

Judith S. Beck

# LA TERAPIA COGNITIVO- COMPORTAMENTALE

*Terza edizione riveduta e ampliata*

Presentazione di  
AARON T. BECK

Prefazione alla terza edizione italiana di  
ANTONELLA MONTANO

Nella terza edizione del manuale più completo e aggiornato sulla terapia cognitivo-comportamentale emerge con chiarezza l'incessante lavoro di ricerca che ha condotto ad approfondire temi più che mai attuali, come il riconoscimento della centralità della relazione terapeutica, l'importanza di integrare la mindfulness all'interno di una ben costruita concettualizzazione cognitiva, l'ingresso di nuove modalità di intervento empiricamente fondate.

Casa Editrice Astrolabio

*Prefazione  
alla terza edizione italiana  
di Antonella Montano*

Molti anni fa, nel corso di una conversazione personale avvenuta tra me e Aaron Beck, il padre della terapia cognitivo-comportamentale mi disse che per essere psicoterapeuti efficaci è necessario rimanere studenti per tutta la vita. Traspariva nelle sue parole un amore per lo sviluppo costante della conoscenza, che Beck vedeva come essenziale per il miglioramento della pratica clinica. Porto questo messaggio scolpito dentro di me, al punto che a tutti gli allievi della scuola quadriennale di specializzazione in TCC da me diretta racconto questo aneddoto alla loro prima lezione. Il mio augurio è che i professionisti di domani comprendano da subito che la psicoterapia cognitivo-comportamentale è un impegno che non si esaurisce mai. Sappiamo quando e come comincia il nostro viaggio, ma è bene guardarsi dal sentirsi arrivati. Il modello, infatti, che nella coerenza e nella lucidità della sua organizzazione può apparire semplice, è tutt'altro che facile. Soltanto con il tempo, applicandolo, si coglie il livello di profondità che può raggiungere e le sue inesauribili potenzialità, ogni volta un gradino in più, come se ci si schiudesse tra le mani.

La terza edizione del libro di Judith Beck (che segue di 10 anni la revisione del volume originale del '95) è la riprova ulteriore del valore di questo incessante lavoro di costruzione del sapere. L'autrice, scrittrice estremamente prolifica con più di cento articoli e numerose pubblicazioni al suo attivo, insegna Psicologia presso la facoltà di Psichiatria dell'Università della Pennsylvania, è divulgatrice scientifica e formatrice in TCC di fama internazionale. A pochi mesi dalla scomparsa del padre, che comunque ha avuto modo di sorvegliare l'incubazione di questo lavoro, ci dona un'opera ampliata e arricchita per oltre la metà di nuovi contenuti. In questa edizione Judith Beck fa confluire non soltanto i più recenti sviluppi della ricerca scientifica, ma anche i feedback da lei stessa raccolti attraverso l'interlocuzione con i terapeuti di tutto il mondo, che hanno letto il suo volume precedente e ne hanno tratto ispirazione.

Sono felice che sia oggi il team dell'Istituto Beck, grazie al lavoro accorto e sapiente di Roberta Borzì, a consegnare per la terza volta nelle mani del pubblico italiano questo libro, la cui versione precedente è stata tradotta in più di venti lingue.

*La terapia cognitivo-comportamentale* continua a offrire un quadro completo ed esaustivo dell'impianto teorico e pratico della TCC e rappresenta pertanto un punto di riferimento fondamentale sia per gli studenti sia per gli esperti del settore. Mantiene tutta la chiarezza espositiva, la progressività, la completezza delle precedenti versioni, con quel tocco di garbo così caratteristico della persona e autrice Judith Beck, che ha nei confronti del lettore la stessa attenzione che si deve a un paziente. Completano dunque la scrittura una serie di domande per facilitare la riflessione, esercizi pratici e collegamenti ipertestuali a una biblioteca video e alle trascrizioni delle sedute per chi intenda approfondire ulteriormente. Per quel che riguarda gli esempi concreti relativi all'applicazione delle varie tecniche terapeutiche, la paziente ideale Sally (giudicata spesso dai lettori delle edizioni precedenti come irrealisticamente cooperativa e diligente) cede il posto a due figure più articolate e complesse: Abe, un uomo gravemente depresso, disoccupato e alle prese con l'elaborazione di un divorzio, e Maria, una donna ansiosa con tratti di personalità borderline.

