

# PRINCIPI DI TERAPIA COGNITIVA

---

- Secondo la terapia cognitiva, *l'uomo possiede la chiave della comprensione e soluzione del suo disturbo psicologico **entro il campo della sua coscienza.***
- I problemi dell'individuo provengono, in gran parte, da determinate distorsioni della realtà, basate su premesse ed assunzioni errate.
- Queste concezioni scorrette sono originate da un apprendimento difettoso durante lo sviluppo cognitivo della persona.
- Le persone possono essere inclini all'apprendimento di nozioni errate e perdenti, ma sono anche in grado di correggerle e disimpararle.

- La terapia cognitiva aiuta il paziente a identificare il suo modo distorto di pensare, e di apprendere modalità più realistiche per interpretare le sue esperienze.
- Si induce il paziente ad applicare le stesse tecniche che egli ha usato nel corso della sua vita per correggere modalità erronee di pensare.

# Pensieri automatici

- Esiste un **pensiero consapevole** tra un **evento esterno** e una **particolare risposta emotiva**.
- Talvolta un'emozione viene provata senza che nessun evento esterno la giustifichi: è solitamente possibile accertare che, in questi casi, c'è un «evento cognitivo»: un ricordo, un'immagine...
- Esistono flussi di pensieri che frequentemente **passano inosservati**, forse perché le persone sono abituate a parlare con se stesse in un modo e con gli altri in un modo del tutto diverso.
- Ma se una persona è allenata a riconoscere i propri pensieri, può osservare ripetutamente che la sua interpretazione di una situazione **precede** la risposta emotiva alla situazione stessa.
- «Ogni volta che lei prova una sensazione o un'emozione spiacevole, cerchi di ricordare quali pensieri aveva in mente prima di questa sensazione».
- Siccome questi pensieri sembrano emergere automaticamente in modo molto rapido, vengono definiti «pensieri automatici».

- Quando non si è stati istruiti a fare attenzione ai pensieri automatici, di solito passano inosservati.
- I pensieri automatici compaiono in una sorta di forma abbreviata, telegrafica.
- Non sembrano emergere da una scelta o da una riflessione su qualcosa, ma sembrano prodursi in modo autonomo, automatico.
- Non è rilevante indagare sulle origini dei pensieri automatici, ma correggerne gli elementi irrazionali.
- Le persone tendono ad accettarli come plausibili e razionali, anche quando non lo sono.

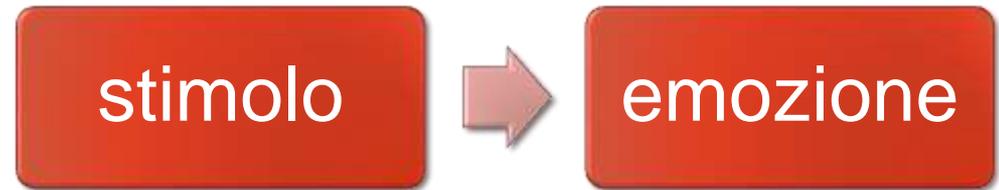
# Regole generali

- I modi in cui una persona si osserva, interpreta la realtà, si dà istruzioni, si loda o si critica, spiegano il comportamento di tutti i giorni e il modo in cui operano internamente i disturbi emotivi.
- Le persone interpretano le situazioni in modo differente; inoltre ogni persona mostra regolarità nelle sue reazioni di fronte a situazioni simili.
- Tutto questo dipende da una serie di «regole generali» (convinzioni), che hanno la forma di requisiti standard e di schemi d'azione.

# Significato

- Il significato rappresenta la ricchezza della vita, trasforma un semplice evento in un'esperienza.
- Per capire le reazioni emotive di fronte ad un evento è necessario distinguere tra:
  - Significato letterale, o pubblico;
  - Significato personale, o privato.
- I significati personali vengono evocati quando un evento colpisce un aspetto importante della vita di una persona, ma rimangono spesso privati e inespressi.
- I significati privati spesso sono irrealistici, anche perché la persona, spesso, non li ha mai sottoposti al confronto con altri.

Modello di  
condizionamento  
(comportamentismo)



Modello psicoanalitico



Modello cognitivo



# Il dominio personale

- Il centro del DOMINIO PERSONALE è costituito dalla concezione di se stessi, dei propri attributi fisici, delle caratteristiche personali, dai propri scopi e valori.
- Attorno ruotano gli oggetti animati e inanimati nei quali l'individuo ha investito una parte di se stesso (famiglia, amici, beni materiali)
- Altre componenti variano in grado di astrazione: la scuola, il gruppo sociale di appartenenza, la nazionalità o ideali di libertà, giustizia e moralità.

La natura della reazione emotiva di una persona dipende dall'interpretazione che dà agli eventi: se li vede come un arricchimento, un impoverimento, una violazione o un pericolo per il proprio dominio.

# Emozioni

## Tristezza:

L'interpretazione che porta alla tristezza è del tipo:

«*Qualcosa di valido è andato perduto!*», qualcosa che era parte del dominio personale.

## Gioia, eccitazione, euforia:

Sono legate ad un accrescimento nella valutazione del proprio dominio personale.

## Ansia

È legata alla percezione di una minaccia o un pericolo inerente il proprio dominio personale.

# Emozioni

## Rabbia

Le situazioni che inducono rabbia sono:

- Attacchi diretti ed intenzionali
- Attacchi diretti e non intenzionali
- Violazione di leggi, norme, regole sociali

Le circostanze possono essere simili a quelle che producono ansia.

Vi è una *valutazione primaria* in cui lo stimolo viene considerato nocivo.

Vi è poi una *valutazione secondaria*, che prende in esame la propria capacità di respingere lo stimolo nocivo. Se si è sicuri di riuscire a respingere il pericolo si prova rabbia, altrimenti si prova ansia.

(Un ragazzino in moto che taglia la strada provoca rabbia. Un gruppo di motociclisti tipo Easy Rider che tagliano la strada provocano ansia)

- Una determinata situazione (ad es., aver subito un'offesa) possono provocare rabbia, tristezza o ansia, a seconda di come la persona la considera.
- Se ciò che preoccupa è il pericolo, proverà ansia
- Se ciò che lo preoccupa è la perdita, si sentirà triste
- Se ciò che lo preoccupa è il comportamento inaccettabile di colui che lo ha offeso, proverà rabbia.

- Nella terapia cognitiva ci si propone di arrivare alle emozioni della persona attraverso le sue cognizioni. Correggendo le credenze errate, si possono estinguere o rettificare le reazioni emotive inappropriate ed eccessive.
- Quando si ha un problema nell'interpretazione della realtà, può essere utile concentrarsi sulle regole che si applicano nel formulare i giudizi.
- Poiché la formulazione di giudizi inesatti è probabilmente divenuta un'abitudine profondamente radicata, della quale non si è consapevoli, per la correzione occorrono alcune tappe:
  1. Diventare consapevoli di ciò che si pensa
  2. Riconoscere quali pensieri sono scorretti
  3. Sostituire i giudizi inesatti con altri migliori
  4. È infine necessario un feedback per verificare che i cambiamenti siano corretti.