

Stabilire rapporti tra due mondi

Un contributo all'immaginazione
attiva

Edith Wallace, New York

Lavorare con gruppi significa staccarsi dalla pratica originaria dell'immaginazione attiva. Conservare il suo spirito permette però di ottenere un approccio prezioso alla vantazione delle immagini, assai differente da quello diffuso in altre scuole che offrono corsi di terapia artistica ». Ho praticato questo tipo di approccio per più di sette anni. sempre con una grande riluttanza a parlarne. Ora sono pronta a fornire qualche descrizione. benché vi sia in esso proprio ciò che sfida ogni « definizione ». Come dice Jung:

« Lo spirito che può essere trasferito in un concetto definito è un complesso psichico che si trova all'interno dell'orbita della coscienza dell'io ».

Lo spirito che può essere definito tocca solo la superficie. mentre in questo caso ci troviamo di fronte al profondo e al senso. Mi impressiona sempre, come fosse la prima volta, la velocità con cui questi strati profondi vengono toccati persino in un laboratorio attivo nei week-end. Sono arrivata a trovare il mio metodo attraverso il mio lavoro con materiali pittorici. A volte era immagina-

zione attiva, a volte era pittura e mi sono interrogata con perplessità sui rapporti tra le due per molto tempo. Penso che la fonte sia la stessa per ambedue. La distinzione diventa necessaria quando usiamo le immagini che si sono prodotte, non soltanto distinguendo ciò che *non* è arte in quanto tale, ma anche riconoscendo quei casi in cui qualcosa che può aver avuto il suo inizio come immaginazione attiva si trasforma in arte. Lo scopo è spesso quello di scoprire il potenziale creativo servendosi di *media* artistici, sia questa potenzialità la pittura, la musica, la letteratura o una qualunque arte, o una qualunque scienza o qualunque altra potenzialità creativa. Lo scopo è quello di far emergere la potenzialità.

Possono accadere anche altre cose come ad esempio questi due episodi avvenuti in un laboratorio terapeutico aperto nei week-end. Quando c'è un processo di sviluppo e di superamento, questo può avere esiti spettacolari: nella maggior parte dei casi non sono io a vederli, ma so che qualcun altro li seguirà. In uno dei due esempi qui riportati ho avuto la possibilità di vedere quello che era accaduto nel corso dello stesso anno; in numerosi altri casi lo sono venuta a sapere alcuni anni più tardi.

Esempio n. 1: Una donna ha trovato inaspettatamente la sua ombra in un *collage* (*) fatto con i suoi colori « preferiti ». Apparentemente era di umore molto gioviale e aveva scelto di fare un *collage* nelle tonalità del rosa. Il *collage* che venne fuori somigliava ad una carta da parati con un motivo vagamente simile a dei fiori rosa e avrebbe potuto andar bene per una *nursery*. La prima reazione imprevista fu il suo diventare triste fino alle lacrime e depressa per tutto il resto della serata. La depressione non passò fino alla mattina dopo, quando decise di fare un *collage* in colori che *non* le piacevano — quelli che chiamava « marronacci » (e altri colori di terra). Il prodotto finito la rese estremamente felice, ancora una volta con sua grande sorpresa.

(*) Parlo di *collages* piuttosto che di pitture perché mi servo soprattutto di carta colorata traslucida come tipo iniziale di tecnica. Vedi le illustrazioni.

