

CHE COS'E' LA PSICOTERAPIA?

La psicoterapia è un percorso di trattamento dei disturbi psicologici che si realizza in una serie di incontri con un professionista psicoterapeuta.

Lo scopo della psicoterapia è promuovere un cambiamento tale da alleviare in modo stabile alcune forme di sofferenza emotiva.

Che cos'è la psicoterapia cognitiva-comportamentale?

Esistono molte forme di psicoterapie, tra queste, la psicoterapia cognitiva è una forma di terapia psicologica che si basa sul presupposto che vi è una stretta relazione tra pensieri, emozioni e comportamenti e che i problemi emotivi sono influenzati da ciò che pensiamo e facciamo nel presente.

La ricerca scientifica, infatti, ha dimostrato che le nostre reazioni emotive e comportamentali sono determinate dal modo in cui interpretiamo le varie situazioni, quindi dal significato che diamo agli eventi. Lo stesso evento può portare ad emozioni e comportamenti differenti a seconda di come lo si interpreta. Questo spiega perché una stessa situazione-stimolo può provocare in soggetti diversi, o nello stesso soggetto in momenti differenti, due reazioni completamente opposte.

Ogni persona rappresenta sé stesso e gli altri e organizza il proprio pensiero attraverso delle strutture interpretative di base chiamate schemi cognitivi (uno schema è una tendenza stabile ad attribuire un certo significato agli eventi). Alcune volte tali schemi che abbiamo su noi stessi, sugli altri o sul mondo possono essere disfunzionali, cioè possono distorcere la realtà delle cose, attivarsi in modo rigido indipendentemente dai contesti, generare pensieri automatici negativi che producono sofferenza.

La terapia cognitiva, pertanto, interviene sugli schemi cognitivi disfunzionali al fine di regolare le emozioni dolorose, interrompere i circoli viziosi che mantengono la sofferenza nel tempo e creare le condizioni per la soluzione del problema. Lo scopo della terapia è, infatti, la risoluzione dei problemi attuali del paziente e l'attenzione del terapeuta è rivolta soprattutto al qui ed ora. In modo particolare il terapeuta pone la sua attenzione su ciò che nel presente contribuisce a mantenere la sofferenza, pur considerando gli eventi passati e le esperienze infantili come utili fonti d'informazione circa l'origine e l'evoluzione dei sintomi.

Terapeuta e paziente collaborano attivamente per capire il problema e sviluppare delle strategie adeguate al padroneggiamento della sofferenza generata dal disturbo. La collaborazione è fondata su un comune interesse per i pensieri, sentimenti, desideri e comportamenti del paziente. Più specificamente, il terapeuta e il paziente lavorano insieme per determinare come e che cosa pensi il paziente, il fondamento di tale modo di pensare, i benefici o le perdite concrete che ne risultano.

Dr.ssa Giulia Gualdi - cell. 333.7547405

Psicologa a Milano, Carpi (MO) e Modena

Iscrizione all'Ordine degli Psicologi dell'Emilia Romagna: 6763

P.IVA 03481790362

Psicoterapia

Webdesign by [SpaceValkyrieLAB](#)