

*La relazione terapeutica. Storia, teoria e problemi*

di Antonio Semerari  
Editori Laterza (2022)

*“La nave lasciò la corrente del fiume Oceano; da lì raggiunse le onde del vasto mare e l’isola di Eea, dov’è di casa l’Aurora figlia del mattino, gli spiazzò dei cori e il sorgere del sole. Giunti lì, spingemmo la nave sulla riva del mare [...]”*

Così Ulisse, nel XII libro dell’Odissea durante la terzultima prova da affrontare, condurrà i suoi compagni al sicuro dal canto delle sirene; così il nostro Odisseo, abile conoscitore dell’animo umano, non combatterà nessuna battaglia contro quelle amabili nemiche di cui conosce a perfezione le intenzioni ma, da guida si farà prigioniero così da scampare il pericolo e proseguire il viaggio di ritorno verso Itaca.

Il testo scritto da Antonio Semerari rappresenta un vero e proprio viaggio verso Itaca; guidati da un maestro esperto, il lettore viene condotto lungo un excursus che, dalle origini porta ai giorni nostri, ridefinendo concetti e dando un nuovo senso ad affermazioni che, sovente, appaiono caotiche nel panorama scientifico sulla relazione terapeutica.

“Quando ha inizio la storia delle teorie della relazione terapeutica?": si apre così il viaggio, è così che la barca lascia gli ormeggi, solcando per mari e con davanti bellissimi orizzonti.

La bussola in mano all’autore indica proprio la volontà di voler dirimere la confusione esistente all’interno del dibattito sulla relazione terapeutica, confusione che sembra nascere principalmente dal sovrapporsi caotico di temi che appartengono a livelli distinti della teoria.

Tre le considerazioni fondamentali che l’autore fornirà al fine di guidare i compagni di avventura durante la traversata: gli eventi rilevanti che accadono all’interno di una relazione terapeutica, le teorie riferite alla relazione terapeutica verranno chiamate come “teorie dei fatti”; le teorie che spiegano come e perché gli andamenti relazionali influenzano positivamente o negativamente il processo terapeutico, si chiameranno “teorie della cura”; l’insieme dei principi che guidano verso assetti relazionali che risultano favorevoli alla cura ed altri sfavorevoli si chiameranno “teorie della tecnica”. Fatti, cura e tecnica queste le ancore sempre presenti sulla nave, a poppa ed a prua,

ad apertura e a chiusura del libro, ad indicare la direzione e a dare punti di riferimento affinché non sia mai troppo lontana la terra ferma. E la bellezza di questa traversata risiede proprio in questo: poter intraprendere un viaggio sapendo che chi guida, lo fa con chiarezza e coscienza. L’intenzione che più di tutti sembra muovere lo scrittore non è perciò avanzare una particolare teoria della relazione terapeutica ma chiarire il quadro concettuale sull’argomento; attraverso una prospettiva storica che fa da fil rouge alla trattazione dei temi specifici, Antonio Semerari accompagna delicatamente ma con sapienza autorevole chiunque si appresti alla lettura del testo.

Odisseo da un lato che guida e conduce, come il canto delle sirene dall’altro che ammalia e trasporta: nel caso della lettura de *La relazione terapeutica* però, non servono tappi che ne impediscano l’ascolto né catene che tengano legati. La comprensione del testo risulta scorrevole anche se molto impegnativa: la struttura in 5 parti permette di seguire con fare logico la narrazione storica/trattazione scientifica.

Cosa accade nella relazione terapeutica? Con quali categorie possiamo comprendere e descrivere gli eventi interpersonali che si sviluppano tra terapeuta e paziente? In che misura la relazione contribuisce alla cura? Antonio Semerari analizza le risposte che, a partire dai mesmeristi fino ai giorni nostri, sono state date a queste domande, passando per autori come Janet, Freud, Sullivan, Beck e i recenti approcci ai pazienti con disturbi gravi di personalità. L’inizio della storia viene datato l’11 agosto 1784: in quella data i membri della Commissione dell’Accademia Reale delle Scienze, incaricati da re Luigi XVI di Francia, erano pervenuti alla conclusione che gli effetti ottenuti sui malati con le pratiche del mesmerismo non erano dovuti alla trasmissione di fluido magnetico, bensì ad un processo spiccatamente psichico legato all’eccitazione dell’immaginazione.

