



GIOVANNI FIORITI EDITORE

Giovanni Fioriti Editore s.r.l.
via Archimede 179, 00197 Roma
tel. 068072063 - fax 0686703720.
E-Mail info@fioriti.it – www.fioriti.it
www.clinicalneuropsychiatry.org

La relazione terapeutica in terapia cognitivo- comportamentale

Manuale per il professionista

di Nikolaos Kazantzis, Frank M. Dattilio,
Keith S. Dobson

Prefazione di Judith S. Beck



Presentazione

La buona riuscita di una terapia cognitivo-comportamentale (CBT) dipende sostanzialmente da una sana relazione terapeutica; tuttavia la letteratura professionale sembra aver sottovalutato questo aspetto. Scritto da autori di spicco nel panorama della CBT, questo manuale pratico e fondato su basi scientifiche mostra come massimizzare la potenza della terapia utilizzando la relazione come agente di cambiamento. I professionisti vengono guidati nell'adattamento "su misura" dei fattori relazionali supportati empiricamente al fine di arricchire il proprio lavoro clinico, potenziare gli esiti di trattamento e risolvere le impasse terapeutiche. Nel testo, prendono vita concetti innovativi e indicazioni cliniche accompagnate da dettagliati casi di studio.

Il manuale illustra l'importanza dei fattori relazionali specifici per la CBT, quali collaborazione, empirismo e dialogo socratico – così come quella dei fattori relazionali aspecifici di empatia espressa, feedback strutturati ed espressioni di considerazioni positive. Seguendo uno stile fruibile, gli autori insegnano l'uso della concettualizzazione del caso per stabilire il momento opportuno di affrontare i problemi relazionali e le strategie più idonee da adottare. Vengono forniti suggerimenti per potenziare tutti gli aspetti della CBT dal coinvolgimento dei pazienti alla definizione del programma di seduta, fino all'implementazione delle tecniche cognitive, comportamentali e sperimentali. Viene inoltre affrontata la questione della rilevanza della relazione terapeutica nella gestione dei dilemmi etici e nell'orientare le risposte emotive del terapeuta in seduta. Il libro si addentra anche nell'indagine dei fattori relazionali presenti nel trattamento di coppie, famiglie e gruppi, così come in quello di bambini e adolescenti.

Indice

Gli autori	VII
Prefazione	IX

Ringraziamenti	XIII
Introduzione	1
La relazione terapeutica in un'ottica cognitivo-comportamentale	16

**Parte I La relazione terapeutica:
fattori aspecifici e specifici per la CBT**

L'uso della concettualizzazione del caso per adattare gli elementi relazionali supportati empiricamente	29
Collaborazione ed empirismo	48
Dialogo socratico e scoperta guidata	69

Parte II Applicazione pratica in psicoterapia

Impostare l'ordine del giorno e stabilire tempi e obiettivi di seduta	87
Interventi focalizzati sul comportamento	109
Interventi focalizzati sulla cognizione	120
Esperimenti cognitivi e comportamentali	132
Interventi tra sedute (<i>homework</i>)	148
Conclusione della relazione e prevenzione delle ricadute	163

Parte III Reazioni del terapeuta e contesti terapeutici

Etica e salvaguardia della relazione terapeutica	187
Identificare e gestire le reazioni del terapeuta	205
Lavorare con coppie, famiglie e gruppi	220
Lavorare con bambini e adolescenti	
Mark J. Knepley, Hannah Frank e Philip C. Kendall	234
Bibliografia	253
Indice analitico	271

Gli acquirenti di questo volume
possono scaricare e stampare i moduli dal sito

<https://www.fioritieditore.com/prodotto/la-relazione-terapeutica-in-terapia-cognitivo-comportamentale/>

per uso personale o per i propri pazienti.

