

ANSELM GRÜN

**LA FORZA TERAPEUTICA
DELLE IMMAGINI INTERIORI**

Attingere a sorgenti fresche

Queriniana

1.

Le immagini muovono la nostra anima

L'impatto emozionale delle immagini

Le immagini hanno un impatto e una forza maggiori rispetto alle parole. Sono in grado di toccare profondamente gli animi e di far scaturire delle emozioni come poche altre cose al mondo. Le fotografie di visi di bimbi sofferenti, provenienti dalle zone di guerra o di crisi, che si tratti del Vietnam, del Biafra o dell'Iraq, sono impossibili da dimenticare. E quando, nel 2001, le immagini delle torri gemelle di New York, distrutte dagli aerei, fecero il giro del mondo, venendo ripetute all'infinito alla televisione, causarono un forte turbamento emotivo tra persone ai quattro angoli della terra. Lo stesso è accaduto, dieci anni dopo, con le immagini del terremoto e dello tsunami che hanno devastato vaste aree del Giappone: immagini sconvolgenti di violenza, distruzione e impotenza, che si sono impresse a fondo nella mente delle persone. Ma esistono

anche immagini positive che si sono fissate nella memoria collettiva: per esempio, lo sbarco del primo astronauta sulla luna. Anche quest'immagine si è associata a emozioni forti, perché la visione del satellite nostro 'vicino di casa' ci ha messo davanti agli occhi il valore unico del pianeta azzurro, la Terra, nostra patria, all'interno del cosmo.

Anche le parole sono capaci di commuovere, se non esprimono soltanto argomentazioni razionali, ma evocano delle immagini. Con il suo celebre discorso contro la segregazione razziale davanti al Lincoln Memorial a Washington, «*I have a dream*» («Ho un sogno», più noto in italiano come «Ho fatto un sogno»), negli Stati Uniti Martin Luther King lasciò negli animi un'impressione più profonda di certi programmi governativi elaborati con grande competenza in materia. La sua immagine del sogno di una società di fratelli e sorelle ha toccato i cuori delle masse, ha trasformato gli animi e ha messo in moto un processo di conversione nei bianchi e nei neri.

Le immagini stimolano dei modelli archetipici nella psiche umana e hanno un impatto. Le immagini commuovono, sono dense di emozioni e suscitano emozioni. La parola «emozione» viene dal latino *emovēre*, che significa 'mettere in movimento'. Le emozioni danno il via ai movimenti nella società. Ma agiscono anche sui singoli individui. E spesso condizionano la nostra vita più di quanto ce ne rendiamo conto.

Un onnipresente profluvio di immagini

Mai come oggi si è riversata su di noi una tale quantità di immagini, anche nella vita di tutti i giorni. Su tutti i canali, la TV ci sommerge di stimoli visivi. Negli spazi pubblici, nelle città, nelle stazioni, negli stadi, nelle sale d'aspetto, ovunque siamo investiti dalle immagini della pubblicità, che creano un'associazione tra determinate marche e articoli di consumo, propagandano determinate mode o ideali di bellezza, oppure suggeriscono un certo modo di porsi servendosi delle merci. Tutte queste immagini sono in concorrenza tra di loro per ottenere l'attenzione del consumatore. I tentativi di catturare l'attenzione, questo bene preziosissimo, diventano sempre più astuti ed elaborati, allo scopo di far nascere l'impulso all'acquisto. Con *internet* tutto ciò assume ancora un'altra dimensione. Tutte queste immagini hanno un effetto su di noi. Ci è quasi impossibile sottrarci ad esse. Talvolta capita anche che siamo letteralmente ammaliati da un'immagine. Quasi non riusciamo a distogliere lo sguardo. È come se, forzatamente, l'occhio tornasse sempre a caderci sopra. È, per esempio, il caso delle immagini dei cartelloni pubblicitari nelle stazioni, che ci colpiscono e attirano su di sé la nostra attenzione. Spesso non sappiamo perché non riusciamo a staccarci dall'immagine. Evidentemente va a toccare qualcosa dentro di noi che esercita un fa-

