

Sinergia tra sogni e immaginazione attiva.

Il gruppo teorico-clinico

Svetlana Zdravkovic

Oggi viviamo, che ne siamo consapevoli o no, in un mondo che sta costantemente accelerando in vari modi. Il tempo della vita quotidiana è diventato molto più veloce di prima. Quasi tutti sentiamo la mancanza di spazio per noi stessi. Per questa ragione, fintanto che la storia persevererà a svilupparsi ed accelerarsi in questo modo, la nostra anima continuerà a soffrirne.

Ogni mattina, incamminandomi verso l'Istituto di Salute Mentale (Institute of Mental Health) di Belgrado, passavo dal giardino botanico. Un giorno mi venne l'idea che questa immagine, mostrata in Fig. 1, vista e catturata con la macchina fotografica, potesse rappresentare un'amplificazione della situazione che stiamo affrontando – tanto più dopo il periodo del COVID-19. Mi sembra che anche questa scena, come la metafora della 'caverna' di Platone, possa ben rappresentare l'analisi o la vita stessa. Mentre procediamo sul percorso cementificato del mondo civilizzato, guardando la natura attraverso le sbarre di un giardino, possiamo avere solo un riflesso di come potrebbe essere stare veramente nella natura. Osservare un'esperienza non è mai la stessa cosa che viverla. Osservare gli eventi naturali (esteriori e/o interiori) non può sostituire il vero e autentico contatto e la comunicazione con la natura, fuori e dentro di noi.



Figura 1. Il giardino botanico, Belgrado, Serbia

I sogni e l'immaginazione attiva ci possono essere estremamente utili a tal proposito. Sia gli uni che l'altra, o la loro interazione, ci danno la possibilità di oltrepassare queste 'sbarre' della vita quotidiana e di entrare nell'esperienza, mettendoci in contatto con il significato simbolico dell'immagine che stiamo affrontando. Nel nostro lavoro analitico, questi due metodi junghiani possono essere preziosi per creare un ponte tra conscio e inconscio dei nostri pazienti. Le possibilità e le conseguenze dell'intreccio tra sogni e immaginazione attiva sono oggetto di discussione vivace e stimolante all'interno del nostro gruppo di ricerca.

Il gruppo teorico-clinico su sogno e immaginazione attiva ha iniziato il suo lavoro all'interno del CIPA nel giugno 2022. Nonostante il gruppo in questione possa essere considerato di recente formazione, la discussione verte su una tematica importantissima – antica e nello stesso tempo molto attuale. Io, che sono la coordinatrice del gruppo, affronto la ricerca teorica e clinica legata all'intreccio di sogni e immaginazione attiva da più di 25 anni. Il mio lavoro si svolge prevalentemente con i pazienti presso l'Istituto di Salute Mentale di Belgrado (Serbia) e lo porto avanti anche con lezioni e workshop con studenti delle associazioni internazionali IGAP, ISAP, e dello stesso CIPA, sviluppando e applicando questi metodi di psicologia junghiana. La conferma effettiva del significato di tali metodi (oltre a riferirsi ai lavori di Jung e dei suoi discepoli), è arrivata qualche tempo fa durante una mia partecipazione come relatrice (Zdravkovic 2011) e come partecipante nel Champernowne Trust Summer Course dal 2003; questa ricerca inoltre era *in itinere* da più di 30 anni, svolgendosi per lo più in Windsor Park e anche in Buckland Hall, UK.

Questo *summer course*, legato alla psicologia junghiana e alla creatività, si incentrava sulle diverse forme espressive mediante le quali l'immaginazione attiva può manifestarsi. Il *workshop* di danza e movimento, di musica, di scrittura creativa, i laboratori del disegno e modellazione della argilla si svolgevano ogni giorno durante il corso per lavorare sui propri sogni usando l'immaginazione attiva. Poco meno di 20 anni dopo, si è costellata la possibilità di condividere le idee e l'esperienza clinica effettuata sui sogni e sull'immaginazione attiva con le colleghe, i colleghi e gli studenti del CIPA.

