

L'esperienza immaginativa di fronte al COVID

Ivana Zanetti: psicologa, psicoterapeuta ITP.

L'esperienza immaginativa di fronte al COVID

Il Covid, esperienza unica nel suo genere, ha sconvolto le nostre abitudini, il nostro modo di essere, di relazionarci, di essere genitori, figli, amici, insegnanti, terapeuti.

Attualmente nel pieno della fase due, in cui si sono realizzate aperture regolamentate e graduate, in un clima che cerca di coniugare faticosamente sicurezza e salute, in cui le attività compresa quella scolastica vengono riprese, ci troviamo sia pur in forma diversa in una situazione difficile tra apprensione, negazione, attenzione talora ossessiva.

L'emergenza Covid ha fatto ancora una volta toccare la necessità di mettere in atto le nostre risorse, quelle immaginative in particolare, per affrontare questa minaccia che avanzava dalla Natura, con cui dobbiamo misurarci trovando una via di espressione per le nostre istanze interne.

Ancora una volta il nostro pensiero va al prof. Burgos che ci dice come l'Immaginario sia sempre il "nuovo" che ci permette di trovare un equilibrio tra le "pressioni dell'oggetto" e le "pulsioni del soggetto", tra le necessità che ci arrivano dalla situazione, con le sue regole e divieti resi necessari dal virus, e le nostre istanze: la minaccia esterna ma anche il bisogno di far ripartire le attività, anche il bisogno di realizzare i desideri di relazioni con le manifestazioni affettive-corporee consuete (vedasi i vari scritti di Burgos pubblicati anche in questa Rivista on-line).

In particolare come terapeuti che usano le Tecniche Immaginative a partire da esperienze di rilassamento, ci siamo chiesti che tipo di intervento potessimo fare per stare vicino non solo ai nostri pazienti ma anche alle persone messe in difficoltà da questo momento così critico. Una risposta per noi: mettere l'Immaginario in azione.

Cosa ci dice, cosa ci ha detto, il Coronavirus a livello immaginario?

Ci è stata proiettata dai mezzi di informazione l'immagine, a volte frutto dell'interpretazione artistica, ingigantita, di un globo dalle punte sporgenti, coronato: quasi un "Dio", un dio di morte e di terrore, incontrollabile, immagine stessa della morte, bomba esplosa e che può ancora riesplodere perché la sua carica non è esaurita. Mostro nato da un animale - il pipistrello/vampiro - che nel nostro immaginario succhia il sangue delle sue vittime. Il mostro si nutre di noi. La sua corona sono le sue fauci.

È un dio primitivo: il dio che si nutre di noi, come gli dei primitivi che avevano bisogno del sangue delle vittime immolate, come Crono, Saturno; fa paura, genera ansia, ansia di morte; colpisce alle spalle, come un assassino nella notte, nella stretta di mano, nell'abbraccio di un fratello, in chi ti siede vicino in treno e il suo respiro è troppo vicino: ti colpisce nella vicinanza fisica così

fondamentale per gli umani.

Ci rimanda alla nostra fragilità, alla nostra precarietà, al nostro essere mortali, finiti: la nostra salute e vita è affidata alla casualità di un incontro inconsapevole che ci condanna. È l'altra faccia della Natura, una natura ostile e anche indifferente che ha continuato nella primavera del lockdown a fiorire splendidamente nonostante la minaccia di morte dei suoi figli più evoluti: gli uomini.

Abbiamo fatto esperienza più diretta della morte stessa che accompagna la nostra vita, che ci coglie alla sprovvista.

Degli "Eroi" si ergono contro il "Dio" a combatterlo con la tenacia umana e con la forza della Scienza. La fase uno è stata quella dell'"Eroe".

L'eroe, in particolare, era personificato da chi lavora in ambito sanitario: medici e infermieri, in prima linea, e poi virologi, immunologi, eccetera, che sono diventati a buon titolo gli esperti da cui dipendere.

In questo contesto da Apocalisse c'è il bisogno di salvezza, quindi la necessità del rifugio, della tana: simbolo materno di protezione, di riparo, ma anche di regressione.

