

Immaginazione guidata

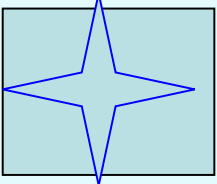
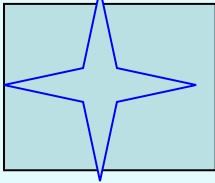
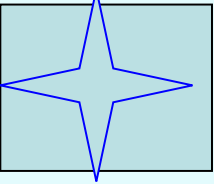
Anna Rita Colasanti

USO DELLE IMMAGINI IN PSICOTERAPIA

Le immagini possono favorire

- ❑ *l'accesso al materiale tacito*, ossia ad esperienze codificate durante fasi evolutive nelle quali linguaggio non era ancora predominante,
- ❑ *il contatto con le emozioni* che, come sappiamo, sono più facilmente traducibili in immagini che in parole

Vantaggi della rappresentazione iconica

| | | |
|---|--|---|
| | |  |
| |  | |
|  | | |

USO DELLE IMMAGINI IN PSICOTERAPIA

Le immagini consentono di accedere al sistema conoscitivo del soggetto allo scopo di

- ❑ *facilitare un processo di scoperta* ed una maggiore presa di contatto con le proprie rappresentazioni e con le emozioni che ad esse si accompagnano
- ❑ *avviare una riorganizzazione delle reazioni affettive e comportamentali del soggetto* in funzione dello sviluppo di nuovi e diversi modelli di risposta.

Natura della Fantasia GUIDATA

❑ Procedura di valutazione psicologica

può offrire utili indicazioni sullo stato complessivo del paziente e sulle modalità rappresentative relative a se stesso, agli altri, alle situazioni

❑ Proceduta terapeutica

alcune operazioni che possono verificarsi a livello simbolico avviano una riorganizzazione dell'assetto cognitivo-affettivo-comportamentale del soggetto

Presentazione della procedura

- ❑ Descrizione
- ❑ Antecedenti storici
- ❑ RED
- ❑ GAI
- ❑ Modalità di utilizzazione della procedura

Descrizione

La procedura consiste molto semplicemente nell'invitare il paziente, dopo l'induzione di un leggero stato di rilassamento, a produrre una fantasia, a partire da un motivo dato, lasciando affiorare immagini, stati emozionali, associazioni. Nel corso della fantasia il paziente è guidato dal terapeuta ad esplorare e analizzare meglio ciò che visualizza.

Origini

- ❑ Jung → unificazione di conscio e inconscio
- ❑ Happich → potere di cambiamento personale
- ❑ Caslant → ascesa e discesa
- ❑ Desoille → Red
- ❑ Leuner → Gai

Red (Reve-éveillé-dirigé)

- ❑ Procedimento
- ❑ Temi o motivi
- ❑ Accorgimenti tecnici
- ❑ Indicazioni e controindicazioni

Red

- Tecnica ad orientamento analitico ideata ed elaborata da Desoille (1938) , per dinamizzare le problematiche inconsce del soggetto attraverso la produzione di materiale simbolico, sotto forma di fantasticheria.

Red

- Riflessologia di Pavolov

Nevrosi = alterazione acquisita dei processi dell'attività nervosa superiore, dovuta alla presenza di automatismi errati appresi per condizionamento

Scopo della psicoterapia = ristabilire, attraverso un opportuno addestramento, legami corretti tra processi nervosi, favorendo l'estinzione di quelli disfunzionali

Red

- Desoille → far emergere gli stereotipi dinamici erronei e costruirne di nuovi

Porre il soggetto in una situazione reale addestrandolo a fornire risposte corrette;

Invitare il soggetto ad esercitare le azioni desiderate in fantasia, facendo leva sulla possibilità tipicamente umana che questi ha di rappresentarsi un atto prima di compierlo.

