

In questo libro sono raccolti alcune opere dei più conosciuti psicoterapeuti e ricercatori di fama internazionale del Vissuto Immaginario Catatimico. Il libro – benché presenti qualche imprecisione editoriale e narrativa – si presenta nel complesso un ottimo strumento per la conoscenza del metodo grazie alla ricchezza dei contributi dei singoli autori i cui nomi compaiono nelle prime pagine dopo l'indice generale.

Il metodo terapeutico VIC è molto diffuso nelle zone europee di lingua tedesca. Il suo fondatore, il professor Hanscarl Leuner di Göttingen (Germania), raccolse già fin dalla prima metà degli anni '50 le sue esperienze professionali in un manuale pratico e ben strutturato che poi pubblicò nel 1985 e fu accolto dalla stampa specializzata come "il metodo, basato sul sogno diurno indotto, al meglio strutturato".

Sorprende l'aggettivo *catatimico* un termine forse inusuale nel frasario italiano, tanto che ho un simpatico aneddoto da raccontarvi, riguardante il fatto che durante la revisione del testo in italiano la redattrice considerò la parola *catatimico* un errore, e le era sembrato invece consona il termine 'catartico', aggettivo assai più consueto, così che alla fine alla stampa è sfuggito questo importante concetto tedesco 'KATATHYMES' che ha la sua origine nella parola greca: *kata* che significa "dall'interno, di sé stessi" e *thymos* che significa "umore, affetto". Leuner aveva ben compreso che l'immaginazione attingeva al profondo di noi stessi. Trasportava al livello immaginativo e permetteva di raffigurare a livello pittorico gli stati affettivi, i vissuti psicoemozionali delle persone.

L'introduzione storica della funzione dell'immaginario nell'essere umano scritta dalla dott. Leonore Kottje-Birnbacher, spazia dai riti sciamanici, all'antico Egitto, dagli oracoli greci di Epidauro, fino agli esordi della psicoanalisi con Freud e Jung.

Viene descritto il metodo che si sviluppa su due i livelli: il primo introduttivo, esplorativo, basato sulla ricerca delle risorse del cliente/paziente e sulla sua capacità percettiva che si sviluppa a livello sensoriale (con MOTIVI simbolici, quali: fiore, albero, il prato, un ruscello, la montagna, la casa e il margine del bosco).

Il secondo livello basato sui processi associativi, confrontativi, per elaborare traumi e conflitti attraverso le immagini, il disegno e il dialogo simbolico-metaforico con Motivi specifici che esplorano più in profondità alcuni aspetti della personalità e dell'identità, che l'individuo incontra nelle varie fasi della vita. Si utilizzano Motivi simbolici come 'l'incontro con una persona' utile, per esempio, per affrontare un lutto non elaborato, il frammento di un sogno, può essere indicato per la rielaborazione di incubi notturni, 'un animale', 'un libro antico', ma anche le fiabe, i miti, e le leggende possono stimolare significati e i processi creativi che stanno alla base dei più sofisticati processi di simbolizzazione e di mentalizzazione.

In questo secondo livello sono affrontati gli aspetti psicodinamici relativi all'aggressività e alla sessualità. Didatticamente utili, i due livelli si differenziano per il diverso approccio al lavoro sul simbolo. Gli effetti terapeutici del vissuto catatimico agiscono sulla possibilità di correggere emozionalmente contenuti discrepanti alla realtà attuale. Durante il vissuto catatimico le modalità temporali vengono attualizzate, permettendo una ricollocazione contestuale di episodi avvenuti nel passato consolidando contenuti mnestici e modulando l'intensità emozionale ad essi legata grazie alla neuroplasticità. Grazie all'intervento diretto sul simbolo si lavora sul conflitto, si appagano bisogni arcaici insoddisfatti e si attivano risorse creative del cliente. Nella fase conclusiva si dà ampio spazio alla consolidazione del processo creativo messo in atto, orientato alla gestione di situazioni difficili e conflittuali.

Ciò che allora conferiva l'aspetto innovativo al VIC e cioè il lavoro diretto sul simbolo durante l'immaginazione, viene confermato oggi dal fatto che ogni scuola psicoterapeutica, psicoanalitica, sistemica o comportamentale usa l'immaginario come veicolo terapeutico. Inoltre, le nuove recenti riflessioni sul funzionamento del cervello umano danno confermano della grande importanza dell'immaginario. La nascita della cultura, la necessità dell'essere umano di capire il dolore causato da una perdita, dalla morte, sembra nascere di pari passo con la capacità cognitiva di simbolizzazione, di immaginare cioè ciò che causa dolore. Il dolore diventa così "arginabile" dandogli una forma simbolica, rituale, narrativa.

La dimensione metaforica e quella narrativa nel VIC sono evidenziate oggi dalle neuroscienze, soprattutto per le loro equivalenze fra il vissuto e l'immaginato. I correlati cerebrali cioè l'esplicita corrispondenza fra ogni evento mentale e i suoi correlati neuronali, hanno messo in evidenza l'esistenza di neuroni a specchio grazie ai quali si può affermare che osservare un'azione sarebbe come simularla, immaginarla come viverla.

I capitoli che seguono l'introduzione al VIC danno una vasta panoramica sulla possibile applicazione del metodo, in altre parole sul suo setting nei diversi disturbi psichici, come pure ci illuminano sull'aggiornamento teorico concettuale e sulle ricerche scientifiche applicate.

