

*Parlo per immagini... Non posso infatti esprimere in altro modo le parole che vengono dal profondo.*  
C.G.Jung, Libro Rosso

## L'immaginazione attiva: origini ed evoluzione

di Antonella Adorisio

### 1. Immaginazione attiva ed esperienza simbolica

Il metodo dell'immaginazione attiva fu elaborato da Jung nel corso di un lungo e lento processo, durato tutta una vita. Jung non raccolse in un singolo volume le sue riflessioni sul tema che invece ritorna costantemente in molti dei suoi scritti in un arco di tempo di circa quarant'anni. I primi riferimenti si trovano nel saggio *La funzione trascendente* scritto nel 1916 anche se pubblicato nel 1958; gli ultimi riferimenti si trovano in *Mysterium Coniunctionis* pubblicato nel 1956. Dal punto di vista della formulazione teorica, gli ci vollero circa vent'anni per arrivare ad una enunciazione organica del metodo che nel corso dei successivi vent'anni fu sottoposto ad ulteriore verifica ed elaborazione. Attraverso la propria esperienza e quella dei suoi pazienti, Jung sistematizzò una forma di meditazione basata essenzialmente sul dialogo interiore con le personificazioni dell'inconscio. L'immaginazione attiva è infatti un dialogo tra l'io e l'inconscio, un metodo potente ed efficace per volgere lo sguardo verso il mondo invisibile della nostra interiorità; è un'attitudine psicologica centrale e auto-riflessiva che promuove il dispiegarsi della funzione simbolica nell'incontro interiore con l'Altro. Dando spazio e forma alla tensione implicita nel contrasto tra posizioni divergenti l'immaginazione attiva si propone di creare simboli unificanti che nel contenere e trascendere entrambe le posizioni, possano indicare nuove possibilità e facilitare il processo di individuazione. L'elaborazione del metodo è strettamente collegata al lavoro che Jung fece su se stesso e in particolare alle sue intense esperienze di confronto con l'inconscio che caratterizzarono gli anni 1912-1917, anni in cui si trovò ad attraversare la profonda crisi interiore di cui ora abbiamo diretta testimonianza grazie alla pubblicazione del *Libro Rosso*. Nelle sue *Memorie* Jung ci aveva già ampiamente narrato della grande importanza di questo percorso e ci aveva informato che gli ci erano voluti ben venti anni prima di incominciare a comprendere davvero i contenuti di quelle immaginazioni (Jung

C.G. 1961, cfr capitoli VI e VII). Poter leggere oggi il *Libro Rosso* dopo molti anni di vita vissuta intorno alle opere di Jung porta facilmente ad accorgersi di quanto lo sviluppo del suo pensiero abbia tratto linfa vitale dalle sue intense esperienze di confronto con l'inconscio. Sonu Shamdasani, in una recente conferenza da lui tenuta a Siracusa durante il Seminario residenziale organizzato dall'Istituto Meridionale del CIPA (Siracusa, 7 giugno 2013), ha elencato nove tematiche fondamentali che Jung ha sviluppato a partire dalle esperienze descritte nel *Libro Rosso*. Queste sono: il primato delle immagini; le conseguenze psicopatologiche della vita non vissuta e dunque l'importanza del concetto di Ombra; il motivo del fanciullo divino e il processo di rinnovamento; l'analogia tra la sofferenza di Cristo e il processo di individuazione; il problema dell'imitazione e la necessità di non farlo; la limitatezza dell'intenzione e la necessità di lasciare che le cose accadano; l'integrazione del male in Dio; l'identità tra sacrificatore e sacrificato; l'integrazione degli opposti. Questi argomenti hanno poi trovato opportuna teorizzazione nelle successive opere di Jung.

Per Jung era importante lasciar vivere i contenuti dell'inconscio senza doversi affrettare a cercare una spiegazione logica. Nel concludere il saggio sulla funzione trascendente egli ci ricorda che è utile chiedersi che effetto fa su di noi una determinata raffigurazione dell'inconscio. Se la risposta è immediata e naturale, sarà senz'altro valida. Se non lo è, non è importante che il confronto diventi immediatamente e totalmente conscio. Dice Jung: «In questo caso bisogna accontentarsi della sensazione inespressa, ma ricca di implicazioni, che vi si sostituisce e che vale più di tante dotte chiacchiere.» (Jung C.G. 1916/1958, p. 105). Ne *Il Libro Rosso* ci racconta cosa gli disse lo Spirito del Profondo: «Capire una cosa è un ponte e una possibilità di ritornare in carreggiata, mentre invece spiegare una cosa è arbitrio e a volte persino assassinio. Hai contato quanti assassini ci sono tra i dotti?» (Jung C.G. 2010, p. 230). Ho voluto sottolineare questi passaggi in quanto ci danno un'idea dell'atteggiamento da adottare quando ci si mette in relazione con le proprie immagini interne. Una prima importante constatazione è che l'attitudine a trovare una spiegazione razionale prima del tempo, uccide l'esperienza simbolica, perciò,

per evitare di bloccare un processo in atto, le immaginazioni attive non vanno interpretate. Esse vanno vissute fino in fondo, fino a che non se ne vedranno gli effetti. Leggendo *Il Libro Rosso* ci si imbatte di continuo nell'assidua ricerca di senso di Jung, che lo porta a confrontarsi con la necessità di accogliere il non senso come parte imprescindibile del Senso Superiore. «Nulla vi potrà salvare dal disordine e dalla mancanza di senso, perché essi costituiscono l'altra metà del mondo.» (ivi, p. 235)

Nel *Libro Rosso* troviamo uno Jung che non fa altro che lottare contro le sue stesse derisioni, il proprio disprezzo delle attività fantastiche, i dubbi della sua ragione, l'altezzosità del suo intelletto costretto a rendersi conto che, in quanto parte, non può da solo comprendere il tutto. In questo più che sofferto dibattito interno egli sottolinea il valore della perdita e del non-potere, affinché il punto di vista eroico possa essere riequilibrato andando contro il prevalere dello spirito del tempo che allora, come oggi, scatenava guerre nella totale proiezione d'Ombra e nella convinzione che il nemico fosse solo là fuori. Jung ci dice che sopportando e vivendo la guerra civile interiore si potrà giungere a riconoscere il nemico fuori come nostro fratello. Durante le sue visioni, a volte raccapriccianti, Jung si accorge di avere assassinato e sacrificato il principio eroico, incarnato nello spirito del tempo. Da questo momento egli attraversa un cammino che lo porta a sostenere un dilaniante conflitto interno, una vera intima guerra con sé stesso. Grazie a questo cammino Jung comprende che l'eroe rappresenta l'assolutismo e la perfezione ideale; attraverso la sua morte è possibile entrare nella pienezza della vita divenendo consapevoli della relatività dei valori, dei concetti e delle teorie. E' solo grazie all'uccisione dell'eroe, avvenuta al di fuori di ogni intenzione e volontà, che il nuovo Dio può nascere. Da qui Jung noterà che le forme archetipiche hanno una durata nel tempo e variano in funzione del momento storico. Ne *Il Libro Rosso*, dopo averci detto che gli Dei invecchiano e le grandi verità diventano bugie, così prosegue: «i nostri Dei vogliono essere vinti, perché hanno bisogno di rinnovarsi.» (ivi, p.242)

L'eroico spirito del tempo con il suo disprezzo verso l'irrazionale ha spento il sapere del cuore. Per questo lo spirito del profondo interviene a limitarlo con il non-potere. Il non-potere aiuta

a cambiare punto di vista, porta una visione più ampia e consente la trasformazione. Jung si apre al sapere integrato del cuore che nelle sue parole «non si trova nei libri, né in bocca ai maestri, ma cresce da te.» (ivi, p. 233) Con la morte del modello eroico, viene meno la necessità dell'imitazione e la parte scimmiesca dell'uomo. Ciascuno è unico e deve poter seguire la propria strada. «L'avvenire si crea in te e a partire da te. Guarda perciò in te stesso, non fare confronti, non misurare. Non c'è altra via simile alla tua. Ogni altra via ti ingannerà o ti sedurrà. Tu devi seguire la via che è in te.» (ivi, p.308)