Red

La tecnica del sogno da svegli guidato si presenta come uno strumento che, isolando il soggetto da eccitazioni esteriori e ponendolo in uno stato di rilassamento muscolare, facilita il libero fluire delle sue rappresentazioni interne e permette di agire su di esse allo scopo di riadattare le reazioni affettive e comportamentali disfunzionali legate ad un disturbo dei processi eccitatori e inibitori.

Red: procedimento

- **Indurre** uno stato psicofisiologico di rilassamento che consenta al soggetto di esprimersi con la massima libertà, conservando al tempo stesso il ricordo preciso di quanto emerge nel corso della seduta
- **Invitare** il soggetto **a produrre** una fantasticheria, immaginando di muoversi all'interno di uno scenario nel quale coinvolgersi ed agire
- **Aiutare ad esplorare** le varie situazioni che emergono nell'immaginazione
- **Esaminare** gli stati affettivi che esse evocano e le modalità di azione poste in atto per affrontarle
- Nella seduta successiva, **analizzare e interpretare** i contenuti affiorati nel corso della fantasticheria.

Red: temi

- Induttori di partenza
 - Spada-Vaso → virilità – femminilità
 - Strega- Stregone → vissuto vs. madre, padre
 - Drago → pulsioni /divieti
 - La bella addormentata nel bosco → modo di relazionarsi all'altro sesso

Red: temi

□ Nuovi temi

- **Ascesa** → ideali di vita
- **Discesa** → contatto con angosce arcaiche
- **Specchio – Maschera** → autopercezione

Red: accorgimenti tecnici

□ Movimento e sua direzione

- **Ascensione** (immagini luminose accompagnate da sentimenti positivi quali euforia, gioia, serenità)
- **Discesa** (immagini cupe e sentimenti di tristezza, inquietudine, angoscia)
- **Sinistra vs. destra** (anticipazione del futuro)
- **Destra vs. sinistra** (ritorno al passato)
- **Movimento parti del corpo** (es., un discostarsi del braccio verso l'esterno può essere indice di sentimenti ottimistici, di conquista, di generosità; viceversa un ritorno del braccio verso il corpo può segnalare sentimenti di ripiegamento, timore, rifiuto)

Red: accorgimenti tecnici

□ Tipologia delle immagini

- **Inizialmente** (immagini di vita che rappresentano situazioni personali di vita delle quali il soggetto ha consapevolezza, ma che talora non riesce ad affrontare)
- **Successivamente** (immagini favolose che condensano un atteggiamento del soggetto che si è venuto strutturando in risposta ad esperienze analoghe)
- **Dopo molto tempo** (immagini mistiche per lo più rappresentazioni della luce che si associano a sentimenti di ascesi e contemplazione)

Red: accorgimenti tecnici

□ **Uso della bacchetta magica**

Si tratta di uno strumento che il terapeuta offre al paziente e che questi può utilizzare, nel corso della fantasticheria, per affrontare situazioni particolarmente angoscianti o difficili o per trasformare personaggi, figure e situazioni simboliche.

□ **Fase rielaborativa**

facilitare l'autocomprensione del paziente sollecitando associazioni, analogie, possibili interpretazioni.

Red: accorgimenti tecnici

| | |
|---|-----------------------|
| Trascrizione della seduta | Associazioni, ricordi |
| Elementi significativi: interpretazione | |
| Sogni notturni | |

Red: indicazioni e contro indicazioni

- E' indicato
 - soggetti di temperamento isterico in quanto aiuta a padroneggiare i propri impulsi
 - soggetti con reazioni psicosomatiche
 - nelle turbe della sessualità.
- Non è indicato
 - Soggetti con forte componente narcisistica
 - Psicotici

GAI (Guided Affective Imagery)

- ❑ Procedimento
- ❑ Temi o motivi
- ❑ Accorgimenti tecnici
- ❑ Indicazioni e controindicazioni

