



CORSO DI DIPLOMA
IN
COUNSELING OLISTICO IN COMUNICAZIONE

**“LA METAFORA,
UNO STRUMENTO TERAPEUTICO
TRA PNL E LINGUAGGIO ALCHEMICO”**

TESI di **Gaia Moracci**

N. Registro Scuola: FORM-1414-OL

Relatore: Dott. Attilio Maria Scarponi



Centro di Ricerca Erba Sacra

*Associazione di Promozione Sociale per la Conoscenza e lo Studio
di Discipline orientate al Benessere Psicofisico della Persona*
www.erbасacra.com

INDICE

Introduzione

1. La metafora nella PNL

1.1 Milton Erikson e il valore della metafora

2. La metafora nella visione alchemica

2.1 L'uso della metafora nella Psicomagia di Jodorowsky

2.2 Hillman e la metafora come effetto terapeutico

2.3 La psicologia immaginale e il linguaggio dell'anima

3. La metafora secondo la scienza

4. David Gordon "Metafore terapeutiche, espedienti per produrre il cambiamento"

Conclusioni

Bibliografia

Sitografia

Introduzione

Quando a scuola ci si avvicina al concetto di metafora la percezione che tendenzialmente si riceve è quella che si tratti di una semplice figura retorica, secondo cui una parola o una frase sono in grado di esprimere un concetto diverso da quello che normalmente significa. Pertanto quando si pensa alle metafore vengono in mente personaggi della letteratura e della poetica come Pascoli o Petrarca e si tende a pensare all'analisi dei loro testi in riferimento al linguaggio letterario e poetico.

Il termine metafora deriva dal greco *meta* + *phero*, (dal greco *μεταφορά*, in lat. *metaphōra*, nell'accezione di 'trasferire', 'trasportare') ovvero trasporto, portare oltre e in effetti letteralmente trasporta un significato sostituendolo ad un altro e arricchendolo di potenza espressiva¹.

È caratterizzata da un rovesciamento di significato, rispetto a quello proprio di determinate parole o frasi. Uno dei due elementi incorpora il significato dell'altro e ciò che ne acquista è una valenza 'figurata', alla quale la si paragona.

Le metafore, sotto tanti aspetti, fanno parte del linguaggio dell'uomo da millenni. La connotazione immaginativa del linguaggio conferisce loro il potere di imprimerle a lungo nella memoria. Il merito di aver dato una connotazione di rilievo alla metafora spetta ad Aristotele, il quale non si limita a porre l'accento solo sul suo valore estetico, ma se ne occupa in merito a particolari considerazioni teoretiche². Egli definisce infatti sia nella *Poetica* che nella *Retorica*, la metafora in maniera tecnica mostrandoci come essa non abbia una funzione puramente ornamentale ma rappresenti una vera e propria forma di conoscenza.

La metafora è dunque qualcosa che va molto al di là di un espediente letterario e lo studio del percorso di counselor è stata l'occasione per approfondire e soffermare la mia attenzione sull'importanza di questo strumento.

La prima e più grande scoperta è stata quella di riconoscere la connessione tra la metafora e la capacità dell'uomo di immaginare. Attraverso la metafora le immagini

¹ Enciclopedia Mondadori

² Lanza 1987, Pesce 1981

arricchiscono il mondo creando nuovi spazi di realtà, creando mondi nuovi con nuove infinite possibilità.

Ciò che è affascinante è che il linguaggio metaforico ha sempre accompagnato l'uomo, basti pensare ai suoi sogni o a tutto ciò che ha a che fare con la mente inconscia. Le metafore infatti rappresentano un modo indiretto di suggerire soluzioni all'inconscio e possono assumere la forma di storie e racconti, allo scopo di comunicare direttamente con la parte più profonda dell'individuo. Proprio perché la metafora può avere un impatto sull'inconscio può diventare uno strumento utile per un cambiamento e viene usata in vari sistemi di psicoterapia come il cognitivismo, ma anche in PNL e nell'ipnosi.

La metafora può essere uno strumento terapeutico del cambiamento come ci ha insegnato Milton Erickson ma nello stesso tempo può essere quell'espedito che ci permette di tornare in contatto con quell'autenticità che è espressione della nostra vera natura ed essenza come ci insegna Alejandro Jodorowsky creatore della "Psicomagia" (una forma di terapia che mescola metafora, atti poetici, esoterismo e teatro).

La metafora è al centro della psicologia archetipica immaginale di Jung, Gesù ha utilizzato il linguaggio narrativo-metaforico delle parabole, Hillman ci ricorda che il linguaggio alchemico, che è sostanzialmente quello della metafora, è lo stesso linguaggio dell'anima. Dai testi indu, alla civiltà greca classica, ai culti egizi il mito è sempre una metafora creativa che nasce dal bisogno universale di spiegare la realtà.

La metafora è ciò che consente di rendere comprensibile un messaggio astratto rappresentandolo sotto forma di esperienza concreta³.

In questo percorso tenterò di compiere una panoramica per comprendere quanto questo strumento faccia parte della vita di ognuno di noi e che valore possa assumere da un punto di vista terapeutico.

³ George Lakoff 1980



"La metafora non si definisce soltanto come un'espressione linguistica frutto di manipolazione retorica, ma costituisce un autentico processo cognitivo basato sulla costruzione di mappe concettuali che, in una certa misura, si radicano in determinate aree cerebrali"

Stefano Calabrese

1. La metafora nella PNL

L'insieme di tecniche e procedure che sono alla base del modello che chiamiamo Programmazione Neurolinguistica si fondano sul principio secondo cui il comportamento umano è programmato. Per programmato si intende formato da una particolare struttura che a sua volta viene controllata dal sistema neurale il quale si occupa di trasmettere l'informazione ricevuta.

Le funzioni neurali di un individuo vengono programmate attraverso il linguaggio e la maniera in cui un soggetto risponderà agli stimoli produrrà quello che definiamo essere il suo comportamento. Il linguaggio per gli esseri umani è lo strumento alla base della comunicazione, che è appunto il processo necessario che permette l'interazione tra ogni essere vivente e il resto del mondo.

Osservando i comportamenti esteriori di un soggetto è possibile risalire ai processi mentali, cioè a ciò che accade dentro e dunque ai programmi comportamentali che sono in atto. Pertanto per cambiare un comportamento, che altro non è che il risultato di un processo, è sufficiente conoscere le istruzioni del programma sottostante quel processo e sapere come fare per modificarlo per ottenere un comportamento diverso. Ogni programma contiene un insieme di comportamenti e strategie che si sono già rivelate utili nelle esperienze passate. Può però accadere che ciò che si è rivelato efficace un tempo non lo sia più oppure che una stessa strategia venga erroneamente applicata in contesti diversi per colpa di un'errata categorizzazione e rappresentazione dell'esperienza comportando conseguenze negative per il benessere della persona. In tal caso entra in gioco il programmatore neuro linguista che può operare un cambiamento attingendo a un "kit" di tecniche che consentono all'individuo di compiere una nuova categorizzazione che gli consentono di ristrutturare la sua esperienza soggettiva acquisendo nuove abilità attingendo a risorse inesplorate.

L'attenzione di questo elaborato è strettamente dedicata alla metafora ed è questo prezioso strumento il protagonista delle prossime pagine.

Può accadere in un percorso terapeutico che il cliente si trovi in difficoltà perché non possiede più delle risposte efficaci. In questo caso è necessario porre rimedio alla situazione sbloccandola. È possibile farlo partendo dal modo in cui il cliente percepisce la realtà lavorando sulla sua mappa cognitiva.

È necessario precisare che esiste una grande differenza tra quello che è il mondo in sé e la conoscenza che noi ne abbiamo. Nessuno di noi opera direttamente sul mondo ma ognuno di noi si crea una mappa la cui funzione non è quella di conoscere il mondo (traguardo che non ci è consentito raggiungere) ma quella di utilizzarla come strumento per orientarci nel mondo.

L'abilità di un terapeuta sta proprio nella sua capacità di comprendere la mappa del mondo del proprio cliente facendo leva su ciò che è disponibile all'interno di quella mappa per produrre dei cambiamenti.

Lavorando sulla mappa del cliente il terapeuta non intende cancellare tutto ciò che è negativo, piuttosto l'obiettivo è cambiare i quadri di riferimento affinché il cliente possa acquisire nuove associazioni e dunque possa compiere nuove scelte e avere più possibilità. La metafora è uno strumento unico in grado di operare un simile cambiamento aggirando le resistenze del cliente.

Innanzitutto sarà necessario avvalersi della comunicazione indiretta che permette di precisare la relazione e compiere delle ridefinizioni senza squalificare il cliente dal momento che non si parlerà di lui in maniera esplicita.

Per arrivare a ciò il terapeuta farà uso della tecnica del ricalco parlando il linguaggio del cliente ed entrando nel suo modello del mondo per poi riorganizzarlo in maniera creativa.

Il cliente stimolato dal fascino della metafora si trova ad intraprendere un processo di ricerca inconscia che lo allontana dai modi consueti di percepire la realtà e quando

intuisce a livello profondo il senso della metafora è come se si verificasse una illuminazione interiore.

Immaginiamo il caso di un cliente che descrive la propria problematica al terapeuta.

In tale descrizione il cliente userà necessariamente delle metafore. Il primo step per ogni terapeuta è proprio quello di utilizzarle.

In un secondo momento il terapeuta inviterà il cliente a esplorare l'immagine metaforica dicendo:

"Quando vede la (metafora in questione) quale immagine le viene in mente?"

Vale a dire ad esempio: "Quando dice che si sente come se stesse sbattendo la testa contro un muro, che immagine le viene in mente?". Ciò che è di fondamentale importanza è utilizzare le stesse parole del cliente.

Andando avanti il terapeuta inviterà il cliente a esplorare la metafora come immagine sensoriale stando ben attento a non introdurre dei propri contenuti, non dando alcun suggerimento neanche indirettamente e non facendo domande del tipo "Riesce a vedere?". Piuttosto potrebbe esprimersi dicendo "Cosa vede? Cos'altro vede?"

