



**Studio Medico di Gruppo “Strada Regina”
6982 Agno**

Dr. Psicol. Emanuela Sala
Psicologa e Psicoterapeuta
Psicoterapia cognitiva e comportamentale
Terapia mansionale integrata

Nella pratica clinica mi lascio guidare da un approccio trasversale che mi permette di trattare i principali disturbi mentali con rigore scientifico, quello cognitivo comportamentale, mentre per la cura dei disturbi psicosessuali utilizzo un metodo più specifico denominato Terapia Mansionale Integrata. Li descrivo di seguito.

Cosa si intende per Psicoterapia Cognitiva

Lo sviluppo della Psicoterapia Cognitiva è legata alla necessità di fornire fondamento scientifico al **trattamento psicologico dei disturbi mentali ed emotivi**. Il termine **"cognitivo"** fa riferimento in modo particolare al rilievo dato alle **modalità di pensiero, di conoscenza di sé e di sé con gli altri**.

La Psicoterapia Cognitiva si prefigge **due obiettivi** principali. **Il primo è quello di definire il tipo di pensiero che accompagna le emozioni negative (ex. dolore, sconforto, paura). Il secondo consiste nel cercare delle modalità alternative, più funzionali, di affrontare le situazioni problematiche.**

L'adozione di modalità di pensiero più costruttive conduce a una modificazione dell'esperienza emozionale dolorosa. Attualmente la Psicoterapia Cognitiva copre il campo del **trattamento di tutti i disturbi mentali**: disturbi dell'area nevrotica- disturbi d'ansia, fobie, ossessioni, compulsioni- depressione, disturbi del comportamento alimentare, disturbi di personalità o d'abuso di sostanze, schizofrenia, come pure quelli nell'età evolutiva o nell'anziano. Utilizza, all'interno della cornice relazionale supportata dalla progressiva condivisione di senso, molte tecniche di derivazione comportamentale, cognitiva e relazionale, in incontri individuali, di famiglia o gruppo, nonché in situazioni d'intervento istituzionale.

La Psicoterapia Cognitiva si presta a essere scientificamente indagata in modo più agevole che non altre forme di psicoterapia, ed è quindi possibile la valutazione dell'efficacia dell'intervento. Anche per queste ragioni, si presta a sinergie con il trattamento psicofarmacologico oppure a rappresentare un aspetto strategico insostituibile come avviene nei programmi complessi di riabilitazione psicosociale.

Cosa si intende per Terapia Mansionale Integrata

Con il termine **“disfunzioni psicosessuali”** si intendono **i disturbi della risposta sessuale nella cui patogenesi prevale l'elemento psichico**.

Il modello teorico-operativo di riferimento a cui mi ispiro è l'Approccio Mansionale Integrato (AMI) che reinterpreta secondo una prospettiva cognitivo-costruttivista il senso

dell'operare mansionale delle tradizionali terapie sessuali di marca comportamentista. L'attenzione è posta alla relazione caratteristica della dimensione sistemica.

La terapia mansionale integrata (TMI) è una terapia strategica. Lo scopo è il minimo cambiamento stabile possibile.

Perché la risoluzione del sintomo sessuale sia stabile, è necessario che cambino nella coppia i comportamenti, le emozioni, le convinzioni sulla sessualità, nonché che si modifichi l'integrazione reciproca di questi elementi.

La TMI ha una struttura precisa e caratteristica.

La TMI è una terapia sostanzialmente di coppia. Una caratteristica significativa è la ricerca della cooperazione e dell'intimità della coppia.

I primi colloqui sono utilizzati per la ricostruzione del problema e la sua ridefinizione in termini adeguati alla terapia, per la formulazione di un contratto o l'invio ad altro specialista. Ogni seduta inizierà con l'analisi delle mansioni svolte e terminerà con la prescrizione delle mansioni successive. La terapia si struttura in quattro fasi che seguono l'ideale cammino dalla scoperta di sé alla scoperta della coppia.

La TMI è una terapia breve: la durata prevista è di solito compresa fra i 4 e i 12 mesi, con sedute settimanali.

La TMI si articola su alcuni temi principali: la ricerca di un'intimità di coppia e la costruzione di un rapporto di alleanza e cooperazione, l'esposizione graduale alle emozioni sessuali, lo sviluppo dell'aspetto genitale della sessualità. Quest'ultimo tema caratterizza l'aspetto pedagogico della TMI.

Le TMI sono terapie esplicitamente direttive poiché prevedono l'assegnazione di compiti.