

## **La terapia cognitivo comportamentale nel 2022**

### **Judith Beck**

La CBT è in continua espansione ed evoluzione. I recenti progressi della ricerca ci hanno aiutato a perfezionare sia la teoria che il trattamento e a espandere l'uso della CBT verso una più ampia gamma di individui che presentano disagio psicologico.

Uno sviluppo importante è la Recovery-Oriented Cognitive Therapy (CT-R). I principi di questo modello, originariamente creato e validato da Aaron Beck e colleghi per individui che presentavano gravi disturbi mentali (Grant, Bredemeier e Beck, 2017), vengono ora studiati e applicati per i nostri pazienti ambulatoriali a funzionamento più elevato.

Un secondo importante elemento che è stato integrato con la CBT è la mindfulness, che si è rivelata particolarmente utile per i pazienti che presentano processi mentali disfunzionali come il rimuginio, il pensiero ossessivo e l'autocritica continua, o che cercano di sopprimere esperienze spiacevoli come le emozioni negative, i pensieri intrusivi o il dolore fisico.

Inoltre la moderna CBT incorpora anche tecniche provenienti da altri tipi di trattamento, purché siano evidence-based e compatibili con il modello cognitivo.

A tutt'oggi la CBT continua a essere la forma di psicoterapia più diffusa al mondo (Knapp, Kieling e Beck, 2015). Se opportunamente adattata alla cultura e alle caratteristiche di ogni individuo, essa può essere utilizzata con un'ampia gamma di popolazioni e in innumerevoli contesti. Infine, i nuovi progressi tecnologici hanno anche cambiato il modo in cui viene erogata la terapia.