

L'Immaginario e la Salute

Salus e holos.

La parola Salute deriva dal latino *salus* e significa fortuna, benessere, prosperità, vita, salvezza. I greci a loro volta la chiamano *holos* che significa insieme, tutto.

La Salute, di fatto, non è facilmente definibile perché risente della nostra soggettività, dei nostri vissuti, della cultura dove siamo immersi, delle nostre condizioni socioeconomiche. Alcune volte compare nei nostri sogni sotto le sembianze di un simbolo come il tesoro, lo scrigno. La Salute effettivamente è un bene prezioso, di cui però non si conosce il valore intrinseco. È una forma di capitale personale, ma anche sociale.

H. G. Gademar filosofo concepisce la Salute come uno stato di equilibrio, come una costante capacità dell'individuo di adattarsi continuamente ai cambiamenti ambientali, un'idea analoga al costrutto di resilienza.

Dal punto di vista dell'Immaginario la salute ha a che fare con il senso profondo del vivere la vita.

Ascolto ed equilibrio.

La Salute intesa nel suo senso naturale/olistico esige da noi una pedagogia all'ascolto del proprio corpo/sensazioni e delle proprie emozioni, ovvero dei segni che partono da noi non solo per scoprire i segnali di malattia, ma per ricercare/reggere l'equilibrio. Tale pedagogia si muove in tutt'altra direzione rispetto alla paideia greca e poi romana improntata sull'ethos del senso del dovere.

La Salute se viene concepita effettivamente come un equilibrio contiene due elementi critici nascosti:

- la relatività, in quanto la Salute non è assoluta/perfetta, ma in un continuo equilibrio dinamico,
- la precarietà, in quanto che la Salute è appesa ad un punto.

È importante diventare coscienti di questa relatività e precarietà perché sono elementi psicologici costitutivi la Salute. In altre parole, noi possiamo essere in continua sintonia con la Salute nelle sue varie dimensioni se siamo in costante ascolto dei segnali che partono dal nostro essere che in sé contengono anche queste caratteristiche. È una situazione simile a quando cerchiamo di educare un figlio e per riuscire in maniera adeguata dobbiamo ascoltarlo. Solo l'ascolto ci potrà indicare come possiamo agire.

La relazione di cura e il mito di Cura.

Nella relazione di aiuto e nella relazione di cura si attivano aspetti psicologici diversi che il professionista deve conoscere.

Nella relazione di aiuto l'operatore si concentra sulla persona per attivare le sue risorse naturali. Una delle strategie d'intervento maggiormente utilizzate dagli operatori è il counseling. Nella Scuola

di formazione per psicoterapeuti ITP gli allievi apprendono anche questa tecnica di lavoro e le sue specificità collegate all'Immaginario.

Nella relazione di cura l'operatore si concentra sulla persona per attivare, in modo incessante, i processi di ristrutturazione del corpo che avviene, nell'ITP, mediante la continua sollecitazione attraverso il rilassamento profondo dell'Immagine del Corpo.

La persona malata ha bisogno di essere aiutata a riorganizzare le parti sane e superare le reazioni del lutto. Parlo di reazioni del lutto perché ogni stato di malattia pone l'individuo in una particolare situazione di malinconia, simile al lutto, dove chi è "morto" è una parte del corpo, o una parte della propria autonomia, o del proprio ruolo sociale.

Il mito narrato da Igino racconta il mito della Dea Cura: *"Mentre Cura stava attraversando un certo fiume, vide del fango argilloso. Lo raccolse pensosa e cominciò a dargli forma. Mentre stava riflettendo si avvicinò Giove. Cura gli chiese di dargli lo spirito di vita e Giove acconsentì. Ma quando Cura pretese di dargli il nome Giove si oppose. Intervenne Terra reclamando che fosse lei a dare il nome poiché lei aveva dato il suo corpo. I disputanti elessero Saturno, il Tempo, a decidere: "Tu Giove che hai dato lo spirito al momento della morte riceverai lo spirito. Tu Terra che hai dato il corpo alla morte riceverai il corpo. Tu Cura che hai avuto il pensiero e hai dato forma a questo essere, affinché esso possa vivere, lo custodisca la cura. Per quanto concerne la controversia sul nome, si chiami homo poiché è stato tratto da humus".*

In latino Cura ha un duplice significato. Un significato positivo ovvero sollecitare, impegnarsi, darsi da fare per qualcuno. Un significato negativo ovvero affanno, preoccupazione, inquietudine.