Il metodo dell'immaginazione attiva richiede dunque di non dare potere al sapere erudito ed intellettuale, al giudizio o alla derisione della nostra razionalità e ci invita ad accogliere quanto di più assurdo possa emergere, nella tolleranza del non-senso e del non-potere. Grazie ai dialoghi con le personificazioni del suo inconscio Jung si rende conto di avere tentato di imprigionare l'anima in categorie concettuali. Nel 1913, esattamente un secolo fa, nell'anno della rottura con Freud, è l'anima stessa che si impone come realtà psichica e permette a Jung «di passare da una psicologia senz'anima ad una psicologia che spiega sé stessa attraverso l'anima.» (Shamdasani S., Seminario Siracusa cit.)» Le parole di Jung non potrebbero essere più chiare: «In quel periodo ero ancora totalmente prigioniero dello spirito di questo tempo e nutrivo altri pensieri riguardo all'anima umana. Pensavo e parlavo molto dell'anima, conoscevo tante parole dotte in proposito, l'avevo giudicata e resa oggetto della scienza. Credevo che la mia anima potesse essere l'oggetto del mio giudizio e del mio sapere; il mio giudizio e il mio sapere sono invece proprio loro gli oggetti della mia anima. Perciò lo spirito del profondo mi costrinse a parlare all'anima mia, a rivolgermi a lei come a una creatura vivente dotata di esistenza propria. Dovevo acquistare consapevolezza di aver perduto la mia anima. Da ciò impariamo in che modo lo spirito del profondo consideri l'anima: la vede come una creatura vivente, dotata di una propria esistenza e con ciò contraddice lo spirito di questo tempo per il quale l'anima è una cosa dipendente dall'uomo che si può giudicare e classificare e di cui possiamo afferrare i confini. Ho dovuto capire che ciò che prima consideravo la mia anima, non era affatto la mia anima, bensì un'inerte costruzione dottrinale. Ho dovuto

quindi parlare all'anima come se fosse qualcosa di distante e ignoto, che non esisteva grazie a me, ma grazie alla quale io stesso esisteva.» (Jung C.G. 2010, p.232) E ancora: «Ho dovuto riconoscere di essere soltanto espressione e simbolo dell'anima. Nel senso dello spirito del profondo, io sono, in quanto sono in questo mondo visibile, un simbolo della mia anima.» (ivi, p.234)

## 2. Il metodo

L'immaginazione attiva si basa essenzialmente su due fattori complementari:

- 1) Lasciar accadere o lasciar emergere;
- 2) Venire a patti con l'inconscio.

Nell'ambito di questi due fattori possiamo distinguere cinque principi (o fasi) fondamentali:

1) Creare un vuoto psichico che apra lo spazio al lasciar accadere. Per iniziare un'immaginazione attiva è opportuno entrare in uno stato di rilassamento che permetta di avvicinare la soglia della coscienza a quella dell'inconscio. E' necessario trovarsi in un ambiente tranquillo ed essere pienamente presenti al momento presente. Oggigiorno disponiamo di infinite tecniche per accedere ad uno stato allargato di coscienza che attiva una migliore comunicazione tra i due emisferi del cervello. Naturalmente un'immaginazione attiva può essere iniziata anche se un'immagine o un'emozione si presentano prepotentemente all'attenzione dell'io e chiedono di essere prese in considerazione. (Adorisio A. 1995; von Franz L. 1978)

2) Concentrare la propria attenzione sull'immagine che emerge, con atteggiamento di apertura e accoglienza. Jung usa la parola *betrachten* per indicare che l'atto di osservare l'immagine la rende gravida. E se l'immagine è gravida, deve avvenire una nascita; essa non può che creare nuove immagini. In tal modo viene messa in evidenza la potenzialità trasformatrice del legame tra osservatore e oggetto osservato. Bisogna però evitare che le personificazioni dell'inconscio cambino come in un caleidoscopio. L'attenzione va tenuta per il tempo necessario ed è possibile iniziare a porre domande all'immagine.

3) Dare forma, trovare una modalità espressiva per

oggettivare quanto sta accadendo. Jung mostrò sempre un atteggiamento di curiosità e apertura verso le diverse modalità espressive, non solo la scrittura ma anche quelle pittoriche, danzanti, drammatiche, poetiche, plastiche o sonore che di volta in volta l'immaginazione poteva assumere. Egli si mostrò anche sensibile all'eventualità che si potesse passare fluidamente da una forma all'altra a seconda delle tendenze individuali e del momento psichico di ciascuno.

4) Avviare un confronto etico tra l'io e l'inconscio. Questo comporta prendere sul serio i messaggi che provengono dall'inconscio mantenendo lo stesso atteggiamento etico che si avrebbe nei confronti di una situazione reale. La coscienza valuta se è il caso di accogliere o respingere le diverse soluzioni che si possono presentare. Il termine "attiva" si riferisce proprio al ruolo attivo dell'io nei confronti delle personificazioni dell'inconscio e dovrebbe permettere la differenziazione dalle possessioni complessuali.

5) Viverla nella vita.

### 3. Immaginazione attiva, complessi e affettività

Nel saggio sulla funzione trascendente Jung raccomanda di prendere la condizione affettiva come punto di partenza del procedimento e consiglia di chiarire a sé stessi lo stato d'animo in cui ci si trova sprofondandosi senza pregiudizi, avendo cura di oggettivare attraverso una qualunque forma espressiva quanto emerge da questo stato di concentrazione. In tal modo la coscienza presta i suoi strumenti espressivi ai contenuti dell'inconscio e si dà inizio all'attività di dialogo intrapsichico. Il ruolo centrale dell'affettività è fondamentale per l'immaginazione attiva. Per Jung affetto è sinonimo di emozione e di radicamento corporeo. Nel distinguere il sentimento dall'affetto Jung sottolinea che non esistono confini ben delineati, l'emozione non è altro che il sentimento ad un diverso grado di intensità, è il sentimento che presenta innervazioni corporee e quindi non più così facilmente gestibile dalla volontà. Joan Chodorow ha ampiamente illustrato come l'emozione/affetto in quanto percepita sia sul piano somatico che su quello psichico sia di per sé un ponte che tiene uniti corpo e psiche. L'aspetto psichico delle emozioni corrisponde ai pensieri e alle immagini ad esse associate;