GAI

- E' una procedura terapeutica complessa che comprende un insieme di metodi graduali e strategie per l'utilizzazione delle fantasie e dei "sogni diurni" in psicoterapia
- Nasce come un metodo per verificare sperimentalmente i processi inconsci
- Viene definita anche *Vissuto immaginativo catatimico* per sottolineare la dipendenza della fantasia dagli affetti e dalle emozioni

GAI

- Dal punto di vista psicologico la GAI tende a configurarsi come una particolare procedura proiettiva, in quanto i motivi immaginativi suggeriti dal terapeuta, hanno , analogamente alle tavole dei test proiettivi, la funzione di stimolare l'esternalizzazione, in forma simbolica, delle strutture psicotroniche inconsce del paziente
- *Concettualmente* si colloca nell'ambito della psicologia del profondo, *tecnicamente* ha un carattere autonomo e, *sotto il profilo fenomenologico*, rivela parallelismi con la terapia ludica infantile, lo psicodramma di Moreno e include elementi di terapia gestaltica, rogersiana e comportamentale.

GAI : procedimento

- Il paziente, sdraiato su un divano o seduto in una comoda poltrona, è invitato a rilassarsi.
- Quando questi è nello stato di rilassamento viene proposto uno stimolo immaginativo dal quale avviare la fantasia.
- Quando il paziente è in grado di visualizzare lo stimolo e di localizzarlo vividamente e plasticamente in un contesto, lo si aiuta ad immergersi progressivamente, con tutti i suoi organi di senso, nello scenario immaginario.
- Durante tutto il processo è mantenuta una stretta comunicazione verbale tra paziente e terapeuta, il quale interviene direttamente nel fluire della fantasia chiedendo al paziente di riportare e descrivere continuamente cosa osservi e incoraggiando lo ad instaurare un dialogo chiarificatore con le diverse immagini visualizzate.

GAI : dinamica dialogica terapeuta paziente

Una barca prende il largo, un sommozzatore si tuffa in acqua. E' in rapporto strettissimo, vitale, con il capo di questa spedizione subacquea. E' collegato con lui mediante una corda, il tubo respiratore e una linea telefonica. Il capo della spedizione e il sommozzatore lavorano ad un compito comune: l'esplorazione del fondo marino. Hanno, però, ruoli completamente differenti. Il sommozzatore è da un lato dipendente dal capo della spedizione, dall'altro è essenzialmente abbandonato a se stesso. Riferisce telefonicamente al capo della spedizione in cosa si imbatta sul fondo marino e quali siano le difficoltà inerenti alla soluzione del compito posto. Per contro, dal capo della spedizione riceve consiglio su come procedere e eventualmente strumenti per raggiungere l'obiettivo

GAI : dinamica dialogica terapeuta paziente

Elementi di analogia

- ❑ la dipendenza del sommozzatore-paziente
- ❑ la sua autonoma attività indipendentemente da essa
- ❑ una collaborazione di equipe: nella esplorazione degli abissi marini l'uno dipende dall'altro, non vi è un rapporto di superiorità e di subordinazione, ma di *partnership*

GAI : temi o motivi

| Livello elementare | Livello intermedio | Livello avanzato |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Il prato<input type="checkbox"/> Il ruscello<input type="checkbox"/> La montagna<input type="checkbox"/> La casa<input type="checkbox"/> Il margine del bosco | <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> L'incontro con i parenti<input type="checkbox"/> Il roseto – La passeggiata in carrozza<input type="checkbox"/> Il leone<input type="checkbox"/> L'ideale dell'lo | <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> La palude<input type="checkbox"/> Il vulcano<input type="checkbox"/> Il foglio |

