

# INTRODUZIONE AL METODO VIC

---



a cura della dottoressa  
Marisa Martinelli



# I MOTTI DELL'ANIMA COME ONDE INVISIBILI SEGUONO SENTIERI SCONOSCIUTI ALLA MENTE RAZIONALE.

Jung si rese conto che le parole non bastavano ma serviva uno strumento "speciale" per esplorare i meandri dell'inconscio per agganciare nuclei problematici ed elaborare i conflitti che sono alla base di sintomi e comportamenti disfunzionali.

Il VIC usa le immagini che fanno da ponte con il sommerso mondo inconscio.

---

## La Tecnica VIC

*"Una parola o un'immagine è simbolica quando sta al di sotto del suo significato ovvio e immediato; essa possiede un aspetto più ampio, inconscio, che non è mai definito con precisione o compiutamente spiegato, né si può sperare di definirlo o spiegarlo. Quando la mente esplora il simbolo viene portata a contatto con idee che stanno al di là delle capacità razionali." (C.G. Jung)*

Che cos'è, dunque, la psicoterapia con il Vissuto Immaginario Catatimico? Immaginare, fantasticare, sognare sono sinonimi? Cosa vuole dire Catatimico? Come possono le narrazioni fantastiche modificare il nostro comportamento fino a diventare magicamente benefiche e curative?

L'immaginazione è una facoltà presente fin dalla nascita e sappiamo che sta alla base dei più evoluti processi di simbolizzazione dell'essere umano. Può essere allenata, educata, utilizzata non solo nella produzione letteraria e artistica, ma anche in campo terapeutico e pedagogico al servizio del benessere dell'individuo. Possiamo in qualsiasi momento scoprire il valore della fantasia creativa, imparare o re-imparare a muoversi nello scenario immaginativo con libertà come i bambini quando giocano appassionatamente. Tuffarsi nel mondo delle immagini stimolando diversi processi cognitivi e mentali, ovvero potenziare efficacemente le qualità somato-sensoriali della visione presiede alla coordinazione e integrazione dei complessi movimenti richiesti dalla situazione.

Spesso le immagini catatimiche (che segue il flusso dell'anima) provenienti dall'interno di se stessi possono sostituire benissimo le parole e le sensazioni per comunicare vissuti altrimenti inesplicabili. Non solo, le immagini cariche di simboli hanno il potere di attivare risorse e potenzialità inconse per favorire la guarigione di sintomi e comportamenti disfunzionali.

Rilassamento, meditazione, visualizzazione sono tecniche che sfruttano la capacità di rappresentazione simbolica e allenano la mente a sfruttarne le potenzialità intrinseche. E non si tratta di suggestione, come si credeva un tempo, ma la scienza ha dimostrato la corrispondenza tra scenari immaginati e stati neurofisiologici.

*"Ogni immagine è uno stato biochimico".*

Morelli

L'attività immaginativa stimola la nostra capacità di sintonizzarci con gli altri, ci aiuta a trasferire alla mente informazioni provenienti dagli altri distretti sensoriali, può così migliorare le abilità visivo-percettivo-motorie funzionando da "simulatori" per il cervello. Infatti, stimolare la nostra capacità di rappresentare mentalmente una realtà che non c'è sviluppa l'inventiva e la creatività, costituisce inoltre un ottimo strumento di attivazione dei talenti, di sblocco della creatività negli artisti, scrittori e atleti.

E' un prepararsi all'azione, un costruire nuovi circuiti mentali per espandere le potenzialità. Aiuta, ad esempio, l'atleta nelle performance sportive che richiedono elaborazioni di più stimoli contemporaneamente, attenzione elevata nella competizione e scelte tattiche.

Nel corso della vita quotidiana vi sarà capitato di trovarvi a dover “fare delle cose”, gestire o impersonare una nuova situazione in qualche ambito, forse un incarico, un esame, che richiedeva delle abilità nuove. Che cosa avete fatto? Quello che nell’infanzia avete sperimentato come il gioco del “come se fosse”. A chi non capitato di creare una sceneggiatura con il protagonista che mette in atto quelle azioni adatte a quella situazione?

