

**"Immaginazione, Visualizzazione, Visione, All'Interno
Del Percorso D'Individuazione"**



Candidata: D.ssa Sara Di Giacomo

INDICE

Introduzione

1. Percezione e Rappresentazione

2. La Funzione dell'Immaginazione

3. Tecniche di Visualizzazione e Metodi d'Immaginazione Creativa

4. Discipline e Strumenti di Supporto

5. L'Interpretazione

6. Uno Sviluppo: la Visione

7. Esperienze Di Lavoro

. Appendice : Immagini

1. Esempi di Immagini d'Arte per il Viaggio d'Immaginazione

2. Esempi di Illustrazioni di Tarocchi

. Bibliografia Ragionata

Tale studio ha origine dalla tesi redatta come elaborato finale in seno alla scuola di formazione per Operatori Olistici accreditata dall'ente SIAF "Il Quarzo Rosa" di Firenze, frequentata negli anni 2011 e 2012, tesi discussa nel mese di Dicembre 2012. Al termine della suddetta scuola, ho conseguito il titolo di Operatrice Olistica ad Indirizzo Energetico, livello professionale Trainer. La disciplina di tesi era "Visualizzazione ed Immaginazione", un insegnamento che prevedeva l'apprendimento teorico e pratico di tecniche di visualizzazione e con l'immaginazione, allo scopo di indurre rilassamento, favorire l'indagine di sé e la trasformazione di motivi di disagio interiore. Della tesi originale è stata mantenuta la struttura dei capitoli ed i corrispettivi titoli, ma è stata ampliata in alcuni suoi punti: trattando ulteriormente degli aspetti che nella prima versione erano stati più brevemente accennati, aggiungendo gli approfondimenti delle esperienze di lavoro individuale sperimentate nel corso dagli anni a partire dalla discussione della tesi (Dicembre 2012) ad oggi (Settembre 2014), allo stesso tempo vi è stato un arricchimento della bibliografia.

Ringrazio di cuore colei che è stata l'insegnante della disciplina e relatrice della tesi, la D.ssa Beatrice Todaro, che a suo tempo mi ha accompagnata con grande impegno nella revisione del testo; allo stesso modo ringrazio la docente Antonella Ivanchic, che ci ha lasciati nel 2014, per il supporto datomi per la parte dedicata alla Cristalloterapia. Dono ad entrambe con grande affetto tutto il lavoro svolto ed i suoi esiti.

INTRODUZIONE

In questa tesi ci prefiggiamo di trattare il tema dell'immaginazione, intesa come risorsa insita dell'essere umano, a cui questi può attingere per comprendere il proprio atteggiamento nei confronti dell'esistenza e per tentare di avvicinarsi il più possibile ad uno stile di vita affine alle proprie peculiarità ed esigenze.

All'interno dei sistemi medico-curativi di diverse civiltà, in epoche storiche ed aree geografiche differenti, l'applicazione di tecniche legate alla visualizzazione (altrimenti intesa anche come meditazione) appare spesso tra gli strumenti basilari nell'approccio verso un disagio fisico e/o psichico. In questa sede verranno esposti alcuni esempi di tale fenomeno, che in alcuni casi permane tutt'oggi nelle culture o popolazioni citate.

A partire dalla facoltà dell'immaginazione, molti membri della psicoterapia e della psicoanalisi, tra i primi C.G. Jung e R. Assagioli, ed anche nell'ambito della medicina bio-naturale, hanno sviluppato tecniche e metodi di introspezione ed esplorazione di sé, legati all'immaginazione ed alla visualizzazione. All'interno di questa tesi verrà presentata una panoramica dei metodi noti nel campo ed esposti alcuni sperimentati a livello personale.

Verranno suggerite alcune possibili integrazioni dei metodi immaginativi e tecniche di visualizzazione con altre discipline finalizzate alla ricerca interiore, nello specifico Cristalloterapia, Arteterapia, Fiori di Bach, Aromaterapia, Lettura dell'Aura, che possono fungere all'interno di un tale tipo di percorso come mezzi di potenziamento del lavoro ed ulteriore comprensione dei suoi esiti.

Per quel che riguarda l'interpretazione dei simboli, delle singole immagini e del corpus intero delle rappresentazioni che possono sopraggiungere durante le sessioni di visualizzazione ed affini, riporteremo una serie di linee guida possibili da percorrere e sviluppare, nella fattispecie per quel che concerne i metodi di interpretazione, senza addentrarci nei dettagli dei significati, per i quali rimandiamo alla bibliografia alla fine del testo, che può essere presa come spunto di approfondimento ed arricchimento.

In concomitanza con tali metodi, verrà dedicato uno spazio agli sviluppi a cui immaginazione e visualizzazione possono condurre, ovvero prendendo in considerazione l'aspetto della "visione", anche intesa come "intuizione", che segnala l'acuirsi del contatto

diretto con sé e può supportare nel riconoscere il valore delle scelte da intraprendere. Al contempo, attraverso ciò che si definisce “visione”, ci si addentra nel piano transpersonale, che mette in contatto l'essere umano con ciò che è aldilà di se stesso e della propria realtà contingente.

La bibliografia compresa nel testo è stata suddivisa in base alle sezioni di studio riportate, essa contiene la lista dei testi citati all'interno dell'argomentazione e di quelli serviti per redigere il testo, al contempo è stato ritenuto opportuno farcire tale parte di una gamma di studi disponibili sulla materia per favorirne l'approfondimento e proporre spunti di lettura.

1. PERCEZIONE E RAPPRESENTAZIONE

A differenza di quanto sia comune credere, la percezione non offre una copia immediata e diretta dell'ambiente, bensì è il risultato di mediazioni ed attività svolte dall'organismo. Essa non consiste nella registrazione passiva e frammentata della realtà circostante, ma implica un'organizzazione dei dati dinamica e significativa, i quali vengono tramite essa analizzati, selezionati, coordinati. La percezione coinvolge tutti i sistemi sensoriali, di tipo gustativo, olfattivo, uditivo, tattile, visivo, cinestesico, le cui attività servono a raccogliere informazioni sull'ambiente e le persone. La vista risulta l'ultima facoltà sensoriale che l'essere umano acquisisce nella sua crescita, ed in seno ad essa si condensano tutte le capacità percettive sviluppate precedentemente. Solo quando il bambino "ha imparato" a vedere, può affacciarsi al mondo completamente, potendo disporre delle potenzialità di decodifica del reale nella loro interezza. All'interno dello sviluppo cognitivo dell'essere umano, si considera come prima fase lo stadio sensomotorio (*vd. Piaget 1936; 1937; 1945*), in cui la risposta che il bambino dà alla realtà è di tipo sensoriale e motorio, non possiede immagini mentali, né sa parlare. Al termine di tale fase, avviene la conquista della capacità della rappresentazione, un passaggio fondamentale verso il pensiero astratto. Il bambino non ha più bisogno di azioni od oggetti concreti per esperire la realtà, tradurla e relazionarsi ad essa, ma riesce a sviluppare atti mentali (ed immagini mentali) che la rappresentano, che anticipano i movimenti all'interno dell'ambiente e le loro conseguenze, è cioè in grado di creare azioni a livello puramente ideale. Il panorama degli studiosi del campo della psicologia dello sviluppo, nonostante adottino termini differenti, od evidenzino età differenti in cui i vari passaggi avvengono, considerano ugualmente lo sviluppo della rappresentazione come chiave d'accesso al mondo dei simboli, come segnale d'interiorizzazione dei simboli, preludio per lo sviluppo del linguaggio e di altri codici simbolici come quello numerico, musicale, e così via.

Percezione e rappresentazione sembrerebbero due funzioni separate e distinte che l'essere umano possiede per muoversi e comprendere il mondo, ma in realtà all'interno del nostro organismo nessun elemento è separato dall'altro, nessun elemento lavora per un fine ultimo singolo, piuttosto nel loro insieme possono svolgere incarichi differenti al

contempo tutti utili al funzionamento ed al benessere complessivo dell'organismo. E' dato per scontato che la percezione funge da base della rappresentazione, ovvero che i dati assunti tramite gli organi di senso siano il bacino da cui la rappresentazione attinge, ma meno conosciuto risulta il fenomeno per cui laddove i sistemi sensoriali-percettivi presentino carenze o forniscano dati dubbi, la rappresentazione subentra come supporto, al fine di immagazzinarli ed interpretarli. Tanto più carente è la facoltà percettiva, tanto più si ricorre all'uso dell'immaginazione per ottenere un quadro delle situazioni.

Si può dunque affermare che percezione ed immaginazione si servano degli stessi supporti neurologici per funzionare, e che l'immaginazione possa fungere da strumento d'elaborazione dati, ovvero come strumento che, a partire dal lavoro di raccolta svolto dagli organi di percezione, crea alla fine un insieme unico dotato di senso, concentrando i dati in una forma unica e complessiva. Al contempo tali due funzioni, percezione e rappresentazione, si influenzano: *"...la percezione cosciente, che deriva da un qualche input sensoriale generico, viene in larga misura modificata dalle emozioni, dai sentimenti e dalle aspettative..."* (J.C. Eccles-D.R.Popper, "Das Ich Und Sein Gehirn", Piper, 1982). I moti interiori delle persone s'inseriscono nel processo di registrazione ed interpretazione delle informazioni che provengono dall'esterno, tale combinazione determina il quadro personale della realtà e decide anche la disposizione d'animo nei confronti di essa.

