



L'uso delle tecniche di Imagery nel setting integrato

➤ Introduzione

L'*Imagery* è un potente strumento utilizzato nella psicoterapia per esplorare e lavorare con le immagini mentali. Queste tecniche consentono di entrare in contatto con i bisogni emotivi, accedere alla sfera implicita e rielaborare esperienze traumatiche per promuovere il cambiamento a livello cognitivo, emotivo e corporeo.

➤ Cosa si intende per *Immaginazione*?

L'*immaginazione* è una **particolare forma di pensiero** che si distingue per la sua **libertà creativa**. Non segue regole fisse né legami logici, ma si manifesta come **rappresentazione ed elaborazione libera** immersa in un'esperienza sensoriale.

In altre parole, l'*immaginazione* ci permette di **creare immagini mentali** che configurano una realtà possibile, che non sono presenti nel campo percettivo reale. È la capacità di **inventare, fantasticare e visualizzare** mondi, situazioni o personaggi che non esistono nella realtà oggettiva ma che hanno un carico significativo importante. In particolare, in psicoterapia può essere una potente tecnica complementare quando i clienti hanno difficoltà a esprimere il loro mondo interiore con le sole parole.



“L’immaginazione è la capacità di trascendere mentalmente il tempo, il luogo e/o le circostanze per pensare a ciò che potrebbe essere stato, pianificare e anticipare il futuro, creare mondi immaginari e considerare alternative remote e/o vicine alle esperienze reali”.
(Taylor, 2013)

➤ **Quali sono gli aspetti chiave e le caratteristiche delle tecniche di *Imagery*?**

L'immagine mentale può derivare da ricordi passati, fantasie o esperienze sensoriali. L'*imagery* può essere letterale o metaforica, intrusiva o autobiografica, e coinvolge emozioni e significati personali. Può coinvolgere tutti i sensi (visivo, uditivo, gustativo, tattile, olfattivo) e, avendo una parvenza di realtà, può influenzare il comportamento. Inoltre, si auto-genera spontaneamente, è una capacità innata dell'essere umana che può essere richiamata volontariamente, coltivata e allenata.

➤ **Qual è il ruolo terapeutico delle tecniche di *Imagery*?**

Il significato dell'immagine dipende dal vissuto interno e dal momento esistenziale. L'*imagery* permette di identificare quelle che sono immagini disturbanti e modificarle. Può essere utilizzata in diverse fasi della terapia, dalla raccolta di informazioni alla rielaborazione emotiva. Può essere utilizzata nel setting individuale, di coppia, famiglia e in gruppo.

➤ **Quali sono alcuni esempi di Tecniche Immaginative?**

- *Genogramma Fotografico*: Utilizza foto per esplorare relazioni familiari ed emozioni.
- *Visualizzazioni Guidate*: Guida il paziente attraverso immagini mentali in percorsi strutturati per affrontare specifici problemi o emozioni.

[Esempio di Immaginazione Guidata: "Immagina di essere sdraiato su una spiaggia di sabbia bianca. Senti il calore del sole sulla tua pelle e ascolta il suono delle onde che si infrangono delicatamente sulla riva. Respira profondamente e immagina di scavare le mani nella sabbia, sentendo la sua consistenza morbida e fresca. Ora, visualizza un colore che rappresenta la tua calma interiore: potrebbe essere il blu del cielo o il verde delle foglie. Immagina questo colore che si diffonde attraverso il tuo corpo, portando con sé una sensazione di pace e serenità. Continua a respirare e a immergerti in questa immagine, lasciando che la tua mente si rilassi completamente."]

- *Riscripting* (Rievocazione di Ricordi): Rievoca immagini dolorose o disfunzionali per rielaborarle e reinterpretarle.
- *Immaginazione Dialogata*: Il terapeuta dopo l'induzione di un breve rilassamento propone uno stimolo immaginativo e il paziente descrive tutto quello che vede che appare davanti al suo schermo mentale. Il terapeuta, con uno speciale stile di accompagnamento, interviene nell'immaginario, sostiene, incoraggia le azioni simboliche e lo riporta alla conclusione del "sogno guidato".
- *Uso del disegno o fotografie, o immagini d'arte*: il linguaggio espressivo-artistico può, da solo o combinato con l'immaginazione dialogata, contribuire a completare il processo di ricerca di soluzioni creative a problemi.

In sintesi, l'*imagery* è uno strumento versatile che consente ai terapeuti di lavorare con l'immaginazione del paziente per promuovere la comprensione, la guarigione e il cambiamento.