l'aspetto somatico corrisponde alle innervazioni corporee e alle manifestazioni fisiche di ogni emozione. (Adorisio A. 1995, 2005, 2009, 2012; Chodorow J. 1991, 1995, 2009) Come sappiamo, l'unione di corpo e psiche è implicita nel concetto di complesso. Le formulazioni teoriche di Jung in merito alla teoria dei complessi a tonalità affettiva e alla teoria del contagio psichico hanno trovato ampio riscontro nell'ambito delle neuroscienze dove è stata dimostrata la connessione esistente tra immaginazione, sistema motorio ed emozioni sia all'interno di ciascuno individuo sia nella relazione tra sé e gli altri. Con la scoperta dei neuroni specchio le neuroscienze hanno stabilito che il sistema motorio è formato da un insieme di aree interconnesse con le aree deputate agli altri sensi. Prima considerato un semplice esecutore, l'apparato motorio è divenuto, anche in ambito scientifico, la radice di ogni informazione sensoriale, emotiva e cognitiva in un sistema interconnesso. Questi studi hanno confermato da un punto di vista scientifico ciò che l'umanità ha da sempre sperimentato e cioè che esiste una connessione tra immaginazione e sistema propriocettivo, sia conscia che inconscia. Molte discipline corporee orientali e occidentali, conoscono sin troppo bene queste interazioni e sanno che immaginare un movimento comporta anche un'impercettibile azione della muscolatura. Secondo le ultime ricerche quando si immagina una scena visiva si attivano aree del cervello come se si stesse realmente vedendo quella scena. Immaginare un movimento comporta una modifica di alcuni parametri fisiologici come se ci muovesse davvero. Inoltre l'osservazione dei movimenti altrui crea in noi un'attivazione neurale analoga a quella che sta avvenendo in colui che si muove e che viene osservato. Grazie ai neuroni specchio il nostro cervello può mettere in relazione i movimenti osservati con quelli propri e quindi può comprenderne il significato in modo immediato senza usare alcuna forma di ragionamento. È l'apparato motorio che comprende in modo automatico, inconscio e pre-riflessivo. Questa comprensione corporea primaria sembra corrispondere al "sapere che sa senza sapere come sa" descritto da Ester Harding e di cui si può fare consapevole esperienza quando si lascia muovere il corpo nella pratica dell'immaginazione attiva (Harding E. 1971, p. 229). Oggi sappiamo che non sono solo i movimenti che vengono compresi, rispecchiati

e condivisi dal sistema neuronale, bensì anche le emozioni. Sembra infatti che il semplice osservare, o lo stare alla presenza di emozioni altrui, attivi in noi gli stessi circuiti neurali che si mettono in moto nella persona emotivamente coinvolta. Non è forse questa un'elaborazione del concetto del contagio psichico che già Jung attribuiva al sistema simpatico e alle innervazioni corporee delle emozioni?

In sintesi le ricerche hanno dimostrato che a livello neurofisiologico esiste una connessione tra immaginazione, sistema motorio ed emozioni, così come esiste una inconscia trasmissione di informazioni sensoriali ed emotive tra noi e gli altri. Come non pensare alla stretta unità degli aspetti sensoriali, emotivi e ideativi nella teoria dei complessi di Jung? Come non osservare il mutamento generale di paradigma che porta anche i ricercatori scientifici ad osservare ciò che prima non avevano osservato e quindi a rivalutare non solo il ruolo del corpo e del movimento ma anche la fondamentale importanza dell'essere in relazione e dell'interdipendenza di tutti i fenomeni? La teoria dei complessi di Jung, nella misura in cui esprime l'aspetto unitario del sistema corpo/psiche e l'inscindibile unione di immagine, emozione e sensazione, non solo è di grande attualità, ma è di fondamentale importanza per la pratica dell'immaginazione attiva in quanto i complessi, a causa della loro memoria ciclica, assoluta e ripetitiva, restano fundamentalmente uguali a sé stessi finché si trovano nell'inconscio, ma possono essere trasformati quando affiorano alla coscienza. Tenendo a mente le affermazioni di Jung sul fatto che "i complessi abbiano noi", (Jung C. G. 1934) mi sembra importante sottolineare la necessità di conoscere i complessi per potervi entrare in relazione dinamica e flessibile. Quando ci troviamo dentro una forte emozione, non per nostra scelta, ma perché ci accade, ci troviamo sempre a doverci confrontare con il carattere autonomo, automatico, coattivo e ripetitivo del complesso che in quel momento si è costellato. A quel punto, per evitare che lo stato di possessione da parte del complesso si prolunghi, diviene importante identificarne la voce, ascoltare ciò che il cuore emozionale ci sta dicendo, differenziarsene ed entrare in relazione con esso. Ciò può essere fatto utilizzando diverse forme espressive.

Nell'immaginazione attiva lo stato iniziale di

vuoto psichico, un vuoto "pieno" di potenzialità, si popola gradualmente di personificazioni dell'inconscio che poi, grazie alla concentrazione dell'atteggiamento cosciente su di esse, diventano "gravide" e si modificano in virtù dell'essere osservate. A differenza di tante altre tecniche immaginative, ce ne sono tantissime, ciò che caratterizza il metodo dell'immaginazione attiva è che l'io non si mette nei panni di un personaggio come può accadere in uno psicodramma o in altre forme di immaginazione creativa: piuttosto l'io si mette in relazione con ciò che è altro da sé. L'io si rivolge ad un'immagine dell'inconscio e si aspetta una risposta da parte di quell'immagine, risposta che ovviamente non può essere prevedibile e in genere desta una sensazione di sorpresa.

Le personificazioni dell'inconscio parlano in modo autonomo ed è importante che l'io prenda sul serio ciò che proviene dall'inconscio con la stessa attenzione e cura che avrebbe se dialogasse con qualcuno nella vita reale. D'altronde Jung non ha mai fatto nette distinzioni tra reale e non reale, reale per lui è *ciò che agisce*, ciò che porta trasformazioni. (Jung C.G. 1928, p. 215; Jung C. G. 2010, p. 260) La differenza sostanziale è piuttosto tra immaginazione attiva e fantasia passiva e tra immaginazione attiva e fantasticare. Nel primo caso, e cioè nella fantasia passiva, l'io non ha un ruolo. Le fantasie sono passive quando si presentano alla coscienza senza che questa abbia fatto niente per evocarle e si osserva quanto accade senza prendervi parte. In questi casi esiste il rischio di identificarsi con le immagini che appaiono o al contrario le immagini non vengono prese sul serio e scivolano via senza apportare alcun cambiamento al punto di vista cosciente. Nel secondo caso e cioè nel fantasticare l'io lavora a suo piacimento con le immagini senza entrare in rapporto con esse e con la loro autonomia. Nel fantasticare si crea una propria realtà virtuale quale meccanismo di difesa che aiuta a fuggire da una realtà insostenibile e non si stabilisce alcuna relazione con l'inconscio. Si manipola la fantasia a proprio piacimento e non si accede alla funzione simbolica. L'immaginazione è invece attiva quando si cerca un confronto reale con l'altra parte. Il termine "attivo" si riferisce proprio al fatto che l'io, considerando reali i contenuti dell'inconscio, si mette in relazione volontaria con le immagini che affiorano.

#### 4. Realtà psichica

Presupposto fondamentale dell'immaginazione attiva è dunque la considerazione che l'inconscio è reale e dispone di una sua soggettività: «tutto nello stato inconscio continua apparentemente a funzionare come se fosse cosciente. Si trovano percezioni, pensieri, sentimenti, volontà, intenzioni, come se fosse presente un soggetto.» (Jung C.G. 1947/1954, p. 205) Jung riuscì a dare credibilità e rispetto alle sue visioni e alle sue sofferte esperienze, senza esserne travolto e senza cedere alle tentazioni disprezzanti che provenivano dal suo intelletto e dallo spirito del tempo. Leggendo *Il Libro Rosso* impariamo che furono le stesse immagini che emergevano dall'inconscio di Jung a definirsi reali e a richiedere considerazione e pari dignità. Fu proprio Elia il primo a rivendicare dignità di esistenza autonoma!

