

TERAPIE COGNITIVO-COMPORTAMENTALI DI TERZA GENERAZIONE

Già a partire da qualche decennio le *psicoterapie cognitivo-comportamentali (CBT)* classiche hanno dimostrato i loro limiti, soprattutto con i disturbi della personalità e altri disturbi resistenti ai comuni trattamenti proposti. Alle terapie cognitivo-comportamentali definite **di terza generazione** (da Hayes e altri, nel 2006) si rivolge dunque ultimamente l'attenzione della comunità clinica e scientifica internazionale. Esse si caratterizzano per essere la naturale evoluzione della terapia che sino ad oggi ha accumulato una maggiore evidenza di efficacia: la terapia del comportamento. Viene mantenuto il legame con la psicologia come scienza di base, l'attenzione alla verifica sperimentale, ai progressi e al cambiamento del singolo paziente. Il focus però del trattamento terapeutico si estende oltre alla soluzione di problemi specifici (quali possono essere ad esempio preoccupazioni sulla salute o un problema di lavoro o un problema di relazione) fino a comprendere i disturbi della personalità e problematiche di tipo esistenziale. Si mira all'ampliamento ed al rafforzamento delle abilità e della flessibilità della persona, si privilegia l'analisi dei PERCHE' del comportamento e di COME una persona pensa e sente, cioè dei meccanismi mentali ed emotivi dentro i quali la persona spesso rimane ingabbiata. Esempi di interventi di Terapia Cognitivo-Comportamentale di terza generazione sono: l'Acceptance and Commitment Therapy (**ACT**) la Dialectical Behavior Therapy (**DBT**), la Functional Analytic Psychotherapy (**FAP**), Mindfulness-Based Cognitive Therapy (**MBCT**, per la prevenzione delle ricadute nella depressione cronica), gli **approcci meta-cognitivi**.