Brevi indicazioni teorico-pratiche sull'immaginazione attiva

di Annemarie Kroke

Prendendo le mosse da Jung, M.-L. von Franz ed altri che sottolineano che l'immaginazione attiva, per sciogliere il transfert e permettere di sviluppare il processo individuativo durante tutta la vita, deve essere fatta da soli e alla fine dell'analisi, vedo il mio modo di lavorare con l'immaginazione attiva in seduta, da un lato come preparazione a questo processo, da un altro, come un ulteriore intenso metodo analitico.
Parlerò dell'immaginazione attiva come metodo strettamente connesso a quella percezione dell'immagine che comprende tutti i sensi - I sensi ci portano al senso -
Nella mia esperienza, forse solo personale, nelle prime fasi del processo d'immaginazione attiva il senso visivo è più accentuato rispetto a quello uditivo e olfattivo. Più il processo scende in profondità, più subentrano anche gli altri sensi e in particolare quello propriocettivo. Per certe persone è importante anche solo il sentire di avere delle immagini proprie, un proprio mondo interno, per non sentirsi esposti all'altro nel mondo della realtà quotidiana. Avere delle immagini - Jung lo viveva così «Il pensiero che in me ci sia qualcosa di vivo, del quale non sapevo proprio niente, mi eccitava particolarmente.» (Jung C.G., 1925/95, pag.67. trad. mia).

L'immaginazione attiva è un processo psicofisiologico dinamico in cui l'immaginante si mette in dialogo con l'immagine nella quale i contenuti dell'inconscio hanno preso forma. L'immagine presenta all'immaginante la sua situazione psichica attuale e l'Io cosciente acquisisce la possibilità di elaborare nell'immagine un'integrazione di aspetti dell'inconscio che sono rappresentati nel linguaggio simbolico. Quella stessa immagine si configura come una realtà, possiamo chiamarla 'realtà interna', ma ciò che mi sembra importante è che l'immagine viene vissuta come la realtà quotidiana, per cui gli atteggiamenti dell'Io dell'immaginante, anche quelli difensivi, che usa nell'immaginazione attiva sono gli stessi che adopera nella vita. È l'immaginazione attiva che offre la possibilità di trasformare quegli atteggiamenti che sono connessi alla sofferenza.

Fare l'immaginazione attiva in seduta significa che l'immaginante in presenza dell'analista comunica all'analista e condivide con lui ciò che percepisce: immagini, emozioni, reazioni corporee, associazioni, ricordi della propria storia o dei propri sogni, tutto è comunicato con gesti corporei e parole.
Attraverso la descrizione con la parola di ciò che vede, ascolta, sente, l'oggetto immaginato tende ad assumere una forma più distinta. In genere l'immaginazione inizia con l'immagine che in quel momento è energeticamente attiva e in quanto tale, esprime la situazione psichica attuale dell'immaginante. L'immagine emerge spontaneamente se è accompagnata da un atteggiamento di accoglienza umile e attenta. Energeticamente attivo può essere anche il sintomo corporeo che la persona porta in seduta. L'immaginazione attiva può partire da questo o anche da un sogno che richiede un ulteriore dispiegarsi; anche per questo chiedo ai pazienti di raccontare i sogni come se li stessero rivivendo e così può emergere quell'immagine con la quale si può iniziare l'immaginazione attiva.

L'immaginazione attiva è un processo in cui l'immaginante si pone in atteggiamento di accoglienza e partecipazione affettiva e lascia emergere l'immagine. L'immagine si sviluppa fino a prendere la forma di un contesto immaginale vissuto con i parametri di realtà.
L'accoglimento affettivamente partecipe è la prima fase attiva dell'immaginazione attiva, che in seguito richiede che l'immaginante entri con la consapevolezza del proprio corpo nel contesto immaginale. Altrimenti potrebbe rischiare di porsi in una distanza osservativa o interpretativa per timore di un coinvolgimento più esteso.
È facile che, durante l'immaginazione attiva in seduta, possano emergere alcuni aspetti difensivi, ma, se ciò non accade, l'immaginante cercherà di esplorare e di comprendere. Se si accorge di qualcosa nell'immagine che si ponga in contrapposizione alla sua concezione cosciente, tenderà a modificare questa situazione. L'immaginante pone domande che se sono autentiche evocheranno qualche reazione nell'Altro di fronte. L'Altro di fronte può essere un essere vivente, qualcosa che incontra nel contesto immaginale, o anche nel proprio corpo. Questo cambiamento è leggibile da una trasformazione dell'immagine. L'immagine così cambiata suscita un diverso vissuto emozionale che porta l'immaginante a correggere la sua attitudine nei confronti dell'Altro. Questo processo porta a produrre un effetto sull'Altro che a sua volta cambierà aspetto o attitudine. Il concetto del *turn-taking* di Jean Knox esprime questo processo. (Knox J. 2012, pag.459)
Mi sembra importante che, con il metodo dell'immaginazione attiva, il cambiamento nell'immaginante diviene leggibile a lui stesso attraverso la trasformazione dell'Altro;
ugualmente leggibile per l'immaginante è il suo permanere in un atteggiamento difensivo e in questo caso la sua azione (domanda o altro) rimane senza produrre un effetto trasformativo nell'Altro, oppure si blocca il dialogo relazionale con l'immagine o addirittura l'immagine svanisce. In questo caso la presenza dell'analista riveste un grande significato e di questo parlerò successivamente.
Sintetizzando: se l'atteggiamento dell'Io cosciente favorisce il processo, qualcosa è cambiato nel vissuto emozionale in relazione alla situazione presentatagli dalle immagini che rappresentano aspetti inconsci, per cui l'Io cosciente potrà essere in grado di affrontare situazioni simili nella vita quotidiana, potrà cioè appoggiarsi sull'esperienza di questo vissuto.

