

Bruce Ecker,  
Robin Ticic, Laurel Hulley

## **Sbloccare il cervello emotivo**

Eliminare i sintomi alla radice  
utilizzando il riconsolidamento  
della memoria

*Edizione italiana a cura di  
Laura Bastianelli*

**FrancoAngeli**

**PSICOTERAPIE**



## Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.





I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it) e iscriversi nella homepage al servizio "Informatemi" per ricevere via e-mail le segnalazioni delle novità.

Bruce Ecker,  
Robin Ticic, Laurel Hulley

# **Sbloccare il cervello emotivo**

Eliminare i sintomi alla radice  
utilizzando il riconsolidamento  
della memoria

*Edizione italiana a cura di  
Laura Bastianelli*

**FrancoAngeli**

PSICOTERAPIE

*Unlocking the Emotional Brain*, first published 2012 by Routledge  
Copyright © 2012 Taylor & Francis  
All Rights Reserved

Authorised translation from the English language edition published by Routledge,  
a member of Taylor & Francis Group LLC

In copertina: *Brain Flourescent Light Bulb* © Albund by Dreamstime.com  
Traduzione di Valeria Deiana

Copyright © 2018 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy

*L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it).*

# Indice

<b>Presentazione dell'edizione italiana</b> <i>di Laura Bastianelli</i>	pag.	9
<b>Introduzione all'edizione italiana</b> <i>di Susanna Bianchini e Cinzia Messana</i>	»	11
<b>Introduzione</b> <i>di Robert A. Neimeyer</i>	»	13
<b>Prefazione</b> <i>di Bruce Ecker, Robin Ticic, Laurel Hulley</i>	»	17
 <i>Parte prima - La coerenza emotiva: una cornice unificata del cambiamento comportamentale emotivo e sinaptico</i>		
<b>1. Aumentare al massimo l'efficacia e la soddisfazione nella pratica clinica</b>	»	23
1. Sblocco della memoria emotiva	»	23
2. Apprendimento emotivo, coerenza e origine del sintomo	»	26
3. Il panorama della coerenza emotiva	»	30
4. La coerenza emotiva e la vostra crescita come terapeuti	»	33
<b>2. Il riconsolidamento della memoria: come il cervello disapprende</b>	»	35
1. Dopo un secolo, una svolta	»	35
2. La tenacia della memoria emotiva implicita	»	36
3. La scoperta del riconsolidamento: dall'indelebile al cancellabile	»	40

4. Come funziona il riconsolidamento	»	44
4.1. Requisiti per il de-consolidamento: riattivazione più mancata corrispondenza	»	44
4.2. Precisione della cancellazione	»	49
4.3. Altri aspetti della ricerca sul riconsolidamento	»	50
5. Il processo comportamentale per la cancellazione di un apprendimento emotivo	»	52
6. Il riconsolidamento della memoria nella pratica clinica: il processo di riconsolidamento terapeutico	»	55
7. Le basi neuroscientifiche della psicoterapia: confronto tra riconsolidamento e regolazione emotiva	»	59
8. L'interazione tra attribuzione di significato e molecole: una previsione	»	65
9. Conclusioni	»	67
<b>3. La psicoterapia focalizzata, profonda, del disapprendimento emotivo</b>	»	70
1. Incarnare il processo di riconsolidamento terapeutico	»	71
2. Il processo di riconsolidamento terapeutico nella Coherence Therapy: un caso di bassa autostima con ansia	»	75
2.1. Identificazione dei sintomi (Passo A)	»	75
2.2. Coerenza del sintomo	»	76
2.3. Fase di scoperta (Passo B)	»	77
2.4. Fase di integrazione (prosieguo del Passo B)	»	82
2.5. L'anatomia di uno schema richiedente il sintomo	»	87
2.6. La fase di trasformazione inizia con la scoperta della conoscenza disconfermante (Passo C)	»	90
2.7. Trasformazione attraverso esperienze di giustapposizione (passi 1-2-3)	»	91
2.8. Verifica della dissoluzione dello schema (Passo V)	»	95
2.9. Cambiamento trasformativo e cambiamento contro-attivo	»	96
2.10. Complicazioni e resistenza	»	97
3. Il processo in sintesi	»	99
4. Marker del cambiamento per l'eliminazione dei sintomi alle loro radici emotive	»	100
5. Ubiquità della sequenza di trasformazione nel cambiamento profondo	»	101
6. Conclusioni	»	102



