

Gian Luigi Dell'Erba – Valentina Torsello

# GUIDA CLINICA *ALLA* PSICOTERAPIA

*Approcci contemporanei nella Psicologia Clinica:  
Modelli, Interventi e Strategie*

*Collana* “**COGNITIVISMO CLINICO**”  
diretta da A. SCARINCI E B. CORATTI



**Alpes Italia srl – Via G. Gatteschi, 23 – 00162 Roma**

tel. 06-39738315 – email: [info@alpesitalia.it](mailto:info@alpesitalia.it) – [www.alpesitalia.it](http://www.alpesitalia.it)

© Copyright

Alpes Italia srl – Via G. Gatteschi, 23 – 00162 Roma, tel. 06-39738315

I Edizione, 2026

**GIAN LUIGI DELL'ERBA**, lavora come psicologo clinico e psicoterapeuta presso la ASL di Lecce. Da circa 30 anni è docente, e da 25 anni trainer e didatta di psicoterapia cognitivo comportamentale e psicologia clinica. È autore di oltre 80 pubblicazioni e altri 8 volumi in psicologia clinica, ricerca e psicoterapia. I suoi interessi culturali si rivolgono alla filosofia, alle scienze cognitive, alla psicologia positiva ed alle applicazioni della psicologia scientifica al benessere ed alla buona vita.

**VALENTINA TORSELLO**, psicologo-psicoterapeuta, specializzata in Psicoterapia Cognitivo-Comportamentale, supervisore in CBT, autrice di diverse pubblicazioni e ricerche in psicologia clinica e psicoterapia. Lavora come Psicoterapeuta, come psicologo esperto negli Istituti Penitenziari, ed è esperta in psicologia giuridica.

In Copertina: Disegno elaborato con l'aiuto dell'I.A. di Chat-GPT.

#### **TUTTI I DIRITTI RISERVATI**

Tutti i diritti letterari e artistici sono riservati.

È vietata qualsiasi riproduzione, anche parziale, di quest'opera.

Qualsiasi copia o riproduzione effettuata con qualsiasi procedimento (fotocopia, fotografia, microfilm, nastro magnetico, disco o altro) costituisce una contraffazione passibile delle pene previste dalla Legge 22 aprile 1941 n. 633

e successive modifiche sulla tutela dei diritti d'autore.

# INDICE

---

<b>PRESENTAZIONE</b> ( <i>Antonio Scarinci</i> ) .....	VII
--	-----

## I PARTE – TEORIE E MODELLI

1) Storia della Psicoterapia: un viaggio millenario .....	3
2) Interviste cliniche diagnostiche in Psicopatologia Clinica .....	39
3) L'evoluzione e l'efficacia della psicoterapia: un approccio integrato .....	59
4) Comprendere la sofferenza psicologica: un'analisi dei processi mentali e delle ragioni soggettive ....	65
5) La concettualizzazione del caso clinico .....	93
6) L'importanza dell'integrazione delle psicoterapie efficaci e la conoscenza degli approcci più noti nella psicoterapia contemporanea .....	99
7) La Terapia Razionale Emotiva Comportamentale (REBT) di Albert Ellis: un approccio trasformativo per la gestione di emozioni e comportamenti .....	103
8) La Terapia Cognitiva di Aaron T. Beck: un approccio centrato sui pensieri .....	113
9) La Schema Therapy di Jeffrey Young: un approccio innovativo per disturbi di personalità e difficoltà radicate .....	127
10) La Acceptance and Commitment Therapy (ACT) di Steven Hayes: coltivare flessibilità psicologica .....	143
11) La Matrice ACT di Kevin Polk: una guida pratica per la flessibilità psicologica .....	155
12) La Terapia Metacognitiva di Adrian Wells: un approccio innovativo per la comprensione e il trattamento dei disturbi emotivi .....	165
13) La Terapia Cognitiva basata sulla Mindfulness (MBCT): integrare consapevolezza e terapia cognitiva .....	175