Al di là di questi pur importanti aspetti specifici, colpisce dalla lettura della terza edizione di questo testo come in esso si condensi l'evoluzione della TCC dell'ultimo decennio: il riconoscimento della centralità della relazione terapeutica, la conferma della necessità di integrare la mindfulness all'interno di una ben costruita concettualizzazione cognitiva, l'ingresso di modalità di intervento aggiuntive empiricamente fondate nel carnet degli strumenti a disposizione del terapeuta, come la Acceptance and Commitment Therapy (ACT), la Dialectical Behavior Therapy (DBT) e la Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT). A ciascuno di questi aspetti, il libro dedica un capitolo a sé stante, a sottolinearne la piena titolarità. Ecco il *beyond*, l'oltre della TCC dei nostri giorni. E a questo *oltre* si aggiunge, infine, una nuova risorsa, la Recovery-Oriented Cognitive Therapy (CT-R), un trattamento all'avanguardia, *evidence-based*, per soggetti con diagnosi di gravi disturbi mentali. Si tratta di un approccio cui lo stesso Aaron Beck, assieme al suo gruppo di ricerca e formazione, ha dedicato gli ultimi anni della sua vita e che pone al centro (come leva del cambiamento) i valori, le aspirazioni e le risorse individuali. L'obiettivo è quello di aiutare persone profondamente sofferenti a ri-costruire un

senso di scopo e missione nella propria esistenza. Condivido con Judith Beck l'idea che la CT-R e lo spirito che la anima (questo guardare ai punti di forza dei nostri pazienti, a ciò che splende in loro talvolta sotto una spessa coltre di disagio) possano rappresentare la prossima frontiera della TCC, il prossimo *beyond*. Benvenuti nel futuro della terapia cognitivo-comportamentale.

Presentazione  
di Aaron Beck

Sono estremamente felice che questa terza edizione di *Terapia cognitivo-comportamentale. Fondamenti e prospettive* venga pubblicata. Già solo nell'ultimo decennio, il campo della terapia cognitivo-comportamentale (TCC) è cresciuto enormemente. Un fattore che rende questa nuova edizione tanto preziosa è aver assimilato nel trattamento tecniche provenienti da una grande varietà di psicoterapie nel contesto del modello cognitivo. Vi si troveranno importanti contributi provenienti dalla terapia dell'accettazione e dell'impegno, dalla terapia dialettico-comportamentale, dalla terapia cognitiva basata sulla mindfulness e altre. È altrettanto importante, tuttavia, l'accento posto sulla guarigione o su un orientamento basato sui punti di forza come elemento fondante della TCC. Lungo l'intero volume viene seguito un unico paziente depresso, e sono forniti link attraverso cui è possibile accedere ai video di alcune sedute terapeutiche e scaricare le relative schede di lavoro. Si segue anche un secondo paziente, più complesso, attraverso cui si mostrerà come varia la terapia quando si incontrano determinati ostacoli.

Quando ho cominciato a elaborare la terapia cognitiva, negli anni '60 e '70, ho incentrato la concettualizzazione e il trattamento dei pazienti sui loro problemi, le loro cognizioni negative e le strategie di *coping* disfunzionali. Intorno alla metà degli anni '80 ero in grado di sostenere che la terapia cognitiva avesse raggiunto lo *status* di sistema di psicoterapia. Esso consisteva in: 1) una teoria della personalità e della psicopatologia con solide scoperte empiriche a supporto dei suoi postulati di base; 2) un modello di psicoterapia con una serie di principi e di strategie che si armonizzavano con la teoria psicopatologica; 3) solide scoperte empiriche, basate su studi sui risultati clinici, a sostegno dell'efficacia di questo approccio.

Ora, all'inizio della terza decade del terzo millennio, abbiamo sviluppato un obiettivo diverso per la concettualizzazione e il trattamento. Anche se gli aspetti negativi delle esperienze personali restano importanti, è almeno altrettanto importante concettualizzare le aspirazioni, i

valori, gli obiettivi, i punti di forza e le risorse dei singoli pazienti e aiutarli, incorporando queste caratteristiche positive, a compiere passi specifici connessi con ciò che più conta per ognuno di loro. È anche imprescindibile prevedere quali ostacoli possano impedire di compiere questi passi e usare le abilità di base della TCC (come la ristrutturazione cognitiva, il *problem solving*, e lo *skills training*) per superare tali ostacoli e aiutare le persone a trarre conclusioni positive sul proprio conto dalle esperienze che vivono.

Questa terza edizione del testo di base del settore fornisce ai lettori nuove conoscenze sulla TCC del XXI secolo e sarà importante tanto per chi è già esperto di TCC tradizionale, quanto per gli studenti che si avvicinano per la prima volta a questo campo. Data la notevole quantità di nuove ricerche e il moltiplicarsi di idee che continuano a muovere il settore verso nuove, entusiasmanti direzioni, ritengo sia lodevole l'impegno di ampliare questo volume per incorporare alcuni differenti modi di concettualizzare e trattare i pazienti.