<b>4. I momenti del cambiamento fondamentale: mappa e metodologia</b>	»	103
1. Come identificare gli obiettivi per il disapprendimento	»	104
2. Fonti di conoscenza disconfermante	»	107
3. Casi clinici e tecniche	»	107
3.1. Attaccamento ossessivo all'ex fidanzata	»	108
3.2. Insuccesso pervasivo	»	115
3.3. Paura da palcoscenico (PTSD)	»	124
3.4. Sintesi delle tecniche	»	131
<b>5. La coerenza emotiva e il grande dibattito sull'attaccamento</b>	»	133
1. Attaccamento, altri domini di apprendimento emotivo e temperamento	»	133
2. Apprendimenti relativi all'attaccamento	»	138
3. Condizioni dell'attaccamento	»	144
4. Ottimizzazione della terapia focalizzata sull'attaccamento: lavoro di riparazione diadico e oltre	»	145
5. Diversi tipi di terapia dell'attaccamento in azione: casi clinici	»	148
5.1. Utilizzo dell'attaccamento riparativo per disconfermare gli schemi (evitamento dell'intimità)	»	148
5.2. Utilizzo opzionale di metodi non-diadici (ansia sociale)	»	153
5.3. Utilizzo necessario di metodi non-diadici (insuccesso pervasivo e avversione per la sessualità coniugale)	»	164
6. Conclusioni: una risoluzione coerente	»	170
<b>6. Una cornice per l'integrazione in psicoterapia</b>	»	172
1. Cambiamento trasformativo e fattori specifici	»	172
2. Accelerated Experiential Dynamic Psychotherapy (AEDP)	»	176
3. Analisi Transazionale Socio-Cognitiva (ATSC)	»	184
4. Emotion-Focused Therapy (EFT)	»	197
5. Eye-Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR)	»	203
6. Neurobiologia Interpersonale (Interpersonal Neurobiology, IPNB)	»	212
7. Immaginare l'integrazione in psicoterapia attraverso il processo di riconsolidamento terapeutico	»	216
8. Fattori comuni, fattori specifici e ricerca sul processo in psicoterapia	»	217
9. Conclusioni: sbloccare il cervello emotivo	»	220

*Parte seconda - La Coherence-Focused Therapy  
nella pratica clinica*

- 7. La colpa straziante di un padre: risoluzione profonda  
in sette sedute coherence-focused**  
*di Paul Sibson* » 225
- 8. Su in cima da laggiù nel fondo: smettere di bere  
compulsivamente utilizzando la Coherence Therapy**  
*di C. Anthony Martignetti* » 235
- 9. Bypassare un bypass chirurgico: utilizzare la coerenza  
emotiva per eliminare le abbuffate compulsive**  
*di Niall Geoghegan* » 249
- 10. Sentire voci ostili: estirpare i sintomi psicotici alla loro  
radice coerente**  
*di Timothy A. Connor* » 254
- Riferimenti bibliografici** » 273

## *Presentazione dell'edizione italiana*

di Laura Bastianelli\*

Quando lessi la prima volta il libro *Unlocking the Emotional Brain* rimasi colpita dal rigore scientifico con cui gli Autori supportavano la loro proposta metodologica e dalla chiarezza espositiva con cui, passo dopo passo, guidavano il lettore nella comprensione e nell'apprendimento della stessa. Occupandomi da diversi anni di formazione in psicoterapia, intravidi subito la possibilità e, direi, la necessità di rendere disponibile alla comunità professionale italiana il testo, perché divenisse fonte di ispirazione, riflessione, studio e confronto fin dall'inizio dell'attività clinica dei futuri colleghi. Per i colleghi più esperti sarebbe comunque stata occasione di confronto e punto di partenza per una discussione aperta sui processi di cambiamento in psicoterapia, offrendo spunti validi per l'integrazione dei modelli di intervento.

