

Il vissuto immaginario catatimico (VIC) in gruppo come possibile risorsa nella gestione dello stress in tempo di COVID-19

COORDINATORE SCIENTIFICO DEL PROGRAMMA di RICERCA

Dott.ssa Marisa Martinelli, Prof.ssa Elena Tenconi

Gruppo di lavoro: Marisa Martinelli, Elena Tenconi, Angela Zenari, Claudia Ferron, Maria Vita Caterina Tonti, Chiara Caracciolo, Linda Galante. Simone Rampin

Presentazione

In questi mesi il diffondersi del Coronavirus a causa delle normative e disposizioni sanitarie a livello sociale ha comportato diverse modificazioni dello stile di vita e abitudini.

L'Ordine degli Psicologi, altre associazioni e organismi sanitari hanno fin da subito adottato **misure cautelari** a tutela della salute mentale individuale e collettiva. Come Centro Studi Inter.le VIC-Italia vogliamo soffermarci e porre le dovute riflessioni su quanto sta accadendo, non solo a livello psicosociale, ma anche all'interno della persona nella sua sfera intrapsichica.

Diversi studi hanno già messo in evidenza la traumatizzazione psicologica che è avvenuta su due livelli: sia personale, per le persone direttamente colpite, i familiari e i cittadini residenti nell'area geografica da cui si sono sviluppati i "focolai", che collettiva nel rispecchiamento e nelle immagini che provengono dall'angoscia collettiva.

Questo progetto di ricerca si svolge in un'ottica trauma-informed (trauma-orientato), nel senso di poter identificare precocemente eventuali segnali di stress, di rischio, e di quei fattori di protezioni necessari alla popolazione per trovare un sano adattamento in un contesto che cambia continuamente. Ipotizziamo, quindi, che il VIC possa costituire possibile intervento ecologico in grado di "bonificare" la mente evitando il ristagno di sentimenti di angoscia e di stress, anziché lasciarli in balia del rischio di essere memorizzati sul network biopsicosomatico predisponendo così l'individuo allo sviluppo di un disturbo da stress-post traumatico (PTSD) che potrebbe avere una ricaduta nelle generazioni successive (Mc Farlane).

L'immaginazione ha da sempre giocato un ruolo centrale nell'ambito della discussione sulle funzioni mentali e sulle abilità psichiche coinvolgendo inizialmente i filosofi, per poi interessare gli psicologi e gli psichiatri e negli ultimi anni anche i neuroscienziati (Pearson 2019). La valenza esperienziale e la flessibilità del metodo VIC lo rendono uno strumento facile da integrare nella propria realtà professionale, in particolare appare ben adattarsi come terapia add-on al fine di aumentare l'efficacia dell'intervento stesso. L'Immaginario simbolico, utilizzato quale strategia terapeutica, permette di "arricchire il mondo psichico", bypassando i controlli della coscienza vigile, oltre ad avere una benefica funzione liberatrice. Nel presente progetto si vuole indagare, attraverso un percorso in gruppo, la possibilità di attivare stati affettivi positivi (capacità di/e sintonizzarsi sulle emozioni positive, capacità empatiche e di autoregolazione) potenziando le risorse individuali nel favorire l'accettazione e un sano adattamento allo stress causato dal disorientamento, solitudine, distanziamento forzato e forte riduzione degli spostamenti secondari alla condizione di stress in cui ci troviamo.

Il processo immaginativo catatimico dà la possibilità di esprimere/comunicare a livello implicito gli aspetti che procurano sofferenza consentendo una desensibilizzazione progressiva dei contenuti angosciosi mentre la rappresentazione che avviene attraverso le immagini ridimensiona la sofferenza, l'ansia ad essa associata e interrompe il circolo vizioso stress – tensione – immaginazione – reattività fisiologica. Il gruppo consente, attraverso la condivisione con altre menti, la possibilità di attenuare ansie, angosce, senso di impotenza e vulnerabilità dei singoli pazienti favorendo la ricerca di soluzioni adattive.

Mai come in questo momento le situazioni di stress coinvolgono non solo il singolo ma tutta la comunità. L'educazione alla salute inizia dall'educazione all'ascolto e alla autoriflessività cogliendo i messaggi del corpo, sviluppando la consapevolezza della propria mappa rappresentazionale interna attraverso le immagini, il disegno e la narrativa. Inoltre, stimolando le risorse interiori di autoefficacia, le tecniche immaginative integrate con quelle creative espressive diminuiscono il rischio di complicanze e dell'aggravarsi di eventuali manifestazioni sintomatiche.

