del paziente, il terapeuta è analogico di una coscienza che si ripromette di rettificare le distorsioni dell'inconscio attraverso ciò che non a caso si definisce «presa di coscienza». Nel suo atteggiamento dialogico, astinente e attento al controtransfert, il terapeuta non cessa di personificare, qui, l'atteggiamento *one-up* della coscienza, che esplora l'inconscio per modificarlo e si addentra nei suoi territori per migliorarlo.

Al variare di atteggiamento della coscienza nei confronti dell'inconscio varia nuovamente il *setting*: le terapie immaginative autogene introducono la rivoluzionaria innovazione di un terapeuta che tace del tutto, mentre anche il soggetto tace; a parlare è soltanto l'inconscio. Rimane l'abbassamento di coscienza nel paziente, ma ciò non serve al terapeuta per facilitare una

il rapporto
di dialogo
per «migliorare»
l'inconscio

il rapporto
di ascolto
per riconoscere
l'autonomia
dell'inconscio

qualche operazione sull'inconscio. Nella forma più ortodossa della psicoterapia autogena, il *setting* prevede che il terapeuta lasci solo il paziente durante la fase immaginativa, evitando in tal modo qualunque forma di imposizione, di suggestione, di direzione. Se il terapeuta rispecchia proiettivamente la coscienza e il suo atteggiamento verso l'inconscio, qui la coscienza si auto-sospende, si allontana momentaneamente e lascia *carte blanche* all'inconscio. Al netto di fraintendimenti e scadimenti (di chi trascura questa norma procedurale, ignorandone il senso e il valore psicodinamico) questo diverso *setting* consente all'inconscio di manifestarsi nella sua autonomia («autogenia») e nella sua archetipale funzione organizzativa («bionomia»). Il baricentro viene radicalmente spostato: protagonista della vicenda psichica non è più la coscienza con il suo sapere e la sua illuminata capacità correttiva, ma è l'inconscio con la saggezza biologica e i principi-guida che esso contiene. In luogo di una coscienza-terapeuta che dà indicazioni all'inconscio, si ha un inconscio che fa pervenire le proprie indicazioni alla coscienza.

Il *setting* autogeno conserva una tenue sopravvivenza di diretività nell'adozione di precise sollecitazioni immaginative («formule»), in una certa rigidità di progressione, nella concentrazione della coscienza sui motivi immaginativi adottati. Ma è soprattutto al di fuori della fase immaginativa che la diade terapeuta-coscienza può ancora insistere nell'impiegare le immagini a scopo correttivo e nel tentativo di piegare l'inconscio agli obiettivi della coscienza. Il *setting* delle terapie immaginative autogene attesta un capovolgimento nei rapporti di forza tra coscienza e inconscio, dando preminenza all'inconscio e non più alla coscienza; ma l'uso del materiale immaginativo, la griglia di lettura attraverso cui le immagini vengono considerate, lo stile interpretativo con cui vengono esplicate possono ripristinare il più usuale primato della coscienza, mettendo l'immaginario autogeno al servizio del conscio e non dell'inconscio.

Nell'antinomica contrapposizione tra coscienza e inconscio, talune forme operative di immaginazione propongono con il loro *setting* non solo una mediazione tra preminenza della coscienza e preminenza dell'inconscio, ma promuovono una costruttiva interazione tra i due. Tecniche di gioco, di *art-therapy*, di danza-terapia, di musicoterapia chiamano terapeuta e paziente a realizzare insieme un prodotto immaginativo; l'immagine realizzata non è frutto dell'attività né dell'uno né dell'altro e l'utilizzo delle immagini non è appannaggio della coscienza né dell'inconscio. Nell'ipotesi che il terapeuta accolga su di sé e sui propri atteggiamenti la proiezione della coscienza e del suo mo-

il rapporto
di co-produzione
per lasciarsi
permeare
dall'inconscio

do di relazionarsi con l'inconscio, questi procedimenti non mostrano un'attitudine della coscienza tesa a riformulare (ricondizionare, rimodellare, rieducare) le distorsioni dell'inconscio né a comprenderne le dinamiche per rettificarle; prevale piuttosto la disponibilità della coscienza a lasciarsi permeare, trasformare, «migliorare» dall'inconscio.

Si perviene, così, a scenari diametralmente opposti rispetto a quelli di partenza, dove il terapeuta-coscienza era manifestamente dominante e il soggetto-inconscio era ampiamente passivo. In questi nuovi contesti, di cui l'immaginazione attiva costituisce l'esempio più avanzato, le esperienze immaginative vengono effettuate dal soggetto per conto proprio, in assenza di terapeuta, di stimoli immaginativi, di itinerari mentali preordinati e di qualsiasi apparato che canalizzi la sua funzione immaginativa. Il soggetto non è in uno stato di coscienza intenzionalmente modificato e spesso è fisicamente attivo (per esempio disegna, scrive, si muove); assume un atteggiamento di accettazione incondizionata, ma anche di interazione attiva nei confronti delle figurazioni emerse; se e quando comunica le immagini al terapeuta, queste non vengono assolutamente interpretate e a volte nemmeno commentate.

