

The image shows the cover of a spiral-bound notebook. The cover has a light beige, textured fabric-like appearance. On the left side, there is a silver metal spiral binding. The title is printed in the center in a bold, black, serif font.

# **LA TERAPIA COGNITIVA DI BECK**

# l'organizzazione cognitiva

- (insieme di schemi, regolato da “assunzioni tacite”
- **schemi cognitivi:** “strutture cognitive che orientano l'individuo in una situazione e lo aiutano a selezionare dettagli rilevanti nell'ambiente e a ricordare dati utili”. Gli schemi sono le componenti dell'organizzazione cognitiva e determinano la percezione e valutazione degli eventi.

# Le regole (assunzioni tacite)

- Esempi:

- 1. *Qualsiasi situazione nuova dovrebbe essere considerata come pericolosa;*
- 2. *Una situazione o una persona sono inaffidabili fino a che non venga dimostrato il contrario;*
- 3. *E' sempre meglio sopporre il peggio;*
- 4. *Non posso affidare la mia sicurezza a qualcun altro. Devo garantire la mia sicurezza da me stesso;*
- 5. *Mi attaccheranno se mi vedranno debole;*
- 6. *Gli estranei disprezzano la debolezza.*

# Le distorsioni cognitive

---

possono essere definite come:  
errori concettuali,  
errate interpretazioni,  
ipergeneralizzazioni,  
catastrofizzazione

# La vulnerabilità

---

- può essere definita come la percezione di sé come soggetto a pericoli interni o esterni sui quali non ha controllo o è insufficiente

# I Pensieri automatici

---

- Autonomi
- Unità discrete
- Stile telegrafico
- Estremamente rapidi
- Specifici
- Paralleli ai pensieri intenzionali

# L'analisi funzionale secondo Beck

---

- A Pensiero Automatico
- B Emozioni
- C Comportamento

# Principi di terapia Cognitiva

---

- Principio della riduzione del problema
- Individuazione dell'ideazione disadattiva (consapevolezza dei pensieri automatici)
- Distanziamento dalle ideazioni disadattive
- Decentramento (de personalizzare gli eventi che non hanno una connessione causale diretta)
- Verificare le conclusioni (esame della realtà)
- Cambiare il sistema di regole (idee irrazionali)



# La ristrutturazione cognitiva

---

- 1. Sviluppo della consapevolezza di sé
- 2. Rilevare e quantificare i pensieri automatici
- 3. Rilevare le distorsioni cognitive
- 4. Produrre interpretazioni alternative
- 5. Decatastrofizzare
- 6. Tecnica di “stop del pensiero”
- 7. Modelli di fronteggiamento efficace