L'IMMAGINE E' UNO SCHEMA ANTICIPATORE  
CHE PERMETTE UN RIMODOLLAMENTO  
CONTINUO DELL'IDENTITÀ, LIBERANDO  
LE PROFONDE ENERGIE DI DISGREGAZIONE  
E DI RICOSTRUZIONE, DI PERDITA E DI  
AGGREGAZIONE.

Le tecniche immaginative grazie all’uso dei simboli agganciano il “dramma della disintegrazione e della reintegrazione dell’universo”, lo proiettano in uno spazio potenziale, il teatro della mente, un luogo protetto in cui si possono incontrare aspetti di sofferenza e di dolore relativi alla perdita. L’elaborazione terapeutica con il VIC partecipa nella costruzione e perdita dell’Identità. Nel gioco di scambio di simboli e metafore il VIC ha la facoltà di aprire un’abbondanza di possibilità.

Si comprende che la psicoterapia immaginativa ha un ruolo privilegiato nel contribuire, a modificare quei circuiti mentali responsabili delle risposte neurofisiologiche disfunzionali e riprogrammare la mente per trovare risposte psicofisiologiche e comportamentali adattive.

La psicoterapia immaginativa di cui si parla in questo lavoro è il VIC di Leuner, un metodo fondato sui principi psicodinamici che usa l’immaginazione guidata dal terapeuta come mezzo per arrivare alle dinamiche preconsce, il disegno e la narrativa per attingere alla creatività del paziente per risolvere i problemi.

---

## L'Immaginazione VIC in Psicoterapia

*Qualsiasi tecnica sta al di sopra delle capacità di un terapeuta di accedere alla sfera implicita.*

Schore, 2007

Fin dall’inizio della formazione è importante fondere teoria, metodologia e didattica, si tratta di vivere e di comprendere appieno cosa si intende con immaginazione catatimica, per utilizzarla al meglio in psicoterapia.

“Apprendere facendo” e la “didattica a spirale” sono le caratteristiche più apprezzate dai partecipanti durante tutto il percorso formativo. L’espressione artistica che si accompagna alla sperimentazione del metodo su di sé stimola così la creatività anche nel terapeuta, rendendo la formazione ancora più affascinante e gradevole.

L’immaginazione catatimica, fulcro del processo alchemico in terapia, è anche un ottimo indicatore psicodiagnostico. “Un’immagine dice più di mille parole”: infatti, il linguaggio metaforico-simbolico nel VIC dà vita al pensiero onirico che coniuga la logica del processo primario con quella dialogica del processo secondario contemporaneamente. La possibilità di “mettere in scena” tutto ciò in uno spazio protetto, il setting individuale o di gruppo, risulta utile a favorire lo sviluppo di processi di simbolizzazione di conflitti, e di angosce inenarrabili.

Non solo, un altro particolare effetto benefico è l’attivazione di risorse, bypassando le inevitabili difese che si riscontano in molti pazienti. La capacità di portare l’attenzione agli stati d’animo positivi, per arrivare gradualmente ad una maggiore capacità di ricorrere a immagini benefiche associate allo star bene con se stessi e con gli altri.

Immaginazione e attività artistica costituiscono una piattaforma per la risoluzione efficace di problemi e conflitti che affliggono l'essere umano. Infatti l'espressione creativa con il suo linguaggio transmodale (archetipico) penetra in sentieri della mente che non sono percorribili dalle medicine tradizionali. Ha così il magico potere di ottenere risultati impensabili con pazienti psicosomatici e in tempi brevi.

Le neuroscienze hanno scoperto quanto sia stretto il legame tra processi emotivi-affettivi e processi cognitivi e quanto essi coinvolgano tutti gli altri processi corporei. Lo studio dei processi coinvolti nella produzione artistica e creativa, dal sogno all'immaginazione, dal suono alla musicoterapia, dal movimento all'espressione attraverso il corpo di emozioni ci permettono di rappresentare sentimenti e paure che caratterizzano l'essere umano.