In questo ritorno-regressione c'è stato un periodo in cui eravamo protetti ma anche dipendenti, e la nostra libertà ne ha sofferto.

Quindi eccoci nella prima fase nelle nostre case, che sono diventati luoghi di chiusura ma anche luoghi dell'intimità, dell'incontro stretto tra genitori e figli e dei coniugi. Luoghi dell'intimità, che fa incontrare se stessi.

Luoghi-riparo, in cui sembra che il tempo non esista: non abbiamo mai avuto così tanto tempo per noi ... così è facile illudersi che il tempo per noi sia eterno o almeno senza i grossi limiti della vita che ormai nelle nostre società ha assunto un ritmo vertiginoso, "maniacale". Fase in cui ritrovare un momento rigenerativo nella pianta che si coltiva in giardino o sul terrazzo, unica apertura sul mondo. Così nell'esperienza e nella testimonianza di molte persone.

C'è stata una forzata e a volte benévoluta scoperta della lentezza, dello star dentro: dentro la casa, la famiglia, i nostri pensieri, il nostro sé ... il nostro vero sé, forse.

Come sempre in circostanze difficili, o in quelle che richiedono un passaggio, ci vogliono i riti. Il rito vuole ripetizione. È un rito quel dirsi e ripetersi "andrà tutto bene". Ma sono anche riti tutti i passaggi richiesti: mascherine, lavarsi le mani, l'attenzione agli oggetti che vengono da "fuori", a tutto ciò con cui si viene in contatto, oggetti portatori inconsapevoli di pericolo.

Il momento attuale ha richiesto delle leggi, delle regole: una legge inflessibile per difendersi contro la morte e la malattia. Il paterno nell'Immaginario è colui che porta la Legge.

Il dramma richiede il ciclo. Dall'angoscia si esce nell'Immaginario con il ciclo: inizia un ciclo nuovo, si riparte.

Ecco allora l'attesa e l'enfasi sulla "fase due", un nuovo inizio in cui, dopo il terrore della morte fisica, economica, emotiva, si può rinascere.

Ma per noi adesso è anche il momento della responsabilità: siamo noi, usciti dalla protezione del nido materno intrappolante, a fare nostra la Legge, ecco che le “regole” da seguire sono in buona parte affidate alla nostra responsabilità. È il momento nell’Immaginario di diventare “figli” che affrontano con responsabilità un ambiente ancora pericoloso.

L’esperienza immaginativa ... tramite video.

Qualche spunto ... senza entrare nella terapia.

Caso E.: La casa prigione.

E. è un ragazzo giovane che ha problematiche anche di tipo fisico (malattia genetica). Forte è l’agitazione per la costrizione, la chiusura, lo stare in casa, il limite del movimento, l’intrappolamento in casa. Era abituato a lunghe camminate che viveva in modo liberatorio. Non ha paura del Covid, di ammalarsi. È molto in ansia perché viene proposto di effettuare un intervento che lo preoccupa molto, rispetto a cui era in lista d’attesa.

Dopo qualche esitazione, dopo alcuni colloqui on line propongo il rilassamento e la visualizzazione. Naturalmente è stata creata una situazione idonea e indisturbata, in un locale di casa, ma riservato, con una poltrona comoda.

È molto sensibile al rilassamento e alla visualizzazione. La visualizzazione che riporto sommariamente segue a esperienze di rilassamento condotte via Skype.

Un buon rilassamento con approfondimento del respiro, produce un’immagine spontanea: *“La barca a vela”*.

Immagina una barca a vela: è bella e in buone condizioni. Incoraggiato, accetta di salirci e anche di guidarla. Vengono approfondite tutte le sensazioni relative alla stabilità e alla guida: sensazioni di sicurezza, appoggio, controllo del timone. Particolarmente significativa l’esperienza relativa al contatto con il sole, l’aria e il vento leggero ma vitale.

Si accorge allora che due vele sono legate. Viene sollecitato a slegarle: fa così. Si intensifica l’aspetto liberatorio accompagnato da sensazioni corporee. Si approfondisce la respirazione: il respiro è ampio, profondo, e sente di “liberarsi dall’ansia”. La barca procede verso il mare aperto senza ostacoli ... stato d’animo molto positivo.