Le nostre percezioni, non essendo isolate, vengono messe continuamente in relazione con il bacino delle nostre immagini interiori, queste a loro volta richiamano esperienze vissute od informazioni assimilate nel corso dell'esistenza, sia di tipo emotivo che di tipo sensoriale, depositate nella nostra psiche e divenute parti integranti del nostro essere. Ogni esperienza presente si immerge, per conseguenza, in una rete di associazioni psichiche pregresse che in parte contribuiscono a renderla attraente o repellente per la persona che la sta vivendo, anche al di là della sua vera natura contingente.

2. LA FUNZIONE DELL'IMMAGINAZIONE

Attualmente l'essere umano è caratterizzato da tre strutture cerebrali, che si sono formate in tempi diversi e sono dotate di funzionalità differenti. La struttura più antica consiste nel sistema spinale-cervelletto, esistente anche nei rettili, il cui lavoro principale è quello di provvedere alla sopravvivenza dell'individuo, le sue funzioni riguardano i recettori sensoriali, i riflessi istintivi, la regolazione della veglia e del sonno e visceroghiandolare. La mediocorteccia è invece di formazione successiva, insieme ad altri organi collegati, comune a tutti i mammiferi, che tramite l'apparire delle emozioni perfeziona le possibilità dell'individuo e ne incrementa le potenzialità di sopravvivenza. Di ultima formazione è la neocorteccia, presente unicamente negli esseri umani, costituita da circa dieci miliardi di neuroni, che ha in dotazione l'uso del linguaggio verbale, si tratta di una nuova struttura che risulta notevolmente più sviluppata delle altre, ma il cui sviluppo non ha intaccato l'esistenza e le funzionalità delle altre, le quali hanno mantenuto l'autonomia relativamente alle proprie specifiche attività.

Queste tre strutture di fatto coesistono, ma presentano una rimarchevole differenza di grado d'evoluzione e tipologia di attività. L'archoencefalo, legato agli istinti e tendenze primordiali, impone la propria presenza influenzando il sistema mediocorticale superiore. Dal canto suo il cervello nuovo, con un'evoluzione che risulta eclatante rispetto ai due precedenti, da una parte riceve dal vecchio cervello delle informazioni che gli risultano eccessivamente elementari, dall'altra è provvisto del simbolismo verbale con cui le altre due strutture non possono interagire poiché è un sistema altamente avanzato.

Se il neoencefalo si serve del simbolo verbale, il sistema mediocorticale funziona invece attraverso immagini. La rappresentazione iconica, come è stato precedentemente descritto, viene considerata relativa ad uno stadio precedente di sviluppo, rispetto a quello in cui l'essere umano può iniziare a servirsi del linguaggio. In incipit il bambino assimila e legge la realtà attraverso le azioni, successivamente utilizza le immagini, che possono essere correlate anche ad altri organi sensoriali oltre a quello visivo, anche se quest'ultimo, assomma tutte le altre capacità. Tramite le immagini il bambino è limitato a richiamare ed a ricordare la realtà, ma non può con esse definirla o descriverla, finalità per cui avrà bisogno dei sistemi simbolici per raggiungerla. A questo punto entrerà nello

stadio della rappresentazione simbolica. La differenza fra le varie fasi sta nel livello di capacità di astrarsi dalla realtà e di creare un'informazione astratta e sempre più raffinata. La competenza di codificare la realtà attraverso le immagini non viene abbandonata nella crescita e nello sviluppo dell'essere umano, piuttosto rimane come funzione abbinata alla rappresentazione simbolica, lo stesso valga per le altre competenze legate alle strutture cerebrali più arcaiche. Ed è proprio l'unione, la combinazione del lavoro di tutte e tre le strutture cerebrali che può portare l'essere umano ad un'ennesima evoluzione, in cui non vi sia una prevalenza dell'una o dell'altra struttura sull'altra, ma l'utilizzo a tutto tondo delle potenzialità di ognuna di esse e la loro integrazione.

L'immagine è, dunque, *"sia produzione psichica sia esperienza concreta e poetica (o «poietica», ovvero creativa) del nostro rapporto somatico ed affettivo con la realtà "* (vedi G. Bachelard, "La Poetica della Reverie", Dedalo, 2008), di conseguenza possiamo affermare che modificare la propria immagine del reale possa influenzare l'approccio interiore alla realtà ed alla vita stessa, oppure, nella fattispecie, che, modificando una rappresentazione connessa a qualsivoglia oggetto, persona, sentimento o evento, si possa cambiare l'approccio emotivo/mentale legato ad essa.

L'immaginazione è una risorsa comune a tutti gli esseri umani, accostata da alcuni studiosi all'intelligenza, ad una facoltà cognitiva, è una funzione che si innesca spontaneamente nel pensiero od in modo controllato, volontario. Essa viene comunemente utilizzata per "mutare" la realtà, nel senso di rappresentarla in un modo differente rispetto a come si presenta effettivamente, ad esempio si agisce per evadere da una realtà che si vive come opprimente, per ideare alternative alle situazioni che vengono vissute, inoltre con l'immaginazione si possono creare risoluzioni possibili a difficoltà, e così via. Data tale capacità insita nell'essere umano, date le sue funzioni nell'organismo e come viene spontaneamente applicata, nell'ambito degli studi della psiche è stato ben pensato di utilizzare tale risorsa in modo strutturato, rendendola parte di una metodologia di trasformazione emozionale e crescita interiore.

3. TECNICHE DI VISUALIZZAZIONE E METODI D'IMMAGINAZIONE CREATIVA

Il lavoro con l'immaginazione e la visualizzazione, si può ritrovare all'interno dei sistemi di diverse civiltà sin dall'antichità, in Oriente come in Occidente, applicate anche come forma di meditazione, finalizzate alla cura del corpo e dell'anima, all'equilibrio ed all'armonia generale della persona, o come ponte di comunicazione con la dimensione transpersonale. Si tratta tendenzialmente di visualizzazioni guidate che presentano dei contenuti specifici prestabiliti, che possono essere simboli o colori, oppure atte ad indirizzare l'energia di guarigione o riequilibrio nei confronti di punti particolari del corpo o verso l'intera persona (incluso il suo campo energetico), visualizzazioni o profondi stati di meditazione possono essere finalizzati da parte del guaritore alla ricerca dell'origine dei disagi di diversa natura. In seno ad un numero notevole di tali sistemi di cura, occupano uno spazio importante la dimensione del sogno e le immagini oniriche, che spesso fungono da punto di partenza o punto centrale del lavoro con l'immaginazione.

Qui di seguito elencheremo brevemente alcuni esempi pervenuti di tecniche antiche o ancora oggi applicate, di cui se ne può attestare più largamente l'esistenza.

Una delle prime civiltà del passato in cui si attesta l'esistenza della visualizzazione come metodo di cura, è quella dell'antico Egitto. Si afferma, ad esempio, che vi fossero in uso visualizzazioni guidate che avevano per oggetto colori curativi; tramite la visualizzazione i guaritori potevano ottenere una diagnosi del disagio e dall'altro lato dirigere nel punto individuato energia di riarmonizzazione; vi si attestano, inoltre, visualizzazioni in cui le persone interessate erano parti attive, ovvero creavano interiormente l'immagine della propria guarigione.

Nella Medicina Tibetana Tradizionale visualizzazione e meditazione sono sempre state parte integrante del processo curativo rivolto ai disagi del corpo fisico e del corpo mentale/emotivo e sono prescritte regolarmente come pratiche per la guarigione da parte dei medici. Ci si può rivolgere all'essenza del Buddha della Medicina, ovvero Bhaishajyaguru Vaiduryaprabha il "Maestro guaritore dalla radiosità di lapislazzuli", che può essere invocato tramite visualizzazione o la recitazione di mantra; si considera,

inoltre, che il colore blu intenso della divinità abbia un effetto terapeutico nel guardarlo e nel visualizzarlo. All'interno di tale sistema curativo la dimensione del sonno/sogno è di notevole importanza, attraverso i sogni si possono eseguire, ad esempio, le diagnosi dei disagi fisici o dello stato interiore della persona; vi esiste, inoltre, una tecnica assimilabile al sogno lucido, in cui la persona, ai fini della guarigione, viene iniziata alla pratica di particolari tecniche di yoga da compiere durante il sonno. Attraverso un profondo stato di meditazione e tecniche di respirazione adeguate, i guaritori riescono a trasformare la propria energia sessuale in calore ed energia di guarigione, da indirizzare ed applicare sul disagio.

Nella cultura Tolteca troviamo un insieme di tecniche ed esercizi finalizzati all'armonizzazione del corpo e della mente denominato "Kinam", in cui la meditazione è considerata un passo imprescindibile verso l'equilibrio e l'armonia, ovvero per la cura del corpo e dell'anima. Vi sono comprese pratiche di silenzio mentale, esercizi di respirazione abbinati a visualizzazioni dei piani energetici, esercizi di concentrazione e meditazione.

Nella Kabbalah si ritrovano consigli per raggiungere il benessere psichico e migliorare la guarigione; i *Mekubalim* (dal singolare *Mekubal* = "colui che è stato ricevuto") sono coloro che praticano ed insegnano la Kabbalah, all'interno delle loro tecniche e dei loro insegnamenti, sono presenti visualizzazioni e meditazioni per ri-armonizzare e guarire le persone, che spesso presentano contenuti prestabili legati ai simboli dell'Ebraismo, come ad esempio la Stella di Davide o le Sefirot della Kabbalah stessa.

