

(traduzione dall'inglese non riveduta)

## TECNICA PER L'ALLENAMENTO E L'USO DELL'IMMAGINAZIONE

(*Archivio Assagioli - Firenze*)

### I. SCOPO

L'immaginazione è una funzione che in se stessa è in qualche misura sintetica, dato che essa può operare ugualmente a diversi livelli contemporaneamente: quello della sensazione, del sentimento, del pensiero e dell'intuizione. In certo senso, essa è una cross-section di quelle quattro funzioni, o meglio una combinazione di esse in varie proporzioni. Essa include infatti tutti i diversi tipi di immaginazione, quali la visualizzazione, l'evocazione di immagini visive, l'immaginazione auditiva, tattile, cinestesica e così via. L'immaginazione nel preciso senso di funzione evocatrice e creatrice di immagini, è una delle funzioni della psiche umana più importanti e più spontaneamente attiva, in entrambi i suoi aspetti e livelli: consci e inconsci. Perciò essa è una delle funzioni che deve essere dominata quando è eccessiva o dispersa; essere allenata quando è debole; e sempre utilizzata, data la sua grande potenza.

Questo spiega perché nella terapia psicosintetica noi ci interessiamo in modo particolare alle regolazione dello sviluppo e dell'utilizzazione dell'immaginazione, dato che la pratica della tecnica dell'immaginazione è uno dei mezzi migliori per giungere alla sintesi delle diverse funzioni.

### II. PRINCIPI INFORMATORI

In pratica ciò che avviene in realtà è un gioco fra la volontà e l'immaginazione. Questo ricorda la paradossale affermazione del Coué: "ogni volta che volontà e immaginazione vengono in conflitto, vince l'immaginazione". Questo è stato un modo empirico e paradossale di esprimere una grande e importante legge della vita psicologica, descritta e spiegata in termini scientifici da Charles Baudouin, nel suo pregevole libro *Suggestion et Autosuggestion*.

Il fatto e la legge fondamentale in questo campo sono stati formulati nel modo seguente: "Ogni immagine ha in sé una spinta motrice" e "atti ad essa corrispondenti".

Non è necessario portare degli esempi dell'immenso potere delle immagini, giacché diversi psicologi ne hanno trattato. Probabilmente il primo a farlo in modo sistematico è stato Théodule Ribot nei suoi classici saggi sull'immaginazione.

Non solo gli psicologi scientifici, ma anche gli agenti pubblicitari sono ben consapevoli del potere motore dell'immaginazione, e di quella che più vagamente chiamiamo "suggestione", che essi utilizzano abbondantemente, potremmo anche dire super-abbondantemente, e con molta abilità. Sembra ora giunto il tempo in cui questa legge venga utilizzata per fini più alti e costruttivi, e l'uso più pieno dovrebbe essere fatto per il fine della psicosintesi.

Ci occuperemo ora della tecnica specifica per l'evocazione, l'allenamento e l'utilizzazione dell'immaginazione, e cioè la tecnica della visualizzazione, la tecnica dell'evocazione auditiva e la tecnica per l'evocazione immaginativa di altre sensazioni quali quelle cinestesiche, tattili, gustative e olfattive.

## TECNICA DELLA VISUALIZZAZIONE

### I. SCOPO

Dello scopo generale di evocare l'immaginazione si è già trattato. La grande importanza e il valore dominante della visualizzazione consistono nel fatto che essa costituisce il necessario allenamento preliminare per altre importanti tecniche.

Ad esempio, la chiara visualizzazione del "modello ideale" descritta a pag. [...] richiede la capacità di visualizzare, perciò dobbiamo iniziare con la tecnica della visualizzazione. Anche nella terapia dovremmo spiegare subito al paziente i vari usi di questa tecnica; ad esempio che essa è essenziale per la chiara visualizzazione del "modello ideale", che è la nota caratteristica della psicosintesi.

