

FrancoAngeli

Associazione di Psicologia Cognitiva
Scuola di Psicoterapia Cognitiva

PSICOTERAPIE

Warren Mansell,
Timothy A. Carey e Sara J. Tai

La terapia basata sul metodo dei livelli (MdL)

Un approccio transdiagnostico
alla TCC

Caratteristiche distintive

*Edizione italiana a cura di
Roberta Trincas*



Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



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.

Warren Mansell,
Timothy A. Carey e Sara J. Tai

La terapia basata sul metodo dei livelli (MdL)

Un approccio transdiagnostico
alla TCC

Caratteristiche distintive

*Edizione italiana a cura di
Roberta Trincas*

FrancoAngeli

PSICOTERAPIE

Or. Ed. *A Transdiagnostic Approach to CBT using Method of Levels Therapy.*
The CBT Distinctive Features Series

First published 2013 by Routledge

Copyright © 2013 by Warren Mansell, Timothy A. Carey, Sara J. Tai

All rights reserved

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

In copertina: Édouard Manet, *Barca a vela*, 1868

Traduzione di Roberta Trincas

Copyright © 2013 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.*

“La teoria è autonoma, è più matura, meglio organizzata, più pratica, e stimolante”

Bill Powers, sostenitore della teoria del controllo percettivo, Lafayette, Colorado, USA

“Questo breve libro fornisce una spiegazione accessibile della teoria e della pratica del Metodo dei Livelli (MdL), un approccio alla terapia distintivo e pragmatico. È abbastanza semplice da chiederti perchè non ci avevi pensato prima, ma sufficientemente nuovo e profondo da portarti a modificare ciò a cui presti attenzione e ciò che fai in terapia”

William B. Stiles, Professore Emerito, Università di Miami, Oxford, Ohio, USA; Presidente designato (2012), Presidente (2013) dell'American Psychological Association, Divisione 29 (Psicoterapia)

“L'elemento caratteristico di tutti gli esseri viventi è che sono auto-organizzati nel raggiungimento dei loro obiettivi, che sono principalmente la sopravvivenza e la riproduzione. Naturalmente gli obiettivi possono anche essere in conflitto tra loro, e creare disorganizzazione. In questo libro fondamentale, Mansell, Carey e Tai descrivono la Teoria del Controllo Percettivo per analizzare queste tematiche e fanno riferimento ad un approccio transdiagnostico ai problemi mentali e alla terapia, orientato allo scopo. Il libro, altamente accessibile e innovativo, fornisce molte nuove idee per vecchi problemi. Un libro di alta qualità, utile per lo studio, piacevole da leggere e da cui imparare”

Paul Gilbert, OBE, Professore di Psicologia Clinica, Università di Derby; è stato presidente della British Association of Behavioural and Cognitive Psychotherapies; Socio della British Psychological Society

“Questo libro fornisce un approccio innovativo ed efficace alla comprensione della psicopatologia e del trattamento. Si basa sulla Teoria del Controllo Percettivo e sul Metodo dei Livelli, aiuta i clinici ad applicare domande ed interventi che permettano ai pazienti un controllo maggiormente flessibile ed efficace, è in accordo con ciò che avviene nel momento presente, mette in relazione i livelli più bassi dei comportamenti con gli obiettivi di alto livello, inoltre aiuta i pazienti a raggiungere i loro scopi indipendentemente dal sintomo presentato. I dialoghi forniscono al lettore ottimi esempi di ciò che esattamente può essere fatto in terapia e di come i pazienti rispondono. Scritto con uno stile chiaro e pratico, questo libro aiuterà i clinici di tutti i modelli della TCC. Questo libro è prezioso ed è fortemente consigliato”

Robert L. Leahy, Professore di Psicologia Clinica, Dipartimento di Psichiatria, Weill-Cornell University Medical College, New York; Direttore dell'American Institute for Cognitive Therapy; è stato Presidente dell'Association for Behavioral and Cognitive Therapies

“Questo è un libro meraviglioso; intelligente, accessibile, innovativo e utile. Dovrebbe essere una lettura ideale per chiunque desideri migliorare la propria comprensione della mente umana o perfezionare la propria efficacia come terapeuta”

Peter Kinderman, Professore di Psicologia Clinica, Università di Liverpool

“Questo libro descrive una rivoluzione in psicoterapia. Spiega come il rigoroso modello di Powers sul funzionamento mentale sia stato applicato alla psicopatologia grazie all’aiuto di Tim Carey. Il Metodo dei Livelli può essere utilizzato in forma pura o come una tecnica all’interno della TCC o di altre terapie, nel momento in cui i progressi terapeutici sembrano scarsi. I contenuti stanno cambiando e richiederanno ulteriori prove empiriche anche se le applicazioni cliniche sono convincenti. Secondo la mia esperienza personale è un modello di grande valore e questo volume dovrebbe essere ampiamente letto e discusso. Sia i ricercatori che i clinici dovrebbero comprare questo libro”

