

Bruce Ecker,  
Robin Ticic, Laurel Hulley

# **Sbloccare il cervello emotivo**

Il riconsolidamento della memoria  
e la psicoterapia del cambiamento  
trasformativo

*Edizione italiana a cura di*  
Laura Bastianelli

PSICOTERAPIE

FrancoAngeli



I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati  
possono consultare il nostro sito Internet: [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it) e iscriversi nella  
homepage al servizio “Informatemi” per ricevere via e-mail le segnalazioni delle novità.

Bruce Ecker,  
Robin Ticic, Laurel Hulley

# **Sbloccare il cervello emotivo**

Il riconsolidamento della memoria  
e la psicoterapia del cambiamento  
trasformativo

*Edizione italiana a cura di*  
Laura Bastianelli

**FrancoAngeli**

**PSICOTERAPIE**

*Unlocking the Emotional Brain.*  
*Memory Reconsolidation and the Psychotherapy of Transformational Change*  
Second Edition  
by Bruce Ecker, Robin Ticic, and Laurel Hulley

Second edition published 2024 by Routledge  
Routledge is an imprint of the Taylor & Francis Group, an informa business  
First edition published 2012 by Routledge  
Classic edition published 2022 by Routledge

Copyright © 2024 selection and editorial matter, Bruce Ecker, Robin Ticic, and Laurel Hulley;  
individual chapters, the contributors

All rights reserved

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

Traduzione italiana a cura di Laura Bastianelli

Isbn e-book:9788835190325

Copyright © 2018, seconda edizione 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore.  
Sono riservati i diritti per Text and Data Mining (TDM), AI training e tutte le tecnologie simili.  
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](http://www.francoangeli.it).

“Ecker, Ticic e Hulley hanno superato sé stessi ampliando e migliorando un libro che è già considerato da molti un classico moderno del settore. La prima edizione di questo libro ha influenzato innumerevoli terapeuti in tutto il mondo. Sospetto che questa seconda edizione sia destinata ad avere un impatto ancora maggiore”.

**Alexandre Vaz, PhD, direttore della formazione del Sentio Counseling Center e curatore della serie APA The Essentials of Deliberate Practice**

“La prima edizione di *Unlocking the Emotional Brain* è stata ampiamente e giustamente celebrata per il suo quadro clinico innovativo e integrativo, e questa nuova edizione offre al lettore tutto questo e anche di più. Tutti gli psicoterapeuti e i ricercatori clinici possono trovare un enorme valore nella chiarezza dell’ insegnamento di questo libro sul potere terapeutico e sulla portata unificante del riconsolidamento della memoria. Con la sua pubblicazione, il campo della psicoterapia ha fatto un salto in avanti significativo, evolutivo e trasformativo”.

**David S. Elliott, PhD, co-autore di Attachment Disturbances in Adults**

“Davvero un libro rivoluzionario”.

**Jaak Panksepp, PhD, fondatore del campo delle neuroscienze affettive, professore emerito di Psicologia alla Bowling Green State University**

“Gli autori presentano un’elegante integrazione tra le scoperte neuro-scientifiche e la tecnica psicoterapeutica, che si traduce in un metodo graduale per alleviare sintomi e sofferenze di lunga data. Anche il clinico più esperto sarà ispirato a imparare da questi maestri”.

**Patricia Coughlin, PhD, docente clinica presso la University of New Mexico School of Medicine, autrice di Maximizing Therapeutic Effectiveness in Dynamic Psychotherapy**

“*Unlocking the Emotional Brain*... porta nel campo della salute mentale la recente e rivoluzionaria ricerca sul riconsolidamento della memoria... Questo è il primo libro di psicoterapia a delineare la sequenza di esperienze di cui il cervello ha bisogno per guarire. Non importa quanto state già bravi terapeuti, leggere questo libro vi farà migliorare”.

**Ricky Greenwald, PsyD, fondatore/direttore del Trauma Institute e del Child Trauma Institute, autore di EMDR Within a Phase Model of Trauma-Informed Treatment**

“Un approccio transteorico, efficace ed efficiente [...] per un cambiamento profondo e trasformativo degli apprendimenti emotivi impliciti perniciosi [...] Questo è un libro significativo e di svolta”.

**Michael F. Hoyt, PhD, autore di Brief Psychotherapies: Principles and Practices**

“Un libro rinfrescante e audace che spalanca le porte e spazza via la polvere dagli angoli della pratica clinica [...] [Gli autori...] aggiungono al repertorio di ogni clinico un processo di prima efficacia [e] costruiscono potenti alleanze tra gli approcci clinici [...]”.

**Ann Weiser Cornell, PhD, autrice di Focusing in Clinical Practice: The Essence of Change**

“*Unlocking the Emotional Brain* è destinato ad essere una pubblicazione di riferimento [...] Percepisco un consenso emergente nel campo della psicoterapia [...] Penso che il riconsolidamento della memoria e questo libro potrebbero essere il fulcro attorno al quale si uniscono i vari approcci [...] È una lettura essenziale per i terapeuti di tutti gli approcci”.

