

P S I C O T E R A P I A
E F F I C A C E

a cura di Giovanni Maria Ruggiero,
Gabriele Caselli, Sandra Sassaroli

Windy Dryden

Quando il tempo è prezioso

APPROCCI COGNITIVO-
COMPORTAMENTALI ALLA TERAPIA
A SEDUTA SINGOLA E AL COACHING
A BREVISSIMO TERMINE

 **GIUNTI**
PSICOLOGIA

Psicologia.io

Traduzione di *Diego Sarracino*

Titolo originale: *When Time is at a Premium: Cognitive-Behavioural Approaches to Single-Session Therapy and Very Brief Coaching*

Copyright © 2016 Windy Dryden

È vietata la riproduzione dell'opera o di parti di essa con qualsiasi mezzo, se non espressamente autorizzata dall'editore.

www.psicologia.io
www.giuntipsy.it
www.giunti.it

© 2023 Giunti Psicologia.io S.r.l.
Via Fra' Paolo Sarpi 7/A, 50136 Firenze – Italia

Prima edizione: settembre 2023



Stampato presso Rotolito S.p.A. – Pioltello (MI).

INDICE

Prefazione	XV
PRIMA PARTE. Terapia cognitivo-comportamentale integrata a seduta singola (SSI-CBT)	
Panoramica	7
1. La terapia cognitivo-comportamentale integrata a seduta singola (SSI-CBT): caratteristiche distintive	9
1.1 Introduzione	9
1.2 Che cos'è la SSI-CBT?	9
1.3 Affrontare le avversità nella SSI-CBT	11
1.4 Attingere a una serie di variabili relative al cliente	12
2. A chi è rivolta la SSI-CBT?	15
2.1 Persone con problemi non clinici	15
2.2 Persone che intendono la terapia come un aiuto cui ricorrere di tanto in tanto nella vita	16
2.3 Persone che necessitano di una gestione tempestiva e mirata dei momenti di crisi	17
2.4 Persone con problemi clinici che richiedono aiuto per problemi non clinici	17

2.5	Persone con problemi clinici	17
2.6	Centri di ascolto e ambulatori a libero accesso	18
2.7	Il coaching	19
2.8	Psicoeducazione	20
2.9	Altri scenari	20
2.9.1	<i>Clienti riluttanti</i>	21
2.9.2	<i>Terapeuti in formazione</i>	21
2.9.3	<i>Clienti che sono già in terapia</i>	21
2.9.4	<i>Persone provenienti da lontano</i>	21
2.9.5	<i>Persone che si offrono volontarie per sedute dimostrative</i>	22
3.	Controindicazioni alla SSI-CBT	23
3.1	Clienti che hanno difficoltà a relazionarsi o fidarsi del terapeuta	23
3.2	Clienti che non gradiscono un approccio CBT di qualsiasi tipo	23
3.3	Clienti che necessitano di una terapia a lungo termine per varie ragioni	24
3.4	Clienti che sono estremamente vaghi	24
3.5	Clienti che potrebbero sentirsi abbandonati dal terapeuta dopo una singola seduta	25
4.	Caratteristiche del cliente e del terapeuta favorevoli al trattamento	27
4.1	Caratteristiche del cliente a sostegno della SSI-CBT	27

4.2 Caratteristiche del terapeuta a sostegno della SSI-CBT	28
5. Buone pratiche nella SSI-CBT	31
6. Contatto n. 1: il primo contatto	35
7. Contatto n. 2: la telefonata preliminare	37
8. Contatto n. 3: la seduta in presenza	39
8.1 Inizio della seduta in presenza	39
8.2 Stabilire un focus	39
8.3 Mantenere il focus	40
8.4 Comprendere/esaminare il problema target	41
8.5 Definire un obiettivo	42
8.6 Identificare il meccanismo centrale	43
8.7 Intervenire sul meccanismo centrale	43
8.8 Produrre un impatto emotivo	44
8.9 Attingere al nostro personale bagaglio di tecniche	46
8.10 Incoraggiare il cliente ad applicare quanto appreso	48
8.11 Chiedere al cliente di fare un riassunto	49
8.11.1 <i>Affrontare le questioni in sospeso</i>	49
9. Contatto n. 4: il follow-up	51
9.1 I clienti sono più importanti dei modelli	53