Ritengo perciò un risultato importante la possibilità di diffondere questo testo, che nell'edizione italiana si è voluto mantenere il più fedele possibile al linguaggio e alla terminologia utilizzata dagli Autori. Essa riflette una visione non patologizzante dell'uomo, visto come creativamente capace di adattamento, i cui "sintomi" sono generati da schemi emotivi, cognitivi e comportamentali con profondo significato e valore soggettivo. In questo è stato prezioso il contributo della Dott.ssa Valeria Deiana, che ha realizzato la traduzione e ha curato con me la ricerca di una terminologia che non tradisse il testo originale e lo mantenesse di facile lettura. Ci auguriamo che il risultato rispecchi gli obiettivi perseguiti.

La versione italiana si presenta con alcune specificità rispetto alla edizione originale del 2012. In primo luogo la Tabella 2.1, «Studi che riportano che la riattivazione della memoria e la mancata corrispondenza sono entrambe necessarie per indurre il de-consolidamento e ri-consolidamento della memoria», è stata aggiornata passando da 9 a 23 pubblicazioni citate. Un

\* Psicologa e Psicoterapeuta, è Analista Transazionale Didatta e Supervisore ed EMDR Consultant.

arricchimento considerevole che di certo aggiunge solidità alla proposta metodologica.

La Tabella 3.1, «Corrispondenza tra i passi metodologici nella Coherence Therapy e quelli del processo di riconsolidamento terapeutico, un modello universale derivato dalle ricerche sul riconsolidamento per l'utilizzo del riconsolidamento della memoria nella pratica clinica», è stata aggiornata dagli Autori perché si presentasse in una versione più chiara.

Infine le Tabelle 1.1, «Psicoterapie focalizzate, profonde, esperienziali, che sono adatte a realizzare il processo di riconsolidamento terapeutico se il terapeuta le mette in pratica con quest'obiettivo» e 6.2, «Sequenza identificata di fasi del processo di riconsolidamento terapeutico nei casi clinici di sei approcci psicoterapeutici di cambiamento profondo e duraturo», sono state aggiornate per includere l'approccio dell'Analisi Transazionale Socio-Cognitiva (ATSC), aggiunto di recente e al momento per la sola edizione italiana. È quest'ultima la specificità più rilevante del testo italiano, l'inserimento di un'intera sezione del capitolo 6 per includere, nella presentazione di alcuni approcci che seguono le fasi del processo di riconsolidamento terapeutico, un modello teorico sviluppatosi in Italia negli ultimi decenni come evoluzione dell'Analisi Transazionale.

## Gli autori

**Bruce Ecker** e **Laurel Hulley** sono gli ideatori della Coherence Therapy e coautori di *Depth Oriented Brief Therapy: How to Be Brief When You Were Trained to Be Deep – and Vice Versa*, e di *Coherence Therapy Practice Manual e and Training Guide*, e di *Manual of Juxtaposition Experiences: How to Create Transformational Change Using Disconfirming Knowledge in Coherence Therapy*. Ecker è direttore del Coherence Psychology Institute, ha insegnato per molti anni all'Università e ha lavorato in privato vicino a San Francisco dal 1986. Hulley all'interno del Coherence Psychology Institute dirige la formazione e lo sviluppo del paradigma ed è cofondatrice della scuola media femminile Julia Morgan a Oakland, California.

