



Dott.ssa Elena Iori

Centro di Psicoterapia "La Crisalide"
Viale Risorgimento 31, Reggio Emilia
3331457756
iorielena.psi@gmail.com

TRA IMMAGINAZIONE e REALTA': LO SPAZIO IMMAGINALE COME ESPRESSIONE DEL POSSIBILE

Ci troviamo in un bar al giovedì mattina io ed Elisa e beviamo, un caffè. Ripetiamo questo gesto per alcune settimane. Ci conosciamo già, amici ed interessi in comune, ma ancora non abbiamo mai, lavorato insieme. Perché mai un'illustratrice e una psicoterapeuta dovrebbero lavorare insieme? Ciò che mi propone Elisa come oggetto di attenzione è il "tema del giardino" di cui si sta occupando per la prossima edizione del Festival del Libro d'Artista e ne parliamo, in una sua declinazione psicologica ed evocativa collegata alla mente e a parte del suo funzionamento. Confrontandoci su questo tema, settimana dopo settimana, diamo vita a riflessioni e non solo, ad una proposta che ha come obiettivo primario una pratica, su ciò che ancora non si percepisce.

A partire da questo incontro, in queste pagine parlerò in modo specifico di ciò che caratterizza il mio lavoro relativo all'utilizzo di pratiche immaginative per apportare maggior consapevolezza sulla natura della mente. Utilizzerò questo termine per riferirmi al nostro funzionamento mentale dove con il termine *mente*, mi riferirò alla sua accezione che riguarda l'esperienza soggettiva e l'insieme delle attività psichiche come si manifestano nella loro apparenza, alla coscienza intenzionale del soggetto (Galimberti, 1999). L'aspetto conscio dei processi legati all'unità fenomenologica mente/corpo si accosta inevitabilmente a ciò che pur essendo presente "non vediamo", ad aspetti inconsci dell'esperienza che riguardano anche il funzionamento complessivo di totalità collettive che vanno oltre al campo individuale e soggettivo. Nella trattazione mi riferirò a questa totalità, utilizzando il termine *psiche*. La metafora del giardino che mi propone Elisa è molto calzante. Potremmo facilmente dire che la mente si è sviluppata fino alla sua fase attuale di consapevolezza attuando lo stesso processo organico attraverso il quale il seme si trasforma in pianta, la ghianda in quercia. La nostra mente è in un continuo stato di trasformazione e crescita. Questo processo, che si sviluppa in un lunghissimo arco di tempo e che può essere osservato nello stato attuale, è sottoposto all'azione sia

di forze interiori che esteriori. Avvicinarci a questo elemento naturale che ci appartiene, che potremmo definire “il giardino”, ci permette di fare l’importante esperienza della presenza della natura nella nostra stessa natura (cosa che come uomini spesso ci dimentichiamo). Se ci avviciniamo alla mente e alla psiche come totalità, ci rendiamo subito conto che ciò che possiamo osservare è in parte diverso da ciò che ci aspettiamo. I pensieri, le immagini, le sensazioni corporee scaturiscono anche autonomamente e quindi, malgrado il nostro orgoglioso sentimento di dominio della natura, dobbiamo ammettere di essere in parte sue vittime, soprattutto quando neghiamo in noi, questa esistenza. In queste pagine vi proporrò qualche elemento per comprendere meglio come l’immaginazione possa permetterci di rendere più evidenti alcuni aspetti della nostra esperienza che solitamente passano inosservati, a cui non diamo attenzione o che molto spesso riteniamo addirittura superflui. Una parte dell’inconscio è infatti “composta da una moltitudine di pensieri, immagini, temporaneamente oscurati che, lungi dall’essere venuti meno completamente in noi, continuano ad influenzare la nostra mente conscia” (Jung, 1983, Pag.32). Tali aspetti non solo sono presenti ma anche potenzialmente carichi di fervida creatività. L’inconscio è dunque un puro elemento naturale e, come la natura, riversa con profusione i suoi doni. Lasciato a sé stesso però, senza la risposta della coscienza umana, esso può (come la natura) distruggere i suoi benefici e presto o tardi, convertirli in forze di rovina. Come in una sorta di espressione di diritto, ridaremo giusto spazio a quella parte del nostro vissuto che meno conosciamo, senza renderci conto di quanto sia ricco e strettamente connesso con la nostra intima natura. Nella prima parte mi concentrerò nel chiarire alcuni elementi che entrano in gioco nelle pratiche immaginative che professionalmente utilizzo anche in un setting terapeutico; mentre nella seconda parte vi parlerò dell’esperienza intrapresa con Elisa nella proposta del laboratorio sul Libro D’Artista ed introspezione personale “*Lavoro come un giardiniere*” dove l’esperienza immaginativa o immaginale (come la definiremo qui a seguito) è potuta diventare, forma concreta.

Creatività ed immaginazione

“La ricchezza dell’anima è fatta di immagini”

C.G. Jung

Come mai dunque io ed Elisa ci troviamo a lavorare insieme? Osservando il nostro oggetto di attenzione ci accorgiamo subito che il nostro lavoro ha un punto in comune: ci muoviamo entrambe nell’ambito della *creatività*, di ciò a cui viene dato vita a partire da un’assenza. Quello di cui facciamo esperienza sia io in ambito psicoterapeutico che lei in quello artistico in partenza pare non esserci, si

