

# La funzione immaginativa nel processo terapeutico

CLAUDIO WIDMANN

Psicoanalista, direttore dell'ICSAT (Italian Committee for the Study of Autogenic Therapy)

*Il presente lavoro è frutto di una rielaborazione dell'Introduzione al volume Le terapie immaginative (Edizioni Magi), cui si rimanda per la documentazione bibliografica.*

La preistoria delle terapie immaginative ha radici remote e antecedenti suggestivi. Sappiamo, difatti, che pratiche immaginative erano in uso presso i templi egizi, presso i santuari greci, presso le popolazioni amerinde e nelle culture orientali, anche se non sempre ci sono noti i particolari con cui essa veniva realizzate.

In Grecia il culto di Asklepios (Esculapio) fu fiorente fin dal IV secolo a. C. e si protrae per quattro o cinque secoli dopo Cristo, sfumando nei culti cristiani, soprattutto greco-ortodossi, per esempio di Cosma e Damiano. I templi di Epidauro, Cos e Pergamo, dedicati al dio della salute Eskulapios, erano veri e propri centri di medicina. Le attività cliniche che venivano praticate consistevano in purificazioni rituali (lavacri, bagni idroterapici, sacrifici e offerte al dio), purificazioni fisiche (vomito, clisteri, salassi), attività fisiche (esercizi ginnici, corsa a piedi e a cavallo), interventi diretti dei sacerdoti (imposizione delle mani, applicazione delle coppette, somministrazione di diete e di rimedi erboristici).

Il momento culminante dell'intervento terapeutico consisteva però nell'incubazione, quando il paziente veniva introdotto nell'*abaton*, il luogo più infero e sacro dell'asklepieio (santuario di Asklepios). Secondo quanto narra Aristofane in *Plutos*, egli doveva mettersi in posizione sdraiata, i neocori (aiutanti) oscuravano ogni fonte di illuminazione e invitavano al silenzio e al sonno. Non abbiamo indicazioni sulle modalità con cui essi invitavano al sonno e qualcuno avanza l'ipotesi che si trattasse di forme di induzione ipnotica. Contemporaneamente venivano effettuate fumigazioni rituali con incensi, alloro e altre sostanze (lo schiavo Karion di Aristofane ricorda l'odore intenso di una poltiglia di frumento). In ogni caso, nel corso dell'incubazione il paziente aveva delle visioni, cui veniva attribuita importanza centrale per il trattamento. «Fin dall'inizio il dio mi ordinò di registrare i miei sogni», riferisce Aristide nei *Discorsi sacri*, «e questo fu il primo dei suoi comandamenti. Spesso si trattava di sogni notturni, talvolta anche di sogni-da-svegli: «in quelle condizioni», riferisce difatti Aristide, «*mi parve come di sognare*». L'espressione fa intendere chiaramente che non si trattava di sogno in senso stretto.

Anche allora i sogni (notturni o ad occhi aperti che essi fossero) costituivano un momento essenziale per il processo terapeutico. Talvolta il dio interveniva in maniera diretta e risolutiva; tra le numerose iscrizioni del tempio di Epidauro di cui parla anche Pausania si legge: «Alketas di Halieis era cie-

co. Si distese nella sala delle guarigioni e dormì profondamente e in sogno vide venire a lui il dio e aprirgli gli occhi con le sue dita. Quando si fece giorno, egli uscì guarito e vide gli alberi del santuario» (frammento n. 18). Altre volte l'intervento del dio è indiretto: «egli sognò che il dio aveva cotto un rimedio (*pharmakon*), poi gli aveva lacerato gli arti e gli aveva introdotto il farmaco» (Pausania, frammento 19). Altre volte ancora il sogno dava esplicite indicazioni terapeutiche, che potevano riguardare rimedi erboristici da assumere o comportamenti da adottare.