Anche nella tradizione dello Yoga, vi è una corrente denominata Yoga Nidra, che è stata iniziata dal medico indiano Dr. Satyananda Paramahansa, in cui il lavoro è basato principalmente su tecniche di rilassamento, meditazioni e visualizzazioni. Anche in questo caso il lavoro ha per contenuto simboli spirituali fissi, immagini di esseri illuminati od elementi della natura. Gli scopi di tali pratiche possono essere svariati, come il riequilibrio della personalità, l'apprendimento della calma, la liberazione da abitudini nocive (ad esempio dipendenze da sostanze).

Nella disciplina del Reiki, metodo di cura riscoperto in Giappone, la visualizzazione ha un posto importante: tramite visualizzazione si può accertare lo stato di salute della persona ed eventuali punti di disagio, si può inviare l'energia curativa, anche a distanza,

verso la persona interessata, si possono, inoltre, compiere visualizzazioni con luci curative. Tale disciplina implica anche l'impiego di simboli peculiari, che l'operatore può mettere in campo durante il trattamento anche tramite tecniche di visualizzazione.

Nell'ambito delle tecniche di guarigione esoterica, promulgate e diffuse dalla Società Teosofica, nella prima metà del Novecento, la visualizzazione (altrimenti definita anche come "immaginazione creativa") è uno degli strumenti fondamentali del metodo di cura, applicata sia dal "guaritore" che dal soggetto in causa, per individuare le origini del disagio e dirigere l'energia di guarigione sulla persona.

In ambito moderno, possiamo affermare che l'interesse verso l'immaginazione ed il suo impiego non sia stato vanificato, né sia diminuito. Al contrario, all'interno di discipline e metodi di crescita umana e spirituale e trasformazione emozionale, riscontriamo l'immaginazione applicata o integrata in una grande fetta dei metodi di consapevolezza ed evoluzione. Nel tempo si è assistito al fiorire di ulteriori sviluppi in tutte le sue direzioni possibili, C. G. Jung e R. Assagioli, nel contesto della psicologia e psicoanalisi, sono stati tra i primi ad aver reso l'immaginazione un metodo di analisi e trasformazione e ad averne sviluppate diverse possibilità di applicazione. Al contempo anche lo spazio d'attuazione delle tecniche d'immaginazione si è ampliato, raggiungendo ambiti apparentemente meno collegabili o poco permeabili da attività simili, ma in realtà notevolmente connessi: ad esempio nelle scuole per l'infanzia e con gli adolescenti, per facilitare l'apprendimento e migliorare il rapporto con la scuola e le sue figure; nel campo del lavoro, per l'armonizzazione dello staff ed il consolidamento delle potenzialità individuali; nello sport e nelle discipline di auto-difesa, per accrescere la prestazione e rafforzare il senso di sicurezza e valore personale, ed in molti altri ancora.

Sostanzialmente il percorso guidato con l'immaginazione segue due linee principali: una incentrata sul flusso delle immagini interiori spontanee, che verranno in seguito analizzate ed elaborate primariamente favorendo una conoscenza di sé; l'altra, invece, si avvale di immagini o simboli fissi, guidati dall'operatore, al fine di raggiungere un obiettivo soggettivo o condiviso da un gruppo, che può essere di rasserenamento, comprensione, risoluzione di difficoltà, e così via. All'interno di questi due macro-insiemi, i metodi, le tecniche e gli scopi si diramano in molteplici direzioni, che si differenziano a seconda degli ambiti e delle scuole di divulgazione. Sono state riscontrate

delle corrispondenze comuni ai vari approcci incontrati, in special modo per quel che riguarda la metodologia essenziale e le condizioni basilari necessarie per intraprendere il lavoro, nonché per quel che concerne le tipologie di persone a cui tali esercizi possono essere rivolti. Corrispondenze che andiamo qui di seguito a descrivere in modo più accurato, senza entrare minuziosamente nel merito delle diverse varianti e delle loro caratteristiche, bensì con un punto di vista più generale, per dare spazio anche ad ulteriori prospettive che consideriamo importanti da integrare in tale tipo di esposizione.

Troviamo in primis delle analogie nella fase preliminare del processo d'immaginazione, ovvero nella scelta di quegli aspetti preparatori che poi accompagneranno i soggetti lungo tutto il percorso: la cura dello spazio, la posizione del corpo, l'uso o meno degli occhi. La scelta dello spazio deve orientarsi su un luogo che risulti innanzitutto accogliente, gradevole di colori, odori ed atmosfera per la persona od il gruppo, ed essere fornito degli elementi necessari per svolgere il lavoro, come coperte, tappetini, sedie, cuscini, acqua, e di eventuali materiali per scrivere o disegnare dopo la visualizzazione, come verrà successivamente spiegato. Oltre a questo, sarebbe ottimale un'atmosfera di discreto silenzio e raccoglimento, anche se l'interferenza di suoni dall'esterno non rappresenta obbligatoriamente un ostacolo alla concentrazione ed al rilassamento.

In prevalenza si predilige una posizione del corpo comoda, che si possa mantenere per più tempo e che risponda alle esigenze del singolo, ma che comunque permetta di rimanere vigili specialmente se la visualizzazione ha una durata più lunga. Può essere una posizione seduta o sdraiata, anche seduta su una sedia, possibilmente però sempre con una parte del corpo, o dal bacino in giù o solamente i piedi, poggiata a terra, per conservare un contatto concreto e simbolico con la realtà e per preservare il senso di "presenza" nel mondo. Si preferisce, inoltre, consigliare di tenere gli occhi chiusi o mantenerli fissi su uno stesso punto, al fine di rimanere il più possibile concentrati sul flusso interiore di immagini che emerge.

Troviamo, inoltre, un accordo tra i vari metodi anche per quanto riguarda la fase preparatoria vera e propria, che consiste nell'armonizzazione della respirazione e nell'entrare in uno stato di concentrazione, che si possono avviare una volta assunta una posizione stabile e chiusi gli occhi. L'armonizzazione della respirazione è fondamentale per preparare la persona od il gruppo ad attenuare il moto delle emozioni e dei pensieri, a

mitigare fino a ridurre al minimo possibile l'ingerenza del livello cosciente. La respirazione è, inoltre, importantissima poiché rappresenta il primo passo che viene rivolto verso se stessi, aiuta difatti a puntare l'attenzione sul proprio corpo, sul suo stato e sulle proprie sensazioni, distoglie l'attenzione dal mondo esterno. La concentrazione, dal canto suo, è quel momento in cui la persona si mette in contatto con la sua parte interiore, in cui *“bisogna “spegnere” la nostra disturbante coscienza e ascoltare quietamente dentro e guardare le immagini che appaiono al nostro occhio interno o prestare attenzione alle parole che i muscoli del nostro apparato verbale stanno cercando di formare (...)”* (C.G.Jung, *Letters, Vol. I, Routledge & Kegan LTD, 1973*).

E' in questo momento di raccoglimento che l'attenzione alle sollecitazioni del mondo esterno inizia a farsi sempre più flebile, per lasciare il posto alla realtà interna. Una realtà fatta di simboli, colori, sensazioni tattili, suoni.

Così ha inizio l'esercizio d'immaginazione, che può generarsi dall'immagine di un sogno che ha particolarmente colpito il soggetto, da un'immagine di vita vissuta, da un'impressione visiva che appare spontaneamente, oppure da una scena specifica che viene richiamata con un intento prestabilito da chi conduce l'esercizio. Le diverse varianti dipendono dal tipo di lavoro che si vuole svolgere, soprattutto dall'obiettivo che si vuole raggiungere. Anche la disposizione con cui si trattano le immagini si diversifica in base alle scuole ed esigenze del partecipante: esiste un sistema più ricettivo in cui il soggetto può instaurare un atteggiamento d'osservazione con le sequenze; un altro più attivo, dove interagisce con esse muovendosi liberamente nella scena o facendo emergere nuovi dettagli, volontariamente o in modo spontaneo.

Fondamentale risulta per tutti i metodi non intervenire con il giudizio della mente razionale, della coscienza, che reciderebbe gli slanci della creazione immaginativa o la modificherebbe, compromettendo il senso dell'esercizio. Tentare di ricordare tutti i particolari e le percezioni sensoriali ricevute è un altro aspetto che non va trascurato, per questo scopo le persone si possono aiutare prima con strumenti comunicativo-espressivi non verbali, tramite ad esempio l'uso di materiali artistici o l'espressione corporea e drammatica, successivamente passando alla descrizione verbale.

Un metodo a sé stante risulta l'“immaginazione attiva” ideata da C.G. Jung e proseguita dai suoi allievi, su cui non vi è però molta letteratura scritta; si tratta di un metodo che lo

psicoanalista suggeriva a quei pazienti che già seguivano la terapia da anni e potevano permettersi un ampio spazio di autonomia d'elaborazione e percorso. La pratica junghiana è sui generis rispetto alle altre poiché richiede che l'Io partecipi ai temi che emergono, non convertendoli, ma abbracciandoli come fossero una realtà vera e propria, che determina emozioni, reazioni, decisioni. Al termine di ogni sessione, si prende poi nota senza censurare o scartare niente, di ciò che è accaduto durante questo "dialogo libero" con l'inconscio, a livello fisico, emotivo e mentale. Jung invitava infine, dopo ciascuna sessione del percorso, a rivedere i disegni fatti o le parole trascritte sull'esperienza e la volta successiva a riprendere il collegamento con questi, sviluppando l'esercizio a partire da quei punti del lavoro che erano risultati poco convincenti o stridenti. Tale percorso può essere di notevole aiuto, ma sicuramente è consigliabile per quelle persone che siano ad un livello di conoscenza di sé abbastanza approfondito ed abbiano una discreta dimestichezza con i viaggi introspettivi.