Guardando ai due *collages* insieme e valutando il *collage* in sé, le fu molto chiaro quello che era accaduto. I colori che le piacevano si erano rivelati fasulli come la sua vita in cui tutto era grazioso e perbene, ma niente aveva sostanza o significato. Inizialmente senza alcuna percezione conscia, il secondo *collage* le aveva dato la speranza nell'esistenza, in qualche parte di sé. di una propria profondità che ancora poteva essere raggiunta malgrado il conformismo e la superficialità della sua vita. « Piacere » e « non piacere » « bello » e « brutto » sembrano essere criteri validi soltanto a livello superficiale, mentre al livello del senso quello che ci piace o non ci piace non è un criterio distintivo. Nel *secondo esempio* la reazione del gruppo, me inclusa, era stata « brutto », mentre per la donna in questione rappresentava un bell'amico. Nell'angolo inferiore del *collage*, a sinistra, c'era un animale marrone che avrebbe potuto essere Leviatano, ma che per lei rappresentava un animale dello Zoo, che era suo amico e che lei andava a trovare per parlargli. Nel suo modo estroverso *doveva* rappresentare qualche immagine del mondo esterno: le ci volle un anno per capire che io cercavo invece di evocare immagini *inferiori*. Dovevo accontentarmi della validità del dialogo « interiore » che essa intratteneva con questo animale, il suo « amico ». che si può anche considerare. molto naturalmente, come un'esteriorizzazione del suo bisogno di un amico. Quando ritornò al mio laboratorio l'anno successivo la sua vita era cambiata moltissimo, e così lei stessa. Il *collage* con il mostro/amico era appeso al muro in casa sua! (*).

L'elemento-gioco.

All'inizio delle sedute cerco sempre di far capire ai partecipanti che si tratta di un « gioco » — come all'asilo — e aggiungo: « Lasciate stare qualunque cosa *sappiate* da prima, concetti o forme note, come le forme che conoscete nella natura o anche forme già viste in sogno o in visioni ». Questo per tenere lontano in-

(*). Per ulteriori esempi vedi le illustrazioni.

interferenze indesiderabili: ciò mette da parte l'io senza eliminarlo.

Fisso le regole del gioco intervenendo là dove ne vedo il bisogno, ma sempre in favore del *processo* in corso, qualunque esso sia, senza mai interferire con esso. Si tratta di una guida analoga a quella che operiamo in analisi, ma ben lontana dal tipo di guida del « *réve éveillé* » o da qualunque cosa che ricordi i metodi usati per ottenere « stati di coscienza alterati » metodi che talvolta agiscono con un'intenzionalità che può spesso sembrare manipolatoria in un campo in cui dobbiamo lasciare la guida al Sé della persona che agisce. Bisogna avere la certezza che il processo sia lasciato alla saggezza dell'inconscio del soggetto, ed è per questo necessario che al soggetto stesso venga lasciata la possibilità di mettersi da parte e di *lasciare* che il processo accada. Questo è il metodo che cerco di elaborare per « costruire canali che portino al creativo », per stabilire contatti con il transpersonale, il « tesoro difficile da conquistare ».

Io cerco di stimolare la formazione di contatti, non il gioco della fantasia: questo significa allora stabilire regole e fare in modo che esse si rafforzino — in modo sciolto e non ovvio. Dal momento che ci sono divieti è molto facile far nascere conflitti: dato che essi significano la perdita del controllo, questa può essere una minaccia per la « sicurezza ». Perciò se si stabilisce che l'atteggiamento da seguire è, in linea di massima, di sostegno, le riserve cadono automaticamente.

Nell'elemento-gioco c'è un profondo significato. È stato detto che tutta l'arte è meditazione. Il gioco ha l'affascinante capacità di produrre concentrazione totale. Pensieri e preoccupazioni sembrano abbandonare la nostra mente in tutta la durata del gioco — esattamente lo stato preferibile per la meditazione e per la fase iniziale della immaginazione attiva. Nessuna meraviglia, quindi, che quando giochiamo con la carta colorata le immagini possano venire dagli strati più profondi dell'inconscio, perché il gioco ha aperto la via e ha eliminato le interferenze dell'io.

Nel gioco ci permettiamo di parlare un'altra lingua, una

lingua che è molto più vicina a quella dell'inconscio e porta perciò con sé un contatto più diretto con le affermazioni e le espressioni dell'inconscio. E' un tipo di contatto che non possiamo raggiungere se siamo solo « seri » e logici. Questo crea un dilemma perché troppo spesso l'accento posto su quel tipo di « serietà » e logicità sopravanza le manifestazioni dell'« elemento-gioco » che crea più tolleranza per l'una che per l'altra.

