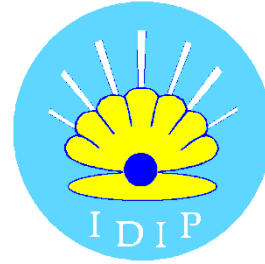




ORDINE
PSICOLOGI
REGIONE
PUGLIA



PRESENTAZIONE

DEL CORSO DI SPECIALIZZAZIONE IN TECNICHE DELL'IMMAGINARIO POSITIVO

Dott.ssa Martina MINARDI

IN CONVENZIONE

CON L'ORDINE PSICOLOGI REGIONE PUGLIA



IDIP – Istituto dell'Immaginario Positivo

Via Salita Luccarelli, n. 35 - CRISPIANO

www.immaginariopositivo.it

PREMESSA

Il “Corso di specializzazione in Tecniche dell’Immaginario Positivo”, organizzato da IDIP (Istituto dell’Immaginario Positivo), si pone come obiettivo primario e fondamentale quello di diffondere le ricerche effettuate e i risultati ottenuti in campo psicoterapico dalla dott.ssa Martina Minardi in tre decenni di lavoro indefesso.

Trattasi di una metodica basata sulle immagini simboliche, usate nell’ambito dell’orientamento delle “Psicoterapie brevi”, in grado di determinare una commutazione psicofisica, le cui caratteristiche salienti sono illustrate, pur in modo estremamente sintetico, in questa Presentazione.

In primo luogo lo scopo del “Corso” è quello di far acquisire ai Colleghi, psicologi e psicoterapeuti, strumenti efficaci che consentano di ottenere, in tempi limitati, risultati brillanti di eliminazione sintomatica, anche in soggetti che, a livello internazionale, sono reputati non trattabili clinicamente, come i borderline.

Le varie tecniche ideate, combinate tra loro in modo diverso, permettono di affrontare prevenzione, disagi esistenziali, nevrosi, disturbi di personalità borderline, depressioni endogene, ecc. Tutto ciò è reso possibile dalla presenza in ogni persona di un motore arcaico, universale e inconscio che possiede in sé l’omeostasi tridimensionale: del corpo, della mente e dello spirito. Gli esseri umani hanno in se stessi la capacità di autoguarigione e quest’ultima è data dalle energie presenti in quel “motore” che la dott.ssa Minardi, dopo averlo scoperto mediante la pratica clinica, ha denominato “Immaginario Positivo”. Gli eventi esistenziali e le predisposizioni individuali offuscano la forza dinamica in esso contenuta e il dilagare della sofferenza diventa sintomatologia.

Le tecniche presentate in questo “Corso” consentono di riattivare le potenzialità primordiali contenute nella Positività arcaica e di ottenere la remissione sintomatica, come attestato da decenni di sperimentazione con centinaia di pazienti.

* * *

In questi anni di crisi economica, nei quali il lavoro degli psicologi e degli psicoterapeuti ha subito un'inevitabile battuta d'arresto, gli studi professionali della dott.ssa Minardi e dei suoi collaboratori hanno continuato a ricevere richieste d'aiuto da ogni parte d'Italia e questo è un altro dei motivi che ha condotto IDIP ad organizzare un completo iter di formazione, affinché Colleghi che desiderano incrementare la loro opera possano dare un valido aiuto per affrontare un'utenza che non si è più in grado di soddisfare in modo globale.

Il presente cammino scientifico è consigliabile per tutti coloro che desiderano fare della loro professione una missione: coloro che vogliono accogliere e trasformare la sofferenza degli individui che incrociano il loro cammino di professionisti; coloro che amano la conoscenza, lo studio, la ricerca, la sperimentazione; coloro che non temono il "nuovo" e la continua esplorazione del mondo psichico.

Questo orientamento non è in antitesi con tutti gli altri preesistenti, ogni Autore dà i suoi contributi alla Comunità Scientifica e l'ottica è quella di poter attingere dai Maestri per poter proporre soluzioni alternative ed efficaci.