**Robin Ticic** è direttrice della formazione e dello sviluppo del Coherence Psychology Institute e lavora in privato vicino a Colonia, in Germania, come specialista nel trattamento del trauma e nella supervisione clinica di terapeuti specializzati nel trattamento del trauma. Ha lavorato per molti anni come psicologa per l'Istituto di Psicotraumatologia dell'Università di Colonia, presta un servizio di consulenza a basso costo per genitori, ed è autrice della guida per genitori *How to Connect with Your Child*, pubblicato in inglese e tedesco.

## *Introduzione all'edizione italiana*

di Susanna Bianchini\* e Cinzia Messina\*\*

Il libro *Sbloccare il cervello emotivo* mette al centro il cuore della natura del cambiamento in psicoterapia. Gli Autori partono da una visione dei sintomi come la miglior strategia trovata dalla persona per garantirsi la sopravvivenza fisica e psicologica, dati i vincoli di contesto in cui è cresciuta. Questa premessa riconosce il ruolo centrale agli apprendimenti di tipo emotivo ai fini del mantenimento dei sintomi ed è proprio la facilitazione empatica da parte del terapeuta del riconoscimento dell'esperienza emotiva bloccata, unitamente alla promozione di una riflessione consapevole dei significati emotivi ad essa collegati, che diventano il terreno di coltura in cui può poi aver luogo il processo di cambiamento duraturo nel tempo attraverso il riconsolidamento terapeutico. Facendo riferimento ad una serie di ricerche sulla neuroplasticità del cervello e a dati di evidenza clinica, viene descritta la sequenza delle fasi del processo di riconsolidamento terapeutico che ben si presta a promuovere un confronto ed un dibattito circa la teoria del cambiamento terapeutico tra quegli approcci che hanno in comune una visione trasformativa di quest'ultimo.

Il lavoro costituisce pertanto un contributo significativo nel dibattito ormai presente da anni circa il movimento di integrazione tra diversi approcci terapeutici, a partire dal rilievo dato alla presenza di fattori in comune non specifici alla base del cambiamento terapeutico.

Spesso tale movimento si è sostanziato nella messa a punto di un elenco di elementi in comune tra i vari approcci, sganciati da un filo rosso teorico che li colleghi ed è stata segnalata la necessità che tale ricerca sui fattori in comune diventi oggetto di approfondimento teorico e clinico, sostenuto da studi empirici (Wampold, 2015).

\* Presidente dell'Istituto di Ricerca sui Processi Intrapsochici e Relazionali (IRPIR).

\*\* Direttore della Scuola Superiore di Specializzazione in Psicologia Clinica – Università Pontificia Salesiana (SSSPC-UPS).

L'identificazione della sequenza delle fasi del processo di riconsolidamento terapeutico costituisce proprio un avanzamento nella ricerca dei fattori comuni, questa volta specifici nel cambiamento psicoterapeutico, in quanto evidenzia una specifica sequenza che favorisce il cambiamento trasformativo sulla base della neuroplasticità attualmente nota alle neuroscienze, sequenza che può essere avviata a partire da prospettive teoriche e metodologie d'intervento diverse. Essa offre l'opportunità di verificare, ad esempio, se è tuttora ragionevole ritenere che l'aderenza ad un protocollo terapeutico possa attenuare l'alleanza terapeutica e aumentare la resistenza al trattamento (Wampold, Imel, 2015) o se la flessibilità nell'aderenza sia sempre correlata a risultati migliori (Owen, Hilsenroth, 2014).

La messa a punto della sequenza di fasi del processo di riconsolidamento terapeutico costituisce una piattaforma, sostenuta da numerose ricerche, dalla quale partire per promuovere il confronto all'interno di un singolo approccio così come tra approcci diversi circa le variabili che sottendono il processo trasformativo e la definizione di protocolli di intervento.

