



**Scuola di Specializzazione
in Psicoterapia
Cognitivo-Comportamentale**

Direttore e Fondatore dott. Giovanni Lo Savio

PIANO DIDATTICO

Istituto Tolman

Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Cognitivo Comportamentale

“Il mestiere dello Psicoterapeuta è come quello di un artigiano, che conserva un sapere antico e lo offre con esperienza. L’Istituto Tolman è quel laboratorio, quella bottega in cui imparare con umiltà a sporcarsi le mani. Perché la Psicologia è una Scienza, e la Psicoterapia è Scienza Applicata al Servizio della Persona. Allora non contare i giorni, ma fa sì che essi contino!”

Lo scopo della formazione

Lo scopo è quello di formare Psicoterapeuti competenti ed efficaci che, attraverso un’intensa relazione terapeutica, restando aperti all’esperienza del momento presente e centrati nel qui ed ora, sappiano offrire interventi fondati sui principi delle Scienze Cognitive e Comportamentali e cuciti su misura sulla Persona, i suoi valori e il suo contesto attraverso una formulazione del caso individualizzata.

In linea con la recente corrente definita *Process-based CBT* (Hofmann & Hayes, 2018), la Scuola mira a sviluppare negli allievi le competenze centrali per offrire interventi processuali basati sui più accreditati trattamenti *evidence-based* di 1°, 2° e 3° generazione del panorama cognitivo-comportamentale.

Il modello teorico di riferimento

Il modello di riferimento è la terapia cognitivo-comportamentale basata sui processi, modello che distilla i contributi teorici e le strategie terapeutiche più accreditate delle psicoterapie *evidence-based* di 1°, 2° e 3° generazione.

Da questa prospettiva uno degli scopi centrali della terapia è lo sviluppo della flessibilità psicologica e la promozione di una vita ricca e significativa per la Persona.

Le terapie lavorano per obiettivi condivisi a partire da un’accurata formulazione del caso, che tiene conto dei valori personali del paziente, promuovendo nel paziente abilità di accettazione e cambiamento attraverso una metodologia attiva ed esperienziale.

Le strategie terapeutiche operano su tre repertori di comportamento: il repertorio emotivo-fisiologico, il repertorio cognitivo-verbale, il repertorio comportamentale di coping (overt e covert). Cognizioni, emozioni e comportamenti sono in relazione funzionale tra loro, e sono espressioni di predisposizioni biologiche e di interazioni con il contesto attuale, storico e verbale.

Aspetti fondanti del modello cognitivo-comportamentale sono:

- lo studio empirico dei processi umani alla base degli eventi psicologici e del funzionamento fisiologico dell’uomo;
- la formulazione del caso (FC) individualizzata, una rappresentazione sufficientemente coerente della singolare esperienza della persona, che tiene conto della biologia, della storia di

apprendimento, delle interazioni con il contesto attuale e storico, delle preferenze e valori della persona, in una prospettiva bio-psico-sociale;

- la concettualizzazione del caso, che permette di far dialogare la FC con modelli di funzionamento fisiologico e psicopatologico utili a definire obiettivi e ad indirizzare il piano terapeutico;
- il riferimento alle evidenze di efficacia presenti in letteratura per pianificare il trattamento, considerando le strategie più accreditate per il lavoro mirato su specifici processi o su specifiche costellazioni sintomatologiche;
- il monitoraggio dell'intervento, ovvero la scelta di misure utili per monitorare l'andamento dell'intervento, coerenti con i cambiamenti ricercati dalla persona e concordati con il terapeuta;
- l'epistemologia del contestualismo funzionale, per comprendere ciascun comportamento nell'interazione con il suo contesto (attuale e storico), e per selezionare azioni cliniche efficaci a favorire il cambiamento del paziente nella direzione dei suoi valori personali.

Un valore centrale ha la relazione terapeutica, uno dei predittori dell'efficacia del trattamento. Costruire un'efficace alleanza terapeutica significa sviluppare un'adeguato legame affettivo, condividere in modo esplicito il rationale di terapia e gli obiettivi, definire chiaramente compiti e ruoli. La relazione terapeutica è lo spazio di incontro in cui esplorare in modo esperienziale e con empirismo collaborativo i propri pattern cognitivi-emotivi-comportamentali, le proprie esperienze, motivazioni, valori. Nel contesto della relazione, il paziente e il terapeuta possono riconoscere e ampliare le prospettive più o meno esplicite, le regole più o meno rigide, che qualsiasi essere umano, nella corso dell'interazione con le sue relazioni significative, ha appreso e spesso cristallizzato, ricavandone premesse attraverso cui può rapportarsi e reagire alle relazioni attuali. Parte fondamentale del processo terapeutico è riconoscere e affrontare le rotture relazionali. La relazione terapeutica diviene strumento elettivo per osservare, evocare e validare i pattern disadattivi, e per promuovere comportamenti alternativi più efficaci per perseguire i propri valori.