Esistono discrete compatibilità fra i differenti metodi nel dichiarare quali gamme di persone siano maggiormente indicate per queste pratiche: diffusamente per coloro che dimostrano una certa facilità nel creare immagini interiori, al contempo però ne devono essere coinvolti e non rimanerne distaccati, altrimenti il percorso rimane un mero esercizio fine a sé stesso e perde in efficacia; per chi si sente estraniato dalla vita ed ha difficoltà nel sentire ed esprimere le emozioni, poiché tramite l'immaginazione si contribuisce a ripristinare un contatto con sé; quando vi è la fossilizzazione di una situazione esistenziale, che non permette di andare avanti nell'evoluzione, laddove l'impiego della coscienza non sembri dare frutti nel cogliere o trovare le spinte al cambiamento; per chi vuole "rieducare" e rasserenare le emozioni troppo forti che hanno un influsso disturbante nel quotidiano; inoltre la tecnica dell'immaginazione è opportuna per analizzare e comprendere gli eventi della vita che ci coinvolgono particolarmente, quindi come strumento di 'riparazione', per cominciare la trasformazione degli effetti che derivano da tali eventi e che si ripercuotono nella vita dell'individuo. Contemporaneamente, oltre ai suddetti casi, possiamo affermare che il confronto con l'immaginazione sia di beneficio per tutte le persone, a meno che non vi siano delle serie motivazioni che lo escludano, e si può praticare con adulti e bambini, in molteplici modelli differenti, anche con il semplice ma potente fine di stimolare e sviluppare la

creatività, il rapporto con sé stessi, infondere l'equilibrio che consente di agire consapevolmente.

4. DISCIPLINE E STRUMENTI DI SUPPORTO

Per discipline e strumenti di supporto intendiamo risorse aggiuntive che si possono includere prima, durante o dopo le pratiche d'immaginazione, ad uso specifico dei soggetti praticanti o di chi conduce, alcuni facoltativi, altri ritenuti parte indispensabile del lavoro. Ne riporteremo taluni da applicare come mezzi espressivi e di comunicazione, che sono ampiamente collaudati ed accettati negli ambiti che si avvalgono delle tecniche di immaginazione creativa; ne descriveremo poi degli altri riconosciuti nel campo delle discipline olistiche e delle medicine bio-naturali, che a nostro avviso creano una forte risonanza con il lavoro della visualizzazione e che in alcuni contesti vengono già applicati in concomitanza.

Le pratiche espressive ed artistiche e le terapie espressive, come arteterapia, teatroterapia, psicodramma, scrittura creativa, tecniche con il suono e la voce, danzaterapia, e così via, rappresentano i primi supporti nel percorso d'individuazione tramite l'immaginazione, confermati e condivisi quasi all'unanime nelle scuole del settore. Tali supporti si possono impiegare ai fini della rielaborazione nel passo successivo al viaggio d'introspezione, per dare una forma ai contenuti affiorati, con lo scopo di svilupparli ulteriormente, sviscerarli ed integrarli all'io cosciente. Dare una forma al flusso delle immagini attraverso una tecnica espressiva, permette di renderle più chiare e vivide, di riportare alla mente tutti i particolari, di imprimere più stabilmente gli effetti della visualizzazione nel soggetto. Il prodotto espressivo-artistico creato, indipendentemente dal codice scelto, incarna esso stesso un ampio bacino d'informazioni che riguarda il soggetto o i soggetti in causa, informazioni che si aggiungono a quelle raccolte durante la pratica immaginativa; il linguaggio artistico, in tal senso, contribuisce a dare un ordine ed una chiara collocazione all'intero insieme dei dati. Dalla combinazione di visualizzazione/meditazione e terapie espressive si può originare un lavoro integrato e multidisciplinare, in cui le tecniche espressive assumono una funzione di 'elaborazione' e 'riparazione' più corposa, facendo in modo che ne venga seguito l'iter che le caratterizza seconda la loro specifica metodologia, assumendo a contenuto del lavoro gli esiti del viaggio d'immaginazione. Al termine dell'atto creativo, può sempre avere luogo una restituzione di tipo verbale di ciò che è stato fatto, una condivisione con il gruppo su tutti i fattori vissuti, che ha la

funzione di far prendere consapevolezza di ciò che è emerso. Quest'ultimo diventa un momento di scambio, per mettere a confronto i vari punti di vista delle persone coinvolte, mettendosi di nuovo in gioco attraverso le relazioni. All'interno di tale tipo di combinazione di discipline, i metodi espressivi possono anche fungere da elementi focali del lavoro, in tal caso le tecniche di immaginazione occupano uno spazio decentrato, generalmente si applicano all'inizio del lavoro e possono implicare differenti finalità: facilitare e rendere più diretta la connessione con le proprie interiorità; raggiungere un livello di rilassamento adeguato; scoprire quelle parti di sé che si vogliono coinvolgere nella pratica, e così via.

Un altro strumento che appare strettamente legato al lavoro d'immaginazione è il mazzo di Tarocchi, inteso nella sua forma classica costituita dai cosiddetti arcani maggiori ed arcani minori, così come è stato studiato ed utilizzato da diversi studiosi, comprese alcune branche della psicoanalisi (vedi C.G. Jung stesso). I tarocchi possono vedersi adottati anche nelle loro più composite e variopinte versioni, l'importante è che le persone coinvolte provino confidenza ed instaurino un rapporto di risonanza affettiva positiva nei riguardi delle illustrazioni riportate dalle carte. Per far sì che ciò avvenga senza ombra di dubbio, data la rilevanza di tale aspetto, ogni praticante può portare con sé il proprio mazzo di carte personale o, a sua volta, l'operatore può provvedere alla presentazione di un ventaglio di mazzi differenti, per consentire ai soggetti coinvolti di scegliere quello a loro più congeniale. Il supporto dei tarocchi può dimostrarsi molto utile poiché fornisce esso stesso una ricca somma di codici simbolici, raffigurazioni, linguaggi delle emozioni, da cui le persone possono trarre ispirazione per avviare il percorso di visualizzazione; allo stesso modo altri codici iconografici, come quello dell'arte o della fotografia artistica ad esempio, possono stimolare nel soggetto un contenuto da approfondire e trattare successivamente con le tecniche d'immaginazione che abbiamo prima analizzato. Tali strumenti, in primo piano i tarocchi, contengono di per sé una serie di significati che già singolarmente offrono delle chiavi importanti di conoscenza per la persona, significati che potrebbero essere poi rielaborati in chiave soggettiva attraverso la visualizzazione, o, al contrario, la visualizzazione o meditazione può rappresentare un primo passo per un lavoro da svolgersi con lo strumento degli arcani. In tutti i casi, dopo la visualizzazione, si può procedere con la rappresentazione artistico-espressiva.

L'unione di tali metodi offre un quadro interessante per comprendere lo stato della persona in quel momento o per analizzare degli aspetti particolari che la persona chiede di mettere in gioco, dato che sia il mazzo di tarocchi sia le immagini d'arte sono strumenti che già in sé includono un linguaggio iconico, rappresentano un potenziamento per la conoscenza e la comprensione.

E' possibile inserire all'interno degli incontri con le tecniche di visualizzazione alcuni elementi di Cristalloterapia, a nostro avviso con due principali differenti finalità: per garantire il mantenimento del contatto con la realtà ed il radicamento energetico a terra durante la pratica immaginativa; per favorire l'apertura della mente e la disponibilità alla visione. Alcuni cristalli, inoltre, possono agevolare la comunicazione transpersonale, punto che verrà trattato in dettaglio nel capitolo sulla visione (vedi capitolo 6, pagina ...). Quanto al primo compito elencato, riteniamo che conservare e preservare la relazione con la realtà, grazie ad un contatto stabile con l'ambiente, sia una condizione essenziale, non solo per la durata degli esercizi di visualizzazione, ma anche per ancorare gli esiti del lavoro immaginativo nella realtà quotidiana e per sperimentare un cambiamento realistico nella propria vita. Oltre a ciò, il confronto costante con la realtà aiuta a non disperdersi all'interno delle proprie immaginazioni ed a non provare smarrimento allorché l'esercizio è terminato e bisogna tornare completamente vigili. In questo modo il momento immaginativo e l'evoluzione della persona nella realtà diventano due energie alleate per il cambiamento e non separate. L'essere radicati a terra comporta anche una protezione da eventuali immagini disturbanti, sostiene la consapevolezza che riconosce tali immagini come creazioni della propria mente, permettendo di sospendere il viaggio immaginativo in ogni momento si ritenga opportuno. A tale scopo si può consigliare l'uso di pietre come il diaspro rosso, la tormalina nera e l'ematite: la prima è un vero "gancio" di connessione con la terra; la seconda coadiuva nel potenziare la stabilità, il radicamento, protegge dalle negatività; mentre l'ematite fortifica ed apporta concretezza, offrendo anche la possibilità di accedere al potere della terra e di vedere chiaramente dentro sé stessi. Le pietre possono essere posizionate in fondo ai piedi della persona, o tenute in mano dalla stessa; tali pietre si possono rivelare utili anche per l'operatore, per le medesime motivazioni espresse sopra e seguendo le stesse modalità d'impiego. Si ritiene anche che avere accanto o addosso alcuni tipi di cristalli e pietre possa aiutare ad aprirsi

ulteriormente alla visione, favorisca il viaggio con l'immaginazione ed acuisca le potenzialità d'estensione della mente, amplificandone le facoltà. Per esempio, sodalite e lapislazzuli facilitano la meditazione, l'occhio di falco sostiene nella visione e nella visione attraverso il sogno, in ultimo l'azzurrite interviene positivamente sull'apertura mentale. Esistono infine delle pietre utilizzate nel viaggio sciamanico, che creano un ponte di comunicazione con le forze universali, queste sono strettamente connesse con il capitolo sulla visione (vedi capitolo 6, pagina ...) poiché ne facilitano il lavoro. Fra tali pietre annoveriamo: aragonite, diaspro leopardato o leopardite, calcite bianca, e labradorite che è molto utile per il viaggio astrale e per ricevere messaggi nei sogni.

