

## **Dispensa tecniche ed esercizi primo incontro**

### **Disegno libero**

Il disegno libero è una tecnica per l'esplorazione dell'inconscio. Favorisce l'avvicinamento di contenuti inconsci alla coscienza. Possono affiorare e manifestarsi contenuti da tutti i tre livelli dell'inconscio: inferiore, medio e superiore. È inoltre un modo per dare espressione e forma alle energie psicologiche, può avere una funzione catartica, liberatrice, a volte anche trasformativa. Il processo favorisce la disidentificazione dal contenuto che abbiamo rappresentando nel disegno, permette di osservarlo, di oggettivarlo, di vederlo lì davanti a noi sul foglio.

La tecnica si può utilizzare in due modi principali:

1. Iniziando a disegnare senza un piano, lasciando che la mano scorra sul foglio senza un progetto, restando in contatto con il processo e mantenendo un atteggiamento di osservazione di quello che emerge senza giudizio né tentativi di indirizzare o guidare troppo.
2. Può essere usata per fissare e dare espressione a immagini o simboli che abbiamo ricevuto con un precedente lavoro sulle immagini mentali, ad esempio una visualizzazione, una immaginazione guidata o una meditazione. In questo caso, oltre a documentare le immagini emerse, ne favorisce un approfondimento attraverso ulteriori elementi che possono emergere nel disegno.

In tutto questo mettiamo da parte ogni preoccupazione estetica: non si tratta di realizzare qualcosa di “bello”, di fare “arte”, ma di fare qualcosa di utile e significativo dal punto di vista psicologico.

I disegni liberi possono essere visti come fotografie interiori, rappresentazioni del proprio stato psicologico. Possiamo far precedere al disegno un momento di raccoglimento nel quale ci focalizziamo su una qualche domanda, come ad esempio: “come mi sento in questo momento?” o “cosa c'è in me che ha bisogno di esprimersi?”, ...

### In pratica

Per una settimana o per qualche giorno consecutivo facciamo un disegno libero al giorno. Ci sediamo e dopo un momento di silenzio iniziamo a disegnare liberamente senza anticipare o guidare mentalmente ma osservando con curiosità quello che emerge. Al termine del disegno ci prendiamo un momento per osservarlo e stare in contatto con tutto quello che ci evoca. Quindi scriviamo quello che emerge: sensazioni, emozioni, ricordi, associazioni, ecc. Scriviamo la nostra interpretazione del disegno. Alla fine mettiamo la data e gli diamo un titolo. Non manchiamo di notare qualsiasi cosa nella nostra vita quotidiana possa essere messa in relazione con il processo che si sta sviluppando attraverso questo lavoro.

## Tecnica delle giuste proporzioni

“Immaginate in dettaglio tutto quanto vi circonda nella camera in cui vi trovate ora. Poi immaginate di muovervi verso l'alto, di allontanarvi dalla stanza, e di guardare da fuori l'edificio che la contiene.

Immaginate che l'edificio diventi sempre più piccolo, mentre voi salite sempre più in alto. Ora vedete sotto di voi tutta quanta l'area in cui abitate: case, strade, alberi, parchi, grattacieli, ecc. Le persone e le automobili sono appena visibili nelle strade. Pensate a come ogni persona è il centro del suo mondo, con i suoi pensieri e i suoi progetti, le sue speranze e i suoi problemi. Guardate la gente che va in giro, che vive la sua vita.

Continuate la vostra salita. Il vostro campo visivo si espande e vi permette di vedere altre città, aree di verde, laghi e via dicendo. A mano a mano che salite scorgete interi banchi di nubi, mari, altre nazioni e continenti.

Ora vedete tutto quanto il pianeta Terra di fronte a voi, bianco e blu, mentre ruota lentamente nello spazio. Da questa altezza, non potete più vedere persone o perfino indovinarne la presenza; ma pensate a loro, sette miliardi e mezzo di individui che vivono sullo stesso pianeta, che respirano la stessa aria.

Ora, a mano a mano che ve ne distanziate, vedete la Terra che rimpicciolisce. Altri pianeti entrano nel vostro campo visivo: Venere, luminosissima; Marte, rossastro; Giove, imponente; Saturno, con i suoi anelli; insomma tutto il sistema solare.

