

Immagini e Rilassamento

Petho Sándor

(Testo composto da brani del libro *Tecniche di Rilassamento ed. Vektor, 1974*)

Il rilassamento è un metodo di ricondizionamento psicofisiologico. Copre molte tecniche, di cui presenteremo alcune che sono state utilizzate e provate dal nostro gruppo di studio. È diventato un mezzo indispensabile per raggiungere il relax, la tranquillità e la ricreazione nei pazienti. Inoltre, fornisce altre possibilità terapeutiche, a seconda del campo in cui viene utilizzato. È anche indicato come un processo riparatore e ricostituente in medicina generale e le sue varie specialità in psicoterapia, logopedia, riabilitazione, terapia occupazionale e ha già il suo posto in pedagogia, assistenza sociale, belle arti, teatro, sport, nella vita religiosa e anche in esercizi contemplativi e meditativi. Inizia la sua attività nei mezzi familiari; il relax e il rilassamento applicati l'uno all'altro, danno origine a dimensioni di contatti ed esperienze comuni fino ad ora, poco realizzati o vissuti, tra genitori e figli, coppie, parenti ed amici.

Le immagini che sorgono durante il processo Calatonico sono caratterizzate da una spontaneità, senza alcun condizionamento speciale nella sfera emotiva o intellettuale, a meno che non si consideri la situazione bi-personale, rinforzata dagli stimoli cutanei già di per sé una motivazione mentale-affettiva con incoraggiamento reciproco, causando ugualmente in entrambe le parti (terapeuta – paziente), accelerazioni o decelerazioni temporanee, simultanee o alternate. Si evita così l'evocazione di sensazioni, sentimenti, idee o scene, consentendo ampia libertà per loro di emergere o meno, senza rivendicare le libere associazioni della psicoanalisi (FREUD), né provare l'immaginazione attiva della psicologia complessa (JUNG) che, oltre il dominio perfetto della tecnica, richiede una rara sicurezza da parte del terapeuta, e questo non viene acquisito in pochi anni.

Appartiene indiscutibilmente alla natura umana, quella categoria psicodinamica in cui i contenuti psichici consci o inconsci sono costellificati in immagini, sequenza di immagini o già presenti come eventi, a volte apparentemente logiche o a volte manifestando relazioni e conseguenze piuttosto improbabili. Anche così, costituiscono una necessità vitale come il sogno, una realtà psichica, ma diversa dalla categoria razionale uni-direttiva, che pensa di poter esaminare i processi isolati e assolutizzare le loro conclusioni. Molta vita non vissuta ha bisogno di recupero, reintegrazione o guarigione. Il bisogno pressante di una coscienza orientata unilateralmente è il recupero della capacità di trattare le immagini, di svilupparle o persino di capirle per assicurare l'interscambio tra le "frequenze" razionali, irrazionali, pre-razionali e arrazionali della psiche totale.

La Calatonia consente l'affermazione e la presentazione di problemi, sotto forma di immagini, sequenze di immagini o scene, se il paziente non le reprime e il terapeuta non le costringe a schemi interpretativi. Devono essere presi come informazioni, concettualizzazioni o anche come fantasie o sogni (senza stimolare o incoraggiare la loro presenza) semplicemente permettendo loro di manifestarsi. Il condizionamento calatonico anche non ricorre mai ai farmaci allucinogeni; per quanto riguarda gli psicotropi, cerca di raggiungere l'obiettivo senza il loro utilizzo, sebbene spesso i pazienti li usino già per l'indicazione clinica. Queste sono spesso quelle sostanze che agiscono sulla formazione reticolare, a cui è importante il libero accesso nella nostra procedura. In questi casi non dobbiamo sconsigliarli, ma possiamo sempre chiedere una riduzione ragionevole senza contare, comunque, con un'osservanza rapida in tutti i casi. Negli ambienti professionali manca ancora - almeno in parte comprensibile - la conoscenza delle varie forme di rilassamento, delle loro indicazioni e dei loro effetti. In molti esperti viene sollevato il sospetto che si tratti di una procedura illegittima e non scientificamente provata. Speriamo che con il passare del tempo sarà creata una visione più chiara e più ampia sull'uso adeguato di queste tecniche, che ora sono già indispensabili nella terapia attentamente pianificata e multidimensionale, nei casi in cui devono o possono essere indicate.

Quanto sopra è valido soprattutto quando lavoriamo con le immagini mentali, che, dal nostro punto di vista, rappresentano sempre una realtà psichica, anche se appartengono per ora alla categoria poco accessibile alla ricerca quantitativa e alle sue esigenze. Chiediamo sempre che queste immagini siano annotate e, se necessario, disegnate (solo delineare), non ci accontentiamo di una semplice descrizione verbale. La riluttanza del paziente a scrivere è un segnale diagnostico, come anche lo è l'uso eccessivo della verbalizzazione scritta.

