

UTILIZZO DELLA METAFORA E DELLA VISUALIZZAZIONE CREATIVA NEL PROCESSO DI COUNSELING

Prof. Nicoletta Carniel docente Scuola Triennale Counselor. anni direttore didattico Battista Pellegrino

"Le metafore sono un ponte tra il conscio e l'inconscio, tra il logico e l'analogico, tra il verbale e l'immaginario."

Da molto tempo vengono utilizzate all'interno del colloquio clinico per approfondire l'esplorazione della problematica portata dal cliente, tuttavia l'utilizzo che ne fa il dott. Richard Kopp, come illustra nel suo libro "L'uso delle metafore nel colloquio clinico" rappresenta un metodo peculiare di intervento nella terapia breve, in quanto utilizza la loro trasformazione con conseguente e inevitabile trasformazione del contenuto interno, profondo del vissuto del cliente.

Il dott. Kopp individua delle condizioni specifiche nell'uso della metafora allo scopo precisato:

- a) innanzi tutto deve trattarsi di una metafora generata dal cliente. Il counselor dovrebbe prestare molta attenzione alle metafore che emergono spontaneamente durante il colloquio; diversamente egli può stimolare la produzione di una metafora, sollecitando il cliente, ma avendo molta cura a non influenzarlo con le proprie idee, supposizioni, aspettative. Nel caso in cui il cliente non si senta in grado di farlo o non abbia familiarità con l'uso dell'immaginazione il counselor può suggerire una propria metafora ma presentandola come possibilità e verificando che essa "calzi" col vissuto del cliente: solo laddove egli/ella trovi una reale corrispondenza tra essa e il proprio contenuto interno è possibile procedere con l'intervento.
- b) successivamente è importante effettuare l'esplorazione della metafora per coglierne i particolari più importanti e significativi. Questo avviene attraverso l'uso delle domande che stimolino a descrivere:
 1. dove si svolge l'azione rappresentata nell'immagine e quali sono le caratteristiche di questo luogo (ambientazione)
 2. cosa fa, dice o pensa il soggetto dell'immagine e cosa fanno, dicono o pensano eventuali altri soggetti (azione/interazione)
 3. che cosa il soggetto può descrivere attraverso altre modalità sensoriali
 4. qual'è la sequenza degli accadimenti: cosa è successo prima dell'evento descritto e che cosa accade dopoNon è necessario che l'esplorazione venga effettuata sempre in modo così esteso, ma almeno parzialmente.
- c) all'esplorazione della metafora segue la descrizione del vissuto del soggetto all'interno della situazione descritta. E' molto importante capire come egli/ella si senta, che cosa provi.
- d) a questo punto si procede con la trasformazione dell'immagine. Questa è la fase cruciale del lavoro, in cui il counselor invita il cliente a immaginare un cambiamento positivo a cui sottoporre la situazione descritta. E' molto importante sottolineare come l'operatore debba proporre la trasformazione e procedere solo laddove il cliente sia d'accordo perchè non è scontato che quest'ultimo voglia modificare la propria situazione.
- e) qualora il soggetto abbia accettato di trasformare la propria metafora il passo successivo e fondamentale è la "traduzione" dell'avvenuta modifica in modo da conferirle un significato pragmatico, un senso concreto nella vita reale del cliente. Attraverso la domanda: "Come può essere applicato questo alla sua situazione attuale?" per esempio, si agevola il soggetto a comprendere come intervenire concretamente nella propria realtà per apportare un cambiamento produttivo.

La metodica illustrata dal dott. Kopp risulta efficace per i motivi accennati all'inizio: essendo la metafora un linguaggio dell'inconscio, come i sogni e le immagini in generale, ma distinguendosi da essi per la sua semplice lettura sul piano logico, questo fa sì che essa rappresenti uno strumento semplice per agire produttivamente a livello profondo senza sganciarsi dal piano razionale e anzi agevolando l'uso contemporaneo e proficuo di quest'ultimo. Inoltre risulta semplice perchè la produzione di una metafora è alla portata quasi di chiunque, e rapido perchè non sono necessari molti incontri per trattare una problematica in questo modo, laddove naturalmente tra cliente e counselor si sia già instaurato un ponte di fiducia che consenta a quest'ultimo di addentrarsi nella problematica e di proporre questo tipo di intervento.

