

Il corpo e l'immaginazione attiva

Antonella Adorasio. Roma

«Avrebbero potuto dirci qualcosa sulla struttura che connette: che ogni comunicazione ha bisogno di un contesto, che senza contesto non c'è significato».

«Qual è la struttura che connette tutte le creature viventi? ...il modo giusto per cominciare a pensare alla struttura che connette è di pensarla in primo luogo (qualunque cosa ciò voglia dire) come una danza di parti interagenti...».

Gregory Bateson

(1) C.G. Jung (1916-1958), «La funzione trascendente», in *Opere*, Vol. 8, Torino, Boringhieri, 1980.

(2) C.G. Jung (1946-1954), «Riflessioni teoriche sull'essenza della psiche», in *Opere*, Vol. 8, Torino, Boringhieri, 1980, p. 219.

La danza e, più in generale, il movimento espressivo del corpo, è uno dei modi attraverso cui l'inconscio può affiorare alla coscienza; essa si può porre quale una delle possibili forme dell'immaginazione attiva come ci testimoniano le osservazioni di Jung sull'argomento già a partire dal saggio «La funzione trascendente» scritto nel 1916 sebbene pubblicato nel 1958 (1). Nel 1946, in «Riflessioni teoriche sull'essenza della psiche», Jung scrive: «Ho colto quindi l'occasione di un'immagine onirica o di un'idea sopravvenuta al paziente per incaricarlo di dipanare o sviluppare questo spunto iniziale con la libera attività della sua fantasia. A seconda delle tendenze e delle doti individuali questo svolgimento poteva assumere forma drammatica, dialettica, visiva, acustica, danzante, pittorica, plastica, o prender forma di disegno» (2). E più oltre, sempre facendo riferimento all'immaginazione attiva: «Così accade anche alla mano che guida la matita o il pennello,

al piede che compie il passo di danza, alla vista e all'udito, alla parola e al pensiero: è un impulso oscuro quello che alla fine decide della configurazione, un a priori inconscio preme verso il divenire della forma» (3). In varie occasioni Jung riferisce anche di avere avuto esperienza diretta di pazienti che danzavano le loro immagini inconsce (4).

Con le sue affermazioni sulla possibilità che la danza potesse essere una delle forme dell'immaginazione attiva, Jung era già molto avanti per il suo tempo. La sua intuizione ebbe applicazione solo quando, mutate le condizioni storiche, si crearono le premesse per una più specifica attenzione alla danza/movimento terapia, la quale diede alimento alla pratica dell'immaginazione attiva attraverso il movimento. Ciò accadde quando l'esasperazione dei valori dominanti nella coscienza collettiva occidentale era divenuta tale da produrre in alcuni, e nei più svariati campi del sapere, la necessità di ricercare attraverso diversi e nuovi punti di osservazione quel senso dell'unità-molteplicità del mondo che sembrava ormai essere perduto. Mi riferisco a tutti quei valori improntati alla concezione meccanicistica cartesiana-newtoniana quali la divisione del mondo in parti separate, il trionfo delle specializzazioni, il mito del progresso illimitato secondo una successione evolutiva lineare, la supremazia dell'io connessa al culto del successo, l'esaltazione dell'apparenza a discapito dell'essenza. Il crescente divario tra mente e corpo, tra uomo e natura, tra sentimento e ragione, la sempre maggiore difficoltà a dare vita ad una genuina attività immaginativa, insomma *la separazione tra le cose*, arrivarono ad un punto tale da creare la necessità di un recupero. Ed è in questo ambito che si colloca la nascita della danza/movimento terapia. Non vorrei adesso porvi eccessiva attenzione. A mio avviso qui è sufficiente ricordare che essa si propone l'integrazione fisica e psichica dell'individuo considerato nella sua unicità ed irripetibilità; l'assunto di base è che il corpo e la psiche, che nel loro insieme costituiscono un'unità, sono legati da un rapporto di costante e reciproca interazione. Questa forma di psicoterapia ha trovato punti di corrispondenza con altre discipline che oggi si pongono

(3) *Ibidem*, p. 221.

(4) Cfr. C.G. Jung: (1929), *Dream analysis, Notes of the seminar given in 1928-30*, London, Routledge & Kegan Paul, 1984, p. 304; (1936), «Fondamenti della psicologia analitica (Conferenze tenute alla Tavistock Clinic di Londra nel 1935)», in *Opere*, Vol. 15, Torino, Boringhieri, 1991, p. 178; (1938), *Il segreto del fiore d'oro*, Torino, Boringhieri, 1981, p. 31.

il problema della ricerca della *relazione tra le cose*, secondo una visione d'insieme che non separi l'osservatore dall'oggetto osservato nonché secondo una pluralità di prospettive che tenti di superare il dualismo dell'io questo o quello nel tentativo di attuare il sia questo che quello. Questi nuovi orientamenti di ricerca sono in profonda sintonia con quanto Jung aveva scritto già molti anni prima. Basti pensare agli studi sull'alchimia, al concetto di inconscio collettivo, all'immagine del Sé o al principio di sincronicità. Tale aspetto viene sottolineato da Bianca Garufi: «A mio avviso, l'essere junghiani significa proprio avere a cuore più il molteplice che l'univoco, avere più inclinazione per il fluire che per lo statico, sentirsi più vicini alle tesi eraclitee che a quelle di qualsiasi altro pensatore» (5). L'immaginazione attiva attraverso la danza ed il movimento si è venuta ormai ad inserire in questo panorama culturale. Federico de Luca Comandini, nel suo scritto sull'immaginazione attiva, mette in evidenza il fatto che ciò che manca alla società odierna non è l'immaginazione in sé e per sé, ma il confronto etico con essa: «Il mondo d'oggi non rimuove tanto la fantasia, quanto l'impegno etico di confronto con essa. Come ogni cosa, anche l'immaginazione si può consumare in modo passivo; se ne fa un calmante o una pura gratificazione estetica» (6). In effetti, la profusione di fantasie passive non fa che essere in sintonia con i valori dominanti cui abbiamo accennato. La capacità immaginativa (che rende anche possibile la connessione tra le cose) non potrà mai attuarsi senza la partecipazione attiva dell'io. L'immaginazione attiva attraverso la danza ed il movimento, che affonda le sue radici nell'orientamento junghiano, si è sviluppata a partire dai primi anni sessanta negli Stati Uniti d'America, in seguito all'incontro tra la danza/movimento terapia e la psicologia del profondo, nella persona di Mary Stark Whitehouse. Vorrei qui precisare che il termine danza può essere inteso in diversi modi. Nel linguaggio corrente viene associato al ballo, quale successione di movimenti che si eseguono seguendo un ritmo musicale, o viene visto quale forma rappresentativa teatrale legata all'uso di movimenti codi-

