

S A G G I   G I U N T I

**PSICOLOGIA**



Jeff Young

# Psicoterapia con pazienti difficili

Come coinvolgere le persone che non vogliono  
lavorare con te

Prefazione di Flavio Cannistrà

Traduzione di *Michela Zavattaro*

Titolo originale: *No Bullshit Therapy: How to Engage People Who Don't Want to Work with You*

Copyright © 2024 Jeff Young

Tutti i diritti riservati.

Traduzione autorizzata dall'edizione in lingua inglese pubblicata da Routledge, un marchio di Taylor & Francis Group.

È vietata la riproduzione dell'opera o di parti di essa con qualsiasi mezzo, se non espressamente autorizzata dall'editore.

[www.psicologia.io](http://www.psicologia.io)

[www.giuntipsy.it](http://www.giuntipsy.it)

[www.giunti.it](http://www.giunti.it)

© 2025 Giunti Psicologia.io S.r.l.

Via Fra' Paolo Sarpi 7/A, 50136 Firenze – Italia

Prima edizione: giugno 2025



Stampato presso Poligrafici Il Borgo S.r.l. – Bologna (BO)

*Dedico questo libro alla mia famiglia (Tric, Sweenew e Billie)  
per aver sopportato un'altra delle mie ossessioni,  
per avere occasionalmente espresso il loro parere diretto  
e per il loro incondizionato amore.*

*Desidero ringraziare il Wurundjeri People of the Greater Kulin  
Nation, i Custodi Tradizionali della terra in cui vivo,  
e porgere i miei omaggi agli Anziani, passati presenti e futuri.  
Sono stato ispirato dalla nostra eredità culturale delle  
First Nations, dalla saggezza tradizionale dell'interconnessione  
e della relazione con la terra, i fiumi e il mare.*



# Indice

|                                                                                       |      |
|---------------------------------------------------------------------------------------|------|
| Prefazione all'edizione italiana                                                      | IX   |
| Ringraziamenti                                                                        | XIII |
| 1. Introduzione alla No Bullshit Therapy                                              | 3    |
| 2. La teoria delle “stronzate”                                                        | 25   |
| 3. Sviluppo della No Bullshit Therapy                                                 | 43   |
| 4. Therapy-lover e therapy-hater                                                      | 59   |
| 5. Linee guida cliniche per la NBT.<br>Note pratiche per lavorare con i therapy-hater | 79   |
| 6. Linee guida cliniche per la NBT.<br>Note pratiche per lavorare con i therapy-lover | 127  |
| 7. Prima seduta di No Bullshit Therapy –<br>con commento                              | 143  |
| 8. Strategie di sicurezza nella NBT                                                   | 159  |
| 9. Strumenti per la NBT                                                               | 171  |
| 10. Potere e identità sociale nella NBT                                               | 195  |
| 11. Trauma, colpa e vergogna nella NBT                                                | 217  |
| 12. La NBT con coppie, famiglie e in ambito lavorativo                                | 241  |
| 13. Commenti conclusivi                                                               | 259  |





## Prefazione all'edizione italiana

Come lavorare con i casi “difficili”? Secondo il professor Jeff Young, cominciando a ridurre un po' le... *bullshit*. Professore Emerito di terapia familiare presso La Trobe University di Melbourne, in Australia, vincitore di numerosi premi per i contributi nel campo della salute mentale, relatore e formatore internazionale (Stati Uniti, Canada, Inghilterra, Scozia, Sri Lanka, Spagna, Hong Kong, Nuova Zelanda e Italia), Young è stato Direttore del Bouverie Centre dal 2009 al 2022 dove, nel 2017, ho avuto il piacere di formarmi al metodo della Terapia a Seduta Singola (TSS). In effetti, Young è tra coloro che più di tutti hanno permesso alla TSS di espandersi su scala globale e le sue competenze risultano di grande aiuto per i professionisti che lavorano con casi complessi o, come recita il sottotitolo del volume, con le *persone che non vogliono lavorare con te*.