Pur nel rigore scientifico con cui viene portata avanti la trattazione, il libro risulta scorrevole e scritto "dalla parte del lettore": traspare anche in questo lo stile empatico e rispettoso degli autori che appaiono inoltre genuinamente aperti a trovare un punto d'incontro meta-teorico con chi si muove da approcci teorici diversi. In questo senso si può comprendere come mai più volte gli autori sottolineino "l'ateoricità" dei processi descritti, anche se, di fatto a nostro avviso, propongono una teoria-meta, una meta-concettualizzazione come essi stessi affermano alla fine del capitolo 6, cioè non di parte, non di esclusiva proprietà di un approccio piuttosto che di un altro. Gli autori, dunque, si pongono nei confronti dei colleghi in modo umile, consapevoli di avere delle scoperte importanti da condividere ma di non essere gli unici detentori della "verità". Tale stile è congruente con il modo con cui si accostano alle persone che chiedono un aiuto terapeutico e questo "abbassa" le resistenze sia nei clienti che, a nostro avviso, in chi si accinge a leggere questo libro.

Infine, per chi, come noi, è impegnato nella formazione di psicoterapeuti secondo un approccio integrato nel rispetto dell'unicità e complessità della persona, questo libro rappresenta un valore aggiunto in quanto permette di derivare linee guida nell'insegnare agli allievi, passo dopo passo, la sequenza trasformativa da apprendere per diventare terapeuti compassionevoli ed efficaci, visto che la sequenza ben si integra all'interno dell'approccio dell'Analisi Transazionale Socio-Cognitiva da noi seguito nelle nostre scuole di specializzazione.

## *Introduzione*

di Robert A. Neimeyer\*

La maggior parte dei terapeuti esperti da Freud in avanti sa riconoscere nel proprio lavoro quei momenti eccitanti, ricchi di coraggio e onestà, in cui un cliente improvvisamente raggiunge e verbalizza per la prima volta una nuova consapevolezza, che getta nuova luce su problemi antichi e che apre la strada per una loro considerazione più profonda ed una loro eventuale dissoluzione. La maggior parte dei terapeuti ha provato la frustrazione dell'apparente imprevedibilità di questi momenti, il mistero delle condizioni che li favoriscono e la fragilità delle intuizioni che generano, che così facilmente possono crollare di nuovo con la riproposizione apparentemente automatica del problema. Di fronte alla prospettiva di un lungo percorso attraverso un terreno incolto e sconosciuto, interrotto solo di tanto in tanto dalla scoperta di un'altura che lascia intravedere chiarezza e direzione, è comprensibile che alcuni terapeuti si muovano a distanza di sicurezza, attraverso l'uso di interventi psicoeducativi o interpretativi, o in alternativa semplicemente scelgano di camminare al fianco dei loro clienti durante le loro peregrinazioni, confidando che, insieme, troveranno una strada per andare avanti. Il risultato nel primo caso è spesso un intervento intellettualizzato che manca di risonanza specifica e nel secondo caso è una terapia emotivamente sintonica che può essere solo vagamente efficace. Ciò che sembra necessario in entrambi i casi è una via chiara e unitaria costituita da un metodo che consenta una profonda forma di accompagnamento, in modo da guidare il cliente verso la comprensione e la trasformazione di quegli schemi centrali di azione e interpretazione della realtà che costituiscono il problema, all'interno di una relazione terapeutica che garantisca equamente efficienza e rispetto. Fino a poco tempo fa, questa felice circostanza è sembrata spesso sfuggente ed occasionale, piuttosto che stabilmente possibile.

