

Gianluca Ruggiero

L'ASSESSMENT **cognitivo-comportamentale**

Collana “*Psiche e dintorni*”
diretta da Francesca Mamo e Loredana Petrone

Prefazione di *Carlo Ricci*



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

tel. 06-39738315 – email: info@alpesitalia.it – www.alpesitalia.it

© Copyright

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

I Edizione, 2026

GIANLUCA RUGGIERO, Psicologo e psicoterapeuta cognitivo comportamentale. Docente alla scuola di specializzazione in psicoterapia dell'Istituto Walden di Roma. Si occupa da molti anni del trattamento delle dipendenze patologiche. Ha già pubblicato per Alpes nel 2016 *“Psicologia del tabagismo, il metodo ADF”* guida per terapeuti; e nel 2025 *“Liberi dalla sigaretta”*.

In Copertina: elaborazione grafica di Bruno Apostoli.

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

PREFAZIONE (<i>Carlo Ricci</i>)	V
--	---

INTRODUZIONE	VII
---------------------------	-----

Parte I

1. <i>L'Assessment</i>	3
2. Il Colloquio e la " <i>Definizione del Problema</i> "	13
3. Questionari	29
4. Automonitoraggio	35
5. Osservazione	39
6. <i>Assessment</i> Generalizzato	41
7. <i>Assessment</i> Focalizzato	53
8. Modello Eziologico	55

Parte II

9. Le tecniche comportamentali	61
10. Rilassamento muscolare progressivo	63
11. <i>Training</i> di respirazione diaframmatica	69
12. Le tecniche di esposizione	71
13. Le tecniche paradossali	77
14. Stop del pensiero	79
15. Abilità sociali e assertività	81
16. Il <i>role-playing</i>	97
17. Il <i>problem solving</i>	99
18. <i>Coping</i>	103
19. Schede operative	105

<i>Bibliografia</i>	115
---------------------------	-----

a mio padre

PREFAZIONE

Carlo Ricci¹

Nel panorama della letteratura clinica e formativa dedicata alla psicoterapia cognitivo-comportamentale, i testi realmente capaci di coniugare rigore teorico, chiarezza metodologica e utilità operativa non sono così frequenti. Questo volume si colloca con pieno merito tra essi, affrontando un tema cruciale per la pratica clinica – l'*assessment* – con un taglio che ne valorizza insieme la funzione epistemica, clinica e didattica.

L'*assessment* non rappresenta una semplice fase preliminare del trattamento, né un momento meramente descrittivo finalizzato alla raccolta di sintomi o alla classificazione diagnostica. Esso costituisce, piuttosto, il luogo clinico nel quale il terapeuta inizia a costruire una comprensione articolata e individualizzata del funzionamento della persona: il modo in cui essa interpreta gli eventi, organizza le proprie credenze, sperimenta le emozioni, mette in atto i comportamenti e mantiene, spesso in forme non immediatamente evidenti, le condizioni del proprio malessere.

Il pregio maggiore di questo lavoro risiede nella capacità di restituire all'*assessment* la sua complessità senza renderlo oscuro, e la sua concretezza senza impoverirlo teoricamente. L'autore guida il lettore dentro il processo valutativo con linguaggio chiaro, ordinato e professionale, mostrando come la raccolta delle informazioni clinicamente rilevanti non possa essere ridotta a un elenco di dati, ma debba tradursi in una comprensione dinamica, ipotetico-deduttiva e progressivamente raffinata del caso.

Particolarmente efficace è la scelta di accompagnare l'esposizione teorica con esempi concreti di dialogo clinico. Tale opzione conferisce al volume un elevato valore formativo, poiché consente al lettore di osservare non soltanto cosa debba essere indagato, ma anche come farlo: con quali parole, con quale postura clinica, con quale capacità di chiarire i termini generici, evitare inferenze premature, valorizzare le eccezioni, riconoscere le risorse del paziente e costruire, a partire dal suo stesso linguaggio, una concettualizzazione realmente utile al trattamento.

Il testo risulta perciò di particolare interesse per gli specializzandi e per i terapeuti più giovani, che spesso sperimentano, nelle prime fasi della loro formazione clinica, la difficoltà di trasformare le conoscenze teoriche in competenze operative. In queste pagine essi troveranno non soltanto indicazioni tecniche, ma anche una lezione di metodo. Vi si ribadisce, infatti, che una buona pratica psicoterapeutica non nasce dalla fretta di interve-

¹ Direttore della Scuola di Specializzazione dell'Istituto Walden.

nire, né dall'applicazione standardizzata di tecniche, ma dalla capacità di ascoltare con precisione, formulare ipotesi fondate, rispettare la soggettività del paziente e adattare l'intervento alle sue specifiche caratteristiche.

In questo senso, il volume si muove lungo una direttrice di grande rilevanza clinica ed etica: quella del *tailoring*. Ogni trattamento, per essere realmente efficace, deve essere costruito su misura. Ciò richiede che il terapeuta possieda una conoscenza solida del modello teorico di riferimento, ma anche la flessibilità necessaria per declinarlo nella concreta singolarità della persona. Il libro richiama con forza questo principio, opponendosi implicitamente a ogni visione meccanica o impersonale della psicoterapia e restituendo centralità alla competenza clinica come sintesi di sapere teorico, capacità osservativa e sensibilità relazionale.