palesa successivamente come un'evidenza in grado di connettere elementi ancora non considerati insieme, di dar forma e di trasmettere un'impressione, e forse anche un senso. Ecco il punto di partenza che abbiamo in comune: ci muoviamo entrambe in un terreno in cui primariamente ciò che sarà, non è ancora così evidente o è anche del tutto sconosciuto. Anche quando parliamo di “*giardino della mente*” possiamo pensare ed evocare ricordi, pensieri che lo costituiscono ma per conoscerlo realmente questo non ci basta. Spesso ciò che caratterizza la nostra esperienza per gran parte ci sfugge, non è del tutto chiaro e le nostre vite sono nella maggior parte regolate da processi e strutture di cui non sappiamo nulla o magari ancora molto poco. Siamo di certo vivi (almeno se stiamo leggendo questo articolo presumo di sì) ma non del tutto “svegli” a noi stessi. Quando parliamo di creatività, entriamo in uno spazio e ci permettiamo di far visita attraverso un atto di presenza a noi stessi a quel bacino di informazioni che spesso non consideriamo. Ci addentriamo in questo spazio a volte per necessità (come nel caso di situazioni nelle quali ci rendiamo conto che il conosciuto o il consueto non ci è più di aiuto e siamo in difficoltà), per interesse o anche solo per curiosità. Animiamo in questo modo la nostra vita, la nostra esperienza che non sarà più solo la stessa, ma anche Altro da sé. Portiamo un nuovo movimento e quindi nuove possibilità di modificazione nella nostra realtà un po' come Alice nel Paese delle Meraviglie che nel seguire il Bianconiglio e nel farsi piccola, esplora così un mondo Altro, che esiste, tanto quanto quello che lei vive tutti i giorni. Nonostante quello che accade sia al confine tra l'onirico e il reale, lei lo vive con il suo corpo, coinvolta nei pensieri e nei sentimenti. Potremmo dire che Alice entra così in quel bacino di creatività che non si evidenzia come esperienza alternativa ma piuttosto come integrativa, che le permetterà di entrare in contatto con parti di sé che appunto, non immaginava di avere.

A questo proposito i bambini ci danno una mano nel comprendere dove ci possiamo dirigere e nel renderci chiaro quanto la creatività sia una funzione della mente che è necessario mantenere in vita costantemente. Lo testimonia un bambino di 4 anni, assiduo frequentatore di un pianeta immaginario di nome *Valerian* (di cui ho sentito parlare il maestro Claudio Widmann) che ad un certo punto, volendo rispondere alle domande della madre che cerca di capire che mondo sia quello a cui ogni tanto lui va a far visita, la prende per mano e la fa sedere sul divano (astronave). Le dice di chiudere gli occhi, tutto intorno c'è silenzio. La madre allora gli chiede: “quando siamo arrivati?”. Lui risponde “siamo arrivati quando dormi. Ma non devi addormentarti”. Sappiamo bene quanto i bambini siano capaci, più di quanto solitamente facciamo noi adulti, di entrare in questo spazio, di alimentare la loro creatività che è strettamente connessa alla capacità immaginativa. Nel leggere la spiegazione semplice di questo bambino comprendiamo quanto l'immaginazione sia una funzione della mente che si colloca in un regno di mezzo, tra veglia e sonno, così come tra conscio ed inconscio. Ma come facciamo a dormire, senza addormentarci?

Per rispondere a questa domanda, ci può venire in aiuto quell'ampissimo bacino di conoscenze assai remote ed articolate che prendono avvio da quelle pratiche immaginative che già in Grecia, dal IV secolo a.C. riguardavano il culto di Asklepio (Esculapio). In questa sede non mi dilungherò nello specifico sulla storia ed evoluzione delle terapie immaginative ma vorrò condividere con voi qualche punto saliente, che possa renderci in grado di rispondere a questa domanda. Se vi dico di pensare alla vostra casa o di immaginare la vostra casa, l'esperienza che fate è uguale? Probabilmente no. Questo riguarda la differenza tra la mamma, che cerca di pensare al pianeta immaginario del figlio e lui, che va a farci visita ogni tanto. Ciò che avviene in un processo di pensiero riguarda primariamente lo sviluppo di un'esperienza che non necessariamente coinvolge anche il nostro corpo e la nostra sensorialità, non necessariamente sono presenti in essa dei caratteri percettivi così distinti ed evidenti e non necessariamente produciamo immagini. Per quanto riguarda l'attività immaginativa questo è diverso. Potremmo appunto considerare il pensare e l'immaginare come ad una linea continua che va da un'esperienza il più distaccata possibile in cui sono presenti sequenze logiche e lineari a un'altra in cui non solo sono presenti immagini mentali ma in cui queste immagini coinvolgono l'intera persona, il suo corpo, le sue emozioni e non solo la capacità astratta del pensare. La logica di questo altro estremo può non essere lineare ma piuttosto presentare elementi bizzarri, inusuali, associazioni illogiche ma che in ogni caso esprimono un proprio senso d'essere. Secondo i mistici iraniani la psiche possiede una funzione della visione così come il corpo possiede quella della vista, rappresentata dalla dea Daenà. L'esperienza immaginativa si pone dunque in un "regno di mezzo" in cui vi è una visione ma nel quale rimane un contatto con l'esperienza reale. Corbin parla a tal proposito di "mundus imaginalis" (Corbin,1988), ovvero di *mondo immaginale* dove la parola "immaginario" e "reale" si fondono nella descrizione di un mondo dove l'immagine ha le caratteristiche della realtà.

*"La più sofisticata esperienza immaginativa
non si dispiega nel mondo fisico,
ma nemmeno in quello della fantasia"*
C. Widmann

Possiamo dunque pensare alla nostra casa, così come la mamma del bimbo può pensare a *Valerian*, ma diverso è farne un'esperienza altamente coinvolgente quanto reale, in cui possiamo non solo pensare, ma vedere più chiaramente, sentire rumori, odori, avere sensazioni tattili ed anche un coinvolgimento emotivo. La creatività è una capacità che ci può facilitare nell'esplorazione di questo "mondo di mezzo" ed è un processo intellettuale divergente rispetto al normale processo logico astratto. Con l'utilizzo di pratiche immaginative la sosteniamo, gli diamo linfa vitale e la alimentiamo.

