

Il potere curativo delle immagini

A cura di Marisa Martinelli Psicologa Psicoterapeuta

L'immaginazione nella vita quotidiana

A che cosa serve immaginare? Perché tutte le culture producono narrazioni che amano comunicare in svariati modi: con semplici segni di grafiti, con raffigurazioni pittoriche e poetiche, fino alle più elaborate rappresentazioni teatrali e cinematografiche dei giorni nostri? Come possono le cose narrate modificare il nostro comportamento fino a diventare magicamente benefiche e curative?

Il potere delle immagini e delle fantasie scaturisce dalla inesauribile fonte della mente umana che ha origini nella storia dell'umanità.

Il potere e il fascino curativo delle immagini è vivamente rappresentato dal libro "Le mille e una notte" dove la protagonista, grazie alla sua inventiva fiabesca, si salva la vita e il principe che soffriva di depressione guarisce. Guarisce sedotto e affascinato dalla narrativa, dalla comunicazione metaforica di immagini che scena dopo scena, potremo dire oggi, attivarono le risorse di autoguarigione interna, riuscirono a raggiungere il cuore del principe traumatizzato dall'abbandono della moglie e curare *le ferite dell'attaccamento!*

L'immaginazione è una attività simbolica che cerca di mettere insieme i prodotti della mente, i fantasmi interni, le esperienze affettive, gli archetipi, i simboli culturali e religiosi, l'esperienza e la storia del proprio ambito sociale.... insomma racchiude, coordina il risultato delle rappresentazioni cosce ed inconscie che si affacciano nello scenario rappresentazionale interno.

Non possiamo fare a meno di immaginare, questa facoltà è funzionante fin dalla nascita, gli psicoanalisti come la Klein parlano di *mondo fantasmatico interno che presiede i più evoluti processi di simbolizzazione*.

Ecco la mia propensione e ricercata passione per il mondo delle immagini, sia nella produzione letteraria, artistica che in campo pedagogico e terapeutico.

Quindi che ne è del potere delle immagini?

Ci sono persone che usano l'immaginario in maniera negativa perché la loro mente si affastella di pensieri deprimenti, improduttivi, a valenza ossessiva e così queste persone cercano di allontanare le loro fantasie ... inibiscono e disprezzano la loro fantasia accusandola di procurargli dolore e affanno.

Anche il pensiero rimuginatorio è tra le forme più usate dalla maggior parte delle persone. Infesta le menti che non sono abituate a lasciarsi andare alle sensazioni e alle emozioni positive. In questo caso proliferano i ragionamenti, le fantasie di catastrofi, la lista delle preoccupazioni o i desideri irrealizzati creando agonia invece che estasi. Pensiamo a quelle persone che aspettano l'arrivo di qualcuno e hanno fantasticato pericoli e ostacoli di tutti i tipi.

L'immaginazione è una facoltà umana che può essere invece coltivata ed educata al servizio del benessere dell'individuo.

Possiamo imparare a visualizzare. Immaginare non equivale a fantasticare, sognare, ideare, preoccuparsi, fare ipotesi a caso, ecc.... ma, per accedere al potere dell'immaginazione dobbiamo riuscire a focalizzare l'attenzione su una sequenza di immagini che hanno struttura coerente, precisa, facendo attenzione alle sensazioni o emozioni o sentimenti che si provano in quel contesto narrativo. Imparare ad essere pienamente consapevoli dello stato d'animo che si prova in quel momento.

Le narrazioni poetiche, i racconti di fiabe e le rappresentazioni immaginative stimolano perciò la nostra capacità di sintonizzarci con gli altri, ci aiutano a trasferire alla mente informazioni provenienti dalla nostra sensibilità e sensorialità, e possono così migliorare le abilità sociali funzionando da “simulatori” per il cervello.

Scoprire il piacere della fantasia, recuperare la dimensione del piacere, quel muoversi nello scenario immaginativo con libertà come fanno i bambini quando giocano appassionatamente.

Da adulti è possibile tuffarsi nel mondo delle immagini attraverso i sogni, il disegno, la lettura di fiabe e di romanzi, la musica e molte altre creazioni simboliche come i mandala ad esempio.

A proposito di Mandala vi segnalo un bel sito: www.mandalaweb.info

Io mi sono dedicata all'uso dell'immaginario in psicoterapia con il **Vissuto Immaginario Catatimico**, un metodo molto diffuso nel centro Europa dove si parla tedesco. Nel parlarvi del Vissuto immaginativo di Leuner, userò l'acronimo **VIC**.