14) La Psicoterapia Dinamica Breve di Lester Luborsky: focalizzarsi sul “tema relazionale conflittuale centrale” .....	189
15) La Terapia Dinamica Interpersonale Breve (DIT) di Lemma, Target e Fonagy: un approccio psicoterapeutico efficace per la depressione e l’ansia .....	201
16) La Terapia Dialettica Comportamentale (DBT) di Marsha Linehan: un approccio per la regolazione emotiva e la gestione delle relazioni .....	211
17) La terapia basata sulla Mentalizzazione di Fonagy e Bateman: teoria, tecnica e applicazioni cliniche .....	221
18) L’approccio di Safran e Muran all’alleanza terapeutica: rotture e riparazioni .....	235
19) La Compassion Focused Therapy (CFT) di Paul Gilbert: un approccio terapeutico basato sulla compassione .....	259
20) Il Trattamento Unificato Transdiagnostico di David H. Barlow per i disturbi emotivi: un trattamento integrato .....	267

## II PARTE – CLINICA

21) La Relazione Terapeutica: un’analisi approfondita alla luce degli orientamenti attuali ....	281
22) Psicoterapia: approcci clinici basati sulla efficacia pratica .....	295
23) Protocolli efficaci di psicoterapia per il Panico e l’Agorafobia: un approccio integrato .....	299
24) Protocolli di psicoterapia efficaci per la Depressione .....	309
25) Protocolli efficaci di psicoterapia per il Disturbo Ossessivo-Compulsivo (DOC): un approccio integrato .....	329
26) Trattamento efficace per il Disturbo d’Ansia Sociale (DAS) .....	341
27) Protocolli efficaci di psicoterapia per il Disturbo d’Ansia da Malattia (DAM): un approccio integrato .....	347

28) Protocolli terapeutici psicologici efficaci per il trauma in pazienti complessi .....	351
29) Trattamenti psicoterapeutici efficaci per la Bulimia Nervosa: approcci basati sull'evidenza.....	359
30) Trattamenti efficaci per la dipendenza da gioco d'azzardo patologico: una revisione scientifica .....	369
31) Trattamenti psicoterapeutici efficaci per il Disturbo Borderline di Personalità (DBP): un approccio integrato .....	373
32) Trattamenti psicoterapeutici efficaci per il Disturbo Dipendente di Personalità (DPD): un approccio integrato.....	385
33) Trattamenti psicoterapeutici efficaci per il Disturbo Narcisistico di Personalità (DNP): un approccio integrato .....	399
34) Il Protocollo CBT per psicosi con deliri e allucinazioni: un approccio efficace .....	409
35) Disturbo da Deficit di Attenzione/Iperattività (DDAI) negli adulti: sfide, trattamenti e prospettive future .....	415
36) Il rischio di suicidio: un'analisi di cause, prevenzione e trattamento	423
37) La disregolazione emotiva ( <i>versus</i> il contegno emotivo): un costrutto transdiagnostico .....	445
38) La Terapia Cognitivo-Comportamentale di Coppia (CBT-C): un approccio empirico per il miglioramento della relazione ...	457
39) Interventi psicologici per pazienti con FIL non responsivi alla psicoterapia tradizionale: una prospettiva evidence-based .....	467
40) Interventi di buone pratiche sull'autismo: aspetti generali. Una revisione della letteratura scientifica .....	477
41) Interventi psicologici efficaci per il buon invecchiamento e la salute psicologica e cognitiva (modello di "Successful Aging")	485
42) Disturbo dell'adattamento: una revisione multidimensionale .....	491
43) Procedure cliniche per problemi psicologici .....	505
44) Esempi clinici .....	539

45) L'intreccio di passato e presente: un approccio integrativo alla psicoterapia dei pattern disfunzionali .....	569
46) Lo studio scientifico della psicoterapia: esiti, processi, fattori e sviluppi futuri .....	581
47) Conclusioni. L'evoluzione della psicoterapia: un approccio integrato .....	593
 <b>POSTFAZIONE</b> .....	 599

## PRESENTAZIONE

---

*Antonio Scarinci*

Il volume “Guida Clinica alla Psicoterapia. Approcci Contemporanei nella Psicologia Clinica: Modelli, Interventi e Strategie”, frutto dell’esperienza dei colleghi Gian Luigi Dell’Erba e Valentina Torsello, è un libro che offre una panoramica ampia e aggiornata alle psicoterapie contemporanee.

La pratica della psicoterapia, come affermano gli autori, si perde nella notte dei tempi, ma lo sviluppo imponente va datato nel ventesimo e in questo inizio di ventunesimo secolo. La disciplina assume un carattere scientifico, si diffondono protocolli efficaci supportati da studi empirici, crescono le pubblicazioni scientifiche, sono presenti nel web piattaforme che consentono terapie online, si affermano modelli teorici con specifiche concezioni della mente, della sofferenza e delle modalità di intervento.

