

PSICOTERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTALE

Dopo la laurea in Psicologia Clinica e di Comunità, ho ottenuto la specializzazione quadriennale in Psicoterapia Cognitiva e Comportamentale nel 2001.

La terapia cognitivo-comportamentale è una disciplina scientificamente fondata, la cui validità è suffragata da centinaia di studi. Essi hanno dimostrato percentuali importanti di miglioramenti clinicamente significativi per moltissimi disturbi fra i quali: attacchi di panico, fobie, depressione, disturbo bipolare, stress, disturbi sessuali, insonnia e molti altri. Molti studi hanno anche comparato la sua efficacia con altre forme di psicoterapia o con la farmacoterapia ed hanno evidenziato risultati davvero incoraggianti. E' stato ad esempio ampiamente dimostrato scientificamente che la terapia cognitivo-comportamentale è efficace almeno quanto gli psicofarmaci nel trattamento della depressione e dei disturbi d'ansia, ma assai più utile nel prevenire le ricadute.

Come ben sintetizzato da molti professionisti del settore (vedere ad esempio: IPSICO), essa combina due forme di terapia:

- **La terapia comportamentale:** aiuta a modificare la relazione fra le situazioni che creano difficoltà e le abituali reazioni emotive e comportamentali che la persona ha in tali situazioni, mediante l'apprendimento di nuove modalità di reazione.

- **La terapia cognitiva:** aiuta ad individuare i pensieri ricorrenti e gli schemi fissi di ragionamento e di interpretazione della realtà, che non sono utili alla persona e che spesso sono causa o concausa delle forti e persistenti emozioni negative che la persona riporta come sintomi (grande rabbia, preoccupazione costante, depressione intensa...). La terapia cognitiva aiuta a valutare questi pensieri e questi schemi, a modificarli, arricchirli ed integrarli con altri pensieri più funzionali al benessere della persona.

Quando sono combinate nella psicoterapia cognitivo comportamentale, queste due forme di trattamento diventano un potente strumento per risolvere in tempi brevi, o medi, molteplici forme di disagio psicologico. E' dunque una terapia:

- **Pratica e concreta:** lo scopo è la risoluzione dei problemi attuali della persona ed è orientata al raggiungimento di obiettivi condivisi e messi a fuoco congiuntamente.

- **Attiva e collaborativa.** Il terapeuta cerca di insegnare al paziente ciò che si conosce dei suoi problemi e delle possibili soluzioni ad essi. Il paziente, a sua volta, lavora al di fuori della seduta terapeutica per mettere in pratica le strategie apprese in terapia, svolgendo dei compiti che vengono concordati in sede di colloquio. Ciò non significa che il paziente assiste passivamente ad una lezione nella quale si sente dire che cosa dovrebbe fare e come dovrebbe pensare; anch'egli, al contrario, è stimolato ad essere attivo e propositivo, un esperto di se stesso, sotto la guida del professionista.



L'avvio di una psicoterapia cognitivo-comportamentale è preceduto da uno o più incontri dedicati all'assessment, vale a dire ad una accurata valutazione del problema portato dalla persona, attraverso: domande mirate, somministrazione di test, diari di auto osservazione, breve ricostruzione della storia personale, eventuali osservazioni "in vivo" fuori dallo studio, eventuali registrazioni psicofisiologiche. Questa raccolta attiva e mirata di informazioni consente al terapeuta di mettere a fuoco una proposta di lavoro, condivisa e discussa con il paziente nel corso della "restituzione psicodiagnostica". Essa, a sua volta, può portare ad una sorta di contratto terapeutico grazie al quale la persona conosce, all'inizio del percorso, gli obiettivi terapeutici principali, le strategie che saranno utilizzate, i tempi previsti e le probabilità di miglioramenti significativi.