



START HERE

Psicoterapia e CBT process-based
Aspetti storici, epistemologici e clinici

A scenic landscape at sunset or sunrise. The sky is a mix of orange, yellow, and blue. In the foreground, a winding road leads through a valley. The background features rolling hills and mountains under a hazy sky. The overall mood is peaceful and inspiring.

Start now.

Start where you are.

Start with fear. Start with pain. Start with doubt. Start with hands shaking. Start with voice trembling but start. Start and don't stop.

Start where you are, with what you have.

Just... start..

IJEOMA UMEBINYUO

Livelli di formazione

1. Deontologia, cornice normativa, EBPP

codice deontologico psicologi, normativa italiana, evidence based practice

1. Cornice filosofica e epistemologica

Contestualismo funzionale e framework cognitivo-funzionale (Biglan & Hayes, 1996; De Houwer, 2011)

2. Paradigmi di base

derivanti dalle Scienze Contestuali del Comportamento, dalla Psicologia Cognitiva, dalla Neuropsicofisiologia

3. CBT process-based e Meta-Modello Evolutivo Esteso

(Hayes et al, 2020)

6 processi: emotivi, cognitivi, attentivi, motivazionali, Sè-Altri, azioni overt
2 livelli: fisiologico e socio-culturale
4 principi evolutivisti: variazione, selezione, ritenzione, contesto



6. Valutazione di efficacia

metodi e strumenti di misurazione e valutazione dell'intervento e di raccolta del feedback del paziente

5. Modelli clinici e protocolli di intervento

CBT, REBT, ACT, TMC, DBT, ST, CFT...
atteggiamento terapeutico
modelli teorico e eziopatogenetico
concettualizzazione del caso
strategie di assessment, obiettivi e strategie di intervento

4. Formulazione del Caso

vulnerabilità, meccanismi di risposta e risorse
Analisi funzionale per processi che dialoga con psicopatologia e sistemi di classificazione categoriali e dimensionali

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

CBT-Italia - Società Italiana di Psicoterapia Cognitivo Comportamentale

*L'Istituto
aderisce a
CBT-Italia!*



**SOCIETÀ ITALIANA
DI PSICOTERAPIA
COGNITIVO
COMPORTAMENTALE**



EABCT
European Association of
Behaviour and Cognitive
Therapy

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Cosa ti
porta qui?

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Indice

- come nasce la psicoterapia
- struttura di una psicoterapia
- psicoterapia come scienza applicata
- **Psicologia cognitivo e comportamentale (CBP)**
 - epistemologia
 - oggetto di studio: interazione uomo-contesto
 - comportamenti, motivazione, contesto
 - forma e funzione del comportamento
 - funzione degli stimoli
 - processi, paradigmi, principi e procedure
 - processi/dimensioni, sistemi e livelli (EEMM)
- 3 generazioni della CBT e CBT process-based
- Cosa vuol dire evidence-based
- Aspetti clinici della CBT: scopo, struttura, relazione
- Percorso di formazione e standard

