

**Psihoterapiile cognitiv comportamentale** sunt abordari psihologice bazate pe principii stiintifice, pe care studiile de specialitate le-au indicat ca fiind eficiente pentru o gama larga de probleme. Psihoterapia cognitiv-comportamentala presupune o relatie de colaborare psihoterapeut-client, cei doi aflandu-se de aceeasi parte a baricadei in procesul de intelegere si rezolvare a problemelor, vazute ca relatie dintre ganduri, emotie si comportamente. Clientul invata de ce a aparut o anumita problema si ce trebuie sa faca pentru a o controla sau elimina. Terapeutul stabileste impreuna cu clientul scopurile terapiei, programul sedintelor, temele de casa, utilitatea interventiei si durata terapiei. Psihoterapia cognitiv-comportamentala are ca scop reducerea stresului si dizabilitatii si cresterea calitatii vietii. Deși toți psihoterapeuții cognitiv-comportamentali se ghidează după principiile prezentate anterior, în practică aceștia pot fi întâlniți cu titulaturi diverse, indicându-i ca specialiști în: psihoterapie cognitivă, psihoterapie comportamentală, psihoterapie cognitiv-comportamentală sau psihoterapie rațional-emotivă și comportamentală. Aceste titulaturi diverse reflectă adesea preferințele și formarea diferiților psihoterapeuți în utilizarea unor tehnici și strategii care țintesc în mod direct (1) schimbarea gândurilor dezadaptative, a asumpțiilor și credințelor persoanei (psihoterapie cognitivă), (2) schimbarea comportamentelor dezadaptative (psihoterapie comportamentală), (3) schimbarea credințelor și a comportamentelor dezadaptative (psihoterapie cognitiv-comportamentală; psihoterapie rațional-emotivă și comportamentală). Indiferent de denumirea particulară utilizată, abordarea este cunoscută ca intervenție psihoterapeutică cognitivă și comportamentală (CBT). Mai mult, scopul principal al tuturor psihoterapeuților cognitiv-comportamentaliști este să își ajute clienții să facă schimbările dorite în felul în care gândesc, simt și se comportă.