**David Van Nuys, PhD, professore emerito di Psicologia, Università statale di Sonoma**



# Indice

<b>Sbloccare il cervello emotivo</b>	pag. 11
<b>Elenco dei sintomi cessati che sono riportati nei casi esemplificativi di questo libro</b>	» 13
<b>Introduzione, di Alexandre Vaz</b>	» 15
<b>Introduzione all'edizione italiana, di Laura Bastianelli e Susanna Bianchini</b>	» 19
<b>Prefazione alla seconda edizione, di Bruce Ecker, Robin Ticic e Laurel Hulley</b>	» 21
<b>Gli autori</b>	» 25
<b>Gli autori della Parte 3</b>	» 27
<b>La curatrice dell'edizione italiana</b>	» 29

## Parte 1

### *La cornice teorica della Coerenza Emotiva.*

### *Equipaggiare gli psicoterapeuti per un'efficacia senza precedenti*

1. Massima efficacia psicoterapeutica. La realtà del cambiamento trasformativo <i>Bruce Ecker, Robin Ticic e Laurel Hulley</i>	» 33
2. Come il cervello disapprende. Spiegazione del riconsolidamento della memoria <i>Bruce Ecker, Robin Ticic e Laurel Hulley</i>	» 44
3. La psicoterapia trasformativa del disapprendimento emotivo <i>Bruce Ecker, Robin Ticic e Laurel Hulley</i>	» 72

4. I momenti del cambiamento fondamentale al rallentatore. Tre casi esemplificativi della Coherence Therapy <i>Bruce Ecker, Robin Ticic e Laurel Hulley</i>	» 106
5. Si tratta sempre di attaccamento? La Coerenza Emotiva e il grande dibattito sull'attaccamento <i>Bruce Ecker, Robin Ticic e Laurel Hulley</i>	» 134
6. Un quadro di riferimento per l'unificazione della psicoterapia. Introduzione alla Parte 2 <i>Bruce Ecker, Robin Ticic e Laurel Hulley</i>	» 166

## ***Parte 2***

### ***Nascosto in piena vista. Un processo centrale nelle terapie che usano il cambiamento trasformativo***

7. Psicoterapia dinamica esperienziale accelerata (AEDP, Accelerated Experiential Dynamic Psychotherapy) <i>Bruce Ecker, Robin Ticic e Laurel Hulley</i>	» 185
8. Terapia focalizzata sulle emozioni (EFT, Emotion-Focused Therapy) <i>Bruce Ecker, Robin Ticic e Laurel Hulley</i>	» 193
9. Desensibilizzazione e rielaborazione attraverso i movimenti oculari (EMDR, Eye Movement Desensitization and Reprocessing) <i>Bruce Ecker, Robin Ticic e Laurel Hulley</i>	» 201
10. Terapia dei sistemi familiari interni (IFS, Internal Family System Therapy) <i>Bruce Ecker, Robin Ticic e Laurel Hulley</i>	» 210
11. Neurobiologia interpersonale (IPNB, Interpersonal Neurobiology) <i>Bruce Ecker, Robin Ticic e Laurel Hulley</i>	» 223
12. Psicoterapia dinamica intensiva a breve termine (ISTDP, Intensive Short-Term Dynamic Psychotherapy) <i>Bruce Ecker, Robin Ticic e Laurel Hulley</i>	» 227
13. Terapia assistita da psichedelici: Ayahuasca <i>Bruce Ecker, Michał Jasiński, Robin Ticic e Laurel Hulley</i>	» 239
14. Analisi Transazionale Socio-Cognitiva (ATSC) <i>Bruce Ecker, Laura Bastianelli, Robin Ticic e Laurel Hulley</i>	» 253
15. Esperienza somatica® (SE, Somatic Experiencing®) <i>Bruce Ecker, Robin Ticic e Laurel Hulley</i>	» 265

**Parte 3**  
***La versatilità della psicoterapia focalizzata sulla coerenza***

16. La colpa straziante di un padre. Risoluzione profonda in sette sedute focalizzate sulla coerenza

*Paul Sibson*

» 273

17. Su in cima da laggiù nel fondo. Smettere di bere compulsivamente utilizzando la Coherence Therapy

*C. Anthony Martignetti*

» 282

18. Bypassare un bypass chirurgico. Utilizzare la Coerenza Emotiva per eliminare le abbuffate compulsive

*Niall Geoghegan*

» 294

19. Sentire voci ostili. Estirpare i sintomi psicotici alla loro radice coerente

*Timothy A. Connor*

» 299

20. Liberare l'espressione di sé bloccata dalle ferite del razzismo sistematico. La Coherence Therapy per ricalibrare profondamente la vulnerabilità

*Bruce Ecker*

» 313

21. Non essere come sei. Liberazione dall'oppressione omofobica di tutta una vita attraverso la Narratologia guidata dalla Coerenza (Coherent Narrative Therapy)

*Gail Noppe-Brandon*

» 332

22. Una vita nella morsa delle regole. Utilizzare l'esperienza meditativa per porre fine all'attaccamento insicuro nell'ambito della Coherence Therapy

*Michael Lydon*

» 341

23. Un giovane adolescente trattato con farmaci e diagnosi errata di ADHD. Porre fine al comportamento iperattivo trovando la coerenza alla sua base

*Gail Noppe-Brandon*

» 356

24. Sbalzi d'umore e comportamenti imprevedibili "senza alcun motivo". La paura segreta di un bambino di sei anni si dissolve con la Coherence Therapy

*Monika Ciechowicz*

» 362

25. È colpa mia. Coherence Therapy di gruppo per bambini di nove anni con genitori divorziati

*Renee Bussanich*

» 370

**Glossario**

» 373

**Riferimenti bibliografici**

» 379

*Per tutti coloro che aiutano gli altri  
a dissipare gli spessi miraggi dell'apprendimento emotivo,  
a fuggire dalle celle della memoria che li tengono prigionieri  
e a godere della libertà interiore di vivere secondo il loro sé più vero.*

