

## Introduzione all'articolo "Immaginazione nella psicoterapia psicodinamica"

**Le immaginazioni interagiscono intensamente con gli stati affettivi; infatti possono rispecchiare ed evocare scenicamente gli affetti esistenti, e li possono attivare e intensificare. La pubblicità si basa proprio su questo, nel richiamare e nell'intensificare gli affetti, utilizzando delle specifiche connessioni associative tra le fantasie di ciò che si desidera e i prodotti di vendita; e in questo modo aumentare le vendite dei prodotti reclamizzati. Le immaginazioni aiutano anche l'elaborazione degli affetti: attraverso la visualizzazione interiore di situazioni, nelle quali non ci si è comportati come si avrebbe desiderato, si sviluppano altre scene e reazioni possibili, in tal modo si costruiscono alternative e si rafforza il proprio valore e l'autostima. Le immaginazioni hanno anche un effetto diretto sui processi corporei: intense fantasie erotiche o fantasie spaventose evocano drammatici cambiamenti fisiologici, chiaramente identificabili nelle fasi di innamoramento per le prime, e negli attacchi di panico per le seconde, o ancora, in misura più lieve quando si guarda un film. Al contrario, rappresentazioni piacevoli e rilassanti possono normalizzare l'aumento della frequenza cardiaca o della pressione sanguigna e possono stimolare i processi di guarigione.**

### Implicazioni terapeutiche

Le immaginazioni sono state usate in terapia fin dagli inizi della storia umana; svolgono un ruolo centrale nello sciamanesimo (Kraft 1995), anche nell'arte antica della guarigione, come ad es. nei grandi santuari di Asclepio dove si praticava l'incubazione del sonno nel tempio (Achterberg 1990) e nei rituali religiosi del medioevo, come gli "esercizi spirituali" di Ignazio da Loyola (1530), in cui l'intera storia cristiana della salvezza è stata rivissuta a livello immaginativo per rafforzare la fede dei cristiani praticanti e per aiutarli ad organizzare la loro vita secondo i valori della cristianità.

Tra i pionieri della moderna psicoterapia i primi ad aver utilizzato l'immaginazione a scopo terapeutico sono stati C.G. Jung e I.H. Schultz. Jung sviluppò il metodo dell'immaginazione attiva (1913) e Schultz il livello superiore del training autogeno (Schultz, 1987). Un trattamento

terapeutico con l'immaginazione dialogata si sviluppò in modo indipendente da Happich (1932) in Germania e da Desoille (1938) in Francia. Essi chiesero ai loro pazienti di rappresentarsi determinati oggetti o di immaginarsi di essere in un particolare ambiente, di muoversi al loro interno e simultaneamente di raccontare al terapeuta ciò che stessero vivendo, in modo che li potesse accompagnare nella loro immaginazione. – Queste erano le esperienze a disposizione di H. Leuner, quando agli inizi degli anni '50 progettò i fondamenti del vissuto catatimico<sup>1</sup>, che in seguito diede luogo alla psicoterapia-immaginativa-catatimica (katathym-imaginativen Psychotherapie - o KIP in tedesco, Vissuto Immaginativo Catatimico - o VIC in italiano; Kottje-Birnbacher 2001; Leuner 2005; Ullmann 2001; Wilke 2004) e dopo diverse sperimentazioni si è sviluppato un sistema strutturato per l'utilizzo dell'immaginazione all'interno della psicoterapia psicodinamica.

Nell'ambito della psicoterapia psicodinamica l'immaginazione può aiutare a rendere visibili le motivazioni inconscie, le fantasie, i conflitti e i meccanismi di difesa, i modelli di transfert e le resistenze e ad entrare meglio in contatto con la sfera del sentire, ampliare la sfera percettiva e quella dell'azione del paziente, escogitare così nuove esperienze a livello simbolico. Attraverso un rilassamento iniziale e uno "stile di accompagnamento" supportivo da parte del terapeuta, lo spazio dell'immaginazione diventa uno spazio di sviluppo protetto nel quale i pazienti possono lavorare sui loro conflitti, scoprire soluzioni creative e provare nuove sensazioni e nuovi comportamenti. L'interazione tra queste scene immaginarie, vissute e progettate insieme, e il lavoro terapeutico relativo fatto successivamente, caratterizzano il corso del processo del VIC (Bahrke u. Nohr 2005). A tale scopo il VIC mette a disposizione dei terapeuti uno spettro di strumenti di facile insegnamento e apprendimento, composto da diversi motivi e tecniche d'intervento (Kottje-Birnbacher 2001; Leuner 2005; Wilke 2004).

La volontà e la capacità del paziente di lavorare con l'immaginazione possono essere testate dal terapeuta durante le prime sedute, facendo delle immaginazioni *di prova*. In questa *immaginazione iniziale*, egli chiede al paziente di rilassarsi per un momento e di lasciarsi andare

---

<sup>1</sup> La parola "catatimico" deriva dal greco: "katathymios" significa propriamente le cose che sono nella mente, nei pensieri, che stanno a cuore. Le immaginazioni sono dette catatimiche perché sono guidate dall'interno ed emergono, per così dire, spontaneamente senza uno sforzo attivo del paziente, e sono espressione dei moti d'animo attuali.

alle immagini interiori che gli arrivano, quindi lo invita ad immaginare e a descrivere un fiore (o un albero). Il paziente generalmente accoglie questa richiesta con un certo stupore e quindi segue gli altri suggerimenti: descrivere alcuni dettagli o annusare il profumo del fiore, o descrivere come si sente, che aspetto ha l'ambiente e che cosa potrebbe fare con il fiore.

Dopo aver completato questa breve immaginazione (dopo circa 2-5 minuti), il paziente generalmente scopre che la forma del suo fiore ha qualcosa a che fare con sé stesso. Poiché esistono fiori molto diversi, grandi e piccoli, radiosi e poco appariscenti, vitali e rinsecchiti, che stanno da soli o in che crescono insieme a molti altri; e di solito il fiore immaginato è ben rappresentativo del paziente e della sua situazione attuale. In questo modo il paziente diventa consapevole della natura della simbolizzazione nell'immaginazione e sarà motivato a continuare a lavorare con questa tecnica per chiarire la sua situazione interiore.

Di seguito verrà presentato il lavoro con l'immaginazione e verrà spiegato sulla base di un caso clinico specifico.