Per cominciare, gli obiettivi del nostro gruppo sono quelli di discutere, approfondire e acquisire, attraverso il dialogo e la contemplazione reciproca, una comprensione più profonda delle nozioni di sogno e di immaginazione attiva. Inoltre, i nostri obiettivi sono organizzati intorno all'analisi dei diversi modi in cui Jung e i post-junghiani percepiscono, definiscono e interpretano le funzioni e le modalità di interpretazione dei sogni e dell'immaginazione attiva. Finora abbiamo studiato e confrontato i punti di vista di Jung, Freud, Joan Chodorow, Mary Ann Mattoon, Sheila Powel, Andrew Samuels, Roderick Peeters, Rix Weaver, Dorothy Davidson, Fred Plaut, Marion Milner, Katherine Kilick, Kalf, D.M., Joel Ryce Menuhin, August Cwik, ecc. Per il momento, abbiamo analizzato e discusso i seguenti testi: *I sogni* di Mary Ann Mattoon (2012), *Active imagination* di Sheila Powel (1998), *Immaginazione attiva* di Joan Chodorow (2012) e *Dance/Movement and body experience in analysis* di Joan Chodorow (1995).

Attraverso lo scambio creativo dei vari punti di vista degli psicologi analisti citati, i membri del nostro gruppo (tutti del CIPA e uno anche dell'IGAP) creano ed evidenziano i loro punti di vista, basati sulla teoria junghiana e sulle loro esperienze cliniche. Un punto di riferimento molto prezioso nel nostro lavoro, oltre all'approfondito scambio di prospettive junghiane e postjunghiane, è il continuo interscambio tra la teoria e il lavoro dei membri del

gruppo con i loro pazienti, le esperienze che vivono durante l'analisi didattica e gli eventi basati su diverse esperienze di vita. Il continuo intreccio di elementi teorici con le manifestazioni reali del materiale simbolico nei sogni dei pazienti e con i prodotti dell'immaginazione attiva è stato ed è tuttora un terreno molto ricco e fruttuoso per comprendere e interpretare le nostre conoscenze sul significato e sul ruolo importante che questi due metodi junghiani hanno per sbloccare e continuare il processo di individuazione.

Per realizzare gli obiettivi del nostro gruppo, utilizziamo il metodo ermeneutico, definito e spesso applicato nei campi della filosofia, della storia, della psicologia (molto spesso nella psicologia analitica) ecc. Poiché si tratta di un metodo di grande valore per il lavoro del nostro gruppo e della psicologia junghiana in generale, vale la pena di sottolineare alcuni punti di vista importanti su questa nozione. Come ha sottolineato il famoso filosofo Friedrich Daniels Ernst Schleiermacher: «l'ermeneutica rinvia alla comprensione di un testo il cui senso non è immediatamente evidente per ragioni linguistiche, storiche o psicologiche, per cui diventa indecidibile fino a che punto l'interpretazione miri a ricostruire il senso inteso dall'autore e fino a che punto apporti sensi nuovi rispetto ai testi» (in Galimberti 2019, p. 466).

Parlando della funzione dell'ermeneutica, Galimberti dirige la nostra attenzione verso Wilhelm Dilthey che afferma che «L'ermeneutica, organizzandosi intorno alla figura del 'comprendere (*Verstehen*)', rispetto a quella dello 'Spiegare (*Erklären*)' tipica delle scienze della natura, diventa la forma delle scienze dello spirito il cui oggetto proprio non è il Dato (v.), ma il Vissuto (v.) o *Erlebnis*», che «non è un fenomeno dato attraverso i sensi come riflesso del reale nella conoscenza, ma una connessione vissuta dentro di noi» (Dilthey 1991). Anche filosofi importanti come Martin Heidegger e Hans-Georg Gadamer hanno riconosciuto e discusso il valore dell'ermeneutica. Nel campo della psicologia, Mario Trevi ha introdotto e approfondito il metodo ermeneutico, basato sulle idee di C.G. Jung. Jung ha invitato a considerare tutte le forme di psicologia del profondo a rinunciare alla loro presunta oggettività perché, scrive Trevi,

fare psicologia, elaborare su basi empiriche delle ipotesi sulla natura della psiche, apre un paradosso che deve essere accettato nel suo aspetto innovatore ed euristico così come il 'circolo ermeneutico' è accettato, nella sua doppia natura di ostacolo e di stimolo, nell'arte dell'interpretazione e nella considerazione pensata che su quell'arte si ripiega per penetrarne la problematica (Trevi in Galimberti 2019, pp. 465-466).

Nella nostra ricerca teorica e clinica legata alla sinergia tra sogni e immaginazione attiva siamo partiti dalla nozione di sogno. Abbiamo discusso, tra l'altro, l'importanza dei sogni nella psicologia e nell'analisi junghiana, la storia dell'interpretazione dei sogni, il ruolo dei sogni nell'opera di Jung e dei post-junghiani, le tecniche di lavoro con i sogni, le associazioni e le amplificazioni, gli atteggiamenti riduttivi/prospettici e soggettivi/oggettivi nei confronti dei sogni, l'interpretazione dei sogni e il significato simbolico dei sogni, il transfert/controtransfert nei sogni, ecc.

