

## TERAPIA METACOGNITIVA INTERPERSONALE – TMI

- 1 La nascita e lo sviluppo della Terapia Metacognitiva Interpersonale (TMI)
- 2 Gli obiettivi della Terapia Metacognitiva Interpersonale (TMI)
- 3 La struttura della Terapia Metacognitiva Interpersonale (TMI)
- 4 Cosa ci dice la letteratura scientifica sulla Terapia Metacognitiva Interpersonale (TMI)

LA NASCITA E LO  
SVILUPPO DELLA  
TERAPIA  
METACOGNITIVA  
INTERPERSONALE  
(TMI)

La Terapia Metacognitiva Interpersonale (TMI) nasce a metà degli anni '90 dalla necessità di individuare nuove tecniche terapeutiche efficaci per la cura dei pazienti con disturbi di personalità che traevano scarso beneficio dalle psicoterapie esistenti all'epoca.

## LE PRINCIPALI CARATTERISTICHE DEI DISTURBI DI PERSONALITÀ

Nello specifico, tra le principali caratteristiche dei disturbi di personalità vi è la difficoltà da parte del paziente di comprendere pensieri, sentimenti ed emozioni e di relazionarsi in maniera adeguata con gli altri.

Al contrario, la maggior parte delle terapie disponibili prevedevano che il paziente fosse in grado di ragionare sui propri stati mentali (come emozioni, pensieri, bisogni, intenzioni) e sui comportamenti al fine di trovare nuove soluzioni.

In altre parole, chiedevano un prerequisito fondamentale ovvero la presenza di metacognizione, che rappresenta, invece, il punto di partenza della Terapia Metacognitiva Interpersonale.

## GLI OBIETTIVI DELLA TERAPIA METACOGNITIVA INTERPERSONALE (TMI)

Per comprendere a pieno gli obiettivi della TMI è necessario partire da due elementi:

1. la metacognizione
2. la componente interpersonale.

Secondo Wells (2002) la metacognizione è il modo in cui la persona pensa e si comporta in risposta ad un pensiero, una credenza o un'emozione. In altre parole non sarebbe tanto importante il contenuto, cosa pensiamo, quanto piuttosto come pensiamo a qualcosa e come reagiamo ai nostri stessi pensieri.

Popolo e colleghi (2018) definiscono la metacognizione come l'insieme delle abilità che consentono di riconoscere i propri pensieri, le proprie emozioni e le cause psicologiche dei comportamenti disfunzionali, di riflettere sugli stati mentali degli altri e di utilizzare tali conoscenze per prendere decisioni e risolvere conflitti psicologici e interpersonali.

## MIGLIORARE IL FUNZIONAMENTO METACOGNITIVO

In tal senso, la TMI ha l'obiettivo di migliorare il funzionamento metacognitivo del paziente, al fine di favorire l'incremento della conoscenza psicologica di sé stessi e degli altri.

Questo permette di affinare la capacità di capire cosa gli altri pensano, provano e cosa li muove ad agire, per promuovere modi di relazionarsi più funzionali.

**Affinché ciò avvenga è necessaria la costruzione di una buona alleanza tra il paziente e il terapeuta.**

La relazione terapeutica, infatti, rievoca la componente interpersonale che risulta problematica e osservare ciò che avviene in terapia permette al paziente di incrementare la consapevolezza sul proprio funzionamento e il riconoscimento degli stati mentali problematici utile per garantire delle relazioni migliori e dei comportamenti più efficaci nella vita quotidiana.

## LA STRUTTURA DELLA (TMI)

La Terapia Metacognitiva Interpersonale (TMI) si suddivide in più momenti.

1. Nella fase iniziale denominata "Formulazione condivisa del funzionamento", il terapeuta ed il paziente lavorano insieme per comprendere il modo in cui il paziente pensa, sperimenta le emozioni e si comporta all'interno delle relazioni, ciò avviene tramite la rievocazione e l'esplorazione di una serie di memorie autobiografiche tra loro associate.
2. A partire da questo si aiuta il paziente a comprendere i motivi psicologici della sofferenza e a considerare le proprie idee come ipotesi piuttosto che verità assolute.
3. La fase successiva della terapia è dedicata alla "Promozione del cambiamento". Tramite la valorizzazione degli aspetti positivi il paziente entra in contatto con le aree sane e funzionanti del sé che determinano realizzazione, soddisfazione e adattamento utili per raggiungere i propri desideri e affrontare il mondo con maggiore flessibilità e minore sofferenza.

COSA CI DICE LA  
LETTERATURA  
SCIENTIFICA SULLA  
(TMI)

Analizzando la letteratura scientifica emergono numerosi studi che mettono in evidenza l'efficacia della TMI anche per il trattamento dei deliri persecutori nella schizofrenia (Salvatore et al., 2018), disturbi alimentari (Fioravanti et al., 2023), depressione, ansia e in una serie di casi singoli di pazienti con malattia di Parkinson (Dimaggio et al., 2017).