➤ **Quali sono i vantaggi dell'*Imagery* rispetto ad altre tecniche terapeutiche?**

L'immaginazione guidata può aiutare a ristrutturare le immagini interne e a riscrivere scenari interni che spesso si verificano quando i clienti/pazienti affrontano sfide, compulsioni o paure, conflitti o problemi. In particolare, i benefici dell'*Imagery* Guidata riguardano:

- **L'espressione emotiva:** L'immaginazione guidata consente ai clienti di esplorare e comunicare emozioni e stati d'animo attraverso immagini.
- **La gestione del dolore:** È utilizzata come intervento psicologico per gestire il dolore.
- **La performance nel lavoro e nello sport:** Gli psicologi dello sport e i coach aziendali utilizzano l'immaginazione guidata per aiutare i clienti a concentrarsi e raggiungere i loro obiettivi.
- **La terapia complementare:** Viene utilizzata anche come terapia complementare durante il trattamento del cancro, nell'accompagnamento alle malattie croniche o nella riabilitazione di funzioni.
- **La rielaborazione emotiva di vissuti disfunzionali:** Questo processo coinvolge la modifica e la riscrittura delle immagini mentali negative di un individuo che causano sintomi o problemi comportamentali. Attraverso l'immaginazione guidata, i clienti possono esplorare, trasformare e risolvere emozioni legate a ricordi o immagini specifiche. Questo può portare a una maggiore comprensione di sé e alla riduzione del disagio emotivo.
- **L'uso creativo:** L'immaginazione guidata stimola l'inventiva, la creatività e il pensiero creativo, oltre a migliorare la flessibilità mentale e la resilienza emotiva.

In sintesi, l'immaginazione guidata è uno strumento prezioso per esplorare l'interno del nostro mondo emotivo e affrontare sfide personali.

➤ **Il potere dell'Immaginazione VIC (*Vissuto Immaginario Catatimico*) in terapia: Simbolizzazione e Mentalizzazione**

Le tecniche di Imagery prendono origine dall'Immaginazione Attiva di Jung, dai principi della psicoanalisi dei sogni di Freud e, nel tempo, si sono arricchite, ampliate e consolidate integrando le moderne conoscenze della neurobiologia degli affetti, della psicologia dello sviluppo, della psicotraumatologia e della neuroestetica.

Il **metodo VIC** di Leuner è un **metodo psicoterapeutico** che si basa sull'utilizzo delle tecniche immaginative per promuovere il benessere umano. Fondato da Hanscarl Leuner in Germania nel 1954, il VIC è strutturato e mira a esplorare l'immaginazione creativa del paziente attraverso moti emozionali, affettivi e l'elaborazione dei conflitti.

In pratica, il VIC propone motivi standard per l'elaborazione delle fantasie individuali. Questi motivi diventano uno spazio proiettivo per la forma immaginale creativa del paziente, consentendo di esplorare profondamente il mondo interno e le emozioni inconscie.

L'immaginazione catatimica offre una chiave di accesso preziosa per comprendere e lavorare con le esperienze interiori e i conflitti personali.

In breve, il VIC è un approccio terapeutico che sfrutta l'immaginazione come strumento e che si integra facilmente con altri approcci psicoterapici, per la crescita personale e la risoluzione di problemi emotivi.

➤ **Immagini e simboli**

I **motivi standard** del *Vissuto Immaginario Catatimico (VIC)* sono **temi o scenari specifici** che vengono proposti durante le sessioni di terapia. Questi motivi fungono da **stimoli immaginativi** per il paziente, consentendo di esplorare profondamente il proprio mondo interno e le emozioni inconscie. Ecco alcuni esempi di motivi standard utilizzati nel VIC:



1. **Un albero:** Il paziente viene invitato a immaginare un albero, esplorare l'ambiente dove si trova, i luoghi che appaiono, persone, animali, azioni espresse o altro che appare nello scenario.
2. **La casa:** Si esplora una casa immaginaria, con stanze diverse che rappresentano parti diverse della psiche del paziente.
3. **Il giardino:** Il paziente crea un giardino immaginario, osserva le caratteristiche del luogo, fiori, alberi e osservando il paesaggio e quello che accade.
4. **L'incontro con una figura significativa:** Il

paziente incontra una figura immaginaria (reale o simbolica) e interagisce con essa. Questo motivo simbolico può aiutare ad affrontare una relazione conflittuale, o elaborare un lutto.

Questi motivi standard offrono un terreno fertile per l'esplorazione emotiva e la comprensione di sé. Si individua una situazione problematica e si cerca una soluzione attraverso l'immaginazione. *Ad esempio, un paziente potrebbe immaginare di camminare in un bosco o di nuotare in un fiume e incontrare un ostacolo che rappresenta una parte di sé o una sfida da superare per arrivare a un sentire più sereno.*

Ogni paziente può rispondere in modo unico a questi stimoli, aprendo nuove prospettive e possibilità di crescita personale verso un possibile cambiamento.

L'**immaginazione simbolica** è un potente strumento che ci permette di esplorare mondi interiori, emozioni profonde e significati nascosti attraverso **simboli**, **metafore** e **immagini mentali**. Questa forma di immaginazione va oltre la mera riproduzione di esperienze sensoriali e si collega a livelli più profondi della coscienza.

Per concludere, l'immaginazione simbolica è un dono prezioso che ci permette di esplorare mondi invisibili, risolvere problemi e connetterci con la nostra essenza più profonda.

Vuoi saperne di più? Consulta il nostro sito!

<https://www.vic-italia.eu/>

A cura di Marisa Martinelli, psicologa psicoterapeuta, Docente e Presidente del Centro Studi Int.le VIC-Italia (Montegrotto T.- PD).

Si dedica da anni allo studio e alla ricerca della funzione Immaginativa, del ruolo delle Immagini e dei simboli in terapia; ha ideato e creato protocolli specifici di intervento per l'applicazione della Psicoterapia con il Vissuto Immaginario Catatimico in vari contesti clinici, e di comunità.