(5) B. Garufi, «Sull'immaginazione», *Rivista di psicologia analitica*, 50/94, p. 140.

(6) F. de Luca Comandini, «L'immaginazione attiva», in AA.VV., *Trattato di psicologia analitica*, Torino, Utet, 1992, p. 549.

ficati secondo determinate tecniche. Nella danzaterapia esso è inteso in senso vasto quale possibilità espressiva dell'individuo nella sua corporeità e a prescindere da accompagnamenti musicali. La danza può indicare qualunque movimento spontaneo del corpo, anche di una sua piccolissima parte, anche se si svolge in uno spazio ristretto e/o in un tempo brevissimo. Ritornando a M. S. Whitehouse, ricordiamo che il suo contributo fu di mettere in evidenza come // *principio della polarità* insito nella psiche trovasse un parallelismo nella polarità presente nel corpo: nessuna azione umana può essere compiuta senza il lavoro di due serie di muscoli, uno che si contrae, l'altro che si estende. Ogni asse del corpo contiene una coppia di opposti: su-giù, sinistra-destra, dietro-avan-ti. Il percepire coscientemente i più semplici movimenti corporei significa sperimentare un'interrelazione di opposti. Ella notò come il principio della polarità potesse esprimersi anche nell'esperienza centrale dell'immaginazione attiva mediante la danza nel momento in cui si verifica il *muoversi e lasciarsi muovere*. Percepire: «'io mi sto muovendo' significa essere diretti dall'lo. Sperimentare: 'io sono mosso' significa conoscere la realtà dell'inconscio» (7). M. S. Whitehouse sottolineò che l'arrivo del lasciarsi muovere porta con sé una sensazione di sorpresa; lo stupore dell'essere mossi ci fa comprendere che l'Altro dentro di noi ci sta parlando. Jung stesso ci ricorda che nell'esperienza dell'immaginazione attiva di solito accade qualcosa di non previsto e spesso ciò che emerge dall'inconscio si viene a trovare in contrasto con le aspettative della coscienza.

Dagli insegnamenti di Mary Stark Whitehouse hanno preso l'avvio due principali filoni di ricerca, molto simili tra loro. Uno fa riferimento al lavoro di Joan Chodorow, l'altro al lavoro di Janet Adier.

Joan Chodorow, analista junghiana e danza-movimento terapeuta, ha inserito la danza/movimento nel setting analitico junghiano, considerandola una delle possibili modalità attraverso cui può attuarsi l'immaginazione attiva. Secondo Joan Chodorow, sebbene uno degli obiettivi dell'immaginazione attiva sia quello di promuovere l'indipendenza dall'analista e dunque di essere in grado di

(7) M.S. Whitehouse, «C.G. Jung and Dance Therapy: two major principles», in Pi. Bernstein, *Eight theoretical approaches in Dance-Movement Therapy*, Dubuque, Kendall/Hunt, 1979, p. 57.

dialogare con il proprio inconscio in solitudine, quando si usa la modalità della danza e del movimento, il setting contenitivo della relazione analitica diventa necessario, quanto meno nei primi anni di lavoro. Siccome il coinvolgimento del corpo ci può riportare a livelli pre-verbali dell'esperienza, possono attivarsi canali di espressione molto arcaici ed esiste il rischio di essere catturati da un complesso psichico a forte carica affettiva. A proposito dei complessi Jung così si esprime: «Qualsiasi cosa abbia un'intensa tonalità affettiva è difficile da trattare, perché questi contenuti sono misteriosamente associati a reazioni fisiologiche, quali il battito cardiaco, il tono dei vasi sanguigni, le funzioni dell'intestino, la respirazione e l'innervazione della pelle. Ogniqualvolta la tensione sale, è come se quel particolare complesso avesse un proprio corpo, come se, in un certo senso, fosse localizzato nel mio corpo, il che lo rende ingombrante, fastidioso perché non è facile cacciar via qualcosa che è radicato nel mio corpo e mi rende teso, nervoso. Ci si potrà invece scrolare facilmente di dosso qualcosa che ha poco tono e scarso valore emotivo, perché non ha radici. Non aderisce, non resta attaccato» (8). L'esperienza della danza-movimento terapia ha portato a riconoscere che quando i complessi psichici si manifestano, non solo esercitano un'azione somatica, ma influiscono anche sul modo in cui l'individuo si sta muovendo. Se certi complessi sono ancorati sin dalla prima infanzia all'uso di specifiche qualità di movimento, è possibile che, mentre il corpo si esprime spontaneamente, emergano modelli, *patterns* motori che immediatamente portano alla luce un complesso ad essi associato. Joan Chodorow sottolinea che quando si usa il corpo per esprimere l'immaginazione, l'esperienza senso-motoria può essere talmente intensa da portarci direttamente al «cuore emozionale dei nostri complessi» (9). Riuscendo a tollerare l'emozione legata al complesso toccato ed esplorando simbolicamente le immagini ad esso associate, è possibile avviare un processo di trasformazione. L'immaginazione attiva attraverso il movimento è dunque un lavoro estremamente delicato e richiede un lungo allenamento che è consigliabile praticare alla presenza dell'analista che funge da testi-

(8) C.G. Jung (1936), «Fondamenti della psicologia analitica (Conferenze tenute alla Tavistock Clinic di Londra nel 1935)», op. cit., pp. 84-85.

