

MANUALI E MONOGRAFIE DI PSICOLOGIA GIUNTI

COLLANA A CURA DI RICCARDO BETTIGA



Bernardo Paoli  
Enrico Parpagione

MANUALE  
DELLE TECNICHE  
PSICOLOGICHE

con la collaborazione di  
Paola Biondi, Morena Petrongolo,  
Chiara Piscopia e Silvia Spinelli

 GIUNTI

È vietata la riproduzione dell'opera o di parti di essa con qualsiasi mezzo, se non espressamente autorizzata dall'editore.

I proventi dei diritti d'autore saranno devoluti in beneficenza a CasaOz Onlus

[www.giuntipsy.it](http://www.giuntipsy.it)  
[www.giunti.it](http://www.giunti.it)

© 2022 Giunti Psychometrics S.r.l.  
Via Fra' Paolo Sarpi 7/A, 50136 Firenze – Italia  
Prima edizione: agosto 2022



Stampato presso Rotolito S.p.A. – Pioltello (MI)

# Indice

Premessa. Esperienza e significatività ( <i>Bernardo Paoli</i> ) .....	IX
Premessa. Verso una psicologia ( <i>Enrico Parpaglione</i> ) .....	XII
Introduzione .....	3
Guida alla consultazione del manuale .....	7
ABC ( <i>Nadia Pagliuca</i> ) .....	9
ABC in età evolutiva ( <i>Francesca Bordone</i> ) .....	12
Aforismi ( <i>Bernardo Paoli</i> ) .....	16
Aftermath of a fight ( <i>Sara De Maria</i> ) .....	20
Analgesia ipnotica ( <i>Irene Monicelli</i> ) .....	23
Analisi comparata della realtà ( <i>Simona Adelaide Martini</i> ) .....	26
Analisi comparata dell'immaginario ( <i>Simona Adelaide Martini</i> ) .....	28
Ascolto attivo ( <i>Silvia Roberta Villa</i> ) .....	30
Attivazione comportamentale ( <i>Simone Spadarotto</i> ) .....	33
Aut aut ( <i>Bernardo Paoli</i> ) .....	37
Autocaratterizzazione ( <i>Alice Caloiaro</i> ) .....	39
Autoipnosi ( <i>Irene Monicelli</i> ) .....	42
Autosservazione genitale ( <i>Antonella Palmitesta e Debora Peruzzi</i> ) ..	45
Biblioterapia ( <i>Domenico Bellantoni</i> ) .....	47
Body scan ( <i>Paola Giraudo</i> ) .....	50
Cavalletto ( <i>Gilda L. Schiavoni e Morena Petrongolo</i> ) .....	53
Cento domande ( <i>Bernardo Paoli</i> ) .....	57
Cinque categorie maieutiche ( <i>Alisa Reikher</i> ) .....	60
Coito inesigente ( <i>Antonella Palmitesta e Debora Peruzzi</i> ) .....	64