Il prato

| | |
|----------------------------|--|
| Rappresentazione simbolica | <ul style="list-style-type: none">▪ Stato d'animo del paziente▪ Conflitti attuali <p>Tempo atmosferico = barometro dell'umore Stagione = disposizione intima di fondo</p> |
| Domande del terapeuta | <ol style="list-style-type: none">1) Attributi del prato e dell'ambiente circostante (Fiori, tempo, stagione, delimitazione della vista, animali)2) Spazialità (spazio intorno al soggetto)3) Vicinanza (osservazione e descrizione dei particolari)4) Stato d'animo del soggetto (come si sente, cosa desidererebbe fare)5) Atmosfera dell'intero paesaggio |
| Segni di disturbo | Prato secco, bruciato, recinto di filo spinato, campo di stoppie, palude, piazza asfaltata, deserto |

Il ruscello

| | |
|-----------------------------------|---|
| <p>Rappresentazione simbolica</p> | <p>Espressione del flusso dell'evoluzione psichica Sorgente = seno materno</p> |
| <p>Domande del terapeuta</p> | <ol style="list-style-type: none">1)Caratteristiche del ruscello (velocità dell'acqua, limpidezza, tipo di riva, vegetazione)2)Cosa desidererebbe fare3)Atmosfera circostante4)Seguire il ruscello controcorrente fino alla sorgente (caratteristiche della sorgente, contatto del soggetto con l'acqua)5) Usare l'acqua (frizionare zone malate) |

Il ruscello

Segni di disturbo

a) *Contro-corrente*

- 1) Carente formazione della sorgente (l'acqua stilla dalla sabbia, cola sottile)
- 2) Difficoltà nell'usare l'acqua (rifiuto di bere: è sporca, piena di batteri; ha un sapore disgustoso, sgradevole, acido)

b) *Secondo corrente*

- 1) Motivi di impedimento (muro di calcestruzzo, barriere di legno, sbarramenti)
- 2) Scomparsa dell'acqua (finisce in una buca, scorre sotterranea)
- 3) "Manovra finta" (il paesaggio non muta, ritorno al punto di partenza)
- 4) L'acqua scorre in salita (negazione della realtà)

c) *Assenza di acqua* = letto vuoto

La montagna

| | |
|----------------------------|---|
| Rappresentazione simbolica | Relazione oggettuale, persone di riferimento, autorità, livello di aspirazione |
| Domande del terapeuta | <p><i>a) Osservazione e descrizione della montagna da lontano</i></p> <ol style="list-style-type: none">1) Qualità formali della montagna (forma, altezza, patrimonio boschivo, materia di cui è formata)2) Effetto della montagna, emozioni che provoca3) Desiderio o meno di salirvi <p><i>b) Salita sulla montagna</i></p> <ol style="list-style-type: none">1) Salita (come si presenta, grado di difficoltà, esitazione o meno nel salire)2) Vista panoramica (la vista si apre in tutte e quattro le direzioni, ci sono insediamenti umani...)3) Discesa (stati d'animo prima di scendere, è mutato il panorama?) |

La montagna

Segni di disturbo

a) *Salita*

- 1) Rifiuto di salire
- 2) Motivi di impedimento (roccia scivolosa)
- 3) Elusione

b) *Vista panoramica*

- 1) Ridotta, limitata in qualche direzione
- 2) Solo foreste, assenza di insediamenti

c) *Discesa*

- 1) Rifiuto di scendere

La casa

| | |
|----------------------------|---|
| Rappresentazione simbolica | Raffigurazione della propria persona o di una sua parte. Desideri, predilezioni, atteggiamenti difensivi, angoscia. |
| Domande del terapeuta | <ol style="list-style-type: none">1) Esterno della casa (come appare, cosa ricorda, ambiente circostante, giro intorno alla casa)2) Interno della casa (arredamento, ambiente evitati, esplorazione dei diversi ambiente: cucina, soggiorno, camera da letto, cantina, soffitta) |
| Segni di disturbo | <ol style="list-style-type: none">1) Casupola, baracca disabitata, bunker, grattacielo, castello feudale2) Evitamento; rifiuto di entrare in alcuni ambienti |