Dice Huizinga:

« Il gioco si trova al di là della ragionevolezza della vita pratica ». Verissimo! Ma poi aggiunge: « non ha nulla a che vedere con la necessità o con l'utilità, col dovere, con la verità » (1).

(1) Johan Huizinga, *Homo Ludens*, Torino, Einaudi, 1949.

A mio avviso il gioco ha invece a che vedere proprio con tutte queste cose. Necessità: ovviamente non ha nulla a che vedere con la « necessità » in senso cosiddetto pratico. Ma ai fini dell'integrazione e della guarigione l'elemento ludico è della massima necessità e contiene perciò in sé anche un elemento di utilità. Nel senso di dovere nei confronti della nostra crescita e sviluppo esso è il massimo dei doveri e ho già avuto modo di affermare che non esiste verità senza l'elemento ludico.

Sto parlando dell'uso del gioco in una situazione specifica, non di gioco a caso, di un gioco più vicino all'idea greca di gioco. Può anche significare un ritorno al rituale — una delle ragioni per cui funziona così bene in gruppo — un modo semplice e accettabile per reintrodurre il rituale in quella che altrimenti potrebbe essere una cultura inaridita e sterile. E per queste ragioni — se posso esprimermi con un paradosso — il gioco può funzionare solo se preso sul serio.

La necessità del gioco è riconosciuta dai professionisti chiamati *art therapists*, un settore in crescita che non ha ancora una fisionomia ben definita benché sia ben distinto da quello che si usava chiamare « terapia occupazionale ». Per questi terapeuti l'arte nelle sue varie forme è considerata fonte di guarigione non soltanto come oggetto di contemplazione o di piacere attraverso la bellezza o il ritmo, ma come forma di par-

tecipazione attiva e di apertura alle « fonti creative » più intime e di guarigione grazie a questo nuovo contatto. Ma senza una conoscenza della realtà della psiche non può essere! alcuna comprensione reale. Come dice Jung:

E' un giuoco serio... un giuoco nato da necessità interiore. Questo è il carattere ambiguo inerente a tutto ciò che è creativo... Non l'intelletto, ma l'istinto di giuoco provvede per necessità interiore alla produzione del nuovo. Lo spirito creatore gioca con gli oggetti che ama (2).

Sappiamo oggi quanto dell'esperienza, fatta in prima persona, della « necessità » del gioco sia contenuta in queste affermazioni.

Come possiamo fare buon uso della consapevolezza del fatto che l'energia deve essere contenuta per « creare ». per produrre l'oro? Il processo in atto viene guastato di nuovo se cerchiamo un contatto emotivo, se vogliamo « mettere in comune » questa esperienza. E' la stessa cosa che trovarsi insieme ad un'altra persona davanti ad un bellissimo paesaggio in silenzio. oppure avere un compagno che dice continuamente:

« Guarda, non è bello! » — questo modo di mettere in comune non è ne mettere realmente in comune ne comunicare. La vera comunicazione è essere afferrati dal fatto. Spesso invito i partecipanti alle mie sedute ad entrare in uno stato di meditazione concentrata e cercare di mantenere la quiete per non sprecare energie. Nella maggior parte dei casi quando le persone sono davvero coinvolte in quello che stanno facendo la loro concentrazione è così completa che un pericolo del genere non esiste — essi sono in contatto con qualcosa che ha per loro un autentico valore; anche i bambini diventano tranquilli quando raggiungono questo stato di concentrazione. Ma ci sono anche momenti di eccitazione che possono diffondersi facilmente nel gruppo, nello spirito del desiderio di mettere in comune e mettere in comune troppo presto. A rischio di trovarmi di fronte ad un'opposizione e a una ribellione, a questo punto io di solito intervengo e interrompo l'esteriorizzazione di forze energetiche che sono necessario nel processo creativo.