Articolazione dell'offerta formativa

La formazione prevede 4 anni con 500 ore annue di formazione articolati secondo 3 momenti:

- Didattica

La didattica comprende: lezioni teoriche, esercitazioni, workshop, seminari, prove in itinere e di profitto, studio guidato, lavori di gruppo, formazione personale e confronto sul tirocinio, preparazione della Tesi di Specializzazione. E' consentito un massimo di assenze pari al 20% delle ore annue di lezione.

- Tirocinio

Il tirocinio clinico viene svolto in strutture pubbliche o private accreditate con la Scuola e approvate dal MUR allo scopo di esercitare le competenze sviluppate nel corso della didattica e della supervisione. Annualmente sono previste 150 ore obbligatorie di tirocinio, per un monte ore complessivo di 600 ore nei 4 anni.

- Supervisione

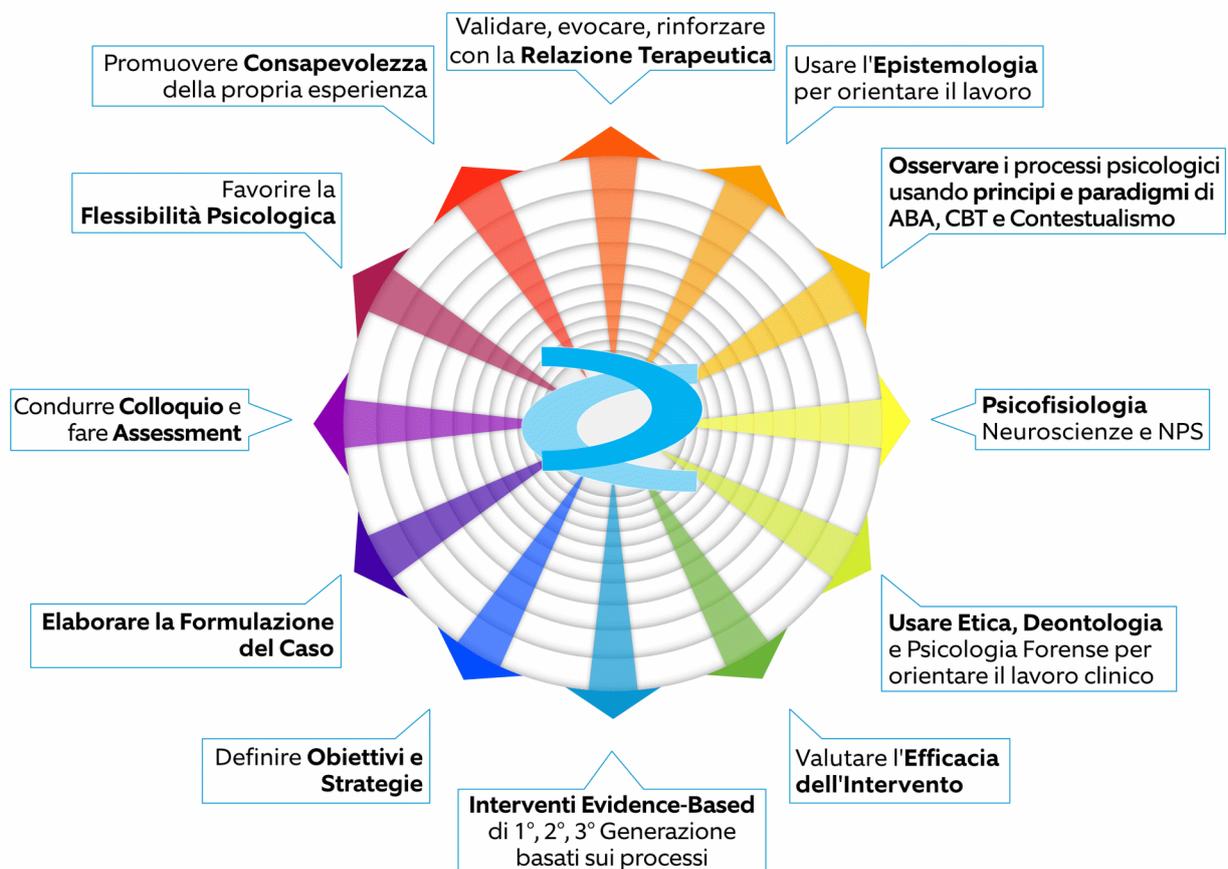
Supervisione personale: 20 ore con avvio tra il 2° e il 3° anno

Supervisione in piccolo gruppo sui casi: 80 ore a partire dal 3° anno (40 ore per anno)