Un ulteriore elemento di valore è rappresentato dall'insistenza sulla necessità di considerare, accanto alle difficoltà, anche le abilità e le risorse del paziente. Tale prospettiva impedisce che l'*assessment* si trasformi in una procedura centrata esclusivamente sul deficit e consente, invece, di fondare il trattamento su elementi già presenti nella storia e nel repertorio della persona. In tal modo, l'intervento terapeutico si configura non solo come riduzione del sintomo, ma come attivazione e organizzazione di competenze, come incremento di consapevolezza e come progressiva ricollocazione del soggetto al centro del proprio progetto di vita.

Queste pagine ricordano opportunamente che la psicoterapia non è un insieme di tecniche applicate a una diagnosi, ma un processo di comprensione e trasformazione che prende avvio da una valutazione accurata. Un *assessment* ben condotto non è un prologo accessorio del trattamento: ne è una delle condizioni di possibilità. È nella qualità dell'ascolto, nella precisione delle domande, nella capacità di collegare narrazione, cognizioni, emozioni e comportamenti che si pongono le basi di un intervento realmente efficace.

Per tali ragioni, questo volume merita attenzione non solo come strumento didattico, ma anche come contributo alla cultura clinica della psicoterapia cognitivo-comportamentale. Esso offre al lettore una guida affidabile, concreta e riflessiva, capace di accompagnarlo in una delle aree più delicate del lavoro terapeutico: quella in cui si passa dall'ascolto del problema alla comprensione del funzionamento della persona.

Auspico che il testo possa trovare ampia diffusione tra gli allievi, i giovani terapeuti e i professionisti interessati a consolidare un metodo di lavoro fondato su accuratezza, personalizzazione e responsabilità clinica. In un tempo in cui il rischio della semplificazione è sempre presente, un volume come questo ha il merito di ricordarci che comprendere bene è già, in parte decisiva, cominciare a curare.

INTRODUZIONE

L'idea di scrivere questo libro nasce dalla mia esperienza di docente presso l'Istituto Walden di Roma e Bari, scuola di specializzazione in psicoterapia comportamentale e cognitivista. In particolare dalle richieste di approfondimento, che mi vengono rivolte dai giovani colleghi rispetto all'applicazione pratica, in seduta (cosa chiedere, quando e come) degli argomenti delle lezioni riguardanti la *Definizione del Problema*, l'*assessment* e il modello eziologico. È utile nella fase di formazione, accompagnare i modelli teorici presentati con esempi pratici, per facilitare l'acquisizione di padronanza nell'applicazione delle tecniche che si apprendono durante il corso di specializzazione. Il timore di sbagliare, può creare nei giovani colleghi, una fisiologica insicurezza durante la conduzione delle prime sedute con il paziente. Riuscire a rispondere a questa esigenza di avere in un unico testo, la spiegazione con taglio pratico dell'*assessment*, delle sue caratteristiche e delle fasi iniziali dell'intervento psicoterapico ha rappresentato la spinta a scrivere.

Ho aggiunto alla prima parte, descrittiva dell'inquadramento del problema riferito dal paziente, una seconda sulle strategie comportamentali e cognitive da utilizzare all'interno di un percorso di psicoterapia con giovani e adulti.

Spero di essere riuscito in questo intento.

Ogni capitolo prevede la spiegazione teorica cui segue l'applicazione pratica in seduta con un esempio specifico dell'argomento trattato, in modo da rendere comprensibili tempi e modi dell'intervento. Alla fine di ogni capitolo è presente una scheda riassuntiva del tema descritto. Nell'appendice del testo ho inserito per ciascun argomento una scheda operativa da utilizzare nella pratica clinica. È importante ricordare che ogni trattamento psicoterapico ha la prerogativa di essere ritagliato (in termini tecnici si definisce *tailoring*) su misura del paziente. Di conseguenza, ogni tecnica proposta ha la necessità di seguire tale principio.

Solo se, il terapeuta conosce a fondo la teoria alla base della strategia d'intervento che propone sarà in grado di adattarla alle esigenze del singolo paziente come sostegno alle sue difficoltà. Viceversa, se la applica in modo standard non aiuterà il paziente e ne farà aumentare la confusione. Questo genera nel paziente il senso di colpa per non riuscire a mettere in pratica il cambiamento desiderato, e nel terapeuta la percezione che sia resistente.

Conoscere il modello teorico da utilizzare e saperlo ritagliare sul singolo paziente, sono due elementi imprescindibili se si vuole diventare, a mio parere, un bravo terapeuta.

Il paziente ci consente di entrare nella sua sofferenza. Mostriamoci empatici e non improvvisiamo.

Grazie ai colleghi/alunni che con le loro domande sono stati la fonte di ispirazione di queste pagine.

Grazie al Prof. Ricci per la prefazione.

Buona lettura.