Doug Turkington, Professore Onorario di Psichiatria Psicosociale, Istituto di Neuroscienze, Università di Newcastle

“Questo libro è un nuovo ampliamento dei trattamenti psicologici per i disturbi mentali, dato che va oltre le categorie di malattia, adottando invece un approccio ‘transdiagnostico’ alle malattie mentali; va al di là dell’onnipresente terapia cognitivo comportamentale, ne utilizza i principi base ma offre flessibilità e comprensione attraverso il paradigma del Metodo dei Livelli. Questo libro prende in considerazione gli aspetti teorici e pratici del modello, rendendolo una fonte ideale di riflessione e una guida per i clinici”

David Cosile, Professore e Presidente di Psichiatria, St Vincent’s Hospital, Università di Melbourne

“Un libro veramente profondo e importante. ‘Deve essere letto’ da chi ricerca una migliore comprensione di sé e degli altri, in particolare da coloro che hanno conosciuto la depressione, l’ansia e lo stress”

Allison Harvey, Professoressa di Psicologia Clinica, Università della California, Berkeley

“La teoria del controllo percettivo associata alla terapia del ‘Metodo dei Livelli’ è una nuova forma di terapia cognitivo comportamentale sviluppata per aiutare le ‘persone a riflettere sui propri pensieri e comportamenti in modo che diventino più flessibili e capaci di ridurre le proprie sofferenze’ (p. 9). Risultano necessarie nuove forme di terapia per aiutare coloro che non ritengono sufficienti o efficaci i trattamenti attuali. Il trattamento del Metodo dei Livelli è progettato per tutti i tipi di problemi mentali, in questo modo l’approccio ‘transdiagnostico’ garantisce l’utilizzo di questo metodo nella pratica clinica.

Complimenti agli autori per aver sviluppato tale ambito con questo autorevole libro sulla teoria del controllo percettivo e sulle sue implicazioni terapeutiche”

Roz Shafran, Professore di Evidence-Based Psychological Treatment, Università di Reading, UK

“Un nuovo manuale che esprime il tentativo di stimolare l’interesse su ciò che sottende il cambiamento terapeutico. Questo testo, molto interessante e aggiornato, è teoricamente coerente ma anche assolutamente pratico. Ha il coraggio di suggerire che, attualmente la verità sui processi di cambiamento psicologico, e su tutte le terapie psicologiche, potrebbe essere al di là di dove generalmente abbiamo guardato”

Terry Hanley, PhD, Editore di Counselling Psychology Review; Ricercatore (Research Lead) per la Division of Counselling Psychology, British Psychological Society

“Un ottimo risultato! Ogni terapeuta dovrebbe leggere questo libro. Il Metodo dei Livelli è una metodologia molto intelligente per alleviare la sofferenza e offre un’interessante opportunità di sviluppo per la terapia cognitivo comportamentale, sia dal punto di vista della pratica che da una prospettiva di ricerca”

Miguel M. Goncalves, Professore di Psicologia, Università di Minho, Portogallo; CoEditore di Psychotherapy Research

“È un libro eccellente che crea una rottura nel percorso di crescita della Terapia Cognitivo Comportamentale (TCC), il trattamento psicologico più efficace. Integrando l’approccio della teoria del controllo con la TCC, gli autori delineano una forma di psicoterapia transdiagnostica che ha come oggetto la sofferenza che si manifesta nel momento in cui le persone non possono raggiungere i loro obiettivi di vita. È un testo adatto a tutti i clinici che praticano la professione ed è un libro importante per tutti i terapeuti in formazione”

Stefan G. Hofmann, PhD, Autore di An Introduction to Modern CBT (Wiley-Blackwell); Professore di Psicologia, Dipartimento di Psicologia, Università di Boston

Indice

Ringraziamenti	pag.	13
Introduzione	»	15

Parte prima – Teoria

1. Gli stili di pensiero e i comportamenti che mantengono la sofferenza psichica sono transdiagnostici	»	21
2. I processi transdiagnostici sono accomunati da un processo di base che mantiene la sofferenza	»	24
3. Il fenomeno del controllo: la percezione, il confronto e l'azione	»	26
4. Il controllo riguarda la percezione, non il comportamento	»	32
5. Il ciclo del feedback negativo	»	36
6. Le principali cause della perdita di controllo	»	39
7. Le gerarchie del controllo: spostarsi “su e giù” tra i livelli	»	41
8. Il conflitto	»	44