Lo spazio è vuoto, il foglio è bianco

*“Bisogna capire che un sentiero è tale perché non ha alberi in mezzo,
non crescono rovi in mezzo a un sentiero.*

*Il vuoto è la cosa più preziosa che abbiamo.
Dobbiamo preservarlo in tutti i modi in noi stessi e nel mondo”*

F. Armino

Una condizione necessaria per entrare in questo spazio ce la evidenzia sempre il bambino, frequentatore del pianeta *Valerian* che nel prendere la mano alla mamma, la fa sedere sul divano e apparentemente, nulla accade. Questa condizione necessaria la potremmo identificare come l'esperienza con il *vuoto* in cui il bambino invita la mamma, con lo spazio bianco (che molti artisti credo conoscano molto bene), uno spazio in cui apparentemente non c'è nulla e proprio per questo, con un altissimo potenziale creativo. La mamma non ha mai fatto esperienza di *Valerian* e il bambino per condurla lì non può descrivergli cosa a lui succede quando fa visita a questo mondo. Quella che la mamma può fare è un'esperienza personale ma per farla deve confrontarsi con la possibilità di incontro di questo spazio. Da qui la sua domanda “quando siamo arrivati?”, indicativa del fatto che è un po' disorientata in questo viaggio immaginale. Questa sensazione è chiaramente comprensibile ed è dovuta al fatto che nella nostra vita da adulti abbiamo perso o fortemente limitato questa esperienza. Complice in questo anche la nostra cultura occidentale che identifica il vuoto come assenza, come campo di non-essere in cui dice Huang Po “gli uomini hanno paura di abbandonare le loro menti, perché temono di precipitare nel vuoto senza potersi arrestare. Non sanno che il vuoto non è veramente vuoto, perché è il regno della Via autentica” (Blofeld, 1982). Dobbiamo invece, per confrontarci con la funzione immaginativa, predisporre questo spazio, sederci metaforicamente sul divano e prestare attenzione a ciò che succede, solo così potremo “arrivare a *Valerian*”. Non solo i mistici orientali ci parlano dell'importanza del vuoto, ma oggi anche le più recenti teorie di fisica subatomica, concepiscono la funzionalità degli esseri viventi, e quindi anche di noi, come intrinsecamente connessa con questo concetto. Mi limiterò ad evidenziare come in fisica quantistica il vuoto non rappresenta il nulla, quanto invece lo stato in cui il sistema non ha altra energia se non quella connessa con le sue fluttuazioni spontanee. Tali fluttuazioni sono però essenziali per la salute dell'organismo, gli permettono di scambiare energia verso l'esterno, impedendogli di chiudersi (Del Giudice, Giasanti & Marchino, 2013). È possibile così che l'organismo possa anche permettersi, perché le fluttuazioni spontanee non lo identificano in una rigidità statica e aprioristica, di “entrare in fase” con l'esterno, in questo caso concepito come quella matrice ricca e multiforme, bacino della creatività. È un movimento spontaneo che si genera autonomamente ma che allo stesso tempo è aperto

all'esterno in una coerenza tale da essere percepito come un tutt'uno, separato. A mano a mano che cresciamo questa apertura verso l'esterno di spontanee fluttuazioni può rendersi più difficile e possiamo perderne anche le potenzialità creative ad essa collegate che rendono l'organismo più capace di ristabilire costantemente un equilibrio interno, un'omeostasi. Entrare nell'astronave dunque non significa semplicemente sedersi sul divano, ma farlo con un atteggiamento interno di attesa. Il vuoto così inteso ci parla anche di una sospensione che però non è assenza quanto attesa di qualcosa che aspettiamo, senza necessariamente aspettarci nulla. Teniamo in mente questo concetto che ci servirà per capire nello specifico quello che succede in alcune delle pratiche immaginative che esporrò con maggiore dettaglio qui a seguito. Entrare nell'"astronave" significa abbandonare la certezza che possa esistere un ordine ultimo, assoluto, imm modificabile, in cui la "legge della logica" subentra a quella della struttura vivente, la copia all'originalità. Ci sediamo sul divano (o sull'astronave, come meglio ci piace) con un atteggiamento di speranza che come dice Fromm è "un elemento essenziale in ogni tentativo che miri a realizzare un cambiamento sociale verso una maggiore vitalità, consapevolezza e ragione" (Fromm, 1968, p. 14). È dunque uno stato d'animo, che accompagna la *fede*, intesa come la convinzione di ciò che ancora non è stato provato, la conoscenza della possibilità reale, la consapevolezza della gestazione. Fromm definisce la fede come la "certezza dell'incertezza" e questo concetto credo sia molto in linea con quanto precedentemente trattato. Avere fede, e quindi porsi in uno stato d'animo carico di speranza, significa proprio entrare in quello spazio (quantico) di possibilità, nel quale esistono diverse configurazioni possibili, potenzialmente realizzabili. Il semplicemente sedersi sul divano può dunque diventare un momento epifanico in cui le immagini in cui ci imbattiamo possono portare suggestioni alla nostra vita ed essere quell'invisto velato dal clichè che serba la memoria del futuro.

Ritmo e cadenza: pratica.

A questo punto vorrei precisare ulteriormente i termini che ho utilizzato. Avrete letto in queste prime righe che a volte ho parlato di *tecniche* e a volte di *pratiche*. Qui sta una differenza importante da considerare. Secondo l'Enciclopedia Treccani con il termine tecnica si intende un "complesso di norme che regolano l'esercizio pratico e strumentale di un'arte, di una scienza, di un'attività professionale" ma questo termine, nel parlare di creatività e d'immaginazione risulta riduttivo. Non c'è realmente una tecnica che dobbiamo imparare e che se l'applichiamo in un determinato modo allora arriveremo a sviluppare e a cogliere ciò che c'è. Dobbiamo abbandonare primariamente l'idea di una realizzazione a seguito di un'applicazione per poter cogliere ciò che potenzialmente può arrivare. Allora è più indicato, almeno per i presupposti teorici che guidano il mio lavoro, parlare di

pratica. Potrebbe sembrar strano parlare di creatività e legare ad essa questo concetto. In realtà sono strettamente connessi e nell'esplorazione del nostro "giardino della mente" questi due aspetti devono essere considerati insieme. Possiamo pensare che la creatività derivi solo ed esclusivamente da una sorta di intuizione, un insight, che avviene all'improvviso, spontaneamente, come a colpirci di qualcosa a cui non avevamo mai pensato e che ci guida in una serie di nuove associazioni e vissuti. L'intuizione creativa di questo tipo esiste, non sono qui a negarne l'evidenza, ma spesso si presenta come frutto di una struttura. Renderci conto di come si articola il nostro pensiero, cosa lo anima, cosa lo attrae e lo guida maggiormente è un processo che necessita di spazio, di tempo e possibilmente anche di un ritmo.

