

Presentazione

Conoscete quella sensazione di dispiacere quando avete raggiunto le ultime pagine di un libro come quelli di Ken Follet e vi rendete conto del fatto che il romanzo sta per finire? L'ho provata anche leggendo questo libro che non è un romanzo ma è comunque coinvolgente, oltre che utile ed interessante. Di questo libro, in particolar modo, ho apprezzato il contenuto, lo stile della stesura e la sua utilità per la pratica clinica.

Il tema trattato è ben noto: si tratta fondamentalmente di una esposizione dell'approccio di Albert Ellis all'analisi ed alla gestione del caso. Gli autori avrebbero potuto scrivere un libro di 300 pagine, con inquadramento storico e teorico, riferimenti al contrasto ed alle similitudini tra l'approccio di Ellis e quello di Beck, ai rapporti col comportamentismo e con la psicanalisi. Ne sarebbe derivato uno di quei tipici testi autoreferenziali scritti da professori associati per accedere al concorso per ordinari. Un libro dotto ma con scarsi risvolti applicativi. Giustamente, invece, gli autori hanno contenuto l'esposizione a meno di 200 pagine, hanno scelto come focus di interesse l'analisi dell'ABC nell'ambito della REBT e lo hanno approfondito. Ne è derivato un testo agile ed allo stesso tempo utilissimo, di taglio squisitamente clinico ed applicativo.

Avrebbero potuto scegliere temi più "alla moda" come ad esempio le terapie di terza generazione e magari mettere il naso in ambiti neuroscientifici e/o genetici di frontiera che sembrano tanto attuali. Ed invece hanno approfondito in modo pratico ed applicativo, un ambito a torto ritenuto "superato" ma che è alla base di molti dei nostri interventi clinici. Da anni, in molte scuole di specializzazione, tengo lezioni sulla REBT, disciplina cui mi sono avvicinato nei primi anni 80 quando ancora si chiamava RET. Quando si entra nel merito delle applicazioni cliniche, molti allievi, oramai fidelizzati alla terza generazione, alzano la mano e trovano che

quello che conoscono come l'ultimo "grido" della clinica psicologica, in gran parte era già stato scritto 50 o 60 anni fa da Ellis e dalla sua scuola. In alcuni casi si rendono conto del fatto che le radici da cui si sono sviluppati alcuni approcci moderni sono assolutamente rintracciabili nella scuola precedente.

Il contenuto di questo testo è assolutamente applicativo con esempi tratti dalla vasta esperienza clinica del primo autore. Si trovano nel libro brani tratti da colloqui reali, descrizione ed approfondimenti delle risposte del paziente, partendo dal C (il problema presentato), lo si mette in relazione all'A ovvero agli Antecedenti, alla condizione in cui si è manifestato il problema per risalire al B cioè alle convinzioni disfunzionali che sono in diretto rapporto causale col problema considerato. La formulazione del caso ed in particolare la ricerca delle convinzioni disfunzionali non è però sempre facile. Nel libro vengono spiegati tutti i passi per raggiungere alla definizione delle più reali e profonde convinzioni disfunzionali che caratterizzano ed interferiscono con la nostra esistenza.

Un ulteriore aspetto prezioso di questo libro è l'approfondimento delle idee disfunzionali che maggiormente caratterizzano manifestazioni quali la rabbia, la tristezza, il senso di colpa, il narcisismo, solo per citarne alcuni. Non ricordo di aver trovato altrove un approfondimento altrettanto specifico ed utile nell'approccio a queste condizioni disfunzionali che tanto spesso osserviamo nei nostri studi.

Per quanto riguarda la forma e lo stile del libro non posso che apprezzare il linguaggio preciso ma anche semplice usato dagli autori. Questa semplicità è solo apparente. Sono certo del fatto che i diversi capitoli sono stati rivisti per lo meno una decina di volte, letti e riletti, limati finché non scorrevano e non c'era più niente da togliere. Le parti "teoriche" sono limitate, spiegate chiaramente e poi illustrate con esempi tratti dalla esperienza clinica e scritti con grafica utile per distinguere gli aspetti generali dagli aspetti applicativi. Anche la scelta di limitare il numero delle pagine a meno di 200 è, secondo me, una scelta corretta. Ciò rende questo libro uno strumento utile ed agile nelle mani del professionista. Leggendolo 2 volte si colgono aspetti che in prima lettura magari non si erano recepiti. Solo un volume agile e scorrevole consente una duplice o triplice rilettura.

Per quanto riguarda l'utilità del volume non posso che ribadire quanto espresso in precedenza. Penso che questo volume sarà utile per i molti

iscritti alle scuole di specializzazione in terapia cognitivo-comportamentale; è però certamente utile anche al professionista che si è specializzato anni o decenni fa. Come nota aggiuntiva posso anche citare il fatto che mancava uno strumento come questo. Per le mie lezioni “ruberò” idee e frasi scelte e spero che gli allievi seguano il mio suggerimento di procurarsi e studiare questo testo.

Francesco Rovetto