Se il cliente dice "sono intrappolato in un castello" il terapeuta non deve dire "C'è un fossato intorno al castello?". Sarebbe molto più giusto invitare soltanto ad esplorare senza suggerire il contenuto con domande del tipo "Com'è il castello?".

Una volta analizzate ed esplorate le immagini, il terapeuta può invitare il cliente a descrivere le sue sensazioni ed esperienze associate all'immagine metaforica. E andando avanti tentare di portare a una trasformazione della metafora con domande del tipo: "Se potesse cambiare l'immagine in qualche modo, come la cambierebbe?"

In casi particolari ed estremi in cui il cliente non riesce a produrre alcun cambiamento il terapeuta facendo attenzione al principio di ecologia può suggerire un cambiamento.

Infine viene ricollegata la metafora alla vita del cliente: "Che paralleli vede tra la sua immagine metaforica e la situazione originaria?" e poi "Come può essere applicato il modo in cui ha cambiato l'immagine alla sua situazione attuale?"

Secondo Erickson, personaggio di rilievo che approfondirò nel capitolo successivo, quest'ultima fase non risulta essere davvero necessaria. Il cliente infatti non ha bisogno di conoscere in maniera esplicita e cosciente il significato della metafora in quanto se essa è veramente opportuna e giusta per la situazione, tutti i collegamenti e i cambiamenti necessari avverranno a livello inconscio.

"Poiché la nuova metafora costituisce un quadro che non è identico a quello originario del cliente, si ha la possibilità di nuove opzioni e bisognerà aspettarsi che queste opzioni siano diverse da individuo a individuo perché ogni volta le idee emergenti saranno il risultato della irripetibile interazione con la storia personale di una particolare persona"⁴.

⁴ Stephen R. Lankton, Carol H. Lankton, *La risposta dall'interno*, Astrolabio, 1984 Roma

1.1 Milton Erickson e il valore della metafora

"E la mia voce ti accompagnerà ovunque tu vada e diventerà la voce dei tuoi genitori, dei maestri, degli amici, la voce del vento e della pioggia".

Milton H. Erickson

A questo punto è bene fare riferimento a colui che è considerato il padre dell'ipnosi moderna e, a detta dei più, il maggiore esperto di Ipnoterapia di tutti i tempi: Milton Erickson.

Non si può parlare di Milton Erickson se non cominciando a farlo partendo dalla sua personale e traumatica esperienza che gli farà incarnare l'archetipo del "guaritore malato" cioè di colui che impara a guarire gli altri guarendo prima di tutto sé stesso.

La sua infanzia fu segnata da molteplici sofferenze. Era affetto da daltonismo, dislessia e da aritmia cardiaca, fu colpito anche da poliomielite per ben due volte. Rimase totalmente paralizzato e dal letto su cui era costretto a vivere, apprese il linguaggio non verbale di tutti coloro che lo circondavano. Fu curato a casa con scarse speranze di sopravvivenza secondo i medici. Erickson, che inizialmente poteva muovere solo gli occhi, riuscì da solo a reimparare a camminare e a parlare, realizzando un sistema di rieducazione muscolare basato sull'osservazione dei suoi ricordi sensoriali e della sua sorellina minore Edith, che in quel momento stava imparando a camminare. Applicò il suo metodo muscolo per muscolo, articolazione per articolazione e in pochi mesi iniziò a camminare con le stampelle e poi a tenersi in equilibrio sulla bicicletta.

Il giovane Erikson che visse quest'esperienza all'età di 17 anni imparò a fare appello a tutte le sue risorse e a sviluppare un profondo contatto con il suo inconscio per superare i gravi problemi di salute e conservare quella gioia di vivere, creatività e positività che lo caratterizzeranno per tutta la vita.

Erikson comprese che ciò che era riuscito a fare per sé stesso avrebbe potuto farlo chiunque se fosse stato messo nelle condizioni giuste per farlo.

Nel corso della sua attività clinica, intuì infatti che ogni persona possiede al proprio interno innumerevoli resistenze inconsapevoli ed inconscie che ostacolano e impediscono l'instaurarsi di un processo di guarigione e di ripresa. Secondo Erickson ogni individuo per sua stessa natura e in base alle proprie esperienze, che matura nel corso della vita, è depositario delle risorse necessarie a superare qualsiasi evento traumatico di qualunque natura esso sia⁵.

Partendo da questo presupposto che è a fondamento di tutto il suo pensiero ha sviluppato un approccio terapeutico e una serie di tecniche che sono in grado di aggirare e utilizzare le resistenze della persona per attingere e attivare le risorse dell'individuo contenute nell'inconscio. Egli non introduceva nessun elemento esterno nella terapia, ma utilizzava tutto ciò che il paziente portava nel corso di essa. È proprio in ciò che sta la genialità, la strategia e l'originalità del lavoro di Erickson.

La straordinaria arte persuasiva di Erickson si avvale di metafore, aneddoti, divagazioni umoristiche o senza senso apparente, enigmi, i suoi racconti didattici sono veri e propri strumenti terapeutici che hanno lo scopo di instillare nel paziente i semi di una nuova visione di sé e del mondo.

Erickson, convinto che una persona poteva imparare molto proprio quando riusciva a superare le avversità, quando aveva a che fare con qualcuno che aveva scarsa stima di sé e che non riusciva a trovare soluzioni per migliorarsi, spesso raccontava degli episodi della propria vita.

Talvolta terminava il racconto della propria vita ricordando alla persona che, nonostante la poliomielite avuta da bambino, ora camminava benissimo, a parte

⁵ Erickson, 1959

un'impercettibile zoppia che volutamente accentuava per commuovere il cameriere quando non trovava posto al ristorante!

Le persone alle quali il racconto metaforico è diretto hanno la possibilità di utilizzarne il contenuto secondo le proprie e uniche modalità, cogliendone quei significati che si possono riferire proprio alla loro situazione particolare. I racconti metaforici infatti possono parlare dei problemi della persona in un linguaggio simbolico, togliendo l'ansia che comporterebbero se il problema si affrontasse in maniera diretta. Fanno inoltre appello al potere immaginativo della persona. È opportuno che le metafore siano generiche, non particolarmente soggettive dunque, al fine di potersi adattare alle esperienze della persona e in verità più la metafora è vaga, più la persona ha la possibilità di attingere alle proprie risorse per colmare le lacune. Non esiste una metafora giusta in assoluto, ma esiste sempre e solo la metafora adatta a quella particolare situazione, a quella particolare persona.

Philip Barker afferma che le metafore rappresentano un modello di comunicazione, un linguaggio per il cambiamento che può influenzare direttamente l'inconscio della persona.⁶ I racconti metaforici sono sempre più accattivanti e interessanti rispetto a quella che è la diretta esposizione delle cose. La metafora ha il potere di avviare nella persona un processo d'analogia e d'identificazione ma anche di apprendimento e di elaborazione, e può diventare la base da cui partire per mettere in moto un cambiamento.

Il potere della metafora è anche quello di essere in grado di spiegare dei concetti non facendo appello a una razionalità in senso stretto ma facendo prevalere altre forme di valutazione.

È ovviamente di grande importanza la modalità in cui viene raccontata, ciò che si dice e si racconta deve essere sentito. Il terapeuta può utilizzarla ad esempio all'inizio della induzione al fine di coinvolgere la persona, durante l'induzione per approfondirla e alla

⁶ Philip Barker, *L'uso della metafora in psicoterapia*, 1987

fine della stessa per sdrammatizzarla. “Con la metafora la razionalità, come accade nella suggestione ipnotica, viene messa in disparte, e si interroga l’inconscio, affinché possa generare percorsi di conoscenza e di consapevolezza finora inesplorati⁷.”

Ciò di cui il cliente ha spesso bisogno, non è tanto una maggior comprensione logica del suo problema, quanto piuttosto di un diverso atteggiamento emotivo ed un diverso modo di descrivere e rappresentare il mondo che lo circonda.

La metafora interroga l’inconscio che secondo Erickson è proprio quell’area della nostra coscienza dove risiedono le nostre risorse potenziali che facciamo difficoltà a recuperare e contattare ma alle quali, proprio grazie alla metafora, possiamo avere accesso.

Racconta Milton H. Erickson: *“Un giorno mentre stavo tornando da scuola un cavallo senza cavaliere ed a briglie sciolte, superò il nostro gruppo e si infilò nel cortile di una fattoria per cercare un po’ d’acqua. Il contadino non lo riconobbe e allora gli saltai in groppa e afferrando le briglie gridai “su andiamo” e puntai verso la strada. Sapevo che il cavallo avrebbe preso la direzione giusta, ma non sapevo quale era la direzione giusta. Il cavallo trottava, ogni tanto si dimenticava di seguire la strada e prendeva per i campi. Allora tiravo le redini e richiamavo l’attenzione sul fatto di rimanere sulla strada. Infine dopo quattro miglia entro nel cortile di un’altra fattoria. Il contadino mi guardò e disse. “Ah è così che si torna a casa! Dove l’hai trovato?” Dissi: “A quattro miglia da qui!” E il contadino: “Come hai fatto a sapere che era il mio cavallo?” Dissi: “Non lo sapevo, lo sapeva lui, Io non ho fatto altro che fargli mantenere l’attenzione sulla strada.”*⁸

Questa narrazione metaforica, diventata famosa in ambito accademico, ci mostra l’approccio metodologico della terapia ericksoniana: la persona è al centro e in realtà

⁷ Nanetti F. 2010

⁸ “La mia voce ti accompagnerà”, ed Astrolabio, Milano, 1978

conosce già la direzione in cui vuole dirigersi, al terapeuta spetta il compito di guidarla in maniera intelligente.



"Le metafore hanno un modo per contenere la massima verità nel minimo spazio"

Orson Scott Card

2. La metafora nella visione alchemica

L'alchimia può sicuramente rappresentare una bella metafora del percorso di counseling.

