

SCHEMA THERAPY

Dal 2006, anno in cui ho effettuato il primo seminario con J.Young, il “padre” della Schema Therapy (con approfondimenti sui Disturbi di Personalità, sul Disturbo Narcisistico e sul Disturbo Borderline) ho partecipato a numerosi seminari clinici sull’argomento.

La **Schema Therapy** è uno sviluppo innovativo della psicoterapia cognitivo- comportamentale altamente efficace nel trattamento dei disturbi di personalità e dei disturbi psicologici cronici o complessi. Numerosi studi scientifici, infatti, ne dimostrano l’utilità e l’efficienza, con percentuali elevate di miglioramenti clinicamente significativi. E’ un sistema psicoterapeutico integrato e coerente che mette insieme, oltre alla terapia cognitivo-comportamentale, diversi approcci quali ad esempio la Gestalt, l’Analisi Transazionale, concetti della teoria dell’attaccamento e delle scuole psicodinamiche. La Schema Therapy mira a individuare con il paziente i suoi schemi e modalità disfunzionali (“trappole” di pensiero e comportamento) e le loro origini nell’infanzia, a riconoscerne gli effetti nella vita attuale ed a trovare attivamente modalità per gestirli e per sostituirli o affiancarli ad altri modi più utili di gestire le difficoltà. Nella Schema Therapy particolare importanza viene attribuita alla relazione paziente-terapeuta, modulata sui bisogni specifici della persona in difficoltà. La *Schema Therapy* e la *Terapia Dialettico-Comportamentale* di M.Linehan sono attualmente le due forme di psicoterapia più efficaci per il trattamento del *Disturbo Borderline di Personalità*; la Schema Therapy ha tuttavia evidenziato un numero minore di abbandoni della terapia e miglioramenti continui anche dopo il 4° anno di trattamento.

E’ stata nel tempo utilizzata anche per altri tipi di difficoltà, da segnalare in particolare: i problemi di coppia.