

Tecniche sviluppate nell'ambito di diversi orientamenti teorici che utilizzano le immagini e l'immaginazione allo scopo di modificare cognizioni, emozioni e comportamenti. Essendo basate su varie caratteristiche delle immagini possono differire notevolmente le une dalle altre.

Alcune utilizzano la proprietà delle immagini di favorire la soluzione dei problemi, altre lo stretto rapporto che sembra esservi tra emozioni e immagini cosicché la modificazione dell'immagine può portare alla modificazione dello stato emotivo che l'accompagna.

Le immagini permettono, inoltre, la visualizzazione di un corso d'azione futuro e delle difficoltà che possono sorgere nella sua attuazione, consentendo, quindi, di identificare ed eventualmente modificare nell'immaginazione situazioni problematiche.

Da un punto di vista informazionale, l'immagine è in grado di veicolare un altissimo numero di informazioni, è quindi una fonte particolarmente ricca sia sul singolo evento rappresentato sia su aspetti generali di colui che immagina.

Numerose sono le applicazioni nel campo della memoria.

Riportiamo una sintetica classificazione delle tecniche immaginative:

#### TECNICHE A IMMAGINI PREFISSATE

1. Desensibilizzazione sistematica
2. Esposizione prolungata guidata
3. *Covert conditioning*
4. Implosione
5. Dissolvenza
6. *Reharsal*
7. *Coping imagery*
8. Immaginazione emotiva

#### TECNICHE A IMMAGINI GUIDATE

1. RED (*Rêve Eveillé Dirigé*) di Desoille
2. GAI (*Guided Affective Imagery*) di Leuner
3. *Imagerie mentale* di Fretigny Virel
4. Imagogica di Thomas
5. *Focusing* di Gendlin

#### TECNICHE A IMMAGINI LIBERE

1. Emergenza di immagini libere
2. Immagini ricorrenti
3. Fantasia
4. Sogni

[Hampson e altri, 1990]

s.b.

vedi: COGNIZIONE, COMPORTAMENTO, DISSOLVENZA, EMOZIONE, ESTINZIONE, FANTASIA, IMMAGINAZIONE GUIDATA, IMPLOSIONE, *PROBLEM SOLVING*, PUNIZIONE, RINFORZO, SENSIBILIZZAZIONE, SOGNO