(9) J. Chodorow, *Dance Therapy-Depth Psychology. The moving imagination*, London, Routledge, 1991, p. 6.

zione. Una volta acquisita, tale pratica potrà anche essere esercitata in solitudine.

Janet Adler, danza-movimento terapeuta, ha portato avanti gli insegnamenti di M. S. Whitehouse creando nel 1981 un istituto di formazione che porta il nome della Whitehouse e promuove la ricerca nell'ambito del Movimento Autentico. Tale disciplina è centrata sull'esperienza del movimento quale modalità primaria per dare forma all'inconscio. Ella definisce il movimento autentico come *la relazione tra* una persona che si muove ed una persona che testimonia quel movimento (10). Questo aspetto costituisce un tratto distintivo dall'immaginazione attiva junghiana che, come sappiamo, è vista quale momento individuale di confronto con il proprio inconscio. Sebbene sia presente questa grossa differenza, esso è sostanzialmente analogo all'immaginazione attiva per quanto riguarda il processo ed il suo scopo. La modalità che viene suggerita a colui che si muove (il *mover*) è quella di chiudere gli occhi e lentamente portare la propria attenzione dentro di sé, in attesa di uno specifico impulso intemo che possa poi portare al movimento. L'esperienza del muoversi è di solito seguita da un periodo di transizione in cui si sta in silenzio e, volendo, si possono scrivere le proprie riflessioni e/o disegnare le proprie sensazioni. Poi il «mover» proverà a parlare con il proprio testimone (che non è necessariamente il terapeuta) di quanto gli è accaduto. La condivisione dell'esperienza attraverso la parola è parte integrante del processo.

(10) Cfr. J. Adler, «Who is the witness. A description of Authentic Movement», in *Contact Quarterly*, 1987.

Qual è lo scopo?

Barbara Hannah ci ricorda che lo scopo dell'immaginazione attiva è di «stabilire un contatto con l'inconscio e di imparare a conoscere la guida infinitamente saggia che esiste in tutti noi» (11). Più volte nel suo libro sottolinea che l'immaginazione attiva è un potente mezzo per raggiungere la totalità e un metodo per esplorare lo sconosciuto. Ella afferma che se si stabilisce un atteggiamento amichevole verso l'inconscio, esso collaborerà con la coscienza. Il senso dell'immaginazione attiva è dunque quello

(11) B. Hannah, *Encounters with the Soul: Active Imagination*, 1981, Sigo Press, p. 242.

di portare all'incontro degli opposti nella percezione della totalità.

Jung, nel saggio sulla funzione trascendente, riflette su come coscienza e inconscio possano incontrarsi in un ambito comune. Dalla tensione implicita nel contrasto tra posizioni divergenti può nascere qualcosa di nuovo che porta al passaggio da una situazione psicologica ad un'altra. La funzione trascendente, che implica il coinvolgimento di ogni aspetto della personalità totale, si attua nell'avvicinamento reciproco degli opposti in una alternanza tra comprensione intellettuale ed esperienza estetico-affettiva. L'intelletto, essendo una parte del tutto, non può da solo cogliere il senso della totalità. È l'esperienza che ci può portare all'incontro di conscio e inconscio come anche di corpo e psiche. Vorrei ricordare che Jung nei suoi scritti considera probabile che la psiche e la materia siano due differenti aspetti della medesima cosa, riferendosi tanto alla materia fisica fuori di noi, quanto alla materia fisica che è in noi: il corpo. Inoltre Jung, interessato alle ricerche della fisica atomica, suppose che la ricerca psicologica e quella fisica potessero avere il medesimo oggetto (12). A questo riguardo egli sostiene che: «I due fattori - quello psichico e quello organico - presentano una singolare contemporaneità. Accadono allo stesso tempo e sono, penso, due aspetti diversi esclusivamente per la nostra mente, ma non nella realtà. Li vediamo separati per la nostra totale incapacità di pensarli contemporaneamente» (13).

(12) Cfr. C.G. Jung (1955/56), *Mysterium Coniunctionis*, in *Opere*, Vol. 14, tomo II, Torino, Boringhieri, 1990, p. 537 e p. 436, e anche C.G. Jung (1951), *Aion: ricerche sul simbolismo del Sé*, *Opere*, Voi. 9, tomo II, Torino, Boringhieri, 1991, pp. 246-247.

(13) C.G. Jung (1936), «Fondamenti della psicologia analitica (Conferenze tenute alla Tavistock Clinic di Londra nel 1935)», *op. cit.*, p. 78. Cfr. anche p. 48 e C.G. Jung (1946-1954), «Riflessioni teoriche sull'essenza della psiche», *op. cit.*, p. 232.