I significati del mito di Cura, riferiti all'essere umano, sono che l'uomo è costituzionalmente inquieto, forse a causa dei continui contrasti interiori, occorre una quantità enorme e continua di cura per tenerlo in vita, al fine di evitare le forze distruttive e di morte.

L'azione della Cura possiede elementi femminili rivolti al corpo ed al mantenimento in vita del corpo e dello spirito. Da ciò forse il "ruolo" specifico dell'infermiere che appare, differentemente dal ruolo medico, più sul versante materno.

Vi sono molte azioni concrete di cura tipiche ad esempio del lavoro dell'infermiere che hanno un elevato valore psicologico:

- fare una puntura,
- fare una medicazione su una ferita,
- immobilizzare una parte del corpo.

In queste azioni l'infermiere interviene su un organo speciale: la pelle. In psicologia si introduce il concetto di funzione della *pelle psicologica* al fine di chiarire il compito di altri concetti operativi tutti collegati a questa funzione quali: i confini, il ruolo di contenitore psichico esercitato dalla pelle, il contatto, l'appoggio, il senso di fiducia.

La funzione d'appoggio nella relazione di cura.

Nella relazione di cura è di fondamentale rilevanza sollecitare le sensazioni di appoggio della

persona. Nei laboratori esperienziali, che verranno brevemente descritti nel successivo articolo contenuto in questo numero della Rivista, vengono proposti agli allievi degli esercizi specifici al fine di provare in vivo alcune semplici esperienze di appoggio all'altro, di mutuo massaggio e contenimento.

Per appoggio non si intende una funzione astratta, bensì una funzione psicologica concreta dell'esserci, dell'essere presente, dell'essere contenuto, dell'essere sostenuto, dell'essere curato nelle posizioni.

L'esperienza positiva degli appoggi è premessa indispensabile per il rafforzamento di questi processi:

- di integrazione,
- di delimitazione dei confini,
- di identità,
- di definizione dell'Io.

La possibilità di appoggiarsi consente alla persona di ridurre gli stati di tensione muscolare ed emotiva.

Quando una persona è aiutata, come nel rilassamento, a portare la sua attenzione ai punti di appoggio si determina una situazione psico-corporea globale di distensione.

Lo stesso succede nel momento in cui una persona appoggia il proprio corpo o peso psicologico nelle mani di un'altra persona, o quando è psicologicamente contenuta. Le esperienze di contenimento, inteso come accoglienza, analoga alla costruzione di un nido che delimita il corpo, producono sensazioni ristrutturanti, intense e piacevoli.

Nel momento in cui una persona si appoggia si attiva un processo psicologico chiamato fiducia.

Tipica, a tal proposito, è la relazione madre-figlio, padre-figlio nella postura dell'abbraccio che determina la sensazione del sostegno, equivalente alla difesa rispetto alla caduta. Il bambino, in questo modo, è protetto nell'abbraccio dalla caduta psicologica.

La struttura dell'appoggio permette all'individuo di imparare ad appoggiarsi, ad avere fiducia, a scaricare il peso del proprio corpo.

Quando noi aiutiamo una persona con la nostra presenza, con il nostro appoggio, quello che facciamo è favorire lo scaricamento del peso, ridurre gli stati di tensione.

La paura di non potersi appoggiare genera molteplici inibizioni, rigidità, contratture e conseguenti comportamenti di fuga, immobilità, caduta, panico.

Forse, può sembrare strano, ma anche lo sguardo può assumere una funzione di appoggio, sia per chi guarda sia per la persona che è guardata con dolcezza.

Immaginario e salute.

L'Immaginario ben coabita con la dimensione della Salute poiché quando è attivo, ovvero quando il

soggetto può finalmente stare in contatto con tale nucleo di vita, come sosteneva G. Bachelard, tale processo messo in movimento, provoca sempre nell'individuo una dolcezza di fondo, una felicità a tutto tondo nella persona.

Una delle caratteristiche della reverie, ce lo dice anche la signora L. nel suo scritto, è il senso di felicità che si prova quando si entra nella reverie, lo stesso affermava Gastone Bachelard. *"Nel mio mondo scrive"* la signora L., intendendo il suo mondo interiore Immaginario, *"tutto, anche la sofferenza, viene addolcita"*. Questa è una delle caratteristiche della reverie e della tecnica dell'ITP che lavora con l'Immaginario.