E' opportuno accennare, come tecnica coniugabile ai metodi d'immaginazione, la Lettura dell'Aura. La lettura dell'aura consiste nell'essere in grado di vedere i corpi sottili che rivestono l'essere umano e che non sono visibili agli occhi utilizzando il senso della vista secondo l'uso comune, ma che si possono imparare a riconoscere acquisendo la tecnica adatta ed esercitandola. Il conduttore può avvalersi di questo strumento per rilevare le variazioni degli stati d'animo della persona singola nel rapporto uno a uno, oppure all'interno di un gruppo, durante lo svolgimento della pratica immaginativa. In questo senso la lettura dell'aura consente, in modo non intrusivo, di monitorare momento per momento la tonalità dei sentimenti e delle reazioni che i contenuti dei viaggi d'immaginazione producono. Attraverso la lettura dell'aura emergono le cosiddette "forme pensiero" che sono connesse all'individuo. Le forme pensiero corrispondono indicativamente a quegli aspetti della psiche che nell'ambito della psicologia si definiscono: 'coazioni a ripetere', 'convinzioni', 'condizionamenti' e 'traumi'. Le forme pensiero sono tutto questo. Avendo come origine uno o più eventi traumatici, hanno provocato nell'individuo degli "strappi" e delle "ferite" emotive, che la persona tenta di riparare con atteggiamenti di difesa, oppure vi reagisce provando ansia, preoccupazione, paura. Avendo rimosso la causa scatenante del processo, spesso si ha difficoltà a sostenere questa ferita interiore. Lavorando in modo integrato con queste due pratiche, visualizzazione e lettura dell'aura, tramite quest'ultima è possibile rintracciare le forme pensiero attive nella persona e con le tecniche d'immaginazione si possono comprendere gli episodi che le hanno generate e gli elementi che la compongono e, quindi, trasformarli. Si segue poi l'iter di elaborazione attraverso le diverse forme espressive,

assumendo a materiale della pratica ciò che partecipa alla forma pensiero ed il materiale che è affiorato dalle immaginazioni.

In questo contesto si potrebbero ritenere utili anche altri strumenti come l'Aromaterapia ed i Fiori di Bach. Si possono scegliere degli oli essenziali da diffondere nell'ambiente dove si svolge la pratica, che siano adatti alla meditazione, come l'olio di ginepro, d'incenso, sandalo o timo, e che favoriscano il rilassamento, come ad esempio l'olio di lavanda, di melissa e verbena; gli oli essenziali si possono utilizzare anche per purificare l'ambiente ed i pensieri, a tal fine sono indicati l'olio d'arancio dolce ed amaro, il bergamotto, la citronella, di nuovo la verbena. Oltre che nell'ambiente si possono applicare come balsami direttamente sulla pelle, sia dell'operatore che di chi svolge la pratica.

Per quel che riguarda i fiori di Bach, invece, al termine della visualizzazione, con l'aiuto di test energetici e valutazioni mirate, si possono suggerire alla persona i rimedi che risultano maggiormente favorevoli alle sue necessità ed all'accoglimento dei contenuti emersi durante il lavoro. Potrebbe rappresentare una buona pratica per l'operatore avere sempre a portata di mano i rimedi di Bach denominati "Rescue Remedy" e "Crab Apple", il primo può essere utilizzato dalla persona in causa in caso di un carico emotivo intenso, il secondo può essere d'ausilio per la purificazione degli ambienti, in combinazione con gli oli essenziali sopra citati, o per la purificazione delle persone.

5. L'INTERPRETAZIONE

L'interpretazione, o il metodo di interpretazione, è uno degli aspetti su cui si riscontrano le maggiori discussioni e differenze sul campo delle discipline di conoscenza e trasformazione personale. Da un punto di vista generale si può affermare che il dibattito sull'interpretazione sia aperto su molti fronti e riguardo a diverse pratiche, e che sia il concetto in sé ad essere messo in discussione.

In questo ambito riportiamo dei metodi possibili d'interpretazione e degli strumenti adatti a questa fase del lavoro.

Il termine italiano "interpretare" deriva dal verbo latino "*interpretari*", di cui il sostantivo è "*interpretatio*", che presenta una corrispondenza con i significati del termine italiano. L'espressione latina, a sua volta, ha avuto origine dalla traduzione del termine greco antico "*hermenèia*" ("espressione, interpretazione"), che ha però un significato più ampio. Nella lingua italiana il significato è: "*tradurre in termini razionali accessibili l'essenza di un testo oscuro, simbolico od eccessivamente personale e, sul piano pratico, le intenzioni o direttive di un qualunque piano d'azione (interpretare un testo; interpretare un sentimento, un sogno; interpretare le parole (...))*" (G. Devoto- G.C. Oli, "Dizionario Della Lingua Italiana", Le Monnier, 1971). Questa definizione sembrerebbe suggerire che per trovare un significato sia necessario fare un percorso a partire da un segno. Quest'ultimo può essere di due tipi: segno "naturale", ovvero non specificamente finalizzato alla trasmissione di un messaggio, ma che espleta lo stesso tale funzione attraverso rimandi fatti per esperienza; "segno artificiale", segno creato espressamente ai fini della comunicazione, come ad esempio il linguaggio, la parola. Interessante è prendere in maggiore considerazione la parola greca "*hermeneia*" sopra citata, che, secondo alcuni spunti etimologici, potrebbe essere direttamente derivata dal nome della divinità greca Hermes. Hermes era un dio che rivestiva svariate funzioni e ruoli, tra quelli principali troviamo il suo compito di messaggero, di tramite tra le divinità e gli esseri umani, tra la terra ed il cielo. Di conseguenza l'atto dell'interpretare potrebbe indicare, per traslazione, l'atto di trasmettere e tramandare concetti fra due piani differenti, più in particolare fra gli esseri umani ed un piano superiore di visione e coscienza. Secondo tale ipotesi etimologica, l'ermeneuta, l'interprete, si trasforma in una figura più profonda, non

più solo un filosofo o esegeta, ma persona “che coltiva lo spirito”, capace di leggere i segni universali nella natura e nell’ambiente circostante e poi di tradurli e spiegarli grazie al codice linguistico, più diffuso ed accessibile per gli esseri umani.

Alla luce di quanto detto, in seno a qualsivoglia percorso di trasformazione emozionale, di ricerca ed evoluzione interiore, la fase dell’interpretazione intende trovare un significato per ciò che emerge dal lavoro con la pratica svolta, un significato che ne traduca in termini più comprensibili e ne spieghi approfonditamente gli esiti. Chiaramente si tratta di una fase decisiva, poiché è proprio in questo momento che i contenuti personali vengono svelati e resi leggibili e comprensibili agli occhi di chi sta intraprendendo il percorso, dove la comprensione di sé può essere l’obiettivo o rappresentare il primo passo verso una trasformazione. Per quanto concerne le pratiche con l’immaginazione e la visualizzazione, l’interpretazione assume ugualmente una posizione importante: essa assomma in sé tutti i passaggi del lavoro, quindi si può definire conclusiva ma anche omnicomprensiva, poiché avviene al termine dell’esercizio e ne comprende la sintesi. L’interpretazione è una fase che accompagna ogni singola sessione, ma nel panorama più ampio di un percorso a tappe, tutte le singole interpretazioni e conclusioni vanno a comporre insieme un corpus unico. Seguendo la stessa logica, possiamo affermare che all’interno del singolo incontro, ogni dettaglio, ogni singolo elemento del lavoro nel suo evolversi, acquista un senso significativo, come le posizioni del corpo, i movimenti che compiono le persone, la respirazione che hanno prima e dopo la pratica, il caleidoscopio degli stati d’animo e reazioni attraverso cui possono passare, le parole che dicono, lo sguardo, e così in avanti fino a comprendere l’insieme complessivo di tutti i particolari. Chiaramente anche tutto ciò che compare all’interno delle visioni ha un senso, dai particolari più marginali a quelli più lampanti, figure, colori, odori, suoni, simboli. Al contempo la combinazione di tutti gli elementi crea un insieme unico che da forma ai contenuti psichici della persona.

