

Corso di Specializzazione in Psicoterapia Cognitivo-Comportamentale riconosciuto dal MIUR

DOMANDE FREQUENTI

- 1) **Qual è l'impegno complessivo che comporta l'iscrizione alla scuola?** – Per conseguire il diploma finale ogni allievo è tenuto a frequentare almeno il 70% delle lezioni in aula, che si svolgono solitamente il sabato e la domenica dalle 9 alle 18, presso la nostra sede didattica in Piazzale Donatello 20. In totale sono previsti 19 weekend di lezione all'anno, quindi escludendo i mesi di luglio agosto e i periodi di festività si tratta di una media di due weekend al mese impegnati. Qualche rara volta (in genere non più di 3-4 volte l'anno) le lezioni si tengono di venerdì e sabato, invece che sabato e domenica. Tre giorni l'anno sono dedicati ai seminari, con esponenti nazionali o internazionali, che in genere si svolgono in sede, ma talora presso altre sedi o città; in ogni caso i costi di iscrizione sono a carico della scuola. Il calendario di ogni annualità viene rilasciato a ottobre/novembre dell'anno precedente e tutte le date previste vengono rigorosamente rispettate, in modo che gli allievi possano sapere per tempo tutti gli impegni previsti per l'anno successivo. A questi impegni occorre aggiungere il tempo da dedicare al tirocinio (almeno 150 ore l'anno), presso le strutture pubbliche convenzionate, con tempi, orari e modalità da concordare direttamente con la struttura accogliente. Sono poi previsti i gruppi di formazione personale (vedi punto 11), 6 mezze giornate feriali (4 ore) all'anno, anche queste tutte calendarizzate precedentemente. Infine, solo dal terzo anno in poi, sono previsti gli incontri di supervisione in piccoli gruppi con il tutor/supervisore personale, 5/6 all'anno, cioè ogni circa due mesi, per 3 ore in un giorno feriale da concordarsi. È da considerarsi, infine, il tempo da dedicare allo studio, che ragionevolmente dovrebbe essere distribuito durante tutto l'anno per poter adeguatamente metabolizzare i concetti appresi e approfondire gli argomenti sviluppati a lezione, secondo le indicazioni e con i materiali che ogni docente fornisce.
- 2) **Sono previsti percorsi residenziali o settimane intensive di formazione?** – No, le lezioni sono sempre durante i fine settimana o comunque come indicato al punto precedente.
- 3) **Sono possibili interruzioni del percorso formativo (es., per gravidanza, malattia, ecc.)?** – No, la legge non prevede la possibilità di sospendere la formazione. I 4 anni devono essere continuativi e per ogni anno deve essere garantita la frequenza suddetta e lo svolgimento delle ore di tirocinio previste.
- 4) **È possibile iscriversi alla scuola senza aver sostenuto l'esame di stato?** – Sì, in teoria la legge consente di iscriversi al primo anno "con riserva", purché si sostenga e si superi l'esame entro la prima sessione utile. Dal momento che i corsi iniziano a gennaio, per prima sessione utile si intende quella estiva, solitamente con prima prova a giugno. Ciononostante, finché l'allievo non ha superato l'esame di stato e non è iscritto all'Ordine

professionale non può iniziare il tirocinio e ciò può essere una complicazione per chi intenda sostenere l'esame in sessione estiva. È quindi preferibile iniziare la scuola di specializzazione avendo già superato l'esame o durante il suo svolgimento (es. sessione invernale con inizio a novembre dell'anno precedente a quello di inizio del corso di specializzazione).