Secondo la leggenda gli alchimisti cercarono di usare una pietra magica, la pietra "filosofale" per trasmutare il piombo in oro. In realtà questi due metalli erano metafore di stati interiori, la pratica alchemica aveva infatti ad oggetto una trasformazione psicologica e spirituale.

Il mistero da risolvere non era nel mondo esterno ma nella psiche.

Alcune scuole alchemiche di indirizzo più filosofico paragonarono il nostro stato mentale ordinario al carbone e la piena coscienza ad un diamante. Nel mondo materiale non sembrano esistere due materiali più diversi del carbone e del diamante, eppure entrambi non sono altro che combinazioni differenti di molecole identiche, quelle di carbonio.

Come il diamante non è altro che una trasformazione del carbone, anche la piena coscienza può nascere grazie alla trasformazione di stati di coscienza più bassi.

Mi sembra una metafora molto opportuna per chi decide di approcciarsi a un percorso di counseling.

Tornando all'alchimia in senso stretto sappiamo che in molti trattati alchemici il linguaggio utilizzato era criptico, mediato da simboli, allegorie, immagini, metafore e paradossi. In un trattato del XV sec, nel *Rosarium Philosophorum*, è scritto senza mezzi termini: *"Laddove abbiamo parlato apertamente in realtà non abbiamo detto nulla. Laddove invece abbiamo scritto in modo cifrato o figurato abbiamo nascosto la verità."*⁹

La tecnica ermeneutica, cioè l'interpretazione non logica-razionale ma intuitiva dei testi, è una componente fondamentale del percorso evolutivo dell'alchimista. L'ermeneutica comporta un processo mentale che passa dalla visione del tutto all'analisi delle sue parti e viceversa, e utilizza il nesso che c'è tra la verità che si vuole

⁹ <http://www.il-convivio.it/il-linguaggio-simbolico-dellalchimia-1>

ricercare e le immagini della natura. Ogni processo esistente in natura è una metafora che ha una sua funzione precisa al di sotto della quale si nasconde una causa invisibile dell'esistenza che l'alchimista deve scoprire e sperimentare a riprova della sua intuizione.



Sigillo del Vitriol dal *Viridarium Chymicum* di Daniel Stolcius von Stolcenberg (Francoforte, 1624) con l'acrostico esplicitato: «*Visita Interiora Terrae, Rectificando Invenies Occultum Lapidem*»

Nel corso del lavoro di un alchimista anche il simbolo è fondamentale. Attraverso la meditazione e l'intuizione la persona può, da una singola immagine, arrivare a più idee. In pratica il simbolo è in grado di scavare nell'inconscio, in quel posto oscuro dove sono sedimentate le conoscenze, i valori e i significati della tradizione.

Anche la metafora, attraverso una serie di immagini, porta ad un concetto che non è subito evidente mentre l'allegoria, che ha la stessa funzione della metafora, opera attraverso discorsi retorici e articolati. Sono allegorie le favole, le parabole, le mitologie del mondo egizio e greco romano, molto spesso utilizzate dagli alchimisti per descrivere le loro attività.

In alchimia le metafore e le allegorie ci portano a concentrare la visione e la percezione mentale conducendoci verso quello che è il significato sottointeso. Braccesco, un alchimista del XVI secolo scrive: *“Gli antichi sotto le favole poetiche hanno occultato questa scientia, et hanno parlato per similitudine...Quello il quale non ha cognitione di questa scientia, non può sapere la intenzione degli Antichi, di quello che vogliono*

significare per gli nomi di tanti dei, et dee, et per la generazione, innamoramenti, et mutazioni loro.”¹⁰

I simboli possono essere reali, presi dal regno vegetale o animale, ma possono anche essere di fantasia come draghi, grifoni, unicorni, arabe fenici. A volte i simboli sono astratti e attinti dalla matematica e dalla geometria (quadrato, cerchio, triangolo, numeri, moltiplicazioni, divisioni) ma anche anagrammi, rebus e acrostici, questi ultimi sono parole composte dalle iniziali di altre parole formanti un'altra parola di senso compiuto. Nel XV sec. Basilio Valentino, un monaco benedettino, alchimista tedesco ne inventa il più noto, V.I.T.R.I.O.L. , che sta a significare “*visita interiora terrae rettificando invenies occultum lapidem*”. Ovvero “visita l'interno della terra, operando con rettitudine troverai la pietra nascosta”. Questo acrostico sintetizza quello che è lo scopo fondamentale dell'alchimia: scendere nella parte profonda e oscura dell'anima, partendo dalla sua componente animale fino a quella vegetativa e minerale, per una sua completa destrutturazione, operando quella trasmutazione della materia nello spirito che avrebbe permesso di conseguire l'immortalità e riportare alla luce la sapienza. Con il termine vetriolo si indica l'acido solforico, un potente corrosivo in grado di sciogliere anche la pietra più dura e provocare le trasformazioni più radicali. Ma per comprendere davvero il potere delle immagini e dei simboli possiamo partire da un semplice esempio. Immaginiamo lo svolgersi di un seminario su temi alchemici. Il termine seminario è un concetto che porta ad un significato comune e piuttosto chiaro. Ma se questo concetto viene traslato in immagini allegoriche che hanno un certo impatto emotivo, allora il relatore diviene il seminatore e gli argomenti trattati dei semi preziosi che sono gettati nel campo mentale di chi ascolta.

E così, procedendo in questi termini, se i partecipanti si siedono intorno ad un tavolo, questo può immaginarsi come fosse una mensa iniziatica, un campo allargato di energia creativa. Se si accende una candela, questa può evocare la luce dell'intelligenza. Se si distribuisce della carta per gli appunti, la pagina bianca può associarsi all'anima

¹⁰ <http://www.il-convivio.it/il-linguaggio-simbolico-dellalchimia-1>

svuotata che diventa ricettiva. Se l'inchiostro della penna è rosso, lo scrivere si collega allo scorrere del sangue, cioè ad un partecipare all'evento col cuore.

Come nella parabola evangelica del seminatore, la terra di un campo energetico può essere ben dissodata, oppure dura e sterile, e nella prima i semi potranno germogliare a differenza della seconda. Se poi non saranno difesi dalla gramigna del dubbio, della presunzione e dell'incostanza, i germogli saranno presto soffocati. Infine le spighe di grano potranno crescere, ma se non saranno allontanati gli uccelli o i parassiti, cioè persone o situazioni che tolgono energia e concentrazione, la spiga non potrà mai diventare color oro, il colore della maturazione¹¹.

I processi che sono alla base del lavoro alchemico sono analoghi a quelli che governano il lavoro del contadino nei campi e durante le stagioni. M. Maier ci dice: *“I contadini affidano il grano alla pingue terra dopo averla sfogliata con i loro rastrelli. I filosofi ci hanno insegnato a spargere l'oro in campi nivei che hanno come dei fogli lievi. Per far ciò guarda bene e al par che in uno specchio vedrai nel grano il modo in cui l'oro germina.”*¹²

Attraverso questo esempio appare evidente come nella mente e nella memoria l'immagine abbia una potenza comunicativa di significati maggiore rispetto ad un concetto, che è di per sé non può che essere inerte e freddo, e quindi viene più difficilmente assimilato.

Il pensiero dell'uomo nasce da immagini accompagnate da particolari emozioni e si struttura per immagini. Poi tale struttura diventa una creatura che vive di vita propria e si trasforma in un'idea, in un progetto destinato a diventare qualcosa di concreto.

Secondo il grande pensatore Ernst Cassirer, filosofo tedesco, l'essere umano non è un animale razionale ma un animale simbolico; ciò significa che l'uomo non può accedere al reale senza l'intermediazione del simbolico che ne organizza l'esperienza. L'immaginazione simbolica è una caratteristica esclusiva dell'uomo che si esprime attraverso il linguaggio emotivo.

¹¹ Ibidem

¹² nell'epigramma corrispondente all'emblema VI di Atalanta Fugiens (sec. XVII)

L'uomo non deve essere considerato *animal rationale*, piuttosto *animal symbolicum*. Cassirer sostiene che la definizione di *animal rationale* continua a mantenere il suo valore, ma aggiunge che “*il linguaggio non esprime soltanto pensieri e idee, ma, in prima linea, sentimenti ed affetti.*”¹³. L'uomo è un animale simbolico nel senso che la sua azione si esprime principalmente nelle varie forme della cultura, che sono in realtà dei grandi sistemi simbolici costituiti dai miti, religioni, arti e scienze.

Concludo questo breve capitolo sulla metafora nella visione alchemica sottolineando che ciò che mi colpisce nella metafora dell'alchimia non è tanto l'oro, un obiettivo senz'altro grandioso, ma l'importanza attribuita al processo di trasformazione. L'alchimia consiste nell'accettare tutto ciò che sta nel calderone, senza cercare di rifiutarlo o correggerlo, dopo essersi resi conto che anche ciò che è negativo fa parte del processo di apprendimento.

Avere piena consapevolezza significa vedere le cose come sono, senza giudizio. Sentire e accettare le nostre emozioni imparando a gestirle.

Sono convinta che, avendo a disposizione gli adeguati strumenti che conducono alla consapevolezza, tutti noi abbiamo le potenzialità per diventare alchimisti interiori, in grado di trasformare i nostri momenti di confusione in chiarezza di visione e quello che prima era disagio esistenziale può diventare momento di crescita.

¹³ Cassirer, 1944

2.1 L'uso della metafora nella Psicomagia di Jodorowsky

"Non conosco nulla al mondo che abbia tanto potere quanto la parola"

Emily Dickinson

Alejandro Jodorowsky, drammaturgo, regista, attore, compositore scrittore è il padre della Psicomagia definita da lui stesso un' "arte per guarire". Si tratta di una sorta di terapia fondata non sulla scienza ma sull'arte che unisce lo sciamanesimo, la magia popolare, la psicologia, il misticismo, la filosofia orientale e l'intuizione a scopi terapeutici.