Si dà avvio così alla prima parte della struttura del libro in cui l’autore sviscera ed analizza le teorie della relazione a partire dalla suggestione sino al transfert, dalla rivoluzione medica del XIX secolo per arrivare alle prime concettualizzazioni e studi sull’isteria. Uno dei primi capitoli verrà interamente dedicato al lavoro di Freud, all’analisi dei suoi principali scritti, ponendo l’accento in particolar modo su *Frammento*, una pietra miliare per la storia della teoria della relazione terapeutica: il lettore potrà così riportare alla memoria elementi del

noto caso di Dora, il cui abbandono della terapia permise a Freud di introdurre al mondo il concetto di traslazione/transfert.

A partire da qui, sappiamo quanto la psicoanalisi abbia avuto un ruolo fondamentale per lo sviluppo della psicoterapia, nonché dell'influenza esercitata su tutta la cultura occidentale del XX secolo; il modello freudiano costituisce in qualche modo il prototipo dei modelli della relazione terapeutica.

La seconda parte del libro, proprio a partire dalla psicoanalisi, pone l'accento sulla svolta relazionale psicoanalitica ed introduce il lettore nella storia delle relazioni oggettuali, da Freud a Melanie Klein, sino a traghettarci sulle sponde americane di Sullivan e dei suoi studi sulla relazione terapeutica con il paziente schizofrenico.

La lettura e lo studio proseguono e la nave continua il suo viaggio verso la terza parte del testo in cui l'autore affronta i principali paradigmi del metodo scientifico, sottolineando sin da subito l'imprescindibilità di dare ormai per certa la natura scientifica della psicoterapia: metodo, dati, trial randomizzati, efficacia dei trattamenti, esperimenti comportamentisti, questi i temi affrontati nella parte centrale dello scritto.

La quarta parte, continuerà a gravitare sempre nelle lontane Americhe, portando il lettore alla scoperta dell'opera di Beck a cui verrà dedicato un capitolo, sino a giungere alla progressiva manualizzazione della gestione dell'alleanza terapeutica, da Safran e Segal a Safran e Muran, incuriosendo così il lettore con paesaggi e scritti della più vicina Ucraina.

Ma se il viaggio sembra quasi giunto al termine ecco che, con sapienza, si è nuovamente trasportati a largo nello studio dei contributi di Kouth, Kernberg, Fonagy, le prime concettualizzazioni sul trattamento di pazienti difficili: narcisisti e borderline. E la nave si anima di simpatici e stuzzicanti personaggi.

Ma per non essere ammalati da richiami intensi, come quelli spesso evocati nelle relazioni con pazienti borderline, Antonio Semerari tiene il lettore bloccato nella lettura con un grande caposaldo della storia della psicoterapia: riprende il viaggio verso casa e Liotti è lì ad accogliere l'equipaggio con il suo bellissimo scritto de *La dimensione Interpersonale della coscienza*. Il suo inestimabile lavoro, insieme all'approfondita ricerca dei colleghi del Terzo Centro sono la terra a cui approdare.

Le ancora stanno per essere gettate: la teoria dei fatti, la teoria della cura, la teoria della tecnica e la teoria del soggetto attendono il lettore che, quasi

frastornato dalla pienezza della lettura scende barcollante.

*"[...] per sei giorni i miei compagni banchettarono con le belle vacche del Sole che avevano rubato; quando Zeus figlio di Crono fece sorgere il settimo giorno, allora il vento smise di infuriare col suo turbine; noi alzammo l'albero, ritornammo al vasto mare: tirammo su le vele bianche e salimmo sulla nave".*

Caterina Parisio

PsyD. Psicologa, Psicoterapeuta Cognitivo-Comportamentale SPC Roma.

E-mail: caterina.parisio28@gmail.com

### *Cinema, metafore e psicoterapia*

di Isabel Caro Gabalda

Giovanni Fioriti Editore (2021)

Data la mia passione per il cinema e per la psicoterapia, ho cominciato a leggere "Cinema, metafore e psicoterapia" con l'aspettativa di trovarvi film da consigliare ai pazienti come strumento per meglio comprendere la sofferenza che li affligge: film da suggerire ai pazienti con disturbo ossessivo-compulsivo, film per i pazienti agorafobici, per pazienti depressi, ecc., insomma un vademecum in cui trovare un film per le diverse tipologie di pazienti.

