



LA TERAPIA METACOGNITIVA INTERPERSONALE

Il trattamento dei disturbi di personalità

La **Terapia Metacognitiva Interpersonale** è nata e si è sviluppata a metà degli anni '90 per adattare i modelli di terapia cognitiva alla cura dei pazienti con disturbi di personalità.

In particolare, la Terapia Metacognitiva Interpersonale si basa sull'idea che pazienti con disturbi di personalità:

1. hanno difficoltà a descrivere il proprio mondo interiore, a comprendere cosa gli altri pensano e sentono e ad utilizzare tale conoscenza per migliorare la loro vita di relazione e formare legami stabili e cooperativi;
2. sono guidati nella vita di relazione da un insieme di aspettative - delle quali molto spesso non sono consapevoli e le mettono in atto in modo automatico - su come gli altri risponderanno ai loro desideri, speranze, piani, bisogni e ambizioni.
3. una volta sperimentati degli stati interni fonte di dolore, si trovano sprovvisti di strategie per regolarli. Alcuni fanno fatica a calmarsi e restano preda di emozioni intense, altri entrano in stati di spegnimento affettivo, apatia e depressione;
4. faticano a muoversi nel mondo trainati da una forza interna, da mete sentite come proprie, a capire cosa desiderano e a farsene guidare.

In quest'ottica la **Terapia Metacognitiva Interpersonale** mira a:

- migliorare la metacognizione;
- comprendere quali sono gli schemi interpersonali che guidano le azioni che a loro volta portano a soffrire e a bloccare la vita sentimentale, affettiva e di relazione in generale;
- utilizzare la conoscenza sul proprio mondo interno e sul mondo psicologico degli altri per lenire la sofferenza e promuovere modi di relazionarsi con gli altri che permettano di vivere una vita sociale più realizzata, piena di senso e attiva.

Una volta aumentata la capacità di capire gli stati mentali, ovvero la metacognizione, e una volta compresi gli schemi interpersonali problematici e le strategie disfunzionali per regolare le emozioni negative, paziente e terapeuta intraprendono una serie di veri e propri esperimenti comportamentali volti a promuovere il cambiamento.

Infine, nella **Terapia Metacognitiva Interpersonale**, il terapeuta costantemente presta attenzione alla qualità della relazione, riconoscendo precocemente segnali di conflitto, mancanza di condivisione, sfiducia, chiusura o demoralizzazione da parte del paziente. Scoprire che nella relazione terapeutica i problemi possono essere superati, o meglio ancora, che non si presentano come si temeva, è una fonte importantissima di cambiamento: il paziente scopre nuove modalità di gestione dei problemi e che le idee che aveva su di sé e sugli altri possono essere messe in discussione, che relazioni positive e benefiche esistono e possono essere raggiunte.