

# Comprendere la terapia cognitivo comportamentale (CBT)

Quando ci si trova ad affrontare una situazione difficile o confusa, è naturale cercare qualcosa che aiuti a dare un senso a ciò che si sta provando. Potresti aver sentito parlare della terapia cognitivo comportamentale (Cognitive Behavioural Therapy, CBT), ma forse non sai esattamente di cosa si tratta o come può aiutarti.

La CBT potrebbe apparire troppo clinica o complessa, ma in realtà è un metodo pratico per comprendere gli schemi che regolano pensieri, sentimenti e azioni, nonché per adottare piccoli accorgimenti gestibili che ti aiutino ad avere una maggiore stabilità.

Imparare a conoscere la CBT in modo semplice, empatico e senza gergo tecnico può aiutarti a capire se è adatta a te.

## Cos'è (e cosa non è) la CBT

La CBT si basa su un concetto semplice: **la tua mente cerca di proteggerti, anche quando ti sembra che stia lavorando contro di te.**

Quando ci si sente stressati, in ansia o giù di morale, i pensieri, i sentimenti e le azioni possono iniziare ad alimentarsi a vicenda, complicando la vita. La CBT ti aiuta a prendere consapevolezza di questi schemi e a reagire con più gentilezza e libertà di scelta.

La CBT non si basa sul biasimo.

Non si tratta di costringerti a “pensare positivo”.

L'obiettivo è capire cosa sta succedendo dentro di te e adottare accorgimenti graduali e realistici per cambiare le cose nel tempo.

## Come pensieri, sentimenti e azioni interagiscono fra di loro

La CBT prende in considerazione tre aspetti della tua esperienza:

- **I pensieri:** le cose che la tua mente ti dice, spesso in modo automatico.
- **I sentimenti:** le emozioni e le sensazioni fisiche che ne derivano.
- **Le azioni:** ciò che fai (o eviti di fare) quando ti senti in un certo modo.

Questi aspetti si influenzano a vicenda costantemente.



### Esempio: sentirsi sopraffatti

Immagina di avere un compito da svolgere, ma questo ti appare troppo impegnativo.

Ti accorgi di sentire un senso di sopraffazione. La mente ti dice: “Non ce la puoi fare”; quindi rimandi il compito. Il compito diventa sempre più complesso e il sovraccarico aumenta. Il ciclo continua.

La CBT aiuta a interrompere gradualmente cicli come questi, in modo da poter fare piccoli passi in avanti invece di sentirsi bloccati.

## La CBT non forza a essere positivi

Un timore diffuso è che la CBT cerchi di costringere ad “avere pensieri felici” o a ignorare i propri sentimenti. Non è così.

La CBT stimola a comprendere i propri pensieri con curiosità piuttosto che con paura. Aiuta a capire che i pensieri non sono dati di fatto, ma spesso abitudini che la mente ha sviluppato sotto stress. Non è necessario combatterli, perché è possibile imparare a comprenderli.

Quando si comprendono i propri pensieri, si può reagire in modo più sereno e proficuo.

## Come la CBT aiuta a sentirsi meglio

La CBT insegna piccole abilità pratiche per:

- uscire dai cicli di evitamento;
- ridurre la sensazione di sopraffazione;
- calmare la risposta del corpo allo stress;
- capire e calmare i pensieri incalzanti o ripetitivi;

## Mental Health Check In

- fare piccoli passi verso ciò che è importante per la persona;
- avere un maggiore controllo sulla propria mente e sulle proprie azioni;
- affrontare gradualmente i pensieri che fanno sentire peggio.

All'inizio si tratta spesso di piccoli cambiamenti che però, insieme, hanno un effetto potente.

### Esempi pratici di CBT

#### Evitare lo svolgimento di attività

Quando ci si sente giù di morale e stanchi, anche le cose semplici possono apparire troppo difficili. È possibile che si inizi a evitare di svolgere alcune attività e che, di conseguenza, ci si senta ancora più bloccati. La CBT può aiutare a:

- capire perché i cali di umore ostacolano la motivazione;
- scegliere una piccola attività da cui iniziare;
- notare come ci si sente dopo averla completata;
- aumentare gradualmente la fiducia in se stessi.

Non si tratta di spingere la persona oltre i propri limiti, ma di aiutare la mente e il corpo a uscire da una situazione di blocco.

#### Pensare troppo

Se la mente continua a preoccuparsi o a rivivere le stesse situazioni, la CBT può aiutare a:

- accorgersi dell'inizio di un ciclo di pensieri;
- fare una pausa e dare un nome a ciò che sta accadendo: "Questa è la mia mente che cerca di proteggermi";
- adottare tecniche di radicamento;
- concentrarsi su una piccola azione nel presente;
- tornare alla preoccupazione in seguito, in un momento appositamente dedicato ad essa.

Questi accorgimenti aiutano a rendere la mente meno confusa e più gestibile.

## La CBT funziona meglio quando è percepita come sicura ed empatica

La CBT è più efficace quando non è rigida o impersonale.

Ossia, quando è percepita come:

- delicata,
- collaborativa,
- ottimista,
- adatta ai propri ritmi,
- utile per conoscersi e non giudicante,
- fondata sulla gentilezza.

Sei sempre tu al posto di guida. La CBT ti aiuta semplicemente a capire la strada da percorrere.

## Chi può beneficiare della CBT

La CBT può essere utile a coloro che riscontrano:

- stress,
- ansia,
- preoccupazione,
- tendenza a pensare troppo,
- sensazione di tristezza o di piattezza emotiva,
- perdita di motivazione,
- burnout,
- difficoltà a gestire le situazioni,
- problemi di sonno.

Per molte persone la CBT risulta utile anche se non sanno ancora qual è il loro problema.

## Chiedere aiuto

Se vuoi provare un supporto basato sulla CBT, puoi:

- rivolgerti al tuo medico di base;
- chiamare la Medicare Mental Health Phone Line (Linea di assistenza per la salute mentale di Medicare) per ricevere indicazioni;
- recarti in un Medicare Mental Health Centre (Centro per la salute mentale di Medicare).

## Mental Health Check In

Non è necessario prendere grossi impegni. Anche piccoli passi possono aiutarti a capire se la CBT fa per te.

Se hai pensieri suicidi o ti trovi in pericolo, chiama il numero **000** o recati al pronto soccorso più vicino.

## Impara a collaborare con la tua mente, non a lavorare contro di essa

La CBT non si propone di cambiare chi sei.

L'obiettivo è aiutarti a capire i tuoi pensieri, i tuoi sentimenti e le tue azioni in modo da poter reagire a favore del tuo benessere.

Non c'è niente di sbagliato in te e non stai fallendo. La tua mente sta cercando di proteggerti, anche quando non sembra aiutarti.

Con una guida gentile e piccoli accorgimenti, puoi imparare nuovi modi per raggiungere maggiore stabilità, chiarezza e controllo.