In modo simile ad un'esperienza psicoterapeutica dove ci prendiamo uno spazio e un tempo dedicati, con un certo ritmo tra un incontro e l'altro, così anche nell'esplorazione del nostro "giardino della mente" attraverso pratiche immaginative queste due dimensioni risultano di essenziale importanza. Darsi una struttura, in cui spazio e tempo sono organizzati con una certa cadenza, ci permette di avere un punto di attenzione sull'oggetto che stiamo osservando e cercare di registrare tutto ciò che avviene intorno ad esso. Ci accorgeremo allora che tenendo fisso il punto d'osservazione succedono diverse cose all'interno della nostra mente o non ne succede nessuna, ma in ogni caso, ne potremo essere consapevoli. Non dobbiamo dunque dimenticare che l'immaginario e la creatività non sono semplici istinti ma sono primariamente un metodo, una pratica, una cultura, una forma di resistenza.

Attraverso la pratica ci mettiamo letteralmente "in ascolto", tendiamo l'orecchio e non solo, tutti i nostri sensi si mettono nella condizione di essere più percettivi. L'attenzione si sposta non tanto e non solo sulle possibilità delle immagini ma sulla trama sonora che si crea da un qualsiasi tipo di movimento che possiamo percepire, sulla vibrazione. Nel spiegare questo concetto mi viene ora alla mente Giacinto Scelsi, compositore italiano di musica microtonale che affermava quanto fosse "il suono che conta, è il suono che è forza. Il suono è il primo movimento dell'immobile. Spiega tutto. Spiega la creazione". È per questo che nelle pratiche immaginative, così come mi piace intenderle, non dobbiamo osservare solo la nostra "produzione", l'immagine che può scaturirsi ma tutto ciò che avviene o non avviene, i movimenti che la nostra mente fa a partire da un oggetto di attenzione. Dobbiamo scorgerne il disegno.

Quale pratica?

Nell'ampissimo mondo delle tecniche immaginative quelle di cui più mi sono occupata sono quei metodi che intendono coinvolgere la persona in un rapporto continuativo, con il loro "giardino della mente". Qui la metafora del giardiniere risulta particolarmente calzante. Se pensiamo anche solo al rapporto con una pianta, ci accorgiamo che la sua cura avviene nel tempo, non può interrompersi per periodi troppo lunghi e che in ogni caso necessita di attenzione. La nostra mente è per alcuni aspetti molto simile ad una pianta e se noi ci vogliamo fare giardinieri creativi, ce ne dovremo necessariamente, prendere cura. La cura a cui penso non è quella del "rimettere in ordine le cose", di sistemarle in un posto prestabilito, ma quella di mantenere aperta la possibilità che questa mente possa essere in qualche modo *decostruita*, ovvero che possa avvenire in essa una trasformazione interna del senso d'essere. La decostruzione in questo caso non la intendo come una rottura, un cambiamento radicale del proprio punto di vista e nemmeno come nuova costruzione. Per come intendo concepirlo, il decostruire significa ampliare la possibilità di visione, ma non per vedere altro da quello che già c'è. James Hillman a tale proposito faceva l'esempio di una ghianda, piccolo frutto che dà origine all'albero della quercia. Dentro di sé la ghianda ha un'immagine che le permette di evolvere nel grande albero poderoso, così come dentro ognuno di noi è presente un'immagine, che dovrebbe guidare il nostro evolversi. Dice Hillman: "l'immagine è presente tutta in una volta [...] tutte le parti si presentano simultaneamente. Non c'è un pezzo che ne causa un altro o che lo precede nel tempo. Non ha importanza se il pittore ha inserito le macchie rosse per ultime o per prime, le striature grigie dopo un ripensamento o come struttura iniziale, o se magari esse sono segni residui di un'immagine precedente rimasta sulla tela: ciò che vediamo è esattamente ciò che c'è da vedere tutto in una volta. Lo stesso vale per l'immagine dentro alla ghianda." (Hillman, 1997, p.23). Picasso traduceva questo pensiero dicendo "Io non mi evolvo. Io sono". Contrariamente da una logica che individua il ciò di cui non si ha consapevolezza come qualcosa di estraneo, la mente e il suo funzionamento in questa accezione vanno ad indentificarsi come un insieme di processi a cui l'io può partecipare. Esso ha infatti il compito e la responsabilità di partecipare al processo di conoscenza, nel nostro caso specifico facilitato dalle pratiche immaginative ed artistiche. Se da un lato attraverso l'immaginazione e la creatività accediamo ad un mondo che può avere dinamiche e caratteristiche inconsce, così anche nel prenderne consapevolezza l'io si trova avanti sia alla sua limitatezza quanto alla sua libertà, intesa come dignità e responsabilità, senza la quale ci troveremmo a retrocedere immancabilmente verso una condizione che poco ha a che fare con l'umano. In questa esplorazione non abbiamo dunque una potenza e libertà assoluta come potrebbe farci pensare un'onnipotenza narcisistica. La libertà che abbiamo è di accorgerci di ciò che esiste e di parteciparvi in un modo che abbia un senso per noi. Il

rapporto tra conscio ed inconscio in queste pratiche non è di supremazia e superiorità di uno sull'altro. È chiaro che l'Io e il conscio prendono energia dal bacino infinito che è ad appannaggio dell'inconscio ma non necessariamente ne risultano subordinati e schiacciati. Similmente nemmeno l'Io dovrebbe avere la pretesa e a volte l'ostinazione di controllare la parte inconscia attraverso la volontà. L'Io è parte fondamentale della personalità totale, ma le sue funzioni devono rispondere all'organizzazione globale di questa totalità. È sede di consapevolezza, ma è porzione minoritaria rispetto all'inconscio e la sua consapevolezza non abbraccerà mai tutti i contenuti inconsci. Ha la capacità illuminare tutti i percorsi della vita, ma questa capacità s'arresta laddove comincia una paradossale saggezza dell'inconscio, che talvolta è anche più lungimirante (Widmann, 2013).