È una tecnica rivoluzionaria basata sul principio secondo il quale la parola da sola non ha la forza terapeutica di un'azione. Ricordiamo a tal proposito che la tecnica psicanalitica freudiana si limitava a far emergere il rimosso dalla coscienza e questo sembrava risolvere il conflitto ma in realtà non era sufficiente. Innanzitutto perché restando solo sul piano mentale questa presa di coscienza non si trasformava in una esperienza viva in grado di creare una vera e propria consapevolezza e poi perché l'impulso, una volta individuato, analizzato e compreso, non venendo espresso tratteneva con sé tutta la sua tensione energetica.

Da qui l'importanza, una volta compreso il conflitto, di metterlo in atto dando sfogo alla pulsione.

In un'intervista così parla Jodorowsky *"La differenza più evidente tra la psicoanalisi e la psicomagia è che la prima è una scienza, la seconda un'arte, e più specificamente un'arte derivata dal teatro. La psicomagia agisce nella convinzione che l'inconscio parli e funzioni per metafore: per risolvere i problemi dell'inconscio occorre quindi che questi siano affrontati metaforicamente, cioè mettendoli in scena, trascinandoli nel reale attraverso l'arte. Laddove la psicoanalisi si limita a dissotterrare l'Edipo, la psicomagia interviene per realizzarlo! Laddove la psicoanalisi vuole interpretare i*

sogni, analizzandoli col linguaggio razionale, la psicomagia opera il percorso inverso: interpreta la vita con il linguaggio dei sogni e della poesia, chiede che le affezioni siano inscenate e affrontate simbolicamente, ma sempre attivamente, cioè per mezzo di azioni reali”.¹⁴

Mentre la psicanalisi attraverso l'uso della parola trasforma ciò che arriva dall'inconscio in un discorso logico razionale, la psicomagia al contrario insegna alla nostra parte razionale a gestire il linguaggio inconscio.

Appare evidente come uno dei principi fondamentali sui quali si basa sia l'utilizzo proprio della metafora strumento fondamentale per esprimere emozioni e sentimenti “sepolti” nel nostro inconscio¹⁵.

Attraverso l'uso della metafora è possibile mettere in atto il proprio impulso, viverlo, farne esperienza, incanalare la sua energia in maniera tale che essa si scarichi e perda la sua “tensione psichica”.

*“La Psicomagia è un'arte che guarisce lavorando con il simbolo e la metafora, la poesia e fundamentalmente con la bellezza”*¹⁶. È una pratica di guarigione che agendo attraverso il simbolo, la metafora e la bellezza, essenzialmente si esprime con il linguaggio dei sogni.

Sembra che il nostro cervello non si accorga della differenza tra la realtà, o quello che chiamiamo realtà, e qualcosa che simbolizza quella stessa realtà.

Il cervello funziona come un processore di dati analogico e non logico. Non esiste il tempo: se sei vestito da bambino significa che hai “tutta l'infanzia sulla pelle”. Per questo piangiamo quando abbiamo ricordi dolorosi, quasi rivivessimo il passato nel momento presente.¹⁷

¹⁴ Dialoghi di Estetica. Parola ad Alejandro Jodorowsky di Vittorio Parisi 11 dicembre 2014 (<https://www.artribune.com/attualita/2014/12/dialoghi-di-estetica-parola-ad-alejandro-jodorowsky/>)

¹⁵ <https://cristobaljodorowsky.it/psicomagia-il-potere-della-metafora/#:~:text=Uno%20dei%20principi%20fondamentali%20sui,dalla%20loro%20rimozione%20dalla%20coscienza.>

¹⁶ Il collare della Tigre – Cristobal Jodorowsky

¹⁷ Ibidem

Alejandro Jodorosky e il figlio Cristobal, osservano e sperimentano direttamente il lavoro terapeutico di Maestri, Sciamani e Guaritori in giro per il mondo.

Da secoli, infatti, queste figure intervengono sul corpo energetico dei propri pazienti attraverso l'uso di tecniche che letteralmente "simulano" interventi medici e azioni terapeutiche, sia sul corpo fisico che sul corpo magico (o sottile). E il risultato è che questi corpi interagiscono tra loro influenzandosi reciprocamente.

L'atto psicomagico si struttura come un complesso di più atti metaforici che ci permettono di rientrare in contatto con i nostri impulsi non ancora espressi. Esprimerli, "esteriorizzarli", attraverso l'atto psicomagico ci consente di processare l'inibizione che questa energia esercitava sulla propria psiche.

Il potere della metafora è proprio quello di fornirci l'occasione di dare forma a ciò che è contenuto nella nostra psiche imparando a interagirci e a processare i conflitti nascosti nel nostro inconscio.

Nello specifico gli atti psicomagici appaiono come dei gesti privi di apparente logica ma sono così impattanti da aiutare le persone a percepire le proprie realtà da nuovi punti di vista.

Il rito è di per sé una forma di linguaggio simbolico ed in particolare è la lingua madre dell'inconscio. Gli esseri umani vivono tra simbolico, reale ed immaginario senza fare nette distinzioni e quando "ritualizzano", in realtà, danno chiari e precisi messaggi all'inconscio che registra l'informazione, per poi reagire. I rituali, quindi, hanno un effetto liberatorio utile e funzionale a sostenere il cammino di evoluzione e crescita personale dell'individuo.

Così ci racconta lo stesso Jodorowsky: *"Un professore di scuola media che lamentava uno squilibrio nervoso mi chiese un atto psicomagico. Gli consigliai di imparare da un artista circense a camminare in equilibrio su un cavo d'acciaio. Mi rispose che non gli sarebbe stato possibile farlo, perché la scuola e casa sua si trovavano in un villaggio sperduto nel Sud della Francia in cui non avrebbe mai potuto trovare un artista da circo. Gli chiesi di smettere di pensare all'atto come a qualcosa di impossibile e di avere fiducia, la realtà sarebbe accorsa in suo aiuto. Pochi giorni*

dopo scoprì che un suo allievo era figlio di un circense, un equilibrista che si era ritirato. Aveva trovato il suo maestro a un paio di chilometri di distanza”¹⁸.

E ancora: *“Una persona parlava ad Alejandro Jodorowsky dei propri problemi economici, dicendogli che non aveva mai un soldo in tasca.*

Jodorowsky gli chiese semplicemente di incollare alle proprie scarpe due monete, in maniera tale che camminando si potesse sentire il tintinnio delle monete sulla strada. A un ragazzo, orfano del padre, la cui figura, idealizzata e severa, continuava a inficiarne la vita, chiese di bruciare una foto del padre, gettando le ceneri in un bicchiere di vino, e quindi di berlo.¹⁹

Dunque la psicomagia può essere considerato un atto poetico che, attraverso un percorso metaforico, aiuta a sanare, guarire e sciogliere i non risolti ma soprattutto aiuta a recuperare la propria completezza.

Il successo terapeutico della metafora poggia sul fatto che essa ci permette di ritornare alla natura, cioè e alla nostra naturalezza e autenticità e completezza. In questo stato siamo liberi di essere ciò che siamo e diventiamo i creatori di bellezza e di gioia²⁰.

¹⁸ Manuale pratico di Psicomagia, Alejandro jodorowsky

¹⁹

https://it.wikipedia.org/wiki/Alejandro_Jodorowsky#Psicomagia,_ultima_frontiera_del_surrealismo

O

²⁰ <http://www.crescitapersonale.ch/contenuto/4>

2.2 James Hillman e la metafora come effetto terapeutico

"il mito è il pensiero sognante di un popolo come il sogno è il mito dell'individuo"

Eric Dodds

James Hillman, analista junghiano, è stato il padre fondatore della cosiddetta psicologia archetipica e un grande ispiratore della psicologia immaginale e della ecologia profonda.

Con Hillman ad essere protagonista è il linguaggio alchemico che sostanzialmente è quello della metafora. La metafora ha già di per sé un effetto terapeutico in quanto è lo stesso linguaggio dell'anima, in grado di guardare a quest'ultima senza filtri, instaurando una comunicazione privilegiata. A differenza del linguaggio concettuale che non può essere immediatamente metaforico, quello alchemico assume forza e valore proprio quando non viene preso alla lettera.

Secondo la psicologia archetipica esiste qualcosa di grande e di potente che domina da sempre la storia dell'umanità e che si ripete in maniera istintiva, trovando forme diverse quanto diverse sono le culture e i luoghi in cui si manifesta e si autorappresenta: gli archetipi.

Compagno ovunque, scrive Hillman: *"nel cinema, nella pittura, in manicomio, nei bambini, nello studio dell'analista..."*²¹. Sono forme mitiche universali che Hillman si trova a ricercare soprattutto nella Grecia antica.

Il ritorno ai miti, il dio Pan, Dioniso, Hermes, Apollo, Afrodite, Demetra, Eros e Psiche, ci permette di compiere una discesa in un mondo in cui è possibile riscoprire l'individualità di ciascuno di noi attraverso la strada dell'immaginazione.

Hillman si situa "nel punto in cui psicologia e religione, quest'ultima intesa come rapporto con la divinità e come rapporto con la collettività, sfumano l'una nell'altra,

²¹ Il lamento dei morti, Bollati Boringhieri, 2014

nel punto, dunque, dove la psicologia è indotta a prendere in considerazione la teologia e la politica”²².

L’efficacia terapeutica passa attraverso i fili sottili della narrazione con le storie immaginative che ci raccontiamo e riraccontiamo all’infinito.

Per Hillman leggere Jung o Freud è importante proprio per il potere immaginativo che posseggono i loro scritti, è infatti in quel potere che si situa la forza terapeutica delle loro cure.

La stessa psicoanalisi nasce come “cura attraverso la parola” (espressione coniata dalla paziente di Freud Anna O) un po’ come se l’analista fosse lo scrittore della storia narrata dai suoi pazienti e come se la psicologia si trasformasse in un romanzo.