1. Obiettivi

Conoscere l'impatto della pandemia sull'immaginario delle persone e dei ragazzi e degli operatori sanitari;

Valutare i benefici che può portare il VIC nell'ambito della regolazione e gestione dello stress;

Normalizzare l'esperienza: come le tecniche immaginative possono intervenire nell'affrontare i cambiamenti e migliorare la resilienza;

Valutare gli stili di coping e rappresentazionali attraverso una metodologia a valenza simbolica (immaginazione, disegno, narrazione che stimola il pensiero creativo nell'affrontare problemi e difficoltà);

2. Partecipanti

Criteri di inclusione/esclusione: la partecipazione al protocollo di ricerca è su base volontaria. Almeno 15 anni e non più di 65 anni; vengono escluse persone con gravi patologie in atto, sia sistemiche, neurologiche che psichiatriche.

Verranno reclutati 60 individui suddivisi in tre gruppi distinti:

1- adulti appartenenti alla popolazione generale

2- adulti impegnati in attività sanitaria di qualsiasi tipo

3- adolescenti (tra i 15 e i 20 anni)

3. METODOLOGIA e strumenti

1^ Fase –Presentazione del progetto in grande gruppo. Consenso Informato della ricerca, Intervista semistrutturata, somministrazione TESTS in gruppo (durata 2 ore circa)

2^ Fase -3 Incontri di gruppo a cadenza quindicinale (massimo 10 partecipanti) della durata di 90 minuti circa;

3^ Fase – Incontro di Follow-up della durata di 2 ore, a distanza di tre mesi circa (ri-somministrazione di test e questionari per la valutazione dello stato psicofisico e del livello di stress).

4^ Fase – Restituzione dei risultati – Partecipazione Facoltativa.

La ricerca prevede l'utilizzo di sistemi di audio – video registrazione.

3.1 Metodologia

L'indagine si estende su tre livelli, che possiamo così denominare:

psicodiagnostico

psicologico

tecniche immaginative in gruppo (tre incontri)

follow-up dopo due/ tre mesi circa

Se per il primo punto è possibile una misurazione di tipo quantitativo, per il secondo e terzo si ritiene preferibile una metodologia qualitativa. La ricerca seguirà, quindi, una metodologia mista: quali-quantitativa.

Vantaggi Tecniche Immaginative VIC integrate

Somministrabili già in fase iniziale

Motivi fisiologici: inattivazione dell'area del linguaggio nel processo del trauma, per questo è di solito presente una difficoltà nell'utilizzo dei metodi prevalentemente verbali

Buona combinazione con altri metodi

Alleanza, compliance: i metodi immaginativi vengono accolti bene dai pazienti

Impotenza, senso di autoefficacia

Analisi dei dati: i risultati e le misurazioni dei test verranno messe in relazione all'analisi qualitativa che verrà effettuata dai protocolli di intervento con le Tecniche Immaginative VIC e le rappresentazioni pittoriche dei partecipanti durante le sessioni di gruppo, al fine di valutare i fattori di resilienza, il rischio di stress traumatico, e i benefici dell'immaginario simbolico e del pensiero creativo sulla salute biopsicosomatica.

Ricerca longitudinale per valutare nel tempo i cambiamenti (nell'arco di 5 mesi).

Strumenti

SCL-58, TAS-20, DERS adulti e adolescenti, COPE-NIV, IES-R, DES

RISULTATI PARZIALI ATTESI

Conoscere e sfruttare il potere delle tecniche immaginative e della creatività nei processi di cura e il ruolo del VIC (Vissuto Immaginario Catartico);

Immaginazione, fantasia, espressione artistica: come usare il linguaggio simbolico metaforico e la narrazione a scopo preventivo e terapeutico;

miglioramento dello stato di salute, maggior capacità di mentalizzazione e autoriflessione, maggior senso di autoefficacia, riconoscimento dei fattori di stress interni ed esterni;

miglior gestione dello stress e dello stile di coping (emotivo-cognitivo-comportamentale);

maggior senso di connessione e di interazione sociale

Restituzione dei risultati

Dopo l'avvenuta analisi, valutazione ed elaborazione dei dati esperienziali oggetto di tesi di laurea sperimentale a cura delle dott.sse Chiara Caracciolo, Linda Galante e Simone Rampin laureandi afferenti alla Scuola di Psicologia dell'Università di Padova, i risultati verranno presentati e discussi in un seminario di gruppo a cui verranno invitati tutti i partecipanti alla ricerca, liberi di intervenire e di fare domande.

Conclusioni

Questo lavoro e i risultati attesi ci auguriamo ci portino a creare protocolli di intervento dove sia possibile in tempi brevi aiutare il soggetto fare allargamenti di senso e di significato tra fattori potenziali di eventi stressanti, riconoscere la reattività al trauma, sviluppare un piano di trattamento per evitare che esperienze e immagini cariche di drammaticità si incistino nei meandri della mente e confluiscono in sintomi e disturbi nel futuro con ricadute sulle generazioni successive. Osservare l'azione dei simboli, l'agire alchemico dell'immaginario creativo su particolari aspetti della personalità per prevenire lo sviluppo di disturbi dell'adattamento, del comportamento, e abbassare il rischio di sviluppare sintomi di disturbi da stress-correlato e/ post traumatico, in modo da orientare il lavoro clinico verso un obiettivo specifico che incontra le necessità di quella persona in quella fase di vita.