Di particolare interesse sono gli interventi allegorici del dio: Andromaca, regina di Epidauro, e affetta da sterilità funzionale «sognò che un bel bambino la scoprisse e che il dio la toccasse con la mano. Poco tempo dopo ebbe un figlio da suo marito Arybbas» (Pausania, frammento 13). Ancora di più colpiscono le forme propriamente simboliche attraverso cui il dio si manifesta e agisce: sempre a causa della sterilità «Nekesibule di Messene andò a dormire nella sala delle guarigioni. Vide in sogno che il dio venne a lei in forma di serpente e con esso ebbe sessualmente contatto. Entro l'anno ebbe due figli» (Pausania, frammento 42).

Il simbolismo fallico di questa visione è trasparente, ma il valore allegorico e figurato delle immagini oniriche risulta con evidenza anche da altri casi. Aristide parla di un suo sogno in cui usciva per ispezionare un fossato e vedeva «appunto i materiali di scavo che ne venivano asportati»; la conclusione è di sconcertante consequenzialità: «la sera, memore della terra scavata e asportata, vomitai».

Frequente e significativo è inoltre il fenomeno del «sogno parallelo»: è ancora Aristide che narra un sogno in cui egli decanta i salvifici interventi del dio, con riferimento a quella volta in cui gli fece bere dell'assenzio diluito con aceto e «Fildelfo, uno dei due neocori, fece nella stessa notte il mio sogno con qualche lieve differenza. [...] E poiché questo sogno concordava con il mio, presi senz'altro l'assenzio come rimedio». Pare dunque che già nell'antichità fosse chiaro che le fantasie, le immagini e le visioni dell'inconscio vanno colte nel loro valore simbolico e che il loro senso occulto va trasposto nella realtà vissuta. Già secoli avanti Cristo si poneva, cioè, il problema dell'elaborazione e dell'integrazione delle fantasie inconse.

Per dare maggiore sviluppo e migliore elaborazione a queste fantasie, nei templi di Asklepios, veniva promossa la declamazione e la drammatizzazione. Ogni asklepieio, oltre

all'ipnosario (sala del sonno) e alla palestra era abitualmente dotato anche di un anfiteatro, di cui l'istrionico Aristide fece abbondantemente uso. Difatti, i sogni gli avevano prescritto di «comporre dei carmi sulle nozze di Coronide e la nascita del dio, e tirare in lungo la strofe quanto più era possibile», di «conversare con Socrate, Demostene e Tucidide e di offrire al dio le primizie di queste controversie oratorie improvvisate». Inoltre, precisa l'Autore, egli «mi suggerì su quali autori antichi dovevo esercitarmi e mi prescrisse di comporre versi per iscritto, non soltanto di improvvisare, e talvolta perfino di mandarli a memoria parola per parola. Una volta ricevetti anche quest'ordine: comporre un discorso con il semplice pensiero, proprio come si fa con le parole; e per me fu chiaro che il dio mi istruiva con ciò alla molta riflessione».

Con sufficiente evidenza queste indicazioni parlano di pratiche intese a sviluppare e ad amplificare fantasie interiori, talvolta su temi specifici (comporre in onore di Pan o di altri), talvolta su temi liberi («comporre un discorso»); talvolta in forma di monologo, talvolta in forma di dialogo interno con figure simboliche (Socrate, Demostene, Tucidide, eccetera). Sono tutti aspetti che verranno ripresi e strutturati all'interno delle future terapie immaginative.

Un cenno particolare merita lo stato di coscienza in cui si verificavano le visioni. L'assenza di documenti specifici nella letteratura greca non ci consente una conoscenza dettagliata. Di certo si tratta di uno stato di ridotta vigilanza e coscienza: uno stato di sonno o affine al sonno. L'apparizione molto ricorrente del dio Asklepios e del suo corteo (soprattutto Igea, Panacea e Telesforo) nelle visioni di cui abbiamo testimonianza fa supporre un clima psichico fortemente suggestivo. L'uso documentato di cereali (segale), alloro e altre sostanze vegetali fa pensare a un'induzione artificiale di immagini per mezzo di sostanze allucinogene.