Ecco cosa scrive la signora L.:

"Amico (il suo diario) mio tutto è molto particolare per me il mio mondo è come magico ... il mio mondo la dolcezza del mio mondo amico è come se nel mio mondo non c'è sofferenza è come se la sofferenza viene addolcita ha come un colore diverso amico in mezzo ai miei fiori in compagnia dei miei esserini del mio cagnolino il silenzio dove sono come al centro è come se da un movimento di vita i miei fiori comunicano il loro colore ha il sapore della dolcezza e della vita sai amico il mio comunicare con loro assume un movimento un'immagine sai amico anche la semplice inclinazione di un fiore sbocciato comunica è come se assume una sua personalità sai dietro nel mio spazio dentro il mio spazio ho delle fioraie che contengono una specie di gigli che hanno vari colori ed ognuno ha una sua dolcezza un suo sapore hanno il gambo molto lungo ma non sono tutti della stessa lunghezza e questo ha crea un movimento sono come una famiglia dove c'è un fiore che ha come una sua posizione che assume come una forza una sua personalità e la sua dolcezza è come se tutti gli altri gigli attorno hanno come una forma di spensieratezza di leggerezza sono come dei bambini allegri con la loro vivacità spensierata le loro piccole inclinazioni è come se personalizza il loro essere amico quando uno di questi fiori sfiorisce amico è come se si posiziona dietro ad un fiore che sta per sbocciare o che è già sbocciato come per dare spazio e come posizionarsi in una sua riservatezza amico i suoi petali cadono in modo molto delicato e con una dolcezza molto delicata e dolce come per far sì che la sua sfioritura assuma una dolcezza e tutto questo nella sua riservatezza sai è come se non c'è sofferenza nella sua sfioritura ma gioia e serenità amico a volte quando sono la nel mio silenzio entro come dentro un mondo tutto particolare e magico è come se immagino delle cose che quando vado dal Dott. (psicoterapeuta) ed entro in quella stanza che è il mio spazio protetto dove mi sento protetta è come se libero le mie immagini se le mie immagini si sentono libere e protette quello che vivo dentro lo spazio del mio mondo qui a casa ma che come le devo tenere chiuse perché ho anche paura amico perché non conosco o non so cosa ma amico la dentro il mio spazio dal Dott. (psicoterapeuta) mi sento protetta il silenzio che come mi accoglie mi avvolge e mi scioglie sai è un silenzio come profondo un silenzio che si diffonde come verso il mio interno è come se permette di liberare senza capire quello che vivo che sento nel mio spazio a casa sai è come portare il mio mondo quello che vivo qui nel mio spazio a casa in questo mio spazio protetto amico è difficile da dirti tutto questo perché è molto particolare sai io lo chiamo come magico sai a volte immagino di essere come una bambina piccola ed essere come ai piedi dei miei fiori sulla terra e loro mi proteggono creano come un'ombra che mi protegge ma amico è come se qui a casa vivo tutto questo e altre cose che immagino che vivo quando sono la dentro il mio mondo ma tengo tutto come chiuso ma amico quando arrivo la dal Dott. (psicoterapeuta) dentro il mio spazio il silenzio è come se magicamente mi permette di liberare di lasciare vivere tutto quello che vivo qui a casa amico a volte nella mia quotidianità ci sono tante domande tanti perché ma che non trovano risposta e sai amico

quando sono dentro il mio spazio dal Dott. (psicoterapeuta) è come che se senza capire e come spontaneamente nel mio comunicare con lo spazio con il Dott. (psicoterapeuta) è come se riesco a sentire trovare come delle risposte ma che non sono risposte come dirette ma trovano un collegamento amico è come se in una ramificazione anche lontana trovo sento come un qualcosa che mi conduce che si collega sai non sono come risposte dirette anzi molto lontane è come se non sono risposte ma un qualcosa si collega e è come se quando esco da la dal mio spazio senza come capire è come se un qualcosa prende come luce un colore ed è come se così magicamente un qualcosa si collega è come se percorre come un filo che va come a una origine è come se dare un colore a un qualcosa sai amico non so come dirti è come se attraverso un qualcosa di non materiale sento come un collegamento ma che non è risposta perché sento un qualcosa che come si illumina e che come fa dei collegamenti è come essere lontani e magari quel qualcosa ha un significato che si collega ad un altro qualcosa non lo so se riesci a capirmi amico perché non riesco a dirti bene scusami sai è come se dare spazio a delle cose che loro ti conducono come in un qualcosa in un altro spazio mi capisci amico ed è come se magicamente tutto prende un suo spazio una sua posizione è come se un colore conduce in un altro colore formando come uno spazio colorato mi capisci amico uno spazio colorato dove come magicamente i colori si posizionano come dentro il loro piccolo spazio mi capisci amico”.

“Amico mio se riuscissi a vedere i miei gigli che ho dietro dentro il mio spazio amico mio anche tu sentiresti di comunicare con loro amico il loro movimento amico è come un mondo tutto loro”.

