

Associazione di Psicologia Cognitiva
Scuola di Psicoterapia Cognitiva

Jonathan W. Kanter,
Andrew M. Busch, Laura C. Rusch

La Behavioral Activation

Caratteristiche distintive

Edizione italiana a cura di
Maria Cristina Filograno

PSICOTERAPIE



FrancoAngeli

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

Jonathan W. Kanter,
Andrew M. Busch, Laura C. Rusch

La Behavioral Activation

Caratteristiche distintive

Edizione italiana a cura di
Maria Cristina Filograno

FrancoAngeli

PSICOTERAPIE

Or. Ed. *Behavioral Activation. The CBT Distinctive Features Series*

Copyright © 2009 by Jonathan W. Kanter, Andrew M. Busch, Laura C. Rusch

All rights reserved

Authorised translation from the English language edition
published by Psychology Press, a member of the Taylor & Francis Group

In copertina: Leonardo, *Figure per l'adorazione dei Re Magi*

Traduzione di Maria Cristina Filograno

Copyright © 2012 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

Indice

Prefazione	pag.	7
Ringraziamenti	»	13

Parte prima Le caratteristiche teoriche distintive della Behavioral Activation

1. Una storia particolare	»	17
2. Una singolare definizione di comportamento umano	»	23
3. Una terminologia specifica	»	26
4. Una diversa filosofia e teoria	»	30
5. Un distinto modello comportamentale di ABC	»	35
6. L'ubiquità del rinforzo positivo	»	41
7. Il senso della vita	»	46
8. La depressione e i rinforzi positivi	»	50
9. L'ubiquità del rinforzo negativo	»	55
10. Il ruolo della punizione	»	59
11. Un modello comportamentale (quasi) completo della depressione	»	61
12. Il ruolo della cognizione	»	67
13. Il ruolo dell'insight	»	71
14. Attivazione ed accettazione	»	73

Parte seconda
Le caratteristiche pratiche distintive
della Behavioral Activation

15. Una struttura distinta	pag. 79
16. Il rationale al principio della terapia	» 83
17. Monitoraggio delle attività	» 85
18. Assessment dei valori	» 90
19. Attivazione semplice	» 94
20. L'importanza degli homework	» 100
21. Assessment funzionale	» 106
22. Post-it e altre procedure dello stimolo-controllo	» 116
23. Skills training	» 119
24. Gestione delle contingenze	» 123
25. Attivazione consapevole ai valori	» 128
26. La conclusione della terapia	» 136
27. Pensare con un approccio funzionale al suicidio e ai farmaci	» 139
28. La relazione terapeutica nella Behavioral Activation	» 142
29. Una struttura distinta e flessibile: adattamenti alle minoranze	» 146
30. La promessa della Behavioral Activation	» 150
Bibliografia	» 153

Prefazione

La Behavioral Activation (BA) è un trattamento di tradizione consolidata, permeato da propositi attuali. Nel corso degli ultimi trent'anni, sono state sviluppate almeno quattro versioni di BA, supportate empiricamente: la prima versione, di Peter Lewinsohn (Zeiss, Lewinsohn e Muñoz, 1979), la versione incorporata nella terapia cognitiva (TC; Beck *et al.*, 1979), sperimentata nell'analisi delle componenti di Jacobson e colleghi (1996), le versioni più recenti, sviluppate da Christofer Martell e colleghi (Martell, Addis e Jacobson, 2001) e da Carl Lejuez e colleghi (Lejuez, Hopko e Hopko, 2001). Tali moderne versioni hanno generato grande interesse ed entusiasmo, oltre che una mole di recenti lavori di ricerca di alta qualità, che hanno indicato come la BA rappresenti un intervento o un insieme di interventi efficaci e potenti per la depressione. Ciò ha suscitato ulteriori ricerche e, nei prossimi anni, assisteremo a un'esplosione di interesse verso la BA, appena i risultati verranno alla luce. Tale convergenza di fattori consente l'inclusione della BA nell'attuale collana sulle caratteristiche distintive delle terapie comportamentali e cognitive.

Tutte e quattro le versioni di BA condividono la tecnica comune della pianificazione delle attività, una tecnica assolutamente basilare destinata ad attivare i soggetti depressi, allo scopo di incontrare rinforzi positivi nell'ambiente. Ogni versione elabora ed aggiunge a questa tecnica di base aspetti diversi, risultanti in tecniche supplementari e correlate, confezionate con altrettante differenti modalità. Alla base di tali differenti tecniche vi è una continuità con i principi della teoria comportamentale, per cui ogni loro insieme si fonda su aspetti peculiari della più globale cornice teorica. A supportare queste tecniche vi sono decenni di ricerche empiriche.

