

L'IMMAGINE INCONSCIA E LA FUNZIONE DELLO SPECCHIO

Buongiorno,

eccomi di nuovo ad affrontare un piccolo spaccato della esperienza psicomotoria.

Uno dei concetti fondamentali per la percezione del sé è la possibilità di immaginarsi.

Tutti noi adulti abbiamo la possibilità di mentalizzarci, cioè di immaginare la nostra presenza fisica anche senza necessariamente avere davanti uno specchio.

Alcuni gesti di cura sono automatici perché abbiamo immagazzinato la nostra immagine corporea.

Ma pensate cosa succederebbe se così non fosse?

Se in un solo istante la percezione immaginata del sé venisse meno, oppure se cambiasse in ogni istante?

In un attimo non sapremmo più quanto siamo alti, come ci stanno i capelli, come è composto il nostro corpo, che spazio occupiamo nel mondo o quanto sono lunghe le nostre braccia...

Un bel pasticcio non è vero?



Ff. Dolto nel suo libro "L'immagine inconscia del corpo" (1984) definisce l'immagine del corpo come un'immagine "pensata" legata alla storia personale e alle relazioni, fondamentalmente alle relazioni con i genitori nei primi tempi di vita. E' quindi l'elaborazione degli scambi affettivi avuti con i genitori o le prime figure di cura e si struttura con l'esperienza. E' perciò la sintesi vivente delle nostre esperienze emozionali e rappresenta in ogni momento la memoria inconscia di tutto il vissuto relazionale.

Ecco alcuni giochi che aiutano i bimbi/ e a rafforzare l'immagine inconscia, e perché no... anche noi adulti, che spesso rimaniamo legati a una immagine arcaica legata più a



sensazioni emotive che a dati di realtà.

Per chi avesse la fortuna di avere grandi fogli da pacco in casa si può srotolare un foglio, per gli altri si può fare la sagoma o con lo scotch carta in terraq, su un vecchio lenzuolo, o con un gesso oppure unire tanti fogli più piccoli.

Poi, una volta tracciato il confine corporeo invitare il bimbo/a (ma è una proposta molto valida anche per adolescenti), a "riempire" gli spazi corporei con immagini da ritagliare, tramite disegni colori frasi...

fatele con calma, con cura, ogni parte del corpo ha una sua funzione vitale e preziosa, può avere un colore, una sensazione, un profumo, può evocare qualcosa di unico, raro e prezioso.

Vedendo le reali proporzioni del proprio corpo, riempiendo simbolicamente gli spazi vuoti il bimbo/a immagazzina la possibilità di pensarsi, sia come parti, ma anche come uno ,intero e indissolubile.

Può passare dalla sensazione di angoscia arcaica del vuoto a quella della pienezza del sé.

Se ci fossero state parti sofferenti come arti rotti, piuttosto che zuccate frequenti si possono attivare, attraverso questo gioco i meccanismi di riparazione.

Mettendo vicine le sagome della famiglia si possono concretizzare le uguaglianze, le differenze, l'appartenenza.

Visto il periodo poi si può giocare a "riempire" le sagome dei nonni, delle persone care, non c'è nulla di più potente e prezioso del pensare ed essere pensati, la vera differenza tra uno sguardo passeggero e l'essere visti.

Grazie buona giornata un sorriso.

Giusy Magli.

Mi presento,



sono Giusy Magli, psicomotricista presidente e fondatrice dell'Associazione Infanzia al Centro Asd e referente psicomotorio per la Cooperativa Cadiai.