Dopo questo periodo di lavoro di gruppo, abbiamo approfondito la nozione di immaginazione attiva, analizzando il punto di vista di Jung e dei post-junghiani sull'immaginazione attiva (le influenze e le idee iniziali), la natura dell'immagine, i complessi e le emozioni, i due

tipi di pensiero, il confronto di Jung con l'inconscio, l'atteggiamento nei confronti dell'immaginazione, i punti di partenza, le fasi, le forme, i possibili pericoli, la relazione tra le Arti e l'immaginazione attiva, il ruolo dell'analista e il transfert e l'immaginazione attiva.

Abbiamo successivamente iniziato a discutere le varie modalità di esecuzione dell'immaginazione attiva, utilizzando il disegno, la modellazione dell'argilla, la danza e il movimento. L'ultima area che abbiamo approfondito è stata quella della danza, del movimento e dell'esperienza corporea come modalità di esecuzione dell'immaginazione attiva. Nel farlo, abbiamo lavorato attraverso la letteratura junghiana che comprendeva, tra gli altri, gli approcci di Joan Chodorow, Mindel, Hillman, Whitmond, Lopez-Pedraza, Perera, Woodman, Whithouse, Cwik ecc. Ci siamo concentrati anche su: il ruolo della danza/movimento terapia, stabilendo un dialogo con il prodotto dell'immaginazione attiva, *participation mystique*, il Movimento Autentico, l'espressione e l'impressione che portano una nuova integrazione.

Gli obiettivi che il nostro gruppo continuerà a perseguire verteranno sui diversi modi di fare immaginazione attiva e sulla sua ripercussione sul processo di individuazione dei pazienti.

Su testi dei Post-Junghiani, pieni anche di riferimenti al lavoro di Jung stesso, abbiamo effettuato delle discussioni preziose legandole (come già sottolineato) con la nostra pratica clinica. Vivendo nella 'matrice' costruita maggiormente su obiettivi e motivi consci, le aspettative degli altri, la pressione del lavoro e della società, le differenti situazioni globali (come il COVID di oggi) ecc., l'individuo spesso perde il legame con gli strati profondi della psiche e vive più o meno in modo unilaterale e confuso. L'individuo può essere 'catturato' nella liminalità continua, in qualche posto *betwixt and between* le possibilità diverse, con un profondo senso di insicurezza, instabilità e mancanza di stabile senso dell'Io. Non succede di rado che i sintomi, psicologici e/o somatici, formino qualcuno ad arrestarsi e guardare in un modo più attento il pozzo dell'inconscio. Da lì, orrori e tesori lo osservano a loro volta (Zdravkovic 2020). L'uso dell'analisi dei sogni e dell'immaginazione attiva può essere l'inizio del processo che crea le condizioni psichiche perché la luce del conscio illumini la 'caverna' dell'inconscio. Le personificazioni dei contenuti preziosi in una immagine di un sogno o del prodotto di un'immaginazione attiva del paziente (per es. le figure d'argilla o anche il materiale della foresta (Zdravkovic *et al.* 2019), il collage, oppure il mandala) possono aiutare la persona ad affrontare i diversi aspetti dentro di lei/lui; i complessi (e anche le immagini archetipiche) possono prendere una forma visibile, con un significato simbolico accessibile (in questo modo) per l'analisi. Le figure d'argilla di un paziente, mostrate in Fig. 2 e 3, sono basate sui suoi sogni e anche intrecciate con essi. Il messaggio simbolico creato nel sogno è stato approfondito nell'immaginazione attiva e il suo prodotto simbolico ha poi stimolato la creazione di un altro sogno e di una nuova immagine simbolica e *vice versa*. In questo modo è stato possibile continuare e, allo stesso tempo, seguire il processo di individuazione del paziente in questione. Con riferimento al lavoro in Fig. 2 del paziente e al nostro ambito teorico, Suzan Rowland ha concluso che: «Jung's therapeutic practice of personifying a complex or spirit through active imagination (*o sogno*) promotes, not so much a mimetic identification with the Other, as a differentiation from and relationship to the Other» (Rowland 2008, p. 79).