Le applicazioni della TCC a una moltitudine di disturbi psicologici e medici si estendono ben al di là di quanto avrei potuto immaginare quando ho curato, tramite la terapia cognitiva, i miei primi, pochi pazienti depressi e ansiosi. Il formidabile assortimento di differenti applicazioni della TCC è basato sui principi fondamentali delineati in questo volume. L'autrice, Judith Beck, è tra i principali esponenti della seconda generazione di docenti cognitivo-comportamentali e, da adolescente, è stata una delle prime persone ad ascoltarmi esporre la mia nuova teoria. Questo suo libro aiuterà gli aspiranti terapeuti ad apprendere le nozioni fondamentali e più all'avanguardia di questa terapia. Anche i terapeuti cognitivo-comportamentali già abili nella somministrazione della TCC tradizionale dovrebbero trovare utili indicazioni per l'adozione di un approccio basato sui punti di forza, per affinare le loro abilità di concettualizzazione, per ampliare il loro repertorio di tecniche terapeutiche, per pianificare trattamenti più efficaci e per superare le difficoltà incontrate nella terapia. Ovviamente, nella TCC nessun libro può sostituire la supervisione. Tuttavia, questo costituisce un importante contributo e può arricchirne l'esperienza.

Judith Beck è eccezionalmente qualificata a offrire questa guida alla TCC. Negli ultimi trentacinque anni ha tenuto diverse centinaia di seminari e corsi di formazione in tutto il mondo e anche on line, ha supervisionato molti terapeuti principianti ed esperti, ha aiutato a sviluppare protocolli di trattamento per diversi disturbi e ha partecipato attivamente alla ricerca sulla TCC. Con una simile esperienza a cui attingere,

ha scritto un libro che contiene un ricco filone di informazioni da applicare in questa terapia, le cui edizioni precedenti sono stati i principali testi di TCC nella maggior parte dei corsi universitari di psicologia, psichiatria, scienze sociali e programmi di *counseling*.

La pratica della TCC non è semplice. Fin troppi professionisti della salute mentale si definiscono terapeuti cognitivo-comportamentali senza avere neppure le minime abilità concettuali e terapeutiche. Judith Beck con questo libro si propone di educare, insegnare e formare sia i praticanti sia i terapeuti esperti in TCC, ed è riuscita nel suo intento in maniera ammirevole.

## *Prefazione*

È con molto entusiasmo che presento al pubblico questa terza edizione di *La terapia cognitivo-comportamentale*. Prima di intraprendere questa revisione, ho sottoposto la seconda edizione al giudizio di professionisti internazionali della salute fisica e mentale. In che cosa, secondo loro, il testo sarebbe potuto migliorare? Che cosa funzionava e cosa no? Ho ricevuto ottime risposte, che mi hanno davvero aiutato a concettualizzare i cambiamenti e le aggiunte che ho scelto di fare. Questa edizione incorpora le osservazioni ricevute da numerosi lettori e riflette gli studi più recenti e le attuali tendenze nel campo della terapia cognitivo-comportamentale (TCC).

Molti lettori hanno detto che avrebbero preferito un paziente più complesso come esempio chiave lungo tutto il libro. 'Abe', il paziente che fa da modello in questa edizione, è più gravemente depresso di 'Sally', la paziente che compariva nella seconda. Oltre alla depressione, Abe deve affrontare anche un'ansia moderata e alcuni problemi che complicano il quadro, tra cui la disoccupazione e un divorzio recente. Ho anche incluso un secondo paziente esemplificativo, 'Maria', che ha tratti di personalità borderline. Nel testo, sono inclusi alcuni link attraverso cui è possibile vedere i video delle sedute terapeutiche di Abe, alcune parziali e altre complete, nonché scaricare schede di lavoro.

Un altro importante cambiamento riguarda il materiale, in gran parte rivisto allo scopo di includere, oltre al nostro orientamento tradizionale, anche un orientamento alla guarigione [*recovery orientation*]. La CT-R [*recovery-oriented cognitive therapy*, terapia cognitiva orientata alla guarigione] è un trattamento all'avanguardia per persone cui sono state diagnosticate gravi patologie mentali, compresa la schizofrenia, molte delle quali ospedalizzate per decine di anni. La CT-R è stata opera e oggetto di studio di mio padre, Aaron T. Beck, e del suo gruppo di ricerca e formazione, che ora fa parte dell'Istituto Beck per la terapia cognitivo-comportamentale. Insieme ai clinici/docenti del nostro centro, ho adattato questo approccio all'applicazione sui pazienti non ricoverati affetti da una vasta gamma di disturbi psichiatrici, problemi psicologici e pro-