La neurobiologia degli affetti, la psicologia della gestalt e la moderna neuroestetica (la scienza che cerca di spiegare il rapporto fra cervello, psiche e opera d'arte) ci consentono di dimostrare che mondo esterno ed interno comunicano attraverso i nostri sensi hanno ampliato lo studio della creatività e dell'arte dicendo che possono essere coltivate, allenate ed educate al servizio del benessere dell'individuo.

L'attività artistica quindi favorisce il dialogo tra le proprie rappresentazioni interiori e la realtà esterna grazie alla capacità creativa della mente umana. L'immaginazione è un vero e proprio strumento di educazione, di cura e di trattamento sistemico della persona che può essere utilizzato nelle varie fasi della vita: in età evolutiva, negli adolescenti nonché nei gruppi e nelle comunità.

---

## Dall'Immaginazione Attiva di Jung al Vissuto Immaginario di Leuner

La psicoterapia con il Vissuto Immaginario Catartico (VIC) è un metodo che ha le sue origini nella psicologia del profondo di Freud e Jung. Il VIC è stato concepito nel 1954 dal Prof. Dott. Hanscarl Leuner di Göttingen, Germania. La psicoterapia con il VIC è un metodo che usa l'immaginazione e il disegno per risolvere conflitti e per attingere alle risorse di auto guarigione inconscia.

S'inizia con una fase di rilassamento, in seguito il terapeuta propone un motivo, per esempio un fiore, un prato, una casa. Nell'immaginazione riferita al motivo prescelto, vengono riflessi: lo stato d'animo attuale, i conflitti consci e inconsci e le risorse personali del paziente.

Nel corso del vissuto immaginario, cioè durante la fase immaginativa, scene e vicissitudini si sviluppano spontaneamente. Queste vengono influenzate dagli stati d'animo interni e dai modelli comportamentali generati dalle connessioni mnestiche implicite ed esplicite del paziente.

Nel corso dell'immaginazione il paziente descrive ciò che si svolge davanti al suo occhio interno: racconta quello che osserva, vede, prova, tocca, sente, odora o assapora. Il terapeuta lo accompagna in un dialogo costante. Attraverso la comprensione e un adeguato "stile di accompagnamento" empatico, il terapeuta lo sostiene ad esplorare ulteriormente ciò che sta vivendo e lo esorta nella confrontazione con contenuti simbolici carichi di significati e di emozioni.

Dopo la consultazione terapeutica, il paziente può continuare l'elaborazione delle scene e vicissitudini, a casa, disegnando e/o descrivendo il vissuto; e se necessario aggiungendo nuove idee, dettagli o associazioni che saranno discusse nella seguente ora di terapia.

Nel suo ultimo libro "Introduzione al metodo VIC" Ullmann colloca nelle prime pagine un foglio bianco, per cui il lettore sfoglia il libro e ad un certo punto della descrizione teorica colta e precisa del metodo trova questa pagina bianca e ci invita a fermarsi un attimo. Dopo aver contemplato questo "spazio vuoto", chiede: "durante questo tempo avete visto qualcosa?", "l'avete trovato interessante?", "avete avuto delle fantasie?", "nello schermo mentale si sono formate delle Immagini?", "c'è stato uno sviluppo scenico?", "oltre al vedere avete avuto altre percezioni con gli altri sensi?", "ci sono state delle componenti affettive o emozionali?", "avevano una relazione con voi stessi?", "o un collegamento con la situazione attuale?".

Non abbiamo fatto nessun tipo di rilassamento e nemmeno abbiamo proposto un motivo. Tutto ciò è accaduto in modo naturale. Certo perché immaginare è un fenomeno naturale, ribadisce il Dottor Ullmann, completamente naturale, affiora spontaneamente qualcosa dall'interno di noi stessi. Quello che fa la differenza tra questo gioco e quello che succede nel VIC è la qualità delle immagini che scaturiscono nel contesto narrativo del setting terapeutico.