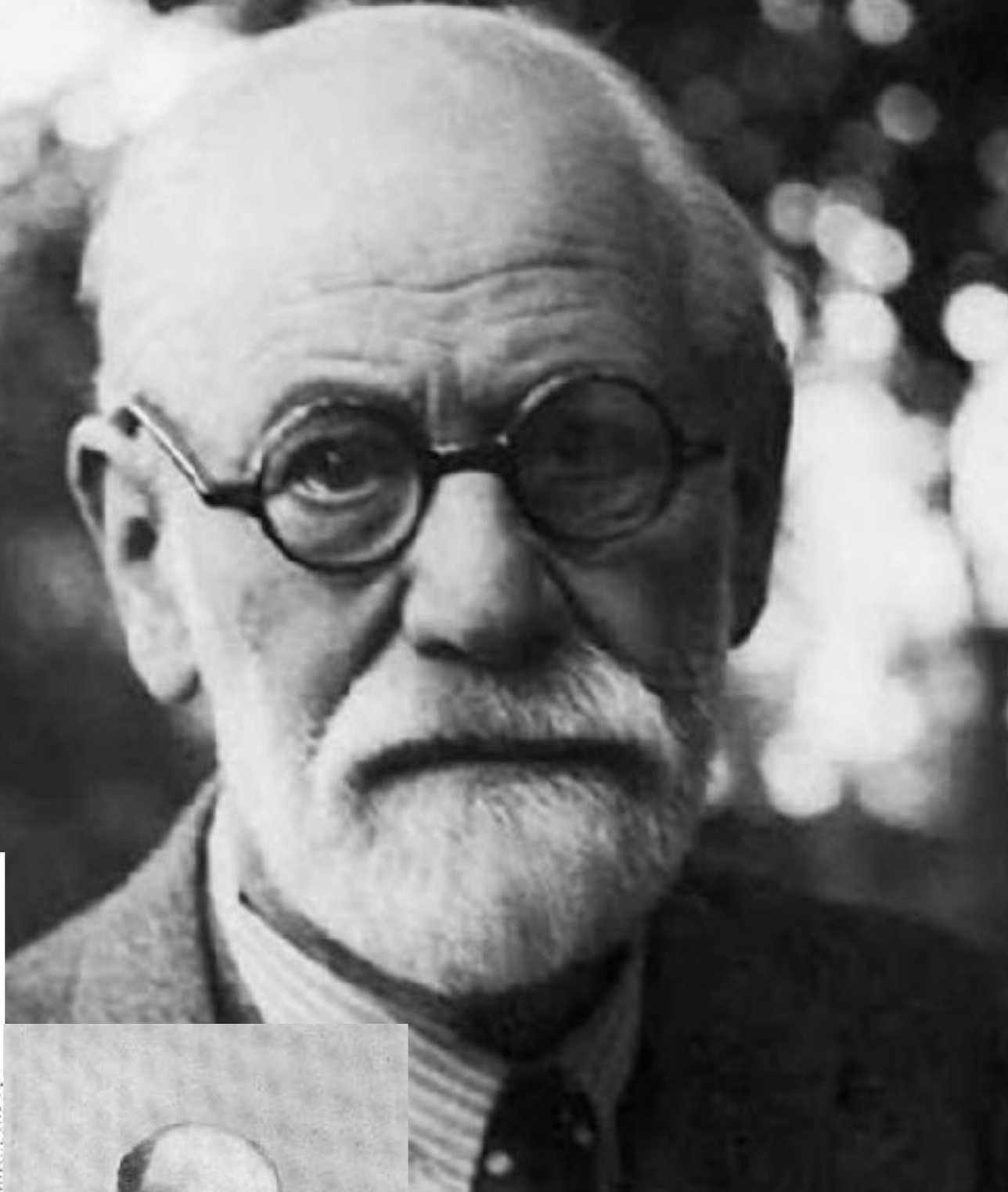
dove e come nasce il bisogno della psicoterapia

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta



uto Tolman



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta



cosa caratterizza una psicoterapia

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

ogni psicoterapia...



solo alcune...

Valutazione effetti (outcome), identificano i processi di cambiamento, definiscono principi di base empiricamente supportati, valutano l'utilità clinica delle teorie, dei principi, delle procedure e dei training

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

psicoterapia come scienza applicata

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta



ISTITUTO TOLMAN



La Psicologia è una **Scienza**

per la comprensione delle interazioni tra l'uomo e il suo contesto

La Psicoterapia è **Scienza Applicata**

e ha tra i suoi valori il **Servizio all'Uomo**

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta



ISTITUTO TOLMAN



Art.3 Codice Deontologico degli Psicologi Italiani

*“Lo psicologo considera suo dovere accrescere le conoscenze sul **comportamento umano** per promuovere il **benessere psicologico** dell’individuo”*

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Psicologia cognitivo e comportamentale (CBP)