La dott.ssa Minardi considera improduttivo ed inutile il proseguire sulle obsolete diatribe tra indirizzi: il futuro della Psicologia e della Psicoterapia è nell'unire gli sforzi di tutti al fine di poter avere, nel proprio bagaglio conoscitivo, più strumenti per affrontare il pathos in modo più incisivo e duraturo.

Sintesi della programmazione teorica del RE-I

Nell'iter di specializzazione vengono presentati i principi teorici che sottendono l'efficacia della Tecnica RE-I. Ora schematizziamo tali contenuti per facilitare la comprensione dei temi proposti.

1) La Psicologia Dinamica da sempre si è occupata di conflitti, traumi, angosce, rimozioni; in pratica, della negatività che si sedimenta nell'inconscio e diventa il motore sintomatico. Chiamiamo tale negatività: Immaginario Negativo (IN). L'Immaginario Negativo è stato studiato e indagato egregiamente da tutti gli analisti, a partire da Freud. E l'insieme di queste ricerche ha consentito di approcciarsi ai contenuti rimossi in modo ineccepibile.

2) Ma, nell'inconscio oltre alle forze devastanti esistono anche le energie vitali che ci consentono: di essere in armonia con noi stessi; di amare, relazionarci; di voler costruire, fare, edificare; di gioire, giocare, creare, inventare; di prefiggerci delle mete; di vivere per gli ideali; di adattarci all'ambiente che ci circonda nonostante i pericoli naturali, l'aggressività dei nostri simili e la consapevolezza della morte; di mantenere l'omeostasi dell'lo corporeo, eccetera.

Tale dinamismo omeostatico, la dott.ssa Minardi lo denomina "Immaginario Positivo" (IP): l'eterno sconosciuto, che è presente in tutti gli esseri umani e contiene in sé l'equilibrio del corpo, della psiche e dello spirito.

3) la tecnica per eccellenza che fa riemergere l'Immaginario Positivo – che non è costituito da schemi condizionanti proposti dall'esterno ma è la grande risorsa vitale presente in ognuno – è il Rilassamento Etero-Imagoico (RE-I).

Trattasi di un percorso di crescita costituito da sette esercizi. Ogni iter ha una struttura teorica tradica: il Rilassamento attivizzante, le Immagini Simboliche, la Prosodia.

4) Il "Rilassamento attivizzante" sembra essere una contraddizione in termini, ma così non è. Con esso, da un lato, si ottiene la distensione neurovegetativa, che ha la funzione di sbloccare le emozioni – come hanno affermato tutti gli studiosi del settore, da Jacobson a

Schultz – l'aumento degli indici alfa e quindi del riposo, fino a giungere all'addormentamento; ma, dall'altro, anche l'attivazione del lobo sinistro, l'aumento della tonicità muscolare e la presenza di psicogalvanicità della pelle (studi di Antonio Galli, Firenze, 2006).

Mentre il corpo si distende; la tonicità muscolare denota la presenza dell'ideoplasia di Forel che consente mutamenti e cambiamenti nell'unità psicosomatica; l'attivazione del lobo sinistro rimanda alla trasformazione di un'immagine in simbolo, vettore in grado di far riemergere le potenzialità dell'Immaginario Positivo; e la presenza di psicogalvanicità della pelle indica l'assenza di processi ipnotici e condizionanti.

Siamo quindi di fronte ad una tecnica che innesca il recupero dei meccanismi omeostatici presenti in noi.

5) Il secondo pilastro del RE-I è costituito dai "simboli". Sono utilizzate immagini semplici, naturali, accessibili a tutti indipendentemente da sesso, condizioni sociali e culturali. Esse altro non sono che "simboli" i quali, rivissuti attraverso l'allenamento (come sostiene Jung), consentono di recuperare i contenuti della positività arcaica. Il simbolo (dal greco syn-bàllo = metto insieme) è costituito da un significante e un significato profondo. Le immagini sono il "significante" e l'attivazione del lobo sinistro consente ad esse il recupero del "significato" presente nell'IP.