Il **VIC** è una metodica che utilizza temi simbolici e vede terapeuta e paziente “immaginare insieme”, si chiama anche “immaginazione guidata” perché il terapeuta partecipa alla narrazione offrendo stimoli e suggerimenti, e dopo l'“immaginazione” la persona è invitata a disegnare o meglio “a rappresentare con un disegno il vissuto immaginativo”. Poi segue la discussione e la elaborazione dei contenuti emersi, ma, al di là di questo specifico momento di riflessione guidata, sia durante l'esperienza narrativa sia nell'atto creativo della rappresentazione pittorica che si attivano i processi autocurativi.

Iniziamo a lavorare con le immagini con la musicoterapia immaginativa che è basata sull'utilizzo della musica e della visualizzazione guidata. Una narrazione strutturata composta, ad esempio, da scenari rilassanti se l'obiettivo è raggiungere il rilassamento psicofisico ma anche da narrazioni più complesse per orientare la persona a esplorare le situazioni problematiche attraverso metafore che utilizzano elementi della natura (paesaggi, animali, simboli, ecc..). Si parte sempre dal rilassamento del corpo per mettere la mente in condizione di essere ricettiva ai nuovi stimoli.

Stimolare la nostra capacità di rappresentare mentalmente una realtà che non c'è sviluppa l'inventiva e la creatività; rende le persone consapevoli del potere delle immagini e le aiuta a sfruttarne i benefici effetti autocurativi.

La vita è evoluzione e trasformazione continua, pertanto, abbiamo bisogno di essere capaci di *vedere realtà differenti, cambiare lenti nell'osservare la realtà, sperimentare nuovi modi essere*. Essere pronti a mettersi in gioco quando è venuto il momento di riflettere sulla propria esistenza, diventare così, protagonisti attivi del proprio destino. L'immaginazione è uno strumento importante per accedere agli strati della nostra mente e riuscire a cambiare la propria vita.

“Ogni immagine possiede un impulso motore”, diceva Peresson, che è stato tra i primi psicoterapeuti in Italia ad usare l'immaginario in terapia e in diversi altri ambiti. L'immaginazione attiva di Jung, l'ipnosi fantasmatica, Oniroterapia, Musicoterapia immaginativa, Visualizzazioni guidate sono state con successo utilizzate sia nella cura di disturbi psicosomatici, sia come ausilio all'allenamento di atleti, a dimostrazione dell'efficacia di metodi basati sull'immaginazione. Questi hanno avuto grande successo nell'applicazione nello sport, nella profilassi al parto, nel miglioramento di varie prestazioni professionali fino alla cura e terapia di disturbi psichici, comportamentali e patologie psicosomatiche.

Oggi si continua a praticare tutto questo con molta più esperienza e supportati dalle conoscenze della neurobiologia del cervello e dalla psicologia dello sviluppo.

Sappiamo che fin dalla nascita il nostro cervello crea degli schemi nell'elaborare gli stimoli e le nostre azioni sono la conseguenza di queste esperienze somatosensoriali, psicofisiologiche, affettive e relazionali.

Il risultato è che si creano degli schemi e dei programmi psiconeuroendocrinoimmunologici, di conseguenza abbiamo la necessità di modificare questi apprendimenti quando producono modalità di

interazione prive di riflessività e talvolta risposte “neurobiologiche” distruttive per la nostra salute psicofisica.

La nostra psiche può ammalarsi a causa di immagini negative ma può anche guarire grazie all’ausilio di immagini positive!

Pensiamo al protagonista della fiaba “le mille e una notte” che reagì all’abbandono della moglie con il desiderio di rabbia e vendetta che lo spingeva ad agire uccidendo le altre donne che si innamoravano di lui. Ma l’incanto di una narrativa ricca di metafore ha permesso l’elaborazione del dolore del principe disperato, e il superamento del lutto. Protagonista è l’immaginazione, questa antica arte di cura, che in segreto era diffusa tra gli esseni, gli egizi, i greci, e i suoi poteri si sono trasmessi dagli sciamani ai fino ai giorni nostri supportati dalle moderne scienze.

Gruppi di neuroni si attivano quando noi facciamo un’esperienza e quando immaginiamo quell’esperienza o la vediamo espressa da qualcun altro.

La meditazione, la visualizzazione di certe azioni influenza certe aree del cervello, i famosi “neuroni specchio” (scoperti dall’equipe di Gallese - Rizzolati) perché rispecchiano le intenzioni e gli stati d’animo altrui.

Ecco perché la visione di un quadro, di un film o la narrazione di un racconto evoca le emozioni, gli stati d’animo e i sentimenti o le intenzioni espresse dall’autore. Nella pratica con le visualizzazioni è possibile un’azione autoindotta o autoprodotta che attiva il circuito STG sinistro e destro.