Il ricorso a questo tipo di sostanze naturali è documentato in altre parti del globo, ad esempio nelle culture amerinde. Carlos Castaneda, negli *insegnamenti di don Juan*, ha descritto in dettaglio la ricerca, la preparazione e l'assunzione di sostanze allucinogene. Queste sostanze entrano in una concezione singolare degli indios yaqui, che attribuisce loro un'autentica identità e caratteristiche perfino antropomorfe: «a volte prende sembianze umane, proprio come noi, mentre altre volte appare sotto forma di luce pura e semplice». La sostanza psicotropa non è semplicemente una sostanza, ma un «alleato, vale a dire un potere capace di portare l'uomo oltre i confini del sé, un potere che consente all'uomo di trascendere la realtà ordinaria». La prima di queste sostanze è la *datura inopia* (*yerba del diablo*) e «ha una natura femminile» imprevedibile, variabile negli effetti e possessiva al punto da spingere ad atti distruttivi. La seconda è la *psilocybe messicana* (*humito*), al contrario, «ha una natura maschile» e di stabilità emotiva, è prevedibile, distaccato dalle passioni e conferisce l'estasi. La terza sostanza, il «benefattore», è contenuta nel cactus *Lophophora williamsii* (*mescalito*), noto anche come *peyote* e pare combinare le proprietà delle due precedenti.

Anche il percorso di iniziazione narrato da Castaneda s'impenna in maniera sostanziale sull'attività immaginativa, che in quel contesto culturale diventa addirittura sinonimo di

un elevato grado di realizzazione personale e spirituale: «gli stregoni acquistano la capacità di percepire l'essenza delle cose e la chiamano *vedere*».

Questa capacità di «vedere» abbraccia sia le immagini dei sogni notturni, sia quelle dei sogni-da-svegli o delle visioni da allucinogeni, spesso senza che si riesca a distinguere chiaramente fra queste diverse forme del sognare. Il termine Sognare, negli scritti di Castaneda, è utilizzato per designare una complessa e indifferenziata esperienza immaginativa, che collega il mondo personale con quello inaccessibile all'Io, popolato da figure inconscie. «Il nostro mondo è collegato al vostro», dirà una di queste figure, «da una porta chiamata Sogni». Di conseguenza «l'arte di *sognare*» costituisce autentica «via regia» nella formazione degli iniziati.

Che non si tratti di sogni notturni don Juan lo afferma espressamente: «Tu non stavi dormendo. Stavi Sognando, ma non dormivi». Questi sogni realizzati senza dormire, che noi diremmo sogni ad occhi aperti o sogni-da-svegli, ci interessano per numerosi aspetti. Anzitutto per il carattere di realtà delle immagini: «non c'era nessunissima differenza fra quella passeggiata di Sogno e qualsiasi altra che avessi fatto davvero», scrive ad esempio Castaneda (*ibidem*, p. 39). Oppure: «sapevo che si trattava di una strana, sofisticata visione eppure quelle forme erano così reali che mi trovai a reagire con disgusto». Ciò fa confinare in maniera impressionante e talora confusiva il sogno da svegli con la realtà: al culmine di una visione che suscita intensa euforia e curiosità, Castaneda narra che più crescevano queste sensazioni «più io diventavo pesante, fino al momento in cui fui così massiccio da rientrare nel mio corpo, e poi nel mio mondo. Mi ritrovai a Los Angeles, in un parco vicino all'università della California. Ero in piedi, sull'erba, nella traiettoria di alcune persone che giocavano a golf».

Gli Indiani delle Pianure, e in particolare quelli appartenenti all'ampia cultura Sioux, ci hanno tramandato in dettaglio il rituale *hanblecheyapi*, o «pianto rituale per avere una visione» (Alce Nero, *La sacra pipa*). La ricerca di una visione era un'esperienza che ogni Indiano delle Pianure procurava di avere almeno una volta nella vita, o anche più, soprattutto alla vigilia di eventi importanti. Alcuni ricevevano spontaneamente la visione, talvolta in giovanissima età.