La visualizzazione aiuta grandemente nell'allenamento alla concentrazione nei suoi primi stadi, e ne costituisce una delle tecniche più appropriate. Inoltre la visualizzazione aiuta, o meglio implica e richiede l'uso della volontà. Alcuni degli esercizi indicati più oltre nel capitolo "Procedura" costituiscono il gruppo dei cosiddetti "esercizi inutili", di cui abbiamo parlato trattando della volontà.

Un altro scopo della visualizzazione è quello di offrire un punto di inizio e un incentivo per l'immaginazione creativa; infine, essa rende possibile l'uso pratico della visualizzazione simbolica, di cui ci occuperemo trattando specificamente dell'uso dei simboli.

## II. PRINCIPI INFORMATORI

Nella relazione sull'Immaginazione (a pag. 74) abbiamo menzionato la legge fondamentale secondo la quale ogni immagine ha una tendenza motrice. Aggiungeremo ora qualcosa di più: ogni movimento, per poter essere effettuato, richiede necessariamente la previa esistenza di un'immagine del movimento stesso che deve essere eseguito. Questo è stato dimostrato da certe forme di afasia - o piuttosto da una specifica forma di afasia, la cui causa risiede nella perdita della capacità di evocare l'immagine delle parole che devono essere pronunciate. In breve, la visualizzazione è necessaria per l'azione.

Per essere più chiari, consideriamo la differenza fra immaginazione riproduttiva e immaginazione creativa, poiché si applica particolarmente alla tecnica specifica. Vi è una fondamentale distinzione tra la visualizzazione cosciente di un'immagine consapevolmente scelta, e la funzione immaginativa che è spontanea e creativa, che opera principalmente nei livelli inconsci e che offre alla coscienza il prodotto e il risultato della sua attività.

Nel primo caso, possiamo consapevolmente e deliberatamente evocare un'immagine o un gruppo di immagini di ciò che abbiamo già visto, e questa è - strettamente parlando - immaginazione riproduttiva. Possiamo anche evocare coscientemente un'immagine di qualcosa che non abbiamo mai visto. Ad esempio, possiamo costruire un'immagine che può includere elementi già visti, ma combinati in modo nuovo, ciò che costituisce una creazione di un certo tipo.

Ma in questo genere di immaginazione evocativa vi è una creazione cosciente di un'immagine statica, per cui si tratta di una creazione di tipo del tutto diverso dalla funzione creativa spontanea della quale parleremo in seguito.

La reale differenza è che l'immaginazione evocativa implica un processo cosciente e deliberatamente attuato, mentre l'altra è una funzione spontanea dell'immaginazione creativa, seppure all'inizio (come diremo in seguito) possa essere evocazione cosciente di un simbolo. Può essere interessante aggiungere a questo punto che - per quanto strano in un certo senso - è molto più facile evocare persino una complessa immagine di qualcosa che abbiamo già visto più volte (ad esempio la facciata di una cattedrale, con i suoi complicati particolari) che non creare un'immagine nuova, per quanto semplice.

## III. PROCEDURA

Descriveremo una tecnica molto semplice (o piuttosto un esercizio, perché essa in realtà implica una combinazione di varie tecniche, come esporremo nel paragrafo concernente la combinazione delle tecniche).

L'esercizio è il seguente, e lo descriveremo come se dovesse essere un'istruzione data a un paziente, o a un individuo:

Immaginare una stanza, un'aula scolastica con una lavagna grigia o nera; poi immaginare che nel mezzo della lavagna appaia un numero, diciamo il numero 5, come se fosse scritto con gesso bianco, di grandi dimensioni e ben chiaro.

Mantenerlo vivamente dinanzi al proprio occhio interiore, per così dire, ossia mantenere l'immagine del 5 vivida e stabile nel campo della propria attenzione cosciente. Poi visualizzare a destra del 5 il numero 2. Si hanno ora due cifre, un 5 e un 2, che danno 52. Visualizzare per un momento questo numero, e dopo immaginare l'apparire di un 4 a destra del 2. Si hanno ora tre cifre scritte col gesso bianco: 5,2,4, che formano il numero 524.