In effetti il cinema è un'importante risorsa in psicoterapia che, al pari della biblioterapia, consente al paziente, e al terapeuta stesso, di vedere rappresentata nei personaggi di un film gli schemi patogeni, i sintomi di questo piuttosto che di quel disturbo. Parte del cambiamento avviene già quando il paziente inizia a comprendere i meccanismi di funzionamento del suo disturbo. Nella prima fase della terapia lo psicoterapeuta lo aiuta a capire cosa gli accade e come mai e per fare questo condivide le sue conoscenze sui processi intrapsichici e interpersonali, gli suggerisce libri o articoli da leggere e film da vedere per consentirgli di migliorarne la comprensione. Osservare tali meccanismi attraverso un film aggiunge alla pura comprensione cognitiva una dimensione direi esperienziale e distanziata: vedere il personaggio intrappolato nei suoi stessi schemi e sintomi da una prospettiva esterna, meno focalizzata su alcune questioni, gli consente di notare aspetti che altrimenti trascurerebbe e di

arrivare a insight e conclusioni differenti. È poi una comprensione esperienziale direi, poiché grazie al potere evocativo dei film il paziente attraverso le immagini, i suoni, le emozioni esperite, si identifica col personaggio, ne assume la prospettiva e, attraverso una sorta di apprendimento vicario, può anche acquisire nuove competenze. Un film può essere impiegato per aumentare la motivazione del paziente al trattamento, consentendogli di vedere come fattibile il cambiamento auspicato ottenuto nel film dal personaggio, raggiungibile il “come vorrebbe essere”. Penso anche ai benefici che possono derivarne in termini di mentalizzazione, di comprensione della mente dell’altro, delle differenti prospettive e stati mentali e della loro influenza sui desideri, emozioni e comportamenti dei protagonisti.

Con tali aspettative e credenze mi sono immersa nella lettura di questo libro per poi scoprire, capitolo dopo capitolo, che la sfida che la curatrice e i diversi autori e autrici si sono posti è piuttosto differente e innovativa. Nelle pagine del libro i film diventano metafore per rappresentare cosa accade in psicoterapia e la stessa psicoterapia diventa un film, con i suoi protagonisti (il paziente, lo psicoterapeuta e il contesto sociale più ampio), la sua trama (il processo terapeutico) e le sue vicissitudini (gli ostacoli, le impasse terapeutiche).

Mi ritrovo spesso a rispondere a domande inerenti la psicoterapia: da amici e familiari incuriositi dal mio mestiere, da allievi ansiosi di comprendere cosa li attende e se saranno in grado, dai pazienti che incontro. Con diverse motivazioni e da differenti prospettive, i quesiti sostanzialmente ruotano intorno a temi comuni: come si svolge la psicoterapia, che succede nella stanza del terapeuta, come si ottiene il cambiamento auspicato, quali caratteristiche deve avere un buon terapeuta, quali ostacoli s’incontrano?

Esistono diversi manuali che trattano questi argomenti da un punto di vista teorico, studi sperimentali che si propongono d’indagare le diverse questioni, articoli che raccontano casi clinici che esemplificano il tutto.

La novità di questo volume risiede nel proposito di spiegare cosa accade in psicoterapia utilizzando i film come metafore. Nella prima parte sotto l’obiettivo è il paziente, con il suo bisogno di deliri

per restituire un senso alla realtà (The Truman show), la sua storia di vita e i suoi bisogni primari frustrati (Profumo), il desiderio di cambiamento (Invictus) per liberarsi delle barriere di protezione trasformatesi col tempo in una prigione (gente Comune) e la ricerca di una nuova identità (Lion).

Nella seconda parte del libro il focus si sposta sul terapeuta con le sue caratteristiche, in grado d’influenzare positivamente il processo terapeutico, quali l’empatia, la capacità di ascoltare e la curiosità (Le Vite degli altri), un atteggiamento aperto e non giudicante, una buona formazione e una salda etica professionale (Mumford) o, al contrario, variabili che possono ostacolare tale processo, come le sue paure (Il Mago di Oz), la difficoltà a mettere dei limiti (La casa dei giochi), a gestire pazienti poco motivati o oppositivi (Antwon Fisher). Quali caratteristiche descrivono il buon terapeuta? Saper ascoltare e ragionare sul paziente che ha nella sua stanza, unico e irripetibile e perciò non contenuto in alcun libro, avere una buona formazione e saper a sua volta chiedere aiuto (supervisione), una salda etica professionale, riconoscere i suoi limiti e saper mettere dei limiti sani in terapia, avere un atteggiamento empatico, curioso, non giudicante.