Quando una persona intendeva ricercare una visione si recava da un *wichasa wakan* (sacerdote) con una pipa colma di tabacco. Il sacerdote raccoglieva un gruppo di partecipanti, recitava una serie di invocazioni e tutti sedevano in cerchio a fumare la pipa. In quell'occasione il sacerdote fissava il giorno in cui avrebbe avuto luogo il rito e la durata che avrebbe avuto la ricerca della visione (di solito da uno a quattro giorni, a volte anche di più). Entro quella data il richiedente costruisce una capanna per la purificazione (*inipi*) e il giorno stabilito si reca dal sacerdote con grandi lamentazioni. Veste solo un mantello di bisonte, il perizoma, calza i mocassini e porta una pipa da offrire al dio *Wakan-Tanka*.

All'interno della capanna *inipi* il sacerdote e gli altri partecipanti scavano una piccola fossa, in cui viene acceso il fuoco sacro; poi il sacerdote compie rituali di purificazione col fumo e con l'acqua, prima di spalmarlo il corpo del lamentatore con la salvia. Sui carboni ardenti del fuoco sacro viene versata molta acqua e in questo modo la capanna *inipi*

diventa una capanna sudatoria; i partecipanti completano così la purificazione attraverso la sudorazione. In momenti culminanti della cerimonia la porta viene aperta, in modo che l'aria fresca e la luce inondino la capanna.

Al termine della purificazione il sacerdote e i suoi aiutanti accompagnano il lamentatore sulla montagna, verso un luogo precedentemente individuato e detto spesso «buca della visione». Si tratta di un buco scavato nel terreno o di un piccolo avvallamento che gli aiutanti preparano come luogo sacro. Vengono piantati cinque pali, quattro alle estremità e uno al centro di un'ipotetica croce, e alla base del palo centrale viene preparato un letto di salvia. Per tutto il tempo in cui cercherà la visione, il lamentatore potrà muoversi solo lungo le linee che collegano il palo centrale con i pali periferici della croce, ma non al di fuori di queste. Potrà dormire sul giaciglio di salvia, ma avendo cura di appoggiare la testa al palo centrale. Osserverà un digiuno assoluto, astenendosi dal mangiare e dal bere e sacrificherà qualcosa di sé, di veramente suo, cioè del suo corpo (per esempio la falange di un dito). Resterà in continua preghiera, rivolgendo le sue lamentazioni nelle quattro direzioni, affinché la divinità gli invii un segno, un messaggero, un'immagine. Sarà attento a respingere i pensieri che vengono a distrarlo, rimarrà saldo contro le potenze del Tuono che verranno a minacciarlo e starà costantemente all'erta per riconoscere qualunque messaggero possa gli giungere da *Wakan Tanka*.

Si alza nel cuore della notte per scrutare i possibili segni di un messaggio del dio; si alza con la stella del mattino per chiedere a lei la saggezza di comprendere il messaggio. Molte volte le visioni più potenti arrivano durante il sonno, ma «non sono semplicemente sogni, perché sono molto più reali e intense e non vengono da noi, ma da *Wakan-Tanka*».

Qualunque elemento della natura può farsi da tramite per la visione; il messaggio del dio può presentarsi sotto l'aspetto di un grande quadrupede o di un piccolo insetto, di un'aquila o di una farfalla, di un evento atmosferico o con la voce del vento fra i rami di un albero. Cavallo Pazzo, che fu sacerdote e grande capo degli Oglala, ricevette le visioni della Pietra, dell'Ombra, del Giorno, del Tasso, dell'Aquila e del Cavallo rampante (dove il suo nome). Qualunque elemento della natura, che si fa messaggero della visione conferisce al lamentatore i suoi poteri, i suoi insegnamenti e la sua sapienza. Il postulante «diventa» la cosa o l'essere che gli è venuto in visione; si identifica con le sue qualità e con la sua essenza e in questo senso si dice che riceve il potere di quella cosa o di quell'essere. Ad esempio, ricevendo la visione della Pietra, dell'Ombra, eccetera, l'indiano cavallo Pazzo introiettò le caratteristiche e i poteri della pietra, dell'ombra e così via.