Vi è un altro, fondamentale elemento da tenere in considerazione quando ci avviciniamo alle pratiche immaginative e questo riguarda la presenza della dimensione simbolica. Affacciandoci al mondo della psiche intesa come globalità di elementi consci ed inconsci e partendo dal presupposto che come dice Jung "tutta la psiche è immagine e tutta la vita psichica è immaginare", alcune immagini possono avere una valenza simbolica. "Un'immagine è simbolica quando implica qualcosa che sta al di là del suo significato ovvio ed immediato. Essa possiede un aspetto più ampio (inconscio), che non mi è definito con precisione o compiutamente spiegato. Né si può pensare di definirlo o spiegarlo" (Jung, 1983, pag.20). Il termine simbolo deriva dal greco *symbolon* che significa letteralmente "mettere insieme", unire due cose che originariamente erano la stessa cosa ma di cui ora riesco a vedere solo la parte che è in mio possesso. L'altra parte è metaforicamente "in giro per il mondo" e se ad es. io immagino una Rosa, quella che immagino rappresenta solo una metà della realtà, quella in mio possesso. La metà che devo mettere insieme riguarda l'ignoto, qualcosa che non so. Il simbolo deve portare con sé sempre contenuti ignoti e se mi capita di dire: "questo simbolo significa che...", tale simbolo è già finito di essere tale (ad es. può essere un segnale, un distintivo etc... ma non un simbolo). La dimensione simbolica mantiene aperta la domanda a cui certo possiamo dare risposte, come ad esempio possiamo dire com'è la rosa che stiamo visualizzando ma tale risposta non è mai unica e definitiva. La dimensione simbolica ci interroga sul senso che va oltre al conosciuto, ci apre a quella dimensione collettiva che ci appartiene così come ci sfugge a cui partecipiamo anche se a volte non sappiamo di farne parte. Sarà così che un'immagine si porterà con sé elementi che potranno chiarificarsi con il tempo dell'osservazione e dell'ascolto, non tanto per essere interpretati da qualcuno quanto per essere chiariti alla luce di evidenze sentite con un senso di appartenenza. I simboli stanno dunque al di là del controllo della mente conscia e così come nello sviluppo organico la pianta produce il fiore, similmente la psiche crea i propri simboli. Nelle pratiche immaginative facciamo esperienza di questo processo che per alcuni aspetti ha elementi molto simili anche con i sogni, di cui però ora non mi occuperò.

*“Tutto è già qui, anche se non si vede
tutto è già qui, nascosto tra le pieghe
e se ci stupirà, sarà soltanto come
come quelle novità, che sapevamo già...”*

Gianmaria Testa

Alla luce di quanto detto vorrei anche specificare l'aspetto interpretativo delle produzioni immaginative. Qui ci addentriamo in un campo molto delicato, quanto complesso. Il criterio dell'astenia è quello che più dovremmo tenere presente quando siamo davanti ad una produzione immaginale. Cosa che ritengo inoltre necessaria è l'osservazione della *dinamis* che è presente nell'esperienza stessa. Non dobbiamo tanto farci investigatori quando abbiamo a che fare con l'inconscio, dovremmo essere piuttosto, osservatori attenti. “Tutto è già qui, anche se non si vede...” cantava Gianmaria Testa e penso che con queste semplici parole colga l'essenza della questione. L'inconscio non è una miniera profonda da esplorare a cui dobbiamo sottrarre materiale da riportare alla luce, ma una miniera a cielo aperto ed è dunque più opportuno sapere che posizione ha l'Io nei suoi confronti. Osservare la *dinamis* significa osservare la sua narrazione, come si configura, come prende forma, favorendo momenti di congruenza tra l'esperienza immaginativa e quella cosciente. L'interpretazione, per come la intendo, significa dunque farsi interpreti di una dinamica che è già lì presente, favorire il concretizzarsi di un'esperienza inconscia, piuttosto che dare una spiegazione. I simboli sono sempre polisemici (ovvero hanno una pluralità di significati) e nell'osservazione, così come nella concretizzazione dell'immagine cogliendone gli aspetti congruenti con l'esperienza conscia, ciò che è importante è il mantenimento del collegamento tra il piano soggettivo e quello universale. Per chiarire questo concetto posso portare l'esempio dell'immaginare il sole. Questa avrà infatti sia un suo vissuto intrinseco (ad es. collegato al calore) che un vissuto soggettivo che varia in individui e culture diverse (ad es. un vissuto positivo o negativo del calore). Il soggettivo e l'universale devono quindi essere necessariamente considerati insieme.

Questo è in parte il tessuto di pensiero che ha guidato lo strutturarsi della mia proposta che ha potuto essere condivisa e ampliata con Elisa. Entrare nell'osservazione del “*giardino della mente*” con l'intenzione di stare in ciò che c'è, prendendosi la responsabilità di partecipare in modo attivo a ciò che via via si presenta, sentendosi liberi quanto limitati, è ciò su cui abbiamo lavorato insieme.

Due parole dunque da tenere a mente in questa visione delle pratiche immaginative collegata a processi di espressione artistica: pratica e totalità.

