

Presentazione

La Ristrutturazione Cognitiva è un intervento cardine della psicoterapia Cognitivo Comportamentale e troppi pochi testi trattano questo intervento in modo chiaro, specifico e didattico. Questa la considerazione che ha spinto Antonio Nisi e Franco Baldini, scomparso prematuramente quattro anni fa, a pensare ad un libro che potesse colmare tale lacuna. Franco e Antonio hanno collaborato fin dagli anni dell'università e hanno condiviso la passione per la psicoterapia cognitiva, infatti sono stati tra i primi, assieme a Cesare De Silvestri, a portare in Italia la *Rational Emotive Behavior Therapy* di Albert Ellis. Entrambi hanno utilizzato la REBT con numerosissimi pazienti e l'hanno insegnata a decine di specializzandi della Scuola di Psicoterapia Cognitiva APC-SPC di Verona.

Antonio Nisi merita riconoscenza per aver scritto questo libro di dovuta grande utilità per chiunque intenda cimentarsi nell'arte della psicoterapia, in particolare per gli specializzandi delle scuole di psicoterapia cognitiva. Il libro è ben organizzato, gli argomenti si susseguono in modo che ciascuno prepara il successivo. Gli esempi sono numerosi, ben scelti e corrispondenti alle situazioni reali che uno psicoterapeuta può incontrare nella sua pratica; trasparente, infatti, la grande esperienza clinica dell'autore. Bellissime le metafore che Antonio propone per aiutare i pazienti a prendere coscienza della disfunzionalità dei pensieri che generano la loro sofferenza psicopatologica. Il libro racchiude in meno di centocinquanta pagine la parte operativamente più significativa della REBT, ha quindi anche il pregio di essere sintetico.

La prima formulazione della REBT è dovuta ad Albert Ellis che è considerato, assieme a Aaron Beck, uno dei padri fondatori della psicoterapia cognitiva. Le sue prime opere risalgono agli anni cinquanta del novecento. Contrariamente a quanto si crede, la REBT,

come anche la terapia cognitiva di Beck, non è una evoluzione della terapia cognitiva ma della psicoanalisi. Ellis, infatti, ricevette la sua formazione psicoterapeutica presso il Karen Horney Institute e Beck ebbe una formazione psicoanalitica freudiana. È interessante osservare che la Horney faceva parte del movimento neofreudiano che prese le distanze dalla psicoanalisi freudiana rispetto a diversi argomenti, distanze che, per molti aspetti, furono radicalmente accentuate da Ellis. In primo luogo, il rifiuto del concetto di energia psichica, considerato vago e troppo legato a metafore ispirate alla meccanica. In secondo luogo, la rivalutazione del ruolo dei pensieri coscienti, e dunque del linguaggio interiore, nella determinazione della sofferenza psichica. In terzo luogo, connesso ai precedenti, l'importanza attribuita alla rappresentazione soggettiva della realtà che traspare dalla adesione ad assunti costruttivisti: non si soffre per i fatti ma per la propria rappresentazione dei fatti. In quarto luogo, la minor importanza attribuita ai conflitti intrapsichici nella determinazione della psicopatologia. A questi punti se ne aggiungono altri che plausibilmente derivano da idee radicate nella cultura americana. Due almeno, entrambe ottimistiche. La prima è una concezione certamente non deterministica della psicopatologia, in accordo con la REBT nessuna esperienza precoce implica una sofferenza necessaria. Non a caso uno dei problemi più sentiti da Ellis, e anche da tutto il cognitivismo clinico, era ed è proprio la spiegazione del mantenimento della sofferenza psicopatologica, che è rintracciata in processi cognitivi organizzati in circoli viziosi di auto-mantenimento. Qualcosa di molto diverso dalla spiegazione proposta dalla psicoanalisi, la coazione a ripetere. La concezione sostanzialmente ottimistica della sofferenza psicopatologica si declina anche nella convinzione che il cambiamento sia sempre possibile. Per tre ragioni: nella maggior parte dei casi la realtà è più benevola di come è rappresentata dal paziente e, laddove non sia così, è sempre possibile accettare le frustrazioni, anche gravi, che la realtà impone e, tutti i pazienti opportunamente aiutati, possono cambiare il proprio modo di pensare. La prospettiva pragmatica in cui si muove la REBT appare chiaramente in tutto il libro di Antonio Nisi, infatti, è pervasivo il richiamo alla utilità di certe

modalità di pensiero. Questo punto merita una precisazione. Una delle critiche più frequenti alla REBT è il presunto eccessivo ricorso alla razionalità. A ben vedere qui si nasconde un equivoco. È noto che il termine razionalità può essere inteso in due sensi, formale o pratico. La distinzione riecheggia quella kantiana tra ragion pura e ragion pratica. Come abbondantemente esemplificato, in questo volume, la razionalità cui fa riferimento il termine *Rational*, è quella pratica. I percorsi mentali, in cui il terapeuta REBT guida i suoi pazienti, sono modi con cui cerca di far vedere possibilità che il paziente, focalizzato sui suoi timori e sulle sue frustrazioni, non riesce a percepire. Non sono un modo per insegnare al paziente il rispetto della logica formale. Tutto è subordinato a una questione fondamentale e pratica: *“Ti serve pensare in questo modo? Ti fa star bene? Ti aiuta?”*. Implicito e costantemente presente nella mente del terapeuta sono i concetti di scopo, obiettivi di vita e valori che lo aiutano a cercare, insieme al paziente, la via per la soluzione della sofferenza, cioè trovare quanto effettivamente utile a quel singolo paziente. Gli interventi di ristrutturazione, così ben illustrati da Antonio, cercano di aiutare il paziente a muovere i suoi modelli della realtà e di se stesso ed esplorare nuove possibili rappresentazioni con due intenti, il primo è cercare una rappresentazione più positiva ma convincente per il paziente, e il secondo è accettare ciò che non può essere rappresentato in modo più favorevole e meno doloroso. Costruire quindi rappresentazioni più funzionali a cui il paziente possa attingere è il compito di ogni terapeuta cognitivo-comportamentale e tutti sappiamo le difficoltà insite nel riuscire a portare a termine tale compito. Consapevole della difficoltà di sintetizzare e schematizzare tale intervento Antonio ha accettato la sfida di scrivere un testo sulla ristrutturazione cognitiva restando fedele agli intenti da cui l'idea era nata.

Francesco Mancini e Elena Prunetti