SECONDA PARTE. Coaching cognitivo-
comportamentale a brevissimo termine
(VBCBC)

Panoramica	57
10. Introduzione al VBCBC	59
10.1 Il coaching si occupa principalmente di questioni legate allo sviluppo personale	59
10.2 Quando le avversità si presentano durante il percorso coaching	60
10.2.1 <i>Un esempio di avversità correlata al perseguimento di obiettivi orientati allo sviluppo personale</i>	60
10.2.2 <i>Un esempio di avversità non correlata al perseguimento di obiettivi orientati allo sviluppo personale</i>	61
10.2.3 <i>La questione delle competenze</i>	62
11. Il coaching cognitivo-comportamentale a brevissimo termine (VBCBC): caratteristiche distintive	65
11.1 Il VBCBC in sintesi	65
11.2 VBCBC e alleanza di lavoro	66
11.2.1 <i>Primo dominio: legami</i>	66
11.2.2 <i>Secondo dominio: prospettive</i>	66
11.2.3 <i>Terzo dominio: obiettivi</i>	67
11.2.4 <i>Quarto dominio: compiti</i>	67

12. Concetti di base	69
12.1 Il coaching può svolgersi in diversi momenti di vita della persona	69
12.2 Il percorso di coaching precede il primo contatto e prosegue ben oltre l'ultimo contatto	69
12.3 Non partire da zero, ma costruire sull'esistente	70
12.4 Non c'è bisogno di affrettarsi	70
12.5 Spesso nel VBCBC "meno è meglio"	70
12.6 Attendarsi il cambiamento	71
12.7 A certe condizioni, gli esseri umani hanno la capacità di mobilitare rapidamente le loro abilità di autoaiuto	71
12.8 Il coaching è un mix di ciò che entrambe le parti apportano alla procedura	72
12.9 Valorizzare le risorse del coachee	72
13. Indicazioni e controindicazioni al coaching cognitivo-comportamentale a brevissimo termine	73
13.1 Indicazioni al VBCBC	73
13.1.1 <i>Casi in cui il VBCBC è indicato</i>	73
13.1.1.1 <i>Coachee che intendono proseguire in autonomia</i>	73
13.1.1.2 <i>Coachee che richiedono aiuto per affrontare ostacoli reali o previsti</i>	74
13.1.2 <i>Considerazioni pragmatiche a sostegno del VBCBC</i>	75

13.1.2.1	<i>Costo</i>	75
13.1.2.2	<i>Risorse organizzative limitate</i>	75
13.1.2.3	<i>Tempo</i>	75
13.1.2.4	<i>Ragioni di natura logistica</i>	75
13.1.2.5	<i>Coachee che provengono da altri Paesi</i>	76
13.1.2.6	<i>Coachee che desiderano provare il coaching</i>	76
13.2	Controindicazioni al VBCBC	76
13.2.1	<i>Coachee che necessitano di un coaching a lungo termine</i>	76
13.2.2	<i>Coachee che richiedono un coaching a lungo termine</i>	77
13.2.3	<i>Presenza di ostacoli che richiedono un percorso di coaching più prolungato</i>	77
13.2.4	<i>Coachee che hanno difficoltà a focalizzarsi in modo specifico su un obiettivo</i>	77
14.	Competenze e caratteristiche del coach utili ai fini del VBCBC	79
14.1	Garantire le condizioni fondamentali	79
14.2	Nutrire aspettative realistiche nei confronti del VBCBC	80
14.3	Essere attivi e direttivi, mantenendo alta la collaborazione	80
14.4	Porre domande efficaci	80
14.5	Stabilire un focus anche in assenza di una conoscenza approfondita del coachee	81

