

FrancoAngeli

Associazione di Psicologia Cognitiva
Scuola di Psicoterapia Cognitiva

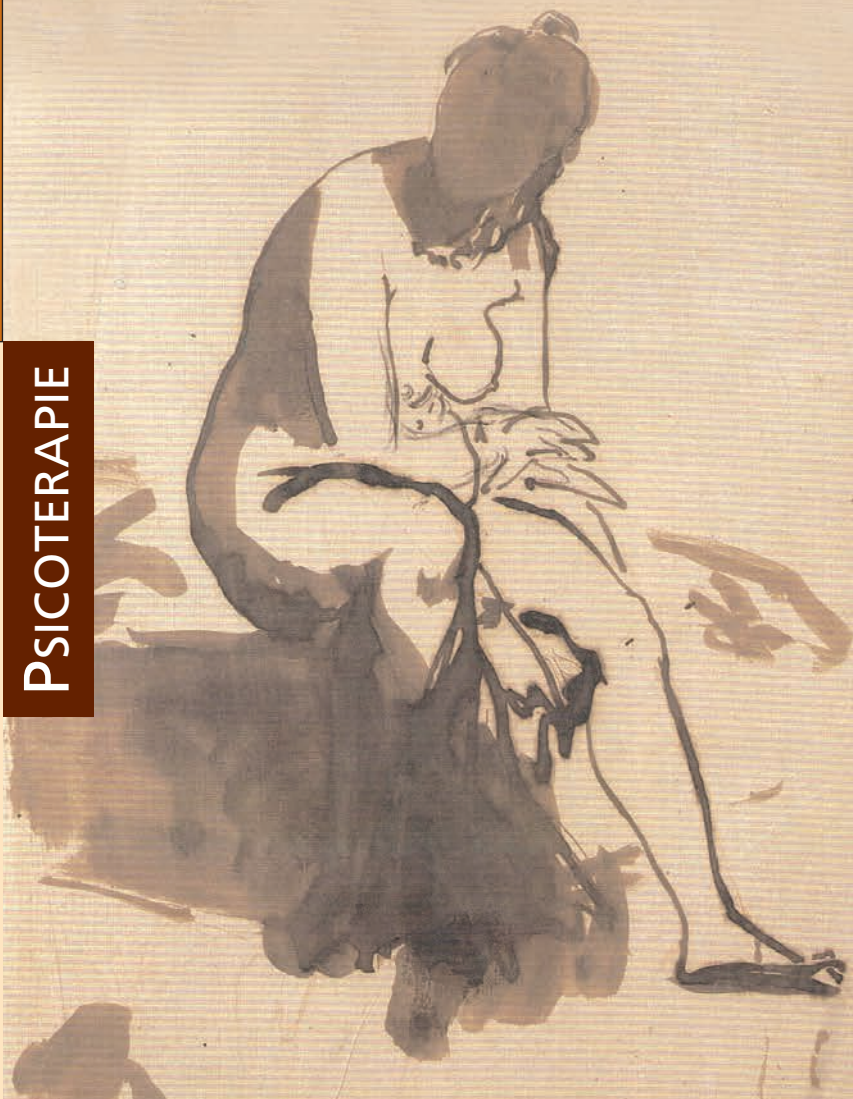
PSICOTERAPIE

Mavis Tsai, Robert J. Kohlenberg,
Jonathan W. Kanter, Gareth I. Holman,
Mary Plummer Loudon

La psicoterapia analitico-funzionale (FAP)

Caratteristiche distintive

*Edizione italiana a cura di
Cristina Orsini*



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.