blemi medici con componenti psicologiche. Il punto centrale dell'orientamento alla guarigione è identificare i valori e le aspirazioni dei pazienti (nonché il significato di tali aspirazioni) e aiutarli a compiere ogni settimana passi verso il raggiungimento dei loro obiettivi, così da creare un senso di scopo ed *empowerment* nelle loro vite. Ci impegniamo anche ad aiutarli a giungere a conclusioni positive su se stessi, sugli altri e sul futuro che sono il risultato delle azioni positive compiute, e poi identifichiamo e rinforziamo le loro risorse, abilità e qualità positive. Provare emozioni positive, dentro e fuori dalla seduta, è un aspetto cui attribuiamo estrema importanza. Riteniamo che l'orientamento alla guarigione avrà un ruolo centrale nel dare forma al futuro della TCC, e della psicoterapia in generale, negli anni e decenni a venire.

Infine, ho scritto questa edizione in uno stile più accessibile ai lettori. Quando tengo seminari all'Istituto Beck di Philadelphia, o corsi on line, racconto spesso aneddoti relativi alla mia pratica clinica. Inoltre, incoraggio i presenti a prendere parte ad attività interattive, nelle quali chiedo loro di fare giochi di ruolo a coppie, di rispondere ad alcune domande e di esporre i loro casi più impegnativi per ricevere un *feedback* e discuterne. Per la maggior parte delle persone queste componenti interattive risultano significative e stimolanti. In questa terza edizione, non solo utilizzo uno stile più personale, ma ho anche inserito consigli clinici derivanti dalla mia pratica e domande che stimolano la riflessione; ho inoltre proposto attività che aiutano i lettori a entrare in contatto con il materiale in modo più diretto.

Mi auguro che leggere questo libro sia per voi tanto piacevole quanto lo è stato per me scriverlo. Dico sempre che imparare la TCC è un'impresa che dura tutta la vita. A prescindere da dove vi troviate nel percorso, spero che questo libro sia uno stimolo alla scoperta ulteriore della TCC.

## Introduzione alla terapia cognitivo-comportamentale

Abe<sup>1</sup> è un uomo di 55 anni, divorziato, di ascendenza europea, divenuto gravemente depresso poco più di due anni fa in seguito a seri problemi lavorativi e coniugali. Quando ho iniziato a trattarlo, era già piuttosto isolato e inattivo, trascorrevva la maggior parte del tempo chiuso nel suo appartamento a guardare la televisione, navigare su internet e, ogni tanto, giocare ai videogiochi.

Abe ed io ci siamo incontrati per un totale di 18 sedute nel corso di 8 mesi, usando sia la terapia cognitivo-comportamentale tradizionale (TCC), sia la *recovery-oriented cognitive therapy* (CT-R) per la concettualizzazione e i relativi interventi. Si parlerà ancora dell'orientamento alla guarigione in questo capitolo e nel resto del libro. In primo luogo, ho effettuato una valutazione diagnostica. Nella seduta successiva, la prima di terapia, ho informato Abe sulla sua diagnosi, sulla teoria della TCC, sul processo terapeutico e sul piano terapeutico che intendevo proporli. Gli ho domandato quali fossero le sue aspirazioni (come voleva che fosse la sua vita) e i suoi valori (che cosa, per lui, fosse davvero importante), infine abbiamo stabilito alcuni obiettivi. Abe voleva che la sua vita migliorasse, voleva essere produttivo e utile agli altri, voleva essere ottimista, resiliente e avere il controllo della situazione. Più nello specifico, per lui era importante gestire meglio la vita domestica, trovare un lavoro, migliorare la sua relazione con l'ex moglie e i figli, recuperare il rapporto con gli amici, ricominciare ad andare in chiesa e rimettersi in forma. Abbiamo discusso di come avrebbe potuto diventare più attivo nel corso della settimana successiva e abbiamo concordato un Piano d'azione ('compiti a casa' terapeutici). Dopodiché ho elicitato una sua reazione riguardo alla seduta.

Tutte le sedute successive sono state impiegate, per lo più, nell'aiutarlo a individuare gli obiettivi della seduta, decidere quali passi intraprendere nella settimana successiva, trovare soluzioni ai potenziali ostacoli, ridurre l'umore negativo e aumentare quello positivo. Spesso ci

<sup>1</sup> Ho modificato il nome del paziente e alcune caratteristiche identificative.

