

La **Psicoterapia Cognitiva** è la riuscita integrazione di emozioni e cognizioni, finalizzata al mantenimento di un consapevole equilibrio dinamico e ottenuta grazie alla relazione fra terapeuta e paziente. Obiettivo della terapia è modificare non tanto il comportamento esterno della persona – i suoi sintomi – quanto piuttosto le cause soggettive del comportamento stesso, che dipendono dalla strutturazione interna: le percezioni, le cognizioni, le emozioni, e soprattutto l'immagine di sé.

“il sentirci vivi e il continuo spiegarcelo è qualcosa che sembra intrinseco alla natura umana: nel senso che è un requisito che precede qualsiasi esperienza possibile. Le nostre esperienze nella vita si organizzano seguendo questi due livelli che operano contemporaneamente, cioè, l'esperienza immediata e la sua spiegazione, il riordinamento che diamo all'esperienza immediata”

(Guidano, 2000°, p. 41)

La Psicoterapia cognitiva ha come alcuni degli aspetti fondanti l'impalcatura teorico-clinica:

- **l'organizzazione della conoscenza umana**
importanza della dimensione attiva, generativa e intenzionale dei processi della conoscenza individuale in una prospettiva in cui l'individuo, nei suoi processi di adattamento evolutivo all'ambiente, è visto come soggetto che incessantemente e attivamente elabora ed organizza la propria realtà (Lambruschi, 2001).
- **il primato del dominio emotivo sulla cognizione**
centralità nel campo dell'elaborazione teorica, di ricerca e del lavoro psicoterapeutico dei processi emotivi come elementi strutturanti il senso di sé e l'esperienza immediata che facciamo della realtà, sempre un passo in avanti rispetto alle necessità di un suo riordinamento concettuale esplicito, logico, razionale (Lambruschi, 2001)
- **la dimensione evolutiva della conoscenza**

*In un'ottica evolutiva la comprensione del comportamento umano, sia nelle sue manifestazioni adattive che psicopatologiche, è possibile solo attraverso la ricostruzione della continuità e coerenza dei suoi processi di sviluppo, di come tali processi diano luogo a specifiche organizzazioni conoscitive individuali, e di come tali organizzazioni, se sbilanciate, possano produrre lungo il ciclo di vita individuale quei particolari quadri psicopatologici che definiamo disturbi clinici. Gli esseri umani riescono ad acquisire una conoscenza di sé solo attraverso l'interazione con gli altri significativi del proprio ambiente: il comportamento delle figure genitoriali nei propri confronti costituisce per il bambino la matrice dalla quale egli comincia a percepire e ad estrarre alcune invarianti relative al proprio senso di sé; rappresenta cioè lo specchio in cui impara a riconoscersi attraverso la coscienza che gli altri hanno di lui. E' questo sé emergente che diviene ricorsivamente il regolatore dell'assimilazione di tutta l'esperienza futura. In questo contesto, la **Teoria dell'Attaccamento** rappresenta la principale cornice concettuale entro cui si organizza lo sviluppo infantile e lo sviluppo della conoscenza emotiva (Lambruschi, 2001).*

- **la centralità delle dinamiche affettive**

Considerata la centralità dei processi di attaccamento nella costruzione del sé, il modello clinico cognitivista ha posto al centro della sua attenzione, teorica e clinica, l'analisi delle dinamiche affettive lungo tutto il ciclo di vita: è qui che abbiamo imparato a ricercare la salute e la patologia psichica, nelle vicissitudini dei legami affettivi, nella possibilità di conservare nel tempo la continuità e la coerenza dei processi auto-organizzativi, e quindi del sé. I cosiddetti "sintomi" o "disturbi" comportamentali ed emotivi possono ritrovare un senso preciso solo ricollocandoli all'interno della qualità dei legami di attaccamento strutturati con le figure significative del proprio ambiente. I sintomi rappresentano sempre modalità straordinariamente funzionali al mantenimento dello stato di relazione con gli altri affettivamente significativi del proprio ambiente e quindi al mantenimento di un senso minimo di

stabilità e di coerenza del sentimento di noi stessi che entro quei legami prende forma e si mantiene nel tempo (Lambruschi, 2001).
L'obiettivo è volto a strutturare una clinica della psicologia come *scienza del significato personale*.