Finito il tempo della ricerca, gli aiutanti del sacerdote vengono a prendere il lamentatore e lo riaccompagnano nell'*inipi*. Viene offerta alla divinità una pipa e tutti i presenti ne fumano, sedendo in cerchio. Al loro cospetto il lamentatore racconta «per intero e senza omettere nulla» ciò che è accaduto durante il suo ritiro sulla montagna. Al termine del racconto si versa ancora acqua sui carboni ardenti e si completa il rituale di purificazione attraverso l'essudazione. Da quel momento la visione non è più soltanto del lamentatore, ma appartiene alla tribù; il messaggio di *Wakan-Tanka* è

sempre individuale e collettivo nello stesso tempo, «perché i popoli del mondo non siano nelle tenebre dell'ignoranza».

Gli Indiani Navajos conoscevano altre pratiche religio-terapeutiche fondate sull'immaginazione: si trattava di realizzare dei dipinti o delle raffigurazioni sulla sabbia, rappresentando immagini che noi diremmo simboliche. Una pratica analoga è nota, e tutt'ora in uso, in aree e in contesti culturali estremamente distanti: i buddisti tibetani creano sulla sabbia splendide raffigurazioni mandaliche, destinate a essere disperse dal vento.

Le complesse pratiche immaginative in uso presso gli Egizi e i Greci, presso gli Indios del Sud-America e i Sioux delle Grandi Pianure, presso i Navajos e presso i monaci del Tibet testimoniano che le tecniche immaginative della psicoterapia contemporanea possiedono un solido e antichissimo retroterra. Quando ci è possibile una conoscenza dettagliata di queste pratiche, scopriamo che non si tratta di una somiglianza generica, ma che esistono affinità sorprendenti persino nella tecnica di esecuzione. Viene praticato, ad esempio, l'allenamento immaginativo: gli stregoni -testimonia Castaneda- erano soliti iniziare visualizzando un oggetto semplice, memorizzandone ogni dettaglio. Poi chiudevano gli occhi e visualizzavano l'oggetto, fino a quando riuscivano a vederlo, nella sua interezza, ad occhi chiusi.

Era nota la pratica del sogno indotto, che consiste nel sognare di fare un sogno, e la regressione immaginativa, che consiste nel rivivere in toto le esperienze della propria vita ricordandone ogni particolare possibile».

Anche la fenomenologia delle immagini presenta singolari affinità. Per esempio viene descritta la metamorfosi di figure visualizzate («mia madre si trasformò in una feroce, terrificante bolla di energia sfrigolante»), una tecnica che sta alla base di terapie immaginative quali il *reve éveillé dirigé* di Desoille o il *katatymes Bilderleben* di Leuner. Viene enfatizzato il ruolo delle immagini di luce («la consapevolezza è luminosità»), come si fa in molte terapie immaginative e particolarmente nell'ITP di Rigo e nelle visualizzazioni della psicosintesi.

Anche il fondamentale principio dell'astinenza e della non-direttività nei confronti delle immagini interiori, così fondamentale per tutte le scuole immaginative di ispirazione analitica, dall'analisi immaginativa di Balzarini all'immaginazione autogena di Schultz, trova puntuale riscontro nelle pratiche sciamaniche: «lascia che sia lo spirito a decidere. Resta in silenzio e poi passa all'episodio che ti indica lo spirito». Significativo è anche il fatto che il soggetto non possa affidarsi passivamente al flusso delle immagini, ma che persino nel corso dell'immaginazione debba assumere un atteggiamento responsabile, quello che -secoli più tardi- Jung chiamerà «atteggiamento etico» dell'Io: «quando non decidi qualcosa -ammonisce don Juan- è come se ti giocassi la vita alla roulette senza pensarci un attimo».

