



STUDIO DI PSICOLOGIA

Dott. Michele Facci

Trento • Rovereto • Milano



La Psicoterapia Cognitivo-Comportamentale

La psicoterapia cognitivo-comportamentale (Cognitive Behavioral Therapy, CBT) è costituita da due tipi di psicoterapia che si integrano a vicenda: la psicoterapia comportamentale e la psicoterapia cognitiva.

La psicoterapia comportamentale, basata sui principi dell'apprendimento, mira a modificare i pensieri e le emozioni disfunzionali partendo dal cambiamento dei comportamenti. Tra le tecniche della psicoterapia comportamentale più usate vi sono: l'esposizione e prevenzione della risposta, la token economy, il costo della risposta, il time-out, il prompting e il modeling.

Ogni tecnica viene spiegata accuratamente dal terapeuta al paziente, che progressivamente riesce ad attuarla in autonomia.

La psicoterapia cognitiva aiuta chi soffre a modificare il proprio modo di pensare. Sono infatti i pensieri disfunzionali che determinano le nostre emozioni e i nostri comportamenti che ci fanno soffrire. L'intervento si basa principalmente sul tentativo di ridimensionare questi pensieri, che talvolta diventano vere e proprie credenze, per far sì che il paziente attui strategie mentali più funzionali al proprio benessere. L'aumento di queste capacità implica anche una maggior flessibilità di pensiero, che favorisce una migliore gestione dei propri stati emotivi in situazioni difficili.

La CBT è uno tra i trattamenti psicoterapeutici con **maggiori evidenze scientifiche di efficacia** in diversi ambiti, aiuta le persone ad acquisire una strategia per resistere al disturbo che avrà effetti benefici a breve e a lungo termine.

▲ **Scientificamente fondata**

È stato dimostrato, attraverso studi controllati, che i metodi cognitivo-comportamentali costituiscono una terapia efficace. La CBT **è efficace almeno quanto gli psicofarmaci** nel trattamento della depressione e dei disturbi d'ansia (compreso il Disturbo Ossessivo Compulsivo), ma assai più utile nel prevenirne le ricadute. È efficace nei disturbi dell'umore, nei traumi e nella gestione dello stress.

▲ **Orientata allo scopo**

Rispetto ad altri tipi di trattamento, la CBT è maggiormente orientata verso uno specifico obiettivo. Il terapeuta cognitivo-comportamentale, infatti, lavora insieme al paziente per stabilire gli obiettivi della terapia, formulando una diagnosi e concordando con il paziente stesso un piano di trattamento che si adatti alle sue esigenze. Si preoccupa poi di **verificare periodicamente i progressi** in modo da controllare se gli scopi sono stati raggiunti.

▲ **Pratica e concreta**

Lo scopo della terapia si basa sulla risoluzione dei problemi psicologici concreti: la riduzione dei sintomi depressivi, l'eliminazione degli attacchi di panico e della eventuale concomitante agorafobia, la riduzione o eliminazione dei rituali compulsivi o delle malsane abitudini alimentari, la promozione delle relazioni con gli altri, la diminuzione dell'isolamento sociale, e così via.



▶ Centrata sul “qui ed ora”

I ricordi del passato possono essere, in alcuni casi, utili per capire come si siano strutturati gli attuali problemi del paziente, ma difficilmente possono aiutare a risolverli nel breve periodo. La CBT, quindi, si preoccupa indipendentemente dalle cause, di attivare tutte le risorse del paziente stesso e di suggerire valide strategie che possano essere utili a liberarlo dal problema che, spesso, lo imprigiona da tempo. La CBT è centrata sul presente e sul futuro molto più di alcune tradizionali terapie. Comprendere il passato ha un senso terapeutico, ma la CBT mira prevalentemente e primariamente a ottenere dei cambiamenti positivi **aiutando il paziente a uscire dalla trappola**, oltre che a spiegargli come ci è entrato, per fare in modo che non ci cada più.

▶ Attiva

Sia il paziente che il terapeuta giocano un ruolo attivo nella terapia. Il terapeuta cerca di insegnare al paziente ciò che si conosce dei suoi problemi e delle possibili soluzioni, partendo da una fase di psico-educazione. Il paziente, a sua volta, lavora al di fuori della seduta terapeutica per mettere in pratica le strategie apprese, svolgendo dei compiti che gli vengono assegnati volta per volta. Nella CBT il terapeuta svolge un ruolo attivo nella soluzione dei problemi del paziente. Il paziente è fortemente stimolato a essere più attivo possibile, fino a diventare, sotto la guida del professionista, un terapeuta di sé stesso.

Bibliografia di riferimento:

Beck, J. S. (2013). *La terapia cognitivo comportamentale*. Astrolabio.

Melli, G. & Sica, C. (a cura di), (2018). *Fondamenti di psicologia e psicoterapia cognitivo comportamentale*. Erickson.

Melli, G. (2018). *Vincere le ossessioni*.

Capire e affrontare il disturbo ossessivo compulsivo. Erickson.

▶ Collaborativa

Paziente e terapeuta lavorano insieme per capire e sviluppare strategie che possano indirizzare alla risoluzione dei problemi. La CBT è infatti una psicoterapia basata sulla collaborazione tra paziente e terapeuta. Entrambi sono attivamente coinvolti nell'identificazione delle specifiche modalità di pensiero che possono essere causa dei vari problemi. In questo modo, il paziente potrà scoprire di aver trascurato possibili soluzioni alle situazioni problematiche, mentre il terapeuta potrà aiutarlo a capire come modificare le abitudini di pensiero disfunzionali e le relative reazioni emotive e comportamentali che sono causa di sofferenza.

▶ A breve termine

La CBT è a breve termine, ogni qualvolta sia possibile. La durata della terapia varia di solito dai sei ai dodici mesi, a seconda del caso, con frequenza, il più delle volte settimanale. Problemi psicologici più complessi, che richiedano un periodo di cura più esteso, possono trarre vantaggio dall'uso integrato della psicoterapia, degli psicofarmaci e di altre forme di trattamento. Normalmente, anche nei casi più gravi e che richiedono trattamenti più lunghi, i pazienti riferiscono miglioramenti già dopo i primi mesi di terapia.





STUDIO DI PSICOLOGIA

Dott. Michele Facci

Trento • Rovereto • Milano

Terapie di ultima generazione

Nel nostro studio applichiamo la psicoterapia cognitivo-comportamentale (di prima e seconda generazione) integrandola con le più innovative prospettive scientifiche (di terza generazione) offerte dalla **Schema Therapy**, **l'EMDR**, **l'ACT** e **la Mindfulness**, sistemi terapeutici che raccolgono l'eredità di diversi approcci (cognitivi, dinamici, costruttivisti, ecc.) e ne fanno sintesi in efficaci protocolli per la gestione di disturbi più gravi e invalidanti come lo stress post-traumatico (Post Traumatic Stress Disorder, PTSD) e i Disturbi di Personalità.

Trento

 0461 1860749

 info@studiopsicologiafacci.it

Rovereto

 0464 356611

 rovereto@studiopsicologiafacci.it

Milano

 02 479 23679

 milano@studiopsicologiafacci.it



Le nostre sedi



WhatsApp

www.studiopsicologiafacci.it



 **PSICOTERAPIA**

 **LOGOPEDIA**

 **NEUROPSICOMOTRICITÀ**

 **FISIOTERAPIA**

 **PSICHIATRIA**

 **NEUROPSICOLOGIA**

 **NUTRIZIONISTA**