Fu Elia che insegnò a Jung l'esistenza dell'oggettività e dell'autonomia psichica e che gli disse: «Noi siamo reali e non dei simboli. – aggiungendo- Puoi chiamarci simboli con lo stesso diritto con cui puoi chiamare simboli i tuoi simili se ciò ti aggrada. Ma noi siamo altrettanto reali dei tuoi simili. Nel chiamarci simboli, non invalidi un bel niente e non risolti nulla.» (Jung C.G. 2010, p. 247) E Jung rispose: «Tu mi getti in una confusione enorme. Voi sostenete di esistere veramente?» Ed Elia: «Certo. Noi siamo proprio quel che tu definisci reale. Siamo qui e tu devi accettarci. A te la scelta.» (*ibidem*)

L'essenza dell'immaginazione attiva e l'atteggiamento che si dovrebbe avere nel dialogare con i propri complessi autonomi sono esplicitati e sintetizzati in modo mirabile in un dialogo di Jung, tratto sempre da *Il Libro Rosso* (naturalmente è possibile sostituire al diavolo qualunque personificazione dell'inconscio che porti un punto di vista diverso rispetto a quello cosciente): «Mi sono seriamente messo a confronto col diavolo e mi sono comportato con lui come se fosse una persona reale. Nel mistero ho imparato a prendere sul serio sul piano personale quelle figure sconosciute che fluttuano liberamente nel mondo interiore in cui abitano, poiché sono reali in quanto agiscono. A nulla serve dire, nello spirito di questo tempo, il Diavolo non esiste. Nel mio caso ce n'era uno. Questo è ciò che è accaduto in me. Ho fatto con lui quel che ho potuto. Sono riuscito a parlargli.

[...] Devo confrontarmi con lui perché non posso attendermi che lui, in quanto personalità autonoma, accolga il mio punto di vista. Se non cercassi di comunicare con lui sarebbe una fuga. Ogni volta che hai la rara opportunità di parlare col Diavolo, non dimenticare di confrontarti sul serio con lui. In fin dei conti è proprio il tuo Diavolo. In quanto avversario, il Diavolo è l'altro tuo punto di vista, che ti tenta e mette dei sassi sulla tua strada proprio là dove meno ne avresti bisogno. Prendersi cura del Diavolo non significa passare dalla sua parte, altrimenti si cadrebbe in suo potere. Vuol dire invece comunicare con lui. In tal modo ti prendi cura dell'altro tuo punto di vista. Così il diavolo perde un po' di terreno, e tu pure. E questo potrebbe essere un bene. [...] raggiungiamo un terreno comune in cui è possibile comprendersi.» (ivi, p.260)

#### 5. Ponti

Potersi ritrovare in un terreno comune, in uno spazio intermedio tra conscio e inconscio, tra visibile e invisibile, facilita la costruzione di ponti, elemento vitale per la salute psicofisica, in quanto i ponti permettono di comunicare mantenendo distinte le diversità. In uno stato di coscienza allargato, la tensione vitale tra gli opposti deve poter permettere l'emergere di nuove possibilità. Com'è noto, nella psicologia junghiana è di fondamentale importanza mantenere viva e vitale la relazione tra gli opposti in modo tale da non esserne schiacciati o crocifissi quando i conflitti diventano estremi, per poter fluire da una posizione all'altra e permettere l'attuarsi della funzione trascendente ovvero il passaggio verso una diversa situazione psichica. Tenere insieme elementi antitetici senza confondere, significa poter attivare la capacità simbolica della coscienza e consentire il superamento del sintomo: il simbolo, che tiene insieme il conosciuto e il non ancora conosciuto, è quell'elemento terzo che trasformando l'energia psichica, permette una composizione tra elementi antagonisti. La comparsa del terzo elemento che contiene entrambi i poli ma al tempo stesso li trascende, consente una nuova sintesi e quindi nuove opportunità. In generale ogni sintomo, ogni malattia sia sul piano fisico che sul piano psichico si manifesta attraverso uno stato di congestione, di rigidità, di stasi, di blocco della circolazione dell'energia; ogni malattia porta una fissità, un

eccesso di tensione, un eccesso di ripetitività e uno scompenso nel rapporto tra le polarità insite nella psiche e nel corpo. Il concetto di sanità è connesso a quello di flessibilità, tanto più si è adattabili alle mutevoli circostanze della vita, interne ed esterne, tanto meno si patisce. Ciò che promuove la cura è la possibilità di oscillare fluidamente da una posizione ad un'altra evitando cristallizzazioni di atteggiamenti mentali non adeguati. Il che accade quando ad esempio l'io riesce a modificare il suo punto di vista, ad ascoltare l'altro in modo vero e a cogliere le cose secondo una prospettiva più ampia. La creazione di ponti è di per sé un fattore terapeutico. Di solito la guarigione o anche una più semplice trasformazione coincide con un allargamento della consapevolezza, dunque con un ampliamento dei confini e con la possibilità di cogliere le cose da molteplici punti di vista. L'immaginazione attiva è uno dei metodi possibili per essere in rapporto con il proprio inconscio e favorire il processo di individuazione. Ogni processo di individuazione richiede che parti sconosciute della propria personalità totale possano gradualmente emergere, ovvero essere viste, riconosciute come proprie e integrate. La capacità di essere in relazione sia con l'altro dentro di noi, sia con l'altro fuori da noi, è fondamentale per il processo di individuazione. Quando si è in relazione con il proprio inconscio, si riesce a vedere le cose in modo più chiaro; quando si è posseduti dalle proprie emozioni e proiezioni si ha una visione distorta della realtà. E a questo proposito vorrei riportare una storia narrata da Thich Nhat Hanh. «Voglio narrarti la storia del giovane vedovo che aveva un figlio di cinque anni. Lo amava più della sua stessa vita. Un giorno dovette lasciarlo a casa e uscire per affari. Arrivarono i banditi che saccheggiarono il villaggio, lo diedero alle fiamme e rapirono il bambino. Ritornato, l'uomo trovò la casa bruciata e, lì accanto, il cadavere carbonizzato di un bambino. Credette che fosse il figlio. Pianse di dolore e cremò ciò che restava del corpo. Amava tanto il figlio che raccolse le ceneri in una borsa che portava sempre con sé. Mesi dopo, il figlio riuscì a scappare e ritornò al villaggio. Era notte fonda quando bussò alla porta. Il padre stringeva tra le braccia la borsa con le ceneri e singhiozzava. Non aprì la porta, benché il bambino dicesse di essere suo figlio. Era convinto che il figlio fosse morto e che alla porta battesse un bambino del villaggio che voleva prendersi gioco del suo

dolore. Il bambino fu costretto ad andarsene, e padre e figlio si perdettero per sempre. Ora vedi, amico mio, come, se ci attacchiamo a un'idea e la riteniamo la verità assoluta, potremmo trovarci un giorno nella situazione del giovane vedovo. Pensando di possedere già la verità, non potremo aprire la mente per accoglierla, anche se la verità bussasse alla nostra porta.» (Thich Nhat Hanh 1992, pp. 147-148)

## 6. L'immaginazione attiva e il corpo

Come già accennato, il dialogo con l'inconscio può avvenire attraverso molteplici forme tra cui la danza intesa nella sua accezione più larga di possibilità espressiva e comunicativa dell'essere umano nella sua corporeità. La relazione coscienza-inconscio può quindi essere esplorata attraverso l'espressione spontanea e auto-diretta del corpo in movimento. La pratica dell'immaginazione attiva attraverso il movimento è notevolmente apprezzata e valorizzata in ambito internazionale. Da molti anni, durante i congressi della IAAP (l'Associazione Internazionale di Psicologia Analitica) è divenuta consuetudine dedicare una giornata all'esplorazione teorica, clinica ed esperienziale di questo metodo. E' per me un onore essere parte di questo gruppo internazionale che si fa promotore di attività di ricerca su una pratica estremamente innovativa e ricca di possibilità. Il gruppo, coordinato da Joan Chodorow, raccoglie i contributi di colleghi appartenenti a molti diversi paesi. Negli Atti dei Congressi IAAP è possibile leggere alcuni di questi contributi. (*IAAP Proceedings* 2005, 2009, 2012) Nuove società Jungghiane che stanno nascendo in alcuni paesi dell'est, hanno mostrato grande interesse per la possibilità di coniugare corpo e psiche ed esperire le immagini attraverso il movimento. Anche il CIPA ha sempre lasciato ampio spazio allo studio del metodo durante i convegni nazionali e attraverso l'insegnamento del corso di Teorie e tecniche delle produzioni inconsce non oniriche, presso la Scuola di Specializzazione dell'Istituto di Roma. Sempre al CIPA sono stati inoltre organizzati workshop esperienziali sia a Roma che a Palermo a cura rispettivamente dell'Istituto per l'Italia Centrale e dell'Istituto per l'Italia Meridionale. Il modo migliore per comprendere il metodo è farne esperienza diretta.