Young è una persona compassionevole, un quieto e fermo maestro di arti marziali che ha fatto dell'autenticità uno strumento al servizio della psicoterapia. Non è da poco, considerando che proprio l'autenticità – o genuinità – è un fattore della relazione terapeutica positivamente correlato alla sua efficacia (Norcross e Lambert, 2019). Essa fa parte della cosiddetta “relazione reale”, caratterizzata dalla misura in cui ciascuno è genuino con l'altro e percepisce l'altro in modi che si addicono ai propri (Gelso et al., 2019). Eppure, come evidenzia Young, a volte il rischio è di dimenticare, se non proprio di abusare, della *relazione di potere* che si instaura tra un professionista e il suo cliente. Partendo da qui, Young esplora un modo per costruire una relazione terapeutica semplice e funzionale per il lavo-

ro. Evitando la collusione, l'idea è di creare un processo in cui la persona senta di essere ascoltata, di potersi fidare, di venire riconosciuta in ciò che vive ed esprime, anziché vederlo "interpretato" e o "aggirato" dal professionista.

Non è semplice. Con le parole dell'autore: «È facile essere onesti e diretti. È facile avere modi calorosi e premurosi. Ciò che è difficile è essere sia onesti e diretti che calorosi e premurosi». Segal e Watzlawick (in Watzlawick, 2007) ricordano che il terapeuta si trova spesso di fronte a un paradosso: la persona non vuole essere aiutata a cambiare la situazione per la quale lei stessa ha chiesto aiuto. Tale generalizzazione ha contribuito allo sviluppo del concetto di *resistenza* e, coerentemente con questo, di presunte "soluzioni", come l'*interpretazione* o l'*aggiramento* della stessa. Pratiche utili, ma che possono creare una distanza tra chi chiede di essere ascoltato e chi ascolta, ponendo il primo in un ruolo di ulteriore subordinazione, col conseguente rischio di incrementare la suddetta "resistenza".

Viene da chiedersi: genuinità, onestà e premura servono *davvero* per lavorare con i casi difficili? L'autore dimostra di avere la consapevolezza che è la relazione – e non le tecniche o i modelli – ad avere un maggior impatto sull'efficacia della psicoterapia. Pertanto, questo libro è stato pensato per tutte quelle situazioni in cui la persona "non vuole essere lì" e, al tempo stesso, per attenzionare la relazione terapeutica. Per questa sua caratteristica è adatto a tutti i cosiddetti "casi difficili".

Mi vengono in mente le parole di de Shazer (1988): «"Casi difficili" è semplicemente il nome dell'etichetta che i terapeuti usano per definire cosa succede in determinate circostanze. Ci sono molte ragioni per attribuire tale etichetta, ma tutto si riduce a questo principio: idee strane e comportamenti bizzarri sembrano dover richiedere descrizioni complicate ed elaborate metafore esplicative; ecco che abbiamo un "caso difficile". Da ciò deriva l'idea, poco utile, che una descrizione complessa comporti che *esista* una realtà complessa e che la terapia debba essere altrettanto complicata. Tale idea si basa sullo scolla-

mento tra “mappa” e “territorio”. Ma, in realtà, la mappa non è il territorio. Una descrizione non è il problema che descrive» (p. 104).

Spesso, come terapeuti, ci spaventiamo di un'etichetta che noi stessi abbiamo assegnato. In questo modo perdiamo di vista la persona e cerchiamo rifugio nella tecnica. Invece, ciò che potrebbe aiutare – il cliente e noi – è la cura della relazione, partendo da un'onesta, premurosa e dichiarata motivazione a lavorare *con* e *per* la persona, e non *su* di lei.

*Flavio Cannistrà*

Co-Fondatore dell'Italian Center for Single Session Therapy

Co-Direttore Istituto ICNOS

Roma, maggio 2025

## RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

- de Shazer, S. (1988), *Clues: Investigating solutions in brief therapy*, New York, W. W. Norton & Co.
- Gelso, C. J., Kivlighan, D. M., Jr., Markin, R. D. (2019), «The real relationship». In J. C. Norcross, M. J. Lambert (Eds.), *Psychotherapy relationships that work: Evidence-based therapist contributions* (3rd ed.), Oxford University Press, pp. 351–378. <https://doi.org/10.1093/med-psych/9780190843953.003.0010>
- Norcross, J. C., Lambert, M. J. (2019), «What works in the psychotherapy relationship: Results, conclusions, and practices». In J. C. Norcross & M. J. Lambert (Eds.), *Psychotherapy relationships that work: Evidence-based therapist contributions* (3rd ed.), Oxford University Press, pp. 631–646.
- Watzlawick, P. (2007), *Guardarsi dentro rende ciechi: Scritti scelti con cinque saggi inediti*, Milano, Ponte alle Grazie.



## Ringraziamenti

Ci sono molte persone da ringraziare.