Come peggiorare ( <i>Bernardo Paoli</i> ) .....	67
Come se ( <i>Flavio Cannistrà</i> ) .....	71
Comunicazione autentica ( <i>Paolo Bozzato</i> ) .....	74
Conferma contraddittoria ( <i>Andrea Stramaccioni</i> ) .....	77
Congiura del silenzio ( <i>Valeria Campinoti</i> ) .....	79
Contrasto dei contrari ( <i>Bernardo Paoli</i> ) .....	82
Controllo dello stimolo ( <i>Jean Floris</i> ) .....	85
Controrituale ( <i>Luca Proietti</i> ) .....	88
Cubi ( <i>Morena Petrongolo e Paola Rampone</i> ) .....	91
Decatastrofizzazione ( <i>Laura Lambertucci</i> ) .....	96
Definire i termini ( <i>Enrico Parpaglione</i> ) .....	99
Defusione ( <i>Rosanna Tremamondo</i> ) .....	101
Denominatore comune ( <i>Domenico Bellantoni</i> ) .....	104
Dereflessione ( <i>Domenico Bellantoni</i> ) .....	106
Desensibilizzazione sistematica ( <i>Davide Gallo</i> ) .....	109
Dialogo socratico ( <i>Domenico Bellantoni</i> ) .....	112
Dilazione della risposta ( <i>Laura Lambertucci</i> ) .....	115
Disegno congiunto della famiglia ( <i>Valentina Pacini</i> ) .....	117
Disegno infantile ( <i>Silvia Spinelli</i> ) .....	120
Dollhouse play ( <i>Roberta Taddei</i> ) .....	123
Domanda degli estremi che svelano ( <i>Bernardo Paoli</i> ) .....	126
Domanda del miracolo ( <i>Federico Piccirilli</i> ) .....	129
Embodied photo group experience ( <i>Michele Cannavò</i> ) .....	131
Esaminare le previsioni ( <i>Enrico Parpaglione</i> ) .....	134
Esperimento comportamentale ( <i>Laura Cornarino</i> ) .....	136
Esplorazione della voce ( <i>Francesca Lucia Casciano</i> ) .....	139
Esposizione ai pensieri intrusivi ( <i>Jean Floris</i> ) .....	143
Esposizione enterocettiva ( <i>Nadia Pagliuca</i> ) .....	145
Esposizione in vivo ( <i>Simone Spadarotto</i> ) .....	148
Espressione della sessualità ( <i>Gilda L. Schiavoni</i> ) .....	152
Expression primitive ( <i>Chiara Marello</i> ) .....	156
Family puppet interview ( <i>Roberta Taddei</i> ) .....	159
Fissazione dello sguardo ( <i>Gladys Bounous</i> ) .....	161
Focalizzazione sensoriale ( <i>Ivan De Marco</i> ) .....	164
FotoTerapia ( <i>Morena Petrongolo</i> ) .....	167
Genogramma ( <i>Andrea Stramaccioni</i> ) .....	171
Gioco ( <i>Marta Mogavero Bruno</i> ) .....	175
Gioco della sabbia ( <i>Federica Mazzeo e Giuliana Bitelli</i> ) .....	178
Gioco dell'oca ( <i>Felicita Gigliotti</i> ) .....	182

Grounding ( <i>Gilda L. Schiavoni</i> ) .....	185
Immaginazione attiva ( <i>Federica Mazzeo</i> ) .....	189
Improprietà situazionali ( <i>Fabio Leonardi</i> ) .....	192
Intenzione paradossa ( <i>Domenico Bellantoni</i> ) .....	195
Interpretazione del transfert ( <i>Luca Settembre</i> ) .....	197
Ironia ( <i>Bernardo Paoli</i> ) .....	200
Lasciare la testa tra le mani ( <i>Alessandro Bianchi</i> ) .....	204
Lavoro con il sogno ( <i>Mara Lastretti</i> ) .....	207
Lettera al genitore ( <i>Enrico Parpaglione</i> ) .....	210
Lettere apologetiche ( <i>Fabio Leonardi</i> ) .....	213
Lettere di rabbia ( <i>Luca Proietti</i> ) .....	216
Levitazione del braccio ( <i>Gladys Bounous</i> ) .....	219
Libere associazioni ( <i>Francesco Impagliazzo</i> ) .....	222
Life-line ( <i>Simona Filippini</i> ) .....	226
Mandala ( <i>Sonia Bertinat e Valentina Mossa</i> ) .....	229
Metodologia dell'incontro ( <i>Simona Adelaide Martini</i> ) .....	232
Mindful eating ( <i>Raffaella Giani</i> ) .....	235
Mindfulness informale ( <i>Marco R. Elena e Enrico Parpaglione</i> ) .....	238
Modellamento ( <i>Davide Gallo</i> ) .....	241
Moviola ( <i>Alice Caloiaro</i> ) .....	244
Observation project ( <i>Daniela Bulgarelli</i> ) .....	247
Peggiori immagini e sensazioni ( <i>Morena Petrongolo</i> ) .....	250
Photolangage ( <i>Morena Petrongolo</i> ) .....	254
Ponte emotivo ( <i>Enrico Parpaglione</i> ) .....	258
Povero me ( <i>Fabio Leonardi</i> ) .....	261
Pozzo dell'oblio ( <i>Simona Filippini</i> ) .....	264
Prescrizione del sintomo ( <i>Morena Petrongolo</i> ) .....	266
Psicoritratto ( <i>Michele Cannavò</i> ) .....	269
Pulpito delle lamentele ( <i>Davide Algeri</i> ) .....	272
Quattro cavalieri ( <i>Sara De Maria</i> ) .....	275
Quattro riconoscimenti ( <i>Simone Curto</i> ) .....	278
Rappresentazione delle polarità ( <i>Valeria Natali</i> ) .....	281
Rescripting immaginativo ( <i>Enrico Parpaglione</i> ) .....	284
Respirazione diaframmatica aiutata ( <i>Marcello Schmid</i> ) .....	287
Rilassamento muscolare progressivo ( <i>Chiara Piscopia</i> ) .....	290
Sabotaggio benevolo ( <i>Davide Algeri</i> ) .....	293
Scaling ( <i>Valeria Saladino e Bernardo Paoli</i> ) .....	296
Sculture familiari ( <i>Martina Zilio</i> ) .....	300
Sedia vuota ( <i>Paola Biondi</i> ) .....	303