Ogni cellula del corpo è dotata di intelligenza e memoria. Le più recenti teorie scientifiche confermano non solo la stretta interrelazione tra i diversi sistemi corporei, ma anche la localizzazione della mente in tutto il corpo e non unicamente nel cervello. La memoria delle esperienze traumatiche permane nel corpo ed è per questo che attivare la capacità simbolica del corpo può essere un modo per riconnettersi a quei vissuti, superarli e ricreare un ponte tra l'evento e il ricordo. Come si svolge l'esperienza? Si chiudono gli occhi e ci si mette in ascolto delle proprie sensazioni lasciando che il corpo si muova in modo spontaneo. Pian piano si entra in una dialettica tra il muoversi volontariamente e il lasciarsi muovere da qualcosa che non si conosce. Gradualmente si riesce a dare forma ai contenuti dell'inconscio in una continua interazione tra regno sensorio, emotivo ed immaginale. Come ogni altro metodo, si richiede un lungo e paziente allenamento. Il movimento del corpo nel momento in cui si pone come ponte tra conscio e inconscio diventa un canale per l'attivarsi della funzione simbolica, divenendo parte di un territorio intermedio che permette di contenere ed esprimere vitalmente la tensione tra gli opposti. Non è facile spiegare a parole una situazione così complessa. Nell'esperienza del muoversi e del lasciarsi muovere è la materia stessa del corpo fisico che viene plasmata dalle immagini della psiche e che a sua volta dà loro forma. L'io si arrende al movimento diretto dal Sé mentre si mantiene vigile ed osserva e guida secondo il punto di vista della sua coscienza. Nella tensione dialettica tra il muoversi consapevolmente e il lasciarsi muovere dall'inconscio, immagini ed emozioni prendono forma nel movimento del corpo. Le vibrazioni diventano udibili, le immagini si rendono visibili, le percezioni diventano palpabili, le emozioni si rendono tangibili. La danza diventa la manifestazione visibile del suono interiore. Il corpo diventa strumento e contenitore dell'esperienza, il che porta ad una situazione paradossale. Il fatto che le immagini possano essere fisicamente esperite (è il corpo stesso che le accoglie e le crea) conduce all'eventualità che si possa essere mossi dall'immagine pur sapendo di non essere identificati con essa. Può capitare di trovarsi dentro le personificazioni dell'inconscio senza per questo essere quelle cose. Quel che l'intelletto da solo non può esplorare, può farlo insieme all'immagine esperita sensorialmente

nel corpo. Non è l'io che sceglie di entrare nell'immagine bensì quest'ultima che sceglie di essere incorporata al fine di farsi meglio conoscere. L'io si sorprende di trovarsi in quella forma corporea, vi pone la sua attenzione e comincia ad esplorarla. L'io entra attivamente nel dialogo coreografico lasciandosi portare dai contenuti della psiche e muovendoli a sua volta. (Adorisio A. 1995, 2010, 2012; Chodorow J. 1991, 1995, 2009)

Quando l'immaginazione attiva avviene attraverso la forma espressiva del movimento corporeo, si presta dunque attenzione a tre elementi tra loro interagenti. Qual è l'emozione in cui ci si trova, quali sono le immagini corrispondenti a quella o a quelle emozioni e quali sono le qualità di movimento che intervengono a dare forma a quelle immagini. La forma del corpo può condizionare o stimolare l'emergere, nel qui e ora, di determinate immagini dall'inconscio, così come specifiche immagini inconscie attivate dalla coscienza possono portare a modificare la forma corporea. Le forme del corpo e le immagini psichiche si modellano vicendevolmente le une con le altre. Di solito si attiva un processo circolare e ricorsivo dove ogni aspetto è al tempo stesso prodotto e causa di sé stesso e dell'altro. Ci si confronta con i propri complessi che prendono forma nel corpo e si esplorano le qualità di movimento ad essi legate. L'esperienza va poi trascritta o verbalizzata all'analista che fa da testimone. Spesso è proprio nel momento in cui si scrive o in cui ci si rivolge all'Altro fuori, raccontando il proprio vissuto (in modo analogo a quanto si fa con i sogni) che qualcosa si chiarisce o un'intuizione arriva alla coscienza. La verbalizzazione è parte integrante del processo che naturalmente non va interpretato né giudicato. La modalità del movimento richiede la presenza dell'analista in quanto a differenza della scrittura, della pittura o della scultura, il soggetto della creazione e l'oggetto creato coincidono. Quando l'opera creativa è terminata, essa è anche svanita. Il processo della creazione è la creazione stessa che scompare quando l'opera è compiuta. Certo, oggi è possibile filmare e registrare l'esperienza che in tal modo può essere rivista ma la presenza dell'analista svolge un ruolo ben più profondo. Lo sguardo che contiene permette all'analizzando di abbandonarsi con fiducia all'ascolto dei messaggi corporei per toccare parti di sé intime e nascoste. Il coinvolgimento



corporeo può facilmente condurre verso livelli pre-verbali dove ci si può sentire maggiormente indifesi. Possono attivarsi canali di espressione molto arcaici e possono emergere antichi ricordi legati a complessi psichici investiti di forte carica affettiva. Una situazione del genere potrebbe essere soprafacente qualora il complesso dell'io e il suo sistema difensivo non fossero preparati ad affrontare quel dialogo. È fondamentale che vi sia un Io sufficientemente solido, flessibile e differenziato. Lo spazio protetto della stanza d'analisi è il luogo ideale per poter affrontare un viaggio così delicato. Il coinvolgimento corporeo può portare non solo molto indietro nel tempo ma anche molto avanti, liberando nuove energie e anticipando cambiamenti futuri.

## 7. L'immaginazione attiva nella stanza d'analisi

L'uso dell'immaginazione attiva in analisi ha significato un allargamento di quelle frontiere che sono state poste da alcune correnti di pensiero junghiano che hanno preferito intendere l'immaginazione attiva come un'attività da farsi esclusivamente al di fuori della stanza d'analisi, ponendo dunque un limite ferreo che lo stesso Jung non aveva posto. Sebbene Jung avesse più volte sottolineato che l'immaginazione attiva andasse fatta in solitudine al fine di permettere un contatto diretto con il proprio inconscio, non mediato da presenze altre, egli aveva tuttavia accolto la possibilità che in certi casi l'immaginazione attiva potesse essere fatta direttamente alla presenza dell'analista come testimoniato dall'esperienza e dalle pubblicazioni di Tina Keller, Marion Woodman, Joan Chodorow, Tina Stromsted, Margarita Mendez, Anita Green e tanti altri. Nell'introduzione ad un volume che raccoglie gli scritti di Jung sull'immaginazione attiva, Joan Chodorow ha messo in evidenza le diverse sfaccettature del pensiero di Jung, la sua ricchezza e il suo approccio poliedrico senza prendere parte per l'una o l'altra tesi e si è interrogata sul ruolo dell'analista rispetto all'immaginazione attiva. Jung ha sempre sostenuto che l'immaginazione attiva può facilitare la separazione del paziente dall'analista nella misura in cui promuove un'indipendenza fondata sul proprio processo interiore individuativo. Sottolineando questo aspetto, Joan Chodorow evidenzia come tuttavia in alcuni casi l'immaginazione attiva possa