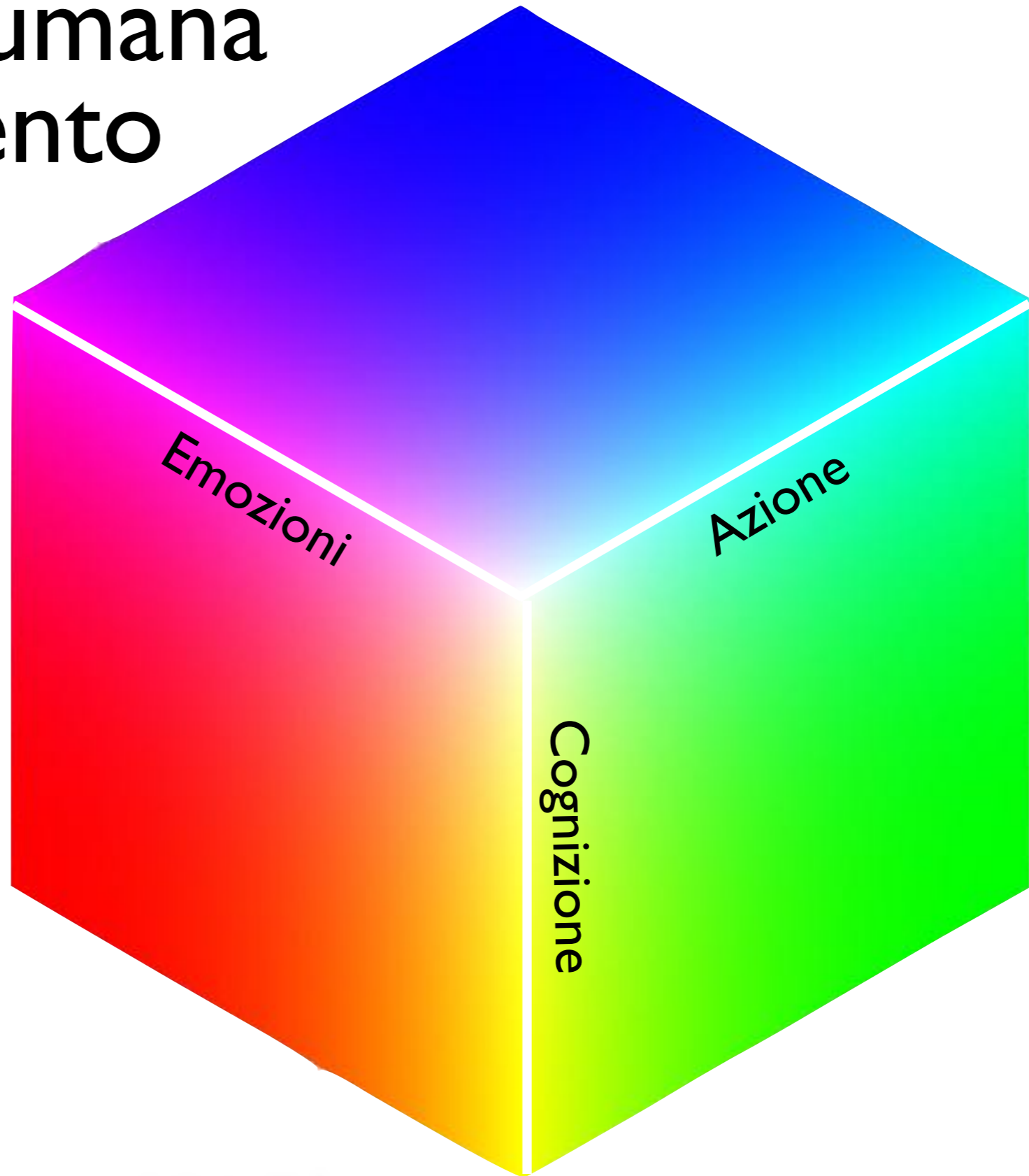
Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