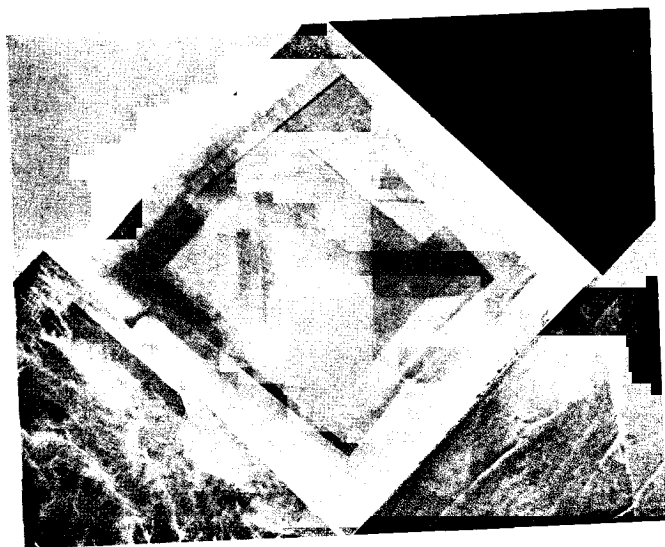
(2) C. G. Jung, *Tipi psicologici*, Torino, Boringhieri, p.130.

ALLEGATI

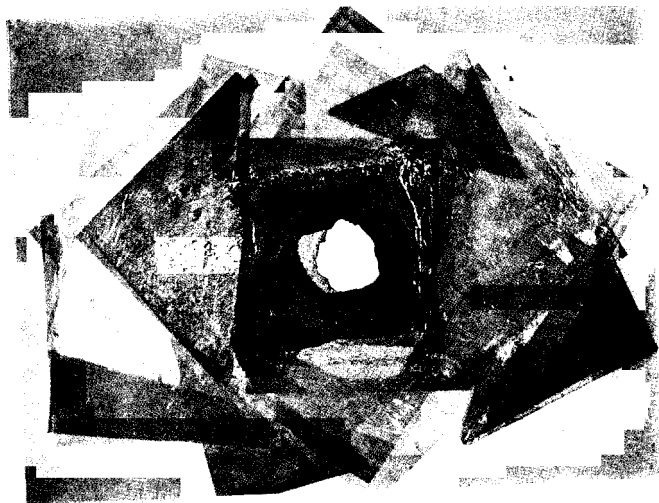
I seguenti esempi riguardano la comparsa di un'immagine archetipica:

- a) Ricerca del centro - due collage successivi (n. 1 e n. 2).

- b) Trasformazione dell'immagine femminile, con la comparsa di quella che sembrava una *Demetra*, in uno dei collage di una lunga serie (di cui presento qui due). Questo collage era stato fatto da un gruppo che lavorava da 10 mesi; il mio corso durava circa 5 settimane [n. 3 e n. 4].



N. 1



N. 2



N. 3



N. 4

Come esempio comincerò qui con il risultato finale. (Ho disegnato uno schizzo dei contorni - fig. 1). E' un'immagine molto impressionante, piuttosto efficace: indubbiamente una nitida descrizione di quello



Fig. 1

che per la paziente è un sacerdote che celebra il rito di una religione primitiva. Era facile essere presi dall'atmosfera del rituale e del culto, il sacerdote in piedi in un alone rosso di fuoco mentre « figure incappuc-

ciate » (parole della paziente) guardavano e partecipavano. Nel corso della descrizione la paziente racconta anche questa storia: « Mi ero eccitata molto facendolo e volevo mettere questa cosa in comune con gli altri, volevo che tutti vi prendessero parte ». Può essere stato quello il momento della mia esortazione alla calma. La paziente affermava che io l'avevo fermata e che sulle prime questo l'aveva urtata, ma che poi si era subito resa conto che quello che poteva offrire alla comunicazione come prodotto finito era « reale » e di gran lunga superiore all'emozione bruta e profondamente coinvolgente per tutti noi. Non si tratta di mettere in comune l'emozione ma il « fatto ». e il « fatto » non era ancora del tutto compiuto al momento del primo impulso a sprecare l'emozione.