Se fai uno fai cinque ( <i>Luca Proietti</i> ).....	306
Senso della vita ( <i>Bernardo Paoli</i> ) .....	309
Squeeze ( <i>Alice Caloiaro</i> ) .....	312
Stop del pensiero ( <i>Laura Cornarino</i> ) .....	314
Suono/movimento ( <i>Giovanna Ferella</i> ) .....	316
Taglio della seduta ( <i>Francesco Impagliazzo</i> ) .....	320
Terzo pesante ( <i>Felicità Gigliotti</i> ) .....	326
Time-in ( <i>Silvia Spinelli</i> ) .....	329
Togliersi dal dialogo interno oppure scriverlo ( <i>Bernardo Paoli</i> <i>e Francesco Tinacci</i> ) .....	332
Token economy ( <i>Cinzia Foresto</i> ) .....	335
Vantaggi e svantaggi ( <i>Simone Spadarotto</i> ) .....	339
Visualizzazione guidata ( <i>Simona Filippini</i> ) .....	342
Zaino ( <i>Martina Zilio</i> ) .....	345
Glossario .....	349
Autori/Autrici.....	361
Indice delle tecniche (nomi alternativi e tecniche affini) .....	375
Indice per tipologia di tecnica .....	383
Indice per area/paradigma clinico .....	385

## Premessa

# Esperienza e significatività

Come accade che una tecnica diventi un'esperienza? Ovvero, che differenza c'è fra una tecnica psicologica eseguita in modo "formalmente corretto" e un'effettiva esperienza di cambiamento? La stessa – questo è il punto di vista che vorrei proporre – che intercorre fra "sensato" e "significativo". Nel leggere un libro, che di per sé è composto di frasi sensate, l'occhio del lettore e della lettrice\* tende a insistere solo su alcune: quelle dotate di un maggior significato; così come, ascoltando un discorso, solo alcune parole possiedono quella "certa" qualità che le fa emergere. In modo analogo, un'esperienza di cambiamento si staglia dallo sfondo; viene vissuta dal/la paziente come una sorta di spartiacque, come una forza buona che si impone. È un evento con una doppia natura: si tratta sia di un assecondare, sia di un essere direzionati/e. Una frase ha senso per il fatto di essere comprensibile, ma possiede il carattere della significatività solo quando ha qualcosa "in più", che arriva da fuori ma anche dall'interno. Non esiste un termine che esprima in modo chiaro questa duplice identità; ha a che fare con la co-costruzione, il sentirsi in connessione, la sintonia, il senso di coinvolgimento, ma non solo. Utilizzando un'analogia, è come essere in un fiume, che trascina ma a cui anche ci si abbandona. Chi ha fatto esperienza della trance ipnotica conosce bene a che cosa stia facendo riferimento, perché, in quello stato di coscienza, è il/la paziente ad acconsentire alla trance ma anche, quando si verifica una fenomenologia ipnotica (come la levitazione del braccio), essa "accade" per mezzo del/la ipnotista e senza la mediazione della volontà del/la paziente.

\* Per rispettare il gender balance, nelle parti introduttive del volume e nel glossario è stato deciso di inserire la forma sia maschile sia femminile, mentre le singole schede sono state declinate, in maniera alternata, completamente al maschile o al femminile. Ci auguriamo che i lettori e le lettrici apprezzino l'intento educativo-culturale di questa scelta.