## *Sbloccare il cervello emotivo*

Questo autorevole volume, ora in una seconda edizione molto ampliata, fornisce importanti progressi per la psicoterapia, tutti empiricamente fondati sulle neuroscienze del riconsolidamento della memoria. È possibile ottenere un aumento considerevole dell'efficacia terapeutica, grazie a una chiara mappa del processo centrale di trasformazione messo in atto dal cervello, un processo che non richiede l'uso di alcun sistema o tecnica particolare ed è quindi straordinariamente versatile. Ventisette casi esemplificativi mostrano la fine decisiva di una vasta gamma di sintomi importanti, tra cui depressione, ansia, panico, vergogna, autosvalutazione, rabbia, perfezionismo, abuso di alcol, avversione sessuale, alimentazione compulsiva e obesità, espressione di sé paralizzata, e ADHD adolescenziale, il tutto trasformato attraverso la risoluzione profonda di disturbi sottostanti quali traumi complessi, aver vissuto una intera vita l'oppressione derivante dal razzismo sistematico e dall'omofobia, molestie sessuali infantili, dominazione narcisistica da parte dei genitori, traumi da aggressione violenta, traumi da catastrofi naturali, solitudine traumatica e abbandono infantile. Si tratta di una comprensione transdiagnostica, transteorica e lucida dell'azione terapeutica, basata, per la prima volta nella storia della psicoterapia, su una rigorosa conoscenza empirica di un meccanismo interno di cambiamento, che realizza una fondamentale unificazione del campo della psicoterapia, confusamente frammentato: i diversi sistemi non sembrano più appartenere a mondi diversi, perché ora formano un meraviglioso repertorio di opzioni per facilitare lo stesso processo centrale di cambiamento trasformativo, come dimostrano i casi di AEDP, ATSC, Coherence Therapy, EFT, EMDR, IFS, IPNB, ISTDP, terapia assistita da pschedelici e SE. È ora chiaro perché sistemi terapeutici molto diversi tra loro per tecnica e teoria possono produrre la stessa qualità di cambiamento liberatorio. I professionisti che apprezzano la connessione profonda con i loro clienti sono riccamente ricompensati dalla profondità esperienziale a cui accede questo processo centrale, dove nessuna consapevolezza era stata raggiunta in precedenza, sia che le sedute si svolgano di persona o tramite video online. È una ricchezza imbarazzante, perché in aggiunta otteniamo la risoluzione decisiva di diversi dibattiti di lunga data e polarizzanti sulla natura della produzione di sintomi, sulla prevalenza dei problemi di attaccamento, sul funzionamento della memoria traumatica, sulle funzioni della relazione cliente-terapeuta, sul ruolo dell'eccitazione emotiva nel processo di cambiamento e sull'importanza relativa dei fattori specifici rispetto a quelli aspecifici.



*Elenco dei sintomi cessati  
che sono riportati nei casi esemplificativi  
di questo libro*

<i>Capitolo Sintomi cessati</i>	<i>Tipo di terapia</i>
3 Dubbi ansiosi e mancanza di fiducia in sé stessi	Coherence Therapy
4 Attaccamento ossessivo all'ex partner	"
4 Basso rendimento pervasivo	"
4 Paura del palcoscenico	"
5 Rabbia reattiva	"
5 Evitamento della vicinanza emotiva	"
5 Ansia sociale, perfezionismo, inadeguatezza, trauma complesso	"
5 Avversione alla sessualità coniugale	"
7 Vergogna, depressione, assenza di affetto, depersonalizzazione, lutto non elaborato, solitudine e senso di essere cacciati, ansia da panico.	AEDP
8 Depressione, isolamento, impotenza, vergogna, autocolpevolizzazione, sensazione di non essere all'altezza dell'amore, trauma da attaccamento complesso	EFT
9 Attacchi di panico, senso di colpa, autocondanna dopo un trauma da disastro naturale	
10 Terrore della rabbia altrui	EMDR
11 Fuga dal coinvolgimento emotivo nelle relazioni di coppia	IFS
12 Relazioni di coppia fallite, depressione, colite ulcerosa grave	IPNB
13 Lutto complicato dopo il suicidio della madre, allontanamento dalla famiglia	ISTDP
14 Assenza di motivazione, disconnessione dalle emozioni, perdita di significato	Terapia Assistita da pschedelici
15 Cambiamento di personalità, diventando compulsivamente sottomesso e imprevedibilmente esplosivo.	ATSC
16 Senso di colpa, vergogna, autocolpevolizzazione, odio verso sé stessi, perfezionismo, depressione, insomnia, scatti di aggressività, isolamento.	SE
16 Senso di colpa, vergogna, autocolpevolizzazione, odio verso sé stessi, perfezionismo, depressione, insomnia, scatti di aggressività, isolamento.	Coherence Therapy
17 Abuso di alcol, ansia sociale	"
18 Alimentazione compulsiva, obesità	"
19 Deliri paranoici, allucinazioni, depressione, vergogna e odio verso sé stessi per la propria disabilità	"
20 Inazione compulsiva relativa alla scrittura, pittura	"
21 Ansia sociale e blocco dell'espressione di sé nelle interazioni interpersonali	
22 Dialogo interno ossessivo, autoritario, preoccupato di seguire le regole, panico	
23 Comportamento distruttivo, non concentrato e non collaborativo di un giovane adolescente a scuola	
24 Umore altalenante e comportamenti imprevedibili di un bambino di sei anni	"
25 Auto-colpevolizzazione dei figli per il divorzio dei genitori	"



## *Introduzione*

È l'una di notte in una tavola calda di New York nel 2018. Sto mangiando dei pancake a tarda notte con Bruce Ecker. Mentre discutiamo di idee per progetti futuri, assaporò il suo inebriente entusiasmo. Dopo anni di discussioni appassionate con lui, mi ritrovo a pensare: “Potrebbe *davvero* avere qualcosa in mente”.

Gran parte della nostra vita è influenzata dalla nebbia delle esperienze passate. Ci adattiamo a circostanze non ideali e rimodelliamo la nostra percezione della realtà e di noi stessi. Lo facciamo senza renderci pienamente conto del prezzo che spesso paghiamo lungo il percorso. Ora, gli autori di questo libro chiedono: “Immaginate un mondo in cui il passato non debba tenerci prigionieri”, in cui il peso delle esperienze dolorose possa essere delicatamente sciolto e riscritto. Questa è la promessa del riconsolidamento della memoria (RM).