- 5) **Cosa accade se non si passa l'esame di stato entro la prima sessione utile?** – Niente di grave, nel senso che non occorre abbandonare la scuola, né ripetere il primo anno. Si può andare avanti con la didattica ed essere iscritti anche al secondo anno con riserva. Il vero problema è che non si può svolgere il tirocinio del primo anno (le ore dovranno essere recuperate non appena iscritti all'Ordine), il che limita l'apprendimento perché l'allievo non può far esperienza pratica. Per questo motivo, pur essendo un'opzione potenziale, è raccomandabile aver superato l'esame di stato prima di iniziare la scuola o al massimo entro febbraio/marzo dell'anno in cui la si inizia.
- 6) **Dove si possono svolgere i tirocini?** – Per legge il tirocinio di specializzazione deve essere svolto in strutture pubbliche (es. ASL, az. Ospedaliere, ecc.) o private ma convenzionate con il SSN, ovvero dove gli utenti non paghino le prestazioni (es. cliniche psichiatriche private, ecc.). La scuola è convenzionata praticamente con tutte le strutture toscane possibili e con alcune strutture in Emilia Romagna, Umbria, Veneto e Liguria. È comunque sempre possibile allargare il numero di convenzioni per studenti che provengano da zone diverse del territorio italiano. I tutor possono essere psicologi, psichiatri o neuropsichiatri infantili, purché abilitati alla psicoterapia (non necessariamente di approccio cognitivo-comportamentale). Solitamente il tirocinio del primo anno non lo si comincia prima di maggio-giugno (o anche settembre). La scuola copre tutti gli allievi per quanto riguarda le assicurazioni infortuni e responsabilità civile durante il tirocinio.
- 7) **Sono necessarie supervisioni individuali o di gruppo a pagamento oltre a quelle offerte dalla scuola?** – No, al terzo e quarto anno la scuola garantisce un corposo numero di ore di supervisione di gruppo in classe, durante i fine settimana di lezione, nonché supervisioni personali con il tutor (che sarà anche il relatore di tesi finale) in piccoli gruppi (3-5 allievi) distribuite durante gli ultimi due anni. Tutto ciò è incluso nella retta annuale.
- 8) **Durante i quattro anni di corso sono previsti degli esami?** – Sì, è previsto un esame (solo orale) al termine di ogni anno, ad esclusione del quarto perché vi sarà la discussione di tesi finale. Durante gli esami vengono verificate le principali nozioni che l'allievo dovrebbe aver appreso durante l'anno e relative ai libri di testo obbligatori; viene poi chiesto di discutere un caso clinico a scelta che l'allievo abbia avuto modo di seguire durante il percorso di tirocinio.
- 9) **Al termine del corso, per conseguire il diploma di specializzazione, è prevista una discussione di tesi?** – Sì, ogni allievo, con l'aiuto del proprio tutor/supervisore, è tenuto a scrivere una tesi finale in cui devono essere riportati 4 casi trattati durante il corso di studi e seguiti in supervisione. Uno di questi casi diventa poi oggetto della presentazione orale di tesi di fronte alla commissione di valutazione. Ogni anno sono previste due sessioni di tesi, in genere a maggio e ad ottobre. Tutti coloro che hanno completato il quarto anno di corso

l'anno precedente, possono decidere di specializzarsi nella sessione successiva che preferiscono.

