



Watkins E.R., *La terapia cognitivo-comportamentale focalizzata sulla ruminazione per la depressione*, Erickson, Trento, 2018.

Negli ultimi anni è stata osservata una relazione tra ruminazione depressiva, sintomatologia depressiva, alti tassi di ricaduta nella depressione e scarsa risposta alla terapia cognitivo-comportamentale e farmacologica. Nonostante ciò, il panorama clinico italiano presenta ancora una carenza di approcci specifici che intervengano sui fattori di mantenimento della depressione, come la ruminazione stessa, e che riducano le ricadute dei pazienti.

A questa carenza si propone di rispondere *La terapia cognitivo-comportamentale focalizzata sulla ruminazione per la depressione*, edizione italiana – curata dalla Dott.ssa Roberta Trincas – del libro *Rumination-Focused Cognitive-Behavioral Therapy for Depression* (RFCBT; Watkins, 2016). L'autore di questo libro è Edward R. Watkins, socio fondatore del Mood Disorders Centre dell'Università di Exeter (UK), nonché clinico e ricercatore tra i più noti nel mondo per quanto riguarda il trattamento della depressione. Nell'arco di 15 anni, Watkins ha elaborato la RFCBT, un nuovo approccio, che si propone di intervenire proprio sulla ruminazione e il rimuginio messi in atto dai pazienti con disturbi depressivi.

Come il libro originale, la versione italiana ha tutti i presupposti per imporsi come un'efficace guida per psicoterapeuti, sia in formazione sia esperti.

L'importanza di questo strumento innovativo appare più evidente alla luce di alcune considerazioni. Innanzitutto, i numeri della depressione in Italia: il Rapporto sulle condizioni di salute e ricorso ai servizi sanitari in Italia e nell'Unione Europea, curato dall'ISTAT in collaborazione con l'EUROSTAT, rileva 2,8 milioni di italiani depressi, di cui quasi la metà con depressione maggiore. Nonostante l'Italia si ponga al di sotto della media europea per quanto riguarda la diffusione della depressione, questa condizione risulta essere il disturbo psichico più frequente nel nostro paese,

Quaderni di Psicoterapia Cognitiva (ISSN 1127-6347, ISSN e 2281-6046), n. 44/2019

Recensioni

soprattutto tra le donne. Inoltre, ricerche più recenti hanno evidenziato, come anticipato sopra, una minore risposta alla terapia cognitiva e ai farmaci antidepressivi, e un'alta incidenza di soggetti che sviluppano una depressione cronica. Infine, per quanto riguarda la ruminazione, la letteratura ha dimostrato che oltre a essere un attore di mantenimento della depressione, essa può presentarsi anche in altri disturbi psichici e giocare un ruolo nella comparsa, nel mantenimento e nelle ricadute di diverse patologie (Harvey *et al.*, 2004).

Di fronte a tutto questo si pone l'urgenza di affrontare la depressione prevenendone le ricadute e sviluppando trattamenti che abbiano un'efficacia a lungo termine, come per esempio i trattamenti psicologici volti a ridurre la ruminazione e il rimuginio nei pazienti.

Il libro promette di far fronte a queste esigenze e di essere utile a ogni livello della pratica guidando il clinico nell'applicazione della RFCBT.

Un'osservazione necessaria da fare è che la RFCBT, come si evince dal titolo stesso del manuale, si integra con la terapia cognitivo-comportamentale e ne utilizza gli approcci, la struttura e le componenti di base, se pur con adattamenti e modifiche al protocollo standard. Allo stesso tempo, però, la RFCBT ha una sua specificità che risiede nelle evidenze empiriche e nell'approfondita conoscenza dei meccanismi alla base della ruminazione, rendendo questo approccio un valido supporto alla terapia cognitiva per la depressione, in particolare per quanto riguarda la riduzione dei sintomi e la prevenzione delle ricadute.

La RFCBT, infatti, rivolge una particolare attenzione alle diverse funzioni della ruminazione: un'attenta analisi del singolo caso permette di sviluppare ipotesi specifiche sulle motivazioni alla base della ruminazione e di comprendere il meccanismo di funzionamento della ruminazione nel paziente; l'individuazione delle funzioni risulta, poi, fondamentale per individuare gli interventi che possano consentire al paziente di trovare strategie alternative a tali funzioni.

Ogni intervento condotto in linea con i principi della RFCBT, inoltre, deve tenere conto dei valori del paziente per ridurre la ruminazione su aree non di valore e incoraggiare le attività in linea con i valori.

Tutti questi aspetti vengono accuratamente approfonditi ed esposti nel manuale in oggetto, manuale che si contraddistingue subito per la sua chiara impostazione e la praticità dei contenuti. Dopo una prima parte descrittiva dei principi base e delle evidenze empiriche alla base dello sviluppo della RFCBT e di altre strategie terapeutiche, la seconda parte illustra le fasi del trattamento: l'*assessment* e la definizione del rationale e degli obiettivi terapeutici, gli ABC di tipo funzionale che portano alla formulazione del caso e alla scelta del tipo di intervento, le varie tecniche di intervento (i Piani *Se-Allora*, gli esperimenti comportamentali, gli esercizi di visualizzazione, l'*imagery*, i *training* sulla concretezza, sull'*absorption* e sulla compassione). Nella terza parte si vedrà come la RFCBT può essere applicata attraverso la presentazione di casi clinici ed esempi concreti.

