

ANSELM GRÜN

# **IMMAGINI EFFICACI CONTRO LO STRESS**

*Per riattivare la corrente della vita*

Queriniana

Titolo originale:

Anselm Grün,

*Kraftvolle Visionen gegen Burnout und Blockaden. Den Flow beflügeln*

edited by Rudolf Walter

© 2012 by Kreuz Verlag part of Verlag Herder GmbH,  
Freiburg im Breisgau

© 2013 by Editrice Queriniana, Brescia  
via E. Ferri, 75 – 25123 Brescia (Italia/UE)  
tel. 030 2306925 – fax 030 2306932  
e-mail: info@queriniana.it

Tutti i diritti sono riservati. È pertanto vietata la riproduzione, l'archiviazione o la trasmissione, in qualsiasi forma e con qualsiasi mezzo, comprese la fotocopia e la digitalizzazione, senza l'autorizzazione scritta dell'Editrice Queriniana. – Le fotocopie per uso personale possono essere effettuate, nei limiti del 15% di ciascun volume, dietro pagamento alla SIAE del compenso previsto dall'art. 68, commi 4-5, della Legge n. 633 del 22 aprile 1941. Le fotocopie effettuate per finalità di carattere professionale, economico o commerciale, o comunque per uso diverso da quello personale, possono essere effettuate a seguito di specifica autorizzazione rilasciata da CLEARedi (www.clearedi.org).



ISBN 978-88-399-3155-9

Traduzione dal tedesco  
di ANNA BOLOGNA

[www.queriniana.it](http://www.queriniana.it)

---

Stampato da Grafiche Artigianelli - Brescia

## *Introduzione*

*Aiutare e curare se stessi: di questo c'è bisogno*

In questo libro non si vuole soltanto descrivere il fenomeno del *burn-out* e come viene vissuto dalle persone in diversi contesti esistenziali, ma si desidera anche indicare strumenti concreti che aiutino ad affrontare e risolvere quella condizione di spossatezza permanente. Si tratta di rendere possibile l'autoaiuto e di prendersi cura di se stessi per non ammalarsi.

In questo contesto, per me sono importanti le immagini. Le immagini negative possono condurmi al *burn-out*, mentre attivare delle immagini positive può costituire un aiuto per entrare in contatto con le mie sorgenti interiori, da cui posso attingere senza esaurirmi. Quelle di cui stiamo parlando sono immagini personali, ma anche immagini che mi vengono imposte a forza dall'esterno e immagini

che, per esempio, danno la loro impronta all'istituzione in cui vivo e lavoro. Alcune immagini tenute in gran conto nella società e che si riversano su di noi attraverso tutta una serie di canali, compresi i *media*, possono intensificare il *burn-out*. Perciò è importante trovare e fissare nella nostra mente delle immagini terapeutiche e motivanti che ci impediscano di esaurirci.

Sullo sfondo delle nostre azioni ci sono sovente delle immagini il cui scopo è quello di stimolarci, spronarci e ispirarci. Troppo spesso, però, immagini del genere portano nella direzione sbagliata e assorbono energia: le immagini guida possono anche indurci a fare la cosa sbagliata. Sono immagini interiori, ma anche immagini 'ufficiali', codificate dalla società, diffuse dai mezzi di comunicazione o fissate nelle linee guida delle aziende.

In questo libro vogliamo prendere sul serio le immagini nella loro duplice forza – nel loro effetto incoraggiante, ma anche in quello logorante –, interrogandole su come agiscono su di noi, su quale forza inibente o motivante si sprigiona da esse. E, infine, si tratterà di individuare per noi stessi delle immagini che ispirino il flusso e risvegliino una nuova voglia di plasmare e dare forma, riducano gli stress e liberino dentro di noi quei potenziali che ci aiutano ad assumerci delle responsabilità, sviluppando un nuovo entusiasmo per la vita e per il lavoro.

*Immagini, visioni, visualizzazioni, rituali*

In psicologia distinguiamo tra immagini, visioni e visualizzazioni.