Le *immagini calatoniche*, in linee abbastanza generali, sono presentate in due categorie:

- 1) Quando il contenuto psichico nel processo di manifestazione non ha ancora raggiunto la condensazione e l'articolazione necessarie per emergere come linguaggio parlato o, ciò che è già un passo più avanzato, come comunicazione scritta.
- 2) Quando, soprattutto sotto forma di configurazioni con contenuti astratti, il significato deve "dispiegarsi" in idee, la cui scrittura può avvenire al meglio nel linguaggio scritto e solo poi essere "srotolata" in un discorso più conciso o più prolisso.

In entrambi i casi - generalizziamo ampiamente - ciò che emerge sarà un'immagine, intesa in senso lato. Le osservazioni della serie supportano l'idea che le rappresentazioni di tutte le categorie di immagini sono in realtà il linguaggio inconscio, da fotismi e acoasmi ¹ fino a sequenze elaborate di scene o di situazioni, di cui alcuni sono presto tradotti in parole, spesso prima di capire il suo significato individuale o globale.

¹ Immagini prodotte da sensazioni corporee. (Nota del redattore)

Parallelamente alla legge della causalità compaiono configurazioni di connessioni acausali, cioè componenti costitutive di un sistema più ampio che non si manifesta nella sua totalità nell'area cosciente, dando talvolta l'idea di caso o coincidenza, ma osservando meglio è possibile verificare un certo interscambio peculiare o conglobation di categoria. Questo campo è ovviamente molto delicato e scivoloso per un osservatore meno disciplinato, se non considera concomitantemente le reazioni neuropsicologiche o psicosomatiche che accompagnano il processo.²

Esistono singolari evidenze riguardanti la partecipazione dei vari segmenti del sistema vegetativo alla formazione di immagini e l'importanza del cervelletto nella coordinazione dei frammenti. Sembra che ogni viscerotomo, neurotomo, miotomo o dermatomo condiziona una certa qualità o una certa intensità del dinamismo psichico che tende a manifestarsi come immagine in certe tappe del lavoro afferente o efferente. Le variazioni individuali sono così numerose che solo l'accompagnamento prolungato e l'osservazione attenta ci permettono di tracciare un "profilo" abituale delle immagini, in ogni caso.

L'interpretazione deve quindi considerare, oltre alle regole note nelle varie scuole di psicologia profonda, l'area della manifestazione corporea; somestetici, sinestesia, attivazioni termocettive, ecc., possono fornire informazioni significative per un tentativo di comprensione più integrata delle immagini calatoniche.

Tali esperienze possono essere fatte naturalmente con qualsiasi tecnica di rilassamento che permetta l'emergere dello stato intermedio tra la veglia e il sonno e non tenti di guidare costantemente l'esercizio.

² Ricordare qui il concetto di sincronicità, di Jung come parallelismo, corrispondenza tra elementi senza connessione causale. (Nota del redattore)

Il metodo calatonico, tuttavia, utilizzando la sensibilità cutanea con condizionamento sottile e monotono, mobilizzando le componenti epicritiche e protopatiche³ già menzionate, e scegliendo come area di stimolo i piedi (che ha un compito funzionale peculiare, ampio e diversificato), proprio per la non interferenza direttiva manifesta, raggiungerà le più svariate sfere o strati psicofisici, ognuno dei quali ha le sue forme uniche di manifestazione e proiezione, ma anche indicando lo stesso contenuto, di cui l'immagine può essere solo una sfaccettatura o un aspetto.

Esiste quindi una corrispondenza, o almeno un'analogia tra di loro, senza necessariamente derivare l'una dall'altra, ciascuna realizzata all'interno delle stesse regole dell'esistenza. Un'area futura della ricerca biopsichica si sta aprendo in queste categorie interconnesse.

Sperimentando l'emergere delle immagini calatoniche, le loro trasformazioni, sovrapponendosi o fondendosi l'una con l'altra, si percepisce il suo dinamismo integratore e ancora un altro fatto piuttosto peculiare: lo scopo intrinseco, cioè, sorgono prontamente con quel contenuto che per i problemi momentanei del paziente è il più appropriato, coprendo le aree necessarie e - come direbbe JUNG - "constellano" le rispettive sfere esperienziali, le potenzialità.

Per accompagnare e studiare lo scambio compensativo e complementare tra il conscio e l'inconscio, insieme con i cambiamenti corrispondenti o analoghi nello schema corporeo, nelle commutazioni psicodinamiche e nel ricondizionamento psicofisiologico, il processo calatonico e le sue immagini, specialmente dalle sequenze di stimoli ripetibili e controllati, può fornire un mezzo propizio per una ricerca più ampia nei campi della psicologia e della medicina sperimentale.

³ Livelli di sensibilità della pelle. (Nota del redattore)

JASPERS insegna che tutti i futuri essere, vivere e agire, in modo che possano essere realizzati, devono essere costruiti in strutture circolari; non c'è, in verità, un evento unilinear, ma sempre commutazioni reciproche, retroazioni e un procedimento in cerchi che si espandono o si contraggono. Quindi, tensione e distensione rappresentano polarità che si estendono dalla categoria biologica a quella animica spirituale. Si manifestano nella contrazione muscolare, nella volontà, ma anche nella visione ideologica del mondo. Questo, come uno scambio ritmico, sulla scala psichica appare già come responsabilità o compito di sintesi che servirà da punto di partenza per una nuova fase di sforzo d'integrazione.