La Terra ora è scomparsa, il Sole non è più che un punticino fra innumerevoli stelle, e ne avete perso la traccia. Tutt'attorno ci sono miliardi di stelle. Non c'è più né “su” né “giù”. Tutti questi miliardi di stelle costituiscono una sola galassia fra innumerevoli altre galassie che si muovono in tutte le direzioni.

A questo punto, pensate all'infinità del tempo. Qui non c'è né oggi né domani; non c'è fretta, non ci sono pressioni. Tutto è pervaso da un senso di meraviglia e di pace.

Quando ne avete voglia, aprite di nuovo gli occhi e portate con voi questo senso di espansione.”

(Tratto da: Piero Ferrucci, *Crescere*, pag. 203)

Anche qui possiamo decidere di sperimentare la pratica di questo esercizio magari per più di un giorno consecutivo, e osservare che cambiamenti provoca nel nostro stato psico-fisico non solo subito dopo, ma anche in altri momenti della giornata.

Se non abbiamo la possibilità di farci guidare da qualcuno, è possibile o ripercorrere mentalmente i passaggi dell'esercizio, oppure registrare la propria voce mentre lo leggiamo lentamente e con le dovute pause per poi riascoltarci.

Può essere utile far precedere l'esercizio da una preparazione mentale: ad esempio osservando fotografie di pianeti o galassie, o leggendo qualcosa che ci aiuti a realizzare l'infinità dello spazio o l'eternità del tempo.

Assagioli utilizzava con i suoi pazienti il libretto “Cosmic view – The Universe in 40 Jumps”, di cui è reperibile sul web una riproduzione (<http://www.vendian.org/mncharity/cosmicview/>).

Io vi propongo un estratto da un testo di un filosofo italiano praticante di meditazione.

“Iniziamo con la contemplazione dell'infinitamente grande. Ho scelto come primo oggetto la nostra galassia. Nel 1922 l'astronomo Hubble ha scoperto che l'universo fino allora

conosciuto da tutti gli uomini e anche dagli astronomi che lo avevano preceduto era una galassia entro un universo enormemente maggiore – di migliaia, poi si è scoperto di miliardi, di galassie. L'intero 'universo' era una galassia. In quello stesso anno Mussolini, azionando alternativamente i muscoli della coscia sinistra e della coscia destra, entrava a Roma e diventava primo ministro. Questo può dare un'idea del rapporto di grandezza che c'è tra la scienza e la politica.

La Galassia in cui ci troviamo è una galassia a spirale, come sapete, e ha il diametro lungo di centomila anni luce. L'anno luce sono 10.000 miliardi di chilometri. Cercate di memorizzare questa unità di misura del cosmo: la luce in un anno percorre non 10.000 milioni, ma 10.000 miliardi di chilometri. Il diametro della galassia è 100.000 volte 10.000 miliardi di chilometri, un miliardo di miliardi di chilometri. Un miliardo di chilometri preso un miliardo di volte.

La Galassia ruota lentamente su se stessa (cioè ruota velocissimamente su se stessa) perché nello spazio tutto ciò che è plurale e costante è rotante, altrimenti le cose precipitano le une sulle altre o si allontanano. Se restano in gruppo devono ruotare. La Galassia ruota maestosamente su se stessa. Noi come Sole nel braccio di Orione, come piccola stella Sole nel pulviscolo di stelle che forma il braccio di Orione della Galassia, ci spostiamo intorno al nucleo a 800.000 chilometri all'ora. Si potrebbe pensare che il giro viene fatto presto a questa velocità. Il giro richiede 240 milioni di anni, cioè 240.000 millenni. Se voi togliete i due millenni dell'era cristiana rimangono 239.998 millenni.

Quindi possiamo costruire nella nostra mente, nel nostro cervello, la giornata galattica di ventiquattro ore di dieci milioni di anni ciascuna. Ore di diecimila millenni. Il minuto galattico è 167 millenni. Proviamo ad ascoltare la scansione di queste ore o di questi minuti galattici.

[...]

Io spero con questo di avervi dato un senso della distanza stellare e delle distanze temporali. Spero di aver corretto la prospettiva per cui noi pensiamo di essere immersi in durate del tipo del secolo, dalla nascita dei genitori o dei nonni alla morte dei nostri nipotini. Il nostro ambiente totale, non meno reale del nostro ambiente autobiografico, è l'infinitamente grande.”

(Tratto da: Luigi Lombardi Vallauri, Meditare in occidente)