Mavis Tsai, Robert J. Kohlenberg,
Jonathan W. Kanter, Gareth I. Holman,
Mary Plummer Loudon

La psicoterapia analitico-funzionale (FAP)

Caratteristiche distintive

Edizione italiana a cura di
Cristina Orsini

FrancoAngeli

PSICOTERAPIE

Or. Ed. *Functional Analytic Psychotherapy. The CBT Distinctive Features Series*

First published 2012 by Routledge

Copyright © 2012 by Mavis Tsai, Robert J. Kohlenberg, Jonathan W. Kanter,
Gareth I. Holman, Mary Plummer Loudon

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, *L'uscita dal bagno*, 1860-1861

Traduzione di Cristina Orsini

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.*

Indice

Prefazione	pag.	7
Ringraziamenti	»	11

Parte prima

Le caratteristiche teoriche della FAP

1. Le radici storiche della Psicoterapia Analitico-Funzionale	»	17
2. Apprezzamenti e malintesi sul comportamentismo	»	20
3. L'importanza degli ambienti e della storia	»	24
4. Qual è la funzione?	»	29
5. Capire le funzioni del terapeuta	»	32
6. Il ruolo centrale del rinforzo	»	36
7. Rinforzo naturale contro rinforzo arbitrario	»	39
8. Comportamenti clinicamente rilevanti (i CRB)	»	43
9. Emozioni e sentimenti	»	47
10. Lo sviluppo del sé	»	51
11. Intimità e attaccamento	»	54
12. Conoscenze e credenze	»	57
13. Significato nascosto	»	61
14. La relazione in terapia è una relazione vera	»	65
15. Creare uno spazio sacro di fiducia e sicurezza	»	68

Parte seconda
Le caratteristiche pratiche della FAP

16. Il razionale del trattamento e l'avvio della terapia	pag.	73
17. Accertamento e formulazione adattabile di un caso	»	78
18. L'uso di regole terapeutiche	»	81
19. La consapevolezza (Regola 1, Regola 4)	»	85
20. Il coraggio (Regola 2)	»	90
21. L'amore terapeutico (Regola 3)	»	94
22. L'autorivelazione: usare le vostre reazioni personali con i pazienti	»	100
23. I compiti a casa (homeworks) (Regola 5)	»	105
24. Parlare con i pazienti (Regola 5)	»	109
25. Una logica interazione terapeutica nella FAP	»	113
26. Apertura mentale verso le tecniche di altre terapie	»	118
27. La conclusione	»	122
28. Supervisione e addestramento	»	124
29. Questioni etiche e precauzioni	»	128
30. La promessa della FAP	»	134
Riferimenti bibliografici	»	137

Prefazione

La Psicoterapia Analitico-Funzionale (FAP) è un approccio comportamentale che si basa su principi empiricamente sostenuti che sfrutta la relazione terapeutica e massimizza la genuinità, intensità, compassione ed efficacia del terapeuta. I terapeuti FAP vedono ogni paziente come una micro cultura con complesse storie di gioia e angoscia, sogni e speranze, passioni e vulnerabilità, doti uniche e abilità, che implicano esperienze culturali, sociali e generazionali profondamente radicate nelle loro storie di rinforzo. Secondo una prospettiva comportamentale, le qualità di consapevolezza, coraggio e amore terapeutico sono considerate dai terapeuti della FAP le pietre portanti di un legame terapeutico che è il trampolino di lancio per il cambiamento del paziente.

L'importanza della relazione terapeutica non è una caratteristica solamente della FAP, ma viene considerata in tutti gli approcci CBT (*Cognitive Behavioral Therapy* – Terapia Cognitivo-Comportamentale), sebbene nessuno le attribuisca un ruolo centrale come quello che ha nella FAP. La difficoltà è che quasi tutti danno significati diversi al concetto di relazione terapeutica, che ha una storia di sfumature e definizioni a partire da Sigmund Freud. Date queste difficoltà e pregiudizi spesso tenacemente mantenuti, la nostra sfida è presentare brevemente il punto di vista della FAP e tuttavia distinguerlo chiaramente dalle nozioni esistenti. Quindi, questo libro è un distillato di principi e tecniche essenziali, e dà una visione della FAP in 30 brevi capitoli che enfatizzano la sua capacità di essere una teoria comportamentale precisa che guida verso relazioni terapeutiche flessibili, compassionevoli, profonde e potenti che sovralimentano qualsiasi

trattamento di CBT. I punti sono descritti massimizzando la chiarezza e la comprensione per tutti i lettori, inclusi quelli senza una formazione comportamentale, quelli che desiderano aggiungere le tecniche di FAP al loro attuale lavoro, e quelli che hanno già familiarità con la FAP e desiderano espandere la loro competenza.

