

## **Metodi Immaginativi**



L'immaginazione può facilitare l'accesso delle persone alle loro conoscenze inconsapevoli e talvolta proprio la conoscenza delle emozioni, radicate profondamente nel corpo e nelle strutture del sistema nervoso, è più facilmente traducibile in immagini piuttosto che in parole.

La fantasia guidata permette l'accesso a livelli molto profondi della vita emotiva, ma permette anche l'esplorazione del movimento e dell'azione. Nell'immaginazione l'attivazione del sistema sensoriale è reale, come accade per esempio se rievochiamo episodi traumatici, possiamo essere fiduciosi che ciò che accade nel sistema delle immagini ha una sua realtà piena.

I metodi immaginativi permettono di offrire al paziente una modalità di ricostruzione delle proprie emozioni meno diretta di quella linguistica che viene più facilmente controllata dai processi inibitori della coscienza. Le immagini sono spesso cariche di valenze emotive che il paziente non riesce immediatamente a decodificare ed esprimere in parole, ma che percepisce direttamente in termini di sensazioni.

La presa di coscienza delle proprie conoscenze emozionali si attua, in questo modo, prima attraverso un "sentirle" e un riviverle direttamente (e spesso intensamente), nel qui e ora del setting, e solo successivamente attraverso il tentativo di traduzione e di espressione verbale delle proprie sensazioni.

### **Modalità'**

Il lavoro con i metodi immaginativi ha tre modalità:

- a) la proposta di una fantasia guidata ad un gruppo
- b) la proposta di una fantasia guidata ad una singola persona
- c) l'introduzione in ogni processo di interazione con il paziente o comunque con la persona con la quale il professionista sta interagendo di una procedura immaginativa.

Se le due modalità iniziali richiedono una qualche modificazione del setting, l'uso delle modalità immaginative come induzione di stati di consapevolezza e di coscienza "alterati" non richiede di per se alcuna modificazione del setting, ma può essere usato continuamente con la consapevolezza che la convinzione dell'unità del mondo sensibile permette a ciascuno di noi di passare da un livello sensoriale all'altro e al piano logico e verbale senza soluzioni di continuità.

Questo permette di accogliere la complessità e ricchezza della tradizione dei metodi iconico- immaginativi provenienti da scuole e tradizioni diverse senza sentirsi obbligati a seguire sempre e comunque le procedure e anche i complessi sistemi di lettura dei significati che spesso sembrano costituire più un bagaglio pesante che un aiuto effettivo alla scoperta e comprensione più profonda della propria vita interiore.

"Le tecniche immaginative, utilizzate nell'ottica sopra descritta, possono richiedere un maggiore o minore livello di strutturazione procedurale. Nel sogno da svegli guidato gli aspetti di metodo sono più esattamente definibili; in questo caso è infatti il terapeuta che sceglie i temi sui quali avviare il processo immaginativo, che lo indirizza e lo guida sulla base di criteri specifici.

In alternativa, è possibile ricorrere all'immaginazione in modo meno strutturato, prendendo spunto dai contenuti proposti, di volta in volta nel corso della seduta, da parte del paziente; in questo contesto, le tematiche possibili sono, quindi, solo in parte definibili a priori (al massimo in termini di categorie generali), poiché la loro variabilità è strettamente connessa con la variabilità del lavoro terapeutico che presenta caratteristiche diverse per ciascun paziente e per ogni fase del processo. Gli spunti utilizzabili possono essere, cioè, di vario genere e sta alla sensibilità del terapeuta riuscire a cogliere quelli più adatti allo scopo e a scegliere i momenti più adeguati per suggerire il ricorso a una tecnica immaginativa.

