

Rimuginio: terapia del pensiero ripetitivo negativo

Gabriele Caselli

Una premessa di base della psicoterapia cognitiva attribuisce il ruolo di principale meccanismo di genesi e mantenimento dei disturbi psicologici a errori cognitivi del pensiero e a credenze disfunzionali. Negli ultimi vent'anni le ricerche sui processi di mantenimento dei disturbi psicologici hanno spostato l'attenzione da *cosa* una persona pensa a *come* una persona pensa. I più recenti modelli cognitivi esplorano la relazione tra stili di pensiero e la perseveranza di stati emotivi negativi come ansia e depressione. Rimuginio e ruminazione mentale rappresentano due stili di pensiero che la letteratura scientifica internazionale considera il cuore dei disturbi ansiosi e depressivi rispettivamente.

Le nuove forme di psicoterapia cognitiva e cognitivo-comportamentale di terza generazione prevedono l'integrazione di molte strategie tese a (1) aumentare la consapevolezza dei propri stili di pensiero e delle loro conseguenze, (2) ridurre i livelli di pensiero perseverante (rimuginio e ruminazione), (3) acquisire maggior flessibilità cognitiva nella gestione del proprio pensiero, (4) modificare metacognizioni che possono ostacolare un'efficace regolazione cognitiva.

Il corso presenterà una rassegna della letteratura aggiornata su rimuginio e ruminazione mentale, un quadro integrato degli strumenti di valutazione e delle tecniche di process-based CBT e indicazioni per come integrarle come moduli specifici nei trattamenti cognitivi comportamentali standard.

Programma del Workshop

- Il ruolo di ruminazione e rimuginio nei disturbi d'ansia e della depressione
- La concettualizzazione dei processi cognitivi (teoria ed esercitazioni)
- Strategie e tecniche per aumentare la consapevolezza del rimuginio
- Strategie e tecniche per migliorare il controllo metacognitivo
- Strategie e tecniche per ridurre la paura di abbandonare il rimuginio
- Strategie e tecniche per esplorare nuovi stili di pensiero