



GIOVANNI FIORITI EDITORE

Giovanni Fioriti Editore s.r.l.
via Archimede 179, 00197 Roma
tel. 068072063
E-mail: info@fioriti.it
www.fioritieditore.com
www.clinicalneuropsychiatry.org
www.medicinaesocieta.it

Il chairwork nella terapia cognitivo-comportamentale.

Una guida pratica
alla tecnica delle sedie

Di Matthew Pugh



Presentazione

Il *Chairwork nella terapia cognitivo-comportamentale* offre un'introduzione chiara e fortemente applicativa a uno dei più potenti ed efficaci metodi di intervento nella terapia cognitivo-comportamentale e non solo.

Il libro contiene una vasta gamma di procedure esperienziali efficaci per lavorare con pensieri automatici, emozioni, comportamenti, credenze di base, ambivalenza, punti di forza e processi cognitivi come il rimuginio e l'autocritica. I lettori impareranno anche come il chairwork viene applicato in altri ambiti, per esempio nella supervisione clinica e in approcci psicoterapici affini, inclusi la compassion-focused therapy, la schema therapy, la psicoterapia positiva e il motivational interviewing. Le varie tecniche sono presentate in modo intuitivo e illustrate con l'utilizzo di esempi clinici e trascrizioni di sedute. Il risultato è una guida completa che demistifica il chairwork e lo pone al centro dell'evoluzione continua della CBT. Creato per clinici, ricercatori e terapeuti in formazione, *Il chairwork nella terapia cognitivo-comportamentale* si rivolge sia a chi non conosce il chairwork sia a chi ha familiarità con le sue tecniche.

Matthew Pugh è uno psicologo clinico, psicoterapeuta cognitivo-comportamentale e Advanced Schema-Therapist. Lavora con il servizio di disturbi alimentari di Vincent Square (Central and North West London NHS Foundation Trust) ed è Professore Onorario di Psicologia Clinica presso l'University College di Londra. Assieme a Tobyn Bell ha fondato il portale www.chairwork.co.uk dove diffondono le conoscenze e le applicazioni del chairwork in setting diversi, compresi quelli online.

INDICE

Riconoscimenti IX

Prefazione all'edizione italiana XI

Ringraziamenti XV

PARTE I

CARATTERISTICHE TEORICHE DEL CHAIRWORK
IN TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTALE

CAPITOLO 1.

Una breve storia del chairwork 3

CAPITOLO 2.

Il chairwork nelle terapie cognitivo-comportamentali 7

CAPITOLO 3.

Tipologie di chairwork 11

CAPITOLO 4.

Tipologie di facilitazione 14

CAPITOLO 5.

Tipologie di immedesimazione 16

CAPITOLO 6.

Luci! Molteplicità del sé (principio I) 19

CAPITOLO 7.

Camera! Embodiment e personificazione (principio II) 22

CAPITOLO 8.

Azione! Dialogo (principio III) 26

CAPITOLO 9.

Competenze processuali 28

CAPITOLO 10.

Meccanismi I – Elaborazione delle informazioni 35

CAPITOLO 11.

Meccanismi II – Emozione 37

CAPITOLO 12.

Meccanismi III – Imagery 39

CAPITOLO 13.

Meccanismi IV – Competizione nel recupero delle informazioni 41

CAPITOLO 14.

Meccanismi V – Altri processi 43

CAPITOLO 15.

Evidenze scientifiche 46

PARTE II

APPLICAZIONI PRATICHE DEL CHAIRWORK NELLA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTALE

Introduzione alla parte II 53

CAPITOLO 16.

Applicazione del chairwork nella CBT 54

CAPITOLO 17.

Usare il chairwork per familiarizzare i pazienti al modello
cognitivo-comportamentale e approcci affini 59

CAPITOLO 18.

Usare il chairwork per affrontare i pensieri automatici negativi 64

CAPITOLO 19.

Usare il chairwork per rivolgersi alle emozioni problematiche 72

CAPITOLO 20.

Utilizzare il chairwork per valutare
e modificare i comportamenti 79

CAPITOLO 21.

Usare il chairwork per lavorare
sui processi cognitivi disfunzionali 85

CAPITOLO 22.

Usare il chairwork per modificare le credenze negative di base 91

CAPITOLO 23.

Utilizzare il chairwork per sviluppare e consolidare
le credenze positive di base 99

CAPITOLO 24.

Usare il chairwork per risolvere l'ambivalenza
e migliorare la motivazione 105

CAPITOLO 25.