Bibliografia :

A. Lotzin , E. Acquarini , Dean A. , V. Ardino., M. Böttche , K. Bondjers , M. Bragesjö , M. Dragan , P. Grajewski , M. Figueiredo-Braga , O. Gelezelyte , J. D. Javakhishvili , E. Kazlauskas , M. Knefel , B.

LuegerSchuster , N. Makhshvili , T. Mooren , L. Sales , A. Stevanovic & Ingo **Schäfer (2020)**

“Stressors, coping and symptoms of adjustment disorder in the course of the COVID-19 pandemic – study protocol of the European Society for Traumatic Stress Studies (ESTSS) pan-European study”. European Journal of Psychotraumatology, 11

J. D. Javakhishvili , V. Ardino , M. Bragesjö , E. Kazlauskas , M. Olf & Ingo Schäfer (2020)

“Trauma-informed responses in addressing public mental health consequences of the COVID-19 pandemic: position paper of the European Society for Traumatic Stress Studies (ESTSS)”. European Journal of Psychotraumatology, 11

Bottaccioli F./ Bottaccioli A.G. Psiconeuroendocrinoimmunologia, Edra, Milano 2017

Bottaccioli A.G., Bottaccioli L., Lazzari D., Promoting the Resilience of the Italian Population Against SARS-CoV-2,

Del Longo N. La reverié in psicoanalisi. Immaginazione e creatività in psicoterapia, Franco Angeli Milano 2018

Faretta E. Trauma e malattia Mimesis 2014 Milano

Faretta E. Riprendersi la Vita. Dal Trauma della malattia al BenEssere dopo la guarigione Mimesis Milano 2017

Marcolongo R., Bergamasco M.G., Malipiero G.: “La relazione di cura tra creatività e responsabilità: l'educazione terapeutica”, Pnei Rewiew 2/2015 Rivista di Psiconeuroendocrinoimmunologia

Martinelli M. La psicoterapia con il Vissuto Immaginario Catatimico, Edizioni LIBRERIE Progetto Padova 2009

Manckenzie K.R. Psicoterapia Breve di gruppo. Applicazioni efficaci “a tempo limitato” Erickson 2002 Trento

Ogden P., Minton K.: Psicoterapia sensomotora per la cura del trauma e l'attaccamento e la regolazione emotiva. Manuale Training In psicoterapia sensomotora (Versione Italiana 2014)

Antonio Onofri, Cecilia La Rosa: Dal basso in alto (e ritorno): nuovi approcci bottom.up: psicoterapia cognitiva, corpo, emdr,... Edizioni Apertamentweb Roma 2017

Passerini A. Immaginario: cura e creatività. L'esperienza immaginativa dal neurone alla psicoterapia, Alpes 2009 Roma

Pearson : "The human imagination: the cognitive neuroscience of visual mental imagery"
OCTOBER 2019 | volume 20, NATuRE REvIEWS | **Neuroscience**

Porges S. Teoria Polivagale, sistema di coinvolgimento sociale (cervello-volto-cuore)

Porges S (2004). The polyvagal theory: neurophysiological foundations of emotions, attachment, counication, self-regulation. WW Norton & Company. NY

Porges SW (2009). The polyvagal theory:new insights into adaptive reactions of the automatic nervous system. Cleve Clin J Med, April 76(2)S86-S90

Puliatti M. la psicotraumatologia nella pratica clinica. Interventi di stabilizzazione con adulti, bambini e adolescenti , Mimesis, Milano 2017

Sell, Moller & Taubner : "Effectiveness of Integrative Imagery- and Trance-Based Psychodynamic Therapies: Guided Imagery Psychotherapy and Hypnopsychotherapy". Journal of Psychotherapy Integration,

Steiner B. Psicoterapia VIC nel trauma secondo B. Steiner e K. Krippner , Traduzione dal francesce "Psychothérapie KIP sur le traumatisme, d'après B. Steiner et K. Krippner",
<https://www.sagkb.ch/de/Francais>

Tuscani T. Immagine e relazione, INruga Edizioni Bologna 2018

Ullmann H . Introduzione alla psicoterapia con il Vissuto Immaginario catatimico Edizioni InRIGA, Bologna 2020

Ullmann H.: La dimensione metaforica e narrativa del Vissuto Immaginario Catatimico (VIC). Traduzione articolo tedesco dalla Rivista Imagination 2009 Oगतap - Austria

Van Der Kolk B. A., Mc Farlane, Weisaeth L.: Stress traumatico. Gli effetti sulla mente, sul corpo e sulla società delle esperienze intollerabili, Roma, Edizioni Magi 2007

Quaderni VIC Immagini e simboli in psicoterapia, Rivista del Centro S. Inter.le VIC-Italia – Numero 1/20121

Widmann C. : Le terapie immaginative, Edizioni Magi Roma 2015