Proiettivamente identificata con il terapeuta, la coscienza qui abdica a ogni funzione direttiva sull'inconscio. Proiettivamente identificato con il paziente, l'inconscio assurge a categoria autonoma, che orienta la vita psichica; esso attrae l'attenzione e soprattutto il rispetto della coscienza ed entra con essa in interazione attiva e costruttiva.

L'exkursus tra terapie immaginative di diverso orientamento e di diversa metodologia giunge qui al suo approdo. Non illustra solo procedure diverse, ma psicologie diverse; non descrive solo diverse relazioni paziente-terapeuta, ma concezioni diverse della relazione conscio-inconscio; non prospetta una relazione univoca tra coscienza e inconscio, ma una relazione biunivoca, che varia per proporzioni, intensità e preminenze a seconda degli stadi evolutivi della psiche. Mostra che in una molteplicità di modi «fare immagini» significa «fare anima», perché – secondo la grande intuizione di Jung – la psiche è immagine.

il rapporto
di interazione
attiva per una
costruzione
congiunta
dell'identità

Bibliografia

- AHSEN A., *Psyche*, Brandon House, New York, 1977.
ALCE NERO (1953), *La sacra pipa*, Milano, Rusconi, 1993.

- ARISTIDE P.E., *Discorsi sacri*, Milano, Adelphi, 1984.
- ARISTOFANE, *Pluto*, Milano, BUR, 1988.
- ARTHUS A., *Le rêve éveillé libre*, «Revue Action et pensée», Genève, 1956.
- BALZARINI G., SALARDI C., *Analisi immaginativa*, Roma, Astrolabio, 1987.
- BERTA M., *Rêve éveillé lisergico dirigido*, Atti del V Congresso Medico dell'Uruguay, Montevideo, Editorial Medica Garcia Morales, 1962.
- BINET A., *L'étude expérimentale de l'intelligence*, Paris, A. Costes Editeur, 1922.
- CASLANT E., *Méthode de développement des facultés supra-normales*, Paris, Ed. Rhéa, 1921.
- CASTANEDA C. (1968), *Gli insegnamenti di don Juan*, Milano, Rizzoli, 1999.
- (1981), *Il dono dell'aquila*, Milano, Rizzoli, 1987.
- (1993), *L'arte di Sognare*, Milano, Rizzoli, 1993.
- CORBIN H. (1971), *L'uomo di luce nel sufismo iraniano*, Roma, Edizioni Mediterranee, 1988.
- (1979), *L'immaginazione creatrice*, Bari, Laterza, 2005.
- DAUDET L., *Le rêve éveillé*, Paris, Bernard Grasset, 1926.
- DESOILLE R., *Une méthode rationnelle pour l'exploration du subconscient*, «Revue Action et Pensée», n. 4-10, 1931.
- FRÉTIGNY R., VIREL A., *L'imagerie mentale*, Genève, Editions du Mont Blanc, 1968.
- GALTON F., *Inquires into human faculty and its development*, New York, MacMillan, 1883.
- GERARD R., *L'identificazione simbolica*, Firenze, Centro Studi di Psicosintesi, 1986.
- GROF S., *LSD Psychotherapy*, Hunter House (CA), 1980.
- GUILLERY M., *La rêverie dirigé*, «Schweiz. Arch. Neurol. Psych.», n. 52, 1943.
- HAPPICH C., *Das Bildbewußtsein als Ansatzstelle psychischer Behandlung*, «Zeitblatt für Psychotherapie», n. 5, 1932.
- HERZOG R., *Die Wunderheilungen von Epidauros*, «Philologus», suppl. vol. 22, quad. 3, Leipzig, 1931.
- JANET P., *Névroses et idées fixes*, Paris, Librairie Felix Alcan, 1898.
- JASPERS K., *De la psychothérapie*, tr. fr., Paris, PUF, 1956.
- JUNG C.G. (1961), *Ricordi, sogni, riflessioni*, a cura di A. Jaffé, Milano, Rizzoli, 1978.
- KRETSCHMER E., *Gestufte Aktivhypnose. Zweigleisige Standardmethode*, München, Urban & Schwarzenberg, 1959.
- KOFFKA K., *Zur Analyse der Vorstellungen und ihrer Gesetze*, Leipzig, 1912.
- PAUSANIA, *Beschreibung Griechenlands*, ed. ted., München, DTV Bibliothek, 1979.
- PENFIELD W., *Memory mechanism*, «Arch. Neurol. Psychiat.», 1952.
- PERESSON L., *L'immagine mentale in psicoterapia*, Roma, Città Nuova, 1983.
- REIFF V., «Il rapporto con la natura nella ricerca della visione presso gli Indiani Sioux», in C. Widmann, *Ecologica-mente*, Ravenna, Longo, 1997.

RIBOT T.A., *Essai sur l'imagination créatrice*, Paris, Alcan, 1908.

VOGT O., *Die fraktionierte Methode*, «Zeitschrift f. Hypnotismus», 7, 1898.

WERTHEIMER M., *Experimentelle Studien über das Sehen von Bewegung*,
«Zeit. Psycholog.», 61, 1912.

WIDMANN C., *Il mito del denaro*, Roma, Edizioni Magi, 2009.