

Dott. Nunzio Bonaventura
Psicologo – Biofeedback Terapeuta
Psicoterapeuta Cognitivo-Comportamentale – Ideatore della TCCEO e della LTDR

L'ASSESSMENT COGNITIVO-COMPORTAMENTALE: UNA VALUTAZIONE MULTIDIMENSIONALE PER LA FORMULAZIONE DELLA DIAGNOSI IN PSICOPATOLOGIA

Il termine greco **diagnosi** (*diagnosis*) deriva da *diagignosko* (io riconosco) e, in medicina, indica **il processo decisionale che permette l'identificazione di una malattia attraverso l'analisi dei sintomi**. Come in altre discipline, anche in psicopatologia la formulazione della diagnosi costituisce un momento di cruciale importanza, in quanto su di essa si basa la decisione se si deve o meno effettuare un intervento terapeutico e, eventualmente, la scelta del tipo d'intervento, le strategie e le tecniche da utilizzare, nonché la frequenza, durata e intensità della terapia. Formulare una diagnosi quanto più possibile corretta, scientifica, costituisce quindi la premessa fondamentale per un trattamento idoneo ed efficace. In un *processo decisionale di tipo non scientifico*, tra tutte le ipotesi possibili, l'ipotesi che ci sembra più plausibile è quella che sicuramente scegliamo con maggiore probabilità. Al contrario, in un *processo decisionale di tipo scientifico*, l'ipotesi che ci sembra più plausibile (chiamata ipotesi alternativa) è quella che deve essere provata attraverso una ricerca sperimentale, mentre il non verificarsi dell'ipotesi plausibile (chiamata ipotesi nulla) è considerata la condizione corretta di partenza del processo decisionale. Il rigore dell'approccio scientifico risiede nella metodologia sottostante il processo decisionale, la quale penalizza fortemente qualsiasi ipotesi o scelta che nasce da convinzioni personali, da intuizioni non suffragate dall'analisi oggettiva delle informazioni raccolte. Il processo decisionale di tipo scientifico rappresenta un'assicurazione a favore di una corretta diagnosi, in quanto riduce di molto le probabilità di errore durante la fase di valutazione. La consapevolezza dell'importanza del processo diagnostico ai fini del buon esito dell'intervento psicoterapeutico è un aspetto che caratterizza particolarmente l'approccio teorico e metodologico cognitivo-comportamentale. Tra tutti gli orientamenti psicoterapeutici, quello cognitivo-comportamentale è storicamente il più interessato a mantenere un atteggiamento rigoroso e scientifico nella formulazione della diagnosi. In questo approccio la diagnosi rappresenta solo la fase finale di un elaborato processo decisionale definito **Assessment**. L'Assessment è effettuato attraverso una valutazione multidimensionale, cioè un'analisi dettagliata delle diverse aree funzionali che contraddistinguono l'essere umano. **La valutazione multidimensionale indaga su quattro aree fondamentali:**

- 1) le immagini mentali, i pensieri e le convinzioni;
- 2) il comportamento;
- 3) le emozioni;
- 4) le risposte fisiologiche (corporee).

Per ogni area indagata si raccolgono informazioni attraverso la comunicazione diretta del persona in trattamento, utilizzando questionari e test e ascoltando persone che possono fornire notizie importanti (genitori, coniuge, amici, ecc.). Le informazioni saranno cronologicamente organizzate e valutate in relazione alla sua storia personale, con particolare attenzione rispetto al racconto di eventi a forte impatto emotivo (traumi, incidenti, lutti, separazioni, abbandoni, ecc.). Dalla storia personale s'identifica il tipo di attaccamento instaurato con i genitori (attaccamento riuscito, ansioso, evitante o disorganizzato) e, in funzione di questo, gli **schemi cognitivi** che la persona ha consolidato durante la vita. Ognuno di noi costruisce la sua realtà sia a partire da quello che questa gli propone, sia in base alle sue particolari caratteristiche e predisposizioni. Uno schema cognitivo costituisce una modalità attraverso la quale la persona interpreta la realtà che lo circonda. Lo schema facilita la produzione di *immagini mentali e pensieri automatici* (cioè quelli che non sono in quel momento coscienti, ma che

Copyright © 2012 by Dott. Nunzio Bonaventura. Tutti i diritti riservati.
Via Secchia, 14 – 04100 Latina – Tel 0773479748 cel 3477226751
Via La Fouille, 57 - 95018- Riposto (CT) - cel 3477226751 – c/o studio medico del Dr. G. Bivacqua
nunzio.bonaventura@libero.it - www.studiopsicoterapiabonaventura.it - www.ttesystems.eu

possono diventarlo attraverso un idoneo addestramento), coerenti con lo schema stesso e tali da confermarlo e rinforzarlo. Gli schemi cognitivi sono direttamente correlati ai **comportamenti**, cioè al modo in cui agiamo nel nostro ambiente o reagiamo agli stimoli, agli eventi o alle situazioni. Comportamenti ripetuti con elevata frequenza e per un tempo prolungato si consolidano in *abitudini*, le quali possono essere definite degli **schemi comportamentali automatici**. Gli schemi cognitivi e comportamentali hanno però delle **risonanze emotive**, le quali, a loro volta, influenzano ulteriormente gli schemi stessi. La qualità, l'intensità la durata e la frequenza delle emozioni (paura, rabbia, tristezza, gioia, ecc.) sperimentate dalla persona, rappresentano quindi informazioni importantissime per l'impostazione del lavoro terapeutico. Ma gli schemi cognitivi, quelli comportamentali e le emozioni sono possibili perché esiste la componente fisica, il cervello e il corpo, che fornisce il substrato per la loro produzione e manifestazione. Le **risposte fisiologiche** rappresentano un aspetto fondamentale che non deve mai essere sottovalutato e con il quale gli schemi cognitivi e comportamentali interagiscono direttamente. Tra le risposte fisiologiche che assumono importanza nel lavoro psicoterapeutico, quelle implicate nell'attivazione del Sistema Nervoso Vegetativo (ad esempio, la frequenza cardiaca, la temperatura periferica, il sudore delle mani, ecc.) e del Sistema Motorio (il grado d'attività muscolare), sono certamente le più considerate. Entrambe possono essere monitorate attraverso una strumentazione elettronica e computerizzata chiamata **Biofeedback**. E' molto importante valutare in fase di assessment questi parametri fisiologici e, a tale scopo, ci si può avvalere di una nuova teoria (la **Teoria Tricromatica dell'Equilibrio del Sistema Nervoso Vegetativo**) e di un programma informatico e una metodologia innovativa di elaborazione computerizzata di dati rilevati attraverso il biofeedback (si veda il sito web www.ttesystems.eu). L'intervento di valutazione multidimensionale dovrebbe sempre prevedere anche l'esecuzione del **Profilo Psicofisiologico**, il quale permette di evidenziare, attraverso il biofeedback, l'eventuale presenza di tensione muscolare residua e lo stato di equilibrio funzionale del Sistema Nervoso Vegetativo (il sistema implicato nelle risposte di attivazione fisiologica del corpo e nelle risposte emotive). Il profilo sarà poi utilissimo per programmare un eventuale intervento terapeutico con il biofeedback durante il corso della psicoterapia. Effettuata la fase di valutazione e di definizione della problematica, la psicoterapia prosegue applicando le strategie e le tecniche specifiche dell'approccio cognitivo comportamentale ritenute più opportune per affrontare efficacemente i problemi della persona.