Non solo, il lavoro può avere ulteriore sviluppo perchè a seguito della trasformazione di una metafora e del problema da essa rappresentato possono essere stimulate ulteriori trasformazioni.

Per quanto concerne l'uso della visualizzazione creativa essa è costituita dall'induzione di immagini a vario scopo; quello che più desidero illustrare è il suo utilizzo allo scopo dell'applicazione delle tecniche di rilassamento.

La loro efficacia è dovuta al fatto che la mente non fa distinzione tra ciò che è reale e ciò che è vividamente immaginato. Molti esperimenti lo hanno dimostrato: i dott.ri Ader e Cohen per esempio, dell'università di Rochester, nel 1974 dimostrarono che il sistema immunitario può essere soppresso per condizionamento. Diedero da bere a delle cavie una soluzione zuccherata con del ciclofosfamida, un immunodepressore. Dopo un pò di tempo la loro risposta immunitaria veniva depressa al solo gusto della saccarina.

Nel 1995 i dott.ri Alvarez e Borda condussero un esperimento simile, ma aggiungendo questa volta all'acqua zuccherata una sostanza che stimola la produzione di anticorpi. Anch'essi riscontrarono dopo un pò di tempo che le cavie avevano imparato ad associare all'acqua zuccherata una reazione di rafforzamento del sistema immunitario.

Un'altro esperimento molto interessante fu condotto dai dott.ri Richard Smith e Sandra Mc Daniel, questa volta con degli esseri umani: proposero a dei volontari che erano risultati positivi al test di reazione alla tubercolina (estratto di bacilli tubercolari usato a scopo diagnostico poichè gli individui già venuti a contatto col bacillo rivelano uno stato reattivo nei confronti delle tossine tubercolari) di sottoporsi ad una iniezione della stessa una volta al mese per cinque mesi. Ogni volta entravano nella stessa stanza con gli stessi arredi e la stessa infermiera. Ogni volta sul tavolino c'erano una fiala rossa con la tubercolina, che veniva iniettata sempre nello stesso braccio e una fiala verde, con la soluzione fisiologica che veniva iniettata sempre nell'altro. Ogni volta nel braccio dove veniva iniettata la tubercolina si presentava la stessa reazione, una chiazza gonfia e arrossata, mentre nell'altro braccio non c'era alcuna reazione.

Alla sesta volta, ad insaputa dei volontari, venne scambiato il contenuto delle fiale: nella fiala rossa fu inserita soluzione fisiologica e viceversa: questa volta, il loro organismo non reagì alla tubercolina, come se il solo sapere che la fiala verde dovesse contenere soluzione fisiologica avesse inibito la reazione infiammatoria.

Gli esempi potrebbero continuare. Tutti questi esperimenti dimostrano come, attraverso il **condizionamento classico**, la mente possa essere fortemente influenzata. Il condizionamento classico è stato il primo tipo di apprendimento studiato sistematicamente (per apprendimento si intende qualsiasi cambiamento duraturo nel modo di reagire di un organismo sulla base della sua esperienza). Origina dalle ricerche del fisiologo russo Ivan Pavlov (1849-1936) il quale si accorse di come uno stimolo neutro presente nell'ambiente potesse diventare uno stimolo condizionato se opportunamente ripetuto (lo stimolo è un elemento presente nell'ambiente che produce una risposta). Egli, nello specifico, osservò come il suo cane salivasse alla presentazione del cibo (reazione fisiologica normale anche negli esseri umani), ossia alla presentazione di uno stimolo incondizionato si verificava una risposta incondizionata. Dato che alla presentazione del cibo si accompagnava l'accensione di una luce (stimolo neutro) dopo un certo numero di volte che i due stimoli venivano presentati insieme Pavlov si accorse che il cane aveva appreso a salivare alla

sola accensione della luce, avendola esso associata al cibo.