Inoltre i simboli da sempre sono stati usati in metafisica, in teologia, in campo esoterico, ecc.. e il vero problema è stato farli divenire uno strumento scientifico in grado di essere sottoposto alle leggi della verificabilità e della convalida epistemologica. Essi sono polisemici e ambivalenti ma non sono ambigui e questo ha permesso alla dott.ssa Minardi di poter elaborare i "criteri di scientificità dei simboli": la ridondanza (utilizzare in un percorso simboli diversi che rimandano allo stesso significato); la contestualizzazione (ogni simbolo deve essere inserito e concatenato ad un altro nell'ambito di un esercizio); la direzionalità (nei percorsi deve essere esplicitato verbalmente il significato dell'immagine).

L'uso di questi tre criteri consente di ottenere stessi risultati, in tempi diversi, utilizzando operatori differenti.

6) Il terzo pilastro teorico del RE-I è la “prosodia”. Sviluppata con rinnovato vigore a partire dalla fine del secolo scorso come scienza che studia la comunicazione interpersonale mediante le diverse intonazioni verbali utilizzate; nel RE-I modulando i tempi, il timbro e l’altezza della voce (sperimentati in dieci anni di lavoro) si ottiene una comunicazione con l’inconscio che favorisce l’emergere dell’Immaginario Positivo.

7) Il RE-I consente il recupero e l’ampliarsi delle proprie potenzialità nei soggetti normodotati; l’affrontare le problematiche con calma, autostima e fiducia in se stessi per i disagi esistenziali; l’andare al di là dei conflitti e dei focus verso un’interrelazione armonica delle sfere della personalità e dell’Io corporeo per i nevrotici; il rafforzare l’Io, divenendo nevrotici, e quindi trattabili, per i borderline; il ripristino delle energie vitali per i depressi endogeni.

Nelle patologie più complesse il RE-I viene utilizzato in terapia integrata, affiancato da cure farmacologiche prescritte da esperti del settore.

Vorremmo sottolineare che la vera rivoluzione del RE-I è quella di avvalersi di energie già presenti nel soggetto e in tal modo anche le diagnosi incontrovertibili, come quelle dei borderline, che hanno l’etichetta dell’impossibile, divengono trattabili con risultati brillanti.

8) Durante il “Corso di specializzazione in Tecniche dell’Immaginario Positivo” vengono studiati tutti e sette gli esercizi del RE-I che ora sintetizziamo.

Esercizio della perla rossa

E’ un percorso d’anticipazione: si propone al soggetto, mediante i simboli, l’equilibrio tridimensionale da raggiungersi alla fine della tecnica.

2° esercizio: la perla bianca

E’ un iter antidepressivo: emerge sistematicamente la voglia di fare, di operare, di amare, di gioire, la speranza di ritornare ad aprirsi alla vita.

3° esercizio: la chiave dorata

E’ una svolta psicoterapica: l’Io si rafforza e la volontà emerge come capacità decisionale. L’allenando si scopre protagonista della sua vita in grado anche di padroneggiare la

sintomatologia.

4° esercizio: l'ancora

L'lo corporeo, base dell'lo psichico, si stabilizza mentre si armonizza la sfera sessuale. Riaffiora nel paziente l'esigenza di curare il proprio corpo e di seguire un'alimentazione equilibrata.

5° esercizio: la pepita d'oro

Dal motore arcaico ritornano alla luce le forze dinamiche in grado di equilibrare la sfera affettiva e di debellare la paura d'amare. Inoltre si attiva la capacità di trasformare la propria sofferenza.

6° esercizio: la casa

E' l'adattamento dell'lo che si relaziona con la famiglia d'origine, con quella attuale, con gli amici, con i parenti e con le problematiche del mondo, aprendosi agli altri.

7° esercizio: la chiesetta

Riscoperte l'omeostasi corporea e quella psichica, l'lo si proietta verso l'alto in cerca di mete da raggiungere, di vette da scalare, di ideali da perseguire, di spiritualità da attuare.

* * *

L'insieme dei sette esercizi è un vero e proprio iter di crescita che consente un riequilibrio delle potenzialità energetiche e un'attivazione della loro fonte: l'Immaginario Positivo che ridona equilibrio laddove persisteva il caos sintomatico.