Questo libro è una guida completa alla comprensione e all'applicazione dei principi del RM per promuovere un cambiamento profondo e duraturo nella psicoterapia. In queste pagine troverete esperti che hanno trascorso decenni a esaminare scrupolosamente l'ampio corpus di ricerche sul RM, a sperimentare creativamente i suoi principi a livello clinico e a sviluppare un quadro coerente per l'unificazione della psicoterapia. Tutto questo è connesso allo studio di numerosi e toccanti casi clinici che dimostrano il potere trasformativo del RM nell'eliminare i sintomi alla radice.

Trovarmi a scrivere la prefazione di questo libro non è solo un lusso ma, in un certo senso, un'ironia. Per anni sono stato scettico nei confronti di un'opera come questa, in grado di integrare in modo eloquente diversi approcci terapeutici e di fornire al contempo chiari passi per ottenere un cambiamento terapeutico profondo. È sufficiente una conoscenza sommaria della storia della psicoterapia per trovare mode e mode di ogni tipo che hanno attraversato i decenni. Il RM potrebbe esserne un'altra? Il gergo neuroscientifico potrebbe essere, come alcuni hanno sostenuto, la nuova religione dei nostri tempi?

È possibile. Tuttavia, nonostante il mio scetticismo iniziale, ora ritengo che l'ottimismo sia giustificato, in gran parte a causa del focus del RM sui *meccanismi* e sui *principi del cambiamento*, invece che sui manuali di trattamento o le tecniche specifiche. In parole povere, ci sono ormai così tante prove che i trattamenti manualizzati

(“one size fits all”) non possono sperare di spiegare perché alcuni terapeuti sono più efficaci di altri. Molti ricercatori di spicco hanno sostenuto in modo convincente che le qualità del *terapeuta* sono un fattore che predice molto meglio i risultati del cliente rispetto all’uso di un particolare modello o tecnica terapeutica. Tuttavia, coloro che per comprendere la psicoterapia sottoscrivono questa teoria dei “fattori comuni” devono affrontare almeno due sfide scoraggianti. La prima è che, nella pratica reale, i clinici hanno bisogno di mappe mentali abbastanza complesse da informare i loro interventi momento per momento. In secondo luogo, dobbiamo ancora capire perché e come alcuni terapeuti eccellono nel produrre cambiamenti duraturi nei loro clienti. L’applicazione terapeutica della ricerca sul RM risponde a queste domande, concentrandosi non sulla teoria e non su tecniche specifiche, ma piuttosto su *principi di cambiamento* chiari ed empiricamente identificati che possono guidare i clinici e spiegare i momenti di cambiamento profondo. Questi principi, il *processo di riconsolidamento terapeutico* (PRT), sono il cuore di questo libro. E, francamente, sono qualcosa che avrei voluto imparare quando ho iniziato a fare psicoterapia. (È abbastanza divertente che, di recente, i miei attuali tirocinanti abbiano detto: “Perché lo stiamo imparando solo ora?”).

Un’esperienza di grande impatto nel mio sviluppo professionale è stata l’analisi di centinaia di ore di sedute videoregistrate di terapeuti e modelli terapeutici diversi. Nel farlo, è diventato evidente che alcuni terapeuti sembravano promuovere un cambiamento profondo nei loro clienti, almeno in parte, mentre altri sembravano spesso bloccati in una situazione di stallo. Sebbene i terapeuti efficaci differissero ampiamente nei loro approcci, a mio avviso si potevano trovare alcuni punti in comune. Tendevano a concentrarsi molto sull’esperienza interna dei loro clienti, in particolare sulle emozioni e sui significati dolorosi che erano alla radice dei loro problemi; promuovevano abilmente l’attivazione viscerale ed esperienziale di queste emozioni e significati dolorosi nel qui-e-ora; e facilitavano creativamente nuove, potenti esperienze che miravano direttamente e rielaboravano in modo radicale quel materiale centrale. Ho visto che questo accadeva più spesso nelle psicoterapie esperienziali e relazionali, come l’EFT, l’AEDP, l’ISTDP, l’EMDR e la Schema Therapy: per me era una scoperta scomoda, perché non si allineava con il mio assunto iniziale, convenzionale, secondo cui, parafrasando Alice nel Paese delle Meraviglie, “tutti i modelli di terapia hanno vinto e tutti devono avere dei premi” – l’opinione prevalente, basata sulle statistiche di molti studi di controllo randomizzati, che tutti i tipi di terapia hanno la stessa efficacia. In seguito, ho trovato la prima edizione di questo libro e ho visto che non solo rispecchiava le mie sorprendenti osservazioni, ma lo faceva con un livello di dettaglio impressionante.

Bruce Ecker è uno dei clinici più ispirati e stimolanti che abbia mai visto nella pratica. Bruce e i suoi colleghi hanno superato sé stessi ampliando e migliorando un libro che è già considerato da molti un classico moderno del settore. Sia i nuovi che i vecchi lettori trarranno beneficio dai chiarimenti forniti, ad esempio, nel capitolo 2, dove gli autori rispondono alle domande più frequenti dei terapeuti sul RM. In effetti, le idee qui presentate hanno un potenziale straordinario per il futuro dell’integrazione della psicoterapia, un argomento trattato magistralmente nel capitolo 6 e ampiamente dimostrato nelle Parti 2 e 3 del libro. Mi limiterò a dire che la struttura del RM presenta i vantaggi più rari per l’unificazione della psicoterapia, in quanto guida il clinico in modo rigoroso, rispettando al contempo la moltitudine di modi in cui è possibile facilitare un

cambiamento profondo. Inoltre, come merito degli autori, la voce entusiasta che permea questo libro accoglie le scoperte e i contributi futuri. I lettori che si addentrano in queste pagine sono invitati a continuare a sperimentare e ricercare questi principi, per migliorare ancora di più il modo in cui i terapeuti e i clienti futuri potranno trarne beneficio.