L’interpretazione è stata concettualizzata secondo vari metodi, questi si suddividono in quelli più tradizionali, che si rifanno alla linea classica della psicologia/psicoterapia, ed in quelli più innovativi e riformisti nei confronti della tradizione, che si riflettono anche nelle teoriche e pratiche più moderne delle discipline di crescita. I primi prevedono in generale un’interpretazione basata principalmente sul punto di vista di chi conduce il

lavoro, che fornisce informazioni più o meno dettagliate al soggetto in base a criteri specifici stabiliti dalla scuola o corrente d'appartenenza, ma anche soggettivi; solitamente le interpretazioni che l'operatore esprime in questo caso seguono delle corrispondenze piuttosto standardizzate fra segno e significato. Se tale metodo da una parte permette al soggetto interessato di ricevere informazioni su di sé in modo diretto e mirato, dall'altra, anche se le informazioni ricevute vengono sempre assorbite e rielaborate soggettivamente, la persona in questo modo viene in qualche modo dispensata da un'azione di ricerca e comprensione in autonomia, ovvero da un'azione di responsabilità nei confronti di se stessa. I metodi più riformisti si ricollegano direttamente a quest'ultimo punto, difatti tendono a prediligere una maggiore autonomia e partecipazione attiva da parte dei soggetti, ad incoraggiare un'interpretazione in primo luogo personale del lavoro e dei suoi esiti.

Esiste, inoltre, la possibilità di attuare un metodo che sia a metà strada fra i due precedenti: prima il soggetto analizza individualmente il lavoro realizzato, dal canto suo l'operatore funge da sostegno e restituisce in modo discreto degli spunti di riflessione. Insieme soggetto ed operatore, grazie ad un'opera di collaborazione e risonanza, possono raggiungere punti di consapevolezza cruciali per l'evoluzione personale del soggetto stesso.

Anche per le pratiche con i gruppi troviamo diverse posizioni rispetto alla fase interpretativa. Sicuramente la tendenza più recente è di creare più spazio possibile per la condivisione all'interno del gruppo e con il gruppo, dove siano i partecipanti stessi a trovare e proporre occasioni di riflessione e discussione fra di loro, in primis riferendosi a sé stessi, in secondo luogo strutturando uno scambio condiviso con l'intero gruppo. Un simile approccio crea i presupposti per cui lo scambio comunicativo sia diluito fra tutti i partecipanti e sia meno accentrato sulla figura dell'operatore. In questo modo l'operatore mantiene una posizione da "dietro le quinte" e poco invasiva, ma in realtà è molto presente, essendo pronto in ogni momento ad intervenire, ad accogliere, contenere o mediare. In alcuni casi è possibile prevedere che la figura dell'operatore progressivamente vada a scomparire del tutto, come avviene ad esempio nelle esperienze dei gruppi di auto-aiuto, in nome di una completa auto-gestione del gruppo e rotazione di ruoli per quel che riguarda tutte le fasi del lavoro.

In base alle personali esperienze, riteniamo che l'attenuarsi progressivo di una impostazione gerarchizzata della pratica e del momento dell'interpretazione, contribuisca a rafforzare il senso di autonomia e fiducia in sé di chi partecipa, dando al contempo un ottimo strumento per l'educazione alla relazione, in special modo alla relazione paritaria. Oltre a ciò, il concetto di struttura "a cerchio" della comunicazione potenzia la responsabilità all'ascolto e fa riconoscere il giusto valore della parola.

Per quanto riguarda gli strumenti operativi per tradurre le immagini ed il loro contenuto, consideriamo sia fondamentale mettere in campo conoscenze provenienti da differenti discipline e prospettive differenti di approccio. Ad oggi esiste un enorme bacino disponibile di materiale scritto appositamente sull'interpretazione dei simboli e dei segni, legato all'ambito della psicologia, della storia dell'arte, delle tradizioni popolari, della semiotica, e di molte altre materie. Consideriamo, inoltre, pertinenti anche quegli studi che non sono finalizzati specificamente all'analisi dei simboli o simili, ma che comunque contengono in sé delle direttive utili per interpretarli e dei suggerimenti per la riflessione e la comprensione. In tale possibilità rientrano sicuramente gli studi di storia delle religioni, includendo tutte le religioni esistenti dall'antichità al presente, la lettura diretta dei testi sacri, la mitologia, le leggende delle diverse culture e civiltà e la spiritualità in tutte le sue forme d'espressione presenti e passate.

Fra queste numerose possibilità di ricerca di significato, riteniamo altrettanto importanti i riferimenti prettamente soggettivi che la persona può fare rispetto agli esiti del proprio lavoro, le associazioni con esperienze e/o simbologie personali che la persona si è costruita o ha esperito nel corso della vita.

6. UNO SVILUPPO: LA VISIONE

*" Presso gli Eschimesi Iglulik il giovane o la
fanciulla che desiderano diventare sciamani si presentano con un dono al maestro che hanno
scelto e dichiarano: «Vengo da te perché desidero vedere». "
M. Eliade, in "Miti, Sogni e Misteri"*

A questo punto dell'esposizione possiamo dedicarci ad un argomento più particolare, la visione, che rappresenta uno sviluppo ed un'evoluzione rispetto a ciò che è stato esposto finora in questa tesi, ne verranno tracciate le coordinate principali e fatto cenno ad alcune tradizioni in cui tale aspetto è vivido e comunemente accettato.

Il potere della visione mette in risalto due aspetti: da una parte la capacità e possibilità di vedere oltre la realtà contingente, attraverso il tempo, attraverso le dimensioni, attraverso gli animi delle persone; dall'altra la capacità e possibilità di entrare in connessione e comunicazione con il cosmo di cui siamo parte.

Nelle tradizioni sciamaniche di varie culture, ad esempio presso i Samoiedi, gli Eschimesi, i Daiachi del Borneo, l'atto del "vedere" è uno dei primi passi del percorso d'iniziazione sciamanica, ove il "vedere" non è più inteso come percezione legata agli organi della vista, ma implica una serie di capacità extra-sensoriali, quali ad esempio la chiaroveggenza, vedere gli esseri delle altre dimensioni, guardare dentro l'anima delle persone e di arrivare ad un raggio di visuale amplissimo, al di sopra delle reali potenzialità umane, per poter individuare e recuperare le anime disperse o rubate. In molti casi, ha luogo un vero e proprio rituale iniziatico in cui il neofita acquista nuovi occhi ed anche ulteriori nuovi organi, per ottenere una maggiore sensibilità e percezioni extra-sensoriali.

Durante i viaggi estatici o nei sogni, gli sciamani possono ricevere visioni che l'Essere Supremo, gli Spiriti o gli Antenati gli procurano, per acquisire ulteriori capacità, conoscenze, e ricevere informazioni utili per la popolazione.

Nei sistemi di credenze inerenti a numerose correnti di spiritualità animistica, nei totemismi, nelle spiritualità pagane, parzialmente anche nelle religioni politeiste, e nuovamente in seno allo sciamanismo di aree differenti, ritroviamo in modo chiaro e

centrale il senso di unione e corrispondenza fra tutti gli elementi all'interno dell'universo. Nello specifico si parla di unione fra ciò che è sulla terra, gli esseri umani e la natura, ed il cielo, l'intero universo che la circonda.

"Ciò che è in alto è come ciò che è in basso, E ciò che è in basso è come ciò che è in alto, Per realizzare il miracolo della realtà che è Una" (tratto da "Tabula Smaragdina" di Ermete Trimegisto, VI-VIII sec. a. c.).

Una volta appreso il metodo che consente di entrare in contatto profondo con sé, di ascoltare la propria voce interiore ed interpretare i codici dell'anima, si ritiene che il passo successivo possa essere predisporre al contatto con qualcosa che sta al di fuori di sé, ma con cui l'essere umano è strettamente collegato.

Dal concetto di unità si genera l'idea di rispecchiamento fra il mondo interiore e la realtà esterna, insieme alla necessità di conoscere sé stessi e prendersi cura di sé per arrivare a conoscere e ad avere cura anche del mondo circostante.

"Quando la congiunzione tra esterno ed interno accade nel modo giusto, la coscienza si congiunge con l'inconscio collettivo, con una simultanea diminuzione del complesso egoico. L'Io si ritira per lasciare il posto al Sé. Ritrovare il punto, dove realtà esterna e realtà interna si uniscono è il compito verso il quale tende l'individuazione." (M.L. Von Franz, "Alchemical Active Imagination", C.G. Jung Foundation Books, 1997)

Come nell'ambito della spiritualità, così nell'ambito della filosofia, della psicologia, si è tentato di chiarire e definire la funzione trascendente o transpersonale nell'essere umano, che offre la possibilità di connettersi con un piano superiore di coscienza. Lo stringersi di questo legame con il superiore fa sì che nelle facoltà mentali umane si faccia sempre più spazio anche la funzione dell'"intuizione", in affiancamento alla logica ed al pensiero razionale. E' attraverso l'intuizione che si favoriscono delle scelte di vita che siano in sintonia con le frequenze più sottili che caratterizzano l'essere, che rappresentano, insieme alla parte corporea, l'insieme di tendenze e talenti che si possono sviluppare nell'arco dell'esistenza. E' grazie all'intuizione che si può ottenere una visione limpida delle situazioni e dei contenuti interiori.

In realtà il dialogo con la dimensione transpersonale è costante, ma è necessario riconoscerlo. Durante i viaggi d'immaginazione, poiché il lato cosciente diviene sempre meno preponderante, il filo di comunicazione con l'universo si rende più facilmente

manifesto e se ne possono cogliere i frutti comprendendo desideri e bisogni profondi, scoprendo le proprie risorse, ricevendo suggerimenti di risoluzione per situazioni importune, e così via.

7. ESPERIENZE DI LAVORO

Intendiamo esporre in questo capitolo alcuni dei metodi sperimentati personalmente nella conduzione di gruppi oppure in incontri con singole persone, nella fattispecie per quel che concerne i percorsi con l'immaginazione creativa e la visualizzazione. All'interno di tale vissuto sono state selezionate le pratiche applicate con maggiore frequenza, di cui è possibile farne una descrizione sufficientemente esaustiva.