Cosa infonde a un evento questa qualità? Un ottimo spunto ci arriva dal linguaggio umano; nei secoli abbiamo scoperto/inventato una forma espressiva che possiede la caratteristica sopra citata: si tratta degli aforismi. Gli aforismi, quando ben fatti e ben proposti dallo/a psicologo/a, sia si impongono (l'aforisma è formulato come una verità che viene "dall'alto") sia vengono percepiti dal/la paziente – prendendo in prestito le parole di Agostino d'Ipbona – come più intimi a sé di sé stessi/e. Essi ispirano, sono memorabili, e hanno uno spiccato potenziale di cambiamento; esattamente ciò che ci auguriamo una tecnica psicologica sia in grado di essere/fare quando la applichiamo al miglioramento dell'equilibrio dei/delle pazienti. Gli aforismi, in tal senso, sono – in piccola scala – un modello di quella sovrabbondanza che distingue la significatività dal semplice avere senso. E allora, studiando gli aforismi (e capendo come costruirne di nuovi) è possibile afferrare il cuore delle esperienze significative di cambiamento. Imparando il timing di un aforisma (quando dirlo), la declamazione (come dirlo) e la struttura (in che modo è fatto), gli psicologi e le psicologhe possono allenare la loro arte di experience designer; in fin dei conti, siamo costruttori e costruttrici di esperienze.

Le tecniche psicologiche contenute in questo manuale possono essere definite con nomi alternativi come: esercizi, homework, indicazioni, suggerimenti, suggestioni, prescrizioni, feedback, rimandi, compiti. Ma credo che la parola che più si addice resti "esperienze"; così come che vada riformata quell'espressione – cara a tutti/e noi, e a cui molto dobbiamo – di «esperienza emozionale correttiva» (Alexander, French, 1946), perché non è del tutto inclusiva della ricchezza e pluriversità delle esperienze significative di cambiamento. Esse non hanno luogo solo durante le sedute, ma anche fuori dalla consulenza, nella vita di tutti i giorni, quando il/la paziente metterà in atto, nella sua quotidianità, ciò che è emerso durante l'incontro con lo/a psicologo/a. Non sono solo correttive, ma anche amplificative; ovvero, detto con il linguaggio della Terapia Breve, non solo vengono invertite le strategie inefficaci, ma anche amplificate le strategie efficaci già presenti nella vita del/la paziente: la consulenza psicologica non aiuta solo a "correggere" ciò che è andato storto, ma anche (e a volte soprattutto) ad ampliare talenti, successi, risorse e soluzioni che il/la paziente ha già trovato in autonomia. E infine più che emozionali, si tratta di esperienze globali: per essere efficaci è necessario che muovano le emozioni, ma non è sufficiente; devono poter anche sollecitare percezioni, sensazioni, credenze, il dialogo interno, il linguaggio verbale, l'espressività, l'attenzione, l'immaginazione; devono aiutare a cambiare il tono muscolare, la fisiologia, la postura, l'atteggiamento fisico e mentale del/la paziente.

Tecniche che diventino esperienze; esperienze che siano significative. La questione della significatività non può essere trascurata, tanto più per noi psicologi e psicologhe. Il nostro mestiere, come già detto, consiste anche nel far vivere ai/alle pazienti esperienze che siano significative, così come nell'aiutare loro a identificare ciò che è più significativo, ciò che li/le rende – con le parole di Viktor Frankl – insostituibili e che dona alla loro vita il valore della singolarità.

Colgo l'occasione per ringraziare gli autori e le autrici delle schede, per il lavoro fatto e la fiducia accordata; Enrico Parpagione e le nostre compagne di viaggio, Morena Petrongolo, Paola Biondi, Silvia Spinelli e Chiara Piscopia: grazie a voi è stato possibile realizzare questo desiderio, su cui abbiamo iniziato a lavorare sei anni fa. Il viaggio è stato lungo e la mèta raggiunta una grande soddisfazione.