Utilizzare il chairwork per sviluppare
compassione verso di sé e verso gli altri 114

CAPITOLO 26.

Utilizzare il chairwork per modificare gli schema mode 122

CAPITOLO 27.

Utilizzare il chairwork nella CBT positiva 130

CAPITOLO 28.

Usare il chairwork focalizzato sulle
emozioni per potenziare la CBT 138

CAPITOLO 29.

Utilizzare il chairwork nella supervisione CBT 142

CAPITOLO 30.

Affrontare ostacoli comuni quando si utilizza il chairwork 150

Bibliografia 154

Indice analitico 163

Riconoscimenti

“Parte del ruolo della psicoterapia è quello di aiutare i pazienti a differenziare, tollerare e integrare diversi processi all’interno di loro stessi. È sempre più riconosciuto che invitarli ad adottare, diventare e inscenare parti diverse – siano esse emozioni, motivazioni o anche ricordi – è un processo terapeutico centrale. In questo libro eccezionalmente ispirante, chiaro e utile, Pugh guida abilmente il terapeuta attraverso la storia del chairwork e delle sue diverse forme e funzioni. Questo testo, pieno di affascinanti intuizioni e saggezza clinica, combinate a una guida graduale, passo per passo, è assolutamente da leggere. Tornerò a consultare questo libro molte volte”.

Paul Gilbert, OBE, Fondatore e Presidente della Compassionate Mind Foundation e autore di *Mindful Compassion*

“Il chairwork cognitivo-comportamentale è una risorsa inestimabile, soprattutto per migliorare la vostra capacità di aiutare i pazienti a cambiare le loro cognizioni, sia a livello intellettuale che a livello emotivo, in modo da provocare cambiamenti duraturi nel loro umore e nel loro funzionamento. Esempi eccellenti di casi clinici illustrano il razionale del chairwork e vi insegnano a usare la vostra concettualizzazione per integrare specifiche tecniche evocative. Consiglio vivamente questo libro!”

Judith S. Beck, PhD, Presidente del Beck Institute for Cognitive Behaviour Therapy, Clinical Professor presso la University of Pennsylvania, autore di *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*

“In questo importante volume, Matthew Pugh ha integrato la sua vasta conoscenza delle terapie cognitive-comportamentali con quello che ha imparato dalla sua pratica di chairwork. Completo di vignette concise e avvincenti, questo libro consentirà ai terapeuti di aiutare i pazienti a guarire dai loro conflitti interni, ridurre il loro odio per se stessi, lavorare con ricordi traumatici e inquietanti, confrontarsi con difficili problematiche interpersonali e superare le loro paure relative all’espressione di sé. Per coloro che sono interessati al chairwork e/o alla CBT, questo libro è un dono”.

Scott Kellogg, PhD, *Transformational Chairwork*, New York City

“Questo libro all’avanguardia offre la panoramica più completa delle diverse tipologie di chairwork che possono essere utilizzate nella CBT, trattandone le applicazioni pratiche e i meccanismi di funzionamento. Un

must-read per i terapeuti che vogliono ampliare il loro repertorio con questo potente metodo esperienziale, che raggiunge direttamente il nucleo emotivo”.

Arnoud Arntz, PhD, University of Amsterdam, autore di *Schema Therapy in Practice: An Introductory Guide to the Schema Mode Approach*

Prefazione all'edizione italiana

In Italia il nome di Matthew Pugh è ancora poco noto. Ma se provate a inserirlo in qualsiasi motore di ricerca troverete due risultati interessanti. Da un lato comparirà un portale fondato assieme al suo amico e collega Toby Bell (www.chairwork.uk.co), dove si danno come obiettivo la divulgazione e lo sviluppo della tecnica del chairwork. Dall'altro lato scoprirete una sorta di esplosione di pubblicazioni scientifiche, in particolare riferite agli ultimi due anni (2019-2020). Matthew Pugh è ormai riconosciuto da nomi noti della terapia cognitivo-comportamentale quali Paul Gilbert, Judith Beck e Arnoud Arntz come un autore di riferimento in tale ambito.