BIBLIOGRAFIA

- Harvey A.G., Watkins E., Mansell W.E., Shafran R. (2004). *Cognitive behavioural processes across psychological disorders: a transdiagnostic approach to research and treatment*. New York: Oxford University Press.
- Watkins E.R. (2016). *Rumination-Focused Cognitive-Behavioural Therapy for Depression*. New York, London: The Guilford Press.

Stefania Fadda*

Nettuno A. (a cura di), *La clinica delle persone. Nuove frontiere della relazione terapeutica per non ripetere l'errore di Cartesio*, Mimesis Edizioni, Milano, 2018.

La *Clinica delle Persone* è una sofisticata e sfidante raccolta di contributi di autori appartenenti a diversi ambiti professionali e dalle sfaccettate prospettive teoriche che si intrecciano in una tela cromaticamente innovativa. Il lettore si ritroverà accompagnato in un viaggio insolito attratto, capitolo dopo capitolo, da diverse prospettive teoriche e scientifiche che tuttavia alla fine appariranno perfettamente e naturalmente integrabili fra loro.

Nei primi due capitoli Antonio Nettuno apre la riflessione epistemologica sulla persona e sull'integrazione delle conoscenze filosofiche, psicologiche e neurobiologiche indagando le dinamiche umane partendo da una visione etologica. Stefano Ardenghi, nel terzo capitolo, riprende il concetto di persona per inserirlo all'interno della relazione terapeutica mostrando con solide evidenze come essa stessa sia promotrice di cambiamenti neurofisiologici. Sarà poi Mario Camillo Pigazzini a trattare l'evoluzione della relazione terapeutica attraverso un *iter* storico di evoluzione della psicoanalisi con una piacevole narrazione inframezzata da elementi autobiografici. Nei restanti due capitoli l'alleanza terapeutica calca le scene delle pratiche cliniche e dei servizi grazie alle parole di Aldo Latina ed Elisabetta Mascazzini, i quali accompagnano il lettore attraverso le sfide dei percorsi di cura tra presa in carico ed etnopsichiatria.

Come è possibile osservare dai contenuti dei diversi capitoli, questo libro si fa autorevole portavoce di una sfida definitiva ai molteplici scissionismi che popolano, ormai da tempo, la scena critica del dibattito scientifico senza però che si arrivi ad un loro reale superamento. Gli autori, avvalendosi di molteplici e recenti evidenze scientifiche, criticano in primo luogo l'ipersemplificistico riduzionismo attribuibile all'errore cartesiano che vedeva nella mente e nel corpo due entità distinte e scarsamente integrabili. Lo sviluppo delle neuroscienze cognitive, presenti e dettagliate anche in questo libro, viene riletto in una chiave teorica che non avvalli questa scissione ma anzi ne aiuti ad acquisire consapevolezza e conoscenza rispetto

*Scuola di Psicoterapia Cognitiva, SPC, Roma, stefaniafadda@gmail.com

Recensioni

a quella complessa ed integrata persona-paziente che diviene così il centro del dibattito. La transdisciplinarietà degli autori richiama invece il secondo tentativo di integrazione che è quello di riduzione delle distanze tra le diverse scienze *psi*, dalla psicologia alla psichiatria passando attraverso la psicoterapia. Per affrontare e conoscere problemi ed ambiti complessi, quale è quello della salute mentale, viene rivendicata la necessità di uno sguardo trans-teorico che, pur riconoscendo la specificità di ciascuna disciplina, ne valorizzi la collaborazione per affrontare con sguardo complesso una realtà altrettanto complessa. La terza ed ultima dicotomia che, a livello trasversale, viene sfidata nei diversi capitoli è quella tra la riflessione teorica e la pratica clinica. Il lettore si ritroverà coinvolto in una piacevole riflessione critica e teorica che poi troverà concrete applicazioni in esempi pratici e clinici con specifici approfondimenti sull'organizzazione dei Servizi. La chiave di lettura e il denominatore comune che ha permesso l'integrazione di questi molteplici punti di vista è la dimensione umana della relazione tra quel paziente e quell'operatore che diventano persone che incontrano persone in una costellazione di ricchezza, complessità e unicità, dove la relazione diventa cura.

Il libro è indirizzato a tutti gli operatori sanitari e quindi non solo ai professionisti del gruppo *psi*. Tuttavia, grazie alla sua compattezza e non eccessiva voluminosità, questa raccolta è facilmente fruibile anche dal lettore *naïve* interessato ad approfondire le tematiche della cura attraverso una lente integrata tra filosofia, psicologia, psicoterapia e psichiatria.

Antonio Nettuno, curatore della raccolta, è riuscito nel nobile intento di racchiudere in un solo volume voci autorevoli del panorama clinico e scientifico restituendo centralità alla relazione.

*Giulia Rampoldi**

* Psicologa, specializzanda CTC Como, dottoranda Milano – Bicocca, g.rampoldi@campus.unimib.it