

THE INTERNATIONAL

*Psychology Clinic*<sup>TM</sup>

LA TERAPIA COGNITIVO  
COMPORTAMENTALE



ORDINE  
NAZIONALE  
PSICOLOGI

General  
Medical  
Council



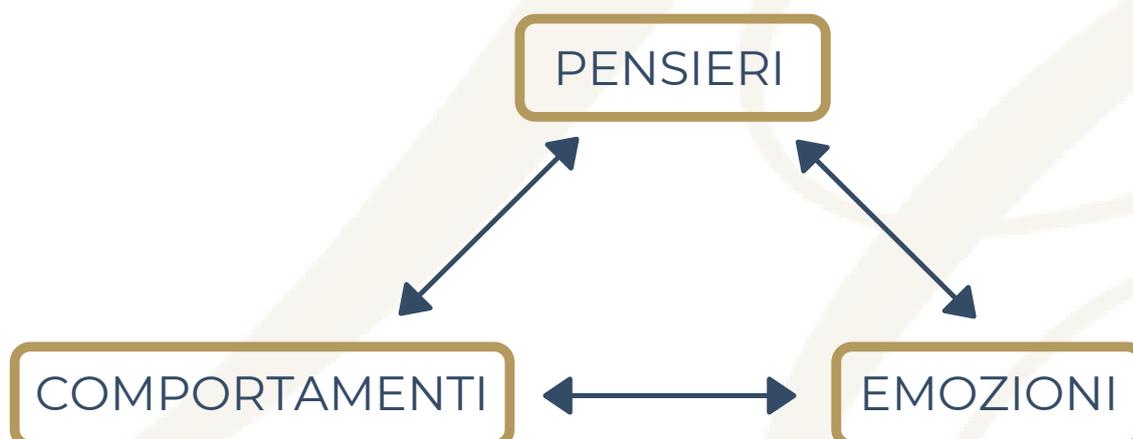
The  
British  
Psychological  
Society

# THE INTERNATIONAL *Psychology Clinic*<sup>TM</sup>

## COME PUÒ AIUTARTI LA CBT

La Terapia Cognitivo Comportamentale (CBT) origina da un approccio psicoterapico che pone la lente di ingrandimento su:

- cosa pensi di te stesso, del mondo e delle altre persone.
- cosa incide sulle tue emozioni e sui tuoi pensieri.



# THE INTERNATIONAL *Psychology Clinic*<sup>TM</sup>

Creando un collegamento tra ciò che facciamo, pensiamo e sentiamo, la CBT può aiutarci a portare cambiamenti nel modo in cui pensiamo (parte cognitiva) e nel modo in cui agiamo (parte comportamentale).

Portare cambiamenti a ciò che pensiamo inciderà su quello che facciamo e che sentiamo. Inoltre, anche il cambiare ciò che facciamo, inciderà sul modo in cui pensiamo e sentiamo.

Apportare queste modifiche potrà significativamente aiutarci a sentirci meglio.

Infatti, se da un lato questo esiste un'utilità nel riflettere sul passato e a comprendere in che modo le nostre esperienze pregresse hanno influenzato le nostre vite e come i problemi sono emersi, la CBT principalmente si focalizza sull'osservazione dei modi per migliorare il tuo benessere mentale ORA.

# THE INTERNATIONAL *Psychology Clinic*<sup>TM</sup>

## COME FUNZIONA LA CBT

La CBT afferma che non è un evento a causare le nostre emozioni, ma il modo in cui noi interpretiamo quell'evento – il modo in cui noi pensiamo o il tipo di significato che diamo a quell'evento o situazione.



# THE INTERNATIONAL *Psychology Clinic*<sup>TM</sup>

Per esempio, se qualcuno che conosci ti sorpassa per strada senza riconoscerti, puoi interpretare questo evento in molti modi:

Potresti pensare che non vogliono salutarti perché non piaci a nessuno (il ché potrebbe portarti a sentirti depresso), oppure il tuo pensiero potrebbe essere che speri non si fermino a parlare con te, perché non sai cosa dire, come comportarti e farai una brutta figura (ansia), oppure potresti pensare che questa persona è deliberatamente snob (il ché ti porterà a provare rabbia). Una risposta più sana potrebbe essere, invece, che quella persona semplicemente non ti ha visto.

Un altro esempio potrebbe essere in riferimento a qualcuno depresso, che, data la sua condizione, potrebbe alzarsi al mattino e pensare: “questo sarà un altro giorno terribile”, “farò di nuovo dei casini”, o “che senso ha tutto”, il ché potrebbe farlo sentire ancora più depresso (emozioni), e potrebbe spingerlo ad alzare le coperte sopra la testa e a restare a letto (comportamenti).

# THE INTERNATIONAL *Psychology Clinic*™

E' probabile che questo aumenterà i pensieri automatici negativi che, a loro volta incrementeranno le emozioni di depressione, portando la persona a diminuire le probabilità che esca dal letto. Il risultato di questo meccanismo è un circolo vizioso – il continuare a pensare e ad agire nello stesso modo implicherà il mantenere la depressione (vedi lo schema sottostante), o l'ansia:



# THE INTERNATIONAL *Psychology Clinic*<sup>TM</sup>

La CBT aiuta a rompere questi circoli viziosi di pensieri negativi, emozioni e comportamenti. Quando vedi le parti del circolo vizioso chiaramente, potrai cambiarle - e quindi modificare il modo in cui ti senti. Potrebbe anche essere d'aiuto guardare al modo in cui i pensieri e le emozioni incidono sul corpo e sulle sensazioni fisiche che esperiamo.

Emozioni differenti, spesso, infatti, sono associate a tipi particolari di pensieri:



# THE INTERNATIONAL *Psychology Clinic*<sup>TM</sup>

La CBT si basa su un approccio collaborativo tra terapeuta e paziente, in cui quest'ultimo impara facendo, ossia apportando dei cambiamenti nella propria vita sulla base degli esercizi e delle tecniche svolte durante gli incontri. Per questa ragione il paziente viene di volta in volta invitato a svolgere dei compiti a casa tra gli incontri.

La CBT ha l'obiettivo di portarti al punto in cui puoi "essere autonomo" e trovare i tuoi modi personali di affrontare i problemi.



THE INTERNATIONAL  
*Psychology Clinic*<sup>TM</sup>

[theinternationalpsychologyclinic.com](http://theinternationalpsychologyclinic.com)

Per maggiori informazioni:

UK: 020 7183 6757 - Italia: 06 2112 9065  
[info@theinternationalpsychologyclinic.com](mailto:info@theinternationalpsychologyclinic.com)



General  
Medical  
Council