Il limite alla nostra capacità di pensiero può essere in qualche modo superato dall'incontro tra gli opposti. La congiunzione degli opposti può essere compresa se viene esperita. Il luogo che permette l'incontro è il mondo dell'immaginazione che viene dunque a porsi quale spazio intermedio. Tuttavia l'esperienza dell'immaginazione attiva attraverso le modalità espressive corporee mi ha insegnato che il mezzo di congiunzione può essere dato anche dalle emozioni e/o dai movimenti che man mano si intrecciano con le immagini evocate. Si potrebbe pertanto supporre che la posizione intermedia dell'immaginazione (il cui ruolo rimane centrale) possa essere intesa anche in senso lato se si prendono in considerazione i

diversi aspetti che vi si intersecano: le immagini nella loro connessione con le emozioni, con gli istinti, con le sensazioni somatiche, con i movimenti ed i suoni del corpo nonché con i pensieri della mente. A questo proposito Bianca Garufi afferma che «L'ambiguità e il carattere elusivo dell'immaginazione è dovuto principalmente al fatto che essa non agisce mai da sola, ma sempre mediante altre facoltà (qui insisto, non in base, bensì attraverso altre facoltà) oppure in tandem con esse» (14). Il congiungersi di questi aspetti potrebbe divenire quell'elemento trascendentale e paradossale che porta all'incontro fecondo tra coscienza e inconscio. Ciò che sento, in modo molto personale, riflettendo sull'immaginazione attiva, è che il suo fine ultimo potrebbe essere quello di esperire l'interconnessione tra le parti, ovvero di entrare nella realtà della materia e della psiche, forse entrambe fatte da relazioni. Insomma, cogliere il senso dell'*Unus Mundus* accogliendo il soffio dell'*Anima Mundi*.

(14) B. Garufi (1994), «Sull'immagine», *op. cit.*, p. 150.

In *Mysterium Coniunctionis* Jung sottolinea l'analogia tra il lavoro alchemico e l'immaginazione attiva. Nell'immaginazione attiva così come nel procedimento alchemico, la congiunzione degli opposti può avvenire in un terzo, nuovo elemento, «un'entità trascendentale, che poteva essere descritta solo mediante un paradosso» (15). Il linguaggio alchemico si costruiva proprio intorno al paradosso. Quel qualcosa che è e al tempo stesso non è, era l'elemento di congiunzione. Il paradosso è insito nella natura duale della materia e della luce, come Jung stesso notava, ed è insito nell'essere umano. «L'uomo stesso è in parte empirico, in parte trascendentale; egli pure è una pietra che non è una pietra» (16).

(15) C.G. Jung (1955/56), *Mysterium Coniunctionis*, *op. cit.*, p. 535. (Cfr. anche Vol. 14, tomo I, Torino, Boringhieri, 1989, pp. 45-87).

Il paradosso è forse la realtà prima e ultima della materia e detta psiche; come ci rivelano i sogni, esso è di casa nel mondo inconscio. Quando si pratica l'immaginazione attiva muovendo il corpo può succedere di trovarsi nella paradossale situazione di essere qualcosa e al tempo stesso non essere quella cosa; di essere l'uno e l'altro insieme senza perdita della coscienza né dell'inconscio. Questo è forse l'aspetto più minaccioso per la consapevolezza dell'Io. È la sua stessa identità che viene messa in discussione, ovvero che si relativizza al cospetto del

(16) *Ibidem*, p. 536.

Sé. Confusione, disorientamento, terrore, sgomento, possono intervenire quando l'Io si accorge davvero di non essere l'unico padrone in casa propria e sperimenta che l'essere al centro della coscienza non significa essere al centro della psiche. Se queste emozioni si presentano si dovrà dar loro adeguato riconoscimento in modo che possano essere tollerate, espresse e gradualmente elaborate. È solo entrando nelle ignote profondità del Sé che si potrà consolidare la fiducia che esso ci sostiene. Nel confronto con l'Altro dentro di sé è importante che l'Io si senta in grado di contenere quanto accade nella chiarezza dei propri confini. Ciò implica di poter accogliere la molteplicità della psiche senza esserne sopraffatti. Il che porta anche ad accettare i molteplici aspetti dell'Io sapendo che il proprio punto di vista sarà di volta in volta diverso a seconda dell'immagine incontrata così come l'incontro con una persona reale attiva certi lati di sé e non altri.

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 da loro forma. L'Io dentro al corpo si arrende al movimento diretto dal Sé mentre si mantiene vigile ed osserva e guida secondo il punto di vista della sua coscienza. Come raccomandava Jung nel saggio sulla funzione trascendente, conscio e inconscio hanno pari dignità di dialogo. L'atteggiamento della coscienza si trova a fluttuare tra un'attitudine solare che discrimina e porta a vedere le cose con chiarezza e lucidità ed un'attitudine lunare che collega e unisce in una luce crepuscolare. Ai due estremi di questo ampio spettro si trovano da un lato la luce troppo intensa che acceca e porta ad una partecipazione fittizia mettendo le immagini al servizio dei bisogni dell'Io e non del Sé, dall'altro la notte più scura dove l'Io perde la sua funzione d'orientamento entrando in un delirio psicotico. Ed è per questo che l'immaginazione attiva può essere praticata solo se si dispone di un apparato dell'Io sufficientemente solido e se si è già avviato un processo di differenziazione psicologica.

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. Insomma, in un uno stato di coscienza lunare, che implica diverse sfumature e tonalità, può capitare di trovarsi dentro le personificazioni dell'inconscio senza per questo essere quelle cose. Ad esempio, si può interagire con il *vecchio pescatore* che ci è apparso ma anche «essere in» *quel vecchio pescatore* sapendo di «non essere lui» ed esplorando le qualità di movimento legate a *quella* immagine. Va ricordato che non è l'io che sceglie di entrare nell'immagine bensì quest'ultima che sceglie di essere «incorporata» (*embodied*) 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.

