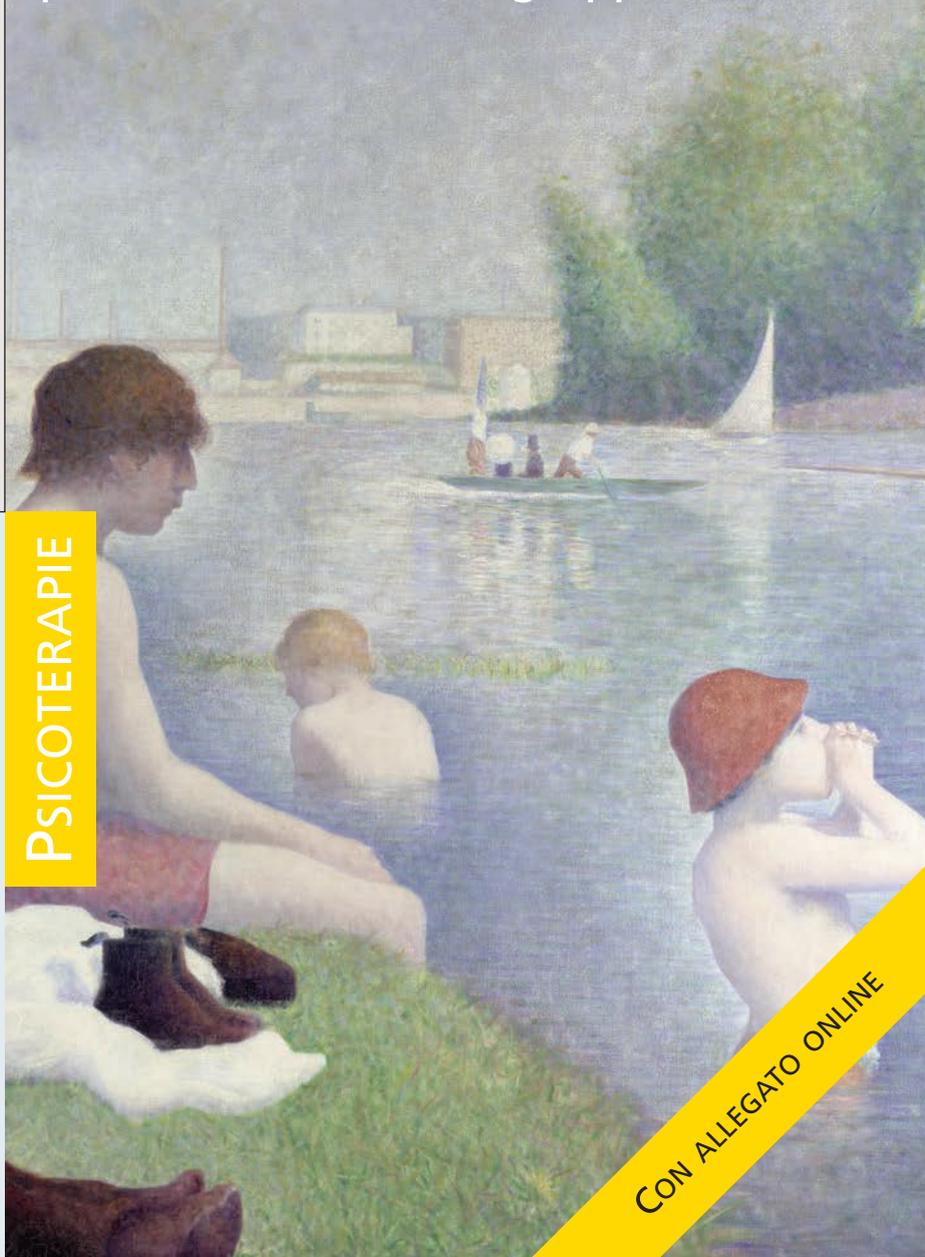


Ilaria Martelli Venturi

# Trattamento dei disturbi emotivi comuni

Guida pratica  
per la conduzione di gruppi



PSICOTERAPIE

**FrancoAngeli**

CON ALLEGATO ONLINE

## 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](http://www.francoangeli.it) e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

Ilaria Martelli Venturi

# **Trattamento dei disturbi emotivi comuni**

Guida pratica  
per la conduzione di gruppi

**FrancoAngeli**

PSICOTERAPIE

*In copertina: Georges-Pierre Seurat, Une baignade à Asnières, 1884,  
olio su tela, National Gallery, Londra (particolare)*