## Indice

<i>Prefazione alla terza edizione italiana</i> di Antonella Montano . . .	pag.	7
<i>Presentazione</i> di Aaron Beck . . . . .	»	10
<i>Prefazione</i> . . . . .	»	13
1. Introduzione alla terapia cognitivo-comportamentale . . . . .	»	15
2. Panoramica del trattamento . . . . .	»	31
3. La concettualizzazione cognitiva . . . . .	»	42
4. La relazione terapeutica . . . . .	»	75
5. La seduta di valutazione . . . . .	»	92
6. La prima seduta terapeutica . . . . .	»	109
7. La pianificazione delle attività . . . . .	»	141
8. Piani d'azione . . . . .	»	160
9. Pianificazione del trattamento . . . . .	»	187
10. Strutturare le sedute . . . . .	»	203
11. Problemi relativi alla strutturazione delle sedute . . . . .	»	223
12. Identificare i pensieri automatici . . . . .	»	243
13. Emozioni . . . . .	»	262
14. Valutare i pensieri automatici . . . . .	»	275
15. Rispondere ai pensieri automatici . . . . .	»	298
16. Integrare la mindfulness nella TCC . . . . .	»	312
17. Introduzione alle credenze . . . . .	»	322
18. Modificare le credenze . . . . .	»	346
19. Altre tecniche . . . . .	»	367
20. Le immagini . . . . .	»	388
21. Conclusione e prevenzione delle ricadute . . . . .	»	401
22. Problemi nella terapia . . . . .	»	414
<i>Appendice A. Risorse per la TCC</i> . . . . .	»	427
<i>Appendice B. Scheda riassuntiva del caso (Case Write-up), Istituto Beck. Riassunto e concettualizzazione</i> . . . . .	»	429
<i>Appendice C. Passaggi della tecnica AWARE</i> . . . . .	»	439
<i>Appendice D. Ristrutturare il significato dei primi ricordi attraverso tecniche esperienziali</i> . . . . .	»	441
<i>Ringraziamenti</i> . . . . .	pag.	446
<i>Bibliografia</i> . . . . .	»	447
<i>Indice analitico</i> . . . . .	»	458

Schede di lavoro in bianco e altre risorse sono disponibili all'indirizzo: [beckinstitute.org/CBTresources](http://beckinstitute.org/CBTresources).

JUDITH S. BECK

## LA TERAPIA COGNITIVO- COMPORTAMENTALE

A dieci anni dalla revisione del volume originale, pubblicato nel 1995, Judith Beck fa confluire in questa edizione non soltanto i più recenti sviluppi della ricerca scientifica, ma anche i feedback da lei stessa raccolti attraverso l'interlocuzione con i terapeuti di tutto il mondo, che hanno letto il suo volume precedente e ne hanno tratto ispirazione.

Colpisce come in questo testo si condensi l'evoluzione della TCC dell'ultimo decennio: il riconoscimento della centralità della relazione terapeutica, la conferma della necessità di integrare la mindfulness all'interno di una ben costruita concettualizzazione cognitiva, l'ingresso di modalità di intervento aggiuntive empiricamente fondate, come la Acceptance and Commitment Therapy (ACT), la Dialectical Behavior Therapy (DBT) e la Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT). A ciascuno di questi aspetti il libro dedica un capitolo a se stante, a sottolinearne la piena titolarità. Si aggiunge agli strumenti una nuova risorsa, la Recovery-Oriented Cognitive Therapy (CT-R), un trattamento all'avanguardia, *evidence-based*, per soggetti con diagnosi di gravi disturbi mentali. Si tratta di un orientamento cui lo stesso Aaron Beck, assieme al suo gruppo di ricerca e formazione, ha dedicato gli ultimi anni della sua vita, e che pone al centro, come leva del cambiamento, i valori, le aspirazioni e le risorse individuali. L'obiettivo è aiutare persone profondamente sofferenti a ricostruire un senso di scopo e missione nella

propria esistenza. L'idea dell'autrice è che la CT-R e lo spirito che la anima (guardare ai punti di forza dei pazienti, a ciò che splende in loro talvolta sotto una spessa coltre di disagio) possa rappresentare di fatto il futuro e la frontiera della terapia cognitivo-comportamentale.

\* \* \*

JUDITH S. BECK è presidente del Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy e professore associato di Psicologia psichiatrica presso la facoltà di Psichiatria della University of Pennsylvania. Ha al suo attivo molte pubblicazioni, dagli articoli scientifici ai libri per professionisti e non addetti ai lavori; ha realizzato quasi un centinaio di presentazioni, a livello nazionale e internazionale, su temi correlati alla terapia cognitivo-comportamentale. Ha fondato ed è stata presidente dell'Academy of Cognitive Therapy.