“La storia clinica riporta i successi e i fallimenti della vita rispetto al mondo dei fatti. Ma per l’anima successi e fallimenti non sono gli stessi perché l’anima non funziona allo stesso modo [...] l’anima immagina e gioca, e il gioco non è riportato nelle cronache [...] fare la storia dell’anima significa catturare emozioni, fantasie e immagini partecipando al gioco e sognando il mito insieme al paziente”²³.

È ormai riconosciuto anche da chi non ha sufficiente esperienza clinica che, anche nei momenti più bui e traumatici della vita di una persona, l’inconscio sa parlare di altro, sa parlare un’altra lingua, sa parlare con un’altra esperienza della vita psichica. Se non ci avviciniamo a questo modo di procedere dell’inconscio, tutto rischia di chiudersi sulla storia, sulla ripetizione, sulle presunte confessioni catartiche. Hillman ci invita ad avvicinarci al tempo come *Kairos*, come opportunità e apertura al possibile. La consapevolezza di *Kronos* (il tempo che ingoiamo in ogni istante di vita) è tra le origini primarie delle malattie, e tutti in qualche modo ne siamo coinvolti.

Il dio principale di tutte le patologie infatti per Hillman è Ade. Uno degli epiteti di Ade era “colui che chiude la porta”. Tutto dipende da come ci posizioniamo davanti a quella porta. Per Eracle fu una lotta continua con Ade, nella quale l’io erculeo pone la coscienza separandola dal mondo infero, con un rapporto tra i mondi opposti molto

²² La vana fuga degli dei, Adelphi, 1991

²³ James Hillman, *Il suicidio dell’anima*

faticoso²⁴. Questo è un procedere tipico della medicina tradizionale, che cerca la cura contrastando un processo patologico combattendo o iniettando ciò che difetta: “*stimola elementi endogeni o ne introduce di estranei che si oppongono alla malattia*”²⁵. Se percepiamo invece che l’opposto è già compresente, e che ogni esperienza psichica si costituisce nell’identità di almeno due parti opposte, entriamo nel mondo simbolico e nella concezione di cura più vicina a Hillman: “*non c’è niente da introdurre da parte di nessuno, perché l’opposto è già presente [...] ciascun sogno ha il suo fulcro e il suo equilibrio, si compensa da sé, è completo così com’è*”²⁶.

Secondo Hillman, rifacendosi alla medicina antica, gli organi non sono solo sani o malati, ma sviluppano ciascuno uno specifico grado di coscienza. Il mito di riferimento in questo caso è quello di Dioniso che viene fatto in tanti pezzi e smembrato; in alcune versioni neoplatoniche si narra che venne disperso in tutta la natura riflettendo così i tanti organi del nostro corpo che chiedono coscienza, soprattutto nei periodi disfunzionali. Solo quando sentiamo dolore diventiamo consapevoli dei nostri organi e del nostro corpo. Apollo cura e pensa le sintomatologie in modo del tutto differente perché usa la razionalità e il pensiero lineare. “*Mentre la storia clinica espone una sequenza di fatti che conducono ad una diagnosi, la storia dell’anima mostra piuttosto un brulichio concentrico che rimanda sempre oltre sé stesso. I suoi fatti sono i simboli e i paradossi*”²⁷.

Per il filosofo americano, che scrive nella seconda metà del XX secolo: se “*l’Ottocento tradusse le parole dell’inconscio nel linguaggio della ragione, noi abbiamo l’opportunità di tradurre il linguaggio della ragione nello sfondo archetipico dell’inconscio e delle sue parole, abbiamo l’opportunità di trasformare il concetto in metafora*”²⁸.

²⁴ James Hillman, *Il sogno e il mondo infero* (Adelphi, 2005)

²⁵ James Hillman, *Il sogno e il mondo infero*

²⁶ ibidem

²⁷ James Hillman, *Il suicidio dell’anima*

²⁸ Il mito dell’analisi 1972, 170

Hillman ci suggerisce dunque che il compito della psicoanalisi non è tanto la traduzione della fantasia in realtà, di ciò che è immaginale in ciò che è letterale (come ci diceva Freud), ma l'osservazione del reale attraverso la fantasia.

Concludo questo breve *excursus* su James Hillman con il suo famoso testo in cui ci parla del giardino come metafora della nostra psiche, ricca, mutevole, intrecciata e vitale.

"Il giardino è pieno di metafore, penso in particolare al giardino giapponese dove quest'idea mi è apparsa in maniera chiarissima. Tutto quello che accade nel giardino è pieno di metafore della nostra vita psichica, che si tratti di un ponte, di un sentiero tortuoso o di foglie cadute (...) tutte le descrizioni di ciò che succede nel giardino durante il ciclo delle stagioni riguarda al tempo stesso la psiche: le foglie che cadono, la paralisi della vita che riprende in primavera, il movimento dell'acqua, le rocce. Sono tutte esperienze che fa anche l'uomo, solo che non le esprime con lo stesso linguaggio, mentre il giardino lo dice con il linguaggio della Natura."

"Noi oggi tendiamo a dimenticare che l'anima non è solo dentro di noi, ma anche fuori di noi. E quando siamo in un giardino, che si tratti di un giardino asiatico o di un giardino alla francese o di qualunque altro tipo di giardino, si manifesta qualcosa dell'"anima mundi". L'Anima del Mondo si rende visibile e, anzi, si mette in mostra."²⁹



²⁹ James Hillman, Il piacere di pensare

2.3 La psicologia immaginale e il linguaggio dell'anima

La psicologia immaginale è una moderna corrente psicologica, avviata in occidente dallo psicoanalista svizzero C. G. Jung attraverso la psicologia analitica, e rielaborata dal suo allievo, James Hillman, che, come abbiamo visto, è il padre della psicologia archetipica il quale, per usare una sua nota espressione, ritiene che il compito principale della psicologia sia quello di “fare anima senza fare diagnosi”.

L'espressione “fare anima” è presa in prestito dal poeta John Keats che in una lettera al fratello scrive: *“Chiamate, vi prego, il mondo la valle del fare anima. Allora scoprirete a che serve il mondo”*. Si tratta di un'immagine che avvicina la nostra vita al peregrinare per il mondo con lo scopo di trasformare gli eventi che viviamo in esperienze.

Hillman è stato un filosofo, saggista e psicoanalista le cui idee hanno trovato seguito non solo tra chi si occupa di psicologia o di psicoterapia ma anche tra artisti e scrittori proprio perché il suo pensiero si focalizza su due aspetti della psiche umana, l'anima e l'immaginazione. Come già espresso nel paragrafo precedente, l'idea di fondo è che l'anima si esprima attraverso le immagini dell'inconscio collettivo, gli archetipi, e sia fortemente connessa al mito attraverso cui si manifesta, mentre l'immaginazione diventa lo strumento del lavoro più analitico.

Il termine “immaginale” fa riferimento sia ad un approccio filosofico e psicologico definito filosofia e psicologia dell'immaginale o psicologia archetipica, sia al metodo simbolo-immaginale della Scuola di Selene Calloni Williams, allieva di Hillman, che ha integrato i principi della psicologia archetipica prendendo il via dalla psicologia immaginale e dalle grandi visioni spirituali con i rituali e le pratiche corporee delle tradizioni tantrico-sciamaniche e della tradizione buddhista Theravada.

Già i Greci davano molta importanza alle immagini mentali e la terapia immaginativa è una tecnica antichissima che risale al IV secolo a.C.. In molti dei templi antichi dedicati a Esculapio si conducevano i pazienti in uno stato di profondo rilassamento grazie al quale potevano avere delle visioni, immagini che affioravano alla mente,

altamente benefiche per la salute. Molti popoli antichi facevano uso di questo tipo di pratiche curative che poi vennero introdotte nelle psicoterapie moderne.

Il primo a usare il termine “*mundus imaginalis*” fu Henry Corbin, uno tra i massimi orientalisti del Novecento, filosofo e storico delle religioni. La sua opera ha esercitato un’influenza profonda ben oltre il confine degli studi specialistici e le sue opere hanno favorito il dialogo tra le diverse culture e, soprattutto, tra Occidente e Oriente.

Corbin, consapevole della confusione insita nella parola italiana e nella sua storia, ha cercato di sostituire il termine “immaginazione” con il termine “immaginale”. L’immaginazione quindi non è soltanto una funzione del pensiero ma il luogo di incontro della realtà esterna, concreta e tangibile, con la realtà interna, invisibile e intangibile.

Nelle tradizioni sapienziali e spirituali antiche l’anima selvaggia, l’io istintuale, si esprime nell’immaginale o “liminale” la zona tra inconscio e conscio dove immaginazione e realtà operano congiuntamente. In questo “luogo”, che è un non luogo, troviamo i simboli e gli archetipi, che sono le forme dell’esperienza umana. L’immaginario risulta applicabile a qualsiasi paradigma psicologico e viene utilizzato in diverse dimensioni, per esempio attraverso la metafora, negli interventi psicologici e terapeutici.