Si potrebbe anche dire che permettendo all'io di *danzare con* le immagini inconscie o di essere *danzato da esse*, sperimentiamo l'essenza stessa della materia che secondo alcune teorie della fisica è il movimento. Fritjof Capra afferma: «La fisica moderna non raffigura dunque affatto la materia come passiva e inerte ma come impegnata in un continuo moto di danze e vibrazioni i cui modelli ritmici sono determinati dalle configurazioni molecolari, atomiche e nucleari» (17).

Qual è il processo?

M.L. von Franz nel suo saggio sull'immaginazione attiva si sofferma sull'eventualità che questa possa prendere forma attraverso la danza e sottolinea l'efficacia del mettere «in gioco la materia» al fine di aprire la comunicazione con l'inconscio. Ella afferma che l'immaginazione attiva è «in stretto contatto con il corpo» e che «alcune immaginazioni attive possono essere realizzate come conversazioni con parti del proprio corpo percepite internamente o sentendole parlare» (18).

Seguendo il processo dell'immaginazione attiva secondo le quattro fasi da lei delineate, vediamo come esse possano realizzarsi utilizzando la modalità del movimento.

(17) F. Capra (1982), *Il punto di svolta*, Milano, Feltrinelli, 1987, p. 76.

(18) M.L. von Franz, «L'immaginazione attiva», in *Rivista di psicologia analitica*, 17/ 78, pp. 77-78.

(19) F. de Luca
Comandino (1992),
<<L'immaginazione
attiva>>, op. cit., p.
559.

Se ci si fissa sulla *prima fase* che prevede l'attesa del vuoto psichico, può succedere che si rimanga lì bloccati. Proprio perché, in quanto occidentali, abbiamo perduto la capacità di essere, di stare nel nulla, persino di oziare (siamo dominati dal mito del lavoro), l'Io non può fare a meno di ostacolare l'arrivo del vuoto. Pertanto è necessario un duro e lungo allenamento per riportare il pensiero ad uno stato di coscienza simile a quello dell'innocenza priva di pregiudizi con cui i bambini giungono a scoprire se stessi ed il mondo. In queste circostanze, può anche essere utile mettersi a fare, ad esempio cominciare a muoversi coscientemente oppure, se si vuole utilizzare un'altra modalità espressiva, cominciare a dipingere o a modellare la creta o anche cominciare a scrivere dal punto di vista dell'Io, perché facendo si dà avvio all'esperienza e, anche dal fare, se vi è una predisposizione d'animo fiduciosa, può nascere il non-fare, l'accadere di qualcosa non diretta dall'Io. Nell'introduzione a // *Segreto del Fiore d'oro*, Jung si sofferma sulle grosse difficoltà che l'atteggiamento cosciente pone verso il lasciar accadere. Egli nota che quando la coscienza, con i suoi atteggiamenti svalutativi, impedisce l'avvio dell'esperienza, spesso è solo per il tramite delle figure disegnate o plasmate dalle mani che l'inconscio riesce ad emergere. Ma proviamo a chiederci in che modo è possibile liberare la mente dal dominio del pensiero per entrare nel nulla, «un nulla che ha di per sé grande valore: circo-scrive il vuoto in cui l'Altro può entrare» (19). L'Io dovrebbe cercare di mettersi in una situazione di ricettività con un atteggiamento di fiducia verso il lasciar accadere. Se si creano le condizioni per ricevere, le immagini possono accogliere l'invito ed affiorare alla coscienza. Credo che ogni forma di immaginazione attiva possa essere facilitata nel suo avvio qualora ci si concentri sull'ascolto del proprio corpo perché in tal modo la coscienza può passare dal pensare al sentire, cambiando livello di osservazione, e può dimenticarsi di giudicare o criticare. Come cambiare punto di vista? La metafora della discesa è quanto mai adatta. La coscienza, abitualmente rappresentata nella testa, può incominciare a scendere nel corpo, giù fino ai piedi, verso la terra e il sottosuolo. Si potrebbe

cominciare col chiedersi: dov'è il mio corpo e quale forma assume in questo momento? Sono seduto, in piedi o sdraiato? E come mi sento? C'è qualche sensazione somatica che mi colpisce? E com'è il mio respiro? L'aria entra, l'aria esce; l'aria scende, l'aria sale. Mi trovo tra due polarità...

La *seconda fase* comporta l'accoglimento dell'immagine interna. La von Franz raccomanda che, una volta accolta un'immagine inconscia, non si fissi l'attenzione su di essa troppo a lungo o troppo poco. Nell'esperienza dell'immaginazione attiva attraverso il movimento, può accadere che il primo messaggio che proviene dall'inconscio sia, come dice M. S. Whitehouse, uno specifico impulso interno che ha la qualità della sensazione. Come accade con l'immagine, portando l'attenzione sull'impulso esso si trasforma divenendo visibile come azione fisica e si dà avvio all'esperienza. Una volta accolta una sensazione corporea, oppure un'emozione o una figura della psiche, si passa alla *terza fase*: il dare forma attraverso il proprio corpo in una continua interazione tra regno sensorio e regno immaginale. M. S. Whitehouse diceva: «Dato che in genere siamo convinti che il corpo è un nostro possesso personale, un oggetto, sembra strano permettergli, come soggetto, l'indipendenza della scoperta» (20). Lasciar parlare il corpo non è per nulla facile, anzi, può sembrare un'impresa ardua e tuttavia non è impossibile. La *quarta fase* prevede il confronto tra l'Io e l'inconscio. Nell'immaginazione attiva attraverso il movimento la continua consapevolezza della tensione tra gli opposti, della tensione tra ciò che io sto facendo e ciò che mi sta capitando, tra il muoversi ed il lasciarsi muovere, garantisce l'impegno di confronto etico con l'inconscio e permette l'emergere di potenti simboli unificanti dove l'Io può anche ritrovarsi a braccetto con l'espressione paradossale dell'inconscio. Nella scena coreografica l'Io è sempre presente e partecipa attivamente. L'esperienza del movimento è di solito seguita da una descrizione scritta oppure da una riflessione verbale rivolta al proprio eventuale «testimone esterno» (o da entrambe le cose); ciò permette di comprenderne il senso facendo sì che questa possa essere integrata in un processo di elaborazione coscien-