Jadranka Dieter dà una fondata informazione sulla creazione dei simboli nel pensato umano e sul loro significato per la psicoterapia, spaziando dai concetti d'identificazione proiettiva di Melanie Klein; al modello di container e container di Bion; dai fenomeni transazionali allo spazio potenziale di Winnicott e Ogden; e al concetto di triangolazione intrapsichica di Abelin e Britton. La triangolazione è ciò che induce il processo di simbolizzazione. Nel VIC avviene una regressione del

pensato, i pensieri ridiventano cioè immagini, e queste si presentano al conscio in forma di immaginazioni o sogni notturni. Questo importante aspetto si differenzia dal pensiero di S. Freud e M. Klein, dove invece il sogno, notturno o indotto, è solamente un appagamento di un desiderio e non un processo di pensiero. Vignette esplicative di casi clinici alleggeriscono la lettura.

Marisa Martinelli, la curatrice del libro, riflette sul processo primario e sulla memoria traumatica. Il caso clinico citato è la chiara applicazione pratica dei concetti introduttivi.

Margret D`Arcais-Strotmann affronta il concetto di tempo passato, presente, futuro in relazione alla efficacia del VIC; ponendosi la domanda: “Come viene vissuto il tempo nel sogno indotto e che possibilità terapeutiche ne emergono? In quale modo e in che momento cambia una modalità di tempo in un'altra?” Queste domande vengono chiarite attraverso l'analisi dettagliata di un caso clinico.

Wilfried Dieter tratta nel suo articolo l'aggiornamento dei concetti teorici psicanalitici del VIC e le nuove conoscenze acquisite dalla neurobiologia. Vengono affrontati e integrati nel discorso teorico metodologici concetti di memoria implicita ed esplicita. Inoltre, Dieter spiega il trattamento di disturbi borderline con il VIC.

Marisa Martinelli affronta l'argomento dei disturbi visivi e del loro trattamento psicoterapeutico. Partendo dalle riflessioni di Cusani sulla simbologia dell'occhio, l'autrice espone il suo approccio terapeutico integrativo e reinterpreta il VIC quale “terapia immaginativa a focalizzazione corporea”.

Maria Stella Scaramuzza ci parla delle disfunzioni sessuali con interventi di breve durata, evidenziando la possibilità di combinare il metodo VIC con altri approcci terapeutici: sistemico, ipnosi generativa e tecniche di rilassamento.

Hannelore Eibach affronta il tema dell'intervento di riabilitazione oncologica, come pure il lavoro con i pazienti “terminali”. Qui il VIC è proposto come terapia di sostegno di gruppo.

Nei successivi due capitoli di **Christine Baumgartner e Truus Bakker van Zeil** viene presentato il lavoro psicoterapeutico con bambini e adolescenti e il loro vissuto immaginativo catatimico.

Baumgartner illustra bene l'applicazione pratica attraverso due casi clinici, mentre van Zeil ci parla del suo lavoro con adolescenti adottivi.

Leonore Kottje Birnbacher ci indica la possibilità di lavorare con il VIC nel campo della psicologia aziendale, nel counselling e nel coaching.

I ricercatori Michael Stigler e Dan Pokorny si domandano su quali meccanismi il VIC eserciti la sua efficacia. Partendo dal postulato freudiano secondo cui i meccanismi di spostamento e

condensazione hanno un ruolo centrale nel sogno notturno, presuppongono che questi stessi meccanismi abbiano nel vissuto immaginativo catatimico la stessa funzione. Analizzando diciannove sedute di una paziente con attacchi di panico e molteplici somatizzazioni, dimostrano che il processo primario attivato durante l'immaginazione catatimica ha un effetto maggiore e più intenso sulle emozioni positive rispetto alle sedute di psicoterapia colloquiali. Grazie ai risultati di questa ricerca, si può quindi affermare che il VIC è il veicolo terapeutico scientificamente controllabile per accedere all'inconscio: insomma la "via regia" per questo tipo di processi terapeutici.

Questo libro è un buono strumento per un approccio al metodo terapeutico con il Vissuto immaginativo catatimico.

L'immaginario è uno spazio creativo in cui è possibile *illudere* la realtà esterna. *Illudere* inteso nella sua radice "in ludre", giocare. Il bambino impara ad affrontare la realtà attraverso il gioco, spesso l'individuo adulto perde questa capacità durante il processo di crescita, e va incontro ad una carenza del pensiero simbolico con la conseguenza di procurare disagi psichici e comportamentali. Il VIC è una possibilità per riacquistare la capacità di giocare, di imparare a sopportare e affrontare i problemi esistenziali in modo creativo.

Bibliografia in breve

Leuner H.C., *Il vissuto Immaginativo Catatimico*, Città Nuova Ed. 1988 (fuori catalogo).

Martinelli M., *La psicoterapia con il Vissuto Immaginativo Catatimico*, Progetto Ed. 2009. ("Vissuto Immaginativo Catatimico")

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

Ullmann H., *Introduzione alla psicoterapia con il vissuto catatimico (VIC)*, InRiga Ed. 2020.

Widmann C., *Le terapie immaginative*, Magi Ed. 2015.

Quaderni VIC Immagini e simboli in psicoterapia, Rivista del Centro S. Inter.le VIC-Italia – Numero 1/2021