La prima parte di questo volume riassume la storia della FAP e i principi comportamentali di base sui quali si fonda. Nello spiegare come la contingenza di rinforzo, un noto meccanismo di cambiamento empiricamente confermato, renda conto della centralità della relazione paziente-terapeuta nel processo di cambiamento, noi affrontiamo pregiudizi comuni sul rinforzo (per es. implica reazioni finte del terapeuta come quella di dire «questo va bene»). Noi invece mostriamo come il rinforzo avvenga naturalmente (spesso fuori dalla consapevolezza) durante l'interazione dare e ricevere tra terapeuta e paziente. Noi affrontiamo in termini concreti come i terapeuti possono porsi per rinforzare in modo naturale i miglioramenti del paziente. Forse, e in qualche modo inaspettatamente, noi discutiamo anche un aspetto del rinforzo naturale che chiamiamo "amore terapeutico", esplorando attraverso una prospettiva comportamentale come applicare questa nozione e quanto possa essere utile in quasi tutti i tipi di terapia. La seconda parte fornisce una guida passo per passo delle tecniche e regole di applicazione della FAP. Ciascuna tecnica e regola FAP è presentata in termini funzionali, così che ogni tecnica sia chiaramente legata alla teoria sottostante, fornendo ai clinici non solo una descrizione della tecnica, ma una guida semplice sul quando e come usarle.

Un vantaggio dell'approccio comportamentale è che i suoi concetti sono molto ben definiti e quindi mantiene la promessa di essere chiaramente comprensibile. Ciò nonostante, i fraintendimenti sul comportamentismo abbondano, e molti terapeuti erroneamente lo considerano un approccio ristretto e meccanico. Allo stesso modo, le tecniche comportamentali talvolta sono state considerate troppo semplici per trattare condizioni complesse. Questo libro presenta la teoria comportamentale e le tecniche della FAP, ne chiarifica lo scopo, e mostra come possano condurre ad una profonda, intensa relazione terapeutica con esempi pragmatici che dimostrano l'utilità di questo approccio per casi sia semplici che complessi.

Data la potenziale importanza della relazione terapeutica per aiu-

tare i terapeuti di qualsiasi orientamento teorico nel raggiungere i loro obiettivi, questo libro contiene suggerimenti concreti sul come migliorare le interazioni terapeutiche nel “qui e ora”. Coerentemente con un’ottica integrazionista, vengono fornite direttive specifiche, così che i terapeuti possano integrare i concetti della FAP insieme con i trattamenti di CBT esistenti, e affrontare un’ampia gamma di importanti questioni cliniche come i rapporti intimi, i problemi del sé, e l’attaccamento.

La FAP è attualmente in una fase di rinascimento ed è permeata da un nuovo scopo. La recente ricerca ha dimostrato che il meccanismo di cambiamento della FAP è valido e può portare a notevoli cambiamenti nei clienti. I training e i seminari della FAP producono regolarmente cambiamenti marcati e durevoli nel comportamento del terapeuta, portando un grande interesse per il nuovo materiale sulla FAP. Nei prossimi anni, grazie a una crescente pianificazione della ricerca e ai training, ci aspettiamo di vedere un aumento d’interesse per la FAP grazie ai nuovi risultati. Qualsiasi sia il vostro orientamento, dovunque voi siate arrivati nel vostro percorso individuale come psicoterapeuta, noi speriamo che le idee e le informazioni contenute in questo libro vi ispirino intellettualmente e facilitino le relazioni terapeutiche che sono straordinarie e indimenticabili.