In sostanza lo **stimolo neutro** della luce venne associato allo **stimolo incondizionato** del cibo. Dopo un certo numero di volte lo stimolo neutro della luce diventava uno **stimolo condizionato** che provocava una **risposta condizionata** (la salivazione del cane anche in assenza della ciotola del cibo).

Le tecniche di rilassamento corporeo-emozionale sono indicate principalmente come efficace metodo antistress.

Secondo lo "scopritore" dello stress, il ricercatore olandese Hans Selye (in realtà non è stato il primo a fare ricerche sull'argomento), lo stress è una condizione onnipresente nella vita di ogni essere, in quanto è "la risposta aspecifica dell'organismo ad ogni richiesta di cambiamento effettuata su di esso". Da questo punto di vista anche un vissuto positivo è da considerarsi stress, infatti è opportuno distinguere tra stress positivo e stress negativo. L'importanza del lavoro di Selye è l'inserimento dello stress negativo in un quadro di patogenesi: la sua ricerca ebbe inizio quando, dedicandosi all'indagine su un'ormone sessuale, introdusse delle sostanze nel corpo dei suoi animali da laboratorio e la loro reazione fu per lui sorprendente, in quanto abnorme con sviluppo di ipertrofia o atrofia di alcune ghiandole coinvolte. Questo indusse Selye ad interrogarsi sulla risposta di questi organismi, che egli considerò di tipo difensivo, e a comprendere, nel corso del tempo, come ogni organismo, di fronte ad uno stimolo ambientale (stressor) considerato pericoloso, produca delle secrezioni ormonali con l'attivazione dell'asse ipotalamo-ipofisi-corticosurrene. In sostanza un segnale di pericolo genera una "comunicazione" interna ad un organismo per via ormonale, che lo mette nella condizione cosiddetta di "lotta o fuga", ovvero nella situazione di poter reagire rapidamente. Alla cessazione del pericolo si ha il ritorno all'equilibrio omeostatico.

Laddove lo stressor perduri nel tempo o si ripresenti continuamente l'organismo, eccessivamente sollecitato, cede e si verifica l'insorgere della patologia.

Infatti all'interno della SINDROME GENERALE DI ADATTAMENTO individuata da Selye si hanno tre fasi nella risposta dell'organismo: la prima è quella di ALLARME, la seconda quella di RESISTENZA in cui l'organismo si adatta ad uno stato stabilmente difensivo e la terza è quella di ESAURIMENTO in cui insorge la malattia.

E' fondamentale comprendere che lo stressor può essere di varia natura, anche di tipo psicosociale e in questo caso ciò che produce nel soggetto la reazione di lotta o fuga non è l'evento stesso ma ciò che il dott. Mason (che continuò gli studi di Selye sullo stress) definì "first mediator" e che identificò con l'emozione. In sostanza è la reazione personale del soggetto che determina la risposta dell'organismo.

Lazarus precisò ancora meglio questo concetto distinguendo lo stress psicologico da quello fisiologico: in quest'ultimo c'è un'azione diretta sui tessuti dell'organismo, nel primo invece c'è una risposta emozionale che a sua volta è mediata da una valutazione cognitiva: ciò che il soggetto pensa circa l'evento genera un'emozione che a sua volta genera una risposta nell'organismo.

A questo punto si può pensare che così come si può indurre una reazione di stress attraverso un vissuto negativo, si può, al contrario, provocare un vissuto di benessere attraverso l'induzione di immagini positive che a loro volta producono emozioni positive.

Il rilassamento è una forma di terapia attiva che agisce sullo stato emotivo alterato e porta ad un soddisfacente controllo delle variabili fisiologiche alterate e ad un migliore autocontrollo, dunque ad una migliore gestione degli eventi, il che significa due livelli di gestione dello stress.