14.6	Mantenere il focus concordato	81
14.7	Aiutare il coachee a specificare un obiettivo orientato al suo sviluppo personale che abbia significato per lui	82
14.8	Identificare e, in momenti chiave, sfruttare le risorse e le esperienze rilevanti del coachee	82
14.9	Riflettere e intervenire rapidamente senza mettere fretta al coachee	82
14.10	Comunicare in modo chiaro e chiedere feedback	83
14.11	Ricorrere a metafore, aforismi, storie e immagini	83
14.12	Essere flessibili e adottare un approccio pluralistico	83
14.13	Spostarsi con relativa facilità dal livello generale al particolare e viceversa	84
14.14	Inquadrare il coaching nel contesto di vita generale del coachee incoraggiandolo ad attingere a un'ampia varietà di risorse	85
14.15	Aiutare il coachee a identificare e rimuovere i principali ostacoli nel perseguimento degli obiettivi orientati al suo sviluppo personale	85
14.16	Identificare e risolvere dubbi, riserve e obiezioni del coachee su qualsiasi aspetto della procedura VBCBC	86
14.17	Concordare compiti a casa efficaci verificando che vengano effettivamente svolti	87

14.17.1	<i>Concordare i compiti</i>	87
14.17.2	<i>Verificare lo svolgimento dei compiti</i>	87
14.18	Concludere la procedura in modo corretto	88
15.	Competenze e caratteristiche del coachee utili ai fini del VBCBC	89
15.1	Essere realisti su ciò che si può ottenere con il VBCBC	89
15.2	Essere disposti a impegnarsi a fondo nella procedura	89
15.3	Adottare un focus specifico durante la procedura	90
15.4	Applicare gli obiettivi alla propria vita	90
15.5	Spostarsi in entrambe le direzioni lungo il continuum generale-particolare	90
15.6	Ricorrere a metafore, aforismi, storie, immagini e umorismo	91
15.7	Essere disposti a mettere in pratica quanto appreso nella seduta di coaching e fuori	91
15.8	Attingere a risorse esterne al coaching	92
16.	La procedura VBCBC	93
16.1	Fase 1: selezionare l'intervento più adatto	93
16.2	Fase 2: gettare le fondamenta	94
16.3	Fase 3: definire obiettivi orientati allo sviluppo personale del coachee	95
16.3.1	<i>Caratteristiche degli obiettivi orientati allo sviluppo personale</i>	95

16.3.2	<i>Condizioni che facilitano il perseguimento degli obiettivi orientati allo sviluppo personale</i>	96
16.4	Fase 4: definire e attuare il piano d'azione	96
16.4.1	<i>Assicurarsi che il coachee disponga delle competenze necessarie per rendere operativo il piano</i>	96
16.4.2	<i>Accertarsi che il coachee sia pronto a incorporare il piano di coaching nella propria vita</i>	97
16.4.3	<i>VBCBC a seduta singola</i>	98
16.4.4	<i>Compiti a casa nella fase 4</i>	98
16.5	Fase 5: identificare e affrontare gli ostacoli	99
16.5.1	<i>Quando gli ostacoli hanno una chiara impronta emotiva e quando no</i>	100
16.5.2	<i>Compiti a casa nella fase 5</i>	101
16.6	Fase 6: conclusione	101
16.6.1	<i>Riassumere la procedura</i>	101
16.6.2	<i>Incoraggiare il coachee a impegnarsi a fondo a perseguire gli obiettivi orientati allo sviluppo personale e attuare i piani d'azione</i>	101
16.6.3	<i>Chiarire i punti in sospeso</i>	102
16.7	Fase 7: follow-up	102
16.8	Altre questioni	104
16.8.1	<i>Invitare il coachee a restare concentrato e assumere un atteggiamento riflessivo</i>	104

INDICE

16.8.1.1 <i>Concentrarsi ed entrare in uno stato riflessivo prima e dopo ogni seduta</i>	104
16.8.1.2 <i>Registrazioni e trascrizioni</i>	105
16.9 Un'ultima considerazione: le persone sono più importanti dei modelli	105
Riferimenti bibliografici	107

PREFAZIONE

Gli approcci cognitivo-comportamentali alla terapia e al coaching sono generalmente concepiti come interventi brevi, sebbene possano essere applicati anche a trattamenti di maggiore durata. In questo libro mostrerò come sia possibile lavorare in brevissimo tempo nell'ambito sia della terapia sia del coaching. In un'epoca di crescenti richieste e di risorse limitate, è mia opinione che i terapeuti e i coach debbano essere flessibili e in grado di offrire una gamma di servizi a una clientela variegata. Come suggerisce il titolo del libro, talvolta, per una serie di ragioni, il tempo è prezioso e terapeuti e coach hanno a disposizione poche sedute per lavorare con i clienti. Se desiderano raccogliere questa sfida, in particolare se hanno già una formazione in ambito cognitivo-comportamentale, questo libro offrirà loro un valido aiuto.