Subito dopo questo, un'altra donna presentò i suoi *collages*, una serie che terminava con quello della fig. 2. In contrasto con l'altro questo era invece levato a mezz'aria, non circondato dal fuoco in un luogo chiuso, ma aperto: si poteva quasi sentire il soffio del vento. La figura centrale era una figura femminile, una sacerdotessa. Le due illustrazioni, mi sembrava, erano un'interessante contrapposizione: nella prima c'era un sacerdote che celebrava vicino alla terra, immagine del femminile, mentre nella seconda la figura femminile celebrava nel cielo. l'elemento maschile.

L'elemento-gioco agisce come ponte tra due mondi proprio come il simbolo. Il linguaggio del mondo delle infinite possibilità è diverso dal linguaggio quotidiano. Tutte le volte che lo abbiamo parlato, ad esempio producendo immagini, abbiamo parlato il linguaggio che ci mette in contatto con la vera comprensione, reale e profonda.

Arrivare attraverso il gioco al luogo delle infinite possibilità, essere messi concretamente a confronto con un'immagine archetipica sempre significativa per la vita e per il compito dell'individuo è sempre un avvenimento che ha del miracoloso. Può essere l'apertura e l'inizio di un lungo processo. Può accadere a persone apparentemente impreparate (non implicate in alcun modo nella psicologia del profondo) ma comunque pronte per questa esperienza.

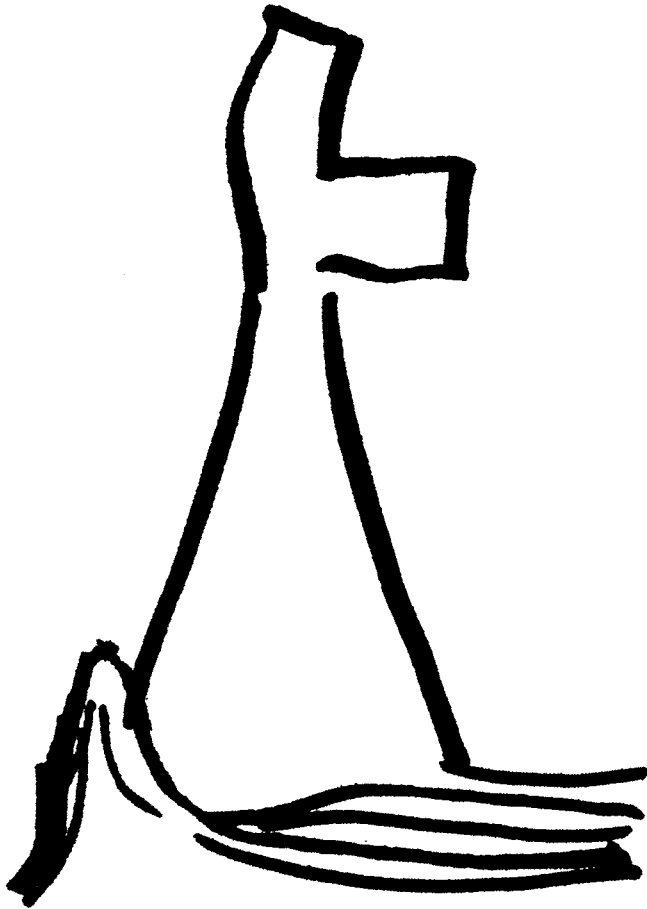


Fig. 2

Coinvolgimento del corpo.

