

L'imagery come parte integrante delle tecniche CBT

Elena Micheli

La psicoterapia viene identificata da sempre come la “cura della parola”, la CBT standard basa buona parte degli interventi sulla ristrutturazione verbale dei contenuti cognitivi disfunzionali. Tuttavia, fin dall'inizio Beck propose tecniche esperienziali, al fine di facilitare il processo di cambiamento. Esploreremo le tecniche di imagery, dove per imagery si intende tutto ciò che ha a che vedere con la componente somatica dell'esperienza, nella cornice cognitivo-comportamentale.