essere anche un elemento intrinseco dell'analisi e ricorda che Jung raccomandava all'analista di non intervenire. Quando l'immagine inconscia aveva ricevuto forma, Jung incoraggiava i pazienti ad entrare in relazione con essa e preferiva non interpretare le immagini dell'immaginazione attiva. Il ruolo dell'analista è anche quello di mediare la funzione trascendente, di mantenere un canale aperto tra conscio e inconscio. In tale qualità Jung riconobbe che l'analista non può curare senza usare sé stesso e le proprie reazioni, conscie e inconscie. In quest'ottica l'immaginazione attiva può giungere ad includere la relazione analitica. «Per alcuni il conflitto intrapsichico può essere contenuto ed espresso simbolicamente attraverso una serie di dialoghi interiori o altre forme di immaginazione attiva. Per altri, la tensione tra conscio e inconscio arriverà meglio alla coscienza attraverso dialoghi esterni, interazioni con altri esseri umani.» (Chodorow J. 1977, p. 17) «Come mediatore della funzione trascendente egli operava a livello intrapsichico; come partecipante-testimone, egli operava inoltre a livello interpersonale.» (*ibidem*) Prosegue Joan Chodorow: «Per alcuni, la liberazione richiede di imparare ad essere sé stessi in presenza di un altro. Per altri è essenziale lavorare da soli. Ciascuno è unico. A mio avviso, Jung non confidava nelle regole dogmatiche e presentava le sue idee lasciando ampio spazio alla variazione e alle possibilità creative.» (*ibidem*)

All'interno della mia pratica clinica ho potuto constatare che le stesse persone che avevano difficoltà ad entrare in relazione con le immagini dell'inconscio nello spazio solitario della propria abitazione, riuscivano invece a contattare l'inconscio nello spazio protetto della seduta analitica e potevano avviare delle piccole esperienze di immaginazione attiva alla presenza dell'analista, non solo attraverso il movimento ma anche attraverso la verbalizzazione e la scrittura. L'immaginazione attiva all'interno dello spazio analitico può offrire maggiori garanzie di sicurezza anche se si apre alla complessità della relazione terapeutica e dei campi energetici coinvolti. L'importante è che l'analista non intervenga con suggerimenti, indicazioni, domande perché in questo caso si scivola dall'immaginazione attiva così com'era stata intesa da Jung ad una, pur a volte estremamente proficua, attività immaginativa. È utile avere chiara la distinzione tra i due metodi.

Personalmente li utilizzo entrambi avendo cura di chiarire cosa si sta facendo.

Tina Keller, medico e psicoterapeuta ad orientamento junghiano, iniziò un'analisi con Jung nel 1912, proprio negli anni in cui egli stava avviando le prime esperienze di confronto con l'inconscio. Nelle sue memorie, scritte nel 1981 all'età di 94 anni e pubblicate sulla Rivista "Anima" nel 1990, Tina Keller racconta con ricchi dettagli i primi intensi dialoghi con le personificazioni dell'inconscio. Dialoghi che avvennero nello studio analitico durante la sua successiva analisi con Toni Wolff che le aveva suggerito di non lottare contro l'ansia ma di far sì che dalla tensione causata dall'ansia venisse fuori un'immagine con la quale poter dialogare. (Keller T. 1990, p. 13) In presenza di Toni Wolff, Tina Keller scoprì di poter esprimere l'immaginazione anche attraverso la danza: «Quando ero in analisi con Toni Wolff, avevo sempre la sensazione che qualcosa che era profondamente nascosto dentro di me avesse la necessità di esprimersi; ma sapevo anche che questo qualcosa non aveva parole. Mentre stavamo cercando un altro mezzo di espressione, all'improvviso ebbi l'idea: 'potrei danzarlo'. Toni Wolff mi incoraggiò a provare. La sensazione corporea che sentivo era oppressione, l'immagine era di trovarmi all'interno di una pietra e di dovermi distanziare da essa per poter emergere quale individuo separato. Similmente, i movimenti che emergevano dalle sensazioni corporee avevano lo scopo di liberarmi dalla pietra. Ci volle quasi tutta l'ora. Dopo sforzi e sofferenze riuscii ad alzarmi in piedi, liberata. Questo evento fu molto più potente delle ore in cui parlavamo soltanto. Si trattò di un psicodramma di un evento interno o di ciò che Jung aveva chiamato immaginazione attiva. Solo che qui era il corpo ad avere la parte attiva.» (Keller T. 2011, p.31) Sonu Shamdasani nella sua bellissima introduzione a *Il Libro Rosso* ci dice che Tina Keller ricordava che Jung parlava spesso di sé e delle proprie esperienze. Riporto la citazione della Keller ripresa da Shamdasani: «A quell'epoca, quando si arrivava per la seduta di analisi, il cosiddetto libro rosso era sovente aperto, posizionato su un cavalletto. Il dottor Jung vi stava dipingendo o stava finendo di dipingere un'immagine. A volte capitava che mi mostrava ciò che aveva fatto e lo commentasse. La cura e la precisione con cui lavorava alla realizzazione di quelle immagini

e del testo miniato che lo accompagnava testimoniavano del valore dell'impresa. Così il maestro dimostrava all'allievo che lo sviluppo psichico richiede tempo e fatica.» (Shamdasani S. 2010, p. 205) Prosegue Shamdasani: «Durante le sue analisi con Jung e con Toni Wolff anche Tina Keller effettuò l'immaginazione attiva e la raffigurazione pittoriche delle proprie fantasie. Dunque ben diversamente da un'avventura solitaria, il confronto con l'inconscio perseguito da Jung fu un'impresa collettiva che egli condivise con i suoi pazienti.» (*ibidem*)

Per avviare l'immaginazione attiva è fondamentale affrontare e oltrepassare la paura, premunirsi di strumenti per la discesa e la risalita. Jung stesso ne *Il Libro Rosso*, sebbene in alcune parti sottolinei la necessità della solitudine come fase necessaria di un percorso, in altre parti ci ammonisce sulla necessità di non essere soli: «E' saggio avere timore. Solo gli eroi dicono di non averlo. Sapete però cosa succede all'eroe. Con tremore e timore, guardandovi attorno con diffidenza, spingetevi nel profondo, ma non da soli: in due o più c'è maggiore sicurezza, poiché il profondo pullula di assassini. Assicuratevi anche la via del ritorno. Procedete con prudenza, [...] Il profondo è più forte di noi. Siate dunque astuti e non eroi, giacché nulla è più pericoloso che convincersi di essere un eroe. Il profondo vorrebbe trattenervi.» (Jung C.G. 2010, p. 244) I rituali del *setting* terapeutico evocano campi energetici all'interno dei quali contenuti invisibili inespresi possono gradualmente trovare uno spazio per essere riflessi. Sapendo di essere nel campo della cura, l'analista predispone, accoglie, contiene, restituisce, anche solo con lo sguardo e il silenzio. Quando l'immaginazione attiva viene inserita all'interno del *setting* analitico la forma rituale diviene ancora più potente e permette di entrare con maggiore intensità nel campo energetico della relazione. In uno stato allargato di coscienza e nella garanzia del contenimento, avviene l'incontro con ciò che è altro da sé. La forma rituale permette di varcare la soglia della possessione complessuale per aprirsi alla forza generatrice di nuove connessioni e confrontarsi con la dimensione misteriosa e trascendente della vita. «L'io individuato si sente oggetto di un soggetto ignoto e superiore.» (Jung C.G. 1928, p. 235)