Ringraziamenti

Mavis Tsai. Io ho il massimo amore e rispetto per il team di collaboratori dei miei sogni. Ognuno di loro è un tesoro che ho a cuore. Bob è per me la più grande benedizione dell'universo. Il suo è l'amore più splendido di cui abbia mai avuto esperienza, e mi ha insegnato ad amare più di quanto immaginassi di essere capace. Senza il suo intelletto profondo, la FAP non esisterebbe. Mi sprona quotidianamente a diventare migliore come clinico, insegnante e persona. La sua fiducia in me mi sostiene in tutti i miei sforzi. È l'amore della mia vita. L'eloquenza di Jonathan pervade il suo intelletto, il suo cuore, e il lavoro della sua vita. Lui ha una comprensione sofisticata e unica di Bob e della mia visione della FAP, che nessun altro ha. La sua ricerca sulla FAP è brillante e innovativa. Gareth è un valente ed esperto teorico e terapeuta della FAP ben oltre la sua età; il suo pensiero e lavoro sono profondi e raffinati. Sono entusiasta di averlo come collega dopo il suo ingresso nel mondo post-dottorato. Mary è diventata parte del mio circolo intimo nel corso dei 6 anni di insegnamento con me nel corso pratico della FAP all'Università di Washington. Faccio affidamento sulla sua perspicacia e capacità come leader della FAP, e apprezzo profondamente come lei adotti costantemente autenticità, intuito ed espressività. La sua presenza nella mia vita è come un perpetuo sorgere del sole.

Vorrei ringraziare Windy Dryden, curatore delle *Caratteristiche Distintive della CBT*, per aver suggerito di includere la FAP in questa collana. Noi siamo onorati di questo riconoscimento. Vorrei anche ringraziare Nancy Brainard per la sua esperta cura editoriale delle bozze finali del manoscritto.

Più di chiunque altro, Sijo John Beall, finanziatore di Tsun Jo Wing Chun Kung Fu, mi ha insegnato a guardare direttamente negli occhi la paura. Grazie alla sua eccezionale tutela nei trascorsi 15 anni, ho acquisito audacia e coraggio.

Infine, io sono in debito con tutti i miei studenti, insegnanti e pazienti passati e presenti. Hanno dato forma e rinforzato il meglio di ciò che sono, e sono responsabili del mio impegno nella FAP. Ciascuno di loro occupa uno spazio nel mio cuore che è unicamente loro.

Robert J. Kohlenberg. Come prima cosa desidero ringraziare la mia amata Mavis il cui amore non solo mi ha nutrito e sostenuto per più di tre decadi, ma è anche intimamente intrecciata nello sviluppo della FAP e del nostro percorso di vita. Il suo magico lavoro terapeutico è stato l'iniziale ispirazione per la FAP, e insieme al suo sorprendente intelletto, il nostro amore, e molte accesissime discussioni, è nata la FAP. Da quel momento il processo è proseguito e sono ancora ispirato dal suo amore e dal suo genio clinico e intellettuale che ha portato la FAP molto oltre le sue origini. Io la adoro.

Jonathan Kanter, che all'inizio come mio studente fu il primo a vedere il potenziale contributo che la FAP poteva dare al nostro campo. Poiché sapevo che era brillante, la sua visione infine confermò il mio impegno per la FAP. Ha spinto e giocato un ruolo chiave nello sviluppare la ricerca che è stata centrale nell'ottenere l'attenzione della comunità scientifica. Lui e i suoi colleghi hanno continuato questo filone e compiuto il laborioso e difficile compito di testare empiricamente e confermare il sottostante meccanismo di cambiamento che è il fondamento della FAP. Lui è un prolifico scienziato, autore e professore che ha ispirato molti altri a contribuire al nostro campo. Il laboratorio all'Università del Winsconsin a Milwaukee è il centro di addestramento e di ricerca della FAP. Dò un profondo valore alla sua continua collaborazione con me, ai suoi principi, e sono onorato di averlo come amico.