La prima edizione di questo libro ha influenzato innumerevoli terapeuti in tutto il mondo. Sospetto che questa seconda edizione sia destinata ad avere un impatto ancora maggiore. Mi riempie di gioia pensare in anticipo alla generazione futura di terapeuti, che avranno la fortuna di avere un altro pezzo del puzzle clinico, se non del tutto risolto, illuminato meglio che mai.

*Alexandre Vaz\**

\* PhD, Direttore della formazione, Sentio Counseling Center Editore della serie, *The Essentials of Deliberate Practice* (American Psychological Association Press).



## *Introduzione all’edizione italiana*

Questa traduzione italiana della seconda edizione di *Unlocking the Emotional Brain*, pubblicato da Routledge nel 2024 a 12 anni dalla prima uscita del testo nella edizione in inglese, rappresenta un momento importante del percorso da noi avviato nel 2017 assieme agli Autori e al Coherence Psychology Institute (CPI). Con la prima edizione italiana, pubblicata nel 2018, speravamo che il testo diventasse una fonte di ispirazione, riflessione, studio e confronto fin dai primi passi della pratica clinica per i futuri colleghi, e un’occasione preziosa per i professionisti più esperti per avviare una discussione aperta sui processi di cambiamento in psicoterapia, offrendo validi spunti per l’integrazione dei diversi modelli di intervento. Ciò che si è sviluppato da allora va ben oltre il desiderio iniziale: dal 2019, l’Istituto di Ricerca sui Processi Intrapsichici e Relazionali (IRPIR) ha stretto accordi con il CPI per realizzare percorsi formativi in Italia, rendendo possibile l’acquisizione del certificato di 1° livello della formazione in Coherence Therapy, per poi accompagnare i professionisti verso livelli più avanzati. Decine di colleghi hanno conseguito il certificato di 1° livello e tutti gli allievi delle scuole di formazione in psicoterapia, riconosciute dal MIUR e legate da uno stretto rapporto di collaborazione con l’IRPIR ([www.irpir.it](http://www.irpir.it)) hanno conosciuto questa proposta metodologica, che prevediamo cambierà nei prossimi anni il campo della psicoterapia, non solo in Italia.

Anche questa seconda edizione si caratterizza per la straordinaria chiarezza espositiva, anche nei passaggi più impegnativi connessi alla ricerca neuroscientifica relativa al Riconsolidamento della Memoria. Il testo italiano si caratterizza per l’impegno mirato a mantenere la massima fedeltà al linguaggio e alla terminologia originale degli Autori. Un obiettivo cruciale è stato riflettere la loro visione non patologizzante dell’essere umano, considerato intrinsecamente capace di adattamento creativo e responsabile, i cui “sintomi” sono espressioni di schemi somatici, emotivi, cognitivi e comportamentali dotati di profondo significato e valore soggettivo. In questo lavoro, è stato fondamentale il contributo della Dott.ssa Susanna Soria, che ha supportato la revisione del testo affinché la terminologia rispettasse l’originale pur garantendo una facile lettura.

Il cuore di *Sbloccare il cervello emotivo* risiede nell’analisi della natura profonda del cambiamento trasformativo in psicoterapia che diventa duraturo e quindi pienamente risolutivo se è il risultato della implementazione clinica dei passi del riconsolidamento.

mento della memoria, l'unico *meccanismo* sinora conosciuto dalle neuroscienze in grado di sbloccare e aggiornare un apprendimento emotivo. Il testo descrive in dettaglio la sequenza dei passi di questo processo di riconsolidamento, basandosi sull'ampia mole di ricerche sulla neuroplasticità del cervello e dati di evidenza clinica, messi riccamente a disposizione del lettore.

Questo lavoro rappresenta inoltre un contributo significativo al dibattito sull'integrazione tra diversi approcci terapeutici. La sequenza specifica che rende possibile il cambiamento trasformativo infatti, può essere attivata da sistemi di psicoterapia che differiscono in modo significativo nelle loro prospettive teoriche e metodologie di intervento. Essa funge da piattaforma di confronto per definire modalità esperienziali di intervento, sia all'interno di un singolo approccio che tra diversi modelli. Ad esempio, si integra perfettamente con l'approccio dell'EFT, dell'EMDR e dell'Analisi Transazionale Socio-Cognitiva (ATSC), seguito nelle nostre scuole di specializzazione. Il modello teorico dell'ATSC si è sviluppato in Italia negli ultimi decenni come evoluzione dell'Analisi Transazionale, grazie al lavoro di ricerca teorica ed empirica promosso dal Prof. Scilligo e portato avanti ancora oggi dal Laboratorio di Ricerca sul Sé e l'Identità (LaRSI). Il LaRSI, laboratorio di ricerca dell'IRPIR, ha ricevuto nel 2020 il premio internazionale per la ricerca dell'International Transactional Analysis Association. Solo nell'edizione italiana di *Unlocking the emotional brain* il lettore avrà accesso nel capitolo 14 alla descrizione sintetica del modello e all'analisi di un caso esemplificativo.

Nonostante il rigore scientifico, il libro si conferma scorrevole e pensato “dalla parte del lettore”. Questo riflette lo stile empatico e rispettoso degli Autori, la cui apertura genuina a trovare un punto d'incontro meta-teorico con chi proviene da approcci diversi è evidente. La loro enfasi sull’“ateoricità” dei processi descritti, pur proponendo in realtà una “teoria-meta” o “meta-concettualizzazione” non di parte, dimostra un approccio umile e con scoperte importanti da condividere, senza proporsi come unici detentori della “verità”. Questo stile, coerente con il loro modo di accostarsi a chi cerca aiuto terapeutico, stimola curiosità e contribuisce ad abbassare le resistenze sia nei clienti che, a nostro avviso, nei lettori.

Per chi, come noi, è impegnato nella formazione di psicoterapeuti secondo un approccio integrato che rispetta l'unicità e la complessità della persona, questo libro rappresenta un valore aggiunto inestimabile. Permette di derivare linee guida chiare per insegnare agli allievi, passo dopo passo, la sequenza trasformativa necessaria per diventare terapeuti compassionevoli ed efficaci.