In questa epoca, caratterizzata da una crescente consapevolezza dell’importanza della salute mentale e da un’evoluzione incessante delle teorie e delle tecniche psicoterapeutiche, disporre di una bussola affidabile per orientarsi in quello che possiamo definire un *mare magnum* diviene una necessità stringente per ogni professionista del settore.

Gli autori del volume orientano il lettore attraverso la descrizione di molti approcci con una focalizzazione accentuata verso quelli cognitivo-comportamentali, dovuta all’appartenenza e al fatto, non trascurabile, che le linee guida a livello nazionale e internazionale indicano questo approccio per il trattamento di molti disturbi psicopatologici.

Il testo si propone, con rigore scientifico e notevole chiarezza espositiva, e cerca di colmare un’esigenza avvertita, offrendo una panoramica quasi completa e critica degli approcci più significativi utilizzati nella pratica clinica odierna.

La struttura del libro, sapientemente articolata in due parti distinte ma interconnesse, riflette un approccio didattico efficace e orientato alla pratica.

La prima parte funge da solida base concettuale.

I colleghi non si limitano a una mera elencazione dei paradigmi, ma intraprendono un vero e proprio viaggio millenario nella storia della psicoterapia, contestualizzando l’evoluzione del pensiero clinico e preparando il terreno per la comprensione delle sfide e delle opportunità del presente.

Particolarmente illuminante è la sezione dedicata alle interviste cliniche diagnostiche, un momento cruciale nel processo terapeutico, analizzato con attenzione alle sue implicazioni teoriche e pratiche. Gli autori sottolineano l'importanza dell'approccio integrato che rappresenta un elemento di grande valore, in quanto riconosce la complessità del cambiamento terapeutico e la necessità di superare rigide divisioni tra scuole di pensiero. Naturalmente, la necessità di ritagliare l'intervento sul singolo paziente tenendo in considerazione gli aspetti idiografici, come bene mettono in evidenza gli autori, presuppone un'integrazione per assimilazione, cioè la necessità di partire da un modello teorico coerente per inserire tecniche utili al raggiungimento degli obiettivi concordati con il paziente nella fase di formulazione del caso.

La trattazione della concettualizzazione del caso clinico, vero e proprio faro che guida l'intervento terapeutico, è infatti particolarmente approfondita e ricca di spunti pratici.

Dell'Erba e Torsello dedicano poi spazio ai modelli psicoterapeutici più influenti della contemporaneità, analizzandoli nelle loro specificità.

Dalla Terapia Razionale Emotiva Comportamentale di Albert Ellis, con il suo focus sulla ristrutturazione cognitiva e sulla gestione delle emozioni, alla Terapia Cognitiva di Aaron T. Beck, centrata sull'identificazione e la modificazione dei pensieri automatici negativi, il lettore attraversa la seconda ondata del cognitivismo clinico.

Ma il volume non si ferma ai modelli "classici". Ampio spazio è dedicato agli approcci di terza onda, come la Schema Therapy di Jeffrey Young, particolarmente efficace nel trattamento dei disturbi di personalità, l'Acceptance and Commitment Therapy (ACT) di Steven Hayes, che promuove la flessibilità psicologica attraverso l'accettazione e l'impegno nei valori, e la Terapia Metacognitiva di Adrian Wells, innovativa nella comprensione e nel trattamento dei disturbi psicologici attraverso la modificazione dei processi di pensiero di ordine superiore.

La Terapia Cognitiva basata sulla Mindfulness (MBCT), la Psicoterapia Dinamica Breve di Lester Luborsky, la Terapia Dinamica Interpersonale Breve (DIT) di Lemma, Target e Fonagy, la Terapia Dialettica Comportamentale (DBT) di Marsha Linehan, la Terapia Basata sulla Mentalizzazione di Fonagy e Bateman, l'approccio di Safran e Muran all'alleanza terapeutica, la Terapia Focalizzata sulla Compassione di Paul Gilbert e il Trattamento Unificato Transdiagnostico di David H. Barlow completano un quadro teorico di straordinaria ricchezza.

Ogni capitolo è caratterizzato da una descrizione dei concetti chiave, dei metodi e delle tecniche, dalla presentazione dei risultati della ricerca sull'efficacia dei singoli modelli, dall'illustrazione delle criticità e delle direzioni di



sviluppo future, con riferimenti aggiornati alla letteratura scientifica che consentono al lettore di approfondire ulteriormente gli argomenti di interesse.