scino. Gli psicologi hanno riflettuto sull'effetto dei 'persuasori occulti', che stimolano strati profondi della nostra psiche, spesso a metà tra conscio e inconscio. Le emozioni così suscitate si ripercuotono su di noi. Reagiamo alle immagini, o dal punto di vista psichico, o facendo qualcosa, vale a dire: ci lasciamo spingere all'azione dall'immagine. In tale processo, talvolta la ragione è messa da parte. Le immagini, quindi, si impadroniscono completamente di noi. Spesso ci dominano. Con la ragione non siamo assolutamente in grado di difendercene.

Ci sono immagini che colpiscono tutti. Vanno a toccare i desideri profondi di molte persone. Oppure, invece, smuovono le paure che serrano la gola a molti. Le immagini sono un veicolo per esprimere questa paura, fornendo così alle persone, in alcuni casi, l'opportunità di togliere forza alla loro paura. Nel momento in cui la paura trova espressione, può trasformarsi. Altre immagini ci commuovono perché ci mettono davanti agli occhi una sofferenza che non ci lascia indifferenti. Persone che gridano piangendo la morte di un loro caro, il volto sfigurato di una donna mutilata dal marito, bambini dimagriti fino alle ossa, sono tutte immagini che ci commuovono e ci mettono a contatto con la nostra capacità di provare compassione. Ci rendono partecipi del destino di altre persone. Ci strappano al nostro isolamento e, interiormente, creano un legame con altre persone. Smuovono le nostre

emozioni. Eppure non sono informazioni su fatti ben precisi. Ci mostrano la sofferenza, concretizzano la paura, lo struggimento, la gioia, l'esultanza e le rendono visibili in un volto umano. Attraverso tali immagini sentiamo le emozioni che sono dentro di noi, ma che spesso reprimiamo. E le immagini esteriori vanno a stimolare quelle interiori che portiamo in noi. Ognuno di noi ha, dentro di sé, l'immagine di un bambino bisognoso, l'immagine di un buon padre, di una madre amorevole. Osservando una simile immagine, dentro di noi si smuove quella interiore. E, insieme all'immagine interiore, entriamo a contatto con le opportunità racchiuse nella nostra anima.

Immagini esteriori – immagini interiori

Se, però, le immagini che si riversano su di noi sono troppe, si sovrappongono alle immagini interiori che portiamo dentro di noi. Ci confondono, ci dilanano, ci distruggono. Con il loro profluvio di immagini i mezzi di comunicazione mirano al cuore dell'essere umano. Vogliono condizionarne i pensieri e i sentimenti. Vogliono spingerlo in una direzione ben precisa. I *media* scandalistici, per esempio, sono ben consapevoli della forza delle immagini e le adoperano non soltanto per influenzare la gente, ma anche per conseguire un successo economico.

Se il singolo lascia che su di lui si riversino troppe immagini, questo, tuttavia, comporta delle conseguenze: spesso smarrisce il legame con le proprie immagini interiori. Non è assolutamente più in grado di confrontarsi con l'enorme varietà delle immagini. Non è neppure in grado di interiorizzare tali immagini. Esse gli passano accanto. Da un lato occupano la sua mente. Allo stesso tempo, però, gli impediscono di entrare in contatto con il suo profondo, in cui si trovano le sue immagini interiori. Gli psicologi della pubblicità contano sul fatto che già un'immagine mostrata per breve tempo lasci un'impronta sull'inconscio delle persone, spingendole all'acquisto. Le troppe immagini, perciò, manipolano l'essere umano. Non sono più un aiuto ad acquisire consapevolezza delle proprie immagini interiori. Al contrario, la sua psiche viene messa in subbuglio, senza che egli riesca a esaminare il mondo in agitazione della propria mente e a rielaborarlo. Quante più immagini si riversano su qualcuno, tanto più gli impediscono di arrivare al fondo tranquillo della propria anima. Resta bloccato nei flutti tempestosi del mare, venendone sballottato qua e là.