Il chairwork, che abbiamo deciso di mantenere nella sua versione inglese per rimarcare la specificità, rappresenta una macro-tecnica che affonda le sue radici nello psicodramma di Jacob Moreno e nella terapia della gestalt di Fritz Perls ed è oggi popolare in tutti i moderni approcci cognitivo-comportamentali e non solo. Matthew Pugh chiarisce sin da subito come quello che erroneamente possiamo pensare “invenzione” di questi nuovi approcci è in realtà una rideclinazione in chiave moderna di una tecnica utilitatissima in psicoterapia da circa un secolo. Nello specifico della terapia cognitivo-comportamentale, sia Albert Ellis che Aaron Beck hanno, ad esempio, sempre rimarcato la necessità di integrare componenti dello psicodramma e della gestalt come il chairwork. L'assunto di base è che la sofferenza psicologica si manifesti spesso con una frammentazione di parti, stati mentali, schemi o processi che non può non essere oggetto di attenzione da parte del clinico (Pugh 2018). Il chairwork rappresenta un insieme di interventi in cui si usano appunto le sedie per far inscenare e dialogare tali frammenti dell'esperienza del paziente.

Se questa immediatezza esperienziale può far erroneamente pensare a una tecnica o facilmente applicabile o meramente teatrale, Matthew Pugh offre invece una prospettiva pragmatica ed *evidence-based* all'utilizzo del chairwork (Pugh 2019). Nella prima parte del libro presenta con uno stile chiaro e mai accademico quali siano le forme di chairwork e quali siano i meccanismi sui quali ci si propone di agire all'interno di una specifica concettualizzazione del caso. Uno dei rischi maggiori delle tecniche esperienziali si cela infatti nel loro uso *per sé*, piuttosto che come scelta terapeutica conseguente a una comprensione del paziente. Merito dell'autore l'aver saputo riassumere evidenze cliniche e sperimentali a favore del chairwork in maniera tanto pratica quanto comprensibile. Nella seconda parte del libro Pugh mostra un'ampia rassegna di applicazioni pratiche sempre classificate in base alla finalità clinica: comprendere e modificare specifici comportamenti o emozioni, favorire la compassione verso di sé, modificare gli *schema mode* o i pensieri automatici negativi, ecc. Sia la prima che la seconda parte del libro sono poi arricchite da decine di esempi e vignette cliniche per mostrare *in vivo* non solo l'esecuzione delle tecniche, ma anche la loro presentazione e la discussione di quanto emerso.

La scelta di tradurre *Il chairwork nella terapia cognitivo-comportamentale* è emersa durante il primo *lockdown* conseguente alla pandemia da Sars-CoV-2. Nel nostro lavoro clinico ci siamo infatti confrontati con due problemi che abbiamo scoperto essere al centro dell'opera di Matthew Pugh: la ricorrente frammentazione dell'esperienza nel fronteggiare situazioni tanto attivanti come appunto una pandemia e la necessità di adattare gli interventi a format online. Pugh e Bell furono tra i primi a condurre studi e training sin dal mese di marzo 2020 sull'uso del chairwork online evidenziando da un lato come un'esperienza tanto pervasiva quanto inattesa come la COVID-19 rimarcasse la necessità di integrare approcci dialogici ed esperienziali (Pugh e Bell 2020), dall'altro come terapeuti di vari approcci riportassero la possibilità di utilizzare efficacemente il chairwork anche online (Pugh, Bell e Dixon 2021).

Il chairwork rappresenta infatti un potente strumento per favorire l'emergere e l'integrazione dei frammenti della nostra esperienza che senza accorgercene creiamo nel fronteggiare la sofferenza. Mutuando le parole di

Zerka Moreno (Apter 2003), cofondatrice assieme al marito Jacob dello psicodramma, il chairwork offre un metodo per mettere in scena la vita senza esser puniti per i propri errori.

Simone Cheli

Presidente e Fondatore di Tages Onlus, Firenze e Bologna

Veronica Cavalletti

Direttrice del Centro di Psicologia, Psicoterapia e Interventi Socio-sanitari, Tages Onlus, Firenze

Bibliografia

Apter N. (2003) The human being: J.L. Moreno's vision in psychodrama. *International Journal of Psychotherapy* 8, 1, 31-36.

Pugh M. (2018). Cognitive behavioural chairwork. *International Journal of Cognitive Therapy* 11, 1, 100-116.

Pugh M. (2019). A little less talk, a little more action: A dialogical approach to cognitive therapy. *The Cognitive Behaviour Therapist* 12, E47.

Pugh M., Bell T. (2020). 'Process-based chairwork: Applications and innovations in the time of COVID-19'. *European Journal of Counselling Theory, Research and Practice* 4, 3, 1-8.

Pugh M., Bell T., Dixon A. (2021). Delivering tele-chairwork: A qualitative survey of expert therapists. *Psychotherapy Research*, (in stampa).

Cognitivismo Clinico:

diretta da Francesco Mancini

prezzo: € 25,00

pagine 184

Pubblicazione: Gennaio 2021 - **ISBN:** 9788836250202