(20) M.S. Whitehouse, «Physical movement and personality», Conferenza tenuta presso il Club di Psicologia Analitica di Los Angeles nel 1965, p.18.

te. Spesso è proprio nel momento in cui si scrive o in cui ci si rivolge all'Altro fuori, raccontando il proprio vissuto, che si chiarisce cosa è successo e si approfondisce la conoscenza di sé. La verbalizzazione (scritta od orale) è parte integrante del processo anche se non sempre un'esperienza trasformativa può essere tradotta in parole. A volte è sufficiente esperire le immagini ed i movimenti, percependone il senso e rendendo consapevoli le tonalità affettive ad essi associati, senza attribuire loro alcun significato.

Sulle immagini

La forma del corpo può condizionare o stimolare l'emergere, nel qui ed ora, di determinate immagini dall'inconscio, così come specifiche immagini inconscie attivate nella coscienza possono portare a modificare la forma corporea. Se partiamo dalla concezione che psiche e materia sono due aspetti della medesima cosa e dunque che esiste un *continuum* corpo-psiche, non possiamo fare a meno di notare come le immagini costituiscano il luogo intermedio non solo dell'incontro tra conscio ed inconscio, ma anche dell'incontro tra corpo e psiche. Le immagini si trovano in un rapporto di comunicazione con il soma, con le sensazioni corporee, con il sistema neuro muscolare. L'immagine di un oggetto determina subito un adeguamento muscolare e viceversa. Quando, ad esempio, ci apprestiamo a sollevare un oggetto pesante, il tono muscolare si adatta immediatamente e inconsciamente all'immagine di quell'azione, prima ancora che si possa formulare il pensiero: devo sollevare un oggetto pesante, dunque contraggo la muscolatura. Ma se per caso quell'oggetto non è pesante come la sua immagine ci faceva credere, saremo sospinti all'indietro per il contraccolpo. Questo è un semplicissimo esempio di come l'immagine mentale ed il movimento del corpo siano inconsciamente collegati. D'altronde, basta osservare i bambini che giocano per rendersi conto di come i loro movimenti stimolino l'emergere di determinate raffigurazioni psichiche e viceversa. Anche quando sogniamo, una sensazione fisica ci può portare a sognare certe

cose, come ad esempio capita che abbiamo freddo e sogniamo di stare su di una montagna ghiacciata o che abbiamo fame e sogniamo di mangiare o di cercare del cibo e così via. Così come può essere vero il contrario, cioè che un'immagine onirica possa stimolare determinate sensazioni somatiche o specifici impulsi motori.

Sulle emozioni

Jung, in *Tipi psicologici*, parla dell'affetto quale sinonimo di emozione e ne sottolinea la natura fisica e psichica. J. Chodorow, ricordando le osservazioni di Jung, sostiene che le emozioni costituiscono il ponte tra la psiche ed il soma: «L'aspetto somatico è fatto di innervazioni corporee ed azioni fisiche espressive. L'aspetto psichico è fatto di immagini e idee» (21).

Spesso non ci rendiamo conto che è proprio in virtù di sensazioni somatiche che determinati stati emotivi si manifestano nella nostra psiche. Sebbene l'espressione delle emozioni sia un tratto individuale e diverso per ciascuno, si può in generale dire che ogni emozione ha una propria manifestazione fisica: la paura porta ad accelerare i battiti del cuore, a restringere il ritmo del respiro, può produrre una contrazione della muscolatura, può provocare tremore fisico, può indurre alla fuga, può stimolare comportamenti impulsivi di attacco e così via; l'ansia può portare a muoversi e a parlare velocemente o a soffocare il respiro; la depressione può portare un abbassamento del tono della tensione muscolare; la rabbia può portare a movimenti bruschi e veloci verso l'ambiente; la gioia tende ad espandere, ad aprire il corpo, ad illuminare i volti, e via dicendo. Portando la nostra attenzione cosciente sull'ascolto corporeo possiamo avere l'opportunità di riconoscere le emozioni nella loro espressione fisica e motoria. Ed è entrando nell'emozione che possiamo essere aiutati ad incontrare l'Altro che è in noi. Jung, durante una delle conferenze tenute alla Tavistock Clinic di Londra nel 1935, disse non solo che le emozioni sono saldamente radicate nel corpo ma anche che, in virtù di questo radicamento, esse si propagano con facilità da una persona all'altra: «A differenza di quel che

(21) J. Chodorow (1991), *Dance Therapy-Depth Psychology. The moving imagination*, op. cit., p. 3.

(22) C.G.Jung (1936), «Fondamenti della psicologia analitica (Conferenze tenute alla Tavistock Clinic di Londra nel 1935)», op. cit, p. 146.

avviene con le idee o i pensieri, è impossibile liberarsi dalle emozioni, poiché esse corrispondono a certe condizioni fisiche e perciò sono profondamente radicate nella materia concreta del corpo... Le emozioni sono contagiose, perché sono radicate in profondità nel sistema simpatico; ecco spiegata l'origine della parola 'simpatico'. Ogni processo di natura emotiva evoca immediatamente processi analoghi negli altri» (22). La trasmissione delle emozioni può avvenire attraverso il nostro senso cinestetico, il senso che è alla base del movimento del corpo e dell'immagine corporea.