Ho un debito nei confronti dei clienti che inizialmente non volevano lavorare con me, perché mi hanno aiutato a capire il potere incisivo dell'autenticità radicale nelle situazioni spinose, e mi hanno insegnato molto su come coinvolgere le persone sospettose e diffidenti nei confronti dei professionisti.

Questo libro è stato influenzato anche da molti colleghi, praticanti sul campo, e studiosi che hanno contribuito a rendere la terapia più accessibile per le persone per le quali gli approcci e i servizi mainstream non sono invitanti.

I colleghi che hanno saputo combinare l'approccio psicoterapeutico con il calore – Amaryll Perlesz, Colin Riess, Pam Rycroft, Jenny Dwyer e Robyn Miller, tra gli altri – mi hanno aiutato a trovare la mia voce nelle prime fasi della No Bullshit Therapy (NBT). Alcuni colleghi che si sono specializzati con me hanno contribuito alla sviluppo della NBT: Karen Holl, Shane Weir, Pam Rycroft, Karen Smith, Sally Ryan, Jacqui Sundbery, Kerrin Basil, Sarah Jones, Nick Barrington, Angie Nyland e Greg U'ren. Sono in debito con Robyne Latham, Alison Elliott, Banu Moloney e Clarisse Slater, che mi hanno incoraggiato a proporre i workshop NBT agli studenti del Graduate Certificate in Family Therapy: First Nations e con il feedback entusiasta degli studenti relativamente alla sua declinazione culturale. Altri colleghi, che mi hanno aiutato a esplorare la teoria relativa alle dinamiche di potere insite nella terapia e alla tendenza dei professionisti all'offuscamento sono, per citarne alcuni: Mark Furlong, Tom Paterson e Ron Findlay.

Sono anche stato ispirato dagli scritti di George Orwell, Max Black, Harry Frankfurt e Robert Dassaix. Michael Hoyt mi ha incoraggiato e spinto alla pubblicazione, e per questo gli sono debitore. Flavio Cannistrà mi ha offerto il suo sostegno dall'Italia, e Windy Dryden mi ha dato dei consigli saggi per fare in modo che la bozza fosse accolta. Windy ha integrato i principi della NBT nei suoi feedback sul mio lavoro, cosa che li ha resi più impattanti e facili da accogliere.

Un grande ringraziamento a George Zimmer di Routledge US, che ho incontrato nel 2014. Mi ha incoraggiato a pubblicare con Routledge così come hanno fatto Sarah Gore, Vilija Stephens e Georgia Oman di Routledge UK. Sono una grande squadra e hanno offerto un fantastico supporto per far sì che il libro vedesse la stampa.

Ken Wolfe mi ha coraggiosamente permesso di descrivere la sua esperienza personale nell'essere stato un cliente diffidente, e come questo ha influenzato il suo approccio alla terapia con i compagni di carcere; inoltre, mi ha autorizzato a riportare, in un corso online sulla NBT e in questo libro, una nostra intervista dedicata alla sua esperienza. I colleghi Nick Barrington, Liz George, Robyn Elliott, Angie Nyland, Allie Bailey, Jenn McIntosh e il gruppo di produzione del Bouverie mi hanno aiutato a creare il corso online che ha reso più profonda la mia comprensione della NBT.

Allo stesso modo, i partecipanti ai workshop NBT che ho condotto per decenni, molti dei quali lavorano nei più difficili, importanti e sfidanti contesti di servizio alla persona (come le prigioni, per strada e in ambienti in cui devono coinvolgere persone private dei propri diritti) hanno contribuito allo sviluppo della NBT.

Amo i miei colleghi del Bouverie Centre che mettono in pratica i principi della NBT con eleganza, impegno e passione continua. La bibliotecaria senior della La Trobe University, Bernadette Gargan, mi ha offerto la sua competenza nella revisione della letteratura, facendomi risparmiare tempo e frustrazione. Sandra Nobes e Geoff Kelly mi hanno consigliato figure

professionali all'ultimo minuto, che mi hanno salvato la pelle, e W.H. Chong mi ha dato dei suggerimenti creativi per la copertina del libro. Infine, Sarah Jones mi ha dato un feedback sulla primissima stesura; Tric o'Heare, mia moglie e roccia, Andrew Jarnicki, mio vicino e amico, e i miei vecchi compagni di scrittura, Pam Rycroft e Michael Hoyt, mi hanno dato preziosi, generosi e dettagliati consigli editoriali, che hanno reso *Psicoterapia con pazienti difficili* un libro migliore.