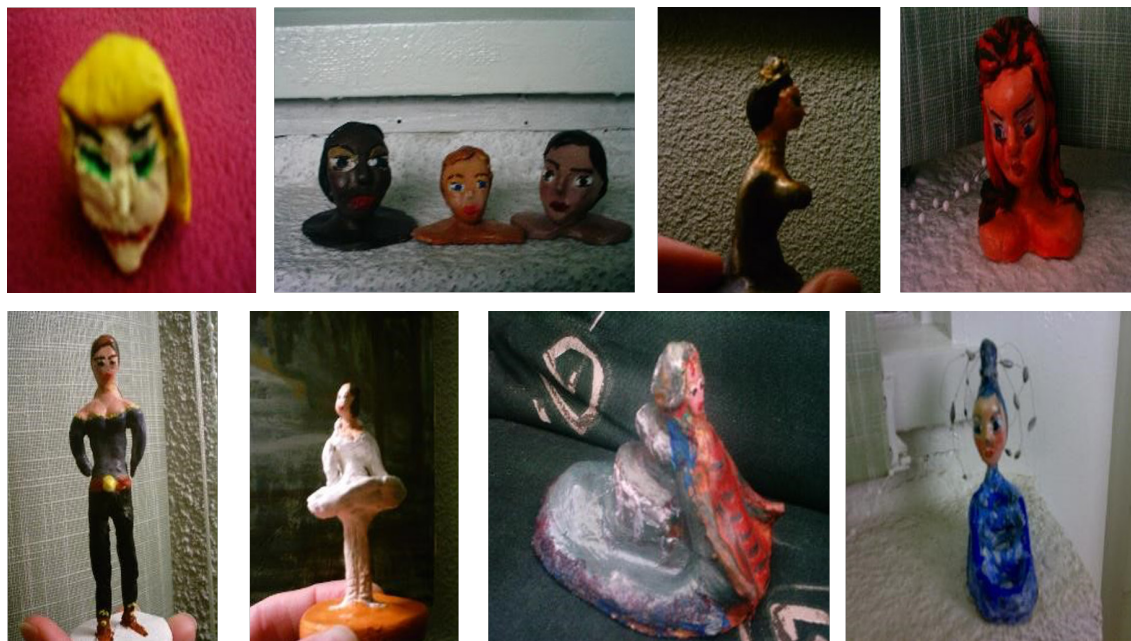


Figura 2. Le immagini simboliche del paziente, fatte dall'argilla e legate con la persona, l'ombra, anima e animus (Zdravkovic 2011)

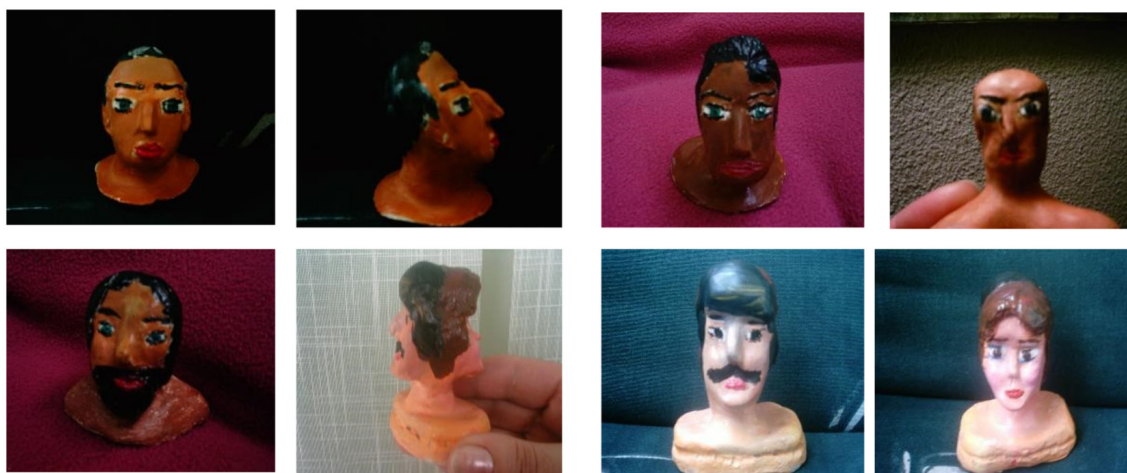


Figura 3. Le immagini simboliche fatte d'argilla e legate con i differenti aspetti d'animus dello stesso paziente (Zdravkovic 2020)

