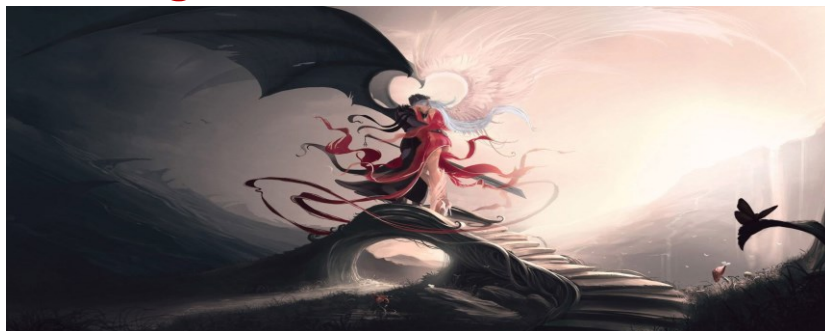


## Inner Experience

### “Viaggio immaginale attivo – tra Inferno e Paradiso”



#### Scheda istruzioni + link audiovisivi a cura di Pier Pietro Brunelli (Psicoterapeuta)

##### CONCEPT E STRUTTURA

- I 3 audiovisivi **Inferno** (15 min) , **Purgatorio** (10 min) e **Paradiso** (10 min) sono al momento lay-out, e quindi da perfezionare in un montaggio esteticamente più curato. Si tratta di immagini fotografiche private e per la maggior parte scelte da Internet, accompagnate da musiche originali e appositamente realizzate dal gruppo Enten Hitti, diretto da Pierangelo Pandiscia - musicoterapeuta).

- Si tratta di proporre un processo esperienziale immaginativo che può considerarsi un'esperienza estetica –sonora-visionaria – ispirata al mondo dantesco e alle sue elaborazioni psicoterapiche e immaginali (vedi libro e insegnamenti della psicoterapeuta junghiana Adriana Mazzarella e dal libro *Se l'amore diventa un inferno* – Pier Pietro Brunelli - Rizzoli, 2016).

- I tre audiovisivi possono essere impiegati con finalità di musicoterapia, arteterapia, teatroterapia, performativtherapy , a livello individuale e di gruppo, nell'interazione diretta e in presenza, o anche come materiale audiovisivo on line, o da acquisirsi in un DVD. IN QUESTA FASE SONO RISERVATI SOLO ED ESCLUSIVAMENTE ALLE PERSONE CHE RICEVERANNO LA PRESENTE SCHEDA.

## **SENSO E MODO DI IMPIEGO 1**

### **VIAGGIO IMMAGINALE ATTIVO**

- A) I tre audiovisivi vanno 'vissuti' come una esperienza estetica, della quale si sono possibilmente letti i fondamenti e quindi si conosce il senso.

- **INFERNO: (Ombra/Nigredo... sintomi, complessi, dinamiche disturbanti, rimozioni, disagio)**

L'Inferno ci dà la possibilità di evocare immagini ed emozioni dell'Ombra collettiva e stimola ad esperire quella che c'è in ciascuno di noi. Si tratta di un processo che genera una certa tensione immaginativa, ma che è una mediazione estetica con le dinamiche depressogene, ansiogene e complessuali che sono nel mondo interiori individuale e collettivo. Questo breve viaggio nella 'Nigredo' può risultare liberatorio, come presa di coscienza esperienziale dei lati oscuri che altrimenti restano occulti e generano più facilmente sintomi e stati d'animo disturbanti.

- **PURGATORIO (Dalla Nigredo all'Albedo... anima/psipatologizzare/creatività/cura)**

Qui la metafora immaginale continua con visioni e sonorità che esprimono i processi purgatoriali, ove le ambivalenze e le nevroticità vengono elaborate, e, seppure con sacrifici aprono nuovi orizzonti e speranze.