Vorrei iniziare con una breve riflessione su terapia e coaching. La maggior parte dei professionisti in entrambi i campi probabilmente concorderebbe sul fatto che il compito principale della terapia è quello di affrontare i problemi emotivi, mentre lo scopo principale del coaching è quello di aiutare individui non alle prese con problemi emotivi a ottenere di più da sé stessi, dal loro lavoro e dalle loro relazioni. Tuttavia, nella pratica, questa distinzione non è così netta e ci sono momenti della terapia in cui il terapeuta è chiamato ad aiutare il cliente a raggiungere obiettivi più orientati alla sua crescita personale e, analogamente, momenti nel coaching in cui il coach dovrà aiutare il cliente a modificare una serie di risposte disfunzionali rispetto alle avversità che possono presentarsi

come risultato diretto del perseguimento di obiettivi orientati allo sviluppo personale o nel corso della vita quotidiana e che non sono strettamente connesse con il lavoro di coaching.

Pertanto, sia i terapeuti sia i coach, se vogliono svolgere bene il loro lavoro, devono acquisire e affinare una gamma variegata di competenze per affrontare sia i problemi che creano un disturbo nel cliente sia quelli che ostacolano il suo percorso di sviluppo, o, in alternativa, formare e coltivare una rete di riferimento di professionisti specializzati in aree non di loro competenza, cui rivolgersi in caso di necessità. Questo libro è utile a prescindere da quale dei due approcci sopra descritti si intenda adottare.

Un cenno sul linguaggio adottato nel libro: nel corso del testo, mi riferisco ai fruitori della terapia come “clienti” e ai fruitori del coaching come “coachee”. Sono consapevole che a molti non piace il termine “coachee”, ma io lo trovo adatto e penso permetta sia a me sia al lettore di distinguere tra le questioni più strettamente ricondotte alla terapia e quelle più propriamente riguardanti il coaching.

Questo libro è suddiviso in due parti. Nella prima parte, presenterò una forma di terapia a seduta singola di mia concezione, che ho chiamato “terapia cognitivo-comportamentale integrata a seduta singola” (Single-Session Integrated Cognitive Behaviour Therapy, SSI-CBT), un modello costituito da quattro punti di contatto con il cliente che rientra nella definizione di terapia a seduta singola di Moshe Talmon (1990), uno dei pionieri in questo campo. Nella seconda parte, descriverò un altro mio contributo, una forma molto breve di coaching che ho chiamato “coaching cognitivo-comportamentale a brevissimo termine” (Very Brief Cognitive Behavioural Coaching, VBCBC), che ha una durata compresa fra una e tre sedute.

Presumo che il lettore abbia già una certa conoscenza degli approcci cognitivo-comportamentali alla terapia e al coaching, ma se così non fosse gli suggerisco di consultare i seguenti testi per tenersi al passo:

- Dryden, W. (ed., 2012), *Cognitive behaviour therapies*, Sage, London.
- Neenan, M., Palmer, S. (eds., 2012), *Cognitive-behavioural coaching in practice: an evidence based approach*, Routledge, Hove, East Sussex.

Sebbene vi siano, ovviamente, aree di sovrapposizione tra SSI-CBT e VBCBC, in questo libro le tratterò separatamente, consapevole del fatto che alcuni lettori saranno interessati all'uno o all'altro approccio. Mi auguro che i lettori che intendono approfondire a entrambe le aree vorranno perdonare la ripetizione di alcuni concetti nelle due parti del libro. Invito, infine, chiunque volesse inviarmi commenti e suggerimenti a scrivermi agli indirizzi windy@windydryden.com e info@rationalitypublications.com.

Windy Dryden, luglio 2016, Londra e Eastbourne