Sintesi della programmazione metodologica del RE-I

Durante le lezioni del “Corso di specializzazione in Tecniche dell’Immaginario Positivo” i futuri operatori Re-I imparano, oltre alla teoria, anche la gestione pratica della tecnica.

Ampio spazio viene dato alla “metodologia” e all’applicazione su se stessi del RE-I. Nessuna tecnica può essere somministrata se prima non la si sperimenta su se stessi.

E ora elenchiamo le indicazioni metodologiche fondamentali.

1) Ogni allievo deve essere in grado di spiegare, con parole semplici, i contenuti del Rilassamento Etero-Imagoico al paziente, prima di applicare gli esercizi. L’allenando deve conoscere le finalità e gli obiettivi che si vogliono raggiungere, in tal modo viene rispettata la sua libertà individuale e si ottiene un suo maggior coinvolgimento.

2) Gli esercizi sono masterizzati su CD e devono essere eseguiti a casa due volte *pro die*.

3) E’ necessario chiarire l’importanza delle “condizioni preliminari”. L’ambiente nel quale il soggetto ascolta i CD deve essere silenzioso: rumori o suoni troppo forti disturbano il “lasciarsi andare” e quindi la distensione neurovegetativa. Inoltre la luminosità non deve essere eccessiva, né l’esercizio deve essere eseguito al buio, ma in penombra. Infatti una superstimolazione non consente il “Rilassamento attivizzante” mentre un’ipostimolazione potrebbe suscitare paure arcaiche non precedentemente elaborate.

La temperatura ambientale deve essere piacevole: né troppo calda, né troppo fredda, al fine di consentire all’unità psicosomatica di “lasciarsi andare” senza sviluppare resistenze che interferirebbero sui risultati da conseguire.

Gli abiti indossati dal paziente non devono essere stringenti; né devono essere usati anelli, cinture, orologi, collane che creino disagi o fastidi: la scomodità fisica influisce negativamente sulla motivazione ad eseguire la tecnica.

La postura utilizzata è quella supina: il soggetto si stende su un divano o un lettino e si copre con un leggero lenzuolino al fine di non violare la sua privacy corporea.

Infine gli esercizi non si eseguono utilizzando le cuffie che determinerebbero una iperstimolazione a livello cerebrale.

4) Durante l'allenamento si possono verificare varie scariche fisiche: deglutizione, prurito, formicolio, dolore in precise zone corporee, scatti involontari, movimento delle palpebre, ecc. Il paziente deve conoscerne il significato al fine di non spaventarsi e demotivarsi: sono fenomeni distressanti prodotti dal "Sistema Autoregolatore" studiato da Lütke, comprendente il Sistema Limbico, il Cervelletto e l'Ipotalamo. Esse possono risultare disturbanti se il soggetto non le fa defluire tranquillamente, consapevole della loro natura e considerandole una benefica valvola di scarico delle ansie e delle tensioni accumulate.

5) L'operatore spiega all'allenando che durante l'esecuzione del RE-I può anche addormentarsi, ma non deve preoccuparsi né deve rifare l'esercizio pensando di non aver ottenuto nessun effetto. La disattivazione della corteccia favorisce l'emergere dell'omeostasi tridimensionale contenuta nell'Immaginario Positivo, per cui quando il soggetto si addormenta raggiunge i migliori risultati.

6) Lo psicoterapeuta, inoltre, spiega e analizza le resistenze che si manifestano nel soggetto, soprattutto all'inizio dell'allenamento. La mancanza di motivazione o il non riuscire a trovare del tempo per la tecnica, o il non notare nessun effetto benefico, sono scogli che il paziente deve imparare a superare nella prima fase del RE-I. Le resistenze sono prodotte dall'Immaginario Negativo che cerca di mantenere lo status quo sintomatico. Una delucidazione semplice e chiara riesce a debellare ogni ostacolo nel proseguire l'iter di crescita intrapreso.