Ci auguriamo che questa edizione italiana possa raggiungere pienamente gli obiettivi perseguiti.

*Laura Bastianelli\* e Susanna Bianchini\*\**

\* Psicoterapeuta, Responsabile della Formazione sulla Coherence Therapy e il Riconsolidamento della Memoria presso l'IRPIR, Trainer Certificato per la Coherence Therapy oltre che Ricercatore Associato presso il CPI.

\*\* Psicoterapeuta, Didatta e Supervisore di Analisi Transazionale, Presidente dell'Istituto di Ricerca sui Processi Intrapsicchici e Relazionali (IRPIR).

## *Prefazione alla seconda edizione*

Prevediamo che “Come ti amo? Lasciami contare i modi”<sup>1</sup> è il modo in cui la comunità mondiale di psicoterapeuti e consulenti arriverà a sentirsi nei confronti del ri-consolidamento della memoria, grazie ai numerosi e importanti progressi che la nostra conoscenza empirica di esso ha generato sia nella comprensione che nell’efficacia terapeutica.

La prima edizione di questo libro, pubblicata oltre un decennio prima di questa seconda edizione, è stata tradotta in spagnolo, italiano, francese, tedesco, polacco e coreano. Ciò che alcuni operatori apprezzano di più è il grande aumento dell’efficacia terapeutica grazie al fatto di avere una chiara mappa del processo centrale innato di cambiamento trasformativo del cervello, un processo che non richiede l’uso di alcun sistema o tecnica particolare di psicoterapia. Ciò che altri amano di più è la comprensione transteorica e lucida dell’azione terapeutica che unifica il campo terapeutico, confusamente frammentato. E tutti coloro che apprezzano la connessione profonda con i loro clienti sono riccamente ricompensati dalla profondità esperienziale a cui accede questo processo centrale: davvero al centro della personalità di ogni cliente, dove nessuna consapevolezza era ancora arrivata.

È un’imbarazzante ricchezza, perché otteniamo anche la risoluzione decisiva di diversi dibattiti polarizzanti di lunga data sulla natura della produzione dei sintomi, sul funzionamento della memoria traumatica, sulla prevalenza dei problemi di attaccamento, sulle funzioni della relazione cliente-terapeuta, sul ruolo dell’eccitazione emotiva nel processo di cambiamento e sull’importanza relativa dei fattori specifici rispetto a quelli aspecifici. Per non parlare di quanto sia soddisfacente e piacevole acquisire e vivere questa integrazione profondamente naturale del processo soggettivo e della comprensione oggettiva del cambiamento terapeutico trasformativo: l’arte e la scienza della psicoterapia al suo meglio.

Certamente ci vorrà del tempo prima che tutti questi doni vengano registrati e riorientati nei molti accampamenti radicati che compongono il vasto campo della psicoterapia, ma ci sono già molti progressi. Le risposte alla prima edizione di questo libro, pubblicato

<sup>1</sup> Il primo verso della poesia più famosa e più amata di Elizabeth Barrett Browning, il sonetto 43, contenuto nella raccolta *Sonnets from the Portuguese* (1850).

quando pochissimi terapeuti avevano ancora sentito parlare di riconsolidamento della memoria (RM), hanno costantemente espresso un computo celebrativo dei modi.

Una recente e-mail che ci è stata inviata diceva quanto segue: “Il processo centrale di trasformazione attraverso le neuroscienze convalidate empiricamente è uno degli aspetti più attraenti del vostro lavoro. In precedenza, un cambiamento terapeutico reale e duraturo sembrava completamente avvolto nel mistero. ...La ringrazio ancora a nome dei miei pazienti e anche mio personale. ...Sono pieno di speranza e vedo alcuni grandi risultati iniziali!”. E un altro: “Ho iniziato a sperimentare il lavoro della Gestalt con le 2 sedie e ho ottenuto risultati sorprendenti (cioè una rapida trasformazione che durava nel tempo)... ma senza capire *perché* funzionasse. ...Poi mi sono imbattuto in *Sbloccare il cervello emotivo*. Ha cambiato il mio lavoro clinico e la mia vita”.

La rilevanza e l’importanza fondamentale del RM nel cambiamento psicoterapeutico sono ormai ampiamente riconosciute in tutto il campo della psicoterapia, tanto che i work-shop e i corsi di formazione della maggior parte dei sistemi di terapia esperienziale focalizzata, come quelli presentati nella seconda parte di questo libro, fanno ormai notare che la metodologia del sistema fa uso del RM, di solito con riferimento alla prima edizione di questo libro. Tuttavia, vi è un’ampia varietà nell’accuratezza scientifica delle spiegazioni offerte su come funziona il RM e su come si realizzano gli elementi specifici del processo di RM. Una delle nostre motivazioni principali per questa seconda edizione del libro è quella di rendere più facile la comprensione del RM e, quindi, di ridurre le probabilità che vengano fatte affermazioni sull’utilizzo del RM per formulazioni teoriche di psicoterapia che in realtà non sono coerenti con il funzionamento del RM. Questo è stato lo spirito che ha guidato le nostre ampie revisioni dei capitoli della Parte 1, che incorporano tutto ciò che abbiamo continuato a imparare, negli ultimi dieci anni, sull’insegnamento di questo materiale. Solo se il RM sarà *compresso con precisione* in tutto il campo della psicoterapia, i suoi potenziali grandi benefici saranno pienamente realizzati.