Insistere per un po' su questo numero. Continuare ad aggiungere altre cifre fino a quando non si è più capaci di mantenere la visualizzazione del numero che ne risulta.

Il risultato di questo esercizio è molto interessante, e generalmente anche piuttosto umiliante. A tutta prima sembra molto semplice, ma è appunto la sua semplicità che trae in inganno sulla sua facilità, perché quando lo si mette in pratica ci si accorge che non è affatto facile. Le cifre sembrano avere la brutta tendenza a scomparire o a cambiare dimensione e colore, o a trasformarsi in forme fantastiche, come pure a danzare nel campo della nostra coscienza, così che siamo costretti a ri-crearle sempre di nuovo. Questa umiliante esperienza è molto costruttiva e utile. Infatti, serve a farci capire quanto scarso sia il nostro dominio sulle nostre funzioni psicologiche, in questo caso l'immaginazione e la concentrazione, e quanto sia debole e inefficace la nostra volontà di esercitare tale dominio.

Questo esercizio offre anche importanti chiavi per comprendere i vari aspetti del nostro funzionamento psicologico. Ad esempio, alcuni riescono meglio con gli occhi chiusi, altri con gli occhi aperti; alcuni immaginano e visualizzano molto rapidamente le cifre, che però altrettanto rapidamente scompaiono o cambiano; altri invece hanno difficoltà a creare ed evocare la forma delle cifre, ma dopo esservi riusciti esse permangono con poco o punto sforzo. Il fatto della maggior facilità a visualizzare con gli occhi chiusi o aperti è indice del tipo psicologico, in relazione all'estroversione o introversione.

Abbiamo infatti riscontrato che persone estroverse possono visualizzare più facilmente ad occhi chiusi, perché gli occhi aperti tendono ad essere strumenti del loro interesse estroverso in ciò che essi vedono dinnanzi a sé. E così quando essi chiudono gli occhi sono obbligati, per così dire, a introvertirsi, a dirigere la propria attenzione al mondo interno. Al contrario gli introversi hanno maggiore difficoltà con gli occhi chiusi, poiché essendo il loro interesse già diretto all'interno, ogni genere di immagini e di altri processi psicologici partecipa all'interesse per le cifre. Tuttavia, il tenere gli occhi in qualche misura aperti ostacola l'attenzione diretta

verso il mondo interno, mentre il mondo esterno non interessa sufficientemente per creare una difficoltà nel loro processo di visualizzazione.

Come ha detto Jung, un individuo può essere introverso ed estroverso a seconda dei diversi livelli delle sue funzioni psicologiche. Ad esempio, può essere introverso nella funzione del sentimento, mentre è estroverso nella funzione del pensiero, e così via. In questo esercizio abbiamo principalmente a che fare con il livello della sensazione, perché questo è connesso con la visione. Perciò gli estroversi sul livello della sensazione avrebbero molte difficoltà a visualizzare con gli occhi aperti; viceversa un introverso sul livello della sensazione sarebbe inondato di sensazioni organiche se tenesse gli occhi chiusi.

Dal rapporto fra la rapidità dell'evocazione e la persistenza dell'immagine visiva possiamo trarre certe indicazioni diagnostiche, specificamente su ciò che alcuni psicologi chiamano la rispettiva prevalenza delle funzioni primarie e secondarie. In coloro che visualizzano rapidamente, ma le cui immagini mentali non hanno persistenza, prevale la funzione primaria. Ma per funzione primaria non intendiamo qui quella menzionata dal Freud, che differenzia fra funzione primaria e funzione secondaria dell'ego. Intendiamo la distinzione fatta da O. Gross e da certi psicologi fra una funzione primaria e una funzione secondaria. Per spiegarne la differenza in termini più semplici e più chiari: è la differenza fra l'individuo che reagisce con molta prontezza ma anche molte superficialmente agli stimoli, e invece l'individuo che reagisce lentamente, o che in apparenza non reagisce affatto, ma in cui lo stimolo dà inizio a un processo di attività inconscia che talvolta emerge più tardi alla soglia della coscienza.