Le emozioni sono evocate da una tensione rituale ove la sofferenza si percepisce insieme ad un processo di consapevolezza e di guarigione.

- **PARADISO (Dall'Albedo alla Rubedo... ispirazioni verso il Sé e il 'fare anima' individuale e collettivo)**

Immagini e suoni volti a generare uno stato immaginativo di relax, fiducia, abbandono alla tenerezza e all'Amore celeste. Uno stato tendenzialmente regressivo come ieratico recupero di un Paradiso perduto, ma che tuttavia va considerato come compensazione alle due parti precedenti che con modalità diverse generano una certa tensione emotiva, che deve poi essere rasserenata. Le immagini di questa terza parte risultano per forza di cose più unilaterali e stereotipate. Non si vuole dare un'esplicita connotazione religiosa, sebbene si prediliga un immaginario angelico 'celeste' e di 'amore universale', ma anche artemideo, in sintonia con le forze purificanti delle acque e della vegetazione (Paradiso terrestre).

Il consiglio che viene dato all'utente è di riconoscere le emozioni e le immagini evocate dalla visione e dall'ascolto. Possibilmente, senza far trascorre poco tempo tra un audiovisivo e l'altro, al fine di esperire un certo processo interno.

## **SENSO E MODO DI IMPIEGO 2**

### **VIAGGIO IMMAGINALE ATTIVO + AUTOARTHERAPY EXPERIENCE**

Questo secondo modo dovrebbe essere esperito o dopo aver visionato i tre audiovisivi, utilizzandoli poi una seconda volta solo come accompagnamento sonoro, oppure dopo aver letto queste istruzioni base (che saranno meglio spiegate sul sito, oppure direttamente se l'esperienza si fa in presenza a livello individuale e di gruppo).

- Occorre procurarsi un foglio (almeno A4 o anche di più), una matita nera a punta grassa, e 4 pennarelli o pastelli del tipo che si preferisce, ma con i colori Giallo, Rosso, Nero e Blu.

Se procede seguendo le tre parti nel modo seguente:

#### **1) INFERNO Prima parte**

Durante l'ascolto dell'inferno si adopera solo la matita nera, e stimolati dalla musica si tracciano sul foglio segni e figure che scaturiscono spontaneamente, seguendo l'impulso, senza quasi dover pensare... non ha importanza che siano figure compiute, è più importante che vengano fuori linee, scarabocchi, ornamenti, macchie, insomma qualsiasi cosa, per quanto risulti 'pasticciata', astratta, senza un senso figurativo, oppure con un senso figurativo che appare come uno schizzo spontaneo. Si cercherà quindi di disegnare per tutta la durata della musica, con poche pause, e questo probabilmente farà risultare il foglio molto pieno e complicato. Esso è da considerarsi come l'espressione del complesso garbuglio di ansie, preoccupazioni, irrisolti, e quindi degli aspetti d'Ombra che la musica ci stimola ad esprimere come segni visivi spontanei, tutti con la matita nera.

#### **2) PURGATORIO Seconda parte**

Si prendono i pennarelli e le matite colorate e si colora lo schizzo prima ottenuto, inoltre si ripassano ed eventualmente si correggono quelle linee e quei segni che sembrano per qualche ragione percettiva o emotiva avere

più senso. Si ricalcano particolari contorni e si colorano come si vuole e si sente alcune parti.

Ciò esprime l'esperienza di elaborare i vissuti d'Ombra, di prenderne coscienza in una dimensione estetica e rituale volta a compensarli e a sanarli.

### 3) PARADISO Terza parte

Questa terza parte si smette di disegnare e diventa solo immaginativa. Si assume una posizione comoda e rilassata. Si inizia con l'accogliere nella propria memoria visiva l'immagine colorata realizzata. La si osserva per un minuto circa, in modo non giudicante, ma solo per poterla imprimere dentro di se, al fine di poter meglio ricordare – anche ad occhi chiusi - figure, segni e colori.

