

Mondi immaginari e fantasia, un aiuto potente per la mente

La fantasia è un processo mentale che coinvolge la creazione di immagini, pensieri o situazioni che non sono attualmente presenti nell'ambiente circostante.

A cura di Elisa Cassi

La fantasia è un processo mentale che coinvolge la creazione di immagini, pensieri o situazioni che non sono attualmente presenti nell'ambiente circostante. Può riguardare scenari realistici o fantastici e coinvolgere tutti i sensi.

E' molto evidente nello sviluppo infantile. I bambini spesso creano mondi immaginari, amici immaginari e situazioni fantastiche per esplorare le proprie emozioni, sviluppare la creatività e affrontare le sfide emotive. Per l'infanzia il gioco è strettamente collegato alla fantasia nei bambini. Attraverso il gioco, i bambini possono sperimentare ruoli diversi, risolvere problemi e acquisire abilità sociali ed emotive.

La fantasia può fungere da meccanismo di *coping psicologico, di una strategia che la persona in difficoltà prova ad usare per fronteggiare le sue paure o problematiche.

Le persone possono utilizzare la fantasia per allontanarsi, anche per poco tempo, dagli stress della vita quotidiana oppure da una realtà che non ci piace.

Glossario

*Il termine "coping", tipicamente associato al concetto di stress, deriva dall'inglese to cope with e significa "fronteggiare, reagire, resistere, gestire"



Un'attività che abbiamo realizzato con il team del mio studio è la "Fiabaterapia" in cui fantasia e immaginazione si sprigionano dando vita a una piccola fiaba attraverso la quale ci si può allenare ad allentare la tensione, favorendo la comprensione di sé stessi.

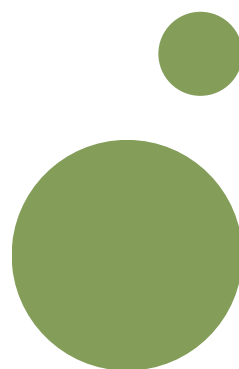
L'esercizio basato sulla fantasia o sulla narrazione, può essere utile per approfondire emozioni recondite, affrontare traumi e favorire il benessere personale (pag. xx).

La fantasia gioca un ruolo importante nei rapporti interpersonali; riportare storie della nostra fantasia, condividere pensieri e condurre chiacchierate creative possono aiutare il legame sociale e la comprensione reciproca.



Ma sebbene la fantasia sia un aspetto molto importante della vita di ognuno di noi, essa porta di fatto anche a una disconnessione dalla realtà o a non riconoscere più quale sia la realtà.

In alcuni casi, una rielaborazione fantastica eccessiva della realtà può portare a disturbi relazionali e a una distorta visione del proprio presente.



ATTENZIONE ALLA DISCONNESSIONE DALLA REALTÀ

Il poeta e la fantasia, l'arte nel suscitare emozioni, pubblicato da Sigmund Freud nel 1907.

"Il poeta e la fantasia" scritto da Sigmund Freud, nel 1907, esamina la connessione tra il processo creativo dell'artista e la psicologia umana secondo il punto di vista della psicoanalisi.

Nel suo saggio, Freud analizza come la fantasia sia fondamentale per il processo creativo degli artisti, in particolar modo nei poeti. L'arte, tra cui la poesia, infatti, secondo lo psicanalista, nasce dall'ingegno dell'artista di comunicare desideri, emozioni arcane e conflitti interiori con la fantasia, l'immaginazione. La fantasia, secondo Freud, è un modo per esplorare e dare forma a desideri e pensieri che potrebbero essere troppo inaccettabili o incomprensibili nella vita di tutti i giorni.

Freud collega questa idea alla teoria psicoanalitica dell'inconscio. Egli credeva che i desideri e i conflitti repressi potessero emergere sotto forma di simboli e immagini nelle opere d'arte. Ad esempio, un poeta potrebbe utilizzare simboli o metafore per esprimere desideri sessuali o emozioni intense che altrimenti potrebbero essere troppo difficili da affrontare direttamente.