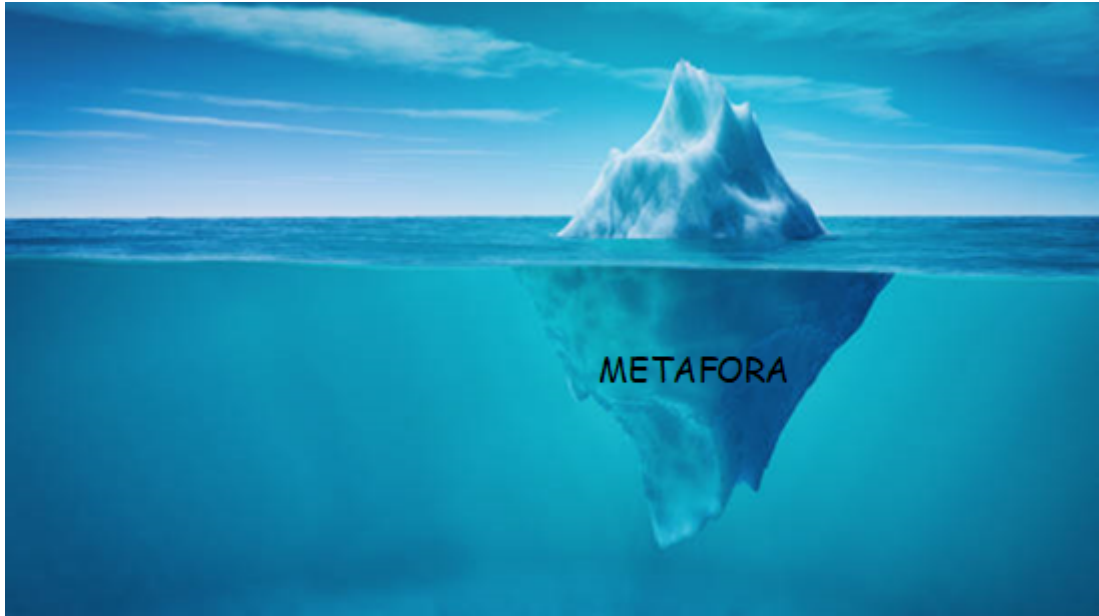
Dominique Megglé, nel saggio *Psicoterapie brevi* del 1998 scrive: *“Erickson riprende antiche procedure di guarigione come l’uso delle metafore “Esse aiutano a indurre uno stato ipnotico e a curare il malato. Se, sentendo una storia, il paziente manifesta improvvisamente i segni di una trance, significa che il terapeuta ha raggiunto il cuore del problema. La storia, per essere ipnotica, deve avere rapporti metaforici con il problema in questione, ma soprattutto non deve avere con quello un rapporto razionale evidente, altrimenti la mente conscia se ne approprierebbe per dissertare. Le metafore consentono di aggirare le resistenze che il paziente oppone al cambiamento: sono un modo indiretto di suggerire delle piste di soluzione all’inconscio“.*

La visione immaginale attinge e si ispira alle tradizioni psicologiche immaginali occidentali e orientali. Quindi utilizzare un approccio immaginale significa, prima di

tutto, lavorare con le immagini. Questo lavoro può essere fatto secondo differenti modalità: da una parte attraverso l'arte e l'esperienza estetica e dall'altra attraverso un lavoro più introspettivo e psicologico. Ogni persona si porta dentro una sequenza di immagini che lo caratterizza e distingue dagli altri. Ma queste immagini non sono fisse, cambiano, si evolvono, si trasformano durante la nostra vita. Dare spazio e voce a queste immagini, dialogare e interagire con esse è un processo creativo straordinario che ci permette di scrivere nuovi copioni e disegnare nuove sceneggiature.

Nella pratica professionale il terapeuta con approccio immaginale lavora con la costruzione di storie da drammatizzare, utilizza i miti, i racconti o le fiabe accompagnando le persone in questo lavoro introspettivo e creativo attraverso le immagini che emergono dal colloquio clinico e dall'utilizzazione di tecniche immaginative.

La lettura e la scrittura o la drammatizzazione di storie sono i processi fondamentali dell'approccio: la lettura di un romanzo, la scrittura di un diario o di una storia, la costruzione di un ruolo teatrale o la visione di una sequenza cinematografica aiutano a fare emergere le immagini che ci abitano e che abitiamo inconsciamente. Il linguaggio simbolico permette di leggere gli eventi della nostra vita come se fossero la trama di un romanzo, di un film o di un copione teatrale e di intervenire su questo.



Le metafore sono come gli iceberg: sostengono molti dei nostri ragionamenti

3. La metafora secondo la scienza

I racconti, le parabole, le favole, le leggende, la poesia e il mito sono tutti aspetti diversi della metafora.

Le metafore connettono il nostro pensiero al mondo dei nostri sensi. In fondo ogni nostro modo di rappresentare la realtà è una metafora ed è per questo motivo che raccontare metafore ha un profondo effetto sul cervello.

Secondo alcuni studi l'effetto delle metafore è visibile nella fisiologia del cervello.

È stato fatto un esperimento in cui è stato chiesto ad alcuni soggetti di leggere alcune frasi mentre erano sottoposti ad una risonanza magnetica ed è stato scoperto che, quando le frasi erano semplici affermazioni, si attivava l'area della comprensione linguistica mentre, se le frasi erano metafore si attivava un'altra particolare area sensoriale.

E così ad esempio se c'era scritto "ha un carattere ruvido" si attivavano le aree del tatto, come se il soggetto stesse realmente toccando "qualcosa di ruvido"³⁰.

Si tratta di una ricerca nel campo del *brain imaging* che ha confermato dunque che esiste una particolare regione del cervello, che permette di 'sentire' attraverso il tatto, l'*operculum parietale*, che si attiva anche quando si ascolta semplicemente una frase contenente una metafora relativa all'esperienza tattile. La stessa regione, invece, non si attiva quando si ascolta una frase simile che esprime solo il significato della metafora.

I risultati della ricerca sono stati pubblicati sulla rivista *Brain & Language*.³¹

"Abbiamo visto che le metafore impegnano le aree della corteccia cerebrale coinvolte nelle risposte sensoriali, anche in caso di metafore del tutto familiari", afferma l'autore dell'articolo, Krish Sathian, docente di neurologia, medicina riabilitativa e psicologia

³⁰ https://news.emory.edu/stories/2012/02/metaphor_brain_imaging/campus.html

³¹ <https://www.sciencedirect.com/journal/brain-and-language>

alla Emory University di Atlanta. “Questo studio ci mostra come ci affidiamo alle esperienze sensoriali per arrivare a comprendere il linguaggio metaforico”.³²

In particolare durante la ricerca è stato chiesto a sette studenti liceali di ascoltare sia frasi contenenti metafore tattili, sia altre che esprimevano lo stesso contenuto ma senza linguaggio metaforico; a seguito di ciò dovevano premere un pulsante non appena comprendevano ogni frase. Il flusso sanguigno del loro cervello era monitorato attraverso l’imaging per risonanza magnetica funzionale. In media, la risposta a una frase contenente una metafora era data dopo un tempo leggermente più lungo (da 0,84 a 0,63 secondi).

In uno studio precedente era già stata fatta la mappatura, per ognuno dei partecipanti, di quali parti del cervello fossero state coinvolte nell’elaborazione tattile e visiva di materiali reali. Ciò ha permesso ai ricercatori di stabilire il legame all’interno del cervello tra metafore che coinvolgessero le trame dei materiali e l’esperienza sensoriale del contatto coi materiali stessi.

“Abbiamo osservato che le regioni della corteccia visiva non erano attivate da metafore tattili, il che conferma altri studi precedenti riguardo la predominanza del tatto nella percezione delle trame”, spiega Simon Lacey, primo autore dello studio.³³

I ricercatori non hanno rilevato differenze, a seconda della metafora usata, nelle regioni corticali note per il loro ruolo nel generare e nell’elaborare il linguaggio, come le aree di Broca e di Wernicke. Tuttavia, questo risultato non esclude un ruolo di tali regioni nel trattamento delle metafore, precisa Sathian.

Altri neurologi hanno visto che un danno ad alcune aree del cervello può interferire con la capacità di comprensione delle metafore da parte dei pazienti. *“Non credo che ci sia una sola area responsabile del trattamento delle metafore”*, sostiene Sathian. *“In realtà, diversi filoni di ricerca indicano che l’elaborazione dei concetti astratti è distribuita in tutto il cervello”*.³⁴

³² <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0093934X12000028>

³³ Ibidem

³⁴ Ibidem

“Credo che la nostra ricerca metta in luce il ruolo delle reti neurali in questi processi, piuttosto che quello di una singola area del cervello. Ciò che probabilmente accade è che il cervello attua una simulazione interna che gli permetta di capire la metafora, ed ecco perché si attivano le regioni associate al tatto. Ciò dimostra anche come processi complessi riguardanti i simboli, come l’apprezzamento di un dipinto o la comprensione di una metafora, non dipendano soltanto dalle zone evolutivamente più recenti del cervello, ma anche da adattamenti di sue zone più antiche”.³⁵

Dunque secondo quanto appreso da tali ricerche le metafore tattili attivano la corteccia somatosensoriale, che è quella destinata all’elaborazione del senso del tatto, dando luogo a vere e proprie sensazioni fisiche; la stessa cosa avviene nel caso di metafore in cui vengono utilizzate espressioni di movimento in cui si attivano le aree motorie.

Le metafore agiscono in modo profondo aggirando la consapevolezza, attivano aree cerebrali i cui processi restano fuori dal pensiero cosciente; studi condotti con una strumentazione abbastanza sofisticata per indagare il funzionamento del cervello (la tomografia elettromagnetica a bassa risoluzione), hanno dimostrato che le metafore vengono elaborate dalle strutture coinvolte nei processi emotivi.

Una metafora funziona come una catena: da una parte abbiamo l’esperienza sensoriale ad esempio quella della dolcezza, quindi estendiamo questo attributo a qualcosa che appartiene a una dimensione diversa ad esempio una persona dolce, infine aggiungiamo altre caratteristiche ancora più astratte ad esempio una persona dolce e anche comprensiva. In maniera analoga se ci muoviamo in modo non lineare quando dobbiamo risolvere un problema, siamo portati a stimolare la metafora del pensiero fluido che ci consentirà di individuare una soluzione creativa in maniera più facile.

Il filosofo Mark Johnson e il linguista George Lakoff autori di "Metafora e vita quotidiana"³⁶ libro innovativo che, abbracciando una prospettiva neuroscientifica, gettò nuova luce sul significato e l'utilità della metafora, così scrissero:

³⁵ Ibidem

³⁶ Metafora e vita quotidiana, George Lakoff e Mark Johnson, Bompiani editore ,1979

“Talvolta la metafora è stata considerata solo come puro ornamento del linguaggio, abbellimento della forma linguistica, certamente rilevante per la creazione poetica, ma generalmente confinabile nell'ambito della linguistica. [...] Noi abbiamo invece trovato che la metafora è diffusa ovunque nel linguaggio quotidiano, e non solo nel linguaggio ma anche nel pensiero e nell'azione: il nostro comune sistema concettuale, in base al quale pensiamo e agiamo, è essenzialmente di natura metaforica³⁷.