Da un punto di vista fisiologico si verificano:

- vasodilatazione con diminuzione della temperatura corporea
- regolazione del ritmo cardiaco
- riduzione del tono muscolare
- riduzione della pressione arteriosa
- regolazione delle funzioni dell'apparato digerente

da un punto di vista endocrinologico:

- diminuzione del colesterolo
- regolarizzazione della funzione tiroidea
- velocizzazione dei processi di cicatrizzazione fisica

da un punto di vista psicologico:

- senso di pace e armonia

- riduzione dell'aggressività e dell'ansia
- aumento dell'autostima

da un punto di vista relazionale:

- aumento dei sentimenti di partecipazione, condivisione, cooperazione

Ma come accade che l'emozione influisce sul corpo?

Esiste una recente branca della medicina, la psiconeuroimmunologia, che lo spiega diffusamente. La PNI deve il suo maggiore contributo al lavoro della dott.ssa Candace Pert, neurofisiologa ricercatrice, che attualmente dirige il NIMH, National Institute for Mental Health.

Il suo lavoro prese spunto dagli studi di psicofarmacologia, che, attraverso metodologie molto rigorose utilizzate per misurare gli effetti dei farmaci sulla mente, notarono che una sostanza può agire solo se "fissata" al cervello. Da qui la scoperta dei **recettori** dei farmaci, sorta di "serrature" all'interno della cellula neurale, sulle quali il farmaco agiva come una chiave.

La dottoressa Pert attraverso i suoi studi sull'oppio e gli oppiacei, riuscì ad individuare il recettore di queste sostanze, ma proprio tale scoperta la indusse a ritenere che se all'interno dell'organismo umano esistono dei recettori che si attivavano con sostanze esterne allora questo doveva significare che il corpo stesso produceva sostanze analoghe: questo portò alla scoperta delle endorfine.

Le endorfine sono sostanze peptidiche (aminoacidi uniti tra loro) e sono prodotte dai neuroni, dunque sono dei neuropeptidi.

Gran parte delle informazioni che partono e giungono al cervello dipendono dalla specificità dei recettori: una cellula nervosa secerne i suoi peptidi oppiacei e questi possono agire molto lontano dalla cellula stessa. Contemporaneamente moltissimi differenti neuropeptidi possono scorrere nel corpo e attaccarsi ai loro specifici recettori.

Di fatto i recettori rappresentano la chiave biochimica delle emozioni.

Le emozioni sono mediate dal **sistema limbico** del cervello (Ipotalamo e amigdala): qui ci sono quaranta volte in più recettori per neuropeptidi che nelle altre aree del cervello. Qui gruppi di neuroni sono preposti alla funzione di centri di controllo dell'appetito, del comportamento, o del bilanciamento dei liquidi nel corpo.

Molti neuropeptidi sono analoghi di sostanze psicoattive, ma molti di essi sono ormoni e questo dimostra che anche le cellule nervose e non solo le ghiandole endocrine producono ormoni.

Un'ulteriore scoperta della dott.ssa Pert è che esistono "punti nodali" cioè di concentrazione dei recettori in varie zone del corpo, non solo nel cervello. Sono collocati in zone in cui esiste una forte modulazione emozionale, come ad esempio le corna posteriori del midollo spinale, dove vengono gestite le informazioni sensoriali.

Ogni area che riceve informazioni da tutti i cinque sensi è un punto nodale.

E' possibile che ogni neuropeptide veicoli un certo tipo di informazioni solo quando occupa un recettore in un punto nodale.

Come vedevamo, il sistema ormonale è concettualmente parte del sistema nervoso così come il sistema immunitario le cui cellule si muovono nel sangue. Ogni recettore dei neuropeptidi analizzati (quelli attualmente scoperti sono circa un'ottantina) è presente nei monociti (cellula del sistema immunitario che "mangia" gli organismi estranei).

I neuropeptidi sembrano controllare il ricambio e le migrazioni dei monociti, che a loro volta comunicano con altre cellule immunitarie per contrastare le malattie.

Ci sono categorie di cellule immunitarie che producono neuropeptidi, come endorfine e altre sostanze oppiacee, cioè sostanze che modificano l'umore.

La sintesi del lavoro della dottoressa Pert nel suo aspetto più significativo è che mente e corpo sono assolutamente correlati e questo supera la dicotomia tra essi che per secoli ha caratterizzato la scienza.