Il raddoppio delle dimensioni della Parte 2 – da quattro a nove diversi sistemi di psicoterapia – esprime un’altra delle nostre motivazioni principali, ossia dimostrare quanto il RM serva da quadro unificante del mondo gravemente frammentato della psicoterapia. La frammentazione in scuole teoriche concorrenti si è sviluppata liberamente perché per un secolo, incredibilmente, il campo della psicoterapia non ha avuto un consenso sulla conoscenza empirica di un meccanismo interno di cambiamento psicologico. Ora abbiamo questa conoscenza grazie ai risultati della ricerca sul RM e l’unificazione emerge senza ambiguità: da qui il titolo della seconda parte, “Hidden in Plain Sight: un processo centrale nelle terapie di cambiamento trasformativo”, includendo anche la terapia assistita da pschedelici (capitolo 13).

La terza parte espande da quattro a dieci casi le dimostrazioni del libro sul cambiamento trasformativo ottenuto per un’enorme gamma di condizioni presentate e di problemi centrali, da terapeuti che hanno una gamma altrettanto ampia di stili personali. Il cambiamento è “trasformativo”, come definiamo il termine, quando un sintomo importante (modello indesiderato) cessa *completamente* e non si presenta più, senza ulteriori sforzi per evitarlo. Nella terza parte ci proponiamo di mostrare non solo quanto sia vero che è possibile produrre il cambiamento terapeutico trasformativo con grande versatilità e in modo sistematico, ma anche che le premesse per il cambiamento trasformativo

sono pienamente soddisfatte, tanto da diventare lo standard di efficacia nel campo della psicoterapia. Questo, a nostro avviso, è il messaggio fondamentale di questo libro.

Trovare le parole per riconoscere adeguatamente gli autori dei casi esemplificativi della terza parte del libro è una sfida. Vogliamo che si sentano profondamente ringraziati per aver condiviso con noi la loro audace avventura con ogni cliente, perché ogni caso è un'avventura audace quando il vostro obiettivo è quello di guidare i vostri clienti prima a riconoscere, e poi a dissolvere e liberare sé stessi, dai loro apprendimenti emotivi più carichi di sofferenza. I resoconti dei nostri collaboratori sui loro viaggi terapeutici, che permettono ai lettori di intravedere sia le loro abilità e il loro acume terapeutico sia il coraggio e la profondità di cuore dei loro clienti – normalmente così ben nascosti in ogni persona – sono un dono meraviglioso. Li ringraziamo anche per la loro pazienza con i nostri cicli di sviluppo editoriale.

Vogliamo esprimere un grande ringraziamento allo psicoterapeuta di Barcellona Michał Jasiński per aver portato in questo libro i casi di terapia assistita da pschedelici nel capitolo 13 e di terapia infantile nel capitolo 25. Le note in ciascuno di questi capitoli descrivono il suo ruolo sostanziale nel produrre questi importanti casi da includere in questo libro. Il nostro apprezzamento va anche a lui per aver portato la struttura di questo libro nel campo della psicoterapia del suo paese d'origine, la Polonia, attraverso la conduzione di numerosi corsi di formazione e presentazioni, che hanno portato alla traduzione polacca della prima edizione di questo libro.

Lo psicologo clinico Alexandre Vaz, di Lisbona, ha collaborato a lungo con uno di noi (BE) per illuminare come le scoperte derivanti dalla ricerca sugli esiti della psicoterapia servano a rivelare il pieno significato del riconsolidamento della memoria per il campo della psicoterapia. Questa collaborazione ha generato due presentazioni a conferenze internazionali<sup>2</sup> e due articoli su riviste<sup>3</sup>, e ha fortemente arricchito i capitoli 1 e 2 con le conoscenze specialistiche che Alex ha generosamente fornito. Gli siamo grati anche per aver fornito la prefazione a questa seconda edizione del libro.

Uno di noi (BE) ringrazia per le risposte utili a chiarire i risultati della ricerca sul riconsolidamento della memoria ricevute dai neuroscienziati Alejandro Delorenzi, Cecilia Forcato, Timothy Jerome, Emiliano Merlo e Javiera Oyarzún.

A Melissa M. Reading va la nostra gratitudine per il suo sostegno incessante e la sua genialità nel leggere attentamente i nostri capitoli manoscritti e nel trovare dove e come migliorarne la chiarezza concettuale e linguistica. Se mai abbiamo conosciuto qualcuno che è ossessionato dalla chiarezza almeno quanto noi, questa è Melissa, ed è stata una gioia ricevere il suo aiuto, in cui la sua acuta comprensione del nostro quadro di riferimento era sempre evidente. Fortunatamente la strada è stata a doppio senso, poiché uno di noi è in grado di comprendere la sua tesi di dottorato in fisica e le sue varie pubblicazioni di ricerca.

Anna Moore, editore di Routledge, ci ha invitato a realizzare questa seconda edizione del libro e ha aiutato il progetto con la stessa gentilezza e la stessa sensibilità che ricordiamo con piacere dalla prima. Il suo sostegno al nostro lavoro è la nostra grande

<sup>2</sup> I video di queste presentazioni sono disponibili online su <https://youtu.be/lHnn2Wf4NFI> e <https://youtu.be/WzdxMNz6YRc>.

<sup>3</sup> Vaz e Ecker (2020) e Ecker e Vaz (2022).

fortuna. Apprezziamo anche l'assistenza ricevuta da Kasra Koushan nel migliorare i nostri riferimenti alle ricerche di supporto.

La nostra gratitudine va anche ai nostri cari colleghi internazionali che hanno realizzato la traduzione della prima edizione di questo libro in varie lingue: Guillem Feixas Viaplana a Barcellona, Laura Bastianelli a Roma e Sophie Côté e Pierre Cousineau in Québec. Una tale diffusione di questo corpus di conoscenze è davvero meravigliosa.

Ciascuno dei tre autori desidera inoltre ringraziare gli altri due per l'incrollabile spirito di collaborazione bonaria basato sulla comune consapevolezza dello straordinario valore del corpus di conoscenze rappresentato in questo libro. Lavorare insieme per radicare queste conoscenze nel campo della psicoterapia è stata una ricca ricompensa.