Se vogliamo guardare il bicchiere mezzo pieno di tale situazione, ci rendiamo conto di avere a disposizione un'infinità di risorse. È utile per i terapeuti possedere una serie di opzioni per rispondere ai differenti bisogni dei loro clienti, così come alle loro stesse preferenze. Se sono disponibili molteplici trattamenti e se molti dei loro promotori stanno lavorando per dif-

fonderli, è molto più probabile che i terapeuti vengano a conoscenza delle tecniche di attivazione supportate empiricamente.

Se, invece, vogliamo vedere il bicchiere mezzo vuoto, notiamo lo sviluppo di una caotica profusione di teorie e pacchetti di trattamento sull'attivazione, senza che una teoria generale si ponga alla guida dei terapeuti nella selezione e nell'uso di tecniche specifiche. Inoltre, molteplici e, talora sovrapponibili, insiemi di tecniche possono portare a sforzi ridondanti nelle ricerche e a rallentare lo stesso processo di ricerca. Senza una teoria fondante, che unisca e chiarifichi queste tecniche, le ricerche sulla BA soffriranno e i progressi saranno lenti.

La prima parte di questo libro parte con la descrizione dei concetti di base della teoria del comportamento e costruisce un modello coerente di BA, in sintonia con le versioni disponibili, ma che unisce e chiarifica i loro punti di forza e le aree di rilievo. La seconda parte provvede a delineare una specifica struttura per il trattamento incentrato sulla Behavioral Activation, che mira a mettere in evidenza l'efficienza e la facilità di applicazione delle tecniche BA, cominciando con quelle più rapide, semplici ed efficaci e giungendo, ove siano indicati, a interventi più complessi. In questo modo, la struttura capitalizza la forza della BA, sia come approccio semplice, che si utilizza nelle sessioni iniziali, sia come approccio che possa essere adattato, secondo letture e procedure funzionaliste, agli esclusivi bisogni e problemi del soggetto, nelle sessioni successive. La seconda parte descrive ogni tecnica, nei termini dell'applicazione che se ne fa a livello funzionale e del relativo supporto empirico, fornendo, con ciò, al lettore non tanto una mera rassegna di tecniche BA, quanto una guida efficiente su quando e come usarle.

La natura flessibile, accessibile e di cura basata su step progressivi, della seconda parte di questo libro, descrive un approccio che, nell'implementazione della BA, è anche consapevole delle pressioni legate all'esigenza di una conclusione rapida dei moderni trattamenti per pazienti ambulatoriali. La durata media della terapia per pazienti depressi è spesso non superiore alle 20 sedute, in modo che, sia la realizzazione, sia i progressi giungano celermente. La maggior parte dei terapeuti, inoltre, non ha la possibilità di investire molto tempo in una formazione accurata e complessa, per cui i trattamenti utili devono, non solo essere efficaci, ma anche agevoli da praticare. Le aspettative della comunità clinica, pur tenendo conto di questi limiti, sono improntate alla consapevolezza di dover trattare clienti complessi e multiproblematici. Tutte queste considerazioni hanno notevolmente ispirato questo testo, che ha avuto l'obiettivo di rendere disponibile al maggior numero di clienti un trattamento per la depressione supportato empiricamente.

Con questo libro, vogliamo enfatizzare cosa sia distintivo nella teoria comportamentale e nelle tecniche comportamentali impiegate. Tale proposito può rendere il testo assimilabile ad uno dei primi manuali di trattamento sulla BA. Nello stesso tempo, il libro può essere utile per presentare la BA anche a terapeuti non comportamentali e a coloro che non hanno familiarità con i primi manuali. Molti non comportamentisti sono intimiditi dalla terminologia e dai concetti comportamentali; questo libro descriverà tali concetti con una terminologia facile da apprendere e con esempi, che abbiano l'effetto di dimostrare ai terapeuti la loro utilità e valore pratico. Questa è la ragione per cui, il libro può rivelarsi utile per un'ampia gamma di terapeuti. Può, inoltre, rappresentare una guida utile per l'addestramento di studenti e di allievi di psicoterapia.

*A Zoe,
il mio principale rinforzo*
JWK

*Ai miei genitori,
per aver sempre anteposto
la mia educazione
alla loro macchina nuova*
AMB

*A Joshua, mio marito,
che mi ha costantemente sostenuto,
incoraggiato
e che ha creduto in me*
LCR

Ringraziamenti

In primo luogo, desideriamo ringraziare Windy Dryden per l'invito a scrivere questo libro e Christopher Martell, che ha suggerito, cortesemente, il nostro nome a Windy Dryden.