Il STG (giro temporale superiore) sembra giocare un ruolo importante nel creare rappresentazioni di Sé , degli altri e degli stati intenzionali. La corteccia temporale superiore (solco temporale superiore) STS e STG sono neuroni che hanno proprietà visive, uditive e multisensoriali, prive di attività motoria. Non serve compiere determinate azioni per attivare queste stesse aree ma è sufficiente immaginarle.

Questi e altri circuiti mentali dell’emisfero frontale destro hanno mostrato la base neurofisiologica della nostra capacità di sintonizzarci con gli altri, cioè di entrare in risonanza con gli stati d’animo altrui.

Nella vita quotidiana, ad esempio, se volete migliorare la capacità di parlare in pubblico, visualizzate la scena in cui parlate davanti a molte persone nel modo che vi piace. Come foste sceneggiatori e registi dovete creare la vostra scena: create la scelta del luogo, come siete vestiti, chi c’è con voi, e osservate portando l’attenzione alle sensazioni del corpo mentre parlate, mentre vi muovete sicuri, mentre parlate con calma e chiarezza, ascoltate il respiro tranquillo e avanti così..per qualche minuto.

Meglio se per fare questo, accantonate i pensieri disturbanti e le tensioni, fate dei bei respiri e mettetevi in stato di rilassamento, con una musica che vi piace e che si adatta al vostro filmato.

Immaginazione creativa e consapevolezza

Abbiamo compreso che l’immaginazione permette la traduzione delle esperienze, si tratta di dare una forma alle stimolazioni percettive, di attribuire un significato alle espressioni della fantasia. Lo stile narrativo, le parole, i suoni, i paesaggi, le forme, i colori, delle visualizzazioni guidate attivano le qualità psicosensoriali della visione per creare la una nuova realtà. Disegnare la propria mappa interna, disegnare il proprio copione o la sceneggiatura che ci vede artefici di nuove abitudini, atteggiamenti e comportamenti che se non vengono vissuti nel corpo non si radicano e pertanto i vecchi schemi riprendono il sopravvento.

Mentre si visualizzano le immagini, serve immergersi pienamente nello scenario fantasmatico, viverlo, sentirlo con tutto il corpo, come accade nei sogni della notte; ... *essere dentro la scena, dentro il personaggio e dentro le situazioni con tutti i sensi.*

Nel paesaggio immaginario, nello scenario immaginativo ... state osservando con gli occhi della mente, tutti i sensi sono aperti per integrarsi e riorganizzare le vecchie e nuove esperienze, verso una dimensione felice dell'esistenza. Quando siete pronti a comunicare i frutti della vostra immaginazione con qualcun altro, questa condivisione di aspetti simbolici positivi soddisfa il bisogno di sintonia emotiva-affettiva stimola le funzioni evolute della mente.

Lo sviluppo delle capacità umane di coinvolgimento sociale, caratteristica del "cervello sociale" , fa in modo che la sintonizzazione con l'altro possa costituire una risorsa sociale evoluta che consente la regolazione neurobiologica interattiva delle funzioni viscerali come il respiro, il cuore, e il sistema nervoso autonomo!

Alcuni studi riferiscono che le persone che praticano meditazione e immaginazioni guidate secernono più endorfine del gruppo di persone che usava droghe. Interessante vero?

Lo stato della mente rilassato, amorevole, influenza lo stato viscerale dalla periferia all'interno del corpo. Ecco perché una bella scena di natura, un bel quadro, una foto di un volto sorridente, tutte scene e immagini che suscitano sentimenti di tenerezza, amore, e stati affettivi positivi vanno a stimolare i circuiti della gratificazione, le aree del gioco e altri sistemi di ingaggio sociale per procurano piacere. L'informazione sensoria viaggia lungo la periferia del corpo portando sensazioni di benessere.

Bibliografia teorica di riferimento:

"La Psicoterapia con il Vissuto Immaginativo Catatimico." – Autrice Marisa Martinelli (Responsabile organizzazione dell'evento in Italia), Edizioni Librerie Progetto Padova. Il libro è reperibile presso la Libreria Aleph, o sul sito www.marisamartinelli.it

"Immaginario: cura e creatività." – Autore Passerini A., Alpe Roma 2009

Visualizzazioni e musica da ascoltare:

"Il benessere degli occhi" – Martinelli Marisa, CD audio, Edizioni Capitanart

"Secret Garden" – Marisa Martinelli, CD audio, Edizioni Capitanart