Sul senso cinestetico

Il senso cinestetico che appartiene alla percezione muscolare, può essere considerato il nostro sesto senso; esso non è ancora stato riconosciuto dalla coscienza collettiva. È un processo sensoriale che funziona continuamente, sebbene in modo inconsapevole. I recettori propriocettivi agiscono prevalentemente a livello inconscio ma con un adeguato allenamento è possibile sviluppare ed affinare la consapevolezza di tali sensazioni e giungere all'incontro tra conscio ed inconscio anche per questa via. I recettori propriocettivi, che hanno sede nelle terminazioni nervose dei muscoli e dei tendini, si trovano in un rapporto di interazione con le immagini psichiche. Essi sono sensibili sia agli stimoli interni che a quelli esterni e vengono stimolati dal movimento. Tramite il senso cinestetico è possibile creare collegamenti tra inconscio e conscio, tra psiche e corpo, tra dentro e fuori.

Sul muoversi e sul danzare

Rivolgere la nostra attenzione consapevole alla fisicità delle emozioni ci avvicina al nostro primo modo di essere nel mondo. Tanto nella storia dell'umanità, quanto nella storia dell'individuo, è attraverso il corpo, i gesti, le danze rituali, che l'essere umano comincia ad esprimersi e a comunicare, a conoscere se stesso e l'ambiente che lo circonda. All'inizio della vita la realtà viene esperita prevalentemente attraverso un insieme di sensazioni corpo-

ree che non sono organizzate; ed è, come sappiamo, attraverso il contatto fisico con la madre che il bambino comincia a fare esperienza di sé. Da un punto di vista evolutivo, le percezioni fisiche, le immagini psichiche, le emozioni ed i movimenti del corpo precedono l'emergere del linguaggio verbale. Man mano che il pensiero ed il linguaggio verbale si organizzano ed evolvono, il contatto con il nostro percepire, sentire ed immaginare (da secoli culturalmente ostacolato e posto ad un livello inferiore in quanto fonte di minaccia per il controllo della ragione) tende ad affievolirsi e l'unità del corpo-mente ne risulta intaccata. Esplorando da adulti le qualità di movimento correlate alle nostre percezioni ed immagini, è possibile dare forma ai conflitti interni e giungere ad integrare nella nostra personalità totale aspetti della psiche non ancora conosciuti. Da sempre e in ogni civiltà la danza è stata impiegata per accompagnare i principali momenti di trasformazione psicologica nonché per entrare in comunicazione con la dimensione spirituale ed istintiva dell'essere umano.

Il coinvolgimento corporeo ci può dunque riportare molto indietro nel tempo, ma anche molto avanti: nel liberare nuove energie ci permette di anticipare cambiamenti futuri. Avendo fiducia nell'intuizione del corpo esso potrà condurci in modo sapiente. Il movimento del corpo può divenire parte del territorio intermedio che permette di contenere ed esprimere vitalmente la tensione tra gli opposti, potendo svolgere una funzione di relazione nell'ambito della comunicazione intrapsichica. L'espressione corporea può diventare ciò che collega, ciò che crea connessioni. Questo non significa che il movimento abbia in sé e per sé tali caratteristiche, anzi, direi che la funzione quotidiana del movimento rispetto alla capacità di relazione è piuttosto di tipo adattivo nel senso che esso si adatta alle esigenze dell'Io, sostenendo i suoi sistemi difensivi. Il movimento nella sua funzione adattiva può anche essere una straordinaria barriera protettiva contro ogni forma di comunicazione intrapsichica. Così come le immagini possono essere il luogo d'elezione per il fertile incontro tra coscienza ed inconscio, ma possono rafforzare la separazione se ricevute in modo passivo oppure

se dirette solo dall'attività cosciente, anche il movimento può sì essere il tramite per l'attuazione della funzione trascendente, ma rischia di accentuare la scissione tra le parti psichiche se accettato passivamente o se guidato soltanto da un Io che controlla e che non lascia accadere. A mio avviso, la funzione di relazione offerta dal movimento o dalle immagini interne, va vista nella sua fugacità:

essa è effimera e transitante, nel senso che non riesce ad essere permanente, ma va e viene. D'altronde, il mettere in relazione appartiene alla figura di Eros che da *Psiche* non si lascia vedere, e a quella di *Ermes* che compare e scompare senza lasciarsi catturare. Ciò non significa che da questi momenti di relazione non possano nascere trasformazioni profonde, anzi se relazione c'è stata e l'esperienza è stata integrata in un processo di elaborazione cosciente, il cambiamento dello stato psicologico ne è l'immediata conseguenza. E qui vorrei ricordare le precisazioni di Jung sul fatto che ogni cambiamento non va inteso in senso statico, in quanto: «il fluire costante della vita esige un adattamento sempre rinnovato» (23). Lo scendere ed il salire nella dimensione verticale, l'andare avanti e indietro nella dimensione sagittale, l'aprirsi e il chiudersi nella dimensione orizzontale fanno parte della dinamicità della vita; muovendosi tra queste polarità è possibile di tanto in tanto cogliere ed accettare il senso del Sé, «un cerchio il cui centro è ovunque e la cui circonferenza non è in alcun luogo» (24), ed esperire l'essenza paradossale della nostra realtà arrendendosi alla natura conflittuale della psiche e della materia. Ed il processo di differenziazione psicologica può proseguire permettendo che sia la coscienza che l'inconscio possano essere l'uno l'interlocutore dell'altro.

Nell'ottica di Jung, come sappiamo, l'immaginazione attiva, quale lavoro individuale, permette di continuare il personale processo di individuazione oltre l'analisi. Tuttavia, nella pratica dell'immaginazione attiva attraverso la danza è venuta emergendo l'esigenza di dialogare con l'inconscio anche alla presenza di un testimone. Perché? Abbiamo già considerato il fatto che il mettere in gioco il corpo può portare a toccare il centro di certi complessi psichici o può determinare uno stato di abbassamento

(23) C.G. Jung (1916-1958), «La funzione trascendente», op. cit., p. 87.

