

IMMAGINAZIONE GUIDATA

GUIDED IMAGERY

Stefania Borgo, Centro per la Ricerca in Psicoterapia, Piazza O. Marucchi n. 5 Roma; tel./fax 0039 86320838.

Definizione. Nella procedura di *immaginazione guidata*, mentre il paziente è rilassato il terapeuta lo incoraggia ad esplorare e descrivere le immagini che gli vengono in mente e man mano lo guida in questa esperienza.

Elementi fondamentali.

1. *Rilassamento*, legato all'attività immaginativa e alla guida del terapeuta.
2. *Visualizzazione*: trasforma sensazioni ed emozioni in immagini visive (e di altri sensi).
3. *Verbalizzazione*: traduce in parole le scene immaginate.
4. *Azione nella fantasia*: modifica le immagini in memoria.
5. *Problem solving*: usa l'immaginazione per esplorare e trovare nuove soluzioni e strategie.

Procedure correlate. *Esposizione immaginativa, ipnosi, addestramento alla mindfulness, problem solving, training autogeno, terapia di riscrittura delle immagini.*

Applicazione: Nelle terapie individuali e di gruppo aiuta il paziente ad esprimere le emozioni. Non è indicato per pazienti con immagini ed emozioni molto forti e difficili da controllare.

Primo utilizzo. Leuner H (1969).

Bibliografia:

1. Borgo S (1994). The use of images in therapeutic communication. In S Borgo, L Sibilìa (Eds.). *The patient-therapist relationship: its many dimensions*. Roma: CNR.
2. Borgo S (2001). Immaginazione guidata. In S Borgo, G Della Giusta, L Sibilìa, *Dizionario di psicoterapia cognitivo-comportamentale* (pp. 145-146). Milano: McGraw-Hill.
3. Borgo S (2004). Il sogno: uso clinico. In G Rezzonico, D Liccione (a cura di), *Sogni e psicoterapia*. Torino: Bollati Boringhieri.
4. Leuner H (1969). Guided Affective Imagery. *American Journal of Psychotherapy*, 23, 4-22.

Illustrazione del Caso (Borgo S, inedito)

Ivan, un uomo di 55 anni, psicologo in ambito militare, richiese un trattamento per occasionali episodi di rigidità cervicale accompagnata da vertigini, nausea e vomito che ogni volta lo invalidavano per due-tre giorni.

L'indagine radiologica aveva evidenziato un quadro di degenerazione artrosica normale per l'età, per cui era stata fatta una diagnosi di "disturbo psicosomatico". Non aveva tuttavia tratto giovamento dalle "molte psicoterapie" effettuate né dalla consapevolezza che il problema fosse causato dal suo atteggiamento iper-responsabile, dal rigido contesto lavorativo e da una famiglia esigente (moglie e due figli disoccupati dipendenti da lui economicamente e psicologicamente). Si sentiva come *"Atlante che tiene sulle spalle il mondo"*.

Avendo sentito parlare dell'immaginazione guidata, volle provare anche questa terapia. Il terapeuta, dopo aver raccolto le informazioni di base, gli chiese di immaginare un prato per un minuto circa e poi di raccontargli cosa avesse visualizzato. Ivan vedeva un sentiero di campagna: da un lato c'era una staccionata e al di là un cavallo possente che lo fissava tristemente. Il terapeuta gli chiese: *"Quanto è alta la staccionata?"* Ivan rispose: *"Non molto alta"* e subito dopo vide il cavallo che scavalcava la staccionata e cominciava a galoppare libero per i campi. Parallelamente la sua espressione facciale cambiò: dalla preoccupazione al sorriso. Alla fine della seduta (durata 45 minuti inclusi i 10 della immaginazione guidata) il terapeuta gli consigliò di continuare a visualizzare la scena almeno ogni due giorni per le successive due settimane. Da allora il disturbo di Ivan, senza altri interventi, ebbe un netto miglioramento.