Copyright © 2019 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](http://www.francoangeli.it).*

Ai pazienti



# *Indice*

<b>Introduzione,</b> di Ilaria Martelli Venturi	pag.	15
<b>Introduzione,</b> di Francesco Mancini	»	19
<b>Prefazione,</b> di Giuseppe Ducci	»	21
<b>Ringraziamenti</b>	»	23

## **PRIMA PARTE**

### **Teoria generale e presentazione dell'intervento**

<b>1. Disturbi emotivi comuni e psichiatria di comunità,</b> di Alessandro Grispini	»	27
Introduzione	»	27
Un po' di storia	»	28
Il nuovo scenario: il piano di azioni nazionale per la salute mentale (PANMS)	»	29
<b>2. Epidemiologia, inquadramento diagnostico e percorsi di cura per i disturbi emotivi comuni,</b> di Alessandro Grispini	»	32
Introduzione	»	32
Epidemiologia e inquadramento diagnostico	»	33

Disturbi emotivi comuni e medicina generale	»	35
Percorsi di trattamento per i disturbi emotivi comuni	»	36
<b>3. La terapia cognitivo-comportamentale</b>	»	38
Origini della terapia cognitiva	»	38
Caratteristiche della terapia cognitiva standard	»	39
Strategie e tecniche della terapia cognitivo-comportamentale	»	40
La tecnica dell'ABC	»	42
La ristrutturazione cognitiva	»	43
Le tecniche metacognitive	»	45
Le tecniche comportamentali	»	46
La psicoeducazione	»	50
Efficacia della psicoterapia cognitivo-comportamentale	»	51
<b>4. Intervento di gruppo sui disturbi emotivi comuni</b>	»	54
Origine del gruppo	»	54
Struttura del gruppo	»	55
Programma del gruppo	»	57
Obiettivi del trattamento	»	60
Metodo	»	60
Test utilizzati per valutare gli esiti	»	61
Anxiety Sensitivity Index (ASI)	»	61
State-Trait Anxiety Inventory (STAI – Forma Y)	»	62
Beck Depression Inventory (BDI)	»	62
Self-Report Symptom Inventory-Revised (SCL-90 R)	»	62
Clinical Outcomes in Routine Evaluation-Outcome Measure (CORE-OM)	»	62
Questionario di gradimento	»	63

## SECONDA PARTE

### Istruzioni operative per i conduttori del gruppo

<b>5. Modulo “Sicurezza e legame di attaccamento”</b>	»	67
Teoria dell'attaccamento	»	67
Stili di attaccamento	»	69
Concetto di svincolo dalla famiglia	»	69
Struttura del modulo	»	71
I incontro	»	72
Presentazione dei partecipanti	»	72

Programma, obiettivi e regole del gruppo	»	73
Come si forma la sicurezza nell'infanzia	»	73
Teoria dell'attaccamento	»	73
Rappresentazioni sé/altro	»	76
II incontro	»	77
Stili di attaccamento	»	77
Homework	»	80
III incontro	»	80
Autonomia e svincolo dalla famiglia di origine	»	81
Esercitazione svincolo dalla famiglia di origine	»	81
Homework	»	81
<b>6. Modulo “Le emozioni e le loro funzioni”</b>	»	82
Teoria evolucionistica e universalità delle emozioni	»	82
Neurobiologia delle emozioni	»	83
Emozioni e cognizioni: quale l'ordine di causalità?	»	84
Struttura del modulo	»	88
I incontro	»	88
Revisione dei compiti	»	88
Brainstorming sulle emozioni	»	89
Psicoeducazione sulle emozioni	»	89
Homework	»	91
II incontro	»	92
Revisione compiti	»	92
L'ABC delle emozioni	»	92
Esercitazione su ABC personali	»	94
Homework	»	95
III incontro	»	95
Revisione compiti	»	95
Esercitazione sugli ABC	»	96
Introduzione alla ristrutturazione cognitiva	»	97
Sostituzione del pensiero da disfunzionale a funzionale	»	98
Comprendere quando un'emozione è ben gestita da quando non lo è	»	98
Homework	»	98
<b>7. Modulo “Regolazione emotiva”</b>	»	99
Regolazione e disregolazione delle emozioni	»	99
Teoria biosociale nella terapia dialettico-comportamentale	»	102
Struttura del modulo	»	104
I incontro	»	105

