



I 10 principi di base della Terapia Cognitivo-Comportamentale



Dr. Alessia Piazza - psicologo e psicoterapeuta

www.alessiapiazza.com

E-mail: alessiapiazza@hotmail.com - Mobile: +39 339 644 5839

Principi di base della TCC

- ✓ Introduzione
- ✓ Formulazione e concettualizzazione
- ✓ Alleanza terapeutica e partecipazione attiva
- ✓ Focalizzazione sul problema e sul presente
- ✓ Aspetti educativi
- ✓ Durata e struttura
- ✓ Pensieri, credenze e tecniche
- ✓ Conclusioni

Introduzione (I)

Inizialmente la scuola di Beck si autodefinì **“terapia cognitiva standard” (TCS)**

Beck sviluppò una psicoterapia per la depressione che risultò strutturata, di breve durata e orientata al presente

Sin dagli esordi, tale terapia mirava a risolvere i problemi attuali e a modificare il modo di pensare (pensieri inesatti e/o non utili) e i comportamenti disfunzionali

(Beck A. T., 1964)

Introduzione (II)

Judith Beck nel 2013 ha ridefinito quelli che sono i principi di base della terapia cognitivo-comportamentale (TCC), un tempo chiamata terapia cognitiva standard

Attorno a questi **10 principi di base**, si snoda l'intervento terapeutico dell'attuale TCC



Principi di base della TCC

- ✓ Introduzione
- ✓ Formulazione e concettualizzazione
- ✓ Alleanza terapeutica e partecipazione attiva
- ✓ Focalizzazione sul problema e sul presente
- ✓ Aspetti educativi
- ✓ Durata e struttura
- ✓ Pensieri, credenze e tecniche
- ✓ Conclusioni

Formulazione e concettualizzazione

La TCC si basa su una formulazione sempre in evoluzione dei problemi del cliente e su una concettualizzazione individuale di ogni cliente in termini cognitivi (Principio 1)

- ✓ Identificare i **pensieri** che concorrono alla creazione di emozioni e comportamenti disfunzionali
- ✓ Indagare i **fattori scatenanti**
- ✓ Comprendere gli **elementi evolutivi** chiave e i modelli di **interpretazione** degli eventi da parte del cliente

Principi di base della TCC

- ✓ Introduzione
- ✓ Formulazione e concettualizzazione
- ✓ Alleanza terapeutica e partecipazione attiva
- ✓ Focalizzazione sul problema e sul presente
- ✓ Aspetti educativi
- ✓ Durata e struttura
- ✓ Pensieri, credenze e tecniche
- ✓ Conclusioni

Alleanza terapeutica e partecipazione attiva (I)

La TCC richiede una solida alleanza terapeutica
(Principio 2)

È importante che il terapeuta dimostri tutti gli ingredienti di base richiesti in una situazione di *counseling* e mantenga un atteggiamento realisticamente ottimista

Calore

Empatia

Cura

Competenza

Accettazione

Sincero rispetto

Alleanza terapeutica e partecipazione attiva (II)

La TCC enfatizza la collaborazione e la partecipazione attiva nelle sedute (Principio 3)

In un primo momento il terapeuta facilita il cliente suggerendo la direzione delle sedute e lo aiuta a riassumere ciò che viene discusso

In un secondo momento e per tutta la durata del percorso terapeutico, il cliente è incoraggiato ad assumere un ruolo sempre più attivo

Alleanza terapeutica e partecipazione attiva (III)

Terapeuta e cliente scelgono insieme gli argomenti, identificano i pensieri disfunzionali (distorsioni cognitive), riassumono i punti salienti e decidono gli *homework* (esercizi e attività) da svolgere tra le sedute



Principi di base della TCC

- ✓ Introduzione
- ✓ Formulazione e concettualizzazione
- ✓ Alleanza terapeutica e partecipazione attiva
- ✓ Focalizzazione sul problema e sul presente
- ✓ Aspetti educativi
- ✓ Durata e struttura
- ✓ Pensieri, credenze e tecniche
- ✓ Conclusioni

Focalizzazione sul problema e sul presente (I)

La TCC è orientata all'obiettivo e focalizzata sul problema (Principio 4)

Il terapeuta aiuta il cliente a fissare **obiettivi specifici** e a valutare e rispondere ai pensieri che interferiscono con tali obiettivi

Una volta riconosciuti e modificati i pensieri disfunzionali, il cliente è in grado di beneficiare di un sempre più mirato *problem solving* per diminuire il suo disagio e far fronte alle situazioni problematiche

Focalizzazione sul problema e sul presente (II)

La TCC inizialmente si concentra sul presente
(Principio 5)

Inizia con un esame dei problemi nel **qui e ora** (*hic et nunc*)

L'attenzione può spostarsi sul **passato** quando il cliente esprime una significativa preferenza a farlo, oppure quando la comprensione delle radici infantili delle credenze può aiutare a modificare le idee disfunzionali