Mary Plummer Loudon, che davvero è la più grande terapeuta della FAP, ha la stessa "magia" che ha ispirato la creazione della FAP. Lei non solo contribuisce alle pubblicazioni sulla FAP, ma ha anche assunto l'importante ruolo di insegnante nell'aiutare a produrre la prossima generazione di ricercatori e terapeuti di FAP. È un'inse-

gnante appassionante che proietta la sua competenza e calore a tutti quelli che entrano in contatto con lei. Io lo percepisco ogni volta che la vedo e sono grato che lei sia una mia collega.

Gareth Holman si distingue perché è il mio ultimo studente. La sua brillante, ampia conoscenza, creatività, e profondo pensiero analitico sono evidenti e avvincenti. La sua ricerca è innovativa e ha un ruolo importante nell'addestramento di terapeuti di FAP. È uno scrittore di talento che ha già contribuito alla letteratura di FAP, e in futuro userà il suo talento per diffondere la FAP non solo ai professionisti ma anche a un più vasto pubblico. La sua pacata sfida alle mie idee ha contribuito alla mia crescita e sono impaziente di continuare la nostra collaborazione e amicizia.

Desidero anche ringraziare quelli che hanno avuto un ruolo importante nel mio sviluppo come analista clinico comportamentale, Loren Acker, Steven C. Hayes, Barbara Kohlenberg, Marsha Linehan, e infine Ivar Lovaas, Neil Jacobson, e Alan Marlatt.

Jonathan W. Kanter. Vorrei ringraziare Bob Kohlenberg e Mavis Tsai, per i quali il mio rispetto e amore crescono ad ogni nuovo progetto che affrontiamo e realizziamo insieme. Mia moglie Gwynne Kohl continua ad essere il fondamento senza il quale io non potrei dare il meglio di me come professionista, e mia figlia Zoe è diventata l'ispirazione per quasi tutto quello che faccio. Vorrei anche ringraziare lo stupefacente gruppo di studenti laureati per i quali ho avuto il piacere di essere un mentore. Infine, è scontato ma assolutamente necessario ringraziare per quanto ho appreso da clinici e pazienti che hanno avuto fiducia in me con il loro addestramento e la loro guarigione. Spero che il nostro lavoro onori la loro fiducia.

Gareth I. Holman. Apprezzo i miei coautori per essere così entusiasti e ispirati, ma al tempo stesso efficienti ed equilibrati. Vorrei dare merito all'intera comunità di FAP, soprattutto agli studenti laureati coinvolti nel tirocinio all'Università di Washington. Noi abbiamo qualcosa di speciale, e sono impaziente di collaborare negli anni a venire.

Infine, e soprattutto, vorrei ringraziare Bob Kohlenberg e Mavis Tsai. Non mi sono reso conto nell'essere ammesso al programma di dottorato dell'Università di Washington, sotto la principale guida di

Bob, di ricevere effettivamente una guida “prendi due paghi uno”. Mi sento graziato di aver ricevuto la loro saggezza, la loro fiducia, e la loro pazienza e cura nel mettere in discussione le mie manchevolezze in questi ultimi 6 anni. Sembra ovvio dire – sebbene sia vero – che non avrei completato gli studi universitari senza di loro. Suona ancora più vero nelle mie ossa dire che io non sarei chi sono senza di loro.

Mary Plummer Loudon. È riduttivo dire che Mavis e Bob hanno dato forma al clinico che sono oggi. La verità è che hanno dato forma a molto più che alla mia identità professionale o al mio orientamento teorico, sono stati più quasi dei secondi genitori per me nei loro consigli, incoraggiamento, guida, supporto e fedele stimolazione delle mie emozioni e intelletto. La loro consapevolezza, il loro coraggio e amore sono cresciuti nel mio cuore, e da parte mia e di ogni persona la cui vita io tocchi, io vi ringrazio entrambi.