Un'esperienza reale: "Lavoro come un giardiniere" - laboratorio di introspezione personale e Libro D'Artista.

*"Lavoro come un giardiniere o come un vignaiolo.
Le cose maturano lentamente, seguono il loro corso naturale.
Bisogna fare innesti. Bisogna irrigare, come si fa con l'insalata.
Maturano nel mio spirito".
Joan Mirò*

Ora veniamo a noi. Forse vi sarete chiesti cosa ha preso forma in quegli incontri del giovedì mattina tra me ed Elisa. Ne parlerò ora.

Ammetto che quando mi capita di lavorare con degli artisti ho spesso un po' di timore, temo che le idee che solitamente ribollono ad un'altissima velocità, possano anche bruciarsi velocemente, non trovando una possibile traduzione in una proposta concreta quanto sostenibile. Non avendo mai lavorato con Elisa, non sapevo a cosa andavo incontro. Invece no, questo è un pregiudizio. Da quegli incontri è nato il laboratorio di Libro D'Artista ed introspezione personale: "Lavoro come un giardiniere".

Innanzitutto parliamo della struttura. Tre incontri, della durata di tre ore ciascuno, al sabato mattina dalle 10 alle 13 a cadenza quindicinale. Poca cosa direte voi e in parte ve ne dò ragione. Consapevoli che la struttura sarebbe stata riduttiva per la proposta, abbiamo comunque voluto procedere con un laboratorio che potesse essere accessibile anche a chi ancora non conosceva il nostro lavoro, per di più, insieme. È sicuramente servito anche a noi per coordinarci nelle modalità, nei tempi dell'ascolto reciproco. Come era prevedibile però, il tempo è stato da una parte tiranno e dall'altra aiutante necessario nel facilitare l'organizzazione delle idee. Tre ore sono poche per entrare in un'esperienza che abbia a che fare con l'immaginario e con il fare. Com'è stato allora possibile che ne siano usciti dei Libri così belli? In realtà anche il tempo, così scandito, lo potremmo concettualizzare in altro modo. Non sono stati solo tre gli incontri ma piuttosto penso sia più corretto dire che le persone che hanno partecipato al laboratorio ne hanno fatto parte dal 25 gennaio al 22 febbraio, in un arco di tempo che ha chiesto la loro concentrazione ed il loro impegno, con continuità. Ricordate quando parlavamo di pratica? Ad ogni incontro, ciò che è stato conosciuto ed esplorato insieme è stato poi suggerito come osservazione continua nei giorni tra un incontro e l'altro, in modo che si potesse creare una continuità tra l'esperienza laboratoriale insieme e quella della vita di tutti i giorni. Sono fermamente convinta, come penso anche Elisa, che l'eccezionalità di qualcosa che si impara grazie a qualcun'altro debba sempre in qualche modo integrarsi con una nostra abitudine, avvicinando lo spazio tra qualcosa esperito come esterno (l'Altro o la novità) e l'interno (il nostro quotidiano). Per

Commentato [Poste Ita1]:

fare questo si deve creare un legame, una relazione che non può essere imposta come qualcosa di prestabilito ma che deve essere scoperto personalmente, sentito, magari giorno per giorno.

Così abbiamo cominciato il laboratorio, con un gruppo di cinque persone con esperienze diverse sia nel campo delle pratiche immaginative che dell'arte. Il luogo in cui siamo stati ospitati è stato anch'esso parte dell'esperienza. Gli incontri si sono infatti svolti nella sede De L'Indaco Atelier, una Onlus che da 30 anni lavora nel campo dell'educazione e delle terapie espressive attraverso l'utilizzo di spazi dedicati alla musica, al colore e all'immagine, all'arte del legno, alla ceramica, alla cucina e all'orti-floricoltura. Un grazie per la realizzazione del progetto va di certo anche a loro e agli spazi che ci sono stati concessi, animati da colori, strumenti musicali, animali di cartapesta.

Il primo incontro è stato dedicato alla struttura del libro e al tema del colore. Lo potremmo anche semplicemente riassumere con le parole di Elisa: "fold, fold, fold, fold, immagine and colors". Ci siamo dunque dedicati a delle strisce di cartoncino bianco da piegare, da ripiegare e piegare ancora, per poi poterle osservare da diverse angolazioni. I materiali che ha proposto Elisa nei tre incontri sono stati semplici e di facile reperimento: tutto nell'ordine di fogli, cartoncini, colla, forbici, matite e acrilici. Dopo aver osservato le pieghe dei fogli e gli spazi che potevano creare ci siamo concentrati sul corpo e sulla respirazione come momento di integrazione e di osservazione altra, anche di sé stessi. Ciò che ho proposto può essere inteso come frutto di diverse esperienze che io stessa alleno quotidianamente nelle mie giornate. Uno dei miei interessi che mi accompagna ormai da moltissimo tempo e che forse in parte mi è stato tramandato a mia insaputa da alcune letture ed esercizi che faceva mia mamma "in attesa", è quello legato al respiro che in questa specifica esperienza si rifà alla pratica di Anapana (consapevolezza del respiro) propria della meditazione Vipassana (Sayagiy, 1993). A questo è seguito un momento di rilassamento e una induzione immaginativa con un tempo adeguato di sospensione per facilitare l'osservazione dell'esperienza.