Il VIC secondo Ullmann è stato concepito per essere applicato a differenti patologie. Infatti all'epoca, negli anni '50 la psicanalisi, l'ipnosi, il comportamentismo agivano su una ristretta varietà di disturbi psichici e comportamentali e certo non vantavano grandi successi con i malati psicosomatici e in ambito psichiatrico. Il lavoro con le immagini si dispiegava dunque come via regia non solo per comprendere il linguaggio dei sogni ma per accedere alle dinamiche inconsce attraverso il linguaggio simbolico metaforico che viene utilizzato.

## SI USANO LE IMMAGINI, I SIMBOLI E SI IMPARA A COSTRUIRE LE METAFORE PER STIMOLARE LE RISORSE DI AUTOGUARIGIONE INCONSCIA.

Scrivono Luca Zucconi, "per Jung il simbolo è portatore di un contenuto che non riesce ad essere espresso altrimenti", pertanto "il simbolo non è un qualcosa di già noto, bensì un'espressione che è la migliore possibile in un determinato momento della vita di una persona o di un popolo".

Le neuroscienze dimostrano che alla base di certi sintomi, di certi comportamenti disfunzionali, così come di altre forme di sofferenza che affliggono le persone, si trovano esperienze del passato, spesso inaccessibili alla sfera cognitiva. I metodi che usano l'immaginazione, stimolando i processi creativi e di simbolizzazione, consentono una via d'accesso ai network delle memorie traumatiche pre-verbali per una efficace rielaborazione.

Freud e Jung avevano constatato che la natura dell'essere umano fa sì che egli produca dei Simboli inconsciamente e spontaneamente sotto forma di sogni. Quello che noi cerchiamo di fare con queste tecniche e l'uso consapevole dei simboli, facendo diventare un elemento educativo psicagogico e, quindi, di una psicologia che si promuove, che si fa promotrice del nuovo.

Le metodiche a valenza corporea costituiscono delle vere e proprie risorse che fanno da ponte tra mente e corpo. Stimolano gli stati affettivi positivi come la gioia e il piacere soprattutto nelle persone che spesso si focalizzano soltanto sulle sensazioni dolorose.

L'elaborazione di queste esperienze nel contesto biopsicosomatico è una parte importante del lavoro terapeutico. Questi vissuti positivi costituiscono nuove "esperienze emozionali correttive" che possono essere integrate nel contesto autobiografico come nuove possibili strategie adattive nella risoluzione di problemi sessuali, sindromi dolorose, stati depressivi e nell'accompagnamento delle malattie croniche.

Ogni immagine, afferma Morelli, è uno stato biochimico: pertanto modificando o creando una nuova rappresentazione di sé e della realtà andiamo a modellare i programmi biochimici disfunzionali.

Grazie alla flessibilità di applicazione e allo sviluppo metodologico e scientifico, l'immaginazione può essere utilizzata sia come trattamento esclusivo sia integrato con altri orientamenti.

Per quanto riguarda il VIC nell'approccio integrato si sottolineano i seguenti fattori di efficacia nel percorso terapeutico:

- "IMMAGINAZIONE GUIDATA" E DISEGNO OFFRONO DIVERSI ELEMENTI PER ARRICCHIRE LA FASE PSICODIAGNOSTICA;
- INTERVENTI "TRAUMA-FOCUSED" PER AGGANCIARE VELOCEMENTE I TARGET DISFUNZIONALI, INDIVIDUARE I CONFLITTI PRINCIPALI AGGIRANDO RESISTENZE E DIFESE INCONSCIE;
- ATTIVARE STATI AFFETTIVI POSITIVI (RILASSAMENTO, SENSO DI SICUREZZA, LUOGO SICURO O RIFUGIO INTERIORE).

La tecnica può essere applicata sia in terapia individuale, di coppia, di famiglia, di gruppo, rivolta ad adulti e adolescenti. Ad oggi, possiamo affermare che "Immaginazione e visualizzazione" costituiscono un vero e proprio "esercizio" della mente per costruire nuovi sentieri neurali.

Attivare le funzioni creative per costruire stati affettivi positivi e vivere la dimensione del piacere può essere utile anche nel contesto del lavoro di gruppo producendo effetti benefici in tempi brevi.