Revisione dei compiti	»	105
Brainstorming sulla regolazione emotiva	»	106
Psicoeducazione sulla regolazione emotiva	»	106
Strategie di <i>coping</i> maladattive	»	106
Vulnerabilità emotiva	»	107
Homework	»	108
II incontro	»	108
Revisione compiti	»	108
Teoria biosociale	»	109
Ambiente invalidante	»	109
Validazione emotiva	»	110
Disregolazione emotiva	»	111
Esercitazione sulla validazione emotiva	»	111
Homework	»	112
III incontro	»	112
Revisione compiti	»	112
Prospettive della mente	»	112
Relazione tra emozione e comportamento	»	114
Strategie efficaci per tollerare e gestire la sofferenza	»	116
Homework	»	117
<b>8. Modulo “Disturbi d’ansia”</b>	»	118
L’ansia secondo la teoria cognitiva	»	118
Struttura del gruppo	»	120
I incontro	»	121
Revisione compiti	»	121
Brainstorming sull’ansia	»	122
Psicoeducazione sull’ansia	»	122
Il ruolo dell’iperventilazione	»	125
Attacco di panico	»	127
Esercitazione sul respiro	»	129
Homework	»	129
II incontro	»	130
Revisione compiti	»	130
Circolo vizioso del panico	»	130
Esercitazione sull’attenzione selettiva	»	131
Strategie efficaci per gestire l’ansia	»	132
Esposizioni enterocettive	»	132
Esercitazione sul rilassamento muscolare	»	133
Homework	»	134

III incontro	»	135
Revisione compiti	»	135
Le diverse forme d'ansia	»	135
Homework	»	137
<b>9. Modulo “Disturbi del tono dell’umore”</b>	»	138
Epidemiologia: depressione e il “male del secolo”	»	138
Trattamento della depressione	»	139
Il modello cognitivo della depressione di Aaron T. Beck	»	140
Struttura del gruppo	»	145
I incontro	»	146
Revisione compiti	»	146
Brainstorming sulla depressione	»	146
Psicoeducazione sulla depressione	»	147
Errori di pensiero nella depressione	»	150
Esercitazione ABC su temi depressivi	»	151
Homework	»	151
II incontro	»	151
Revisione compiti	»	151
Circolo vizioso della depressione	»	152
Strategie efficaci per gestire la depressione	»	152
Homework	»	154
III incontro	»	154
Revisione compiti	»	154
Disturbo bipolare	»	154
Gestione dell’umore	»	158
Il disturbo dell’umore nelle sue diverse forme	»	161
Promozione del benessere	»	161
Homework	»	162
<b>10. Modulo “Comunicazione e abilità interpersonali”</b>	»	163
Le competenze sociali	»	163
Competenze cognitive ed emotive per un buon adattamento sociale	»	165
L’assertività	»	166
Struttura del gruppo	»	167
I incontro	»	168
Revisione compiti	»	168
Brainstorming sul significato di abilità interpersonali	»	168
Psicoeducazione sulla comunicazione	»	169
Esercitazione sulla comunicazione non verbale	»	169

Stili comunicativi	»	169
Esercitazione sul fare richieste e dire di no	»	171
Homework	»	172
II incontro	»	172
Revisione compiti	»	172
Ascolto attivo e validazione emotiva	»	173
Esercitazione sulla validazione	»	174
Stabilire confini	»	174
Esercitazione sui confini	»	175
Homework	»	176
III incontro	»	177
Revisione compiti	»	177
Realizzazione di sé	»	177
Esercitazione sugli ambiti di vita	»	179
Problem-solving	»	179
Esercitazione sul problem-solving	»	181
Homework	»	182
<b>11. Modulo “Trauma e dissociazione”</b>	»	183
Il trauma	»	183
Storia della psicotraumatologia: da Janet ai giorni nostri	»	184
Relazione tra trauma e dissociazione	»	187
Struttura del gruppo	»	189
I incontro	»	191
Revisione compiti	»	191
Brainstorming sul significato di trauma	»	191
Psicoeducazione sul trauma	»	191
Homework	»	196
II incontro	»	196
Revisione compiti	»	196
Psicoeducazione sulla dissociazione	»	197
Esercitazione sulle parti	»	201
Homework	»	201
III incontro	»	202
Revisione compiti	»	202
Come riconoscere la dissociazione	»	202
Origine della dissociazione	»	203
Lavorare sul trauma e sulla dissociazione	»	204
Esercitazione sul floatback e imagery rescripting	»	204
Questionario di gradimento e saluti	»	206