Freud pone l'accento sul profondo legame che esiste tra arte e psicologia, rivelando come la creatività possa essere un mezzo per analizzare gli angoli più remoti della mente umana.

Inoltre, Freud ritiene che l'arte abbia la capacità di suscitare emozioni e sentimenti nel pubblico, che possono essere utili per la loro crescita personale. Infatti, l'opera d'arte può essere vista come un ponte tra l'inconscio dell'artista e quello del fruitore, permettendo di esplorare e comprendere meglio i propri desideri e conflitti interiori. In questo senso, Freud sostiene che l'arte non sia solo un mezzo di espressione individuale ma anche un'opportunità per il pubblico di imparare qualcosa su sé stessi e sulla propria psicologia.

In sintesi, "Il poeta e la fantasia" di Freud rappresenta un prezioso contributo alla comprensione del rapporto tra arte e psicologia. La sua analisi sul processo creativo dell'artista e sulla funzione della fantasia nell'arte, dimostra come l'esplorazione dei desideri e pensieri inconsci possa essere trasformata in un'opera d'arte e utilizzata per il benessere di chi la fruisce.

Fiabaterapia: un approccio magico per riscoprire la purezza della vita

Che cos'è la Fiabaterapia e come può apportare benefici da un punto di vista terapeutico?

Conosciamo le fiabe perché da bambini ne ascoltavamo con avidità, in ogni momento della giornata.

Chi non ricorda quei personaggi fantastici che entravano con magia nelle nostre giornate: fate, folletti, maghi... Un "viaggio" ristoratore in un mondo altro da quello visibile, un viaggio fantastico e confortante.

Ricordi la sensazione?

Da sempre la fiaba è uno strumento conoscitivo e creativo molto potente.

Oggi abbiamo la tendenza a credere che raccontare le fiabe sia utile solo ai bambini, ma in realtà nel corso della storia le fiabe sono state create da adulti per adulti che, attraverso la lettura e l'ascolto, potessero riflettere su loro stessi.

La fiaba, infatti, non vuole descrivere una realtà esistente (la nostra o di qualcun altro) bensì la lotta contro le difficoltà che viviamo ogni giorno, permettendoci di scoprire le risorse interne che ci servono per crescere.

Ecco perché la struttura della fiaba resta ancora oggi adatta alla risoluzione dei problemi.

Inventare una fiaba dà espressione simbolica a tutto il nostro mondo interiore: nella fiaba è raffigurato per immagini il nostro stato d'animo, il nostro stato fisico e tutta la rete delle nostre relazioni.

Durante le sessioni del laboratorio che ho fortemente voluto e durante le sedute di fiabaterapia, si affrontano argomenti e problematiche personali e relazionali proprio attraverso il canale delle fiabe. E immergersi nell'immaginario per uscirne rigenerati, è un'esperienza di incredibile sollievo. Emozionarsi con una fiaba non significa solo avvicinarsi al proprio mondo interiore, ma anche riuscire a comprendere al meglio anche quello che stanno vivendo i nostri bambini, per aiutarli emotivamente, aiutando anche noi stessi.

Inventare una fiaba significa uscire da uno schema logico e razionale per vedere le cose da un altro punto di vista, più creativo e intuitivo. Vuol dire trasporre in immagini un evento fisico, psicologico o relazionale.

La fiaba riproduce simbolicamente il modo in cui si sta vivendo e, contemporaneamente, offre la possibilità di trovare tramite l'immaginario, nuove soluzioni ai problemi.

Tutto ciò favorisce la soluzione di problemi accrescendo la conoscenza di sé, dei propri bisogni, desideri e potenzialità.

La fiabaterapia è dunque uno strumento per migliorare la comunicazione con i bambini, attraverso un linguaggio più vicino alla loro età e, contemporaneamente, un metodo capace di far emergere risorse fondamentali per uscire da situazioni difficili da un punto di vista affettivo, relazionale e professionale.