- 10) La scuola è compatibile con il dottorato di ricerca?** – Assolutamente sì, ed essendo organizzata prevalentemente nei weekend non vi sono neanche sovrapposizioni di impegni. Anzi, il dottorato di ricerca va a perfetto complemento di un corso di specializzazione in psicoterapia cognitivo comportamentale, dato l'alto taglio sperimentale di questa disciplina e la necessità di adottare un'ottica orientata alla ricerca.
- 11) La scuola richiede una terapia personale obbligatoria?** – No, non è previsto alcun obbligo a riguardo. Tuttavia, ritenendo che la consapevolezza di sé e delle proprie dinamiche relazionali sia fondamentale nella formazione di uno psicoterapeuta, offriamo a tutti i nostri allievi un percorso personale di gruppo, per tutti e 4 gli anni, volto alla crescita ed allo sviluppo personale, senza alcun costo aggiuntivo alla retta. Non si configura come una vera psicoterapia di gruppo, data l'intensità ridotta e l'eterogeneità del gruppo, ma è comunque un elemento importante della formazione che offriamo, fiore all'occhiello della nostra scuola e unico nel suo genere in ambito cognitivo-comportamentale. Talvolta durante il percorso emergono significative problematiche individuali da cui singoli allievi prendono consapevolezza della necessità di una terapia personale; in tal caso, e su esplicita richiesta, è nostra cura indirizzarli adeguatamente.
- 12) La scuola segue un particolare modello teorico di riferimento o enfatizza l'importanza di un sottoapproccio della CBT (es. comportamentismo radicale, attaccamento ed evoluzionismo, costruttivismo, ecc.)?** – No, la nostra scuola non si rifà a specifici "sottomodelli" né fa riferimento a dei "caposcuola" particolari. L'obiettivo è quello di far apprendere agli allievi i vari approcci che nell'arco del tempo hanno caratterizzato il panorama della terapia cognitivo-comportamentale a livello internazionale, dalla prima terapia comportamentale, passando per la terapia cognitiva standard, fino ai recenti modelli cosiddetti di "terza generazione", quali l'ACT, la DBT, la Schema Therapy, la Compassion Focused Therapy, la Mindfulness, la Terapia Metacognitiva-Intepersonale, ecc. A tal riguardo, sono inclusi nel programma didattico del quadriennio, senza costi aggiuntivi, training specifici (con rilascio delle relative certificazioni ufficiali) per questi modelli clinici particolari (DBT, EMDR, CFT, MIT, ecc.). La scuola è primariamente organizzata per "competenze cliniche", più che per aderenza a un modello teorico ortodosso. Infatti, dal momento che non esiste un approccio che sia ideale per qualunque tipo di problematica clinica con cui un terapeuta possa trovarsi ad avere a che fare, i vari docenti, forti della enorme esperienza clinica riguardo a determinati disturbi psicopatologici, cercano di trasmettere agli allievi tutte quelle strategie e tecniche che si sono rivelate efficaci in quel contesto e con quel tipo di pazienti.
- 13) Quali sono gli argomenti che vengono affrontati nei vari anni di corso?** – Sostanzialmente il primo anno è dedicato all'apprendimento delle procedure di assessment, dei modelli clinici e delle tecniche base della CBT; al termine del primo anno l'allievo dovrebbe essere in grado di condurre una serie di colloqui di valutazione, inclusa la somministrazione di specifici test, per arrivare a una formulazione cognitivo comportamentale del caso e a comprendere il funzionamento psicopatologico del paziente, per programmare un

intervento specifico. Il secondo anno è interamente dedicato ai protocolli cognitivo comportamentali di intervento applicati ai principali disturbi clinici (disturbi d'ansia, depressione, disturbi dell'alimentazione, ecc.); ogni weekend è dedicato a uno specifico disturbo ed è condotto da docenti di grande esperienza nel suo trattamento. Sia al primo che al secondo anno, le lezioni frontali sono intervallate con giornate di "formazione personale" durante le quali, in modo esperienziale, gli allievi sono invitati a sperimentare le strategie apprese, esercitandosi a coppie, in gruppo o con il docente. In ogni caso, la maggior parte dei docenti alterna la didattica frontale con momenti di esercitazione pratica guidata. Il terzo e il quarto anno sono primariamente dedicati alla supervisione di gruppo in classe e all'apprendimento dei modelli e delle tecniche specificamente dedicati all'assessment e al trattamento dei disturbi di personalità, psicotici e bipolari.

- 14) **I disturbi dell'età evolutiva sono trattati? Se uno avesse intenzione di formarsi per lavorare con questo tipo di utenza è la scuola giusta?** – Sì, siamo una delle pochissime scuole italiane di terapia cognitivo comportamentale che ha una specifica parte del programma dedicata ai disturbi psicopatologici dell'età evolutiva. Si parla di circa il 10-15% delle unità didattiche ma comunque più che sufficienti ad acquisire specifiche abilità in tal senso senza dover impegnarsi in formazione aggiuntiva alla scuola di psicoterapia.
- 15) **È possibile recuperare le singole lezioni o i training certificati cui non si è potuto partecipare?** – Sì, su richiesta è sempre possibile, l'anno successivo, seguire le medesime lezioni o il medesimo training che per qualche motivo non si è potuto frequentare.