7) Alla fine di ogni percorso si esegue la "ripresa". Trattasi di movimenti delle gambe e delle braccia che riattivano la corteccia cerebrale e il sistema neurovegetativo. Tutto ciò è importante in quanto se il soggetto, da uno stato di completa ipotonia muscolare, apre gli occhi e si alza può avere capogiri o nausea. L'operatore deve insegnare a fare la ripresa all'allenando e insistere affinché la effettui anche a casa.

8) Eseguito l'esercizio, il soggetto deve stendere un protocollo. Sono predisposti degli stampati che hanno la funzione di un memorandum. L'allenando deve trascrivere le

sensazioni fisiche e quelle psichiche sperimentate durante l'allenamento, comprese le immagini visualizzate e i pensieri interferenti. Questa raccolta di dati consente all'operatore di decodificare il livello raggiunto dal soggetto verso la mèta del benessere fisico, psichico e spirituale.

9) Durante le lezioni viene dato ampio spazio all'esecuzione dei sette percorsi e alla stesura dei relativi protocolli, al fine di far sperimentare la tecnica agli operatori. Gli allievi si allenano anche a casa.

10) Con un maestro di pianoforte i corsisti impareranno le intonazioni prosodiche del RE-I. Occorre apprendere un parlato lento, con vocali lunghe, ampie pause, alternato con alti picchi di altezza o intensità di alcune sillabe o parole. Tale impostazione consente di ottenere sia il "Rilassamento attivizzante" che l'emergere dei contenuti dell'Immaginario Positivo che, strettamente interconnessi, rappresentano il focus centrale della Tecnica.

11) Sempre in aula, si eseguono simulate di setting affinché gli psicologi e gli psicoterapeuti apprendano come proporre il RE-I, come spiegare la teoria e come gestire la metodologia.

12) Infine ogni iscritto, oltre ad allenarsi personalmente con la tecnica, la deve proporre ad una persona esterna al corso, senza farsi retribuire, allo scopo di mettere in atto praticamente tutto ciò che ha appreso durante il "Corso di specializzazione". Sarà seguito dal supervisore.

* * *

Con un'adeguata e minuziosa preparazione in campo teorico e metodologico, ogni allievo che frequenterà il "Corso di specializzazione" alla fine avrà acquisito la capacità di utilizzare correttamente il RE-I e in tal modo avrà nel suo bagaglio conoscitivo uno strumento valido per poter trasformare la sofferenza di chi è entrato nei meandri della sintomatologia, che altrimenti resterebbe una gabbia che stritola l'esistenza e fa sperimentare le catene del caos mentale.

Sintesi della programmazione delle Tecniche dell'Immaginario Positivo (TIP)

Il RE-I è la principale via d'accesso all'Immaginario Positivo. Ma lungo i tre decenni di sperimentazione e validazione della tecnica, la dott.ssa Minardi – che ha scrupolosamente sottoposto i pazienti all'inizio e alla fine di ogni trattamento alla compilazione del test MMPI, al fine di ottenere risultati comparabili all'interno di un'ampia casistica – ha inventato, elaborato e perfezionato altre tecniche in grado di favorire l'emergere del motore arcaico, in tempi più brevi.

Ha denominato questo studio “le Tecniche dell'Immaginario Positivo” (TIP). Esse comprendono: le Abbinare, le Frasi Positive, le Visualizzazioni Positive, il Diario e il Momento Positivo, il Viaggio Positivo nel Corpo e il Vecchio Saggio dell'Immaginario Positivo.

Anche le TIP saranno presentate e apprese durante le lezioni e ora ci accingiamo a schematizzarle nei loro principi teorici fondamentali.

1) Le Abbinare

Si fanno eseguire al paziente due diversi esercizi del RE-I al fine di potenziarne l'efficacia e di ottenere benefici specifici per problematiche più complesse.

Il primo dei due percorsi proposti è eseguito senza ripresa e il secondo con ripresa.

Le Abbinare potenziano la disattivazione della corteccia e favoriscono il lasciarsi andare, l'addormentamento e il superare le resistenze. Riportiamo qualche combinazione di abbinare possibili, con i relativi effetti:

Terzo esercizio unito al secondo: nei depressi potenzia la forza dell'Io, la capacità decisionale, la voglia di vivere e di operare.