# TERAPIA METACOGNITIVA INTERPERSONALE DI GRUPPO (TMI-G)

Inoltre, Popolo e colleghi (2018) hanno ipotizzato che il funzionamento metacognitivo potrebbe essere allenato in un contesto di gruppo, ideando la Terapia Metacognitiva Interpersonale di Gruppo (TMI-G).

La TMI-G è costituita da un protocollo di **16 sessioni**, ognuna delle quali include un percorso di psicoeducazione seguito da un lavoro esperienziale utile per aiutare il paziente a diventare più consapevole dei propri pensieri e del proprio comportamento grazie ai feedback che riceve dal gruppo.

I risultati dello studio confermano l'ipotesi iniziale dimostrando come la TMI-G può essere applicata con successo nei trattamenti di routine per i pazienti con disturbi di personalità.

# LA TERAPIA METACOGNITIVA INTERPERSONALE DI GRUPPO (TMI-G) È STRUTTURATA IN 16 SESSIONI

- **Introduzione e psicoeducazione** – Presentazione del modello e degli obiettivi terapeutici.
- **Identificazione degli schemi interpersonali** – Riconoscere i modelli di relazione disfunzionali.
- **Consapevolezza metacognitiva** – Lavorare sulla capacità di riflettere sui propri stati mentali.
- **Gestione delle emozioni** – Strategie per riconoscere e regolare le emozioni.
- **Comprensione delle intenzioni altrui** – Migliorare la capacità di interpretare i comportamenti degli altri.
- **Ruolo della memoria autobiografica** – Esplorare esperienze passate che influenzano le relazioni attuali.
- **Modifica degli schemi disfunzionali** – Strategie per cambiare i modelli di pensiero e comportamento.
- **Sviluppo di nuove strategie relazionali** – Apprendere modi più funzionali di interagire.
- **Gestione dei conflitti interpersonali** – Tecniche per affrontare e risolvere i conflitti.
- **Miglioramento della comunicazione** – Lavorare su una comunicazione più chiara ed efficace.
- **Empatia e comprensione reciproca** – Potenziare la capacità di mettersi nei panni degli altri.
- **Affrontare le difficoltà emotive** – Strategie per gestire momenti di crisi.
- **Consolidamento delle nuove abilità** – Rafforzare i progressi fatti durante la terapia.
- **Applicazione nella vita quotidiana** – Trasferire le competenze acquisite nelle relazioni reali.
- **Preparazione alla conclusione** – Riflessione sui cambiamenti ottenuti.
- **Chiusura e prospettive future** – Pianificare il mantenimento dei risultati nel tempo.
- *Questa struttura aiuta i partecipanti a sviluppare una maggiore consapevolezza di sé e degli altri, favorendo relazioni più sane e funzionali*

## LA PRIMA SESSIONE

---

La **prima sessione** della Terapia Metacognitiva Interpersonale di Gruppo (**TMI-G**) ha un ruolo fondamentale perché pone le basi per l'intero percorso terapeutico. Gli obiettivi principali sono:

---

**Presentazione del gruppo e della terapia** – I partecipanti vengono introdotti al metodo TMI-G, alle sue finalità e alla struttura del percorso.

---

**Psicoeducazione sui disturbi di personalità** – Si fornisce una comprensione chiara del funzionamento mentale e relazionale delle persone con difficoltà metacognitive.

---

**Creazione di un ambiente sicuro** – È essenziale che i partecipanti si sentano accolti e a loro agio, favorendo la fiducia reciproca.

---

**Prima esplorazione dei propri schemi interpersonali** – Si inizia a identificare i modelli di relazione che possono creare difficoltà nella vita quotidiana.

---

**Condivisione delle aspettative** – I pazienti esprimono cosa si aspettano dalla terapia e cosa vorrebbero migliorare nel loro funzionamento interpersonale.

---

**Definizione di regole e modalità di partecipazione** – Si stabiliscono principi di rispetto, ascolto e collaborazione per favorire un buon clima terapeutico.

---

*Questa prima fase è essenziale per costruire un terreno solido su cui lavorare nelle sessioni successive.*

# LE TECNICHE SPECIFICHE DELLA PRIMA SESSIONE

Nella **prima sessione** della Terapia Metacognitiva Interpersonale di Gruppo (**TMI-G**), vengono utilizzate tecniche specifiche per introdurre i partecipanti al percorso terapeutico e favorire la creazione di un ambiente sicuro. Ecco alcune delle strategie principali:

- 1. Psicoeducazione** – Attraverso spiegazioni chiare e accessibili, il terapeuta introduce i concetti fondamentali della TMI-G, aiutando i partecipanti a comprendere meglio il proprio funzionamento mentale e relazionale.
  - 2. Mappa degli schemi interpersonali** – I pazienti iniziano a esplorare i loro modelli di relazione attraverso discussioni guidate, riconoscendo le difficoltà ricorrenti nelle loro interazioni.
  - 3. Tecniche di auto-riflessione** – Si incoraggia l'analisi dei propri pensieri ed emozioni per migliorare la consapevolezza metacognitiva.
  - 4. Esercizi di gruppo** – Attività interattive che favoriscono la condivisione e l'empatia tra i partecipanti, aiutandoli a costruire un clima di fiducia.
  - 5. Regolazione emotiva** – Strategie per riconoscere e gestire le emozioni in situazioni sociali, elemento centrale per i disturbi di personalità.
  - 6. Stabilire le regole del gruppo** – Si definiscono le norme di partecipazione, promuovendo rispetto e ascolto reciproco.
- Queste tecniche servono a gettare le basi per le sessioni successive, favorendo l'apertura e la collaborazione tra i partecipanti.

# LA PSICOEDUCAZIONE È UNA TECNICA FONDAMENTALE NELLA TERAPIA METACOGNITIVA INTERPERSONALE DI GRUPPO (TMI-G) E PIÙ IN GENERALE IN MOLTI PERCORSI TERAPEUTICI.

## Cos'è la psicoeducazione?

Si tratta di un processo in cui il terapeuta **fornisce informazioni scientifiche**, in modo chiaro e accessibile, su:

- **Disturbi di personalità** e le loro caratteristiche.
- **Funzionamento metacognitivo** e come influenza il modo in cui pensiamo, sentiamo e ci relazioniamo.
- **Schemi interpersonali** che possono causare difficoltà nelle relazioni.
- **Strategie di regolazione emotiva** per gestire le proprie emozioni più efficacemente.

## Obiettivi della psicoeducazione nella TMI-G

Nel contesto della prima sessione, la psicoeducazione ha l'obiettivo di:

1. **Aumentare la consapevolezza** – Aiutare i partecipanti a comprendere meglio se stessi e il loro modo di relazionarsi.
2. **Normalizzare le esperienze** – Mostrare che certi pensieri o difficoltà sono comuni, riducendo sentimenti di isolamento.
3. **Fornire strumenti pratici** – Offrire strategie che i pazienti potranno applicare nella loro vita quotidiana.
4. **Favorire il coinvolgimento** – Creare motivazione e partecipazione attiva nel gruppo.

## Come viene svolta?

Nella prima sessione della TMI-G, la psicoeducazione viene condotta attraverso:

- **Presentazioni interattive** da parte del terapeuta.
- **Discussioni di gruppo** per condividere esperienze e dubbi.
- **Esercizi pratici** per aiutare i partecipanti a riconoscere i propri schemi di pensiero e comportamento.
- In sintesi, è un momento cruciale perché fornisce ai partecipanti le basi per affrontare il percorso terapeutico

## BIBLIOGRAFIA

Wells A. (2000), Emotional disorders and metacognition Innovative cognitive therapy, John Wiley & Sons, UK. (Tr. It.: Disturbi emozionali e metacognizione. Nuove strategie di psicoterapia cognitiva, Erickson, Trento, 2002).

Popolo, R., MacBeth, A., Brunello, S., Canfora, F., Ozdemir, E., Rebecchi, D., Toselli, C., Venturelli, G., Salvatore, G., & Dimaggio, G. (2018). Metacognitive interpersonal therapy in group: a feasibility study. *Research in psychotherapy (Milano)*, 21(3), 338. <https://doi.org/10.4081/ripppo.2018.338>

Salvatore, G., Buonocore, L., Ottavi, P., Popolo, R., & Dimaggio, G. (2018). Metacognitive Interpersonal Therapy for Treating Persecutory Delusions in Schizophrenia. *American journal of psychotherapy*, 71(4), 164–174. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.20180039>

Fioravanti, G., Nicolis, M., MacBeth, A., Dimaggio, G., & Popolo, R. (2023). Metacognitive interpersonal therapy-eating disorders versus cognitive behavioral therapy for eating disorders for non-underweight adults with eating disorders: study protocol for a pilot pre-registered randomized controlled trial. *Research in psychotherapy (Milano)*, 26(2), 690. <https://doi.org/10.4081/ripppo.2023.690>

Dimaggio, G., Salvatore, G., MacBeth, A., Ottavi, P., Buonocore, L., & Popolo, R. (2017). Metacognitive interpersonal therapy for personality disorders: A case study series. *Journal of Contemporary Psychotherapy: On the Cutting Edge of Modern Developments in Psychotherapy*, 47(1), 11–21. <https://doi.org/10.1007/s10879-016-9342-7> La Terapia Metacognitiva Interpersonale (TMI) nasce dalla necessità di individuare nuove tecniche efficaci per la cura dei pazienti con disturbi di personalità.  
Aggiornato il 23 mag. 2024