9. La riorganizzazione è un processo di cambiamento non lineare	pag.	49
10. La consapevolezza e l'immaginazione	»	52
11. Il controllo arbitrario (o inflessibile) mantiene la sofferenza attraverso il conflitto	»	55
12. Spostare la consapevolezza verso la riacquisizione di un controllo flessibile: un processo comune alla TCC, alle terapie efficaci e ai processi di guarigione spontanea	»	59
13. Il controllo interpersonale	»	61
14. La causalità circolare e la costruzione del modello	»	63
15. Tutto è percezione	»	66

Parte seconda – Pratica

16. Le condizioni del setting terapeutico: il problema di cui il paziente vuole parlare	»	71
17. L'atteggiamento: il terapeuta permette al paziente di riacquisire un controllo flessibile	»	74
18. Il primo obiettivo del metodo dei livelli: indagare il problema attuale	»	77
19. Il secondo obiettivo del metodo dei livelli: indagare le interruzioni	»	81
20. Usare il passato, controllare il presente e vivere per il futuro	»	84
21. Le “mele verdi”: lavorare sul problema senza parlarne direttamente	»	89
22. Cosa dire alla prima seduta	»	92

23. Durata e frequenza del trattamento	pag.	94
24. L'interesse riguarda la sofferenza piuttosto che il sintomo	»	97
25. Il monitoraggio dei risultati terapeutici	»	102
26. La valutazione della pratica clinica	»	105
27. La relazione terapeutica: l'esplorazione libera	»	108
28. Lo sviluppo del MdL all'interno di altri modelli terapeutici	»	113
29. Utilizzare la teoria del controllo all'interno delle TCC esistenti	»	118
30. Intervenire senza parlare: la verifica delle variabili controllate	»	124
Appendice 1 – Le schede di valutazione del MdL	»	129
Appendice 2 – Method of Levels Adherence Scale (MOLAS: Versione 3)	»	135
Appendice 3 – Il metodo dei livelli: questioni comuni sulla terapia	»	149
Ulteriori risorse	»	153
Bibliografia	»	155

Ringraziamenti

Vorremmo ringraziare Windy Dryden per averci affidato la scrittura di questo manuale, che ci ha permesso di coinvolgere i diversi ricercatori e i clinici nella comprensione dell'approccio transdiagnostico alla TCC – Allison Harvey, Ed Watkins, Roz Shafran, David Barlow, Bob Leahy, e David A. Clark. Abbiamo una profonda gratitudine e rispetto nei confronti di William T. Powers, promotore della TCP e del MdL, per il suo lavoro instancabile che è durato settant'anni, per il sostegno dato durante la stesura di questo libro, per le sue email sintetiche di consigli e incoraggiamenti. Vogliamo ringraziare i professionisti che hanno contribuito ai primi sviluppi del MdL – Margaret Carey, Richard e Gillian Mullan, Chris and Margaret Spratt – per aver verificato i frutti di questo approccio molti anni fa, e ringraziamo tutti i clinici che hanno utilizzato il MdL nella propria attività pratica; in particolare, ringraziamo Phil McEvoy e il gruppo della *Six Degrees Social Enterprise* per aver considerato le nostre idee sulla teoria e la pratica adattandole ai propri servizi, per aver sostenuto la nostra ricerca e diffuso l'applicazione di questo approccio nell'ambito delle cure primarie. Grazie ai giovani ricercatori e ai clinici che hanno contribuito alla valutazione del MdL all'Università di Manchester, guidati dalla nostra formazione e supervisione, e che hanno dato il loro contributo con i risultati di ricerca, il materiale e le idee per questo libro – Rebecca Kelly (relazione terapeutica), Miriam Samad (dubbi sul MdL), Lydia Morris (terapia di gruppo), Timothy Bird (codifica delle sedute del MdL), Marijke Lansbergen, Amy Hamilton, Savas Akgonul, Carolyn Waterhouse, Vaneeta Sadhnani, and Sally Higginson.

Introduzione

Questo libro riguarda la comprensione delle persone. Se avete avuto esperienza o meno di problemi di salute mentale, se lavorate o meno presso i servizi di salute mentale, i principi che noi sottolineiamo in questo libro possono essere applicati alla comprensione del modo in cui le persone pensano, sentono e si comportano in diverse situazioni e contesti. Questi principi possono essere applicati a tutti gli esseri umani. Ma allo stesso modo, gli stessi principi possono aiutare a chiarire ciò che accade quando le persone sviluppano problematiche psichiche. Noi descriviamo i processi che possono aiutare a determinare se questi problemi riguardano difficoltà temporanee che possono essere risolte in breve tempo, o se si riferiscono ad un certo tipo di esperienze che possono determinare problemi di lunga durata. Intendiamo anche descrivere un metodo per aiutare le persone ad andare avanti per raggiungere gli obiettivi di vita più importanti e ritrovare il benessere. Inoltre, questo metodo può funzionare per chiunque voglia migliorare la consapevolezza di sé e ottenere il controllo sulla propria vita.