Prendiamo in considerazione i lavori svolti con persone adulte, ovvero comprese in una fascia d'età dai 18 fino ai circa 70 anni, non appartenenti a "categorie" d'utenza specifiche, con una prevalenza di persone di genere femminile.

Vogliamo descrivere, per iniziare, il lavoro che si può svolgere sulla 'elaborazione' di elementi disturbanti, in forma di emozioni percepite negative e situazioni considerate problematiche dai soggetti. E' consigliabile attenersi inizialmente al confronto con conflitti che non siano eccessivamente gravosi per la persona. I soggetti sono invitati a visualizzare interiormente un'emozione od una situazione che percepiscono in quel momento fonte di squilibrio e disarmonia all'interno della propria esistenza; in seguito alla visualizzazione possono rappresentarne gli esiti, attraverso delle tecniche artistiche ed espressive, cercando di dare una forma concreta anche a quelle che sono le sensazioni provate a livello corporeo, durante il richiamo all'elemento di squilibrio. Le persone possono, successivamente, ricorrere al linguaggio verbale per descrivere le sensazioni e lo stato d'animo conseguenti all'esercizio, tentando di trovare possibili parole chiave che forniscano una sintesi di tutto il lavoro e che rimangano come concetti base su cui riflettere al ritorno alla vita di tutti i giorni. Tale tipo di esercizio, ripetibile nel tempo, permette innanzitutto al soggetto di prendere consapevolezza di ciò che lo affligge, di rieducare le proprie emozioni e cogliere spunti di risoluzione. Inoltre risulta molto utile come metodo di "pronto-soccorso" emotivo, poiché, soprattutto mettendo in gioco anche il corpo, si possono sfogare e scaricare le negatività accumulate attraverso l'impulso espressivo.

Un secondo tipo di esercizio sperimentato assume come tematica la paura e le risorse che si hanno per affrontarla. Anche in questo caso, dopo la concentrazione sull'immagine interna dei suddetti contenuti, si passa alla loro formalizzazione tramite i materiali

artistici, oppure direttamente con il corpo ed il movimento. Oltre a rendere più comprensibili agli occhi delle persone i propri moti interiori, tramite questa pratica si ottiene un effetto diretto di 'riparazione', soprattutto se si mettono in sequenza prima la rappresentazione/elaborazione della paura, seguita poi dalla rappresentazione delle capacità che si hanno per affrontarla.

Il linguaggio dei tarocchi, rappresenta un utile strumento d'ispirazione per il lavoro con l'immaginazione, lo stesso vale per immagini d'arte o fotografie significative. Come detto sopra (vd. capitolo 4, pagina ...), possono essere i partecipanti stessi a portare con sé il proprio mazzo di arcani, oppure a scegliere fra più mazzi messi a disposizione quello per loro più accattivante. In un laboratorio del genere, avvenuta la scelta intuitiva della carta e la sua osservazione, i partecipanti possono prima esporre verbalmente i rimandi immediati che le illustrazioni gli suggeriscono, rimandi che rappresentano il frutto diretto di proiezioni emotive e mentali e di vissuto di quel momento. Successivamente si può integrare il lavoro con un viaggio d'introspezione, con lo scopo di chiarire, approfondire e sviluppare i contenuti emersi al primo impatto; oppure compiendo una visualizzazione rivolta più nello specifico all'arcano interessato, in seguito combinandone gli esiti con la lettura immediata della figura ed i significati insiti nella carta. In entrambi i casi può seguire un momento espressivo e creativo per fermare ed imprimere l'insieme dei dati pervenuti; in questo caso, si può concepire l'inclusione di momenti espressivi anche per trasformare e rielaborare i contenuti interiori: è possibile, ad esempio, prevedere la realizzazione di una nuova immagine personalizzata (anche coinvolgendo il corpo, tramite le tecniche di teatro), ovvero la propria versione della carta dei tarocchi in questione, dando in tal modo una nuova chiave di visione e di lettura della figura originaria. Tale esercizio può contribuire ad incentivare l'impiego della creatività nella ricerca delle risoluzioni ed a creare interiormente la fiducia nelle proprie capacità di cambiamento e ri/costruzione.

E' possibile, inoltre, realizzare visualizzazioni e meditazioni che accompagnano in un viaggio attraverso l'insieme dei tarocchi, dedicandosi uno alla volta ai singoli arcani, avendo come finalità la comprensione dello strumento stesso e, contemporaneamente, di quelle parti di sé che le figure volta per volta richiamano per risonanza.

Le tecniche di visualizzazione guidata possono essere applicate all'inizio di differenti

percorsi e non come oggetti principali del lavoro, in questo caso più che altro fungono da risorse di supporto per altre discipline di ricerca interiore e trasformazione emozionale, principalmente con degli obiettivi di radicamento, rasserenamento, o concentrazione su di sé. Risultano ottime per preparare le persone al lavoro vero e proprio, distogliendole da pensieri ed emozioni disturbanti. Ad esempio in tali tipi di visualizzazioni si possono richiamare, ai fini del radicamento, immagini legate alla terra, alle radici, agli alberi; ai fini del rasserenamento, immagini legate all'acqua, ad ambienti naturali accoglienti; per la concentrazione su di sé, è indicato proporre visualizzazioni sullo "spazio interiore", oppure di contatto con il "Sé Superiore".

Una pratica d'immaginazione in cui interviene la funzione trascendente, è la realizzazione di una "Mappa dell'Anima (Spirit Map)", ovvero la raffigurazione di ciò a cui la nostra anima aspira, in armonia con quelle che sono le disposizioni più intime della persona e le correnti universali. Si inizia con un momento di raccoglimento ad occhi chiusi e si chiede di visualizzare e circoscrivere ciò di cui l'anima ha bisogno in quel momento del suo percorso, per sviluppare completamente le sue risorse ed adempiere alle proprie finalità. Ciò che appare durante il viaggio d'immaginazione viene poi tracciato su un foglio, od un altro tipo di supporto a scelta, così come è stato ricevuto nel viaggio, realizzando preferibilmente dei disegni chiari e semplici. La mappa così terminata viene preferibilmente mantenuta viva e presente nel vissuto quotidiano dell'individuo, tenendola in un luogo in cui possa essere vista tutti i giorni. La persona in questo modo mette in pratica ed esercita la funzione dell'intuizione; grazie ad un contatto con la dimensione transpersonale può comprendere al meglio le reali necessità del suo spirito e la vera natura dei suoi desideri, attuando un benefico lavoro di eliminazione di ciò che è superfluo e di ciò che è bene lasciare andare ai fini del suo percorso d'individuazione e realizzazione.

Tecniche di visualizzazione e d'immaginazione creativa, sono state applicate anche all'interno di laboratori dedicati all'età dell'infanzia, in realtà tale tipologia di lavoro meriterebbe un capitolo ed una discussione a parte, vista la specificità della sua natura e l'ampiezza della sua applicabilità; ne riportiamo qui di seguito una trattazione esigua, soprattutto improntata sulla descrizione delle pratiche, per iniziare a delineare una bozza di quello che è concretamente il lavoro, rimandando alla bibliografia per ampliare

l'argomento, anche sul piano teorico. Meditazioni e visualizzazioni, ad esempio, possono essere utilizzate nelle scuole o con l'età dell'infanzia in generale, per favorire la concentrazione e l'attenzione, per incentivare l'apprendimento o proporsi scopi didattici, per rafforzare l'unione del gruppo incluse le figure adulte di riferimento; la meditazione, inoltre, costituisce un ottimo strumento per migliorare il livello di disciplina nelle classi o in altri contesti educativi, da sostituirsi al sistema di minacce e punizioni, a tutt'oggi ancora utilizzato in ambiti istituzionali o privati. In tale sede descriveremo brevemente alcuni modelli di lavori svolti in ambito scolastico od educativo, però riguardanti laboratori extra-curricolari non inclusi nella programmazione della didattica. Si è trattato in special modo di laboratori aventi come discipline principali l'arte, l'arteterapia od il teatro, in cui sono stati inclusi momenti di visualizzazione, i cui spazi dedicati erano delimitati all'interno del lavoro. Le visualizzazioni ad occhi chiusi possono coadiuvare nella scelta del soggetto da rappresentare, oppure nella scelta del personaggio da incarnare o creare, supportando in tal modo una scelta più libera dai condizionamenti razionali. In un esercizio con i quattro elementi naturali (fuoco, acqua, terra, aria), si può inizialmente sperimentare, attraverso l'immaginazione creativa, di divenire, di essere, tali elementi, per passare successivamente al lavoro di produzione creativa con differenti tecniche e materiali artistici, oppure mettendo in gioco il corpo nell'espressione teatrale; tale esercizio può essere anche finalizzato alla creazione del costume teatrale attinente all'elemento, oppure ad una maschera. La stessa struttura dell'esercizio precedente, può essere applicata con contenuti differenti, come ad esempio gli alberi o la natura in generale, che vanno a costituire l'oggetto sia delle visualizzazioni che delle realizzazioni artistiche. Visualizzazioni e meditazioni nei laboratori per l'infanzia, possono essere ugualmente a scopo di radicamento e centratura, poste all'inizio del lavoro, oppure di rilassamento inserite come tassello finale della pratica, così come è stato sopra descritto per i lavori svolti con gli adulti. Il radicamento a terra visualizzando di trasformarsi in un albero, la centratura su di sé visualizzando di entrare nel proprio cuore e meditarvi in silenzio, oppure il rilassamento a terra visualizzando immagini legate all'acqua od alla luce, tali sono esempi possibili di tecniche da utilizzare con i bambini. Le differenze più lampanti, rispetto al lavoro con gli adulti, sono la netta facilità con cui i bambini riescono ad entrare in contatto con le proprie interiorità ed a lavorare per immagini, dall'altro lato

accompagnata da una minore durata di concentrazione, dunque ne può conseguire che i tempi degli esercizi siano più brevi e la realizzazione di una produzione sia più celere. La condivisione verbale, seppur compresa anche per la fascia d'età interessata, spesse volte nelle circostanze concrete non risulta possibile che avvenga o avvieni solo in parte, dei partecipanti sono in realtà principalmente i corpi ed i movimenti che parlano, anche al di fuori del tempo dell'esercizio.