Ci fermiamo qui, anche se fiumi di riconoscimenti sono dovuti anche a molti pionieri della psicoterapia e della ricerca neuroscientifica sul riconsolidamento della memoria, sulle cui spalle ci troviamo.

*Bruce Ecker, Robin Ticic e Laurel Hulley*  
30 giugno 2023

## *Gli autori*

**Bruce Ecker**, MA, LMFT, è co-direttore del Coherence Psychology Institute, co-ideatore della Coherence Therapy e coautore del *Manuale pratico e Guida alla formazione della Coherence Therapy*; del *Depth Oriented Brief Therapy: How To Be Brief When You Were Trained To Be Deep and Vice Versa*; e del *The Listening Book*, oltre che di numerosi articoli su riviste di psicoterapia e capitoli di libri. Chiarire come avviene il cambiamento terapeutico trasformativo è il tema centrale della sua carriera clinica e ha contribuito a molte innovazioni nei concetti e nei metodi della psicoterapia esperienziale. Dal 2006 ha guidato lo sviluppo dell'applicazione clinica della neuroscienza del riconsolidamento della memoria, determinando importanti progressi nell'efficacia e nell'unificazione della psicoterapia e identificando il suo più potente meccanismo di cambiamento. È stato spesso relatore in conferenze e workshop a livello internazionale e guida il team di ricercatori dell'Istituto. Risiede a New York.

**Robin Ticic**, BA, HP Psychotherapy (Germania), scomparsa nel 2024, è stata diretrice dello sviluppo e della formazione del Coherence Psychology Institute, coautrice di *The Listening Book* e autrice della guida per genitori *How to Connect with Your Child*, oltre che di numerosi articoli su riviste di psicoterapia. Svolgeva attività privata, specializzata in terapia del trauma, nei pressi di Colonia, in Germania, ed era Certified Trainer della Coherence Therapy, dopo aver lavorato per molti anni come psicologa presso l'Istituto di Psicotraumatologia dell'Università di Colonia. Aveva una vasta esperienza di consulenza ai genitori, realizzava corsi e presentazioni ed è stata premiata per il servizio alla comunità.

**Laurel Hulley**, MA, è co-ideatrice della Coherence Therapy, direttrice dell'educazione e dello sviluppo del paradigma per il Coherence Psychology Institute, cofondatrice della Julia Morgan School for Girls di Oakland, California, e coautrice del *Manuale pratico e Guida alla formazione della Coherence Therapy* e del *Depth Oriented Brief Therapy: How To Be Brief When You Were Trained To Be Deep and Vice Versa*, oltre che di numerosi articoli su riviste di psicoterapia, capitoli di libri e manuali per chi vede video clinici. Da sempre vive nel Greenwich Village di New York.



## *Gli autori della Parte 3*

**Renee Bussanich, MA**, è una consulente di salute mentale clinica autorizzata che esercita ad Asheville, Carolina del Nord, USA.

**Monika Ciechowicz, MA**, è una psicologa dell'infanzia e dell'adolescenza che esercita in modo indipendente nella città polacca di Rumię, vicino a Danzica.

**Timothy A. Connor, PsyD**, è uno psicologo autorizzato che lavora presso l'Oregon State Hospital di Portland, Oregon, USA.

**Bruce Ecker, MA, LMFT**, è co-creatore della Coherence Therapy e co-direttore del Coherence Psychology Institute. Si trova a New York City e svolge attività privata con licenza clinica in California.

**Niall Geoghegan, PsyD**, è psicologo autorizzato a Berkeley, California, USA, e Certified Advanced Practitioner della Coherence Therapy.

**Michał Jasiński, PhD**, è psicologo, psicoterapeuta e Docente Associato presso l'Università di Sopot, in Polonia, oltre che Certified Trainer della Coherence Therapy.

**Michael Lydon, LCSW**, riceve clienti online da Ipswich, Massachusetts (zona di Boston North Shore). È un Certified Practitioner della Coherence Therapy e insegnante assistente del Processo di Realizzazione nei corsi di certificazione online, ed è un insegnante senior nella pratica privata.

**C. Anthony Martignetti, PhD**, prima della sua scomparsa nel 2015 esercitava a Lexington, Massachusetts, USA, come Counselor autorizzato per la salute mentale, Diplomato certificato dell'American Psychological Association e Clinico dottorale per le dipendenze del National Board of Addiction Examiners.

**Gail Noppe-Brandon, LCSW, MPA, MA**, esercita privatamente a New York ed è Trainer Associata del Coherence Psychology Institute e Certified Advanced Practitioner della Coherence Therapy.

**Paul Sibson**, Dip-Counselling, Dip-Psychotherapy, prima della sua scomparsa nel 2023 esercitava a Kendall, nel Regno Unito, come psicoterapeuta autorizzato dalla British Association for Counseling & Psychotherapy (BACP) e dallo UK Council for Psychotherapy (UKCP).



## *La curatrice dell’edizione italiana*

**Laura Bastianelli** è psicologa e psicoterapeuta, Analista Transazionale Didatta e Supervisore, docente invitato presso l’Università Salesiana di Roma e formatrice presso l’Istituto di Formazione e Ricerca per Educatori e Psicoterapeuti (IFREP), Trainer Certificato per la Coherence Therapy ed EMDR Consultant. È ricercatrice presso il Laboratorio di Ricerca sul Sé e l’Identità (LaRSI) dell’Istituto di Ricerca sui Processi Intrapsicici e Relazionali (IRPIR), ha presieduto il comitato per lo sviluppo teorico e la ricerca dell’Associazione Europea di Analisi Transazionale (EATA), è Ricercatore Associato presso il Coherence Psychology Institute ed è membro della Commissione Nazionale Discipline Mentali della Società Italiana di Psiconeuroendocrinologia (SIPNEI). È anche socio fondatore dell’Istituto per la Prevenzione del Disagio Minore, un’associazione no-profit che opera principalmente sul territorio di Roma.