L'utilizzo della consapevolezza sul respiro riguarda l'osservazione delle sensazioni corporee del passaggio di aria nel naso e nella piccola parte sopra il labbro superiore, sotto le narici e ha avuto la finalità di permettere la concentrazione della mente su un oggetto di attenzione, in questo caso le sensazioni. Come tutte le cose essenziali è estremamente difficile da realizzare, ma non importa tanto la sua attuazione perfetta quando la possibilità da essa di osservare quali sono i movimenti della nostra mente. Ne prendiamo atto come a mantenere nel nostro interno un testimone attento e partecipe, non giudicante e benevolo. Attraverso Anapana e mantenendo la consapevolezza sul respiro, la finalità è appunto quella di affinare la nostra attenzione, facendola diventare una sorta di "bisturi luminoso" con la capacità di ampliare la nostra visione. È su questa prima pratica che sono andata a suggerire ai partecipanti, lasciandola come "*formula-standard*" (che avrebbero dovuto ripetersi più volte, in modo autonomo a sé stessi) la frase: "davanti al mio occhio interiore si sviluppa un colore". Questa formula

riprende uno degli esercizi del Training Autogeno superiore (Schultz, 1968) ed è stata utilizzata per lavorare sul tema del colore. Aspetto importante nell'accingersi a questa esperienza è la possibilità di mantenere una "concentrazione passiva", concetto paradossale che utilizza Schultz per esemplificare la predisposizione interna che consente l'emergere dello stato di autogenia. *Concentrazione* significa, come in Anapana, non perdere di vista il nostro oggetto di attenzione, in questo caso la formula standard che la persona continua a ripetere più volte. *Passiva* sta invece a significare che questa concentrazione non deve essere mantenuta attraverso uno stato volitivo che necessariamente si impone nell'immaginare un colore, ma attraverso un'accettazione di ciò che, a partire dalla frase standard e anche indipendentemente da questa, si verifica. Questo concetto, è uno dei cardini fondanti delle pratiche immaginative autogene di cui fa appunto parte il Training di Schultz ed evidenzia come il nostro Io cosciente possa mantenere un atteggiamento di rispetto e apertura, invece che di dominio e controllo, sulle dinamiche che possono emergere dall'inconscio. L'ottica centrata sulla prestazione viene ribaltata e non è più la meta ad essere importante, quanto l'imparare a dare importanza a tutto ciò che avviene nello "spazio interstiziale" creato da una tensione verso un oggetto. Questo ribaltamento è possibile all'interno di una visione in cui all'organismo viene concepito come una "totalità unitaria" di psiche e soma, di conscio ed inconscio, di funzioni dell'io e di pulsioni biologiche, capace di una tendenza all'ordine, caratterizzato dal senso e dotato di una coerenza sistemica. La pratica del Training è dunque una modalità per ripristinare i principi bionomici, ovvero i principi della vita che regolano lo sviluppo degli organismi. La creatività e ciò che da questa pratica ne deriva, si inserisce proprio in quest'ottica, nella quale ciò che si presenta ha anche la possibilità di evolvere e di essere modificato nella misura in cui questa evoluzione rispecchia una coerenza interna al sistema. Molto diverso sarebbe stato se avessimo utilizzato nella nostra esperienza delle tecniche ipnotiche direttive, difficilmente riproducibili dalle persone in autonomia e in cui la relazione tra Io ed inconscio è fortemente sbilanciata. Nell'Ipnosi infatti l'Io del conduttore suggestiona l'inconscio della persona e tra i due il rapporto è molto più direttivo e in alcuni casi impositivo, presupponendo che l'Io, invece che l'organismo, sappia cosa sia il bene.

È così che alcuni dei partecipanti si sono dovuti confrontare con la mente giudicante, alcuni con il vuoto e l'assenza, alcuni con lo stupore di uno stato che muta via via che la pratica si fa più frequente e che magari fiorisce nei sogni. Abbiamo così registrato le singole esperienze e, seppur velocizzando alcuni processi che avrebbero necessitato di più tempo, fatto luce su ciò che per ognuno è accaduto. L'esperienza immaginale non ha avuto lo scopo di fornire immagini o colori da poter poi riprodurre nel libro. Vorrei nuovamente sottolineare come la pratica abbia avuto la finalità di permettere il verificarsi di un rapporto Altro con l'esperienza, allentando la supremazia del riprodurre qualcosa che già si conosce o che si vorrebbe fare, lasciando campo a qualcosa di inatteso o di sconosciuto. Come

diceva Klee: “non si tratta di riprodurre qualcosa che si vede ma di rendere visibile ciò che segretamente viene percepito”. Il diminuire dello stato di tensione che spesso da queste pratiche deriva facilita infatti l’aprirsi di una dimensione esperienziale, dove sullo scenario immaginativo l’Io-corporeo-immaginario fa esperienze regressive, corporali, transferali, di confronto con l’inconscio. E così abbiamo tinte strisce di carta di colori brillanti. Di un colore, di due, di tre o più tonalità. E ci siamo lasciati con la curiosità di sperimentare in autonomia, piegare strisce di carta, creare sovrapposizioni di piani e osservare. Mettersi in una posizione comoda, osservare il respiro e poi il corpo dalla cima del capo alla punta delle dita dei piedi e ripetersi mentalmente la frase standard sul colore. Ci siamo lasciati cercando di mettere attenzione su tutto questo, lasciando lo spazio necessario affinché ognuno, potesse sperimentarne la personale relazione.

Nel secondo incontro l’attenzione si è focalizzata su un oggetto. La pratica proposta è sempre partita da un’osservazione del respiro e del corpo e la frase standard è stata: “davanti al mio occhio interiore immagino un oggetto”. Ripresa sempre dal Training Autogeno superiore di Schultz ha avuto la finalità di orientare la mente verso un aspetto figurativo maggiormente strutturato rispetto a quello del colore. Come nell’incontro precedente ciò che è emerso è stato osservato nel “disegno dell’esperienza” e non solo nel suo contenuto.

