

# Psicoterapia Cognitiva

La psicoterapia cognitiva è un approccio terapeutico che si fonda sulla concezione secondo cui vi è una stretta connessione tra pensieri, emozioni e comportamenti, quindi i problemi di natura emotiva sono condizionati da ciò che pensiamo e facciamo nel presente.

*Le nostre reazioni emotive e comportamentali sono determinate dal modo in cui interpretiamo le varie situazioni, quindi dal significato che diamo agli eventi.*

Il cognitivismo standard nasce negli Stati Uniti alla fine degli anni sessanta con il lavoro clinico di **Beck**, secondo il quale l'uomo costruisce la propria realtà elaborando le informazioni derivanti dal mondo esterno e il disagio psicologico può essere alleviato attraverso la correzione di convinzioni erranee, di distorsioni della realtà e di pensieri illogici.

Allo stesso modo la "terapia razionale emotiva" di **Ellis** si basa sul presupposto che la causa dei disturbi emotivi è da ricercare negli errori cognitivi e che quindi è necessaria una loro correzione, sostituzione o eliminazione.

In seguito **Guidano** si è progressivamente allontanato dalla prospettiva razionalista elaborando un approccio alla psicopatologia e al cambiamento terapeutico in cui lo psicoterapeuta si pone come *perturbatore strategicamente orientato*.

**Liotti** propone una visione evuzionistica che tiene conto della teoria dell'attaccamento di *Bowlby*, secondo la quale la qualità delle relazioni interpersonali è determinante per lo sviluppo della coscienza e della conoscenza di sé. In quest'ottica assume grande centralità l'analisi dei diversi sistemi motivazionali umani, delle emozioni come segnalatori dell'attività di questi sistemi, dell'organizzazione /disorganizzazione dell'attaccamento come processi fondanti le possibilità di regolazione o disregolazione emotiva.

In condizioni di avversità, che determinano sentimenti di rabbia, paura e tristezza si possono verificare dei crolli del funzionamento mentale ed è in

questi casi che la capacità o meno di esprimere i propri pensieri e sentimenti agli altri e di cercare conforto e aiuto rivestono un ruolo decisivo.

Coloro che in condizioni di difficoltà durante l'infanzia hanno ricevuto una risposta comprensiva o che al contrario hanno ricevuto rimproveri o disprezzo si aspetteranno lo stesso trattamento in età adulta quando incontreranno delle difficoltà. La qualità e la sensibilità delle risposte alle richieste di accudimento del bambino andranno a costituire il nucleo dei primi “modelli operativi interni” che il bambino costruisce di sé, dell'altro e della relazione.

Questi schemi cognitivi, oltre a fornire un significato alle prime esperienze affettive, avranno un ruolo nella formazione dei successivi rapporti interpersonali e permetteranno la conoscenza delle emozioni.

L'uomo nel corso della sua vita, è continuamente impegnato a costruire i propri significati personali, fino a costruire anche i propri significati emozionali e le proprie motivazioni di base. Ognuno di noi nella ricerca di dare un senso a ciò che lo circonda organizza l'esperienza in modo soggettivo. Le molteplici interpretazioni portano a sviluppare alcune convinzioni e apprendimenti che possono essere più o meno aderenti alla realtà e più o meno funzionali al proprio benessere.

L'individuo adattandosi evolutivamente all'ambiente organizza attivamente i propri processi conoscitivi: il funzionamento mentale si basa sulla formulazione attiva di *aspettative, ipotesi e teorie* in grado di guidare l'azione e la percezione e quindi di costruire la conoscenza individuale del mondo.

Il comportamento della figura di attaccamento influenzerà sia le modalità di apprendimento che i sistemi comportamentali del soggetto. Si evidenziano quattro modalità di organizzazione della conoscenza: fobica ossessiva, depressiva, fobica e psicosomatica che indicano modalità conoscitive che consentono un adattamento funzionale alla realtà. All'interno del rapporto con il terapeuta grazie alla ricostruzione della propria storia di attaccamento si possono riconoscere e accettare certi aspetti problematici della propria esperienza immediata per riordinare le modalità conoscitive di sé.

**Nell'ottica cognitivista la terapia, attraverso il dialogo, favorisce una ricerca e un'esplorazione che consentono di sviluppare continuamente nuovi significati. Il cambiamento terapeutico, pertanto, consiste nella creazione di nuove narrazioni e quindi di nuove capacità di azione.**