Caso P.: La casa invasa, i confini che non tengono.

La situazione Covid risveglia una vecchia paura precedentemente ridimensionata e quasi superata di non avere difese, di essere invasa. Nello stesso tempo si risveglia la rabbia e l’aggressività.

Testimonianza di ciò sono i sogni sul tema della “invasione della casa”. È un fantasma noto, ma abbastanza sopito.

Nel primo sogno appaiono dei disturbatori invisibili del suo spazio, che restano fantasmi misteriosi, che modificano alcuni oggetti della casa: in particolare la luce dell'abatjour. I vissuti sono di angoscia, e di senso di minaccia che viene da un invasore invisibile.

Nel secondo sogno emerge la rabbia e l'aggressività che si scatena rispetto a degli invasori/ladri che tentano di entrare nella casa dell'infanzia. C'è un collegamento diretto alle sue vicende personali: il sogno la riporta infatti al trauma ripetuto della conflittualità tra i suoi genitori, a cui aveva assistito da bambina impotente.

Effetto terapeutico: in questo caso oltre all'intervento moderatamente interpretativo come è tipico della Tecnica ITP si rivela utile il fatto di "vedere" la casa attraverso il collegamento Skype. La paziente vuol far vedere su Skype la casa e in particolare l'abatjour, che nel sogno veniva modificato da un "disturbatore/aggressore esterno". La visione diretta sulla sua casa "reale", assieme alla terapeuta consente una effettiva autorassicurazione: i suoi confini sono salvi!

Caso A.: La casa-utero, l'incubazione, la generatività.

A. è impegnata nel suo lavoro; ha mete elevate e ama molto le situazioni del suo lavoro che la portano fuori casa, a svolgere compiti che le richiedono di intraprendere viaggi importanti. Ama il viaggio, sia quando lavora, sia quando va in vacanza.

Il suo grande fardello: non sa decidersi, non sa se vuole generare un figlio (motivazione per cui aveva chiesto la psicoterapia). Non vorrebbe rinunciare alla sua libertà di spostarsi: con un bambino piccolo questo sarebbe difficile.

Nel periodo che trascorre in casa, si risveglia una vena produttiva, sempre agognata e mai realizzata: scrivere un libro, obiettivo su cui lavora da molto tempo. Anche lei porta dei sogni e parla della sua ispirazione. Compie un passaggio: comincia ad essere produttiva e a concepirsi generativa anche in campo biologico. Per la prima volta pensa in modo non angosciato e libero alla possibilità di poter avere un figlio. Progetta e inizia ad avere rapporti non protetti, sperando di restare incinta.

Il gruppo GITIM e l'emergenza COVID.

Nel gruppo GITIM, dopo attenta riflessione e confronto tra i terapeuti, si è concepita in questa emergenza l'ipotesi di un intervento "breve" da proporre alle persone che si presentano con un malessere strutturatosi in particolare a seguito dell'emergenza Covid. I destinatari sono stati così individuati come persone che registrano una particolare fragilità, manifestano ansia e depressione, che hanno talora perso i riferimenti lavorativi e relazionali. Non è stata infatti sottovalutata l'importanza della perdita o del cambiamento nel lavoro.

Tralascio qui l'importante argomento della conoscenza del soggetto, dei test che possono essere usati, della modalità di raccolta di sintomi, vissuti, emozioni, che sono approfonditi altrove. Lo stesso dicasi per altri tipi di intervento terapeutico illustrati altrove, in relazione alla tematica del "trauma".

Mi limito qui ad alcune indicazioni limitate ad interventi circoscritti con le Tecniche Immaginative ITP, che possono essere condotte esclusivamente dagli psicoterapeuti formati all'ITP.

L'aspetto tecnico circa il rilassamento e le visualizzazioni, infatti, riguarda infatti la competenza dei terapeuti GITIM acquisita nella formazione; quindi qui si danno solo delle indicazioni molto sommarie, esemplificative.

Il rilassamento.

Nella tecnica ITP molta importanza, soprattutto negli stati d'ansia, viene data al rilassamento condotto in una situazione transferale. Il terapeuta conduce e dà indicazioni con una tecnica rigorosa e ben definita come quella praticata e insegnata nella Scuola ITP.