## 8. Spazio Analitico e Antichi Culti Misterici

Il dialogo con l'inconscio non può che essere una segreta esperienza con il mistero all'interno della quale la funzione simbolica può dispiegarsi; in questo senso, può anche essere definito un'esperienza mistica (legata al mistero) dalla quale se ne esce trasformati, in modo analogo a quanto avveniva durante gli antichi culti misterici, anche se, per via della loro segretezza, nessuno sa con esattezza cosa accadeva. Tuttavia è attestato che i partecipanti ne uscissero profondamente trasformati interiormente. I culti misterici furono cerimonie di iniziazione, segrete e notturne, che si diffusero nell'antico Egitto, nell'antica Grecia e in tutte le regioni dell'Impero romano. La partecipazione ai culti aveva carattere volontario infatti, uomini e donne di qualunque età e ceto sociale potevano parteciparvi per libera e consapevole scelta, anche più volte. La partecipazione ai Misteri poteva essere ripetuta e comportava un cambiamento della propria condizione psichica attraverso l'instaurarsi di un nuovo rapporto con una divinità. Le sofferenze della vita spingevano alla ricerca di nuove possibilità, di nuovi inizi e di nuovi rapporti con quelle divinità che nelle loro stesse storie avevano attraversato percorsi di patimento, morte e rinascita (Iside, Osiride, Dioniso, Demetra, Persefone, Mitra). I rituali misterici erano strettamente legati alle sofferenze degli Dei, all'attraversamento di paure e lutti per ritrovare gioia, speranza e protezione. I destini degli iniziandi si modellavano sui destini degli Dei ripercorrendone, attraverso canti e danze, le peripezie dalla catastrofe alla salvezza. I temi più rappresentati erano la guarigione dalle malattie ed il viaggio per mare. Tali cerimonie non provocavano un cambiamento di status, ma facilitavano un miglioramento dello stato psichico attraverso la modifica del personale rapporto con un dio o con una dea. Si stabiliva una forma di religiosità meno anonima e più individuale. Secondo Burkert (Burkert W. 1987) i Misteri furono un'attività opzionale, una forma di religione personale all'interno della religione politeistica. I Misteri avvenivano in luoghi appartati, i *telesterion*, dove determinante era il recinto che racchiudeva lo spazio vuoto, luogo del sacro. Passando attraverso esperienze terrifiche ed estatiche si acquisivano capacità di autocontrollo sulle proprie paure e nuovi poteri su di sé. La stanza d'analisi può essere considerata

un moderno *telesterion*.<sup>1</sup>

Partecipare ai culti misterici significava creare esperienze profondamente trasformative attraverso «un *pathos* dell'anima» (Burkert W. 1987, p. 119) che favoriva l'incontro con l'altro, permettendo di creare un ponte con gli aspetti ignoti della propria personalità: «Uscii dalla sala dei misteri sentendomi straniero a me stesso», pronuncia un antico iniziato. (ivi, p. 120) Perdita, ricerca e ritrovamento costituivano gli elementi essenziali delle storie ripercorse dagli iniziandi. «All'inizio vagar smarriti, faticoso andare in cerchio, paurosi percorsi nel buio, che non conducono in alcun luogo; poi ... stupore.» (ivi, p. 122) La partenza da uno stato di vuoto psichico, il vagare nel buio, il muoversi in luoghi inesplorati dove non esistono sentieri già tracciati, né fiaccole da seguire, dove non vi sono mappe per orientarsi, è proprio ciò che può accadere all'inizio di un'immaginazione attiva. Un viaggio sul mare e nel buio del mare alla scoperta di nuove terre, dove la luce della coscienza cerca di incontrare la luce nascosta dell'inconscio.

L'immaginazione attiva, come forma di auto-cura, può anche essere un vero viaggio iniziatico che richiede di partire a mani vuote, lasciando indietro ciò che si possiede per entrare in quel vuoto 'pieno' di potenzialità che permette profonde e radicate trasformazioni. Viaggio che presuppone di dover affrontare tutto ciò che si oppone al cambiamento e che dunque va condotto portando con sé la fiaccola della propria consapevolezza. L'immaginazione attiva favorisce il processo di individuazione e dunque la realizzazione del Sé, che avviene spesso attraverso una serie continua di morti e rinascite, in modo analogo alle antiche celebrazioni dei Misteri. L'immaginazione attiva attraverso l'uso del movimento, si connette in modo specifico all'origine greca del termine *μύω* (*myō*), tenere la bocca e gli occhi chiusi, mantenersi racchiusi nella ricerca del silenzio. È soprattutto chiudendo gli occhi, nel raccoglimento del silenzio, in uno spazio protetto, che si apre la vista interiore, si acuisce la percezione del corpo, si favorisce l'incontro con l'assolutamente altro e si attiva la funzione simbolica del movimento. È un metodo potente ed efficace che aiuta a recuperare quel sapere integrato intuitivo-sensoriale-immaginale-emotivo-cognitivo-spirituale che corrisponde ad un'antica sapienza per lo più perduta. Mediante

l'immaginazione attiva si viaggia in territori sconosciuti, a volte terrifici, e ciò che caratterizza la veridicità dell'esperienza è la sorpresa dell'io al cospetto delle impreviste risposte da parte di ciò che è assolutamente 'altro'. Il mistero, lo stupore al cospetto dell' 'estraneo straniero', porta ad adottare un nuovo orientamento. (Otto R. 1966, p. 35)

## 9. Il Carro e l'Auriga.

Fondamentale per la pratica dell'immaginazione attiva è la capacità di accogliere il principio taoista del Wu-Wei: azione nella non azione e non azione nella azione. Entrare nella corrente della vita e lasciarsi trasportare mantenendo un proprio punto di vista. Grazie a questo atteggiamento unito all'esperienza accumulata nella pratica dell'immaginazione attiva, mi è stato possibile accogliere e dare forma alle spinte che provenivano dal Sé e mi indirizzavano verso l'esplorazione di una nuova modalità di dare forma alle immagini interiori: il montaggio video dei propri filmati. È nato il film *Mysterium* che si è rivelato un modo per esprimere la quinta fase dell'immaginazione attiva: viverla nella vita.<sup>2</sup> Nel corso di diversi anni, attraverso una continua interazione tra realtà interna e mondo esterno l'auto-creazione del film mi ha portato ad intervistare diversi analisti Jungiani sul tema della spiritualità e del rapporto corpo-spirito. Da più testimonianze è emersa la pratica dell'immaginazione attiva quale modo privilegiato per vivere ed esprimere la dimensione spirituale. Joan Chodorow ha sottolineato le diverse dimensioni dell'immaginazione: quella *religiosa* che si esplica nel dialogo con le divinità interiori nei loro aspetti sacri e demonici, quella *estetica* che si esplica attraverso l'armonia del ritmo e della bellezza quale forma dello spirito, quella *filosofica* più legata all'aspetto simbolico, quella *sociale* legata alla relazionalità e condivisione e infine l'immaginazione psicologica *autoriflessiva*. «Quest'ultima è la quintessenza delle altre quattro e corrisponde alla possibilità di creare e ricreare la personalità attraverso l'antico detto: *Conosci te stesso*.»<sup>3</sup>

Vorrei concludere lasciando come suggestione un'immagine che Jung ci offre, sempre ne *Il Libro Rosso*: l'immagine del Carro e dell'Auriga. Jung, riferendosi alla metafora del carro e dell'auriga, ci

dice che a volte l'intenzione e la volontà ci portano addirittura contro il nostro destino. Se la nostra intenzionalità e la nostra volontà sono troppo forti e non sono in sintonia con il volere del Sé, con l'ordine sottostante o con il bene comune, queste verranno fortemente contrastate dal non potere e dal non senso. Dunque dice Jung, saggio è sapere di essere l'Auriga di un Carro invisibile che ci conduce. Grazie ad un atteggiamento aperto verso il mistero e verso la dimensione spirituale della vita, saremo maggiormente in grado di accogliere l'incomprensibile. Jung ci lascia intendere che se accogliamo il simbolo e lo nutriamo come un neonato, sarà il simbolo a farci da Auriga.