Le immagini esteriori ci portano a contatto con quelle interiori. C.G. Jung è convinto che ciascuno di noi si porti dentro immagini del genere. Sono immagini che si sono impresse dentro di noi non soltanto attraverso le esperienze della nostra biografia. In esse si sono condensate

anche le esperienze di secoli di storia umana. Una strada importante della terapia consiste, per il terapeuta analitico Jung, nell'entrare in contatto con tali immagini interiori. Non si tratta però sempre di immagini benefiche, ma anche di immagini di sventura, non soltanto di immagini di successo, ma anche di immagini di insuccesso. Da queste immagini interiori dipende sia la percezione della nostra vita, sia se l'esistenza riesca o fallisca.

Il doppio volto delle immagini

Nei dialoghi con le altre persone continuo a fare l'esperienza che, in fin dei conti, sono delle immagini a dare l'impronta ai loro stati d'animo e al loro gusto per la vita. Una persona sta male perché si porta dentro delle immagini negative, che non riconosce o di cui non riesce a sbarazzarsi. L'altra si lamenta, anche se oggettivamente la sua situazione non è poi tanto deplorabile. La causa delle sue lamentele: le immagini esagerate che quella persona si è fatta di sé e della propria vita, non si sono realizzate. La sua vita è diversa dalle immagini che porta dentro di sé o che si è lasciata appiccicare addosso dagli altri. Non corrisponde agli ideali di una vita di successo disegnati e proposti dai *media*. Nell'accompagnamento spirituale di molte persone mi è diventata chiara una cosa: dipende

dalle immagini che ho dentro di me se ho voglia di vivere, di mettere mano alle cose, di impegnarmi, oppure se non faccio che starmene lì svogliato, privo di iniziativa e di energia.

La tradizione cristiana ha circondato costantemente le persone di immagini benefiche, ma anche di immagini malsane, come per esempio quella del Dio che controlla tutto. Se però guardiamo i dipinti e le statue delle antiche chiese, vediamo delle immagini benefiche. Se le contempliamo, esse hanno su di noi un effetto calmante, liberatorio e terapeutico. E la Bibbia è piena di immagini benefiche. La mistica greca è sempre stata una mistica della contemplazione. I cristiani della chiesa delle origini contemplavano le immagini proposte loro dalla Bibbia, e quelle che scorgevano nella natura e quelle offerte loro dall'arte cristiana. È un compito importante, che personalmente mi sta a cuore in maniera particolare, tornare a indicare questa strada e a rivolgere la propria attenzione con occhi nuovi alle immagini benefiche della tradizione cristiana. Abbiamo qui un tesoro che spesso trattiamo con noncuranza.

In questo libro desidero perciò occuparmi della forza terapeutica, ma anche del possibile effetto malsano delle immagini interiori. Le esperienze che ho fatto in prima persona con le mie immagini interiori e con quelle dei

miei interlocutori mi spingono a rendere espliciti tali nessi e a scrivere del loro effetto. Quello che ho provato personalmente, però, mi ha ispirato anche a ricercare delle intuizioni sulla forza delle immagini nella filosofia, nella psicologia e nella teologia. Quando parlo della forza benefica o malefica delle immagini, ho sempre davanti agli occhi le persone che mi parlano dei loro problemi. Nel dialogo che conduco nell'accompagnamento spirituale cerco di fidarmi delle immagini che affiorano dentro di me. Spesso sono immagini in contrasto con le raffigurazioni che mi propongono le persone in cerca di aiuto. Ho fiducia nel fatto che le persone sperimentino un aiuto autentico abbandonando certe visioni di se stesse e trovandone una nuova. Le immagini che propongo loro vogliono portarle a contatto con le loro immagini interiori positive. Non voglio calzare addosso a forza niente a nessuno. Confido però nella mia intuizione per trovare, insieme al mio interlocutore, delle immagini che gli fanno bene e che trasformano e risanano la sua vita.