Il rilassamento come noto è distensione muscolare e vissuto cenestesico. È ascolto, non atto di "volontà". Bisogna far attenzione che non si stabilisca la "tensione" di raggiungere subito una meta (in questo caso il rilassamento). Tener presente quanto ci dice l'insonnia: la volontà allontana dalla meta.

È da sottolineare particolarmente il senso di "unità del corpo", esperibile nel rilassamento, per far ritrovare lo schema corporeo integro. Questo soprattutto se il fantasma del corpo emerge attraverso deformazioni, distorsioni, lacune, eccetera. È molto importante l'insistenza sul contatto e sull'appoggio, sul sostegno: è opportuno richiamare la funzione del contenimento, dato dalla pelle, dai vestiti, dalla poltrona.

Ad esempio si potrà dire alla fine del rilassamento condotto secondo la tecnica ITP: *"Si senta bene nei suoi vestiti, comodo e a suo agio, senta che i vestiti mantengono il calore del corpo e lei sta bene, nei suoi "panni".* Va sottolineato l'aspetto contenitivo della poltrona, anche ricorrendo a espressioni e metafore: *"la poltrona raccoglie, sostiene, porta ..."*.

Tutto ciò per una prima ristrutturazione attraverso un'azione di "holding" (sostegno e contenimento).

Il respiro.

La Tecnica ITP indirizza verso l'ascolto "passivo" del respiro. Si chiese al paziente di soffermarsi sui due momenti, inspirazione ed espirazione, aggiungendo che *"con l'espirazione si liberano tensioni e sensazioni negative ... che si inspira aria nuova e pulita e si espira aria vecchia ... che si conserva aria nuova pulita"*. Questo in genere ha un effetto liberatorio.

È importante far sentire la respirazione diaframmatica.

Può essere necessario stare a lungo nell'ascolto del respiro, ma è buona regola sintonizzarsi sul paziente e utilizzare quanto riferisce alla fine del rilassamento.

Molto utili sono le esperienze di approfondimento, tra queste: l'ascolto del ritmo del mare (risacca lenta e regolare), la sincronizzazione del respiro con il ritmo del mare e a l'ascolto del "respiro del

mare”.

Il procedimento si è rivelato utile negli stati ansiosi e nel caso di idee ossessive. Il ritmo di conduzione deve essere lento e adattato al paziente. È molto importante il ritmo e il tono di voce (calmo ma non noioso). Naturalmente qui non si riferiscono i numerosi dettagli tecnici.

Visualizzazioni.

Come premessa importante ricordiamo che la visualizzazione guidata è un procedimento più semplice dell’Imagerie vera e propria perché è un intervento molto guidato e condotto dal terapeuta, adatto per interventi brevi, di portata terapeutica meno significativa dell’esperienza immaginativa “libera” che parte da immagini spontanee.

In realtà sarebbe importante mettere in primo piano le difficoltà e anche l’immaginario che si attiva e si esprime in questa singolare situazione, nuova e completamente impreveduta per tutti, terapeuti compresi. Quali fantasmi si risvegliano e si riattivano? Come si esprime l’Immaginario? Come si esprime nell’Immaginario un dramma collettivo? Le risposte forse le troveremo strada facendo, ascoltando e registrando quanto esprimono le persone: i sogni, le immagini liberamente prodotte. Bisogna rispondere poi alla domanda: cosa appare più necessario in una fase di malessere acuto, con questa persona?

Si ritiene utile, comunque, in un percorso breve, individuare alcune visualizzazioni che si ritengono utili.

Individuare a priori, come faremo, alcune visualizzazioni ha il vantaggio di avere a disposizione un piccolo repertorio di proposte mirate, in considerazione del fatto che il progetto nasce con l’ipotesi di un numero limitato di incontri.

Proposte.

- Angoscia.

Fondamentale è il rilassamento profondo, l’esperienza di contenimento, sostegno e calore, Così sono importanti le esperienze di luce ed energia. Si tratta di consentire importanti ristrutturazioni di base a livello corporeo.