Vorremmo esprimere la nostra gratitudine alla comunità di ricercatori e di autori della Behavioral Activation, che hanno fornito materiale fondamentale per quest'opera, compresi, tra i tanti, Peter Lewinsohn, Neil Jacobson, Christopher Martell, Michael Addis, Carl Lejuez, Derek Hopko e Sona Dimidjian. Uno speciale ringraziamento va a Christopher Martell, per i tanti anni di supervisione clinica al primo autore. Anche se la supervisione, spesso, non si è concentrata esclusivamente sulla Behavioral Activation, l'esperienza è stata formativa e incancellabile.

Vorremmo, inoltre, ricordare gli iniziatori di tre brillanti approcci psicoterapeutici: la Psicoterapia Analitico-Funzionale (FAP), l'Acceptance and Commitment Therapy (ACT) e la Terapia Dialettico-Comportamentale (DBT). Questi grandi clinici, nello specifico, Robert Kohlenberg, Mavis Tsai, Steven Hayes e Marsha Linehan hanno avuto un'enorme influenza sul primo autore (JWK), che va oltre i confini di questo libro. In particolare, va notato come la guida, oltre alla grandissima conoscenza e all'esperienza, di Kohlenberg della filosofia di base e della logica del comportamentismo radicale, possa essere, praticamente, applicata in ogni campo, non trascurando il modello di disponibilità e umanità che rappresenta.

Si desiderano ringraziare Joshua Kemp, per l'aiuto negli indici e i nostri colleghi Keri Brown, Rachel Manos, Cristal Weeks, William Bowe, David Baruch, per gli spunti alle prime bozze di questo manoscritto, la miriade di contributi offerti allo sviluppo del presente approccio e la creazione di un ambiente di ricerca stimolante e rinforzante. Infine, va espresso un riconoscimento a Gwynne Kohl, perché senza il suo sostegno, fatto di impegno e di supporto, dietro le quinte, essenziale e quotidiano al primo autore, il libro, sarebbe ancora, e forse eternamente, in corso.

Parte prima

*Le caratteristiche teoriche distintive
della Behavioral Activation*

1. Una storia particolare

La storia della Behavioral Activation (BA)¹ è una storia di autentico successo. Essa trae le sue origini dai primi scritti di B.F. Skinner (Skinner, 1953). L'approccio comportamentista radicale di Skinner pose l'attenzione di scienziati e clinici sull'incidenza dei fattori ambientali nella depressione e su come le persone siano sensibili e reattive al proprio ambiente. Nei primi anni '70, eminenti comportamentisti, allievi ed epigoni di Skinner, come C.B. Ferster e Peter Lewinsohn elaborarono, partendo dalle sue opere, un modello comportamentale della depressione. Questo primo modello teorico enfatizzava la premessa comportamentale di base che gli esseri umani sono sensibili ai rinforzi e che la depressione si verifica, quando fonti stabili di rinforzo positivo vengono meno. In sintesi, Lewinsohn (1974) suggeriva che, se un individuo perde le fonti più cospicue di rinforzo positivo, l'obiettivo della terapia consisterà nel ristabilire il contatto con esse (la pianificazione di attività) e nell'insegnare le abilità necessarie per ottenerlo e per mantenerlo (Social Skills Training).

Numerosi lavori di ricerca sono stati condotti, allo scopo di supportare i principi di base di questo modello e le corrispondenti tecniche. Nel corso della metà degli anni '80, tuttavia, i progressi nel modello comportamentale, subirono, con la rivoluzione cognitiva, una fase di stallo. Fatta eccezione per i pochi comportamentisti radicali, la teoria comportamentale della depressione cominciò ad essere valutata come mal formulata e inadeguata, nonostante la mancanza di dati a supporto di questa visione.

¹ N.d.T. Si è scelto di lasciare inalterato il termine anglosassone Behavioral Activation e il relativo acronimo BA, per enfatizzare l'origine, nonché il significato distintivo e generale di modello di trattamento.

1. Lo spostamento verso la terapia cognitiva

Cosa accadde, quindi, alla teoria comportamentale? Due eventi degni di nota necessitano di essere sottolineati. Innanzitutto, Peter Lewinsohn e i suoi allievi svilupparono manuali di trattamento distinti, sull'attivazione comportamentale, il social skills training e la ristrutturazione cognitiva e misero a confronto ognuna delle componenti di questi tre trattamenti con un gruppo di controllo in lista d'attesa (Zeiss, Lewinsohn e Muñoz, 1979). I ricercatori trovarono che tutti e tre i trattamenti funzionavano meglio del controllo. Non si rilevavano, invece, tra di loro, differenze nell'efficacia. Lewinsohn trasse da questo studio la conclusione che i tre trattamenti si sarebbero potuti combinare in un approccio cognitivo-comportamentale integrato, che pubblicò successivamente, nel 1978, in un libro di self-help, *Control your depression* (Lewinsohn *et al.*, 1978) e nel 1984, in un manuale di terapia, *The coping with depression course* (Lewinsohn *et al.*, 1984). Le pubblicazioni segnarono la fine dell'attenzione di Lewinsohn verso un approccio meramente comportamentale al trattamento della depressione.