Un altro aspetto che deve essere considerato in questo esercizio con i numeri è l'estensione dell'area dell'attenzione. Essa viene indicata dal numero di cifre che il soggetto può visualizzare contemporaneamente. Infine, bisogna tenere conto anche del grado di vividezza, che corrisponde all'intensità della luce nell'area dell'attenzione cosciente.

Il valore di questo esercizio consiste fra l'altro nel fatto che esso ci dà un mezzo per misurare ogni miglioramento risultante dall'allenamento alla visualizzazione del soggetto. A tale riguardo il miglioramento è più importante dell'abilità, perché quest'ultima dipende in gran parte dall'essere il soggetto un tipo (psicologico) visivo o non visivo. Ciò che importa è invece il grado di miglioramento, non solo riguardo alla visualizzazione di per sé, ma rispetto ad altre funzioni implicite nell'esercizio, quali la concentrazione, l'attenzione e la volontà.

Anche qui vi è un ulteriore vantaggio, quello di dimostrare al paziente o al soggetto che egli sta facendo progressi, ciò che naturalmente è vitale per rafforzare il suo movente a compiere ulteriori sforzi.

Un secondo esercizio presenta un altro elemento, il colore. Dopo che il soggetto ha fatto qualche progresso col più semplice esercizio delle cifre sulla lavagna, noi gli chiediamo di visualizzare delle forme geometriche a due dimensioni e colorate; ad esempio un triangolo blu,

un circolo giallo o un quadrato verde. Questo ha due scopi e due vantaggi: primo, notare la differenza di capacità nel visualizzare tra forma e colore, in cui noi abbiamo riscontrato una netta differenza. Alcuni soggetti possono mantenere l'immagine della forma, ma hanno difficoltà a visualizzare il colore e a mantenerlo saldamente, o viceversa. Senza andare all'aspetto teorico della materia, che esula dallo scopo di questo Manuale, questo ci dà la chiave per comprendere che la visualizzazione della forma è più connessa con la funzione mentale, pensante, e quella di colore con la funzione emozionale. Sebbene questo esercizio sia così semplice, pure esso indica questa importante differenza, differenza che può essere anche riscontrata nell'arte. Ad esempio, mentre [...] i colori non sono predominanti, al contrario nella scuola veneziana l'accento è posto sui colori molto forti e intensi.

La seconda utilità di questo esercizio è di essere preparatorio all'uso dei simboli nella Tecnica dell'Utilizzazione dei Simboli. Come vedremo in seguito, quando descriveremo quei simboli faremo un grande uso delle forme, spesso complicate, e anche di colori.

Una terza serie di esercizi di visualizzazione potrebbe essere definita come di fotografia mentale.

Questa è fatta nel modo seguente:

Si chiede al soggetto di osservare per un tempo breve, generalmente per un minuto, un'immagine quale una cartolina illustrata, o un diagramma di una formula matematica o chimica. Poi si chiede al paziente di chiudere gli occhi, di evocare l'immagine che ha appena osservato, e di darne quindi una descrizione completa e particolareggiata.

Anche questa tecnica presenta diversi vantaggi. Primo, essa può fornire una misura numerica della capacità iniziale di visualizzare, e del suo successivo miglioramento; vale a dire il numero di particolari esattamente notati, contro quelli descritti in modo inesatto e, come spesso avviene, inventati. Secondo, è la lunghezza dell'esposizione per così dire necessaria ad acquistare un vivido quadro mentale dell'immagine, così che essa possa poi essere correttamente visualizzata. Un altro elemento variabile, che ha valore più teorico che terapeutico, è la lunghezza del perdurare dell'immagine, riconoscibile domandando al soggetto dopo un certo tempo se può ancora richiamare l'immagine.