Supervisione plenaria d'aula: 100 ore complessive nei 3 anni (all'interno della didattica)

Supervisione specialistica opzionale: fino a 20 ore

Skill dello Psicoterapeuta Cognitivo Comportamentale



Istituto Tolman 2018

Obiettivi formativi e articolazione della formazione

Il primo biennio di Scuola

Acquisire competenze teorico-pratiche su:

- **elementi di etica e deontologia:** deontologia, segreto professionale e segnalazione;
- **aspetti storici ed epistemologici:** come funzionano le psicoterapie, evidence-based practice, la prospettiva cognitivo-funzionale e il modello biopsicosociale, il contestualismo funzionale e la CBT basata sui processi, le tre generazioni della CBT, confronti con gli altri indirizzi psicoterapeutici;
- **elementi di psicopatologia,** neuropsichiatria e diagnostica clinica;
- **elementi di metodologia della ricerca e valutazione della psicoterapia:** costruzione e valutazione di psicometrici, disegni di ricerca e studio del caso singolo;
- **elementi di psicofisiologia, neuroscienze e neuropsicologia clinica:** funzioni cognitive e valutazione, network cerebrali, psicopatologia e eccitabilità corticale;
- **principi e paradigmi dell'analisi del comportamento** e processi di apprendimento: il comportamento come emozione, motivazione, cognizione e azione, lo sviluppo del comportamento verbale, linguaggio e apprendimento relazionale;
- **principali modelli di 1°, 2° e 3° generazione:** CBT, REBT e ACT, elementi di post-razionalismo;

- **condurre i primi colloqui:** la gestione del colloquio dall'accoglienza al consenso informato;
- **condurre l'assessment cognitivo-comportamentale:** raccolta della storia di vita, assessment trasversale, assessment focalizzato (ABC cognitivo e analisi funzionale comportamentale AF), assessment psicodiagnostico e testologico, assessment psicofisiologico;
- **osservare e misurare i repertori di comportamento** (overt e covert): repertorio emotivo-fisiologico, cognitivo-verbale, di coping;
- **operare la formulazione del caso (FC):** dall'esperienza del paziente al trattamento individualizzato;
- **strategie terapeutiche per l'intervento:** psicoeducazione, tecniche cognitive, comportamentali e di esposizione, tecniche di rilassamento, strategie di mindfulness e acceptance, skills training (assertività);
- **interventi evidence-based:** trattamento delle fobie, dell'ansia sociale, del disturbo di panico, dei disturbi dello spettro ossessivo compulsivo, della depressione e gestione del rischio suicidario;
- **strategie di intervento per l'età evolutiva e i disturbi del neurosviluppo:** interventi basati sulla funzione per i comportamenti problema in età evolutiva e nelle disabilità;
- **training specifici, workshop esperienziali, convegni, seminari;**

Il secondo biennio di Scuola

Acquisire competenze teorico-pratiche su:

- **elementi di metodologia della ricerca e valutazione della psicoterapia:** studio del caso singolo, analisi parametriche e non parametriche;
- **elementi di psicologia clinica forense:** colloquio clinico e aspetti psicopatologici di autori e vittime di reato;
- **elementi di psicopatologia,** neuropsichiatria e diagnostica clinica;
- **principali modelli di 2° e 3° generazione:** ACT, TMC, FAP, CFT, DBT, Schema Therapy;
- **condurre il colloquio clinico** per motivare al trattamento e ricognizione dei valori personali;
- **operare la formulazione del caso (FC) e la concettualizzazione:** dall'esperienza del paziente al trattamento individualizzato;
- **definire e concordare gli obiettivi terapeutici;**
- **definire il piano di trattamento e le strategie terapeutiche** in funzione della FC;
- **selezionare e applicare strategie terapeutiche:** tecniche cognitive, comportamentali e di esposizione, tecniche esperienziali di mindfulness e acceptance, skills training (stress inoculation training, mindfulness based stress reduction, training di abilità sociali,...);
- **strategie e tecniche basate sulla relazione terapeutica (RT):** osservare, costruire e usare strategicamente la RT in terapia;
- **interventi transdiagnostici basati sui processi e gestione dei casi complessi;**
- **interventi evidence-based:** trattamento dei disturbi del comportamento alimentare, del disturbo da stress post-traumatico e della dissociazione, dei disturbi della sfera sessuale, dei disturbi da sintomi somatici e ansia per la salute, dei disturbi di personalità, dei disturbi psicotici, adattare l'intervento a popolazioni specifiche (età evolutiva, adulti, coppie, famiglie, gruppi);
- **strategie di intervento per l'età evolutiva e i disturbi del neurosviluppo:** ADHD, disturbi d'ansia e dell'umore in infanzia e adolescenza, parent training e teacher training;
- **training specifici, workshop esperienziali, convegni, seminari;**