Nella terza parte del libro l’attenzione si sposta sulle variabili che influenzano il processo terapeutico. Il ruolo dell’insight nella comprensione della propria vulnerabilità, del proprio modo di reagire allo stress (Marnie); l’accettazione delle esperienze problematiche (Il Sesto Senso); l’individuazione e connessione coi propri valori (Forza Maggiore); il cambiamento di prospettiva (La casa delle brave donne), la scoperta delle proprie risorse personali (Billy Elliot) e dell’autonomia (Un mondo perfetto). L’ultima parte, la quarta, è incentrata sulla relazione terapeutica e il suo peso nella determinazione del cambiamento, in quanto esperienza emotiva correttiva (Elizabethtown), in grado di migliorare la mentalizzazione del paziente (Se mi lasci ti cancello) e soddisfare il suo bisogno di validazione e accettazione incondizionata (Zelig).

Un libro utile, dunque, a chiunque voglia come me comprendere, ma anche spiegare, cosa accade in quel luogo speciale, mentale, relazionale e fisico, che è la psicoterapia attraverso un linguaggio immediato come quello cinematografico.

Teresa Cosentino

*Affrontare il Disturbo Ossessivo Compulsivo. Quaderno di lavoro*

di Paola Spera e Francesco Mancini  
Franco Angeli Editore (2021)

Come dichiarato dai curatori, Paola Spera e Francesco Mancini, il Disturbo Ossessivo Compulsivo (DOC) è un disturbo che “sembra semplice”, facilmente comprensibile e facilmente trattabile, ma che nasconde molte insidie tanto da mettere in difficoltà dai terapeuti alle prime armi a, talvolta, anche quelli più esperti. “Affrontare il disturbo ossessivo compulsivo” si rivolge proprio ai terapeuti che lavorano, o che si apprestano a lavorare, con persone che soffrono di questo disturbo.

Il testo è, come dice il sottotitolo, un quaderno di lavoro. Uno strumento che si ispira ai workbook, tipici più della tradizione anglosassone che della nostra, e che si pone l’ambizioso obiettivo di “tradurre” un corpus di dati e di ricerche enorme in poco più di un centinaio di utilissime schede di lavoro. Le schede sono pensate per fornire al terapeuta le indicazioni specifiche sull’applicazione delle tecniche, e possono essere usate come supporto e guida durante il colloquio, oppure essere compilate dal paziente come *homework*.

Ogni capitolo prevede una breve introduzione teorica che introduce paziente e terapeuta ai concetti su cui si andrà a lavorare con le schede, la parte più corposa del libro.

I 9 capitoli di cui è composto il libro sono suddivisi in 3 parti, che accompagnano paziente e terapeuta in un viaggio che parte con la conoscenza del disturbo, prosegue con il trattamento vero e proprio, e si conclude con quella che viene chiamata la prevenzione delle ricadute.

La cornice entro la quale si colloca l’opera è quella del modello di Mancini e delle evidenze scientifiche sul trattamento del DOC, sia quelle più tradizionali, terapia cognitivo-comportamentale standard ed Esposizione e Prevenzione della Risposta (ERP) in primis, sia quelle più recenti su responsabilità, senso di colpa deontologico e disgusto, oltre a quelle di terza generazione come ACT, *Mindfulness* e *Schema Therapy*. È presente, inoltre, un capitolo dedicato specificamente ai familiari, che sappiamo essere coinvolti, in maniera diretta o indiretta, nelle ossessioni e nelle compulsioni dei loro cari, pagando un prezzo spesso molto alto. Gli autori sono terapeuti che si occupano di DOC, sia dal punto di vista clinico

che da quello di ricerca, da diversi anni.

Il linguaggio utilizzato, semplice e alla portata di tutti, rende il quaderno di lavoro uno strumento utilizzabile anche come libro di auto-aiuto da chi soffre del disturbo ma non vuole, o non può, intraprendere una psicoterapia.

Come terapeuti sappiamo che chi soffre di DOC tende a informarsi molto sul proprio disturbo, spesso attraverso uno strumento, internet, in cui rischia di trovarsi smarrito in un mare magnum di gruppi social e informazioni più o meno corrette.

“Affrontare il DOC” si rivolge direttamente al paziente dandogli del tu, e ha il merito di prestarsi bene ad essere usato anche come strumento di auto-aiuto senza il rischio di far credere al paziente di poter uscire da un disturbo complesso come il DOC grazie esclusivamente ad un libricino.