Le idee portate avanti in questo libro si basano su una teoria denominata Teoria del Controllo Percettivo (TCP), sviluppata da William T. Powers dagli anni 1950 ad oggi (1973; 2005). Semplicemente, la TCP fornisce una spiegazione del comportamento umano e degli obiettivi importanti generalmente associati a tutti i diversi livelli di comportamento. In altre parole, la TCP ritiene che le nostre azioni sono parte di un processo continuo di creazione, raggiungimento e mantenimento dei nostri scopi. La sofferenza psichica si manifesta quando non possiamo raggiungere questi scopi.

Il Metodo dei Livelli (MdL) è una forma transdiagnostica della Terapia Cognitivo Comportamentale (TCC), e un'applicazione diretta della TCP. Il MdL incoraggia le persone a riflettere sui propri pensieri e comportamenti in modo da aiutarle a ridurre la propria sofferenza. Spiegheremo alcuni processi chiave che fanno parte della terapia, come lo spostamento dell'attenzione al fine di sviluppare la consapevolezza di scopi personali importanti e

aumentare la flessibilità mentale. Il MdL è un tipo di terapia che può essere utilizzato per trattare diverse problematiche, specialmente per quelle persone che si rivolgono ai servizi di salute mentale. La sua applicazione potrebbe essere utile anche in altri contesti; per esempio, nelle scuole, nei luoghi di lavoro, e in tutte quelle situazioni interpersonali in cui è necessario avere una comprensione del funzionamento umano.

Spesso le persone fanno ciò che vogliono o dove vorrebbero arrivare, ma per qualche ragione non riescono. Il MdL è un modo per aiutare le persone a riconoscere gli scopi che motivano le loro azioni e ad indagare le ragioni che impediscono loro di vivere la vita che vorrebbero. Spesso le persone non sono pienamente consapevoli degli altri scopi che vengono lasciati in secondo piano, anche se questi possono interferire con lo scopo che al momento stanno perseguendo.

Il MdL è un modo per aiutare le persone a focalizzarsi su ciò che al momento sta andando bene e a parlare dei problemi come se li stessero vivendo al momento presente. In questo modo, è possibile dirigere la loro consapevolezza verso altri aspetti che avevano messo da parte e che al momento causano un conflitto.

Questo libro è suddiviso in due parti – la prima fornisce una visione di insieme dei principi fondamentali della TCP, dando una prospettiva generale utile per la comprensione delle persone. Nella seconda parte ci focalizziamo maggiormente sull'applicazione pratica di tali principi e, specificamente, su come utilizzare il MdL come intervento terapeutico per quelle forme di sofferenza che generano i problemi mentali. Verranno descritti diversi esempi pratici e aneddoti, che derivano dalle esperienze che abbiamo avuto durante la nostra pratica clinica e l'attività di ricerca. Utilizzando la TCP come cornice di riferimento, descriveremo il MdL come un processo che pone il paziente al centro della terapia e del processo di cambiamento. Il nostro scopo è descrivere i principi fondamentali che possono essere implicati in qualsiasi terapia efficace o nel processo di cambiamento.

Considerando l'attuale crescita dei diversi approcci psicologici, ci rendiamo conto che la terminologia si è evoluta in modo tale che le stesse cose possono assumere significati diversi a seconda del contesto considerato. In questo libro utilizzeremo dei termini, come le parole "scopi" e "controllo", che possono avere significati e connotazioni alternative in base alla vostra formazione ed orientamento teorico. Abbiamo cercato di spiegare i principi a cui ci riferiamo utilizzando determinati termini, per cui vi chiediamo di andare oltre i limiti del linguaggio che utilizzeremo, e di fare attenzione ai principi importanti che vogliamo descrivere.

Siamo arrivati alla TCP e al MdL partendo da un orientamento terapeutico cognitivo comportamentale, e da una profonda esperienza su altre pro-

spettive teoriche e terapeutiche, come la terapia psicodinamica, l'analisi comportamentale, la terapia metacognitiva, gli approcci della compassione e il lavoro all'interno delle scuole e degli istituti di educazione superiore. Nella TCP e nel MdL abbiamo trovato un modo per definire la nostra conoscenza degli interventi psicologici, per sviluppare nuove idee e affinare le nostre tecniche. Quando durante i nostri corsi di formazione risultava difficile applicarlo, abbiamo visto i benefici che derivavano dalla comprensione dei processi di "controllo" dei nostri pazienti, nostri e della relazione terapeutica. Il fine di questo libro è di offrirvi alcune di queste opportunità. Speriamo che il manuale sia adeguato al nostro intento e speriamo che possiate utilizzare questo approccio nel vostro lavoro, o fornire delle critiche costruttive sulla terapia e sulla sua applicabilità.

Parte prima

Teoria