Altre informazioni, più generiche, sulle pratiche immaginative antiche ci consentono di ricostruire passaggi che rimangono importanti anche nella prassi attuale. Se il ritiro nell'*inipi* può alludere a un generico stato di introversione e di introspezione, i rituali preliminari di purificazione, la pratica del digiuno e il ricorso all'autolesionismo fanno supporre la ricerca di stati alterati di coscienza. Anche l'isolamen-

to, l'oscuramento e il silenzio, grazie alla deprivazione sensoriale che comportano, sembrano agire nella medesima direzione. Raffigurazioni di stregoni e sciamani in particolari atteggiamenti (o del sacerdote-dio Asklepios chino sul dormiente) fanno supporre un'induzione ipnotica attraverso la tecnica dei «passi», o comunque un'induzione di rilassamento attraverso delicati e mirati toccamenti, non diversamente da quanto oggi si fa nella *relaxation* di M. Sapir. L'uso di fumigazioni rituali con incensi, alloro, segale e altre sostanze potenzialmente allucinogene anticipa di secoli le sperimentazioni di Berta con l'acido lisergico o l'uso clinico della stessa sostanza da parte di Stanislav Grof.

La relazione fra immagini oniriche, allucinate e fantastiche non può dirsi a tutt'oggi pienamente indagata. Per gli indiani Sioux la distinzione fra «sogno» e «visione» era netta e forse adombra la distinzione dell'alchimia, che distingueva fra *imaginatio vera* e *imaginatio phantastica* o quella della psicologia, che distingue fra fantasia compensatoria e fantasia creativa, fra immaginazione passiva e immaginazione attiva, fra immagini spontanee e immagini guidate.

Di certo, le pratiche immaginative arcaiche pongono a fondamento della loro efficacia un criterio essenziale: che l'esperienza immaginativa sia intensa, vissuta con partecipazione totale e con pieno coinvolgimento. Deve assumere le caratteristiche di una realtà parallela a quella in cui si sviluppa l'abituale stato di veglia. Non v'è oggi terapia immaginativa che non riconosca la differenza fra immagini puramente fantastiche e immagini realisticamente vissute.

Gli studi storici e antropologici ci orientano anche nella complessa varietà di metodi attraverso cui le immagini vengono elaborate: Aristide anticipa di millenni l'interpretazione simbolica dei contenuti immaginativi, ma offre anche esempi di abreazione catartica e testimonianze di espressione creativa dei contenuti fantasmatici (attraverso la scrittura, la danza, la recitazione psicodrammatica).

Per parte loro gli indiani Navajos, con le loro pitture di sabbia, testimoniano che la funzione immaginativa non si estrinseca soltanto attraverso la visualizzazione, ma anche attraverso l'attività manuale, operativa. Esattamente come accade nella *sand play therapy* di Dora Kalff.

Dall'altra parte del mondo, i monaci buddisti con la sabbia realizzano capolavori figurativi di integrazione, di totalità e di armonia; compongono sublimi immagini mandaliche, che il vento dissolve nell'immenso. Così facendo, non evocano solo la possibilità di produrre immagini attraverso le mani, ma documentano un ulteriore, aspetto fondamentale in tutte le terapie per immagini: l'immagine agisce anche, e soprattutto, al di fuori della comprensione dei contenuti; indipendentemente dall'interpretazione, dalla decodificazione, dalla traduzione nel linguaggio verbale e nei termini del coscìo.

Nell'immagine vive il simbolo e, per questa ragione, l'esperienza immaginativa è sempre un passaggio di integrazione psichica. «La consapevolezza degli stregoni cresce quando Sognano», sosteneva don Juan.