Sono grato ai molti studenti indimenticabili che ho incontrato nel corso degli anni di tirocinio di FAP e alla Clinica di FAP presso l’Università di Washington. Ho imparato così tanto da loro e spero di aver insegnato a loro, e meritano il riconoscimento di avermi formato come un miglior supervisore, coordinatore del gruppo, terapeuta e addestratore di FAP. Ogni settimana mi hanno fornito la possibilità di suonare un jazz di FAP insieme a loro, accrescendo il mio apprezzamento per i suoi principi di fondo e aiutandomi a creare un nuovo linguaggio, nuove metafore ed esercizi per insegnare la FAP. Spero che continueranno a contribuire allo sviluppo e alla divulgazione della FAP e che si realizzino come leader nella comunità di FAP.

Parte prima

*Le caratteristiche teoriche
della FAP*

1. Le radici storiche della Psicoterapia Analitico-Funzionale

Tre sono i filoni che spiegano le origini della Psicoterapia Analitico-Funzionale (FAP). Primo, molti terapeuti praticanti riportano un risultato sorprendente e notevole. Anche quando si segue un manuale e si usano procedure standardizzate, alcuni dei nostri pazienti raggiungono progressi che vanno molto oltre l'obiettivo preposto di alleviamento di sintomi o il raggiungimento della remissione di un disturbo secondo la definizione del DSM (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder IV*, American Psychiatric Association, 2000). Ci riferiremo a questi fenomeni come "esiti eccezionalmente positivi". La maggior parte di noi, soprattutto in questa era di trattamenti con sostegno empirico, effettivamente aiuta la maggior parte dei nostri pazienti. I fenomeni di cui stiamo parlando, comunque, vanno oltre questo solito "buon" esito. (Sebbene la maggior parte dei pazienti siano aiutati, inutile dirlo, il rovescio della medaglia di questi esiti eccezionalmente buoni è costituito da quei pazienti per i quali gli stessi metodi che sembrano aiutare gli altri sono misteriosamente inefficaci).

Secondo, gli esiti eccezionalmente buoni sembrano manifestarsi solo occasionalmente, ed è difficile per il terapeuta specificare cosa sia responsabile della loro occorrenza in un modo che sia coerente e comprensibile per gli altri. Se potessimo fare questa distinzione saremmo poi in grado di ottenere esiti eccezionalmente buoni più frequentemente. Naturalmente, ci sono grandi differenze individuali, e alcuni terapeuti sembrano ottenere più frequentemente di altri questi esiti eccezionalmente buoni. Per esempio, l'autore RJK si considerava un terapeuta competente di CBT (*Cognitive Behavioral Therapy* –

terapia cognitivo-comportamentale) che raggiungeva buoni risultati di trattamento. Comunque, nel corso dei primi 10 anni della sua carriera prima della FAP, ebbe circa 6 esiti eccezionalmente buoni. Al contrario, i pazienti dell'autore MT raggiungevano frequentemente queste vette, all'apparenza indipendentemente dal modello di trattamento che usava. Così come ci sono differenze individuali nei terapeuti, le differenze individuali nei pazienti hanno effetto sull'esito. Gli esiti eccezionalmente buoni di cui parliamo vanno oltre ciò che potremmo attribuire alle caratteristiche dei pazienti.

Terzo, dalla nostra esperienza e chiedendo ai colleghi cosa distinguesse questi casi eccezionali, è emerso un punto comune in questi casi. Intensità, coinvolgimento personale e frequenti scambi terapeuta-paziente, hanno reso questi pazienti e la terapia delle esperienze indimenticabili. C'era qualcosa di speciale nella relazione terapeuta-paziente. La relazione terapeuta-paziente spesso è invocata per spiegare svariati esiti (es., Horvath, 2001), comunque esattamente come e perché la relazione terapeutica abbia effetto sull'esito, e cosa il terapeuta possa fare per influenzare questa relazione in modo da ottenere questi esiti eccezionali, è molto meno ben specificato. Per questa ragione, e per il desiderio di un mondo migliore, faremo riferimento per il momento a questa caratteristica di difficoltà descrittiva come a una "magia" nella stanza del terapeuta.