Essi sostenevano che la metafora fosse un dispositivo cognitivamente complesso, basato sulla mappatura di due domini in conflitto³⁸, che si manifesta in tutte le dimensioni della vita quotidiana, e che non era semplicemente un ornamento del linguaggio, ma uno strumento cognitivo che in grado di categorizzare le nostre esperienze e mettere ordine nel nostro pensiero.

Il nostro comune sistema concettuale, grazie al quale facciamo pensieri e compiamo azioni, è essenzialmente di natura metaforica.

George Lakoff, trent'anni dopo aver scritto “Metafora e vita quotidiana” con Mark Johnson, nel 2009 riflettendo su ciò che è cambiato nel rapporto tra metafore e cervello, scrisse in un articolo: *"Il libro "Metafora e vita quotidiana" è stato scritto nel 1979, prima dell'era delle neuroscienze e del calcolo neurale. Ciò nonostante, alcuni risultati di quell'era hanno superato la prova del tempo:*

- (1) Le metafore sono mappe concettuali; esse fanno parte del sistema concettuale e non sono semplici espressioni linguistiche*
- (2) Esiste un'enorme sistema di mappature metaforiche fisse e convenzionali*
- (3) Il sistema esiste fisicamente nel nostro cervello*
- (4) Alcune metafore sono basate su correlazioni nell'esperienza incorporata*
- (5) La maggior parte delle metafore concettuali fanno parte dell'inconscio cognitivo e vengono apprese e usate automaticamente senza consapevolezza*
- (6) Noi prendiamo comunemente le nostre metafore concettuali come definizioni della realtà e viviamo in sintonia con esse³⁹. "*

³⁷ Ibidem (pp.12-21)

³⁸ <https://riviste.unimi.it/index.php/enthymema/article/view/2676>

³⁹ "The neural theory of metaphor"(January 2, 2009)

La conclusione che Lakoff trae dall'applicazione della teoria neurale alle metafore l'ha espressa nel libro del 1999, scritto con Mark Johnson, "Philosophy in the Flesh: The Embodied Mind and its Challenge to Western Thought" Di questo libro il recensore John Sowa cita i tre principi conclusivi che lo riassumono:

La mente è intrinsecamente incarnata.

Il pensiero è per lo più inconscio.

I concetti astratti sono in gran parte metaforici.

Grazie agli studi neuroscientifici sulla metafora si è giunti alla conclusione che esistono dei processi cognitivi primordiali e universali, radicati nel corpo e messi in atto da ogni individuo nei primi anni di vita. Esistono "metafore primarie" (ad es: affetto è calore, le difficoltà sono pesi, intimità è vicinanza, le categorie sono contenitori, gli scopi sono destinazioni, la conoscenza è visione, le cause sono forze fisiche). Solo in un secondo momento la combinazione di metafore primarie dà luogo a "metafore complesse" (ad es: "l'amore è un viaggio").⁴⁰

Le metafore concettuali si creano nella mente di ogni persona in maniera graduale, a seconda dell'esperienza che egli fa del mondo. Secondo Lakoff e Johnson ogni nostra attività quotidiana, dal pensiero, al comportamento fino al linguaggio, è guidata dalle metafore. Esse possono diventare così familiari da non creare più alcun tipo di sorpresa cognitiva e, non venendo più notate, assumono il loro semplice significato letterale. Sono stati fatti esperimenti neuro scientifici con tecniche di neuro-imaging che hanno mostrato che, nell'elaborazione di metafore diventate familiari è solo l'emisfero sinistro del cervello ad essere attivato, mentre quando si è in presenza di metafore nuove viene attivato anche l'emisfero destro. Questi esperimenti neuro scientifici appartengono alla "*conceptual metaphors theory*" (CMT), quella branca della linguistica cognitiva che

⁴⁰ <http://riviste.unimi.it/index.php/enthymema>- La metafora e i neuroni: stato dell'arte Stefano Calabrese, Università degli Studi di Modena e Reggio Emilia

studia i fenomeni mentali sottostanti al linguaggio. La CMT ipotizza che vi siano nel cervello delle strutture conoscitive stabili residenti nella memoria di lungo termine, e il semiologo Stefano Calabrese, avvalorando questa tesi scrivendo:

“La teoria neuronale della metafora spiega come un numero relativamente contenuto di metafore possa costituire la base delle modalità di pensiero e azione di ciascun individuo, trattandosi di un genere di "tropi" saldamente radicato nell'esperienza (per la retorica classica il termine "tropos" significava "direzione" o "svolta", "modo": per estensione, rinvia all'idea di stile e genere discorsivo). Non solo: l'attribuzione di senso a parole, strutture grammaticali e sistemi concettuali anche complessi - in ambiti quali la politica, la filosofia e la matematica -, dipenderebbe in larga misura dall'attivazione di mappe metaforiche. Per illustrare la funzionalità della teoria neuronale della metafora, Lakoff ricorre spesso all'esempio della metafora "l'amore è un viaggio", che presenta un dominio sorgente concreto e noto come il viaggio, e un dominio bersaglio astratto e noto come l'amore, per cui nella mappatura che sottende tale metafora si riconoscono corrispondenze che legano rispettivamente i viaggiatori agli amanti, il mezzo di trasporto alla relazione sentimentale, le destinazioni agli scopi di vita, gli ostacoli del viaggio alle difficoltà della vita affettiva. Come si può notare, all'interno di tale complessità metaforica si ravvisano metafore primarie come "gli scopi sono destinazioni", "le difficoltà sono ostacoli nel movimento", l'intimità è vicinanza", "una relazione è un contenitore", e sono appunto tali corrispondenze metaforiche a convertirsi in modelli neurali che a propria volta si basano sulla struttura input (una frase)/ output (l'analisi della frase) all'interno di in medesimo livello computazionale⁴¹”.

La metafora è stata per lungo tempo considerata solo un puro ornamento e strumento di abbellimento del linguaggio, confinato generalmente nell'ambito della linguistica, qualcosa di secondario non rilevante dal punto di vista dell'acquisizione di nuova

⁴¹ "Retorica e scienze neurocognitive" Stefano Calabrese, pag. 70

conoscenza. A partire da Mark Johnson e George Lakoff con il libro “Metafora e vita quotidiana” si aprirono nuove strade connesse alla visione neuroscientifica. Oggi possiamo affermare con certezza che, nell’ambito dei meccanismi che stanno alla base di alcuni particolari fenomeni cognitivi dell’individuo, uno dei comportamenti verbali più potenti ed efficaci dell’uomo è la metaforizzazione.



"Quello che il bruco chiama fine del mondo, il resto del mondo chiama farfalla"

Lao Tse

4. David Gordon “Metafore terapeutiche, espedienti per produrre il cambiamento”

Ho scelto di intitolare l'ultimo capitolo come il libro di David Gordon perché esplicita in maniera chiara quanto la metafora possa essere da ausilio a tutti quei professionisti che operano nelle relazioni d'aiuto.

David Gordon è tra i fondatori della PNL un massimo esperto di comunicazione che ha concentrato i suoi studi proprio sulle metafore terapeutiche oltre che sul modellamento.

Il libro citato si presenta come una sorta di manuale che insegna a fare uso dei modelli della comunicazione umana per realizzare strumenti di cambiamento che siano efficaci.

Tra le innumerevoli tecniche della PNL quella dell'utilizzo delle metafore terapeutiche come espediente per produrre un cambiamento è sicuramente tra le più affascinanti.

La metafora riesce a raggiungere il suo scopo terapeutico ogni volta che è in grado di allentare e aggirare le resistenze del cliente, consentendogli indirettamente di vedere risorse che aveva dimenticato di possedere. Esse diventano un ottimo strumento per ristrutturare una determinata situazione vissuta in maniera negativa dal cliente suggerendogli una nuova prospettiva da cui guardare il problema offrendogli nuove soluzioni.

Le metafore per essere terapeutiche devono rispondere a determinati criteri. Innanzitutto devono essere comprensibili per il cliente, cioè adeguate al suo linguaggio e al suo grado di comprensione. È poi necessario che la persona si rispecchi in essa, in modo da comprendere quale sia il problema affinché possa sentirsi spinta a mettere in moto il cambiamento terapeutico necessario.

All'interno della narrazione della metafora è necessario che siano inclusi anche i

passaggi concreti fondamentali che la persona dovrà compiere per arrivare al cambiamento, dovrà dunque contenere anche una soluzione, così che il cliente possa vedere chiaramente che i passi da fare lo porteranno effettivamente ad ottenere il miglioramento sperato.

Un esempio di metafora che viene spesso utilizzata nei percorsi terapeutici per spiegare gli automatismi mentali negativi che sono diventati un modello di pensiero è quello della luce: cosa succede quando si fulmina una lampadina o va via la luce? Quando entriamo in una stanza pur sapendo che la luce non si accenderà, non possiamo fare a meno di premere l'interruttore. È la stessa cosa che accade con i nostri pensieri automatici.

Da sempre le storie hanno la capacità di catturare l'immaginazione e stimolare chi ascolta a guardare in modo nuovo una particolare situazione o a compiere azioni che altrimenti non ci verrebbe nemmeno in mente di tentare. Anche quando magari in un primo momento una metafora può apparire senza significato per la propria vita, talvolta può accadere che dopo qualche tempo i personaggi, le immagini e le parole iniziano ad acquisire senso e ad avere una certa risonanza con noi e la nostra storia personale. Tutto questo è vero perché l'inconscio ama scoprire il senso di una storia, e già solo per questa ragione si possono aprire nuove strade e possibilità.

