

PROGRAMMA – RAZIONALE e CURRICULA EVENTO

*Dalla II alla III Generazione delle Terapie Cognitive  
Comportamentali: Processi clinici e Relazione Terapeutica*

**DATA**                    **SABATO 13 OTTOBRE 2012**

**DOCENTI:** ALESSANDRA PALETTA; PAOLO MODERATO; NICOLA MARSIGLI;  
GIOVAMBATTISTA PRESTI; LUCIA NARDI; GIOVANNI CAPODEROSE

**METODO DI INSEGNAMENTO: (G) 10 ore G**

PROGRAMMA EVENTO

TOT ORE EVENTO 10

METODI DI INSEGNAMENTO	SABATO 13 OTTOBRE
	ORA 08.00 – 08.30
	REGISTRAZIONE PARTECIPANTI
	<b>08.30 – 11.00</b>
G	<i>Dalla Terapia Cognitivo Comportamentale di II generazione alla TCC di III generazione: Fattori di continuità e fattori di discontinuità</i>
	<b>11.15 – 13.45</b>
G	<i>L'assessment ed il processo clinico nel confronto tra i due Modelli di intervento</i>
	<b>14.30 – 17.00</b>
G	<i>Il Ruolo dello Psicoterapeuta</i>
	<b>17.15 – 19.45</b>
G	<i>L'ACT come nuova modalità di esperire la Relazione Terapeutica</i>
	<b>19.45 – 20.15</b>
	QUESTIONARIO VALUTAZIONE APPRENDIMENTO
	<b>TOT ORE EVENTO 10</b>

## RAZIONALE EVENTO

### *Dalla II alla III Generazione delle Terapie Cognitive Comportamentali: Processi Clinici e Relazione Terapeutica*

In una cornice cognitivo comportamentale, i Modelli e le tecniche si sono evoluti e sono cambiati, cercando sempre di più focalizzare la terapia psicologica tenendo conto dei fattori emotivi e della relazione terapeutica.

Nella Terza generazione delle Terapie cognitive comportamentali, un ruolo fondamentale gioca l'Acceptance and Commitment Therapy.

L'ACT è una nuova forma di psicoterapia, con solide basi scientifiche, e fa parte di quella che viene definita la "terza onda" della terapia cognitivo comportamentale.

L'ACT prende in considerazione alcuni concetti non convenzionali:

- La sofferenza psicologica è normale, è importante ed accompagna ogni persona.
- Non è possibile sbarazzarsi volontariamente della propria sofferenza psicologica, anche se si possono prendere provvedimenti per evitare d'incrementarla artificialmente.
- Il dolore e la sofferenza sono due differenti stati dell'essere.
- Non bisogna identificarsi con la propria sofferenza.
- Si può vivere un'esistenza dettata dai propri valori, iniziando da ora, ma per farlo si dovrà imparare come uscire dalla propria mente ed entrare nella propria vita.

In definitiva, ciò che viene richiesto dall'ACT, è un fondamentale cambiamento di prospettiva: uno spostamento nel modo in cui viene considerata la propria esperienza personale.

I metodi di cui si avvale forniscono nuove modalità per affrontare le difficoltà di natura psicologica e cercano di cambiare l'essenza dei problemi psicologici e l'impatto che essi hanno sulla vita.

L'Acceptance and Commitment Therapy si basa su tre punti fondamentali:

**Mindfulness:** è un modo di osservare la propria esperienza che, per secoli, è stato praticato in oriente attraverso varie forme di meditazione. Recenti ricerche nella psicologia occidentale, hanno provato che praticare la mindfulness può avere benefici psicologici importanti. Attraverso tali tecniche si impara a guardare al proprio dolore, piuttosto che vedere il mondo attraverso di esso; si può comprendere che ci sono molte altre cose da fare nel momento presente, oltre a cercare di regolare i propri contenuti psicologici.

**Accettazione:** si basa sulla nozione che, di norma, tentando di sbarazzarsi del proprio dolore si arriva solamente ad amplificarlo, intrappolandosi ancora di più in esso e trasformando l'esperienza in qualcosa di traumatico. L'ACT opera una chiara distinzione tra dolore e sofferenza. Per la natura del linguaggio umano, quando ci si trova di fronte ad un problema, la tendenza generale è di capire come attaccarlo.

Capire come liberarci dagli eventi indesiderati (come predatori, freddo, inondazioni) è sempre stato un fattore essenziale per la sopravvivenza della razza umana; tuttavia il tentativo di usare questa stessa organizzazione mentale dinanzi alle proprie esperienze interne non funziona. Quando ci si imbatte in un evento interno doloroso infatti, si tende a fare ciò che si fa solitamente: organizzarlo e risolverlo per sbarazzarsene. In realtà però le esperienze interne non sono uguali agli eventi esterni e i metodi per cercare di eliminarle non funzionano. Deve essere chiaro che l'accettazione, come viene intesa in questo contesto, non è un atteggiamento nichilistico auto-distruttivo; né un tollerare il proprio dolore, o il sopportarlo, ma è un vitale e consapevole contatto con la propria esperienza.

**Impegno e vita basata sui valori:** quando si è coinvolti nella lotta contro i problemi psicologici spesso si mette la vita in attesa, credendo che il proprio dolore debba diminuire, prima di iniziare nuovamente a vivere. L'ACT invita a uscire dalla propria mente ed entrare nella propria vita intraprendendo azioni impegnate in direzione di quelli che sono i propri valori.