Gli autori

Nikolaos Kazantzis, PhD, è professore associato alla scuola di scienze psicologiche e all'istituto per le neuroscienze cliniche e cognitive alla Monash University (Australia), dove dirige il programma di formazione clinica e l'unità di ricerca in terapia cognitivo-comportamentale. La sua ricerca s'incentra su vari aspetti del processo di trattamento, con particolare attenzione alla depressione e alla terapia cognitivo-comportamentale (CBT). È stato insignito di numerose e prestigiose onorificenze professionali tra cui il Beck Scholar Award dell'istituto Beck per la terapia cognitivo-comportamentale per gli eccellenti contributi alla terapia cognitiva, consegnatogli personalmente dal Dr. Beck e dalla Dr.ssa Judith S. Beck. Il Dr. Kazantzis è membro dell'Australian Psychological Society, attuale membro del consiglio direttivo dell'associazione internazionale di psicoterapia cognitiva (IACP) e delegato del IACP per l'Australia. È co-redattore del *British Journal of Clinical Psychology, Cognitive Therapy and Research*, e dell'*International Journal of Cognitive Therapy*. Ha redatto oltre 100 pubblicazioni e 6 libri, tra cui *The Therapeutic Relationship in Cognitive-Behavioral Therapy and Using Homework Assignments in Cognitive Behavior Therapy*. Il Dr. Kazantzis ha sviluppato programmi di formazione in CBT per più di 6.000 professionisti e ha tenuto seminari in 20 paesi.

Frank M. Dattilio, PhD, ABPP, è professore associato di psichiatria alla Harvard Medical School e clinico associato presso la University of Pennsylvania School of Medicine. Svolge la professione di psicologo clinico a Allentown, in Pennsylvania, dove fornisce terapia individuale, di coppia e familiare. Il Dr. Dattilio ha presentato diffusamente a livello mondiale il trattamento cognitivo-comportamentale per un'ampia gamma di disturbi. È inoltre attivo nella ricerca, nella formazione professionale e nella supervisione di psichiatri e professionisti della salute mentale. Le sue oltre 300 pubblicazioni comprendono 23 libri nelle aree della terapia di coppia e familiare, dell'ansia e dei disturbi comportamentali, della psicologia clinica e forense. Il Dr. Dattilio fa parte dei comitati editoriali di diverse riviste professionali ed è stato insignito di numerosi riconoscimenti per gli eccezionali risultati ottenuti nel campo della psicologia e della psicoterapia.

Keith S. Dobson, PhD, è professore di psicologia clinica all'università di Calgary, Alberta, Canada e a capo del programma Opening Minds della Mental Health Commission of Canada, che pone particolare attenzione alla riduzione dello stigma sul posto di lavoro. La sua ricerca si è incentrata sia sui modelli cognitivi che sulla CBT per la depressione. Il Dr. Dobson ha pubblicato oltre 230 articoli, 13 libri, due Dvd e una serie in Dvd. È stato presidente della Canadian Psychological Association (CPA), dell'Academy of Cognitive Therapy e del IACP. Il Dr. Dobson è stato insignito, tra altri riconoscimenti, dell'Award for Distinguished Contributions to the Profession of Psychology e del Donald O. Hebb Award for Distinguished Contributions to the Science of Psychology da parte del CPA.

Prefazione

Perché porre enfasi sulla relazione terapeutica per fornire una terapia cognitivo-comportamentale (CBT) efficace? Per rispondere a questa domanda occorre considerare l'essenza della CBT, una missione realizzata in modo ammirevole in questo volume.

La CBT non è una semplice raccolta di tecniche. Ovviamente è necessario saper selezionare e attuare correttamente i metodi (alcuni dei quali adattati da una varietà di altre modalità psicoterapeutiche), ma per svolgere una CBT di successo bisogna soprattutto saper ingaggiare il paziente nel trattamento. Occorre, inoltre, sviluppare un'accurata concettualizzazione cognitiva del singolo individuo, che va affinata a ogni sessione. C'è poi

bisogno di sviluppare una forte alleanza terapeutica in modo che il paziente possa concentrarsi sulle difficoltà e su ciò che sperimenterà quando uscirà dal vostro studio invece di trascorrere un eccessivo lasso di tempo in seduta focalizzato sui pensieri automatici rivolti a voi, a se stesso nella relazione con voi o al processo terapeutico.

Ecco cosa insegno ai miei allievi per stabilire una buona alleanza: è importante essere gentili in studio con i pazienti, farli sentire al sicuro e trattarli come ognuno di noi vorrebbe essere trattato se fosse al loro posto. È poi essenziale che i terapeuti abbiano delle aspettative realistiche nei confronti dei loro assistiti. Dovremmo presumere che le persone possano essere difficili; è per questo che vengono in terapia. E si dovrebbero mantenere aspettative realistiche anche nei confronti di se stessi. Io, per esempio, non sono in grado di aiutare in maniera adeguata tutti i pazienti che entrano dalla mia porta. Se non avessi questa consapevolezza sarei delusa di me e dei miei assistiti, il che interferirebbe con la mia capacità di fornire un trattamento efficace.

