

Process-based CBT. I processi e le competenze cliniche di base della terapia cognitivo-comportamentale di Steven C. Hayes e Stefan G. Hofmann (Edizione italiana a cura di Simone Cheli e Emanuele Rossi) Giovanni Fioriti Editore, 2020.

Steven C. Hayes e Stefan G. Hoffman, partendo da due background filosofici molto diversi, mostrano al lettore la possibilità d'identificare un obiettivo comune di fronte al dibattito scientifico che il cognitivism clinico internazionale sta affrontando in questo periodo storico. Stando alla "task force di formazione" organizzata dalla Association for Behavioral and Cognitive Therapies (ABCT), l'unica strada percorribile per favorire una comunicazione efficace tra le ondate e tradizioni del cognitivism e del comportamentismo sviluppatesi nel tempo, sarebbe infatti quella di aprirsi consapevolmente di fronte a tali visioni filosofiche. Al riguardo, la ABCT nacque nel 1966 con l'intento di accogliere al suo interno professionisti della salute mentale afferenti ai vari approcci dell'ambito. Coerentemente con questo atteggiamento volto all'integrazione, il libro si basa sugli standard educativi e di formazione più aggiornati a livello di dottorato negli Stati Uniti (Klepac et al., 2012).

Di fronte alle critiche e alle differenti posizioni che interessano la CBT come terapia evidence-based, a mio avviso gli autori riescono a stimolare lo studente, così come il professionista, ad una riflessione consapevole e ricca di approfondimenti sia di contenuto, sia applicativi.

Spostando il focus di ricerca, clinica, e formazione, dalle categorie diagnostiche, sulle dimensioni psicopatologiche e sui processi più significativi della CBT, sembra possibile comprendere più efficacemente la sofferenza di una persona, poterne rispondere da un punto di vista transdiagnostico, ma anche, far progredire con maggiore flessibilità il ragionamento scientifico appartenente a tale area. L'ipotesi degli autori sembra spostare il dibattito da possibili chiusure e prese di posizioni ad una dimensione di confronto e costruttiva riflessione personale, illustrando le potenzialità di ogni ala di questa famiglia di approcci: comportamentali, cognitive, di accettazione e mindfulness. Senza perdere di vista il fatto che gli approcci riconducibili alla Terza Onda continuano

a recepire i dati e le diverse opinioni scientifiche al fine di favorire una migliore applicabilità della CBT nel contesto clinico.

Come può quindi *Process-based CBT* guidare le nuove generazioni di terapeuti?

La prima parte del libro permette di esplorare principi considerati più astratti che, in maniera trasversale, possono guidare ad una pratica clinica di tipo evidence-based. In particolar modo nel primo capitolo viene tracciata la storia dello sviluppo della CBT, la cui traiettoria non può che progredire e puntare saggiamente agli sviluppi futuri. A seguire, un brillante approfondimento sulla filosofia della scienza, sull'etica e sul ruolo variabile della pratica. Un focus sui processi di cambiamento, potrebbe per esempio, rispondere in parte, alle criticità a cui sono suscettibili i protocolli specifici manualizzati. Nonostante come ricercatori e terapeuti mettiamo sotto la nostra lente d'ingrandimento specifiche competenze e procedure, rischiamo spesso d'ignorare il fatto che le "pillole" caratterizzanti le relative sotto-strategie sono tutt'altro che specifiche. Il manuale stesso tende, inoltre, a diventare in maniera fuorviante l'unico oggetto di analisi per quel determinato disturbo, enfatizzandone le identità dell'uno e dell'altro, nonostante le sovrapposizioni tra le singole componenti. Dunque il libro ci permette di soffermarci diversamente su aspetti che riguardano la natura del funzionamento psicologico e degli obiettivi d'intervento.

Viene poi affrontato il possibile cambiamento della futura pratica clinica alla luce degli ultimi mezzi tecnologici introdotti dalla società.

Il lettore può inoltre orientarsi attraverso i processi comportamentali di base, le diverse prospettive sulla cognizione che possono essere conciliabili attraverso una cornice funzionale-cognitiva, oltre ad un'interessante e per nulla scontato approfondimento sulle emozioni e la regolazione emotiva. Nella seconda parte vengono infatti introdotti i processi fondamentali, grazie all'integrazione di prospettive cliniche, neuroscientifiche ed evoluzionistiche.

Infine nella terza sezione, gli autori si soffermano sui processi e le strategie applicative con riferimento all'intervento clinico, dalla gestione delle contingenze, allo shaping, all'utilizzo delle pratiche di mindfulness e di acceptance.

È in questo modo che gli autori, aprendosi alle reciproche divergenze e punti di vista, ci mostrano

in maniera interessante, attraverso quali strumenti e atteggiamenti possiamo avvicinarci alla pratica clinica quotidiana, così come ad un avanzamento scientifico della CBT.

Emily Morini

Tages Onlus - Centro di Psicologia, Psicoterapia
ed interventi socio-sanitari, sede di Bologna;
E-mail: emily.morini@tagesonlus.org

Bibliografia

Klepac R.K., Ronan, G.F., Andrasik F., Arnold, K.D., Belar C.D., Berry S.L., et al. (2012). Guidelines for cognitive behavioral training within doctoral psychology programs in the United States: Report of the Inter-Organizational Task Force on Cognitive and Behavioral Psychology Doctoral Education. *Behavior Therapy*, 43(4), 687–697.