Gastone Bachelard in *La poétique de la reverie* pg. 165 dal canto suo scrive: *“Lo studio filosofico della reverie ci chiama a delle sfumature di ontologia. E questa ontologia è facile, perché è l'ontologia del benessere ... Non c'è benessere senza reverie. Non c'è reverie senza benessere. Quindi attraverso la reverie si scopre che l'essere è un bene. ... I poeti ci daranno le sfumature di una felicità cosmica. ... Con la sfumatura, ci si accorge che il sognatore conosce il cogito”.*

Immaginario malato?

L'Immaginario è una funzione biologica simile al respiro. L'Immaginario è il nucleo che chiamiamo senso originario della vita. Non si deve intendere con il termine nucleo uno spazio ristretto e centrale, bensì uno spazio che si va definendo, la fonte/origine del tutto. Il nucleo con il tutto mantiene uno stretto legame di interdipendenza, è simile alla materia che diviene essenza. Nell'Immaginario il nucleo e il tutto coincidono in maniera isomorfica. È il procedere dalla periferia al Centro che determina la modificazione dell'essere il quale acquista così un senso particolare della vita. Questo procedere dalla periferia (fase ristrutturante + fase conflittuale) al Centro (fase archetipica + fase degli stati luce) è quello che avviene nel percorso psicoterapico ITP completo.

Tre sono le componenti fondamentali l'Immaginazione o processo immaginativo che nel contempo attivano l'Immaginario e l'Essere: il rilassamento profondo inteso come lo strumento, le immagini definibili come prodotto dell'Immaginazione e la rappresentanza dell'immaginario, il cogito come presenza dell'essere pensante che si mostra quando la persona immagina o imagerie.

L'Immaginario in sé non è mai malato essendo la propaggine più diretta del senso della vita e del ben-essere. L'Immaginario come l'Inconscio quando sono attivi sono solo curativi. Il problema semmai è come attivare l'Immaginario.

Quello che la persona incontra in un suo percorso di psicoterapia, ad esempio i conflitti o quando rivive i traumi o momenti evolutivi non correttamente affrontati, fa parte del lavoro psicoterapeutico in generale, ma il percorso ITP traghetta il soggetto verso la sua individuazione.

Il respiro, come l'Immaginario, in quanto funzione è solo positivo perché ci permette di esistere. L'Immaginario al suo centro, in sé è vita. Il problema può risiedere semmai nel mancato funzionamento di uno dei componenti fondamentali il processo immaginativo.

È l'Immaginario a diventare patologico oppure è la struttura di personalità che diventando patologica blocca l'Immaginazione? Forse è questa la questione. Anche le persone come la Signora L., che hanno subito gravissimi traumi, dimostrano di possedere un nucleo interno che è rimasto vivo e il lavoro con l'ITP, tramite cioè le immagini e la relazione di cura con lo psicoterapeuta, hanno consentito di avvicinarsi a tale nucleo. Anche solo l'avvicinarsi è positivo e fonte di vita. Forse questo avviene anche perché la struttura di personalità è organizzata come la struttura dell'Immaginario, ovvero più la persona procede dalla periferia (ricordi, conflittualità, traumi, fasi evolutive non corrette etc.) al centro e più raggiunge il nucleo del Sé. Questo nucleo del Sé, quando è raggiunto, si esprime solo mediante immagini, tra l'altro sempre più ineffabili.

Possiamo quindi affermare che l'Immaginazione è malata quando è bloccata la formazione di immagini, quando la persona non riesce ad agganciare il nucleo dell'Immaginario e vivere così momenti di dolcezza interiore.

L'Immaginazione è malata quando le immagini sono rigidamente geometriche, fisse prive di movimento, ripetitive. La persona è tesa, il corpo è carico e percepito come pesante, la mente è popolata di pensieri disfunzionali.

La ripetitività delle immagini, come anche delle situazioni immaginative è un segno di malattia che ha il sapore della struttura ossessiva.

L'Immaginazione è indebolita quando la persona durante il rilassamento scivola nel sonno e non rimane alcun elemento di cogito, barlume di presenza della coscienza. Rêve/sogno e rêverie sosteneva Bachelard sono due condizioni diverse, la prima appartiene al mondo del sonno, la seconda al mondo della veglia vissuta in una calma profonda.

L'Immaginazione è malata quando gli aspetti conflittuali, estremamente persecutori e aggressivi, non trovano soluzioni. Come nel caso dei pazienti oncologici in cui, nello Scenario, compaiono incessantemente degli attacchi e il Puer aeternus sembra definitivamente sconfitto.