## NOTE

1. Questo paragrafo è già stato in parte pubblicato in A. Adorisio 2009.

2. Cfr: A. Adorisio DVD 2010, Il filmato è stato presentato al XVIII Congresso Internazionale di Psicologia Analitica (IAAP - Montreal 2010), al Congresso Internazionale AIPA-CIPA, Roma 2011 e in molti altri congressi e seminari in diverse città italiane e in svariati paesi nel mondo.

3. Ivi: Testimonianza di Joan Chodorow

## Bibliografia

- Adorisio A. (1995), "Il corpo e l'immaginazione attiva", in *Rivista di Psicologia Analitica*, 51, 1995, Astrolabio, Roma, pp.161-180.
- Adorisio A. (2005), "Bellezza Orsini and Creativity: Images of Body and Soul from a Sixteenth - Century Prison", in *Spring Journal*, 72: "Body and Soul", April 2005, New Orleans, Louisiana, pp.281-297.
- Adorisio A. (2009), "L'immaginazione attiva in analisi: corpo e funzione simbolica" in A. Adorisio, F. Bellotti, O. Emanuelli, A. Iapoco, A. Lo Cigno, M.F. Meligrana (a cura di), *Attualità e inattualità della cura psicanalitica - Atti del XIV Convegno Nazionale CIPA*, La Biblioteca di Vivarium, Milano 2009, pp.565-582.
- Adorisio A. (2010), "Immaginazione attiva e campi energetici: ponti al di là dei conflitti?", in W. Scategni e S. Cavallitto (a cura di) *Myths, fairy tales, legends, dreams... bridges behind the conflicts - The work in groups through images, symbolic paths and sharing stories*. Franco Angeli Milano, 2010, pp.285-296.
- Adorisio A. (2010), DVD *Mysterium, A poetic Prayer, Testimonials on body/spirit coniunctio* (DVD-Rom 57 min.) presentato al XVIII Congresso Internazionale di Psicologia Analitica (IAAP - Montreal 2010) e distribuito da Spring Journal Books, New Orleans, Louisiana, 2010.
- Adorisio A. (2012), "Oltrepassare un limite. Sogni, corpo e immaginazione attiva in analisi", in G. Andretto e P.Galeazzi, (a cura di) *Il mondo in un rettangolo*, Moretti&Vitali, Bergamo (2012), pp. 239-253.
- Burkert W (1987), *Antichi Culti Misterici*, Laterza, Bari 1989.
- Chodorow J. (2006), "L'immaginazione attiva", in R.K. Papadopoulos., *Manuale di Psicologia Jungiana*, Moretti e Vitali, Bergamo, 2009 cap. X, pp.
- Chodorow J. (1997), *C. G. Jung on Active Imagination*, Routledge, New York, London, 1997).
- Chodorow J. (1991), *Danzaterapia e psicologia del profondo. L'uso psicoterapeutico del movimento*. Red, Como, 1998.
- Chodorow J. (1982), "Il corpo come simbolo: la danza/movimento in analisi", in M.N.Schwartz Salant e M.Stein (a cura di) *Il corpo in analisi*, Magi, Roma, 1995.
- De Luca Comandini F.-Mercurio R. (a cura di), *L'immaginazione attiva*, La biblioteca di Vivarium, Milano 2002.
- Di Lorenzo S. (1970), "Il metodo della immaginazione attiva nella psicologia di C.G. Jung", in *Rivista di Psicologia Analitica*, 2, 1970, Astrolabio, Roma, pp.305-386.
- Giebel M. (1993), *I culti misterici nel mondo antico* Ecig, Genova 1993.
- IAAP Congress Proceedings:*
- A. Adorisio, J. Chodorow, C. Grant Fay, A. Green, J. Gerson, M. Mendez, R. Oppikofer, T. Stromsted W. Wyman-McGinty, "Edges of the Embodied Experience: The Moving Imagination, Pre-congress Day", in *Edges of Experience: Memory and Emergence - IAAP Congress Proceedings*, Barcelona 2004, Edited by L.Cowan, Daimon Verlag AG, Einsiedeln, Switzerland, 2005.
- A. Adorisio, J. Chodorow, G. Grant Fay, J. Gerson, M. Mendez, T. Stromsted, "Moving Journeys-embodied encounters: The living body in analysis, Pre-congress Day", in *Journeys, Encounters: Clinical, Communal, Cultural - IAAP Congress Proceedings*, Cape Town 2007 Edited by P. Bennett, Daimon Verlag AG, Einsiedeln, Switzerland, 2009.
- A. Adorisio, J. Chodorow, A. Green, J. Gerson, M. Mendez, R.Oppikofer, T. Stromsted, "Pre-Congress Workshop on Movement as Active Imagination – Multiplicity in the Living, Moving Body: Psyche, Nature, Culture", in *Facing Multiplicity: Psyche, Nature, - IAAP Congress Proceedings –Montreal 2010* Edited by P. Bennett, Daimon Verlag AG, Einsiedeln, Switzerland, 2012.
- Jung C.G. (2009), *Il libro Rosso - Liber Novus*, S.Shamdasani, (a cura di), Bollati Boringhieri, Torino 2010.
- Jung C.G. (1916-1957/1958), "La funzione trascendente", in *Opere*, vol. VIII, Boringhieri, Torino 1976, pp. 79-106.
- Jung C.G. (1928), "L'io e l'inconscio" in *Opere*, vol. VII, Boringhieri, Torino 1971, pp.210-222.
- Jung C.G. (1928), "L'io e l'inconscio" in *Opere*, vol. VII, Boringhieri, Torino, 1971, pp.121-236.
- Jung C.G. (1934), "Considerazioni generali sulla teoria dei complessi" in *Opere*, vol. VIII, Boringhieri, Torino 1976, pp.107-121.
- Jung C.G. (1936a), "Il concetto di inconscio collettivo", in *Opere*, vol. IX, Boringhieri, Torino, 1980, pp.41-53.
- Jung C.G. (1936b) "Fondamenti della psicologia analitica", (Conferenze tenute alla Tavistock Clinic di Londra nel 1935) in *Opere*, vol. XV, Boringhieri, Torino 1991, pp. 13-186.
- Jung C.G. (1947-1954) "Riflessioni teoriche sull'essenza della psiche", in *Opere*, Vol. VIII, Boringhieri, Torino 1976, pp.177-251.
- Jung C.G. (1955/56), "Mysterium Coniunctionis", in *Opere*, vol. XIV, Boringhieri, Torino 1990.
- Jung C.G. (1961), *Ricordi, sogni, riflessioni*, Rizzoli, Milano 1978.
- Harding E. (1971), *I Misteri della Donna*, Astrolabio, Roma, 1973.
- Keller T. (1981), "Agli albori dell'immaginazione attiva Una analisi con C.G. Jung e T.Wolff" in *Anima*, Firenze 1990, pp.5-23.
- Keller T. (2011), *The memoir of Tina-Keller Jenny - A lifelong confrontation with the psychology of C.G. Jung* edited by W.K.Swan, Spring Journal Books, New Orleans 2011.
- Otto R. (1966), *Il sacro*, Feltrinelli, Milano 1994.
- Shamdasani S. (2009), "Introduzione al Libro Rosso di C.G.Jung", in C.G.Jung, *Il Libro Rosso - Liber Novus*, Bollati Boringhieri, Torino 2010, pp.193-226.
- Thich Nhat Hanh, *Vita di Siddharta il Buddha* Astrolabio-Ubaldini Roma, 1992.
- Von Franz M.L. (1978), "L'immaginazione attiva", in *Rivista di Psicologia Analitica*, 17, Astrolabio, Roma 1978, pp.75-87.