La trasformazione comprende un avvicinamento integrativo della posizione dell'Io cosciente con l'Altro che si ha di fronte, integrazione che si sintetizza in un'immagine di un nuovo simbolo altamente significativo per la psiche. Questo certo non succede sempre. In ogni caso, quando si percepisce una trasformazione, anche piccola, l'immaginazione attiva in seduta si può concludere. Spesso si osserva un calo di tensione energetica che inizialmente era accentuato dalla dialettica della posizione delle due parti.
Penso sia importante che la chiusura avvenga dopo una trasformazione, in quanto una *Gestalt* chiusa permette all'esperienza di un vissuto di consolidarsi.

Ora vorrei accennare ad alcuni aspetti terapeutici dell'immaginazione attiva fatta in seduta in presenza dell'analista.
L'immaginante ha un Io funzionante che consente di percepire coscientemente ed entrare in dialogo con i prodotti dell'inconscio. Questo dialogo serve ad avvicinare contenuti inconsci,

diventarne consapevole e tentare di integrarli nell'atteggiamento cosciente. Ma questo dialogo ha anche un'altra funzione che Jung non ha particolarmente sottolineato: questo 'mettersi in dialogo' offre anche la possibilità di fare esperienza e di sviluppare la capacità relazionale con l'Altro e di sperimentare la *self-efficiency*, fare cioè esperienza delle proprie potenze creative e del fatto che si può attivamente e coscientemente agire con un effetto visibile.
Oltre alla relazione intrasoggettiva che l'immaginante vive con la sua immagine, nella stanza di analisi esiste anche la relazione intersoggettiva di comunicazione inconscia con l'analista. Nello spazio relazionale tra i due - i due soggetti portando ognuno le proprie particolarità - si possono creare delle nuove possibilità che amplificano l'oggetto-simbolo immaginato. Se la concezione junghiana classica dell'immaginazione attiva tendeva a favorire un' 'individuazione introversa', tesa a creare le possibilità di sviluppo del proprio potenziale, la relazione intersoggettiva aggiunge a questo processo il contributo del frutto di un nuovo potenziale, nato dall'incontro di due soggetti in relazione tra loro.

Questo si evidenzia durante il processo immaginativo, l'immaginante svolge l'immaginazione comportandosi nella sua realtà immaginata come si comporta nella realtà quotidiana. L'analista segue l'immaginazione comunicata e a sua volta cerca di immaginarla con le sue immagini e cerca di sintonizzarsi affettivamente ad essa: fin qui funge da testimone silente. Quando sente che il processo dialogante si è bloccato, coglie il meccanismo di difesa dell'immaginante e si predispone ad accogliere nello spazio analitico ciò che viene evitato, adombrato, scisso o altro. Se lo ritiene opportuno, può riproporlo all'immaginante in maniera di proposta di stimolo. Se l'immaginante sente il contenimento dell'analista sarà capace di tenere anche un oggetto scisso, e, se lo stimolo è accolto, può tentare di superare la soglia difensiva, ma può anche lasciarlo cadere per elaborarlo in un altro momento. Qualcuno si chiede se la domanda-stimolo dell'analista non sia troppo direttiva. Ritengo che non sia molto differente dal modo in cui un analista sceglie un particolare del sogno raccontato e ne chiede le associazioni.

La presenza dell'analista mi sembra molto importante quando l'immaginazione attiva si svolge all'interno del proprio corpo. La consapevolezza delle sensazioni fisiche del proprio corpo permette una distanza dall'Altro nel cui contesto proiettare inconsciamente. Quando però, il processo immaginale si svolge all'interno del corpo è più difficile mantenere la presa di coscienza e le altre funzioni dell'Io, se non esiste uno spazio per il dialogo sia intracorporeo che analitico. Il dialogo allora, si sviluppa tra l'Io e una parte corporea e contemporaneamente tra immaginante e analista con il quale condivide l'esperienza. Succede anche che qualcuno teme di rischiare un atteggiamento con valenze magiche agendo nel proprio corpo. Per cui può sentire il bisogno del contatto con l'altro nella realtà esterna, corpo che, se vogliamo, fa da contenitore con aspetti di *rêverie*.

Bibliografia

(1) Jung C.G. (1925/95), *Seminare "Analytische Psychologie" Nach Aufzeichnungen des Seminars 1925,* Hrsg. v.W. McGuire übers. v. H. Eigner, Düsseldorf, editore Walter.
(2) Knox J., (2012), Rivista: *Analytische Psychologie"* quaderno No 170, editore Brandes & Apsel, pag.459.