ISTITUTO TOLMAN

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!" - G. Lo Savio

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 suo 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 (CBT process-based), che distilla i contributi teorici e le strategie terapeutiche più accreditate delle psicoterapie *evidence-based* di 1°, 2° e 3° generazione per costruire interventi altamente individualizzati. L'esperienza complessa dei pazienti può essere compresa alla luce delle relazioni funzionali tra dimensioni di comportamento, relazioni che sono espressioni di predisposizioni biologiche e di interazioni con il contesto attuale, storico e simbolico-verbale. La terapia promuove una valutazione dimensionale della sofferenza del paziente attraverso il meta-modello evolutivo esteso (Hayes, Hofmann, & Ciarrochi, 2020), composto da sei dimensioni di comportamento (emotivo, cognitivo, attenzionale, sè-altri, motivazionale, comportamento overt) e due livelli (bio-fisiologico, socio-culturale), e tenendo conto dei principi evoluzionistici (variazione, selezione, ritenzione, contesto). Da questa prospettiva scopi centrali della terapia sono lo sviluppo della flessibilità psicologica per 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 ed una relazione improntata all'empirismo collaborativo. Le strategie terapeutiche operano sulle dimensioni di comportamento che, seppure funzionali in passato, non favoriscono un buon adattamento nell'attuale contesto del

paziente: il terapeuta, quindi, seleziona strategie terapeutiche che mirano a flessibilizzare e ampliare il repertorio di comportamento del paziente in funzione dei suoi scopi, bisogni e valori.
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.

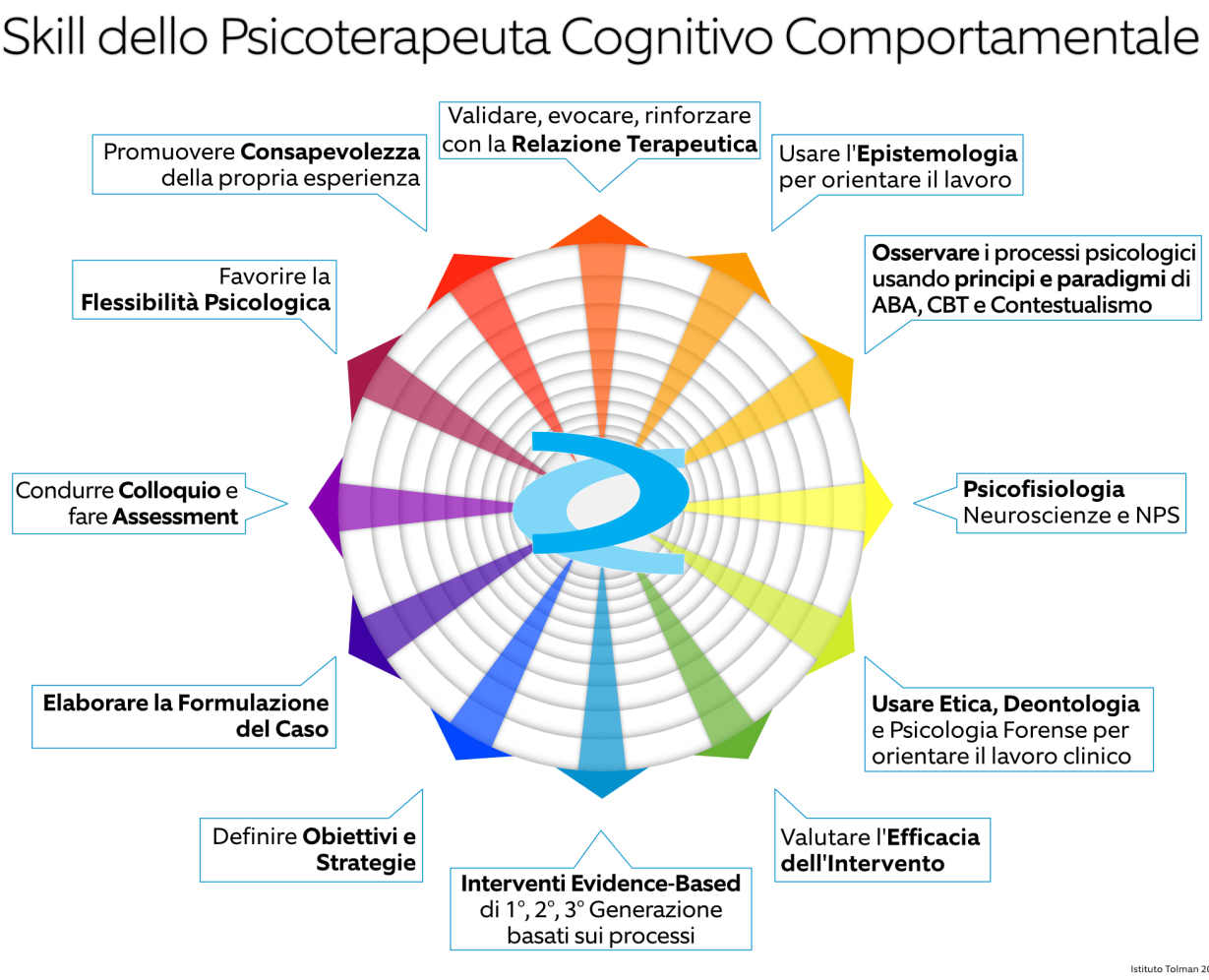
Un valore importante è attribuito alla relazione terapeutica, uno dei predittori dell'efficacia del trattamento. Costruire un'efficace alleanza significa sviluppare un'adeguato legame, condividere in modo esplicito il razionale di terapia e gli obiettivi, definire chiaramente compiti e ruoli. La relazione 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 piú o meno esplicite, le regole più o meno rigide, che qualsiasi essere umano, nel 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 modellare e promuovere comportamenti alternativi più efficaci per perseguire i propri valori.