Un secondo evento, correlato, fu costituito dall'ascesa degli approcci cognitivi al trattamento della depressione, inizialmente alimentata dagli sforzi pionieristici di Aaron Beck, attraverso il suo libro, *Cognitive therapy of depression* (Cognitive Therapy, CT; Beck *et al.*, 1979), di Albert Ellis, mediante *Reason and Emotion in Psychotherapy* (Rational Emotive Behavior Therapy, REBT; Ellis, 1962) e di molti altri. Sia Beck che Ellis riconobbero il valore delle tecniche comportamentali, integrandole nei loro trattamenti. Beck, per esempio, incluse le strategie di attivazione comportamentale nel manuale del 1979, che segnò le origini della terapia cognitiva, dedicando ad esse uno dei suoi 18 capitoli. Questo capitolo, il settimo, descriveva tecniche specifiche per la pianificazione delle attività, che duplicavano essenzialmente la versione di Lewinsohn, sempre sulla pianificazione delle attività, suggerendo che tali tecniche si sarebbero potute usare nei primi stadi del trattamento e in particolare, con i clienti affetti da depressione severa. L'aspetto più importante della vicenda, comunque, consistette nell'utilizzo di tecniche di matrice comportamentale, nel contesto di un modello cognitivo generale della depressione. Beck ed Ellis proposero che gli homework di attivazione comportamentale fossero valutabili come piccoli esperimenti designati a cambiare assunti sottostanti e credenze irrazionali. L'obiettivo complessivo divenne *cognitivo*, in opposizione al carattere *comportamentale* del cambiamento. Per tale ragione, nonostante le tecniche comportamentali continuassero ad essere impiegate negli approcci di terapia cognitiva, la sottostante teoria comportamentale, all'origine di tali tecniche, era andata perduta.

Così come, spesso, si verifica in psicologia clinica, che un paradigma

cambi indipendentemente da connotazioni scientifiche, il passaggio dalla terapia comportamentale a quella cognitiva non si è determinato a causa di scoperte di carattere scientifico. A conferma di quanto detto, Cuijpers e colleghi (2007), attraverso una meta-analisi di 15 studi su tecniche comportamentali, dal 1970 al 1990, hanno scoperto che queste tecniche sono davvero efficaci per utenti ambulatoriali, di età adulta, affetti da depressione, confrontati a gruppi di controllo in lista d'attesa o senza trattamento. Questi ricercatori hanno inoltre rilevato, in una serie di studi, che le tecniche comportamentali sono efficaci quanto la TC e che tale efficacia si estende anche ai periodi di follow-up.

2. L'analisi delle componenti della terapia cognitiva

La sottomissione delle tecniche comportamentali al modello cognitivo ha rappresentato "il colpo di grazia" di un approccio esclusivamente comportamentale alla depressione, in uso per un consistente periodo di tempo. Qualche anno più tardi, nel 1996, Neil Jacobson e i suoi colleghi dell'Università di Washington pubblicarono un'analisi delle componenti della TC, che permise alle tecniche comportamentali di risorgere. Jacobson e i suoi colleghi esaminarono il libro sulla TC di Beck del 1979 e considerarono che la TC potesse essere suddivisa in tre condizioni, caratterizzate da distinte componenti aggiuntive: 1) la pianificazione di attività (che Jacobson chiamò *Behavioral Activation*), 2) la ristrutturazione cognitiva, che includeva la pianificazione delle attività e la ristrutturazione dei pensieri automatici e 3) il trattamento TC completo, che comprendeva la pianificazione di attività, la ristrutturazione cognitiva e la modificazione degli schemi delle credenze di base.

I risultati furono abbastanza sorprendenti. Jacobson e colleghi (1996) non trovarono evidenze che dimostrassero che il pacchetto completo di TC producesse migliori risultati rispetto alle altre due condizioni di ristrutturazione cognitiva o di attivazione comportamentale, nonostante l'ampio campione, un'eccellente aderenza e le ottime competenze dei terapeuti in ognuna delle condizioni e un netto bias formativo a favore della TC. La TC, inoltre, non era più efficace della BA nel prevenire le ricadute in un follow-up a due anni (Gortner *et al.*, 1998). Jacobson sostenne, sulla base dei risultati emersi in questo studio che, dal momento che la BA si dimostrava efficace nel trattamento della depressione allo stesso modo delle altre componenti, si sarebbe potuto ricavare, come evidenza, che la teoria cognitiva e i suoi interventi non fossero necessari al trattamento della depressione. Semplici strategie di attivazione comportamentale, concluse, si sarebbero rivelate sufficienti.

Può essere interessante confrontare lo studio sull'analisi delle compo-