

CONVEGNO NAZIONALE DI PSICOSINTESI  
PORTONOVO (AN), 24-25 APRILE 2004

# L'immaginazione come comunicazione di sé

relazione presentata da  
Maria Teresa Marraffa

L'immagine, unità elementare dell'immaginazione, originaria ed universale funzione dell'essere umano, rappresenta la prima forma di comunicazione, sia nella scala filogenetica, attraverso la rappresentazione pittografica dell'età paleolitica e ideografica dei cinesi e degli antichi egiziani, sia nell'evoluzione ontogenetica, come linguaggio preverbale della vita intrauterina e dei primi anni di vita dopo la nascita.

L'immagine rappresenta un ponte fra mondo interno, intrapsichico, e mondo esterno, fra sé e gli altri; all'immaginazione viene affidata l'esperienza del percepire la realtà esterna attraverso i canali sensoriali, del sentire attraverso le emozioni che l'immagine ci suscita, del pensare e dell'agire ad essa connessi, dando un senso alle esperienze dell'io nel suo relazionarsi col mondo.

Quando l'immagine emerge, spontanea o evocata, creata o riprodotta, dal nostro mondo interiore, condensa in sé il nostro particolare modo di rappresentarci il mondo e noi stessi, così come l'abbiamo



interiorizzato e determinato a partire dalla nostra storia personale e relazionale, conscia e inconscia.

Spesso l'immagine rende tollerabile e accettabile l'espressione di quanto era intollerabile alla coscienza, favorisce la comunicazione di ciò che non si riesce a esprimere con le parole.

In tutti i casi l'immagine si propone nel suo movimento bidirezionale come strumento di comunicazione fra mondo interno e mondo esterno ed,

essendo dinamica e dinamica, promuove una serie di movimenti, a livello conscio e inconscio, funzionali al processo psicosintetico: dal mondo interno, cioè da quella riserva inesauribile dei contenuti inconsci, alla coscienza, come immagine che emerge spontaneamente oppure evocata, per esempio attraverso la meditazione ricettiva, l'immaginazione attiva o altre tecniche, e viceversa, dalla coscienza all'inconscio, come immagine proposta, at-

traverso la meditazione riflessiva, la proiezione guidata di simboli, la visualizzazione, il Reve Eveillé Dirigé, la Procedura Immaginativa, o altre tecniche...

Questa comunicazione può avvenire spontaneamente, attraverso sogni, tracce, percezioni non necessariamente di tipo visivo, oppure può essere ricercata con l'applicazione della volontà, cioè la disposizione consapevole e deliberata ad accogliere le immagini che affiorano dal mondo interno e a scegliere quelle che provengono dal mondo esterno per organizzarle in un processo psicosintetico.

Ricordo che per Assagioli la funzione immaginativa, per essere efficace, deve soddisfare tre requisiti: l'intenzionalità, cioè l'orientarla verso uno scopo, la volontà e la creatività.

La relazione interpersonale risente del nostro personale registro immaginativo: l'immagine che ci siamo creati di noi stessi attraverso la nostra storia personale, quella che vogliamo dare di noi agli altri, l'immagine che abbiamo degli altri, compren-

siva spesso di proiezioni, aspettative, identificazioni, introiezioni, l'immagine che riteniamo gli altri abbiano di noi o si aspettino da noi, quella che suscitano in noi, tutto ciò determina fortemente la nostra singolare visione del mondo e il modo in cui ci relazioniamo con gli altri. Tutte queste immagini inoltre si trasformano nel tempo con una straordinaria mutevolezza a seconda del momento storico, dello stato d'animo, del contesto relazionale, del percorso evolutivo della persona.

Spesso le incomprensioni che sorgono nelle relazioni sono dovute ad un diverso registro immaginativo.

Nella comunicazione dobbiamo tener conto di questo, che spesso la comunicazione avviene fra immagini parziali di noi e immagini parziali di altri, che tanto più possono essere riconosciute quanto più ci esercitiamo a individuare le nostre subpersonalità e a praticare la disidentificazione.

La conoscenza e la visione disidentificata delle varie immagini di noi che interagiscono con quelle degli altri permette un approccio alla relazione più consapevole e tollerante.

L'immagine comunica non solo come siamo nelle relazioni, ma può comunicare anche la nostra sofferenza, sia fisica che psichica. Spesso l'immagine che emerge, soprattutto in un contesto relazionale terapeutico, diventa contenitrice, mediatrice e sublimatrice della sofferenza: l'angoscia, la depressione, il sintomo fisico, diventano più facilmente tollerabili e comunicabili se espressi attraverso una metafora, un'immagine simboli-



*Michelangelo Buonarroti, particolare del Duca Lorenzo.*

ca; il sintomo stesso è un linguaggio simbolico che invita per questa via ad ascoltare il malessere più profondo che la persona non riesce a comprendere e ad esprimere con le parole.

Diventa allora importante, al fine di cogliere qualcosa dell'altro e stabilire una relazione di empatia, entrare nella simbolica dell'altro, accogliere con rispetto questo suo linguaggio immaginativo che gli permette di difendersi, di esistere, di stabilire una relazione col mondo esterno.

Entrare nel mondo personale e immaginativo dell'altro attiva un lasciarci penetrare a nostra volta in un rapporto di circolarità relazionale, creando un movimento nel nostro personale mondo immagina-

fronte all'enorme permeabilità di comunicazione fra mondo esterno e mondo interno attraverso l'immagine, si determini una eccessiva frammentarietà e quindi vulnerabilità della persona, che perde di vista validi e stabili punti di riferimento.

Diventa importante allora saper scegliere le immagini a cui esporsi e parallelamente promuovere la ricerca di un punto di riferimento interiore, attraverso il lavoro sulle immagini che emergono spontanee dal proprio mondo interno o evocate attraverso le varie tecniche immaginative o la risonanza con le immagini del mondo esterno.

La funzione immaginativa ci mette progressivamente in comunicazione con la nostra personale via di realizzazione nel mondo, ci fa scoprire la sconfinata ricchezza della soggettività e ci permette di accedere alla dimensione universale del Sé transpersonale, lasciando emergere qualità superiori che arricchiscono la relazione intrapsichica e interpersonale, quali la sicurezza, la fiducia, la speranza, la gratitudine, l'amore. □

tivo, che innesca un processo di trasformazione reciproca.

Le nostre immagini interiori, spesso in sincronicità con le immagini che ci colpiscono dal mondo esterno, ci mettono in comunicazione con il Sé, ci dicono a che punto siamo del nostro percorso evolutivo esistenziale, dove incessantemente impariamo a conoscere meglio e ad esprimere la nostra individualità e universalità.

Oggi siamo immersi in un mondo di immagini, immagini che, nel contesto di una cultura mondana dell'avere e dell'apparire, possono essere seduttive, intrusive, invadendo i nostri spazi privati e condizionando la creazione di falsi modelli di noi stessi.

Il rischio possibile è che, di