Antonino Carcione

*CBT Case Formulation as Therapeutic Process*

di Giovanni M. Ruggiero, Gabriele Caselli e Sandra Sassaroli  
Springer (2021)

“CBT Case Formulation as Therapeutic Process”, curato da Giovanni M. Ruggiero, Gabriele Caselli e Sandra Sassaroli e in uscita nel febbraio 2021 per Springer non è il solito raduno di autori intorno a un argomento comune. I libri collettivi sono spesso esaustivi e di ampia gittata ma rischiano anche di difettare di coerenza: troppi galli nel pollaio. Questo libro ha invece una tesi unificante e forte espressa dai tre curatori nei loro contributi che coprono più della metà del libro, tesi intorno alla quale i singoli contributi degli altri autori invitati sono chiamati ad esprimersi, a favore o contro. Questa struttura da unità al libro, che quindi si pone a metà strada tra la curatela collettiva e l’opera di un singolo. La tesi è che la formulazione del caso in terapia cognitivo-comportamentale sia il principale strumento operativo con cui il terapeuta gestisce l’intero processo psicoterapeutico. Inoltre, il libro propone che in terapia cognitivo-comportamentale la formulazione del caso sia una procedura che viene continuamente condivisa e rivalutata tra paziente e terapeuta durante tutto il corso del trattamento e che attraverso questa condivisione siano gestiti tutti gli altri aspetti del processo terapeutico, sia quelli

## Recensioni

specifici -come ad esempio la disputa- che non, come ad esempio la gestione dell'alleanza. Questo significa che per gli autori la disputa funziona non come un algoritmo computazionale che meccanicamente modifichi la mente del paziente ma come uno stato condiviso volontariamente tra terapeuta e paziente mediante il quale quest'ultimo riesce a gestire, più metacognitivamente che cognitivamente, i suoi stati problematici. Come si vede, nella definizione dei tre autori la formulazione del caso diventa una sorta di strumento chiave in cui convergono sia l'aspetto relazionale e aspecifico che quello specifico e tecnico della terapia cognitivo-comportamentale. Non basta. I tre autori rilanciano la loro scommessa rendendo al loro tesi ancora più focalizzata: secondo loro la terapia cognitivo comportamentale si caratterizza anche per un uso estremamente precoce di questa condivisione della formulazione del caso, che avverrebbe fin dalle prime sedute, mentre altri orientamenti tenderebbero a ritardare questa condivisione. E questa precocità dipenderebbe dalla caratteristica concezione cognitiva del funzionamento mentale, concezione che privilegia l'aspetto cosciente del funzionamento mentale. Infine, gli autori discutono la loro tesi applicandola a molte forme di terapia cognitivo-comportamentale e anche a qualcuna di tipo psicodinamico, chiamando vari esperti sia italiani che internazionali di questi orientamenti a discutere queste declinazioni della loro tesi. Ad esempio, Steven Hollon e Francesco Mancini discutono l'applicazione della tesi alla psicoterapia

cognitiva standard di derivazione beckiana, Benedetto Farina alla prospettiva cognitivo-evoluzionista, Raymond DiGiuseppe alla terapia razionale emotiva di Ellis, Antonio Semerari e Antonino Carcione alla psicoterapia metacognitiva interpersonale, Maurizio Dodet alla psicoterapia cognitiva post-razionalista, George Silbershatz alla Control Mastery Theory e molti altri.

La tesi degli autori può essere accettata o respinta ma è degna di essere discussa. Il loro approccio è stimolante anche se a volte rischia di essere divisivo. I tre autori, ad esempio, accentuano molto la differenza tra psicoterapia cognitiva standard di derivazione beckiana e altri approcci cognitivi che meno si riconoscono in Beck (pur non disconoscendolo) e che loro tendono a denominare costruttivisti, a volte tradendo una vis polemica che sembra vederli antagonisti verso molti autori della tradizione italiana fondata da Vittorio Guidano e Giovanni Liotti, a loro dire proclivi a una integrazione eccessiva con altri approcci. Questa tendenza è per gli autori un difetto mentre naturalmente per me è invece un pregio. Occorre tuttavia ammettere che i tre curatori danno spazio e occasione di controbattere nel loro libro a chi non è d'accordo con la loro tesi. Insomma, non è la solita antologia un po' dispersiva ma una sorta di libro-dibattito in cui ci si può fare un'idea dei pro e dei contro della proposta dei tre curatori. Aspettiamo una rapida traduzione italiana.

Giuseppe Nicolò

Finito di stampare ad Aprile 2022 per conto di Giovanni Fioriti Editore srl  
da Giammarioli Stampa s.r.l.  
via della Cisternole 24, 00044 Frascati (RM)