*Bernardo Paoli*

Gerusalemme, maggio 2022

## BIBLIOGRAFIA

- Alberti G. G. (2012), *L'esperienza correttiva nelle psicoterapie*, Franco Angeli, Milano.
- Alexander F., French T. (1946), *Psychoanalytic therapy*, Ronald Press, New York.
- De Shazer S. (1985), *Chiavi per la soluzione in terapia breve*, Astrolabio, Roma 1986.
- Dewey J. (1938), *Esperienza e educazione* (trad. it.), Raffaello Cortina Editore, Milano 2014.
- Erickson M. H., Rossi E. L., Rossi S. I. (1976) (a cura di), *Tecniche di suggestione ipnotica. Induzione dell'ipnosi clinica e forme di suggestione indiretta* (trad. it.), Astrolabio, Roma 1982.
- Fisch R., Weakland J. H., Segal L. (1982), *Change. Le tattiche del cambiamento. La psicoterapia in tempi brevi* (trad. it.), Astrolabio, Roma 1983.
- Frankl V. E. (1946), *Logoterapia e analisi esistenziale* (trad. it.), Morcelliana, Brescia 2018.
- Hoyt H. (2009), *Psicoterapie brevi. Principi e pratiche* (trad. it.), CISU, Roma 2020.
- Paoli B. (2018), *Parlare da Dio. Le 12 tecniche fondamentali della comunicazione efficace*, Golem, Torino.
- Paoli B. (2019), *La sottile arte di incasinarsi la vita. Come evitare le trappole della mente e vivere felici*, Mondadori, Milano.
- Rampin M. (2007), *Di' la cosa giusta. Aforismi per una comunicazione efficace*, Ponte alle Grazie, Milano.
- Rispoli L. (2004), *Esperienze di base e sviluppo del Sé. L'Evolutiva nella Psicoterapia Funzionale*, Franco Angeli, Milano.
- Watzlawick P. (1997), *Il linguaggio del cambiamento. Elementi di comunicazione terapeutica*, Feltrinelli, Milano 2004.



## Premessa

# Verso una psicologia

Il libro della Genesi narra che gli/le abitanti di Sennaar tentarono di costruire una città e una torre così alta da poter raggiungere il cielo. Ma Dio, per punire la loro superbia, confuse le lingue. Essi/e, non più in grado di costruire la città, si dispersero per il mondo.

Nel contesto della psicologia clinica la confusione delle lingue nasce proprio nel momento in cui si tenta di fornire una spiegazione esaustiva al funzionamento psichico dell'essere umano. L'impresa di elevare la (torre della) psicologia verso la scienza e il suo scontro con la complessità del (s)oggetto di studio determina la confusione delle lingue. La creazione di diversi approcci e linguaggi ha certamente origini remote, ma si mantiene nello scenario attuale anche per via delle modalità in cui è organizzata la formazione in psicoterapia. La trasmissione dei saperi da parte di enti di formazione privati, con una sorta di privatizzazione e parcellizzazione delle conoscenze, ha infatti contribuito a mantenere, e in alcuni casi a rafforzare, la confusione delle lingue.

Se i percorsi di specializzazione postuniversitaria tendono ad essere divisivi (in orientamenti), nel mondo reale gli/le psicologi/ghe sono sempre più chiamati/e al confronto sia con i/le colleghi/ghe di formazione diversa sia con altre figure professionali. Pensiamo per esempio al contesto forense, nel quale allo/a psicologo/a può essere chiesto di scrivere una relazione in qualità di CTU e CTP che dovrà risultare comprensibile a colleghi/ghe di diversa formazione ma anche a giudici e avvocati/e. In effetti, il confronto tra colleghi/ghe e il superamento della Babele linguistica è oggi imprescindibile in un contesto sempre più interattivo e complesso.

In un'ottica di superamento di un approccio divisivo ai saperi psicologici abbiamo chiesto ai/alle colleghi/ghe con formazioni diverse di descriverci le tecniche che più spesso usano nella loro prassi professionale. Si è scelto di richiedere di compilare schede con domande specifiche in modo da favorire un approccio pragmatico da parte dell'autore e dell'autrice.

Il proposito iniziale era quello di descrivere le tecniche senza fare riferimento a teorie o orientamenti. Una volta iniziata la stesura ci siamo tuttavia resi/e conto che togliere del tutto i riferimenti teorici avrebbe potuto disorientare chi legge.

Abbiamo scelto quindi di richiedere agli autori e alle autrici di descrivere i presupposti teorici a sostegno della tecnica e abbiamo associato la stessa a uno o più approcci teorici nei quali viene utilizzata. Sebbene il testo sia stato inizialmente pensato per psicologi/ghe e psicoterapeuti/e, la presenza del glossario ne facilita la lettura anche per un pubblico di studenti di psicologia.

L'opera non sarebbe venuta alla luce senza le idee e l'entusiasmo coinvolgente di Bernardo verso il progetto, l'apporto del comitato redazionale e gli autori e le autrici che hanno messo a disposizione le loro preziose competenze e conoscenze. Mi auguro che questo testo possa diventare un'occasione per tutti/e noi di incuriosirci e apprezzare il lavoro di colleghi/ghe di orientamenti diversi spingendoci a esplorare la ricchezza della psicologia e a superare le colonne d'Ercole del nostro orientamento.

*Enrico Parpaglione*

Torino, dicembre 2021