La visualizzazione deve comportare un vissuto buono a livello cenestesico con partecipazione della sensorialità al fine di ottenere vissuti di benessere. Sono da proporre :

- Situazioni di passività ristrutturanti: seduti, comodi, sentendo il sostegno e il contenimento. Visualizzazioni utili: *“Il pergolato”, “Il riparo sotto un albero”, “L’albero frondoso e protettivo”*.
- Si potrà evidenziare il bisogno di un conforto e di un rifugio: in questo caso potrà essere utilizzata la visualizzazione della ricerca di un proprio *“Rifugio sicuro”*.
- Successivamente sarà importante far uscire dallo stato di passività. Si tratterà di far sentire il ritorno dell’energia, facendo riferimenti al corpo che si riattiva. Sarà bene anche utilizzare

adeguatamente il tono di voce che si fa più energico.

- Visualizzazioni proponibili: *“Il sorgere del sole”*, *“Il risveglio di buon mattino”*.

- Ansia

Per quanto riguarda la possibilità di non essere soverchiati dall'ansia, si potranno proporre immagini che suscitano esperienze di “dominio”. Fra queste: *“La risalita di una valle stretta che salendo si allarga”*, *“Un faro che domina il mare”*, *“La risalita di un colle con visione dall'alto”*.

Ancora la visualizzazione: *“La torre”* in cui è importante far avvertire la solidità della torre che resiste, e salire sulla sommità della torre con la possibilità di dominare il paesaggio.

Se si fosse riattivato un senso di costrizione (riattivazione del fantasma di costrizione): si consigliano visualizzazioni di liberazione. Ad esempio: *“Alla guida/timone di una barca a vela portata dal vento”*, *“La corsa in motoscafo”*, *“La corsa sulla spiaggia”* e altre simili. È importante il vissuto di libertà, preceduto dalla sensazione di scioltezza muscolare: in questo caso la cenestesia è legata al movimento.

Per l'acquisto di energia sono utili visualizzazioni come: *“Il sorgere del sole”*.

- Rabbia

È da tener presente che può esserci in questo periodo, e i fatti di cronaca ce ne danno ampia testimonianza, un accrescimento della rabbia, in relazione alla frustrazione narcisistica e alle difficoltà oggettive vissute in modo narcisistico.

Visualizzazioni indicate: *“Aprirsi il varco con un machete fra i rovi e gli sterpi e uscire dal groviglio di vegetazione, quindi conquistare un posto sereno”*.

Sono utili tutte le visualizzazioni che prevedono a livello immaginario delle attività di scarico fisico con evoluzione verso una situazione di tranquillità.

- Per il rinforzo dell'Io - resilienza

Sono consigliate quelle esperienze immaginative ristrutturanti che nella Tecnica ITP sono denominate “identificazioni simboliche”. Si tratta per il paziente di interiorizzare vissuti di forza, robustezza resistenza.

In particolare sono indicate: *“L'identificazione all'albero”*, *“L'identificazione allo scoglio proteso sul mare”*, *“L'identificazione all'albero robusto e protettivo”*.

Nell'esperienza quotidiana, sia nella fase uno che nella fase due dell'emergenza Covid, è stato molto compreso il senso di libertà, sia in senso fisico che soprattutto psicologico; per questo può essere utile proporre esperienze che fanno vivere questa esperienza come: *“Il tragitto in barca a vela”*

oppure *“Il volo di un gabbiano”*. Va sempre tenuto presente di utilizzare adeguatamente il tono di voce che si fa più energico. Imagerie proponibili: *“Il sorgere del sole”*, *“Il risveglio di buon mattino”*.

Conclusione.

La Tecnica Immaginativa ITP è una tecnica psicoterapica del Profondo che, in quanto tale, deve rispettare le immagini libere che consentono l'accesso all'Immaginario e all'inconscio del soggetto.

Un percorso breve di visualizzazioni mirate potrebbe apparire in contrasto con questa premessa e con un percorso di psicoterapia vero e proprio.

Tuttavia, di fronte ad un'emergenza come l'attuale e al rischio psicologico che comporta, si ritiene utile e necessario un intervento anche breve ma mirato, confidando sul potere trasformativo delle immagini simboliche, qualora siano fortemente partecipate.