

## **Dispensa tecniche ed esercizi terzo incontro**

L'esercizio seguente è una visualizzazione guidata a carattere analitico, che ha lo scopo di far emergere materiale inconscio, in particolare immagini di sé o subpersonalità. Il castello rimanda simbolicamente alla personalità, con le varie stanze che ne rappresentano i vari aspetti. I doni delle subpersonalità indicano che ogni nostra parte può avere una funzione positiva: anche gli aspetti di noi meno evoluti e che meno ci piacciono contengono risorse, qualità, che attendono di essere liberate e messe al servizio del nostro io, a patto però che noi iniziamo una relazione con queste parti e le andiamo a trovare nelle zone inconse dove risiedono.

### **Visualizzazione guidata**

In questo stato di rilassamento immagina di scorgere davanti a te un castello. Osservalo in tutti i suoi particolari, le mura le torri, ... Ti avvicini al castello e ti appresti a visitarlo. Spingi il portone pesante e massiccio, devi usare tutte due le mani tanto è pesante, e poi lo senti chiudersi con un tonfo escludendo tutto ciò che è all'esterno.

All'interno regna un piacevole silenzio una quiete riposante, ti aggiri lentamente osservando con curiosità tutto ciò che ti circonda finché scorgi delle scale che salgono ai piani superiori e che scendono ai piani inferiori. All'interno regna una fresca e piacevole penombra, le scale sono avvolte in una semioscurità silenziosa e senti il desiderio di seguire quelle scale per scoprire dove portano. I tuoi piedi saggiano i gradini di pietra e li percorrono uno ad uno, adagio, lentamente, finché raggiungi un pianerottolo. Proprio davanti a te vedi uno specchio grande come l'intera parete: vedi la tua immagine riflessa e resti a guardarla. Sarà questa atmosfera irreale o il fascino suggestivo del castello, ma cogli in quell'immagine un qualcosa di particolare che osservi attentamente con curiosità.

Poi riprendi il tuo cammino, percorri un altro tratto di quella lunga scala giungendo a un nuovo pianerottolo e a un nuovo specchio che riflette la tua immagine. Anche questa volta cogli qualche cosa di particolare, soprattutto ti colpisce il fatto che questa immagine è alquanto diversa dalla prima, eppure appartiene sempre a te, è certamente una immagine di te, resti a guardarla assorto e incuriosito. Poi riprendi la scala fino a un nuovo pianerottolo, fino a un altro specchio, osservi anche qui la tua immagine, c'è in essa qualcosa che ti attrae, qualcosa di particolare, e anche questa immagine è diversa dalle precedenti. È una precisa immagine di te stesso, ti ritrae in una delle tue caratteristiche, la resti a guardare con curiosità e attenzione.

Riprendi il tuo cammino, continui la visita del castello e giungi a un ampio salone molto bello e sfarzoso, vi sono comodi divani e poltrone che invitano a sedersi, ti accomodi e resti a lungo assorto ripensando alle immagini di te che hai incontrato lungo le scale. Tutte così diverse eppure così caratteristiche di come sei tu. Ti rendi conto che non sono in sé né positive né negative, sono semplicemente diverse, ognuna ha le sue particolarità e ognuna ha qualcosa di specifico da offrirti,

e questo pensiero ti colpisce come una illuminazione.

D'un tratto pensi che tornando indietro vuoi fermarti presso ognuna delle immagini per ricevere da esse un messaggio. Ritorni sui tuoi passi, raggiungi il primo specchio e l'immagine riflessa sembra animarsi, sembra prendere vita, ti si avvicina e ti dice o ti da qualcosa: è qualcosa di prezioso che tu conservi gelosamente e porti con te.

Poi riprendi il cammino a ritroso, raggiungi un altro specchio e anche qui l'immagine riflessa prende vita e ti porge un regalo. Riprendi il tuo cammino carico di emozione, di sentimenti piacevoli e positivi, raggiungi l'ultimo pianerottolo, l'ultimo specchio, l'immagine si muove con leggerezza e ti porge a sua volta un altro regalo, lo accetti con riconoscenza e lo porti con te assieme agli altri. Tra poco lascerai il castello e farai ritorno alla tua vita quotidiana, porterai con te i regali avuti, senti che sono qualcosa di importante, di prezioso, qualcosa che sarà certamente di aiuto nella realtà della tua vita.