È proprio questo – la trasformazione rapida e rispettosa della posizione di

\* PhD, Dipartimento di Psicologia dell'Università di Memphis.

un cliente in relazione al suo problema – l’obiettivo terapeutico a cui mirano elegantemente Ecker, Ticic e Hulley in *Sbloccare il cervello emotivo*. Basandosi su due pilastri, le neuroscienze innovative e la lunga esperienza nella facilitazione del cambiamento nella pratica clinica, offrono non solo una teoria, ma anche una metodologia per il raggiungimento di quello che spesso può sembrare una chimera in psicoterapia: una profonda liberazione dalle radici dell’origine dei sintomi nel minor numero possibile di sedute. Cosa rende fattibile questo obiettivo spesso sfuggente? Una risposta si trova nella recente, ma ben replicata, ricerca sul *riconsolidamento della memoria*, quel processo in cui si verificano le circostanze tramite cui è possibile accedere, attivare e cancellare un apprendimento emotivo. Un’altra risposta si trova proprio nell’analisi del processo delle sedute di psicoterapia che sono trasformative, nel corso delle quali è possibile individuare, all’interno dello studio del terapeuta, esattamente le stesse procedure osservate in laboratorio. Gran parte della genialità di questo volume sta nel lucido collegamento fra questi due domini, illustrato con chiarezza attraverso la descrizione di numerosi casi clinici che rendono vivida la modalità attraverso cui i problemi di cui i clienti consapevolmente risentono e a cui si oppongono di fatto provengono dall’apprendimento pienamente coerente a livello limbico, che, quando riportato alla consapevolezza e confrontato con un’esperienza incompatibile, può anche essere dissolto. Ecker e i suoi colleghi abilmente conducono il lettore attraverso questi dati scientifici e clinici e mettono a disposizione le loro lezioni per una pratica psicoterapeutica efficace.

Anche se questo, al pari di un nuovo manuale di istruzioni su come condurre una psicoterapia che guidi verso un cambiamento di vita, da solo sarebbe più che sufficiente per giustificare l’acquisto di questo volume, gli autori e i loro collaboratori offrono ancora di più. Infatti, rielaborano con una chiarezza straordinaria il grande dibattito sull’attaccamento in psicoterapia, offrendo utili distinzioni tra i problemi del cliente che sorgono semplicemente nel *contesto* di esperienze relazionali intime e quelli che riflettono propriamente le *condizioni dell’attaccamento* (*terms of attachment, n.d.r.*), ossia quando l’esistente adattamento problematico offre inconsciamente la migliore prospettiva per il mantenimento di un legame fondamentale che si sentirebbe minacciato dalla risoluzione del problema. Inoltre, il libro offre un’argomentazione persuasiva nella direzione di un nuovo approccio ai fattori comuni che costituiscono l’efficacia di diverse procedure terapeutiche che apparentemente hanno poco in comune: alla radice, ciascuno dei diversi approcci esperienziali offre strumenti alternativi per lavorare sugli apprendimenti generanti il sintomo (*symptom-generating*), che mantengono il problema, e per trasformare tali apprendimenti. E, infine, contribuisce ad apportare dimostrazioni della grande portata e potenza di una terapia centrata sulla



profonda coerenza dell'apprendimento emotivo implicito, nel contesto del lutto complicato, dell'abuso di sostanze, dell'alimentazione compulsiva e perfino dei sintomi psicotici. Con uno stile peculiarmente affascinante, gli autori si muovono attraverso questi e altri temi, con autorità ma senza pretese, evocando, in forma tangibile, le regole intrinseche del cervello, per trasformare il piombo di interventi non sufficientemente efficaci nell'oro di un lavoro clinico che può cambiare la vita. Grazie allo studio di questo notevole volume, oggi sono un terapeuta più saggio, più focalizzato e più coerentemente efficace e mi sento fiducioso nel predire che avrà un impatto che sarà altrettanto intenso, informativo e fonte di ispirazione per voi.



## *Prefazione*

di Bruce Ecker, Robin Ticic, Laurel Hulley

Alcuni giorni prima della redazione di questa prefazione, abbiamo completato il manoscritto di questo libro dopo un intenso anno di scrittura, che è venuto dopo due anni di ideazione, progettazione e riprogettazione di ciò che questo libro sarebbe stato. Per noi è stato un lavoro fatto col cuore e siamo molto felici che le nostre strade ci abbiano portato a poter offrire questo contributo alla pratica della psicoterapia. Questo è un momento emozionante nell'evoluzione del nostro settore.