Scrivendo sull'immaginazione attiva nel Volume 8 delle sue opere, Jung riprese il testo sulla funzione trascendente del 1916. Grazie alle immagini simboliche emerse dai sogni e all'immaginazione attiva intrecciata ad esse, si crea la risposta che lo stesso Jung dà:

consiste evidentemente nell'eliminare la separazione tra coscienza e inconscio. Questo risultato non si ottiene giudicando unilateralmente, con decisione cosciente, i contenuti dell'inconscio, ma piuttosto riconoscendo e tenendo nel debito conto il senso di questi contenuti per la compensazione dell'unilateralità della coscienza. La tendenza dell'inconscio e quella della coscienza sono infatti i due fattori che contengono la funzione trascendente. Questa funzione si chiama trascendente perché rende possibile passare organicamente da un atteggiamento all'altro, vale a dire senza perdita dell'inconscio (Jung 1916/1957, p. 88).

Rimanere abbastanza a lungo con le immagini personificate attraverso l'immaginazione attiva e i sogni, in continuo dialogo reciproco, ci dà l'opportunità di comprendere il loro significato, di seguire il processo della loro formazione e rimodulazione e anche di dare spazio e tempo sufficienti per permettere la trasformazione della energia psichica precedentemente catturata in un certo complesso.

Il processo della comunicazione tra diversi aspetti nella personalità e nel mondo esterno è, come sappiamo e come Jung ci ha spiegato attraverso il concetto di '*cross-cousin marriage*', estremamente complesso. Il compito di noi analisti nel nostro lavoro con i pazienti immersi nella liminalità¹ (tra l'altro), potrebbe essere sintetizzato attraverso il jazz come metafora, una bellissima amplificazione del processo terapeutico. Le parole di Charles Mingus, famoso musicista jazz, forse non richiedono ulteriori spiegazioni: «Rendere il semplice complicato è un luogo comune. Rendere il complicato semplice, stupendamente semplice, questo è la creatività». Proprio questo può rappresentare il nostro lavoro con i pazienti. Il gruppo continuerà, con impegno ed entusiasmo, approfondendo il legame tra psicologia junghiana e creatività, mettendo sempre a confronto i sogni con l'immaginazione attiva.

Bibliografia

- Chodorow J. 1995, *Dance/movement and body experience*, in *Analysis in Jungian analysis*, (ed.) Stein M., Open court, Chicago and La Salle, pp. 391-405.
- Chodorow J. 2012, *Immaginazione attiva*, in *Manuale di psicologia Junghiana*, a cura di R. Papadopoulos, Moretti&Vitali, Bergamo, pp. 319-359.
- Dilthey W. 1991, *Le origini dell'ermeneutica*, in Id., *Ermeneutica e religione*, Rusconi, Milano.
- Galimberti U. 2019, *Nuovo dizionario di psicologia*, Feltrinelli, Milano.
- Jung C.G. 1916/1957, *La funzione trascendente*, in OCGJ, vol. 8, Bollati Boringhieri, Torino 1976.
- Mattoon M.A. 2012, *I sogni*, in *Manuale di psicologia Junghiana*, a cura di R. Papadopoulos, Moretti&Vitali, Bergamo, pp. 359-383.
- Powel S. 1998, *Active imagination: dreaming with open eyes*, in *Contemporary Jungian analysis*, (eds.) Alister I., C. Hauke, Routledge, London and New York, pp. 142-157.
- Rowland S. 2008, *Jung – a feminist revision*, Polity Press, Cambridge.
- Zdravkovic S. 2010, *Feminine and masculine in Jungian analysis*, in *People talk*, (ed.) Coric B., FASPER, Belgrade, ISBN 978-86-902196-0-5, 275-289.
- Zdravkovic S. 2011, *Creative ways of working with images*, in *Facing the unknown*, Champenowne trust, UK, pp. 33-41.
- Zdravkovic S. 2020, *Active imagination and dreams – a creative play during analysis*, in C.G. Jung Forum, e-Journal der ÖGAP, 10 Jahrgang, ISSN 1997-1141, Austria, pp. 21-35.
- Zdravkovic S. et al. 2019, *The voice and speech quality correlates of psychological observations in Jungian active imagination experiment*, in «Journal of psycholinguistic research», 48, pp. 859-876.

¹ Si tratta di un concetto di cui mi occupo nella mia attività di ricerca anche in altri contesti; alludo a quell'area incerta ed insatura che si attiva quando si passa da un'area stabile (in termini psichici, concreti, valoriali, ecc.) ad un'altra, e che comporta incertezza e al tempo stesso una fluidità tale da incubare e permettere il cambiamento e la novità.