

C'è una psicoterapia che scioglie i 'grovigli' della mente e aiuta a conoscere sé stessi

LINK: https://www.huffingtonpost.it/salute/2024/06/14/news/terapia_metacognitiva_interpersonale-423115455/



C'è una psicoterapia che scioglie i 'grovigli' della mente e aiuta a conoscere sé stessi di Paola Emilia Cicerone (Foto Unsplash) La terapia metacognitiva interpersonale si sta affermando anche in Italia. Aiuta a superare gli automatismi negativi. Per smontare questi schemi si lavora con la parola ma anche con il corpo 14 Giugno 2024 alle 05:19 2 minuti di lettura Scoprire di avere al proprio interno un se stesso sano e vitale. Imparare a dargli più spazio superando gli automatismi negativi: è l'obiettivo della terapia metacognitiva interpersonale, una forma di terapia scientificamente validata che si sta affermando anche in Italia, e che associa approcci diversi con l'obiettivo di coinvolgere il paziente in un percorso che assicuri risultati in tempi relativamente brevi. Ne parliamo con Giancarlo Dimaggio, psichiatra e terapeuta, il principale rappresentante di questo

approccio cui ha dedicato vari saggi tra cui il recente *Relazione terapeutica e tecniche esperienziali* (con Antonella Centonze, Paolo Ottavi, Raffaele Popolo, editore Raffaello Cortina 2024). Conoscersi Dietro al nome complesso si nasconde un approccio pragmatico: "Si definisce metacognizione la capacità di comprendere e descrivere il proprio mondo interiore, qualcosa che a molti pazienti risulta difficile fare", spiega Dimaggio. "Sentono di stare male, di essere a disagio ma non sanno capirne il motivo, forniscono una descrizione stereotipata, imprecisa del loro stato d'animo". E spesso - da qui la definizione di terapia interpersonale - il malessere nasce in ambito relazionale: "parliamo di persone che come tutti desiderano essere accudite o apprezzate o amate ma sono convinte che questi desideri saranno frustrati e ne soffrono". Proprio il loro atteggiamento rischia di

trasformare questi timori in realtà: "Pensiamo a un ragazzo che teme gli incontri perché ha paura di essere considerato sciocco e poco interessante, finendo col proporsi agli altri con un eccesso di timidezza che genera proprio questa reazione", esemplifica lo psicoterapeuta, "lo stesso può succedere con un atteggiamento aggressivo o diffidente, che provoca negli altri reazioni negative". I disturbi di personalità Un problema che riguarda in particolare i pazienti con disturbi di personalità, caratterizzati da schemi di pensiero rigidi che compromettono la qualità della vita e delle relazioni, generando aggressività, eccesso di diffidenza o timidezza, ossessioni o altri comportamenti patologici. "In genere i pazienti non arrivano per gestire questi disturbi, ma per la sofferenza causata da sintomi come ansia, depressione, difficoltà a controllare la rabbia o

disturbi del comportamento alimentare - spiega Dimaggio -. E si comincia a lavorare sul sintomo: a volte però vediamo emergere un problema di fondo legato al disturbo di personalità. Se una terapia mirata al sintomo non dà risultati il problema può nascere proprio da uno schema di pensiero non funzionale". La relazione con il terapeuta Un elemento che rende difficili anche i rapporti con il terapeuta, rischiando di compromettere la relazione terapeutica, fondamentale in questo tipo di terapia, che si basa su un preciso contratto con il paziente: "Quando si comincia una terapia bisogna definire gli obiettivi, essere d'accordo su cosa si vuole cambiare e capire cosa il paziente è disposto a fare per riuscirci - spiega Dimaggio -. Per esempio sapere se è disposto ad accettare una certa dose di sofferenza per abbandonare le modalità disfunzionali con cui affronta i problemi, come l'uso di alcol o sostanze per calmarsi, l'evitamento per proteggersi, il dimagrimento eccessivo per ottenere apprezzamento". Un lavoro con la parola ma anche con il corpo Per smontare questi schemi si lavora con la parola ma anche con il corpo: "limitarsi al dialogo rischia di lasciare inalterati gli schemi

negativi", nota lo psicoterapeuta. Per questo si usano il corpo, la postura per aiutare il paziente a capire cosa prova in certi momenti e a far emergere le proprie parti più sane e vitali, o si organizzano esercizi di role playing per sperimentare un modo diverso di affrontare i problemi: "Chiedere alle persone di riattivare in seduta le sensazioni dolorose provate in determinate interazioni, anche accentuandole e accompagnandole con le relative posture, aiuta a percepire quello che si prova e a esercitare la possibilità di rispondere in modo diverso, rievocando anche momenti positivi in cui ci si è sentiti in grado di gestire la situazione", spiega Dimaggio. L'efficacia Già diversi studi confermano l'efficacia di questa terapia, "che in molti casi permette di ritrovare un certo benessere in quattro, sei mesi di sedute settimanali, anche se per una guarigione completa ci vuole più tempo " conclude Dimaggio, che è anche co fondatore del Centro di Terapia metacognitiva interpersonale di Roma, che organizza anche corsi di formazione per psicoterapeuti, in attesa che arrivi il riconoscimento per una vera e propria scuola di formazione. Green and

Blue Moda e beauty Moda e beauty Italian.Tech leggi tutte le notizie di Salute >