Quinto esercizio unito al quarto: nelle problematiche sessuali, determina il lasciarsi andare del partner e trasforma l'impossibilità ad avere rapporti fisici in desiderio e soddisfazione delle pulsioni.

Quarto esercizio unito al primo: agisce sulle problematiche psicosomatiche, equilibrandole.

Settimo esercizio unito al quinto: consente l'apertura ai rapporti interpersonali e il superamento della solitudine esistenziale.

Terzo esercizio unito al primo: nei borderline l'lo si rafforza e si riequilibra.

Si potrebbe continuare, ma non è questa la sede per farlo.

Così come per il RE-I, l'unica controindicazione per le Abbinare è il non allenarsi. La loro efficacia dipende dal rivivere i simboli per varie volte, così da poter ottenere i traguardi prefissati.

2) Le Frasi Positive

Le "Frasi Positive", che non vanno confuse né con i proponimenti schultziani, né con la PNL, sono il RE-I in sintesi.

La loro efficacia si basa sul "Principio di anticipazione": il soggetto ripete a se stesso quelle che saranno le mete che dovrà raggiungere alla fine del trattamento.

L'allenando non ha ancora sperimentato la calma, né l'equilibrio psicofisico; non ha vissuto l'emergere delle sue potenzialità psichiche; né la sua voglia di fare, di vivere e di operare; ma può intravederle come vette da conquistare.

L'operatore gliela indica, mediante delle affermazioni da ripetere; ma tale ripetizione non risulta essere meccanica, è una stimolazione ulteriore del motore arcaico. Dapprima nel soggetto affiorano resistenze e mentre verbalizza pensa che si tratti di menzogne, in quanto il suo stato d'animo attuale non corrisponde a quiete, tranquillità, desiderio di relazionarsi, d'amare, apertura alla vita, ecc. Occorre spiegargli che si deve educare la psiche ad intravedere la luce anche se ancora sta sperimentando un alternarsi di ombre, di buio e di deboli o quasi inesistenti fiammelle di equilibrio.

Lo scopo delle “Frase Positive” è quello di allenare la psiche a porsi degli obiettivi di rinascita e di omeostasi che, dopo qualche settimana di allenamento, affiorano nella mente del soggetto, senza sforzo, facendogli sperimentare il benessere dell’unità psicosomatica.

Occorre sottolineare che questa tecnica è sconsigliata per chi soffre di coazione a ripetere e ossessioni.

3) Le Visualizzazioni Positive

Le visualizzazioni in generale attivano l’emisfero destro e consentono uno sblocco e un fluire delle emozioni compresse dalla preponderanza, nella nostra cultura, della razionalità e dell’emisfero sinistro.

Le “Visualizzazioni Positive” hanno lo scopo di attivare, da parte del soggetto, le energie vitali del motore arcaico.

L’operatore propone delle “frasi positive” e poi invita l’allenando a visualizzare un giardino, che è il simbolo dell’Immaginario Positivo. In questo luogo deve ritrovare la perla rossa (primo esercizio del RE-I: la perla rossa è il simbolo dell’equilibrio psicosomatico) e infine deve immaginare una giornata, dalla mattina fino alla sera, nella quale fa solo cose che ama fare. La tecnica si chiude con un’altra batteria di frasi.

Il soggetto non può visualizzare elementi negativi e se questo dovesse accadere l’operatore interviene riportandolo alla positività.

Chi soffre non ha bisogno di ripetersi che sta male, ciò lo sperimenta quotidianamente e ne è consapevole; il vero sforzo è iniziare a intravedere il benessere.

Questa tecnica abbatte i vantaggi secondari dei sintomi e può essere usata anche per gli attacchi di panico, facendo visualizzare nella giornata positiva ciò che realmente spaventa il soggetto. Tutto ciò che si riesce a fare nel mondo immaginario, supportati dall’operatore, può poi essere fatto nella realtà.

Le visualizzazioni sono sconsigliate per gli psicotici. I borderline riescono a farle e ad ottenere ottimi risultati.