Dal momento che stiamo andando incontro al mondo delle • immagini ». che non è un mondo corporeo, è bene viverlo nel linguaggio del corpo per trasformarlo in una realtà vivente. Ho sottolineato il « dramma » che si svolge all'interno della psiche stessa inventando espressioni fisiche dell'immagine; ad esempio possiamo *guardare* un dipinto o un *collage* e *vedere* e capire cose, e ci si può allenare a questo vedere e capire ma quello che accade quando *sentiamo* questo prodotto nel nostro corpo è qualcosa di completamente

diverso. Suggesto alle persone di entrare nel *collage* — dopo averlo guardato per parecchio tempo ed esserselo « fatto entrare dentro » — e di ballarlo: ogni momento, del *collage*, statico o in movimento, diventa parte della danza: A volte quando il gruppo guarda il *collage* di qualcuno li faccio alzare in piedi e drammatizzare i movimenti che vi vedono. La differenza nell'afferrare il significato attraverso un'esperienza fisica di questo tipo è notevolissima. Abbiamo un altro ponte tra il mondo non-corporeo delle immagini e degli infiniti possibili, e il mondo fisico e tangibile delle variabili dipendenti. In questo modo non solo otteniamo una migliore comprensione, ma prepariamo la strada per renderla utilizzabile. Ed essa ha inoltre un effetto liberatorio.

Ripetiamo il cosmo quando balliamo la nostra » creazione ». La danza di Shiva ha creato il mondo — e l'ha distrutto. Pensiamo di stare « soltanto giocando » — e questo accade a ciascuno di noi — mentre in realtà stiamo stabilendo un contatto con il mondo della « realtà » e della verità, quello che Corbin (3) chiama « il mondo delle immagini » (*Mundus Imaginalis*) in quanto opposto al mondo della finzione (semplice fantasia), del quale Jung dice:

Una fantasia è più o meno una nostra invenzione, e rimane alla superficie dei fatti personali e delle attese consce (4).

(3) Henry Corbin, *Mundus Imaginalis or the Imaginary and the imaginal*, New York and Ziirich. Spring' Publications, 1972.

Proprio questo è quello che cerco di evitare e prevenire dicendo: nessuna forma nota. nessun concetto, nulla che sia un prodotto della mente conscia e incentrato sull'io, nessun dovere o dover essere o sforzo. solo « gioco » (che per molti si è rivelato il maggiore degli sforzi possibili) (*).

(4) C.G. Jung, *Psicologia analitica*, Milano. Mondadori, 1975.

I concetti, dice Jung, sono valori contrattabili, le immagini sono vita (5).

(5) C. G. Jung. *Mysterium et Coniunctionis*, New York Pantheon, 1963.

(*) S. Schiller: « Analogamente egli deve in qualche modo ritornare allo stato negativo di pura non-determinatezza di cui godeva prima che i suoi sensi avessero ricevuto le impressioni del mondo esterno. Ma quello stato era però completamente privo di contenuto ».

Le conseguenze di quello che era cominciato come un semplice gioco sono di vasta portata: vanno dal livello mondano della soluzione di un problema immediato al contatto con le sorgenti più profonde delle proprie potenzialità e addirittura all'esperienza della totalità attraverso la stimolazione della sorgente creativa interiore.

Tempo significa ascolto. Significa lasciarsi andare. Tempo significa *aspettare*, aspettare il momento giusto. aspettare che qualcosa si sviluppi. Questa è l'agonia del processo creativo, questo dover aspettare: se non lo facciamo abbiamo una produzione insignificante e non una creazione significativa. Significativa soltanto nel senso del significato, certe volte un significato valido solo per se stessi. E questa attesa prepara la scena per il tipo di contatto che costella la sincronicità e con essa il contatto tra i due mondi è realmente stabilito.

Conclusione.

Contatti con il profondo delle potenzialità nuove possono essere stabiliti escludendo le interferenze estranee in un processo di lavoro artistico fatto con spirito ludico. Nel preparare la scena in cui questo deve svolgersi e nel valutarne i risultati mi attengo ad una via di mezzo tra una non-interferenza totale da un lato e un atteggiamento definitorio, analitico e razionalizzante dall'altro. E' questa via intermedia quello che, a mio avviso, la psicologia junghiana può offrire ad un programma didattico per *ari therapists*.

Trad. di MARINA BEER