

L'IMMAGINE MENTALE

Può l'immagine di un'armatura medioevale esprimere mancanza di umanità e di affettività.? Possono un drago dalle lingue di fuoco e una bella piovra rosa essere alla base di un attacco di panico??

In realtà possiamo affermare che un'immagine mentale, una favola, un mito, un sogno, una metafora o un sintomo fisico o psichico possono diventare un vero e proprio linguaggio chiaro quanto la parola ma forse anche più profondo e completo.

Un modo per affrontare questo tema è forse partire dalla concretezza di un caso clinico ossia il caso di Vittorio C.. Un uomo cortese educato ma altrettanto freddo, distante e sbrigativo. Sin dalla prima seduta mi dice che per lui questo lavoro è inutile : "Viene solo per far piacere al terapeuta della moglie(un amico di famiglia). La sua vita è molto impegnata tra lavoro, famiglia, qualche sporadica amante poco appiccicosa. E' difficile parlare con lui, risponde per compiacermi,cercando di dire la cosa giusta senza coinvolgersi. Mi accorgo però che Vittorio è sincero. E' come se non conoscesse sé stesso come se avesse di sé un'idea preconfezionata (Il manager di successo, il bocconiano rampante) La sua interiorità appare inesistente non solo a me forse e soprattutto a lui stesso!!

Decido così di proporgli la tecnica del training Autogeno affinché attraverso una semplice tecnica egli possa entrare piano piano in maggiore comunicazione con sé stesso e il suo mondo interiore.

La tecnica del training Autogeno infatti, attraverso, una serie di esercizi, di concentrazione psichica sul proprio corpo e su determinati organi , consente di realizzare stati di calma e di distacco dalla realtà contingente ed è proprio allora che si allentano i freni inibitori ed affiorano alla mente immagini e percezioni tipiche del sogno, vissuti ignorati dalla nostra coscienza, sepolti nei meandri della psiche, che una volta distesa permette lo scorrere di IMMAGINI MENTALI.

Ed è proprio durante uno degli esercizi della tecnica, che Vittorio esegue con il rigore e la meticolosità che lo contraddistinguono, che Vittorio, dovendo, secondo la tecnica visualizzare il suo cuore, immagina al posto del cuore una grossa e pesante armatura in ferro che imprigiona e racchiude in modo ermetico il suo petto e il suo cuore.

./.

E, mentre V. esegue perfettamente gli altri esercizi richiesti dalla tecnica, questo es. non gli riesce mai. Ne rimane turbato, anche se minimizza, dicendo che gli viene un'immagine infantile. Eppure proprio questa immagine, ha dato finalmente il via

Ad una vera e propria psicoterapia .

La forza simbolica , dell'immagine ha parlato non solo a me , ma anche e soprattutto a Vittorio.

Ma cosa vuol dire "forza simbolica e che cosa sono i simboli?

Simbolo deriva dalla parola greca Symbolon, segno di riconoscimento, formato dalle due metà di un oggetto, di un concetto che è stato spezzato.

Secondo la Jacobi, allieva di Jung,(lo scopritore dell'inconscio collettivo), il significato

Del simbolo è racchiuso nel termine stesso. La parola tedesca equivalente SINNBILD è composta da due parti "I due termini che la compongono svelano due sfere che il simbolo accomuna insieme : sinn (senso significato) come parte integrante del pensiero cosciente, BILD (immagine) come contenuto, dell'inconscio che assume significato e forma proprio dall'unione con la prima componente.

Il simbolo diventa così il mediatore tra ciò che è manifesto e ciò che è nascosto:

In questo senso le immagini mentali, nel sogno, nelle favole, nel mito, nelle visualizzazioni delle diverse tecniche sono semplicemente la manifestazione dell'inconscio nascosto, che così comunica a colui che l'ha immaginata. La totale assenza del cuore nell'immaginario di Vittorio assume una importante valenza simbolica Il cuore infatti oltre ad essere una fondamentale pompa ritmica che spinge il sangue per tutto il corpo, è anche il simbolo, come tutti sappiamo, dell'affettività, dell'amore e quindi la sua mancanza dell'anaffettività e a volte persino dell'odio.

Così il signor V ha cominciato a ricordare tanti momenti e aspetti della sua vita che aveva completamente dimenticato. La sua infanzia solitaria, di figlio unico di genitori poco affettuosi e distanti. Padre assente , mamma buona e sempre presente, ma spesso sola e depressa, poco incline all'abbraccio, al gioco, o al dialogo .Solo a scuola, e sul lavoro poi, Vittorio ha il suo riscatto, allievo modello quanto manager perfetto. Il resto non contava, non esisteva, come il suo cuore, ben nascosto e

protetto dall'armatura, che, sebbene lo proteggesse, gli impediva però di battere all'unisono con chiunque altro. ./.

Ma il cuore e il suo simbolismo sono fondamentali anche per altri aspetti altrettanto importanti. Si racconta infatti che presso l'antica civiltà faraonica egizia si usasse, dopo la morte, pesare il cuore dei morti, per valutare la loro portata etica e morale.

D'altro canto il cuore è proprio il simbolo della vita stessa perché se cessa di battere ci porta a morte sicura e non simbolicamente!

E questo ci porta in un certo senso, all'altra immagine di cui ho parlato inizialmente ossia alle lingue di fuoco di un drago o ad una piovra rosa immersa in un mare caldo e rassicurante: immagini create da una giovane donna. Una ragazza che arriva da me per un grosso problema: E' terrorizzata all'idea che il suo cuore cessi di battere. Ha infatti delle crisi di panico, in cui ha l'impressione che il suo cuore batta in modo sporadico e irregolare e che addirittura si fermi per alcuni istanti interminabili, tanto da portarla più volte al pronto soccorso in preda al panico. D'altro canto il timore di avere una crisi da sola, fuori casa lontana dalla famiglia, la porta ad evitare di uscire, evitare di usare i mezzi pubblici, la macchina, di vedere amici e compagni di università. Lei che è all'ultimo anno della facoltà di ingegneria, in procinto di una laurea a cui ha dedicato tanta fatica e tutto il suo tempo," perché una donna deve dimostrare di valere molto in una facoltà ed in un mondo lavorativo, frequentato soprattutto da uomini"afferma Stefania.

Così da evitamento a evitamento, da Panico in Panico, Stefania si è ridotta ad una vita di chiusura ad una vita non vita, ad un senso di morte che la porta nel mio studio.

Dott.ssa Aviva Setton