Infine questa tecnica potenzia l'azione del motore arcaico e ne facilita l'emergere.

4) Il Diario e il "Momento Positivo"

Kretschmer, nella sua metodica denominata "Il doppio binario", usa il "Diario" come mezzo per educare il soggetto a trascrivere giornalmente le sue esperienze. Molti Autori l'hanno utilizzato per far riportare ai pazienti i loro vissuti in modo libero e spontaneo. Freud afferma che quando si scrive "l'inconscio ci prende la mano".

All'interno delle TIP il "Diario" assume una nuova connotazione: gli elementi che devono essere annotati giornalmente sono le "azioni", non il fluire incontrollato di emozioni negative che rafforzano il malessere e non determinano nessun beneficio immediato. Inoltre la dott.ssa Minardi ha aggiunto all'interno della tecnica la trascrizione di un "Momento Positivo": il soggetto durante l'arco della giornata deve ammirare un elemento naturale e scriverlo, può trattarsi di un fiore, un albero, il cielo, un ruscello, una stella, ecc. La finalità è quella di "spostare l'attenzione" di chi soffre dai pensieri devastanti e dai sintomi all'operare, all'agire ed inoltre orientare la mente a non essere più ripiegata su stessa - come l'uomo di Winnicott raggomitolato in un angolo di una stanza vuota - ma ad iniziare a rendersi conto della bellezza della natura che ci circonda. E' lo stesso principio utilizzato nel RE-I: elementi naturali e semplici che riescono ad attivare il motore arcaico.

5) Il Viaggio Positivo nel corpo

Il corpo è nostro "amico", ma spesso lo dimentichiamo. Diventa un involucro da nascondere e occultare, o un sacco vuoto nel quale scaricare la rabbia, le emozioni con valenze negative e le angosce.

Ansia di conversione, somatizzazioni, psicosomatosi e non accettazione dell'io corporeo dominano il panorama dello squilibrio esistente tra corpo e mente.

“Mens sana in corpore sano”, sentenziava il latino Giovenale, ma passano i millenni e l’uomo sembra non accorgersene.

La dott.ssa Minardi utilizza, per riequilibrare il rapporto soma-psiche, oltre al quarto esercizio del RE-I, anche il “Viaggio nel corpo” in un’accezione positiva, cioè non per andare alla ricerca di nodi sintomatici.

Utilizzando il valore commutativo delle immagini, il soggetto visualizza il suo divenire piccolo piccolo, come la capocchia di uno spillo, e l’entrare nel proprio soma attraverso la bocca. Le sue piccole mani hanno due proprietà: ogni organo, apparato o sistema che toccheranno si illuminerà e si rilasserà. L’omino può creare percorsi in base alle problematiche reali del paziente. Inoltre gioca con il corpo, fa capriole, corre, si distende, si arrampica.

Infine esce dalla bocca e ritorna alle dimensioni normali.

L’energia immaginativa consente commutazioni a livello corporeo e psichico e quindi mutamenti tra le strutture fisiche e le sfere della personalità. Inoltre, come Desoille insegna, il movimento elimina le tensioni e conduce all’omeostasi.

L’esercizio è sconsigliato per i borderline e per gli psicotici a causa della dissociazione proposta.

La tecnica viene eseguita in aula e i partecipanti la propongono a loro volta a soggetti esterni, senza compensi economici, sotto la guida del supervisore.

6) Il Vecchio Saggio dell’Immaginario Positivo

Dalla maieutica socratica gli psicoterapeuti hanno saputo attingere elementi che permettono di confrontarsi con la propria saggezza interiore. “L’Incontro con il Vecchio Saggio” è entrato sia nelle analisi immaginative che nei processi di crescita.

Nelle TIP incontrare “il Vecchio Saggio dell’Immaginario Positivo” è una tappa dell’intero processo di recupero delle energie arcaiche. Ha la finalità, come tecnica, di scoprire dentro

di sé le forze dinamiche che necessitano per trasformare una problematica. Il soggetto, in una grotta, incontra questo personaggio e gli chiede cosa deve fare per risolvere una sua tematica e quali energie deve utilizzare per trasformarla. Riceve una risposta e si allontana. L'esercizio deve essere ripetuto più volte e in relazione a temi differenti.