A parte questi elementi variabili, che potremmo chiamare di misurazione della velocità di miglioramento, questo esercizio ha anche una diretta utilità pratica nella sua combinazione con altre due tecniche: quella della conservazione, e quella del ricordare. È inutile sottolineare il valore - ai fini della ritenzione mnemonica - del riuscire a farsi una chiara immagine visiva di una cosa che deve essere ricordata, particolarmente nel caso di complicate formule algebriche. Quando l'immagine è piuttosto complicata e quando il potere di osservazione - che implica concentrazione e visualizzazione - nel soggetto è scarso, è bene che egli ripeta l'osservazione

una seconda volta per mezzo minuto, e talvolta anche per una terza volta, sempre per mezzo minuto.

Questa è una tecnica preziosa per molti pazienti - che senza accorgersene possono aver perso il contatto con il mondo fisico - perché essa li allena ad osservare l'universo fisico, o parte di esso, collegandoli di nuovo con esso. È anche preziosa per individui nei quali la funzione della sensazione non sia adeguatamente sviluppata, e che vivono troppo nel livello mentale. Un esercizio di questa natura particolarmente utile è descritto da Rudhyar Kipling nel suo libro *Kim*: una varietà di oggetti è posta su un vassoio, e al soggetto sono dati 30 secondi per guardarli, dopo di che il vassoio viene tolto o coperto, e poi gli viene chiesto di descrivere ciò che ha visto. Questa è essenzialmente una delle tecniche di osservazione, e come tale è ben nota, ma può essere usata anche come tecnica di visualizzazione, se al soggetto viene chiesto di chiudere gli occhi e di evocare con l'immaginazione gli oggetti visti.

#### IV. INDICAZIONI E APPLICAZIONI

Queste sono alcune, se non la maggior parte delle indicazioni che abbiamo già menzionato a proposito dell'utilità della visualizzazione. Possiamo aggiungere che in questi esercizi - sebbene in generale essi siano passivi - vi è in vari gradi un costante flusso di energie, e di ciò deve essere tenuto conto, tenendo presente il principio generale (che è uno dei principi cardine della psicoanalisi) di non sopprimere alcuna attività e funzione.

Si suggerisce quindi di insegnare ai pazienti a dominare la propria funzione immaginativa senza costringerla per forza, o cercare di sopprimerla. Perciò noi insegniamo loro a utilizzare l'immaginazione attivamente a volontà, e a farle cambiare direzione a volontà, onde consentirle una certa espressione, ma solo nei momenti opportuni e per scopi specifici. Indicazioni specifiche si rendono necessarie nei casi in cui il senso della realtà sia scarso e tenda a fluttuare. Altri casi sono quelli in cui la funzione immaginativa è, per così dire, incontrollata: individui iperimmaginativi il cui flusso delle energie è troppo forte.

#### V. LIMITAZIONI E CONTRO-INDICAZIONI

Non ve ne sono di molto importanti. Una è un esagerato ed eccessivo interesse per la tecnica stessa, senza farne uso per il fine della psicosintesi. Ad esempio, certi individui ossessivi e compulsivi vorrebbero talvolta usare, o piuttosto mal usare, questa tecnica facendo di essa un rituale che continui a soddisfare la loro cronica sintomatologia. D'altra parte la visualizzazione di certe forme geometriche (che teoricamente rafforzerebbe la tendenza ritualistica di qualche ossessivo compulsivo) ha avuto in certi casi l'effetto opposto, perché è un metodo di sostituzione. Esso sostituisce un'emozione egocentrica affettiva con una meta impersonale

obbiettiva ed è, per così dire, un fine caso di sostituzione terapeutica. La sola cosa da sorvegliare come psicoterapeuti è che la sostituzione non divenga un sintomo.

## VI. COMBINAZIONE CON ALTRE TECNICHE

Come è già stato detto, questa tecnica naturalmente e potremmo dire inevitabilmente è combinata con altre tecniche, ed è a sua volta a loro funzionale. Ad esempio la concentrazione, la volontà, l'osservazione e il ricordare. Essa può essere anche usata come preparazione per la tecnica del "Rêve éveillé" di Robert Desoille, e anche per i più complessi esercizi di visualizzazione simbolica di cui ci occuperemo più avanti.