(24) D.L. Miller, J. Hillman (1981), // *nuovo politeismo*, Milano, Comunità, 1983, p.40.

della coscienza tale da rischiare di perdere la propria capacità di contenimento. La presenza dell'analista come osservatore garantisce il setting contenitivo per l'avviarsi dell'esperienza che potrà in seguito essere praticata da soli. E allora, perché anche dopo l'analisi, nasce spontaneo il desiderio di praticare tale forma di immaginazione attiva sia in solitudine, sia alla presenza di un Altro? Cosa significa muoversi e danzare? La danza è l'unica arte dove «creatore e creazione, opera e artista, fanno tutt'uno» (25). La modalità legata alla danza non presenta distanza tra il soggetto della creazione e l'oggetto creato, non si può vedere ciò che si crea, si è solo dentro. Non solo, una volta che l'opera creativa è terminata, essa è anche svanita. Il processo della creazione è la creazione stessa che scompare quando l'opera è compiuta. La danza si è dissolta eppure in colui che l'ha vista, così come in chi ha danzato, rimane l'emozione di ciò che quella creazione gli ha suscitato. Come i sogni, la danza lascia in chi la fa e in chi la vede sensazioni che a volte non sono traducibili con le parole.

Anche quando si scrive un'immaginazione attiva, il processo del creare equivale alla sua forma finale, solo che qui nulla va perduto. Il dialogo tra l'Io e l'inconscio viene fedelmente riprodotto. La solitudine è un dato essenziale quando si scrive e può esserlo anche quando si dipinge o si modella la creta, a meno di non sentire l'esigenza che l'intero processo della creazione e non solo il prodotto finito venga testimoniato. Qui, processo e prodotto sono distinti; il primo svanisce, il secondo rimane.

Barbara Hannah ribadisce che l'immaginazione attiva va fatta da soli e che non potrebbe mai farla alla presenza di altri. Tuttavia ella stessa sostiene la necessità di mantenere una solida relazione con qualcuno che possa capire, per evitare il rischio di rimanere bloccati o di perdersi dentro (26). Portando ad un'altra persona la descrizione scritta di una immaginazione attiva oppure un disegno o una scultura, si sa che la propria esperienza potrà essere trasmessa. Ma come si potrebbe portare la propria danza senza portare anche se stessi? E cosa succede se la danza viene riproposta? La danza presenta qualità effimere ed immediate che nel momento in cui

(25) C. Sachs (1933), *Stona della danza*, Milano, Il Saggiatore, 1980, p. 21.

(26) B. Hannah (1981), *Encounters with the Soul: Active Imagination*, op. cit., pp. 11-12.

vengono riprodotte volontariamente perdono qualcosa. Come ricordava M. S. Whitehouse, il lasciarsi muovere è un momento di arresa che non può essere ripetuto esattamente. Sarebbe come chiedere ad un'immagine dell'inconscio di parlare un'altra volta nello stesso identico modo! Quei fugaci istanti legati al movimento-immagine-affetto possono essere testimoniati per quello che sono solo quando accadono. La descrizione scritta, che di solito segue l'esperienza del muoversi, aiuta il processo di elaborazione, permette di chiarire il senso di quanto è accaduto e di conservarne il ricordo, facilitando l'eventuale successiva esplorazione delle qualità di movimento che sono emerse. Tuttavia, essa non consente di comunicare l'evento nella sua essenza. È forse la danza stessa che chiede la *relazione tra* il dentro e il fuori di noi?

Credo che il vedere parallelamente il procedere dell'esperienza intrapsichica con quella interpersonale (anche dopo l'analisi) sia in sintonia con l'orientamento junghiano. La relazione con l'Altro fuori di sé, procede di pari passo con la relazione con l'Altro dentro di sé. Jung stesso ha utilizzato la medesima metafora, il procedimento alchemico, tanto per la relazione analitica quanto per l'immaginazione attiva.

Riprendendo la metafora di Jung, mi sembra che l'immaginazione attiva attraverso l'espressione del corpo potrebbe essere associata, in certi momenti, all'immersione nel bagno (che è poi l'immagine della discesa nell'inconscio) del procedimento alchemico. «È un ritorno all'oscura condizione iniziale, un ripiombare nel liquido amniotico dell'utero gravido... La concezione della psiche implicita in questa raffigurazione vede dunque in essa una sostanza per metà corporea e per metà spirituale, *un'anima media natura*, come la definiscono gli alchimisti, un essere ermafrodito unificatore degli opposti, essere che nell'individuo non è mai completo se non v'è relazione con gli altri individui. L'uomo senza relazioni non possiede totalità, perché la totalità è raggiungibile solo attraverso l'anima, la quale dal canto suo non può esistere senza la sua controparte, che si trova sempre nel Tu. La totalità consiste solo nella combinazione di Io e Tu, che appaiono come parti di un'unità trascendente la cui essenza

non può essere afferrata che simbolicamente» (27). In questo caso, la psiche partecipa sia del corpo che dello spirito, alla presenza dell'Altro. A volte, anche nella danza, la psiche partecipa sia del corpo che dello spirito, sia dell'istinto che dell'immagine e, nella propria individualità alla presenza dell'Altro, affronta la morte che la rinnova e si unisce al mondo celebrando la «danza cosmica dell'energia» (28).

(27) c.G. Jung (1946), «Psi cologia della traslazione» in *Opere*, Vol. 16, Torino, Boringhieri, 1981, pp. 247-250.

(28) F. Capra (1975), // *tao della fisica*, Milano, Adelphi, 1989, p. 259.