La tecnica viene eseguita in setting, alla presenza dell'operatore che trascrive fedelmente tutto ciò che dice il soggetto, il quale deve parlare lentamente, fermandosi ad ogni parola. Infine viene letto il percorso e l'allenando riporta le emozioni sperimentate.

La saggezza interiore fa parte delle risorse dell'Immaginario Positivo e questo esercizio completa il recupero dell'omeostasi tridimensionale.

* * *

Tutte le TIP si eseguono in aula, durante il "Corso di specializzazione" e i corsisti le propongono a loro volta a delle persone da loro scelte, senza ricevere compensi economici.

L'intero lavoro viene seguito dal supervisore.

Sintesi della programmazione dell'Ipnositerapia dell'Immaginario Positivo

Dopo aver sintetizzato i principi teorici e metodologici del RE-I e delle TIP, occorre fare delle precisazioni.

L'insieme di queste tecniche, come più volte sottolineato, concorre alla riattivazione dell'Immaginario Positivo e l'emergere di quest'ultimo fa sperimentare al soggetto benessere ed eliminazione sintomatica.

Ma i conflitti, i traumi, le cause e le concause che hanno determinato l'emergere del pathos potranno restare sepolti, con il pericolo di una loro riattivazione a seguito di un evento esistenziale devastante? La risposta è "certamente no".

L'emergere del motore arcaico consente di sperimentare l'omeostasi, dà la possibilità di affrontare l'Immaginario Negativo con un Io rafforzato e in tempi brevi ed inoltre, e non è poco, consente ad un borderline di divenire nevrotico e quindi trattabile.

La dott.ssa Minardi propone come mezzi per indagare il deposito della sofferenza inconscia: l'Ipnosi e l'Analisi Simbolica. Le utilizza per sciogliere rimosizioni, angosce, traumi, conflitti, ma poi le converte in metodologie che dopo aver esplorato l'IN riportano definitivamente al motore arcaico.

In questo corso si apprende l'Ipnositerapia dell'Immaginario Positivo, mentre in un corso successivo si affronterà l'Analisi Simbolica.

L'Ipnosi, somministrata con l'induzione del "guardare un punto all'infinito", prevede lo scendere nell'inconscio con un ascensore, fino a giungere in un giardino. Si utilizzano la catalessi e la levitazione delle braccia e si ordina al soggetto di andare indietro nel tempo e di parlare di un problema dato. Successivamente il paziente si reca all'albero della sua esistenza ed elimina i rami secchi sui quali sono scritte le cause e le concause della sintomatologia, che si erano depositate nell'inconscio. Infine, utilizzando sempre l'ascensore, ritorna a livello di coscienza con l'ordine di ricordare qualsiasi cosa sia avvenuta in seduta. Infatti il non avere conoscenza di quello che è accaduto non produce

alcun insight nel paziente, il quale sa benissimo che le sedute sono registrate e le può riascoltare su alcuni passaggi non chiari.

Utilizzando tale metodica si riporta alla luce tutto il materiale negativo che si era sedimentato.

Ma il lavoro non finisce qui. Usando la stessa tecnica, infine, si utilizza “l’Ipnosi dell’Immaginario Positivo”, chiedendo al soggetto di entrare nel motore arcaico per far emergere le energie che occorrono per trasformare ogni problematica affrontata. E il soggetto incontra la costanza, la determinazione, la giustizia, la libertà interiore, l’amicizia, l’amore, ecc.

Tutte queste forze vitali, setting dopo setting, diventano nuovi rami dell’albero dell’esistenza che il paziente decide di innaffiare e di far crescere.

E finalmente il motore arcaico sprigiona tutte le sue risorse in modo incontrastato e la rinascita esplose con la sua linfa vitale.

* * *

Infine vorremmo sottolineare che per ogni patologia si scelgono tecniche adatte, combinandole tra loro, e che i trattamenti sono sempre ascrivibili all’interno del filone teorico delle Psicoterapie Brevi.