Articolazione generale dell'offerta formativa

La formazione prevede 4 anni di almeno 500 ore annue di formazione articolate in:

- **Didattica e Supervisione**
  Nei 4 anni comprende moduli di base (*Dai processi di base all'attività clinica*, 70 ore; *Elementi trasversali per l'attività clinica*, 200 ore); moduli caratterizzanti con studio guidato, lavori di gruppo e formazione personale (*Pratica della psicoterapia cognitivo-comportamentale ed esperienze pratiche guidate*, almeno 770 ore); seminari ed eventi di aggiornamento (160 ore). La supervisione plenaria d'aula sono distribuite dal secondo al quarto anno; la supervisione in piccolo gruppo a partire dal terzo anno; la supervisione personale dal terzo anno fino al quarto anno. Gli allievi possono integrare alcune ore di supervisione specialistica opzionale (fino a 20 ore), un percorso integrativo non obbligatorio per rispondere ad esigenze formative specialistiche.
- **Tirocinio**
  Prevede 150 ore annue di tirocinio da completare necessariamente entro l'anno accademico, per un monte ore complessivo di 600 ore nei 4 anni. Viene svolto in strutture pubbliche o private accreditate con la Scuola e approvate dal MUR.

E’ consentito un massimo di assenze non superiore al 20% delle ore annue di formazione, eccetto per il tirocinio, che va completato per intero annualmente.



Obiettivi generali e aree di competenza

Lo scopo generale del corso è quello di promuovere conoscenze e competenze per osservare l’esperienza del paziente a partire da processi psicologici e psicopatologici esplorati all’interno della psicologia cognitiva, comportamentale e della neuropsicofisiologia, conoscere e saper applicare i principali modelli terapeutici cognitivo-comportamentali, e saper effettuare in modo flessibile ed efficace l’assessment, la formulazione del caso e la pianificazione del trattamento.

Nel **primo biennio** la formazione si focalizza sullo sviluppo di conoscenze e competenze teorico-pratiche su processi di base, elementi trasversali e caratterizzanti la pratica della psicoterapia cognitivo-comportamentle:

- osservare attraverso i processi di base della psicologia generale (emozioni, motivazione, apprendimento e apprendimento relazionale) e della psicologia dello sviluppo (sviluppo del linguaggio tipico e atipico);
- fare scelte considerando aspetti di etica, deontologia e aspetti legali della professione
- orientare l’intervento attraverso la conoscenza di aspetti storici, epistemologici e clinici della psicoterapia;

- comprendere la sofferenza dei pazienti da una prospettiva bio-psico-sociale attraverso elementi di neuropsichiatria, neuropsicofisiologia e di psicopatologia;
- conoscere e valutare gli interventi validati attraverso gli elementi di metodologia della ricerca, assessment e misurazione in psicoterapia;
- saper condurre il colloquio clinico ed il primo colloquio;
- saper effettuare un buon inquadramento attraverso l'assessment (raccolta della storia di vita, assessment trasversale, assessment focalizzato e strumentale);
- saper operare un'utile la formulazione del caso per evidenziare i processi sottostanti la sofferenza del paziente;
- conoscere e saper applicare la psicoterapia cognitivo comportamentale attraverso lo studio di teorie e modelli di base (CBT, REBT, ACT);
- saper selezionare e applicare strategie terapeutiche, tecniche e training cognitivo comportamentali e tecniche di rilassamento;
- conoscere e saper effettuare interventi cognitivo-comportamentali per l'età evolutiva (gestione di comportamenti problema attraverso l'analisi delle funzioni);
- conoscere e saper effettuare interventi cognitivo-comportamentali per le principali forme di psicopatologia (dist. d'ansia, spettro ossessivo compulsivo, dist. dell'umore e gestione del rischio suicidario).

Nel **secondo biennio** la formazione si focalizza sullo sviluppo di conoscenze e competenze teorico-pratiche trasversali e caratterizzanti la pratica della psicoterapia cognitivo-comportamentle:
- saper condurre il colloquio clinico e gestire il setting terapeutico;
- condurre colloqui e interventi con autori e vittime di reati tenendo conto elementi di psicologia clinica forense;
- comprendere la sofferenza dei pazienti facendo riferimento ai processi studiati in psicopatologia;
- saper definire e concordare obiettivi e piani di intervento basati su un'accurata formulazione e concettualizzazione del caso e su interventi validati;
- conoscere e saper applicare la psicoterapia cognitivo comportamentale attraverso lo studio di teorie e modelli di base (Schema Therapy, DBT, CFT…);
- saper selezionare e applicare strategie terapeutiche, tecniche e training cognitivo comportamentali standard, esperienziali e di terza generazione;
- conoscere e saper effettuare interventi cognitivo-comportamentali per l'età evolutiva (ADHD, parent training, dist. emotivi in infanzia e adolescenza);
- conoscere e saper effettuare interventi cognitivo-comportamentali per le principali forme di psicopatologia (dist. alimentari, dist. sessuali, dist. da sintomi somatici, dist. da stress post-traumatici, dist. psicotici, dist. di personalità e casi complessi).