Un merito indiscutibile di questa prima parte è la capacità di rendere accessibili anche concetti teorici complessi, come l'analisi dei processi mentali e dei contenuti soggettivi che sottendono la sofferenza psicologica.

Nella seconda parte del volume gli autori si addentrano nel cuore della pratica clinica, analizzando in profondità la relazione terapeutica alla luce degli orientamenti attuali e illustrando le caratteristiche degli approcci di provata efficacia utilizzati per il trattamento dei disturbi.

Un aspetto particolarmente apprezzabile di questa sezione è la presentazione dettagliata dei protocolli applicati in psicoterapia per una vasta gamma di disturbi mentali. Vengono esaminati, con un approccio integrato e basato sull'evidenza, i trattamenti per il panico e l'agorafobia, la depressione, il disturbo ossessivo-compulsivo, il disturbo d'ansia sociale, il disturbo d'ansia da malattia, il trauma in pazienti complessi, la bulimia e la dipendenza da gioco d'azzardo patologico.

La trattazione dei disturbi di personalità, con capitoli dedicati al disturbo borderline, dipendente e narcisistico, offre preziose indicazioni per la gestione clinica di queste complesse condizioni. Il protocollo CBT per psicosi con deliri e allucinazioni rappresenta un contributo significativo per un'area spesso percepita come di esclusiva competenza psichiatrica.

Il libro affronta inoltre temi di grande rilevanza clinica e sociale, come il disturbo da deficit di attenzione/iperattività negli adulti, il rischio di suicidio, la disregolazione emotiva, la terapia cognitivo-comportamentale di coppia e gli interventi psicologici per pazienti non responsivi alla psicoterapia tradizionale.

Vi è anche un'attenzione alle buone pratiche per l'autismo e il disturbo d'adattamento e agli interventi psicologici efficaci per il buon invecchiamento e la salute psicologica e cognitiva che testimonia la sensibilità degli autori verso le diverse fasi della vita e le specifiche esigenze di differenti popolazioni cliniche.

In ogni capitolo è presente la descrizione del disturbo, i principi chiave degli approcci terapeutici indicati, le tecniche specifiche da utilizzare, i meccanismi d'azione e le prove di efficacia.

La presentazione di esempi clinici e la riflessione sull'intreccio di passato e presente nella psicoterapia dei pattern disfunzionali arricchiscono ulteriormente questa seconda parte, confermando l'orientamento pratico e applicativo del volume.

Infine, il libro non manca di affrontare un tema cruciale per l'avanzamento della disciplina: lo studio scientifico della psicoterapia. L'analisi degli esiti, dei processi, dei fattori comuni e l'approfondimento sugli sviluppi

futuri offre una prospettiva stimolante e invita a una riflessione continua sulla pratica clinica e sulla sua efficacia.

**In sintesi il libro espone i principali approcci alla psicoterapia**, fornisce indicazioni concrete e illustra protocolli efficaci, basati sull'evidenza scientifica per l'intervento clinico, affronta un'ampia gamma di disturbi psicologici, fornendo indicazioni terapeutiche specifiche per ciascuno di essi e tratta, infine, argomenti di grande attualità affrontando le questioni aperte al centro del dibattito contemporaneo.

Si configura come un manuale di riferimento utile per chiunque voglia comprendere e applicare efficacemente le psicoterapie nel contesto clinico attuale, offrendo un approccio integrato e basato sull'evidenza per affrontare la complessità della sofferenza psicologica.

**Rappresenta, quindi**, una guida e uno strumento prezioso per psicologi clinici, psicoterapeuti, psichiatri, studenti in psicologia e per tutti i professionisti della salute mentale che desiderano approfondire le proprie conoscenze e acquisire competenze pratiche per il loro lavoro clinico.

“Guida Clinica alla Psicoterapia: Approcci Contemporanei nella Psicologia Clinica: Modelli, Interventi e Strategie” è un testo di riferimento, un'opera di valore per l'ampiezza dei temi trattati, la chiarezza espositiva, il rigore metodologico e la passione con la quale gli autori, Gian Luigi Dell'Erba e Valentina Torsello, si sono calati in questa impresa che oserei definire titanica destinata a lasciare una traccia in chiunque voglia navigare con competenza e consapevolezza il complesso e affascinante mondo della psicoterapia.