Abbiamo strutturato il libro in modo che i lettori possano facilmente scegliere quanto volersi addentrare nelle neuroscienze. Alcuni terapeuti non ne hanno mai abbastanza delle neuroscienze in psicoterapia, mentre altri sono meno interessati a questi temi; pertanto abbiamo collocato il ricco tesoro delle nozioni tecniche neuroscientifiche in un unico capitolo, il capitolo 2, a disposizione dei lettori come e quando lo desiderano. Tutti gli altri capitoli si concentrano sull'arte, piuttosto che sulla scienza, di sbloccare il cervello emotivo per ottenere un cambiamento duraturo, fornendo al contempo quel tanto di concetti neurologici essenziali (“*neuro lite*”) per far conoscere ai nostri lettori le basi scientifiche sottostanti.

Questo libro non è centrato su una specifica scuola, teoria o “marchio” di psicoterapia. Descrive una metodologia praticamente sganciata dalle teorie che può sposarsi con molte psicoterapie – come dimostrato dalla descrizione dei casi clinici trattati con AEDP, ATSC, Coherence Therapy, EFT, EMDR e IPNB – o può essere applicata ecletticamente, senza aderire ad alcuna terapia particolare. Con l'obiettivo didattico di illustrare dettagliatamente e precisamente il quadro ateoretico mostrato in questo libro, abbiamo utilizzato soprattutto la Coherence Therapy, che è stata descritta per la prima volta nel volume *Depth Oriented Brief Therapy* scritto da Ecker e Hulley (1996). Il nome di questo approccio è stato modificato nel 2005 passando da Depth

Oriented Brief Therapy, o DOBT, a Coherence Therapy. (Il libro DOBT rimane una fonte fondamentale. La descrizione di numerosi casi clinici, la spiegazione in dettaglio delle tecniche e degli assunti di base non saranno replicati in questo testo; piuttosto, quel libro viene significativamente completato dalla lettura di questo, ad esempio attraverso l'analisi dei momenti di cambiamento profondo presentata nel capitolo 4 e il lavoro sull'attaccamento discusso nel capitolo 5.)

## Ringraziamenti

L'aiuto di cui si ha più bisogno è l'aiuto più apprezzato, pertanto i ringraziamenti alle persone seguenti vengono dal cuore.

L'editore e antropologo Mitch Allen ha esaminato la nostra proposta editoriale ed è stato illimitatamente generoso nel condividere la sua astuta conoscenza; con insistenza ci ha spinto a creare il capitolo e la sezione dal titolo "Raccontare una storia". La psicologa e docente universitaria Sara K. Bridges, sempre in sintonia con il nostro stile e linguaggio in continua evoluzione, ha abilmente guidato la forma del testo per raggiungere il nostro pubblico di psicoterapeuti e studenti di psicologia clinica e ha contribuito a far sì che l'indice rendesse giustizia alla sostanza del libro. Questi due angeli ci hanno illuminato in molti passaggi cruciali, a volte quando neanche sapevamo di essere al buio.

Altre tre persone hanno dato un contributo essenziale alla creazione di questo libro. La psicologa, autrice ed editrice Babette Rothschild ci ha guidato a pensare al di là di particolari approcci terapeutici, in modo articolato ci ha portato a realizzare la piena portata e la potenza integrativa del quadro di riferimento che abbiamo di fatto tenuto nelle nostre mani; per non parlare della sua tempestiva esortazione e guida verso la proposta di un libro ben strutturato. Il supporto vigoroso, duraturo e multi-sfaccettato alla Coherence Therapy da parte dello psicologo e professore universitario Greg Neimeyer è stato un fattore importante nel mantenere il nostro slancio in questo progetto durante le sue fasi iniziali. Rich Simon, psicologo ed editore di *Psychotherapy Networker*, ha contribuito a gettare le basi di questo libro attraverso la sua precoce ricettività per l'importanza clinica del riconsolidamento della memoria, il suo sostegno nella divulgazione delle notizie relative a questo tema fra gli psicoterapeuti e la sua preziosa guida nell'elaborazione del messaggio. I contributi creativi che questi tre psicologi devoti hanno dato al nostro settore riempirebbero un museo e questo libro rappresenta solo uno degli elementi di tale raccolta.