In funzione di ciò che sta avvenendo nel corso del processo terapeutico, delle problematiche che si stanno affrontando, al paziente può essere chiesto di provare a immaginare, e quindi rivivere nel qui e ora:

- situazioni reali di vita vissuta che possono appartenere al suo passato (episodi o momenti particolari dell'infanzia o dell'adolescenza come eventi verificati in alcuni giorni prima) oppure al presente del setting;

- situazioni puramente ipotetiche, ma sempre legate alla sua vita reale, come provare a immaginare di aver già preso una decisione rispetto alla quale il paziente è molto incerto (ad esempio, aver già definito il distacco da un partner affettivo) o immaginare di affrontare una situazione fortemente temuta e più volte rimandata (dichiarare al proprio padre/al partner/a un collega ecc. cose che vorrebbe riuscire a dire da molto tempo);

- temi più ampi e più genericamente definiti come: mia madre, il mio lavoro, la psicoterapia, un viaggio in un posto lontano, ecc.;

- situazioni puramente fantastiche costruite utilizzando, solo come spunto, eventi di vita reale, come: immaginare di essere completamente libero dalla propria sintomatologia o visualizzare una propria immagine angosciante e ricorrente di cui il paziente non riesce a cogliere il significato.

- metafore generali quali quelle indicate in molti orientamenti dei metodi immaginativi: la strada o il sentiero, la gabbia, il lago, esplorare il proprio corpo, una grotta, il pozzo

### **Esempio 1, una fantasia guidata con un singolo paziente. Un giovane maschio alla ricerca della propria identità di genere, venuto in terapia per una crisi di angoscia e tristezza:**

Sembra..., mi vedo davanti a qualcosa... Che è a momenti un muro, a momenti una rete, come se fino a mezzo fosse muro a sinistra e da metà in poi una rete. Io sono davanti al muro, a destra poco più in là comincia la rete.

*A che distanza?*

vicino, se allungassi le mani toccherei il muro, anzi lo tocco a più riprese, è appiccicoso, come se ci fosse una colla spalmata sopra, ma è ruvido perché fatto di mattoni rettangolari rossi scanalati con i quali non si fanno le case.

Molto ruvido, ma sopra vi è una colla, colla che fa dei fili lunghi attaccati alla mia mano.

*Come potrebbe superarli*

Prima tra il muro e la rete c'era un buco come se il muro fosse un po' rotto da una parte e la rete tirata, in modo che nel mezzo ci sia una apertura. Ora è tornata l'apertura Ci si potrebbe passare.

*Ne ha voglia?*

NO

*Come si sente?*

E' come se cercassi una via d'uscita, ma solo come se fosse dovuto. In realtà io sto abbastanza bene al di qua di questo muro. Prime immagini erano di me che toccavo questo muro come se cercassi una via.

*Se diventa il muro*

Mi sento forte, non so cosa ci sto a fare per Andrea, come per proteggerlo da qualcosa, credo ci sia un burrone accanto a me, a sinistra.

*Sa da quanto tempo è stato costruito?*

Non so quando sono stato costruito. Sono forte

*Come muro cosa potrei dire a Andrea (se ne ho voglia)?*

potrei dire che quella via (che sta dopo di me) non è conveniente, gli direi scappa. Questa via ha il burrone, Andrea non lo può vedere.

*Torni ad essere Andrea*

se torno ad essere Andrea chiedo al muro di farmi passare. Gli sto tirando calci, si deve spostare. io Andrea sono agitato, ho voglia di superarlo, sorta di smania, niente di brutto, volontà ferrea di superarlo, però si deve spostare lui.

Andrea non può prendere un martello e spaccare il muro, né usare il buco.

Sono in attesa, dopo aver tirato i calci, ma tutto è come prima

*Se osservo attentamente la rete e l'apertura, come mi sento?*

Voglia di libertà, curiosità di infilare la testa in quel buco, da cui viene tanta luce come se fosse uno spiraglio che fa intravedere una giornata di sole o un lampione puntato contro. C'è tanta luce

Avrei provato a mettere la testa nel buco, ma l'ho ritirata subito indietro, malessere, qualcosa di non bello, come un crampo allo stomaco

Luce accecante solo bianco si vede

*Può guardare la rete?*

Inizialmente di metallo verde, dura. Ora ci ho giocherellato ed è una rete come campi da tennis, morbida elastica.

Sempre verde, però morbida e non fa più male come l'altra

Non si vede niente oltre la rete, come se ci fosse un lenzuolo

*Se divento la luce/l'apertura come mi sento?*

Mi sento non bene, come se mi strappassero, mi tirassero

*Chi tira, chi strappa?*

Sembra che ci sia qualcuno che tira la rete da una parte e il muro dall'altra. Anche il muro ora è elastico.