Il margine del bosco

| | |
|-----------------------------------|--|
| <p>Rappresentazione simbolica</p> | <p>Figure simboliche:</p> <ol style="list-style-type: none">1) Personificano tendenze e atteggiamenti inconsci del soggetto e che questi ha escluso dal proprio modello comportamentale2) Rappresentano persone di riferimento del paziente |
| <p>Domande del terapeuta</p> | <ol style="list-style-type: none">1) Qualità attribuite a tali figure2) Posizione emozionale del soggetto nei loro confronti3) Comportamento delle figure nei confronti del soggetto |

GAI : temi o motivi

| Livello elementare | Livello intermedio | Livello avanzato |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Il prato<input type="checkbox"/> Il ruscello<input type="checkbox"/> La montagna<input type="checkbox"/> La casa<input type="checkbox"/> Il margine del bosco | <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> L'incontro con i parenti<input type="checkbox"/> Il roseto – La passeggiata in carrozza<input type="checkbox"/> Il leone<input type="checkbox"/> L'ideale dell'lo | <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> La palude<input type="checkbox"/> Il vulcano<input type="checkbox"/> Il foglio |

GAI : tecniche livello elementare

- 1) *Addestramento* e 2) *Elaborazione di fantasie creative*

Il terapeuta insegna al paziente

- *ad affinare la percezione immaginativa e l'osservazione dei sentimenti concomitanti e*
 - *a sperimentare come la fantasia si estenda al di là del campo visivo inizialmente ristretto e come egli impari a muoversi nello scenario che progressivamente si va ampliando.*
- *rappresentazione grafica di immagini*

GAI : tecniche livello elementare

➤ Trattamento dei motivi standard

- 1) *Guida attraverso il panorama*
- 2) *Successione non rigorosa dei motivi*
- 3) *Spontaneo sviluppo di contenuti immaginativi individuali sulla base dei motivi standard*

➤ Trattamento delle immagini allegoriche fisse

- 1) *Esortare il paziente a soffermarsi sull'immagine per descrivere ed approfondire i particolari*
- 2) *Verificare eventuali fenomeni di modificazione*
- 3) *Sollecitare la produzione di soluzioni per superare l'impedimento*
- 4) *Procedere a piccoli passi*

GAI : tecniche livello elementare

➤ Trattamento delle fantasie creative

- 1) *Concedere la libertà di deviare*
- 2) *Focalizzarsi sulla produzione di soluzioni relative alle immagine allegoriche fisse*
- 3) *Pazienza concessiva di fronte a motivi che si formano rapidamente l'uno dopo l'altro (situazione dinamica)*

➤ Scene prive di conflittualità

- 1) *Appagamento di bisogni arcaici*
- 2) *Concedere gratificazione al paziente quando se ne presenta l'opportunità*

GAI : tecniche livello intermedio

➤ 3 Associazione

Analogamente alle libere associazioni della psicoanalisi classica, si stimola, a partire da un motivo molto ampio come il prato, il ruscello o la montagna, la produzione di nuove immagini. Si tratta di catene associative fatte di immagini piuttosto che di parole

➤ 4 Sogni notturni

Questa tecnica consiste nel richiamare, nel corso della fantasia, sogni notturni, particolarmente quelli incompleti, per poi concluderli e valutarne gli esiti attesi

GAI : tecniche livello intermedio

➤ 5 Portare all'attenzione conflitti acuti

Anziché avviare la fantasia in base a motivi standard tematicamente definiti si sollecita il paziente a verbalizzare un conflitto incalzante e ad esprimere e a liberare sentimenti ed affetti. Quando il paziente è pienamente in contatto, si avvia la fantasia proponendo un motivo che abbia attinenza sia simbolica che reale con il problema presentato al fine di elaborarlo.

