

## **In che cosa consiste la terapia cognitivo-comportamentale?**

La psicoterapia cognitivo-comportamentale ha un approccio molto pratico e concreto ai problemi psicologici. Il suo obiettivo principale, non sta tanto nel capire perché una persona è caduta in depressione o ansia, quanto nel fornire strumenti e strategie utili a gestire e risolvere la sintomatologia e il rischio di ricadute.

Un percorso terapeutico completo si svolge generalmente nell'arco di 15-20 sedute di un'ora per un periodo compreso tra le 12 e le 20 settimane per un massimo di 25 settimane. Di solito la cadenza delle sedute è settimanale, ma all'inizio, soprattutto nel caso di presenze di idee suicidarie, il trattamento è più intensivo e richiede almeno due sedute a settimane.

La sequenza delle sedute prevede una **prima fase** di valutazione della sintomatologia, della personalità e della situazione generale della persona, frequentemente in questa fase vengono utilizzati questionari e scale di valutazione.

**Nella seconda fase**, chiamata di "trattamento attivo", la persona viene guidata dal terapeuta all'apprendimento delle tecniche comportamentali (cosa fare, cosa non fare, come fare) e cognitive (riconoscere e modificare uno stile di pensiero controproducente); in questa fase, terapeuta e persona collaborano in modo continuo: il terapeuta presenta e insegna le tecniche, il perché sono efficaci, come metterle in pratica correggendo gli inevitabili iniziali errori di esecuzione; la persona ascolta, discute, confronta, prende nota dell'andamento della sintomatologia ma soprattutto prova a mettere in pratica le tecniche – con il terapeuta in studio ma soprattutto a casa, come allenamento quotidiano nel proprio ambiente- in modo poi da discutere con il terapeuta i risultati, le difficoltà e i successi. La terapia pertanto continua tra una seduta e l'altra attraverso l'esecuzione dei cosiddetti "compiti a casa", una componente indispensabile della psicoterapia cognitivo-comportamentale, in quanto non solo obbligano la persona a impegnarsi nel processo di cambiamento (ciò rappresenta un primo importante passo verso il miglioramento), ma contribuiscono a dare un concreto e immediato aiuto nel capire come la depressione influenzi negativamente la propria vita e nell'apprendere valide soluzioni ai problemi che essa porta con sé.

**La terza e ultima fase** consiste nel monitorare per alcuni mesi la capacità della persona di mettere in pratica in maniera autonoma quanto appreso, fino a quel momento in cui, in accordo con il terapeuta, si decide che il percorso fatto assieme si è concluso. Generalmente questa fase copre un periodo di 4-6 mesi, con incontri a cadenza mensile a seconda delle necessità.

L' AGE di Cassino predispone anche trattamenti sotto forma di terapia di gruppo, a cui possono partecipare fino ad un massimo di otto persone per gruppo; in questo caso gli incontri non sono generalmente più di dieci e seguono dei protocolli più strutturati, ma lo schema generale e la metodologia di base non cambiano.

Per altre sintomatologie molto utili sono programmi di auto aiuto a orientamento di tipo cognitivo-comportamentale: ovvero, la persona o un gruppo di persone con lo stesso disturbo provano a mettere in pratica il metodo, seguendo le indicazioni di un manuale per "utenti". Esso può considerarsi sia un manuale di auto aiuto, sia una guida e uno strumento che faciliti il processo terapeutico durante una terapia individuale o di gruppo condotte dallo specialista dell' Associazione.