

Indice

Presentazione	pag. 9
Introduzione: ancora un altro libro	» 13
1. Cenni storici e concetti fondamentali	» 17
Termini diversi per lo stesso concetto	» 18
Le relazioni funzionali sono ovunque	» 19
L'analisi funzionale è nata in laboratorio	» 20
L'analisi funzionale in ambiente naturale	» 22
L'analisi funzionale in psicoterapia	» 23
Qualche parola sulla diagnosi	» 24
2. La teoria al servizio della pratica	» 27
È importante considerare le conseguenze...	» 27
Evitare o affrontare	» 30
Sentirsi impotenti davanti al dolore	» 34
La potenza del linguaggio umano	» 36
Relazioni e conseguenze	» 38
Relazioni e antecedenti	» 40
Sono utili questi strumenti?	» 41
3. Costruire la cooperazione tra paziente e terapeuta	» 43
Il racconto del paziente	» 43
I due contesti della psicoterapia	» 45
Il racconto del paziente sulla propria esperienza interiore	» 45
Come utilizzare al meglio il linguaggio del paziente	» 47
Come introdurre l'ABC ai pazienti	» 49
Come applicare l'ABC	» 52
Passato, presente e futuro	» 57

4. La distanza osservativa	» 61
Contesto	» 61
Interagire con sé stessi	» 63
La distanza osservativa	» 64
Distanza osservativa e analisi funzionale	» 66
L'utilità della distanza osservativa	» 69
Uno sguardo alla storia personale	» 70
L'uso del linguaggio nella creazione della distanza osservativa	» 73
Auto-registrazione e distanza osservativa	» 76
5. Individuare e dare un nome alle strategie disfunzionali	» 79
Ripercorrere la storia del paziente attraverso l'analisi funzionale	» 80
Forme diverse della stessa strategia	» 83
L'A-B-C nella conversazione spontanea con il paziente	» 88
Come individuare la strategia disfunzionale	» 91
La distanza osservativa al servizio dell'analisi funzionale	» 94
La logica della strategia disfunzionale	» 97
Notare le conseguenze	» 98
6. Individuare e dare un nome a una strategia alternativa	» 103
Come individuare una strategia alternativa	» 104
Individuare possibili alternative	» 105
Analisi funzionale ed esposizione	» 107
Come individuare una strategia alternativa	» 112
Motivazione	» 116
Aiutare il paziente a entrare in contatto con ciò che è importante	» 117
Risultati e direzione	» 119
7. Dal contesto terapeutico al contesto quotidiano	» 123
Quando la strategia disfunzionale del paziente interferisce con la terapia	» 124
Quando la strategia disfunzionale diventa difficile da identificare	» 126
Dalla terapia alla vita quotidiana	» 130
8. Sperimentare	» 135
La sperimentazione del terapeuta	» 135
La sperimentazione del paziente	» 136

La sperimentazione all'interno della relazione terapeutica	» 137
Sperimentare esplorando i pensieri	» 140
Orientare i pensieri	» 142
Sperimentare in contesti diversi dalla psicoterapia	» 144
Sperimentare insieme in contesti diversi	» 147
9. L'uso delle metafore	» 149
Che cos'è una metafora?	» 149
Il ruolo della metafora nel linguaggio	» 151
Individuazione delle metafore utili all'analisi funzionale	» 152
Metafore per il distanziamento osservativo	» 154
Individuare e sviluppare metafore basate sui principi terapeutici	» 156
Quali metafore sono più utili?	» 157
Il valore delle metafore sovraordinate	» 159
Un rischio da evitare con le metafore	» 160
Tornare alla relazione terapeutica	» 160
Postfazione. La funzione di questo libro	» 163
Lecture consigliate	» 165