GAI : tecniche livello intermedio

➤ 6. Introspezione organi del corpo

Utile nei casi di disturbi psicosomatici, tale tecnica consiste nel chiedere al paziente di immaginare, come un osservatore esterno, i suoi organi del corpo che sono fonte di sofferenza; oppure di intraprendere un viaggio dentro di sé per ispezionarli.

➤ 7. Soddisfazione di desideri e bisogni arcaici

Consiste nel consentire al paziente la soddisfazione di desideri e bisogni arcaici di attaccamento, di protezione, ecc.

GAI : tecniche livello intermedio

➤ 8. Working-through

Tale tecnica riguarda il lavoro con le resistenze e la compulsione a ripetere . Sono utilizzate strategie quali: chiarire, confrontare, associare, rivivere, aiuti interpretativi .

➤ 9. Analisi della traslazione

Si tratta di individuare e risolvere le relazioni di transfert e controtransfert come nella terapia psicoanalitica

GAI : tecniche livello avanzato

➤ 10. Combinazione con la psicoanalisi convenzionale

- *Il materiale trattato nella GAI può essere ulteriormente elaborato estendendo il campo delle associazioni; ciò può essere realizzato chiedendo al paziente di riportare, nella seduta seguente, un resoconto dettagliato della fantasia e delle esperienze che ad essa si sono associate. Il nuovo materiale emerso sarà, quindi, oggetto di una successiva analisi.*
- *La GAI può costituire un mezzo per risolvere ostinati modelli difensivi non affrontabili altrimenti.*
- *La GAI può essere utilizzata come sostituto dei sogni in pazienti che affermano di non sognare*

GAI : operazioni simboliche

- Consentono senza ricorrere alla verbalizzazione o all'interpretazione di attuare interventi a livello di rappresentazione simbolica in grado di influenzare direttamente le aree problematiche e produrre rapidi cambi nel comportamento

Operazioni simboliche: livello elementare

□ Nutrire e arricchire

Partendo dal presupposto che un dono alimentare favorisce la pacificazione, l'assimilazione e la riconciliazione con figure ostili si invita il paziente a nutrire alcuni personaggi o elementi simbolici

□ Riconciliarsi

Si attuano tentativi di riconciliazione con figure sconosciute o leggermente ostili approcciandole con gesti affettuosi, toccando le, coccolando le, così da manifestare una loro accettazione deliberata.

"Per ragioni ben precise le sconsiglierei di contrastare l'animale, di farsi aggressivo. Forse l'animale l'avrà indispettita; io tuttavia ho la netta impressione che l'animale sia affamato e abbia bisogno di mangiare qualcosa di consistente. Secondo la mia esperienza sarebbe questa la via migliore per rabbonirlo ed ingraziarselo. E' importante che lei lo faccia mangiare moltissimo, più di quanto le sembri necessario, perché sia pienamente sazio. Gli offra ancora un altro pezzo di cibo, tanto ve ne è in abbondanza".

Operazioni simboliche: livello intermedio

❑ Guida interna

Gli animali amichevoli, i giganti buoni e in genere tutti i personaggi positivi che emergono dalla trama simbolica sono utilizzati come figure guida per il paziente, al quale è richiesto di affidarsi loro

❑ Confrontarsi

Il terapeuta chiede al paziente di fermarsi davanti alla figura ostile, di descriverla dettagliatamente, di coglierne l'espressione degli occhi per poi fissarne lo sguardo avverso e bandirla con il proprio. Sotto la protezione del terapeuta il paziente ha così modo di manifestare e liberare la sua ansietà. Ciò produce una neutralizzazione degli affetti che si osserva in una trasformazione della figura ostile nel suo aspetto esteriore

Operazioni simboliche: livello avanzato

□ Stancare e indebolire

Tale operazione scaturisce dalla constatazione di una tendenza spontanea dei pazienti ad attaccare direttamente le figure simboliche ritenute ostili. Anziché aggredire queste ultime direttamente, si consiglia al paziente di danneggiarle poco a poco. E' chiesto, quindi, di inseguirle, cacciarle, sfinendole gradualmente fino a far sì che si collassino e cedano.