A tirare sono una persona da una parte e una dall'altra. Da una parte della rete una ragazza, dalla parte del muro un ragazzo. Sono vestiti molto simili, non è facile distinguerli, però ora il buco si sta spostando verso la parte del ragazzo, come se fosse un tiro alla fune.

*Se diventa il buco.*

Il buco, io in quanto buco, mi sto spostando dalla parte del ragazzo, mi sta tirando tanto e io sto per baciario, lui però non vuole o comunque sembra faccia dell'altro, ride, tira la corda, non sembra intenzionato a baciarmi. La ragazza però si è arresa, ha lasciato andare la corda per terra e sta lì e guarda.

## **Esempio 2, introdurre una procedura immaginativa in una seduta centrata su di un altro tema. La ragazza della x.**

Una ragazza disegna se stessa su di un foglio come se stesse in punta di piedi nell'angolo inferiore destro, vi sono quindi solo le impronte della parte anteriore dei piedi. Poi a destra in basso un qualcosa che potrebbe anche essere la metà di un cuore che contiene cose belle e colorate: uno splendido solo giallo, note musicali colorate, farfalle, la parola ottimismo. Sulla sinistra di quella che appare la metà di un cuore, in modo da separare completamente il cuore dal resto del foglio, uno spazio colorato di grigio dove è scritto solitudine, instabilità, confusione. Il resto del foglio è occupato da volute di grigie e vi è scritto incomprensione.

Invitata a osservare come il disegno somigli ad una parte di un cuore concorda che sì, riguardando ora anche a lei sembra che sia il suo cuore.

La invito a visualizzare il suo cuore, e lei dice:

E' coperto come da una coperta grigia, anzi non è una coperta, non è stoffa. E' piuttosto aria grigia, nebbia. Viene invitata a vedere se il cuore può essere liberato e scoperto, ma non è possibile perché la nebbia si può spostare ma non eliminare e torna sempre a coprire il cuore.

Osservo come il suo volto sia bello e dai lineamenti delicati, ma molto pallido e da' una sensazione di freddezza ed anche di lontananza. Così è anche il suo corpo, ben dotato athleticamente e femminile, ma anch'esso come avvolto in vesti smorte e difficile da cogliere nella sua fisicità piena di forza e di grazia.

Dico: Sono O. e gli altri non vedono il mio cuore pieno di cose belle.

Lei dice di sì e piange. Quel grigio che copre il suo cuore è la sua famiglia di origine di cui parla a lungo.

Le viene chiesto di mettere qualcosa di nuovo nel disegno (che è come mettere qualcosa di nuovo nella sua vita). Lei fa una grande X sulla parte grigia che copre il cuore e le vengono le lacrime mentre lo fa.

## **Bibliografia**

**Lorenzo Cionini**, Psicoterapia cognitiva. Teoria e metodo dell'intervento terapeutico. Roma, La Nuova Italia Scientifica, 1991. Dedicò il capitolo 7.3.5 alle Tecniche immaginative (pag.218-239)

**Giuseppe Sacco**, Psicoterapia e sistemi dinamici. Nuove prospettive in terapia cognitivo- comportamentale. Milano, McGraw Hill, 2003. Dedicò i capitoli n. 7 – 10 ( pagine 157-278) ai Metodi iconico - immaginativi.

**Arnold Lazarus**, L'occhio della mente. La forza dell'immaginazione per arricchire la personalità, Roma , Astrolabio, 1996.

**Claudio Widmann**, Le terapie immaginative, Roma, Edizioni Magi, 2004.

Utili per comprendere come si può inserire una procedura immaginativa nel corso di un lavoro psicoterapeutico non esplicitamente dedicato ad uno dei metodi immaginativi:

**E. Gendlin**, Focusing. Roma, Astrolabio, 2001.

**F. Perls e Patricia Baumgardner**, L'eredità di Perls. Doni dal Lago Cowichan. Roma , Astrolabio, 1983.

Applicazioni

**E. Hall, C. Hall, A. Leech**, Apprendere la fantasia. L'”immaginazione guidata” nella classe. Trento, Erickson. 1993.

**Maureen Murdock**, L'immaginazione guidata con I bambini e gli adolescenti. Esercizi e tecniche per l'apprendimento, la creatività e il rilassamento. Roma Astrolabio, 1989.