Se siete preoccupati che il nostro uso della parola "magia" significhi che crediamo ci siano fenomeni misteriosi, new age, forse paranormali che il terapeuta deve imparare a sfruttare, niente potrebbe essere più lontano dalla verità. Inoltre, noi non crediamo che i migliori terapeuti abbiano la scintilla magica mentre il resto di noi sia destinato a un lavoro "buono" ma non "eccezionale". Il nostro compito è invece capire che tipo di azioni terapeutiche (interventi) conduce ai fenomeni che sembrano magici. Le nostre raccomandazioni devono essere ben specificate, facili da capire, e facilmente insegnabili ad altri.

Ci siamo rivolti al comportamentismo come strumento per raggiungere questi scopi. Il comportamentismo ha i vantaggi di una forte base empirica, concetti operazionalmente definiti, e un linguaggio preciso. Questi vantaggi costituiscono una teoria che a sua volta produce tecniche efficaci che possono essere insegnate con precisione. Il risultato di questo sforzo è la FAP.

La FAP non è la prima a utilizzare concetti comportamentali per

definire un trattamento clinico eccezionalmente efficace ma in qualche modo misterioso e non insegnabile. Ferster (1967), uno dei primi comportamentisti, studiò il lavoro di una terapeuta estremamente dotata che aveva ottenuto risultati sorprendenti nel trattamento di bambini autistici. Quelli che cercarono di emulare il suo lavoro non ottennero efficacia. Il suo approccio era puramente intuitivo, e non poteva logicamente descrivere perché faceva ciò che faceva. Il Dr. Ferster istintivamente osservò il suo lavoro per un lungo periodo di tempo. Lui usava concetti comportamentali per descrivere ciò che lei fece, così come per spiegare i suoi sorprendenti effetti. Inutile dire, questo processo condusse a un trattamento comprensibile, non misterioso e, cosa più importante, insegnabile, che è stato il precursore delle pratiche di trattamento odierno per molti bambini gravemente disturbati.

Un altro vantaggio dell'usare il comportamentismo per spiegare perché e come sono ottenuti gli esiti eccezionali, è che non risente del fallimento di altri tentativi simili di catturare gli elementi distintivi del perché alcuni terapeuti facciano meglio di altri. Ancora più importante, nel nostro campo c'è l'antica tradizione di studiare i "maestri terapeuti", quelli che di routine aiutano i pazienti a raggiungere gli esiti eccezionalmente buoni (Shapiro, 1987). Il processo implica studiare il terapeuta superstar, osservare ciò che lei/lui fa, e poi insegnare ad altri a emularlo. Il fallimento, secondo Shapiro, deriva dal fatto che imitare i comportamenti esatti di un terapeuta di successo non spiega perché ciò che funziona per un terapeuta potrebbe non funzionare per un altro. Al contrario, il processo descritto sopra utilizzato da Ferster, ha permesso lo sviluppo di principi astratti generali che hanno lasciato spazio alle differenze contestuali tra i terapeuti e i pazienti (es. l'analisi funzionale usata come discusso in seguito in questo libro), ed evitato il problema "taglia unica".

Allo stesso modo, la FAP non è un insieme di procedure specifiche. È invece un insieme di principi generali basati sul comportamentismo. Comunque è importante enfatizzare che per migliorare la FAP non si deve essere comportamentisti. Sebbene la FAP possa essere usata come terapia unica, i nostri dati quantitativi e qualitativi indicano che la FAP facilmente può essere integrata e può apportare intensità e "magia" a qualsiasi altro approccio terapeutico.