Principi di base della TCC

- ✓ Introduzione
- ✓ Formulazione e concettualizzazione
- ✓ Alleanza terapeutica e partecipazione attiva
- ✓ Focalizzazione sul problema e sul presente
- ✓ Aspetti educativi
- ✓ Durata e struttura
- ✓ Pensieri, credenze e tecniche
- ✓ Conclusioni

Aspetti educativi

La TCC è educativa, mira a insegnare al paziente a essere il terapeuta di se stesso e si concentra sulla prevenzione delle ricadute (Principio 6)

La terapia **insegna** al cliente e a fissare gli obiettivi, identificare e valutare i pensieri e le credenze e a pianificare il cambiamento comportamentale

Questo tipo di autonomia aiuta a beneficiare di ciò che viene **appreso** sia nelle settimane seguenti che dopo la conclusione della terapia

Principi di base della TCC

- ✓ Introduzione
- ✓ Formulazione e concettualizzazione
- ✓ Alleanza terapeutica e partecipazione attiva
- ✓ Focalizzazione sul problema e sul presente
- ✓ Aspetti educativi
- ✓ Durata e struttura
- ✓ Pensieri, credenze e tecniche
- ✓ Conclusioni

Durata e struttura (I)

La TCC mira a essere limitata nel tempo (Principio 7)

Molti dei clienti con sintomatologia su base depressiva o ansiosa affronta un percorso terapeutico che va **dalle 6 alle 14 sedute**

È possibile, qualora fosse reputato necessario e concordato con il cliente, pianificare sedute ‘di richiamo’ periodiche

Non tutti i clienti tuttavia fanno progressi sufficienti in pochi mesi, talvolta infatti sono richiesti uno o più anni di terapia per modificare le credenze disfunzionali rigide e i modelli comportamentali

Durata e struttura (II)

Le sedute della TCC sono strutturate (Principio 8)

- ✓ **Parte introduttiva** → controllare l'umore; riassunto della settimana; stabilire le tematiche del giorno (*set the agenda*)
- ✓ **Parte intermedia** → discussione degli esercizi e/o attività svolte tra le sedute (*homework*); discussione degli argomenti del giorno; fissare nuovi esercizi e/o attività; fare un riassunto della seduta
- ✓ **Parte finale** → riscontro sull'andamento della seduta (*feedback*)

Principi di base della TCC

- ✓ Introduzione
- ✓ Formulazione e concettualizzazione
- ✓ Alleanza terapeutica e partecipazione attiva
- ✓ Focalizzazione sul problema e sul presente
- ✓ Aspetti educativi
- ✓ Durata e struttura
- ✓ Pensieri, credenze e tecniche
- ✓ Conclusioni

Pensieri, credenze e tecniche (I)

La TCC insegna a identificare, valutare e rispondere ai loro pensieri e credenze disfunzionali (Principio 9)

Cliente e terapeuta si impegnano in un'**esplorazione collaborativa**, auspicando che questo porti a:

- ✓ sentirsi meglio emotivamente
- ✓ comportarsi in maniera più funzionale
- ✓ diminuire il livello di attivazione fisiologica

} Processo di scoperta guidata

Pensieri, credenze e tecniche (II)

La TCC utilizza una molteplicità di tecniche per modificare il modo di pensare, l'umore e il comportamento (Principio 10)

Ci si avvale di tecniche come il dialogo socratico, la scoperta guidata e le tecniche comportamentali e di *problem solving*, ma anche di tecniche ispirate alla *Gestalt* o alla psicodinamica



Pensieri, credenze e tecniche (III)

La selezione delle **tecniche più idonee** per affrontare la problematica riportata, avverrà sulla base di

- ✓ concettualizzazione individuale
- ✓ problemi in discussione
- ✓ obiettivi della seduta

Principi di base della TCC

- ✓ Introduzione
- ✓ Formulazione e concettualizzazione
- ✓ Alleanza terapeutica e partecipazione attiva
- ✓ Focalizzazione sul problema e sul presente
- ✓ Aspetti educativi
- ✓ Durata e struttura
- ✓ Pensieri, credenze e tecniche
- ✓ Conclusioni

Conclusioni (I)

Imparare le abilità della TCC è simile ad **apprendere qualsiasi altra abilità** come suonare uno strumento o dedicarsi al Triathlon

Ti sei sentito goffo all'inizio? Ti sei sentito scoraggiato? A mano a mano che sei andato avanti nell'applicarti alla nuova attività, il processo aveva sempre più senso e ti sei sentito sempre più a tuo agio?

Conclusioni (II)

Così come imparerai a fare mentre ti alleni, mantieni i tuoi obiettivi piccoli, ben definiti e realistici

Paragona il tuo livello di abilità di ora a quello che avevi prima di imparare a suonare le prime note o correre i primi 100 metri





“Non puoi tornare indietro e cambiare l’inizio, però puoi iniziare da dove sei e cambiare il finale.”

(C. S. Lewis)