Chi ascolta riceve dalla metafora ciò che inconsciamente desidera e lo applica alla propria particolare situazione nella propria vita. La normale resistenza ad accogliere un messaggio troppo chiaro e diretto si scioglie grazie al potere delle storie. Una storia difficilmente ha la capacità di risvegliare l'istinto polemico rispetto a un'affermazione che si rivolge direttamente alla mente conscia. Mentre infatti le spiegazioni logiche possono indurre la mente ad allontanarsi dall'argomento, per la mente inconscia i racconti sono facili da ricordare e vengono accolti senza alcuna resistenza. Ecco che la metafora può svolgere la sua funzione di ausilio proprio nelle situazioni in cui l'ascoltatore potrebbe in maniera consapevole avere remore con un discorso diretto.

All'interno di una storia ci possono essere innumerevoli punti di vista, altrettante azioni e infinite soluzioni. Il racconto fornisce lo spazio sufficiente per ristrutturare lo stato di chi ascolta.

Ogni persona ha le sue metafore. La chiave per scoprire le metafore di un soggetto si nasconde nel saper ascoltare ciò che dice. Talvolta può trattarsi di un giro di parole, di un'espressione, di un'immagine che continua a venire alla mente, o anche di un ricordo. Si tratta in ogni caso di modi diversi attraverso cui il soggetto esprime il proprio vissuto interiore. La metafora mostra la modalità in cui la persona ha immagazzinato l'esperienza dal punto di vista sensoriale, cioè visivo, uditivo, cinestesico, gustativo e olfattivo. Dunque le metafore personali contengono molte informazioni di valore sulla percezione e sui pensieri del soggetto rispetto al mondo. Si tratta di tutte informazioni che sono rivelate in forma simbolica dalle parole che il soggetto impiega. È necessario prestare attenzione sia alle metafore evidenti sia a quelle implicite contenute nei discorsi perché ogni metafora ha un suo particolare significato.

Il terapeuta deve scegliere la giusta metafora con cui l'ascoltatore possa mettersi in relazione e che sia appropriata al contesto in cui viene utilizzata. La metafora serve per stabilire il Rapport. Deve essere utilizzato il sistema rappresentazionale proprio dell'interlocutore. Nella storia è bene evitare i luoghi comuni e prediligere il discorso diretto, ad esempio lasciando che all'interno della narrazione uno dei personaggi dica qualcosa a un altro fra virgolette (per esempio: "Fai attenzione a quello che sto per dirti"). In questo modo l'ascoltatore sentirà che ci si sta rivolgendo direttamente a lui, senza però percepire l'affermazione come una sfida.

Ogni volta che l'ascoltatore si identifica con un personaggio chiave si sentirà aiutato ad accogliere il messaggio della storia.

Le metafore rappresentano dunque un valido aiuto per aumentare l'efficacia della comunicazione e, facendo appello alla mente inconscia dell'ascoltatore, offrono modelli e strategie utili per apportare tutti i cambiamenti necessari.

Conclusioni

Questo breve excursus nel mondo della metafora tutt'altro che esaustivo è stato un viaggio che mi ha permesso di approfondire e provare a dare un piccolo ordine a una materia così vasta quanto lo è la storia dell'umanità.

Abbiamo appreso come i racconti dei grandi filosofi e maestri erano ricchi di metafore allo scopo di semplificare le idee che diffondevano e come allo stesso tempo la metafora sia presente nel linguaggio quotidiano di ognuno di noi in maniera continua e automatica. Basti pensare ad espressioni come “mi sento giù”, “sono a pezzi” o “sono al settimo cielo”. E abbiamo potuto comprendere come il suo valore non si esaurisca solo nell'estetica linguistica nonostante ne sia una componente irrinunciabile.

La metafora è una forma di pensiero che permette di categorizzare le nostre esperienze.

È un modo non logico di concettualizzare la realtà che passa attraverso vie analogiche che consentono inaspettate aperture del vissuto emotivo.

Grazie alla sua caratteristica di parlare di qualcosa in termini di qualcos'altro aiuta la comunicazione di esperienze complicate con cui risulterebbe difficile entrare in contatto.

Ogni persona si esprime attraverso metafore costruendole in base al proprio personale modello del mondo. La metafora è sempre quella parte del discorso che contiene elementi nuovi e arricchenti e che è in grado di conferire a ogni sorta di argomentazione del colloquio sfumature e varietà.

Una metafora ha un potere di trasmissione a livello emotivo, sia a chi la ascolta che a chi la esprime, molto più denso e carico di qualunque descrizione. È diverso dire “non valgo niente” da dire “sono un ammasso di ferri arrugginiti gettati nella discarica”⁴². Le metafore sono in grado di aprire i varchi del sentire, aprono la strada alle emozioni

⁴² <https://www.emmaguardi-psicoterapeuta.it/met>

e da sempre sono state usate a questo fine dai poeti.

All'interno di un percorso terapeutico sono in grado di fornire informazioni su come la persona costruisce il mondo, come pensa e come lo vive. Il terapeuta quando ascolta le emozioni che la metafora suscita dentro di sé ha la possibilità di entrare in contatto con il mondo emotivo del cliente e lo può accogliere.

A volte la metafora può essere uno strumento prezioso per aiutare il cliente a verbalizzare le proprie emozioni, sia che esse siano spiacevoli o piacevoli.

Senza interpretare il contenuto delle metafore, è sufficiente cogliere e accogliere il vissuto emotivo che esse ci vogliono trasmettere e semplicemente stare lì, in contatto con quello che sta dentro alle parole.

Concludo questo breve elaborato con una nota personale condividendo una metafora che ogni volta che leggo accende in me nuovi spunti di riflessione e assume una certa risonanza nel mio percorso di crescita personale, spirituale e professionale.

“Due monaci stavano attraversando una foresta quando si imbattono in una bellissima cortigiana presso le sponde di un torrente in piena. Poiché avevano fatto voto di castità, il monaco più giovane ignorò la donna e attraversò velocemente il torrente. Intuendo che la bellissima donna non sarebbe riuscita ad attraversare il torrente da sola, il monaco più anziano la prese tra le braccia e la portò sulla riva opposta.

Raggiuntala, la posò a terra con delicatezza. Quella ringraziò con un sorriso e i due monaci proseguirono il loro cammino. Il giovane monaco non disse nulla, ma fremeva continuando a rivedere nella mente l'accaduto.

"Come aveva potuto?" pensava tra sé, pieno di rabbia. "Il nostro voto di castità non significa niente per lui?"

Quanto più ripensava a quello che aveva visto, tanto più la rabbia gli cresceva dentro

e tanto più forti gli risuonavano nella mente le sue argomentazioni:

"Caspita! Se avessi fatto io una cosa del genere, sarei stato cacciato dall'ordine. È disgustoso.

È vero che sono monaco da meno tempo di lui, ma so distinguere il bene dal male.

Alzò lo sguardo verso il monaco più anziano per vedere se almeno stesse mostrando rimorso per quello che aveva fatto, ma l'uomo sembrava più sereno e in pace che mai.

A un certo punto il giovane monaco non seppe più trattenersi.

"Come hai potuto fare una cosa del genere?" domandò. "Come hai potuto anche solo guardare quella donna, per non parlare del fatto che l'hai presa in braccio? Hai dimenticato il voto di castità?" Il vecchio monaco sembrò sorpreso, poi sorrise guardandolo con gentilezza.

"Io non la sto più portando con me, fratello. Tu sì?"⁴³.

⁴³ Paul McKenna "Cambia vita in 7 giorni"

Bibliografia

Enciclopedia Mondadori

Lanza 1987, Pesce 1981

George Lakoff 1980

Stephen R. Lankton, Carol H. Lankton, *La risposta dall'interno*, Astrolabio, 1984 Rom
Erickson, 1959

Philip Barker, *L'uso della metafora in psicoterapia*, 1987

Nanetti F. 2010

La mia voce ti accompagnerà”, ed Astrolabio, Milano, 1978

nell'epigramma corrispondente all'emblema VI di Atalanta Fugiens (sec. XVII)

Cassirer, 1944

Dialoghi di Estetica. Parola ad Alejandro Jodorowsky di Vittorio Parisi 11 dicembre 2014

(<https://www.artribune.com/attualita/2014/12/dialoghi-di-estetica-parola-ad-alejandro-jodorowsky/>)

Il collare della Tigre – Cristobal Jodorowsky

Manuale pratico di Psicomagia, Alejandro jodorowsky

Il lamento dei morti, Bollati Boringhieri, 2014

La vana fuga degli dei, Adelphi, 1991

James Hillman, *Il suicidio dell'anima*

James Hillman, *Il sogno e il mondo infero* (Adelphi, 2005)

James Hillman, *Il sogno e il mondo infero*

Il mito dell'analisi 1972, 170

Metafora e vita quotidiana, George Lakoff e Mark Johnson, Bompiani editore ,1979

"The neural theory of metaphor"(January 2, 2009)

Retorica e scienze neurocognitive" Stefano Calabrese, pag. 70

Metafore terapeutiche, strategie e modelli per il cambiamento, David Gordon

Sitografia

<http://www.il-convivio.it/il-linguaggio-simbolico-dellalchimia-1>

https://news.emory.edu/stories/2012/02/metaphor_brain_imaging/campus.html

<https://www.sciencedirect.com/journal/brain-and-language>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0093934X12000028>

<https://riviste.unimi.it/index.php/enthymema/article/view/2676>

<http://riviste.unimi.it/index.php/enthymema>- La metafora e i neuroni: stato dell'arte Stefano Calabrese, Università degli Studi di Modena e Reggio Emilia

https://it.wikipedia.org/wiki/Alejandro_Jodorowsky#Psicomagia,_ultima_frontiera_del_surrealismo

<https://www.emmaguardi-psicoterapeuta.it/met>

<https://cristobaljodorowsky.it/psicomagia-il-potere-della->

[metafora/#:~:text=Uno%20dei%20principi%20fondamentali%20sui,dalla%20loro%20rimozione%20dalla%20coscienza.](https://cristobaljodorowsky.it/psicomagia-il-potere-della-metafora/#:~:text=Uno%20dei%20principi%20fondamentali%20sui,dalla%20loro%20rimozione%20dalla%20coscienza.)

<http://www.crescitapersonale.ch/contenuto/4>