<b>Considerazioni conclusive</b>	»	207
<b>Le parole dei pazienti</b>	»	211
<b>Postfazione,</b> di Alessandro Grispini	»	213
<b>Bibliografia</b>	»	215



# Introduzione

di Ilaria Martelli Venturi

L'idea di scrivere questo libro nasce dall'esigenza di fornire una risposta terapeutica gruppale fondata, principalmente, sui principi della psicoterapia cognitivo-comportamentale nei confronti dei cosiddetti *disturbi emotivi comuni*. Con questa definizione ci si riferisce ad una popolazione adulta che presenta quadri clinici eterogenei quali disturbi d'ansia, stati depressivi, attacchi di panico, disturbi del sonno, ossessioni, fobie, disturbi somatoformi, condizioni di disagio esistenziale. Si tratta di pazienti che, pur presentando una sofferenza soggettiva, riescono comunque a mantenere un sufficiente funzionamento di vita sociale e lavorativo, anche se a spese di una grande fatica e un grande sforzo mentale, fisico ed emotivo a causa di questi sintomi. Questa tipologia di pazienti rappresenta quasi il 50% dell'utenza che afferrisce ai centri di salute mentale, ma la scarsità di risorse disponibili non consente di effettuare delle psicoterapie individuali. Pertanto, la costituzione di gruppi dedicati a questo può rappresentare una risposta di qualità, efficiente ed economica.

L'esperienza del trattamento di gruppo sui disturbi emotivi comuni è nata all'interno della UOC Salute Mentale 14 che fa parte del dipartimento di salute mentale della Asl Roma 1, diretto dal dott. Giuseppe Ducci, ma può essere replicata in altri contesti, sia pubblici che privati, considerando la crescente diffusione di questi disturbi con aumento della richiesta da parte della popolazione generale.

In assenza di dati presenti in letteratura su questo tema, ho ideato questo "protocollo d'intervento" strutturando il trattamento a partire dalla mia esperienza decennale di lavoro clinico con adulti, adolescenti, bambini e genitori e dalla mia formazione di base come psicoterapeuta cognitivo-comportamentale sia nell'ambito dell'età evolutiva che nella fascia adulta. Avere avuto la possibilità di lavorare sia nell'ambito dell'età evolutiva che con adulti mi ha permesso di avere una visione prospettiva rispetto la traiettoria evolutiva a

partire dai disturbi nell'infanzia e dagli esordi in un'ottica di lavoro preventivo.

Nel tempo, vedere tipologie di pazienti diversi, e sempre più gravi, ha portato il mio interesse a specializzarmi nel trattamento di pazienti traumatizzati, diventando terapeuta EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*), e di pazienti con gravi disturbi di personalità. Ho inoltre raffinato la mia formazione specializzandomi in gruppi DBT (*Dialectical Behaviour Therapy*) per pazienti con disturbo borderline di personalità e con problemi di impulsività e disregolazione emotiva, nonché ho maturato l'esperienza clinica e la formazione appassionandomi di parent training, sia individuale che di gruppo, con particolare riferimento ai casi di adozione.

Pertanto, oltre alla mia esperienza clinica, il modello teorico cui mi sono maggiormente ispirata è la terapia cognitivo-comportamentale di Albert Ellis e Aaron T. Beck che, ad oggi, rappresenta uno dei trattamenti di comprovata efficacia (*evidence-based*) di molte situazioni cliniche e ritengo possa rivelarsi altrettanto valido nei disturbi emotivi comuni.

Allo sfondo teorico dei principi della terapia cognitivo-comportamentale ho integrato alcuni concetti che ho ritenuto fondamentali e trasversali ad ogni disturbo psicopatologico, che sono dei pilastri da affrontare in qualunque percorso psicoterapico: la *teoria biosociale* e il concetto di *invalidazione emotiva* (elementi ispirati alla terapia dialettico-comportamentale di Marsha M. Linehan), *comunicazione efficace* e *gestione dei rapporti interpersonali*, la *teoria dell'attaccamento* di J. Bowlby, *trauma* e la *dissociazione*.

Il lavoro scaturisce dalla raccolta di riflessioni, appunti, promemoria e schemi costruiti in dieci anni di lavoro clinico con i pazienti e dal constatare che, quanto più utilizzavo un modello strutturato di intervento, sia in psicoterapia individuale che nei gruppi, con tanto di materiale clinico da condividere con loro, tanto più vedevo facilitare l'apprendimento di nuove modalità di gestione emotiva.