APPENDICE: IMMAGINI

1. ESEMPI DI IMMAGINI D'ARTE PER IL VIAGGIO D'IMMAGINAZIONE



1 . Frida Kahlo, “Abrazo Amoroso”



2. Ouroboros, Iconografia Alchemica



3. Esther Mahlangu, Pittura cerimoniale africana



4. Arte Sciamanica, Messico



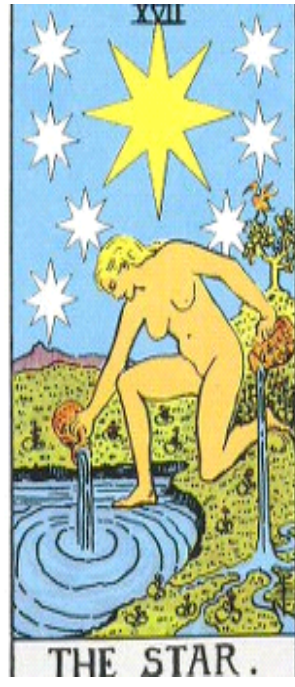
5. Ruota della Vita, Tibet



6. Mandala dei Quattro Elementi

3. ESEMPI DI ILLUSTRAZIONI DI TAROCCHI





Bibliografia Ragionata

Immagine-Immaginazione

- Bachelard G. , "La Poetica della Reverie", Dedalo, 2008
- Camaioni L. - Di Blasio P. , "Psicologia dello Sviluppo", Il Mulino, 2002
- Dorn G. , "Philosophia Meditativa, Theatum Chemicum", in C.G. Jung "Mysterium Coniunctionis", Bollati Boringhieri, 1990
- Durand G. , "L'Immaginario. Scienza e Filosofia delle Immagini", Red Edizioni, 1996
- Durand G. , "L'Immaginazione Simbolica", Red Edizioni, 1999
- Eccles J.C. - Popper D.R. , "Das Ich Und Sein Gehirn", Piper, 1982
- Gentile M.T. , "Responsabilità dell'Immagine", Edizioni Studium, 1981
- Klee P. , "Teoria della Forma e della Figurazione", Feltrinelli, 1970
- Piaget J. , "La Costruzione del Reale nel Bambino", La Nuova Italia, 1972
- Piaget J. , "La Nascita dell'Intelligenza nel Bambino", Giunti Barbera, 1968
- Piaget J. , "Lo Sviluppo Mentale del Bambino", Einaudi, 2000
- Vygotskij L. S. , "Lo Sviluppo Psicologico del Bambino", Editori Riuniti, 1973.

Metodi e Tecniche

- Assagioli R. , "Principi e Metodi della Psicosintesi Terapeutica", Astrolabio, 1973
- Assagioli R. , "Psicosintesi", Astrolabio, 1993
- Bailey A. A. , "Trattato dei Sette Raggi", vol. IV, Editrice Nuova Era, 1974
- Diaz F. , "Kinam, el Poder del Equilibrio. Antiguas Técnicas Toltecas", Editora Alba, 2004
- Herzog S. , "Immagina che...", Edizioni Le Stelle, 1985
- Kast V. , "Immaginazione Attiva", Red Edizioni, 1997
- Kroke A. , "L'uso dell'Immaginazione Attiva nella Seduta Analitica: Alcuni Aspetti Terapeutici", in "Studi junghiani, vol. 10, n.2", 2004
- Lubeck W. - Petter F.A. - Rand W. L. , "Lo Spirito del Reiki", Edizioni Mediterranee, 2003

Murdock M. , "L'Immaginazione Guidata con i Bambini e gli Adolescenti", Astrolabio, 1989

Pesino R. , "Sull'Immaginazione Attiva", in "Klaros", n.1 Giugno 1998, Mozzon Giuntina S.p.A.

Rabbino L. Wolf , "Kabbalah Pratica. Guida alla Saggezza Giudaica per l'Uso Quotidiano", Anima Edizioni, 2009

Rozman D. , "Mit Kindern Meditieren", Fischer Taschenbuch Verlag, 1979

Stein D. , "Il Libro del Reiki", Armenia Edizioni, 1997

Swami Satyananda Saraswati , "Yoga Nidra", Satyananda Ashram Italia, 2007

Tengien Wangyal Rinpoche , "Lo Yoga Tibetano del Sogno e del Sonno", Astrolabio Edizioni, 1999

Von Franz M.L. , "Active Imagination in the Psychology of Jung Psychotherapy", Shambhala, 1958-1993

Von Franz M.L. , "Alchemical Active Imagination", C.G. Jung Foundation Books, 1997

Von Franz M.L. , "L'immaginazione Attiva", in "Rivista di Psicologia Analitica", n. 17, 1979

Simbolismo

Bachelard G. , "La Terra e il Riposo", Red Edizioni, 1994

Bachelard G. , "La Terra e le Forze", Red Edizioni, 1989

Bachelard G. , "Poetica del Fuoco", Red Edizioni, 1990 ("La Psicoanalisi del Fuoco", Dedalo, 1973)

Bachelard G. , "Poetica dello spazio", Dedalo, 1975

Bachelard G. , "Psicanalisi delle Acque", Red Edizioni, 2006

Bachelard G. , "Psicanalisi dell'Aria", Red Edizioni, 2007

Brelich A. , "Introduzione alla Storia delle Religioni", Istituti Editoriali e Poligrafici Internazionali, 1995

Eliade M. , "Images et Symboles. Essai sur le Symbolisme Magico-Religieux", Gallimard, 1952

Frazer J. G. , "Il Ramo d'Oro. Sulla Magia e la Religione", Newton Compton, 2009
Gimbutas M. , "Il Linguaggio della Dea", Venexia, 2008
Guénon R. , "Simboli della Scienza Sacra", Adelphi, 2010
Jung C.G. , "Gli Archetipi e l'Inconscio Collettivo", Bollati Boringhieri, 2008
Jung C.G. , "L'Uomo e i Suoi Simboli", Tea, 2008
Jung C.G. , "Mysterium Coniunctionis", in "Opere, Vol. 14/2", Bollati Boringhieri, 1990
Jung C.G. , "Psicologia e Alchimia", Bollati Boringhieri, 2008
Neumann E. , "La Grande Madre", Astrolabio, 1981
Noble V. , "Il Risveglio della Dea", Tea Due, 1998
Noble V. , "La Dea Doppia", Venexia, 2003
Stone M. , "Quando Dio Era una Donna", Venexia, 2011

Discipline Di Supporto

Bach E. , "Le Opere Complete", Macro Edizioni, 2002
Berti G. - Ram , "Il Grande Libro dei Tarocchi", Fabbri Editori, 2007
Besant A. - Leadbeter C. W. , "Le Forme Pensiero", Anima Edizioni, 2005
Chodorow J. , "Danzaterapia e Psicologia del Profondo", Red Edizioni, 2005
Denner A. – Malavasi L. , "Arteterapia: Metodologia e Ricerca", Edizioni Del Cerro, 2002
Grienger M. , "L'Arte di Curare con le Pietre", Crisalide, 1997
Grotowski J. , "Per un Teatro Povero", Bulzoni Editore, 1970
Lawless J. , "Enciclopedia degli Oli Essenziali", Tecniche Nuove, 1992
Meurois-Givaudan A. , "Antiche Terapie Essene e Lettura dell'Aura", Edizioni Amrita, 1998
Meurois-Givaudan A. e D. , "Le Vesti di Luce", Edizioni Amrita, 1998
Noble V. - Vogel K. , "Motherpeace: A Way to the Goddess Through Myth, Art and Tarots", Harper, 1984
Noble V. - Vogel K. , "Rituals and Practices with the Motherpeace Tarots", Bear & Company, 2003

Visione

Bailey A.A. , "Dall'Intelletto all'Intuizione", Editrice Nuova Era, 1981

Bailey A.A. , "Trattato di Magia Bianca", Il Libraio delle Stelle, 2008

Castaneda C. , "Gli Insegnamenti di Don Juan", Bur Rizzoli, 1999

Castaneda C. , "L'Arte di Sognare", Bur, 2002

Eliade M. , "Lo Sciamanismo e le Tecniche dell'Estasi", Edizioni Mediterranee, 2005

Eliade M. , "Miti, Sogni, Misteri", Rusconi Libri S.p.A., 1990

Ulteriori Testi Citati

Devoto G. - Oli G.C. , "Dizionario Della Lingua Italiana", Le Monnier, 1971

Ermete Trismegisto, "Tabula Smaragdina", versione latina tradotta in "De Alchimia", di Johannes Patricius, 1541

Jung C.G. , "Letters", Vol. I, Routledge & Kegan LTD, 1973