□ Fluidi magici

Il contatto con i fluidi che appaiono spontaneamente nel terreno o che si associano a figure simboliche (immergersi nell'acqua del ruscello o del lago, bere l'acqua della sorgente) può avere un effetto altamente terapeutico per il paziente.

GAI: componenti terapeuticamente efficaci

- *Induzione di un leggero stato ipnoide*
- *Esteriorizzazione, tramite fantasia*
- *Impulso dato al potenziale creativo del paziente*
- *Possibilità per il paziente di agire nella fantasia*
- *Possibilità di abreazione di scene traumatiche infantili*

GAI: indicazioni e contro indicazioni

Situazioni in cui si consiglia di utilizzare la procedura

- Disturbi vegetativi e malattie psicosomatiche
- Alleggerimento delle componenti psichiche o funzionali in malattie fisiche
- Ansia e fobie
- Nevrosi con manifestazioni psichiche primarie, ad eccezione delle nevrosi compulsive
- Reazioni di adattamento dovute a disordini della personalità
- Psiconevrosi e disordini di personalità dell'infanzia
- Reazioni di adattamento durante la pubertà e l'adolescenza

GAI: indicazioni e contro indicazioni

Situazioni in cui si consiglia di non utilizzare la procedura

- Basso livello di intelligenza con un QI inferiore ad 85
- Psicosi acute e croniche o stati pre-psicotici
- Sindromi organiche cerebrali
- Stato affettivo chiaramente depressivo (anche di tipo nevrotico)
- Scarsa motivazione alla terapia
- Sintomatologia presente da oltre 12 anni.

Modalità di utilizzazione della FG

1) Si fa accomodare il paziente su una poltrona reclinabile si induce un leggero stato di rilassamento

Assumi una posizione comoda nella quale ti senti a tuo agio. Fa' attenzione a non incrociare gambe e braccia in modo tale da non lasciare alcuna parte in tensione.

Cerca di essere cosciente della tua posizione e se alcune parti del tuo corpo sono in tensione rilassale.

Può aiutarti il respirare profondamente. Inspira con calma e lascia uscire la tensione. Rilassati e lasciati andare ad uno stato di benessere e calma.

Modalità di utilizzazione della FG

2) Quando il paziente segnala di sentirsi rilassato e sufficientemente tranquillo vengono fornite le seguenti istruzioni

- *Ora ti suggerirò un'immagine ... immagine che tu cercherai di visualizzare nella maniera più nitida possibile ... l'immagine di un luogo nel quale ti trovi. Quando avrai visualizzato questa immagine ... quando ti vedrai in quel luogo, me lo farai sapere descrivendomi cosa vedi intorno a te, che cosa senti, che cosa provi ... e a quel punto inizierai a sognare ...*
- *Come sai nei sogni può avvenire qualsiasi cosa ... non esiste nessun limite di realtà ... tutto è possibile.*
- *Sei .. (proporre la scena scelta). Non appena ti trovi nel (scena scelta), fammelo sapere descrivendo cosa c'è intorno a te, cosa vedi, cosa senti, cosa provi...*

Modalità di utilizzazione della FG

3) Quando si è presa la decisione di interrompere il sogno lo si può fare con un'istruzione diretta di questo genere

Bene... ora interrompiamo il sogno...

Cessi di concentrarti su queste immagini e al mio 5 quando se la sente e ne ha voglia, riapra gli occhi...

4) Raccogliere impressioni e valutazioni a caldo

Come è stato per lei vivere questa esperienza? C'è qualcosa di importante che desidera comunicare

5) Rimandare il lavoro interpretativo alla seduta successiva

La prossima volta riprenderemo quanto emerso, nel frattempo potrà annotare tutto ciò che dovesse associarsi a questa fantasia e che ritiene utile per acquisire ulteriori elementi di consapevolezza.