

Che cosa è la CAT?

CAT è la sigla per *Cognitive Analytic Therapy* (Terapia Cognitiva Analitica); è una tecnica terapeutica di tipo collaborativo per esaminare le modalità secondo cui una persona pensa, esperisce le emozioni, agisce nel mondo rispetto agli eventi di vita e le relazioni che fondano queste esperienze (spesso derivate dall'infanzia o dalle prime esperienze di vita).

Come suggerisce il nome, quest'approccio terapeutico combina concetti provenienti dalle differenti terapie di matrice cognitivista come per esempio la CBT e degli approcci psicodinamici al fine di fornire una modalità terapeutica integrata, semplice da praticare e efficace.

È un approccio terapeutico adeguato a bisogni dell'individuo e alle sue necessità di cambiamento. È una terapia a breve, che include dalle 4 alle 24 sedute, ma tipicamente prevede 16 sedute. In UK, è accessibile attraverso il servizio sanitario pubblico. Vi sono, inoltre molti terapeuti CAT privati sia nel Regno Unito che a livello internazionale.

La CAT è un approccio psicoterapeutico che sottintende un modello dello sviluppo del Sé relazionale. È un modello fondamentalmente relazionale, sia nella visione dell'individuo che nella psicoterapia. Al centro dell'approccio psicoterapeutico vi è la relazione empatica con il paziente, rispettosa e collaborativa attraverso il quale si crea un significato condiviso fra terapeuta e paziente all'interno della relazione terapeutica.

Come nasce la CAT

La CAT è stata sviluppata all'inizio degli anni '80 da Dr. Anthony Ryle all'ospedale di Guy & St. Thomas di Londra. La CAT fu ideata come risposta alle necessità del servizio sanitario pubblico per una zona centrale molto popolata di Londra. Quest'aspetto problematico relativo alle modalità di accesso al servizio e all'uguaglianza del servizio di salute mentale rimane il cuore del modello di intervento. Il Dr. Ryle pensò che fosse importante offrire un servizio di cura specifico e focalizzato di breve durata nel servizio pubblico: una terapia che potesse integrare i pregi di differenti approcci per la gestione dei problemi delle persone e che potesse essere usato per ricerche e perfezionato, inoltre, con la crescente esperienza di terapeuti e pazienti.

Le basi teoriche della CAT si fondano su:

- Concetti psicoanalitici relativi al conflitto, i meccanismi di difesa, le relazioni oggettuali ed l'analisi del transfert e controtransfert con particolare riferimento alle teorie di Donald Winnicott.
- Concetti relativi alle zone di sviluppo prossimale (ZSP) e al concetto di sviluppo di Lev Vygotsky
- Il concetto di "dialogo" di Mikhail Bahktin;
- La teoria dei Costrutti personali di George Kelly e il suo lavoro sulle griglie di repertorio; un approfondimento relativo alle modalità secondo cui la gente

attribuisce significato al proprio mondo (“uomo come scienziato”) lavorando in modo cooperativo con i pazienti;

- da approcci cognitivi che coinvolgono le abilità di pianificazioni *step-by-step* e la misurazione del cambiamento; l’insegnamento al paziente di abilità di automonitoraggio (“self-observation”) circa il proprio umore, i pensieri ed i sintomi.

La TERAPIA CAT è relativa a:

- La formazione di una relazione di fiducia con il terapeuta la quale permette di esplorare le difficoltà che si stanno affrontando.
- L’identificazione dei problemi presenti e le modalità secondo cui questi incidono sulla propria vita ed il proprio benessere.
- La ricerca delle cause sottostanti i problemi rispetto al proprio passato e alla relazioni interpersonali.
- La comprensione delle modalità apprese per fronteggiare le emozioni forti e non gestibili adattando il proprio comportamento alle relazioni con gli altri e con se stessi.
- L’identificazione di come quegli schemi inizialmente utili possono diventare poi nel tempo disfunzionali
- La scoperta di vie d’uscita che possono migliorare la qualità della vita
- La scoperta che si può continuare a fare dei passi avanti anche quando la terapia è finita

Che tipo di problemi può aiutare a risolvere la CAT?

La CAT permette di mettere a fuoco alcuni aspetti problematici che la persona porta in terapia (denominati “*Target Problems*”) e gli schemi sottostanti attraverso i quali ci relazioniamo con noi stessi e gli altri. È un modello di intervento trans-diagnostico che non focalizza sui termini tradizionali psichiatrici.

La CAT è stata ampiamente utilizzata per aiutare gli individui che hanno avuto esperienze di abuso fisico, emotivo o sessuale; nei casi di trascuratezza o trauma, inclusi i casi di autolesionismo. È, inoltre, impiegata per persone con disturbi alimentari, problemi di dipendenza (da alcohol o altre droghe), disturbi ossessivi, ansia, depressione, fobie, psicosi e con il disordine bipolare.

I terapeuti CAT lavorano anche con adolescenti, con anziani, con persone con problemi di apprendimento ed in ambito forense.

La CAT principalmente si applica a livello individuale, ma è anche utilizzabile con coppie o per aiutare gruppi di persone al fine di comprendere maggiormente il proprio funzionamento mediante un approccio chiamato “La riformulazione Contestuale”

Vi sono diversi libri pubblicati relativi alla CAT e molteplici articoli di ricerca presenti sul sito CAT Inglese

www.acat.me.uk

Esiste anche una Associazione CAT Italiana chiamata ITACAT nata nel 2011.

www.itacat.org

Cosa è ITACAT

Itacat è l'associazione Ufficiale in Italia per lo sviluppo della CAT. Tra gli scopi si include la promozione della CAT e lo sviluppo della ricerca per incentivare tale approccio integrato ed efficace nell'alleviare il disagio psicologico, promuovere la salute mentale ed aiutare gli individui a gestire in modo efficace i propri problemi di vita.

ICATA

Sotto la supervisione dell'associazione internazionale CAT (ICATA), l'ITACAT è stata riconosciuta e abilitata e accreditata ad effettuare corsi di formazione volti all'abilitazione di terapeuti CAT.

Quali qualifiche ha un terapeuta CAT in Italia?

Gli psicoterapeuti riconosciuti in Italia con tale qualifica possono accedere ad un training come indicato nelle linee guida internazionali della CAT per divenire psicoterapeuti specializzati nella CAT.

Gli operatori sanitari non psicoterapeuti possono accedere ad un training abilitante all'utilizzo degli *skills* relazionali della CAT nel loro ambito professionale conseguendo un certificato di idoneità.

I terapeuti qualificati accreditati CAT iscritti all' ITACAT in Italia si possono trovare su www.itacat.org