*(visualizzazione di Bruno Caldironi tratta dal testo "Conosci, possiedi, trasforma te stesso" di Petra Guggisberg Nocelli, pag. 196)*

### **Traccia per la condivisione**

1. Descrivo l'esperienza.
2. Per ognuna delle immagini che ho visto negli specchi:

A cosa la associo?

Cosa mi fa venire in mente? Pensieri, ricordi, collegamenti,...

Cosa provo davanti a questa immagine? Che sensazioni, che emozioni mi dà?

Il dono che mi ha fatto cosa mi dice? A cosa potrebbe servirmi, cosa potrebbe indicare, che messaggio mi dà?

3. Può esserci un senso nell'ordine con cui sono apparse le immagini? Può rappresentare una sequenza di qualche tipo, un processo?

Pensate se può essere significativo per voi dare concretezza a qualcuno o a tutti i regali o i messaggi ricevuti dalle vostre immagini trovando o realizzando un oggetto concreto che li rappresenti.

### **Come continuare il lavoro:**

#### ampliamento

Sul diario lavoriamo all'ampliamento delle immagini. Per ognuna delle immagini che sono apparse negli specchi associamo liberamente in forma scritta ricordi, collegamenti, pensieri, tutto quello che emerge, senza censura.

#### dialogo

Con qualcuna o con ognuna delle immagini che abbiamo incontrato possiamo avere un dialogo. Ci mettiamo davanti a un foglio bianco, ci prendiamo qualche istante per entrare in uno stato di quiete e rilassamento, quindi evochiamo la presenza dell'immagine visualizzandola e contattando la sua atmosfera. A questo punto iniziamo il dialogo: scriviamo noi una domanda, un saluto o qualsiasi cosa ci viene, quindi, lasciando che le cose fluiscano liberamente, scriviamo la risposta della nostra immagine, poi riprendiamo la parola noi e così via (volendo si possono usare due penne di diverso

colore). Non censuriamo, non anticipiamo con la mente ma lasciamo che il dialogo si sviluppi liberamente e che prenda la direzione che deve prendere.

### **Un appunto sulle visualizzazioni**

Nelle visualizzazioni tutto è una risposta, tutto può avere un senso, anche un fastidio fisico, anche un non visualizzare niente, anche la distrazione. Noi andiamo a bussare alle porte dell'inconscio e questo ci risponde, ma non possiamo prevedere la sua risposta. Non ha tanto senso dire che la visualizzazione non è riuscita, tutto quello che accade possiamo considerarlo una risposta dell'inconscio, e ampliare e indagare quello che è emerso. Detto questo facciamo attenzione anche a non cadere in un atteggiamento eccessivo opposto, in cui, in una sorta di ansia e apprensione interpretativa, ogni particolare deve per forza avere un significato importantissimo e recondito, da scoprire assolutamente. Procediamo con calma, prendendo consapevolezza di quegli elementi che in questo momento siamo pronti ad assimilare, pur restando sempre aperti a nuove scoperte.

### **Una modalità di lavoro sui sogni**

1. Scriviamo il sogno senza interpretare o analizzare
2. Sottolineiamo le parole che indicano ambienti, elementi (persone, animali, oggetti), azioni, stati d'animo, sensazioni corporee. (possiamo usare colori diversi per ogni categoria di parole)
3. Per ogni parola che abbiamo sottolineato procediamo a fare delle libere associazioni, meglio se scritte, che potrebbero rispondere alla domanda: "cosa mi viene in mente rispetto a..."
4. rileggiamo il testo del sogno alla luce di tutte le associazioni che abbiamo fatto e sentiamo tutti i significati nuovi che emergono.

In questo modo ampliamo il sogno, piuttosto che chiuderlo in una interpretazione semplicistica, e gli diamo la possibilità di svilupparsi, di continuare il suo movimento.