Carl Gustav Jung (1875-1961) ha coniato il concetto dell'*immagine archetipica*. Le immagini archetipiche centrano l'essere umano sul proprio Sé. Hanno un effetto terapeutico, di raggiungimento della totalità. Jung, tuttavia, mette in guardia dall'identificarsi con gli archetipi. In tal caso, infatti, si diventa ciechi ai propri bisogni, che vengono allora vissuti sotto la copertura di quest'archetipo. Un'immagine archetipica, per esempio, è quella del soccorritore e del taumaturgo. Se però, stando a colloquio con una persona in cerca di aiuto, mi identifico con l'immagine del taumaturgo e penso di poter guarire l'altro attraverso la mia vicinanza, la mia tenerezza e il mio amore, non mi accorgo affatto di come agisca il mio bisogno di intimità sotto il manto dell'immagine archetipica. L'immagine del taumaturgo può senz'altro portarmi a contatto con le energie di guarigione presenti nella mia anima: allora quell'immagine è terapeutica per me e per l'altro. Non devo però identificarmi con quell'immagine; altrimenti – dice Jung – mi gonfio interiormente. Si verifica un'inflazione psichica che mi rende cieco verso la mia limitatezza di essere umano.

Non tutte le immagini sono archetipiche. Ogni immagine, però, può agire sull'essere umano con un'intensità diversa. L'effetto è tanto più forte quanto più l'immagi-

ne esteriore si scontra con quella interiore. Ciascuno si porta dentro delle immagini interiori che si sono andate formando dentro di lui nel corso della sua biografia. In tutto ciò, rivestono particolare importanza quelle immagini che hanno lasciato la loro impronta su di noi nel corso della nostra infanzia, perché hanno delle radici particolarmente profonde. Le immagini ci portano a contatto con il potenziale di capacità celate dentro di noi e con la fonte dell'energia in fondo alla nostra anima.

Di *visioni* si parla in un duplice senso. Da un lato si tratta delle visioni di cui parla la mistica: sono le immagini interiori che ci sopraffanno. Queste visioni non si limitano ad una sola immagine ma, spesso, sono composte da una successione di immagini, di avvenimenti, che scorrono davanti al nostro occhio interiore. La mistica ci parla di visioni del genere, pur restando al contempo scettica nei loro confronti. Le è noto infatti il rischio che, con visioni del genere, si metta se stessi al centro dell'attenzione e ci si senta eccezionali. In economia si parla delle visioni che, per esempio, dovrebbe avere un'azienda per il suo futuro. Queste visioni sono orientate a ciò che verrà. Sono immagini che descrivono l'obiettivo di un'azienda: l'azienda dovrebbe svilupparsi in quella direzione.

Le *visualizzazioni* sono un esercizio psicologico. Si parla, a questo proposito, anche di immaginazione. Ci si rappresenta mentalmente determinate immagini e si lascia che agiscano su di noi. Ci si figura, per esempio, di

camminare su un prato verde, provando una grande pace. Poi si entra in una cappella e ci si siede. Così facendo, si osserva quali immagini e quali sentimenti vengano a galla dentro di noi. In maniera analoga lavora la tecnica dell'immaginazione usata in medicina. I malati di cancro, per esempio, si figurano in genere come i globuli bianchi divorino ed espellano le cellule tumorali; oppure ci si figura che la forza di guarigione di Dio penetri nelle cellule tumorali e le guarisca. La visualizzazione e l'immaginazione, quindi, lavorano con immagini che siamo noi stessi a raffigurarci mentalmente perché producano un determinato effetto su di noi.

I *rituali* sono invece esercizi concreti che ci vogliono portare a contatto con noi stessi. Quando, in questo libro, propongo dei rituali, spesso li collego ad immagini e visualizzazioni. Attraverso i rituali ci si può allenare a formarsi delle immagini interiori e a fissarle dentro di noi. Per questo c'è bisogno di prendersi un certo lasso di tempo quando si pratica un rituale. È un tempo sacro, un tempo che mi appartiene e che desidera guarirmi. Secondo l'interpretazione degli antichi greci, il sacro era sempre anche ciò che guariva. La parola greca *hagíós*, 'sacro, santo', porta al tedesco *Hag*, che indica uno spazio delimitato che mi appartiene; anche *behaglich*, 'accogliente, confortevole', tra l'altro, deriva da questa radice semantica. Là dove il rituale crea per me un tempo e uno spazio sacri, mi sento bene, al sicuro, protetto. I rituali presentati

in questo libro desiderano aiutare la lettrice o il lettore ad imprimersi nell'anima le immagini e le raffigurazioni sane, a trasformare quelle malsane e a tracciare una propria strada per far scorrere l'energia interiore.