Il nostro spazio si è fatto dunque simile a quello del laboratorio dell’alchimista raffigurato dall’illustrazione di Hans Vredeman de Vries contenuta nell’*Amphitheatrum sapientiae aeternae* di Heinrich khunrath in cui è presente uno “spazio meditativo” e uno “operativo”, come parti compenetranti della stessa esperienza. Queste due dimensioni sono molto conosciute nelle terapie immaginative e hanno un’origine molto antica. Già gli Egizi e i Greci, gli Indios del Sud-America e i Sioux delle grandi Pianure, i Navajos e i monaci del Tibet, testimoniano come l’immaginare e il fare siano sempre compresenti. Gli indiani Navajos ad es. realizzavano esperienze immaginali su sabbia o su tessuti dipinti; il popolo Senoi della Malaysia, una volta narrati i sogni erano soliti scolpirne il messaggio nella corteccia di alberi particolarmente teneri. Questo aspetto evidenzia come l’uomo si sia sempre posto il problema di come raccontare e quindi raccordare l’immaginario con il reale. L’immaginario infatti cerca sempre una relazione con il reale ed è quello che anche noi, nel nostro piccolo abbiamo fatto nel dare una forma narrativa a ciò che nello spazio degli incontri e tra gli incontri ha preso via via una forma. Elisa è stata in questo, grande maestra e guida, favorendo una traduzione simbolica di struttura e forma, rafforzando l’idea che lavorare con l’immaginario non è mai lavorare con delle astrazioni ma sempre con la concretezza: qualcosa con cui posso fare delle cose o non posso fare niente. È così dunque che il soggettivo e il collettivo cominciano a trovare relazioni, si contaminano e si alimentano, ciò che viene narrato da un partecipante attraverso il racconto del Libro può essere visto e ritornare al collettivo, ispirarlo in un ciclo continuo di fertile

contaminazione. Ed è così che ci troviamo ad osservare vecchi contenitori del miele che rievocano ricordi, api, forchette, sedie, accumuli di polvere, forme geometriche, colori che si versano e suggestionano, vuoti e pieni, fessure che celano e fanno intravedere.

Nel terzo incontro ci siamo concentrati interamente sulla realizzazione concreta del Libro D'Artista. Il fare ha così chiarito, orientato e strutturato un senso sequenziale dettato sia dalla logica lineare quanto da quella immaginativa. In questa realizzazione concreta ci si imbatte inevitabilmente con la libertà di poter o non poter realizzare qualcosa, con la dimensione del tempo e dei materiali ed è ciò che a mia avviso ci permette l'espressione più profonda del concetto di libertà. I piani dell'astratto e del concreto in questo modo si vanno a compenetrare e a nutrire vicendevolmente. La libertà si evidenzia quindi come possibilità a partire da una limitazione, da una struttura che non è mai (e non lo sarà mai) coercitiva nella misura in cui possiamo partecipare ad essa, dando il nostro contributo. Nel nostro caso questo rispecchia il darsi da fare nel tradurre in una forma, in una narrazione, scartare, sistemare, aggiustare, dare un senso alla creazione del Libro. Questa operazione non è cosa da poco, vista l'esuberanza di idee e possibilità che si sono via via succedute nel mese che abbiamo passato insieme. Il partecipare e il tradurre attraverso un senso che crei un'organicità al Libro, rappresenta anche la possibilità di relazione con l'esterno, la possibilità di mettere in comunicazione, il mostrarsi ad altri. La limitazione crea lo spazio corporeo materiale che possiamo così toccare, vedere, ascoltare attraverso un'elaborazione e uno sviluppo delle nostre idee. I materiali, così come la creazione del Libro sono ottimi alleati in questo, ci aiutano a passare da una matrice indifferenziata ad una differenziata, dall'inconscio al conscio. Ogni immagine che si è fatta Libro D'Artista ha in sé un aspetto traducibile ed uno intraducibile, definisce e lascia aperto, limita e rende possibile.

In questo laboratorio la guida di Elisa è stata fondamentale. L'artista conosce l'arte e questo lo rende essenziale guida nell'orientarsi nella moltitudine a cui è possibile accedere, cosa che per me è impossibile. La storia, la ricerca e la pratica sui Libri D'Artista, gli studi e le sperimentazioni personali fanno sì che la sua presenza e i suoi suggerimenti siano consapevoli e mirati, frutto di una relazione con la materia che si alimenta da anni. Conoscendo, può far luce ed essere guida sicura, supportare nel dare forma espressiva con i materiali. È per questo che trovo altamente stimolante il collaborare con gli artisti. Credo profondamente che le pratiche immaginative, così come l'arte non siano innoque ed eccentriche. Credo piuttosto che sotto l'apparenza dell'irrelevanza (le accomuna infatti il pregiudiziale pensiero che non servano a nulla), ri-velano.

*“L’opera d’arte non deve avere un significato limitato
ma un gran numero di significati.
Non una bottiglia che resta vuota dopo che la si è bevuta,
ma una bottiglia magica, che si riempie mentre disseta”
(Dubuffet)*

Bibliografia:

- Blofeld J. (1982). *La dottrina Zen di Huang Po sulla trasmissione della mente*, Roma: edizioni Astrolabio;
- Corbin H. (1988). *L’uomo di luce nel sufismo iraniano*, Roma: Edizioni Mediterranee;
- Del Giudice E., Giasanti A. & Marchino L., (2013). *Esseri Umani: prospettive per il futuro*, Milano: edizioni FrancoAngeli;
- Galimberti U. (1999). *Enciclopedia di psicologia*, Torino: Garzanti Editori;
- Hillman J. (1997). *Il codice dell’anima*, Milano: Adelphi Edizioni;
- Jung C.G. (1983). *L’Uomo e i suoi simboli*, Milano: Raffaello Cortina Editore;
- Sayagyi U B. K. (1993). *Il tempo della meditazione Vipassana è arrivato*, Roma: Astrolabio Ubaldini;
- Schultz I.H. (1968). *Il Training Autogeno*, voll. 1 e 2, Milano, Feltrinelli Editori, 1968;
- Widmann C., *Le terapie immaginative*, Roma, Edizioni Magi, 2004;
- Widmann C. (2005). *Manuale di Training Autogeno*, Ravenna: Edizioni del Girasole;
- Widmann C. (2013). *Sul destino*, Roma: Edizioni Magi.