Il libro è strutturato in modo da risultare facilmente fruibile e molto pratico. È suddiviso in tre parti:

- una prima parte teorico-introductiva è dedicata al concetto di *disturbo emotivo comune*, sia come entità clinica, sia come problema da affrontare nella psichiatria di comunità, temi affrontati nei primi due capitoli curati dal dott. Alessandro Grispini<sup>1</sup>, cui devo il prezioso contributo. A seguire

<sup>1</sup> Primario psichiatra della UOC Salute Mentale del Distretto 2 presso il dipartimento di salute mentale della ASL Roma 1. È full member dell'International Psychoanalytical Association e docente presso la Scuola di specializzazione in Psichiatria della facoltà di Medicina e Psicologia "La Sapienza" – S. Andrea. Ha pubblicato per Carocci il volume *Psicosi e vio-*

una breve parte dedicata alle origini e alle tecniche della terapia cognitivo-comportamentale, nonché alla presentazione di come è strutturato il trattamento di gruppo;

- la seconda parte è dedicata ai conduttori del gruppo dove sono presenti le istruzioni operative per condurre ogni singolo incontro con contenuti teorici e modalità tecniche di conduzione;
- la terza parte è costituita da schede operative che rappresentano il materiale per i partecipanti e che trovate come allegati online, scaricabili nell'area "Area multimediale" del sito [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it).

Questo libro nasce come "manuale d'istruzione d'uso" rivolto ai professionisti della salute mentale che vogliono attivare gruppi, sia in ambito pubblico che privato, con pazienti che presentano una variabilità di disturbi ascrivibili ai cosiddetti disturbi emotivi comuni. L'impronta di questo modello può considerarsi valida anche in un percorso di psicoterapia individuale in quanto consente di approfondire tutti i temi centrali di un percorso terapeutico e di fruire di schemi, promemoria ed esercitazioni utili da proporre al paziente.

Spero che questo lavoro possa essere uno stimolo per migliorare sempre di più la qualità dei trattamenti presenti nei servizi pubblici con interventi *evidence-based* ed ampliare la prospettiva clinica nei contesti privati, superando le diversità di approcci teorici in una prospettiva che vada sempre più verso l'integrazione dei diversi modelli, superando le differenze individuali.

lenza (1998), *Prevenzione e salute mentale* (1998) e *Guida alle psicoterapie psicoanalitiche* (2018). Per la Fioriti ha pubblicato *Preventive Strategies for Schizophrenic Disorders* (2003) e *Le depressioni postpartum* (2008).



# Introduzione

di Francesco Mancini\*

L'idea di inserire nei servizi pubblici di salute mentale trattamenti cognitivo-comportamentali *evidence-based* è senza dubbio un passo importante. Infatti, ad oggi, un modello terapeutico che non solo è supportato da numerose evidenze scientifiche ma è anche considerato il trattamento d'elezione per la maggior parte dei disturbi ascrivibili ai disturbi emotivi comuni, ovvero patologie molto frequenti nella popolazione generale che includono ansia, attacchi di panico, depressione, condizioni di stress cronico, insonnia, fobie, idee ossessive, sintomi psicosomatici, per cui molte persone si rivolgono ai medici di medicina generale. Si tratta di disturbi che compromettono in modo anche grave il funzionamento generale della persona, pertanto è fondamentale che siano trattati precocemente per evitare che il quadro clinico si aggravi. L'intervento di gruppo presentato in questo libro può essere una risposta efficace alle richieste di trattamento di questi disturbi e può essere replicato anche nei contesti di studi privati.

Il punto di forza è rappresentato dalla facile fruibilità che consente di condurre ogni singolo incontro in modo strutturato. L'intervento è strutturato in moduli, ciascuno dei quali affronta un tema fondamentale per il trattamento dei disturbi emotivi comuni: psicoeducazione sulle emozioni e sui disturbi di cui soffrono i pazienti, addestramento a riconoscere le relazioni tra i propri pensieri, emozioni e azioni, addestramento alla gestione della disregolazione emotiva, training per la comunicazione e le abilità interpersonali, ricostruzione della storia di attaccamento e identificazione delle esperienze relazionali precoci avverse.

\* Direttore della Scuola di specializzazione in Psicoterapia cognitiva.