

## La psicoterapia cognitiva (standard)

La psicoterapia cognitiva è una forma di terapia psicologica che si basa sul presupposto che vi è una stretta relazione tra pensieri, emozioni e comportamenti e che i problemi emotivi sono influenzati da ciò che pensiamo e facciamo nel presente. La ricerca scientifica, infatti, ha dimostrato che le nostre reazioni emotive e comportamentali sono determinate dal modo in cui interpretiamo le varie situazioni, quindi dal significato che diamo agli eventi. Immaginiamo una situazione esemplificativa: è notte e due persone sono a letto in attesa di prendere sonno, quando improvvisamente sentono un rumore. Uno dei due, un po' seccato, si volta dall'altra parte e prova a riprendere sonno; l'altro, invece, si preoccupa, si alza dal letto e si dirige allarmato verso il luogo di provenienza del rumore. Cosa spiega questi due differenti comportamenti in risposta allo stesso evento? La differente reazione emotiva e comportamentale è determinata dall'interpretazione che i due soggetti fanno del rumore, quindi dai loro pensieri. Probabilmente, infatti, sentendo il rumore la prima persona avrà pensato: *"Al vicino sarà caduto qualcosa, domani gli chiederò di fare più attenzione a quest'ora della notte!"*. La seconda persona, invece, è più probabile che abbia pensato: *"Che cosa sarà successo? Staranno rubando qualcosa?"*. Lo stesso evento, quindi, può portare ad emozioni e comportamenti differenti a seconda di come lo si interpreta. Questo spiega perché una stessa situazione-stimolo può provocare in soggetti diversi, o nello stesso soggetto in momenti differenti, due reazioni completamente opposte.

Perché interpretiamo gli eventi? La spiegazione che fornisce la teoria cognitiva è che le persone cercano di dare un senso a ciò che le circonda e organizzano l'esperienza per non essere sopraffatte dalla grande quantità di stimoli a cui sono sottoposte ogni giorno. Con il passare del tempo le varie interpretazioni portano ad alcuni convincimenti ed apprendimenti, che possono essere più o meno aderenti alla realtà e più o meno funzionali al benessere della persona. Il modello cognitivo sostiene che ci sono tre livelli di cognizioni:

- convinzioni profonde o schemi cognitivi
- convinzioni intermedie
- pensieri automatici.

Le **convinzioni profonde** (o core beliefs o **schemi cognitivi**) sono delle strutture interpretative di base con cui la persona rappresenta se stesso e gli altri e organizza il suo pensiero. In altre parole uno schema è una tendenza stabile ad attribuire un certo significato agli eventi. Ad esempio, una persona che ha uno schema di sé del tipo "Non sono amabile" penserà che nessuno mai potrà amarlo e può interpretare la fine di una relazione non come un evento che può capitare a tutti e che di solito è influenzato da più fattori, ma come la prova che nessuno lo può amare. I contenuti degli schemi cognitivi vengono considerati come delle verità assolute. Questi pensieri sono, infatti, più globali, rigidi e ipergeneralizzati rispetto alle altre forme di cognizione. Essi possono riguardare noi stessi (schema di sé), gli altri (schema dell'altro) e la relazione di sé con l'altro (schema interpersonale).

Le **convinzioni intermedie** sono delle idee o interpretazioni su noi stessi, sugli altri e sul mondo che ci permettono di organizzare l'esperienza, prendere decisioni in tempi brevi e orientarci nelle relazioni con le altre persone. Esse sono più malleabili rispetto alle convinzioni di base. Le convinzioni intermedie sono costituite da opinioni (es. "È umiliante andare all'esame impreparato!"), regole (es. "Devo sempre essere all'altezza della situazione!") e assunzioni (es. "Se prendo trenta tutti mi stimeranno!").

I **pensieri automatici**, infine, sono le cognizioni più vicine alla consapevolezza conscia e sono delle parole, piccole frasi o immagini che attraversano la mente della persona ad un livello più superficiale. Essi sono facilmente modificabili e sono direttamente responsabili delle emozioni provate dalla persona. Secondo il modello cognitivo, le convinzioni profonde influenzano le convinzioni intermedie e quelle intermedie influenzano i pensieri automatici; questi, infine, interferiscono direttamente sullo stato emotivo della

persona. Ad esempio, lo schema "Sono un incapace" può portare la persona ad avere la convinzione intermedia "Se non riesco a studiare vuol dire che sono davvero un fallito!"; tale assunzione, infine può far emergere il pensiero automatico "Sono proprio un fallito!".

La **Terapia Cognitivo-Comportamentale** sostiene, quindi, la presenza di una complessa relazione tra emozioni, pensieri e comportamenti, sottolineando come molti dei nostri problemi (tra i quali quelli emotivi) siano influenzati da ciò che facciamo e ciò che pensiamo nel presente, nel qui ed ora.

**Questo vuol dire che *agendo attivamente ed energicamente sui nostri pensieri e sui nostri comportamenti attuali, possiamo liberarci da molti dei problemi che ci affliggono da tempo.***

In termini molto semplificati possiamo affermare che l'intervento Psicoterapeutico si pone due obiettivi principali: il primo è quello di individuare e definire il *tipo di pensiero che accompagna le emozioni negative* (per esempio dolore, sconforto, paura); il secondo consiste nel *cercare delle modalità Più funzionale* di affrontare le situazioni problematiche.

L'adozione di modalità di pensiero più costruttive conduce a una modificazione dell'esperienza emozionale dolorosa. Sarà compito del terapeuta individuare le tecniche più appropriate che potranno aiutare la persona a raggiungere questi obiettivi, mentre sarà compito di quest'ultima impegnarsi durante gli incontri e nella vita reale per seguire le indicazioni dell'operatore.

Attualmente la Psicoterapia Cognitivo-Comportamentale copre il campo del trattamento di tutti i disturbi mentali: disturbi dell'area nevrotica (disturbi d'ansia, fobie, ossessioni-compulsioni, depressione), disturbi del comportamento alimentare (anoressia e bulimia), disfunzioni sessuali, disturbi di personalità, disturbi da abuso di sostanze, psicosi (disturbo delirante, schizofrenia), problemi psicopatologici dell'età evolutiva, psicopatologia nell'anziano.

Oltre alle applicazioni psicopatologiche le tecniche cognitivo-comportamentali si dimostrano particolarmente efficaci e rapide per aiutare le persone a risolvere difficoltà di adattamento o crisi evolutive (difficoltà nelle relazioni sociali o nel lavoro, ansia da esame, reazioni disadattive al lutto, difficoltà nella coppia o nella gestione dei figli, ecc.), anche attraverso modalità alternative al trattamento psicoterapico.