Quando si tratta di disturbi di personalità, la relazione terapeutica diventa ancor più di vitale importanza. Se i pazienti ritengono che le altre persone possano ferirli, tenderanno ad attivare le stesse credenze nei confronti del professionista. È la loro convinzione predefinita. Aiutarli a svelare l'inaccuratezza delle loro credenze nel contesto della relazione terapeutica offre due opportunità: in primo luogo, affrontare le rotture dell'alleanza rafforza il legame, permettendo così al paziente di impegnarsi pienamente nel trattamento; secondo, il paziente viene incoraggiato a generalizzare al di fuori del trattamento ciò che apprende da questa specifica relazione.

Il cambiamento nel sistema di credenze del paziente viene stimolato dall'uso dell'empirismo collaborativo e dal dialogo socratico. In effetti, l'utilizzo di un approccio collaborativo per ingaggiare il paziente nell'analisi empirica delle sue credenze disfunzionali è stata, in generale, una delle caratteristiche distintive dell'approccio delineato per la prima volta nella terapia cognitiva per la depressione (Beck et al. 1979). Quel testo descriveva chiaramente come usare queste due componenti essenziali della CBT e contribuì a far progredire il settore.

Attualmente, esiste una quantità impressionante di libri sulla CBT disponibili per formare i professionisti su una vasta gamma di disturbi. Questo volume completa la letteratura e fornisce un ulteriore passo in avanti fornendo una solida base per il ruolo della relazione terapeutica nella pratica della CBT. Da questa lettura, gli studenti che si stanno formando in qualche settore della salute mentale impareranno molto sulla natura della relazione terapeuta-paziente in psicoterapia. I clinici con molti anni di esperienza ne trarranno anche loro beneficio, in quanto apprenderanno come applicare al meglio gli aspetti specifici e aspecifici dell'interazione per affinare la loro pratica e rafforzare il rapporto con i pazienti, e sfruttare tensioni e inceppi nell'alleanza come opportunità per migliorare la relazione terapeutica. Un messaggio particolarmente importante è la necessità di promuovere un'atmosfera di contributo attivo e condiviso al lavoro empirico, evitando che uno, tra terapeuta o paziente, venga relegato a un ruolo passivo. Questo senso di reciprocità e responsabilità condivisa è fondamentale per svolgere il lavoro in seduta e tra le sedute, nella vita quotidiana dell'individuo.

Gli autori espongono in maniera eloquente il valore e la natura della relazione terapeutica, descrivendo con chiarezza il metodo scientifico e la generalizzazione di ipotesi clinicamente rilevanti nonché la loro valutazione attraverso esperimenti. Altri aspetti cruciali della CBT includono l'uso delle domande e l'approccio socratico, che permette al clinico di guidare il paziente verso nuove prospettive o scoperte. Tali strategie sono caratteristiche essenziali della relazione terapeutica, che si manifestano sia direttamente che indirettamente (quando vengono incorporate nelle tecniche), conducono al cambiamento delle convinzioni e percezioni disadattive di base del paziente.

Il Dr. Kazantzis, il Dr. Dattilio e il Dr. Dobson sono altamente qualificati per redigere questo manuale per la pratica clinica. Sono terapeuti esperti, supervisori, ricercatori e insegnanti. Questo libro fa appello ai loro programmi di ricerca indipendenti così come all'ampio lavoro di collaborazione che hanno svolto all'interno dell'unità di ricerca in terapia cognitivo-comportamentale della Monash University, che ha esteso la nostra comprensione dell'intersezione tra relazione e tecnica in psicoterapia. Un lodevole obiettivo di questo volume è quello di tradurre in pratica le scoperte della ricerca, per insegnare ai clinici come restare fedeli al modello CBT mantenendo al contempo una duplice attenzione all'interazione terapeutica.

Judith S. Beck, PhD

Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy
Clinical Professor of Psychology in Psychiatry
University of Pennsylvania, Perelman School of Medicine