Le sfumature soggettive, così come i processi oggettivi coinvolti nella psicoterapia, rappresentano una grande sfida per le abilità di uno scrittore,

pertanto siamo grati per l'aiuto esperto ricevuto a questo livello. Elise Kushner, life coach e compositrice di musica, ha criticato ogni pagina del manoscritto durante la sua stesura, sfidandoci a rendere più chiari il nostro linguaggio e il nostro pensiero in alcuni punti critici, dandoci dei rimandi preziosi e spesso sorprendendoci con la sua acuità sintattica. L'autore e speaker Zach Davis ha condiviso con generosità la sua conoscenza, aiutandoci a riconoscere e confrontarci direttamente con le esigenze e le aspirazioni dei nostri lettori. Il consulente di elaborazione dei dati John Ticic ci ha sostenuto con generosità e ci ha messo a disposizione la sua competenza tecnica in varie forme, ogni qual volta sia stato necessario. L'insegnante di lingua inglese Fern Kushner ha editato il nostro manoscritto e valutato i problemi nell'uso della lingua che sono sorti durante il nostro processo di scrittura.

Lavorare con l'editrice di Routledge Anna Moore è stato come tornare a casa. Il contesto rispettoso e rilassato che ha creato è stato per noi, come scrittori, una vera manna e sapere che avremmo potuto contare sulla sua responsabilità e disponibilità è stato incredibile. Ringraziamo Brian Toomey per aver suggerito, quasi un decennio fa, uno studio dettagliato sui tipi di plasticità sinaptica, uno sforzo che si è dimostrato molto fruttuoso. Il costante, serio sostegno morale e l'interesse per il progresso del manoscritto da parte dei colleghi terapeuti Jan van der Zwaag, Bret Lyon e Merle Jordan sono stati un balsamo e un piacere genuino, sia davanti a un caffè che per telefono; e abbiamo ricevuto rimandi utili da parte dei colleghi terapeuti Sheridan Adams, Steven Freemire, Nancy Friedman, Steve Kelly, Dana Locke e Nora Wolfson, così come da April Burns.

Un ringraziamento speciale va agli autori dei casi clinici descritti nella Parte seconda del libro – per la bellezza, abilità e notevole intensità del loro lavoro, per il loro coraggio nel condividerlo e per la loro pazienza rispetto ai nostri rimandi editoriali. Questi ringraziamenti si estendono anche ad altri colleghi che hanno presentato i manoscritti che avremmo incluso se non fosse stato per limiti di spazio e che abbiamo intenzione di pubblicare in futuro in una raccolta di descrizione di casi clinici. E a proposito di coraggio, quello dei nostri clienti in terapia è stato ciò che ha reso possibile che noi imparassimo, con viva profondità, letteralmente tutto ciò che è presente in questo libro. Quello che abbiamo imparato dai libri è diventato conoscenza reale per noi esclusivamente attraverso la possibilità di metterlo effettivamente in pratica con i nostri clienti e loro ci hanno insegnato così tanto sulla mente, sul cuore e sul cambiamento che *non* avremmo potuto trovarlo in nessun libro. La nostra gratitudine verso di loro non potrà mai essere davvero sufficiente. Allo stesso modo, abbiamo appreso come insegnare ciò che è contenuto in questo libro da una legione di tirocinanti, studenti universitari e consulenti nel corso degli ultimi vent'anni, e, anche se potrebbero non essere a conoscenza di tale contributo, siamo stati e siamo tuttora grati per questo.