Dunque si mantiene posizione rilassata, e ad occhi chiusi, seguendo la musica, ma anche ascoltando e modulando il proprio sentire, ritmo del respiro regolare e abbandono delle tensioni muscolari si procede alla ad viaggio immaginale. Ci si ispira a ciò che Dante ha descritto nell'entrare nella foresta sulle vette che introducono al Paradiso terrestre, dal quale sarà poi possibile contemplare le stesse del Paradiso celeste.

Dante prima si immerge nel Lete, il fiume che toglie il ricordo dei mali fatti e subiti, e poi nel fiume Eunoé, le cui acque fanno emergere nell'anima tutto il bene dato e ricevuto. Allora poi si potrà contemplare il Paradiso celeste. Adattiamo queste immagini dantesche al nostro percorso 'paradisiacco' nelle seguenti quattro fasi immaginative:

- La **prima immaginazione** è quella di trasformare il proprio disegno, che siano tracce, schizzi, figure, colori, scaturito dal purgatorio, in una sorta di tessuto, grande più o meno come un asciugamano (1 minuto circa – non c'è bisogno di orologio, è un tempo breve e approssimativo).

- La **seconda immaginazione** è di andare al fiume, al torrente, o alla sorgente del Lete, individuare uno specchio d'acqua più protetto e immergere il nostro lenzuolo più volte, fino a vedere che i colori e segni si sciolgono e il lenzuolo seppure non ritorna bianco assume tonalità slavate e cangianti come in un acquarello che si è espanso ed è quasi tutto sbiadito. Mentre si fa questo 'lavaggio' possono apparire all'immaginazione anche l'ambiente, presenze animali, o di piante, cose, persone ecc. va tutto bene, ma bisogna evitare di indugiare su persone e ambienti noti, se arrivano è bene distogliere l'immaginazione e concentrarsi sul lavaggio (3 minuti circa).

- La **terza immaginazione** consiste nel riprendere il sentiero nel bosco, verdeggianti e luminoso e in leggera salita e arrivare all'alto fiume – l'Eunoé – si dovrà ancora una volta immergere il lenzuolo precedentemente slavato. Ecco che ritorneranno colori e forme, come se si impregnasse di nuovo, ma questa volta in modo nuovo e libero. Bisogna accogliere questi colori e forme come una nuova opera in sintonia con le speranze e le emozioni positive, per se stessi, gli altri e il mondo. E' un lenzuolo che vuole assorbire il più possibile immagini e colori che simboleggiano il bene per se stessi e gli altri. (3 minuti circa)

- La **quarta immaginazione** consiste nel portare questo lenzuolo così ottenuto sulla sommità del monte che dista pochi minuti dall'Eunoé, e dove c'è una radura – il Paradiso Terrestre - dal quale si vedono le stelle del Paradiso celeste. Questo lenzuolo propiziatorio e rituale potrà essere disteso ad asciugare, appeso ad un albero, fatto sventolare, oppure lo si potrà percepire già asciutto e lo si potrà indossare come un mantello. Quindi si contempla un cielo di azzurro intenso infinito e con infinite e luminescenti stelle (fino alla fine dell'ascolto).

## RACCOMANDAZIONI

A livello individuale si potrà utilizzare l'esperienza e il materiale visivo emersi come stimolo e materiale per discutere con il proprio analista, coach, o counselor. Oppure in un lavoro di gruppo disegni ed esperienze potranno essere condivisi ed elaborati insieme, grazie ad uno (o più di uno) conduttore/moderatore esperto. I LINK DEI VIDEO SI TROVANO IN

<http://www.albedoimagination.com/?p=5590>

**PER OGNI DUBBIO E CHIARIMENTO CONTATTARE PIER PIETRO BRUNELLI**

**[Pietro.brunelli@fastwebnet.it](mailto:Pietro.brunelli@fastwebnet.it)**

**Cell +39339147223**