L'esperienza umana Comportamento



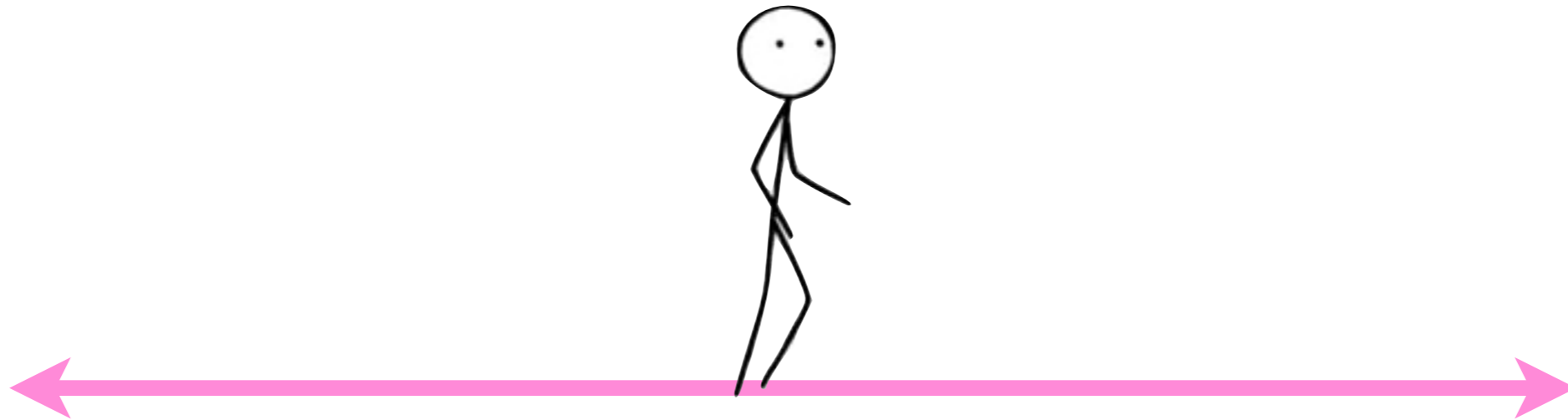
Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Cosa muove l'uomo?



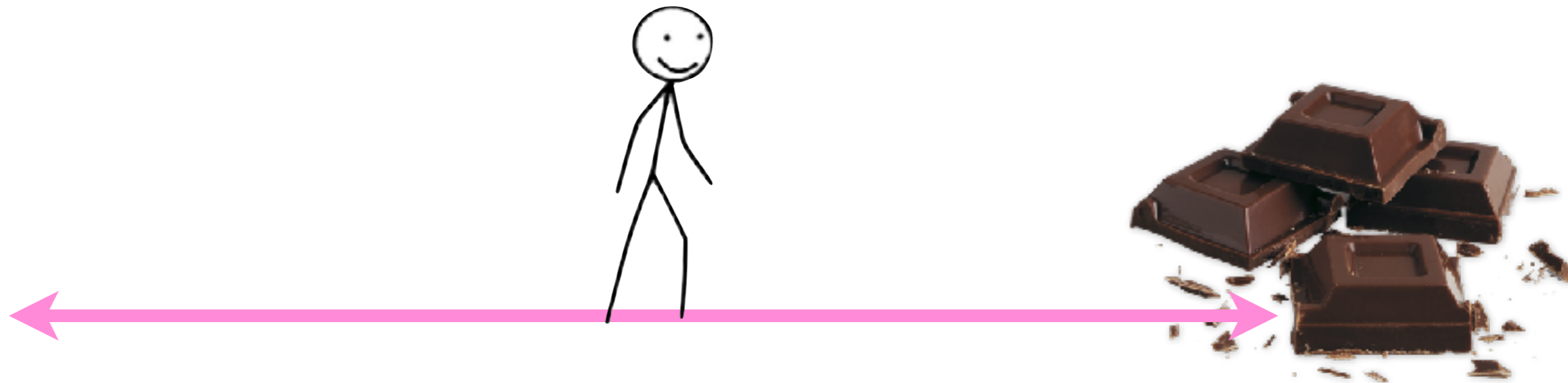
Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Cosa muove l'uomo?



Istituto Tolman

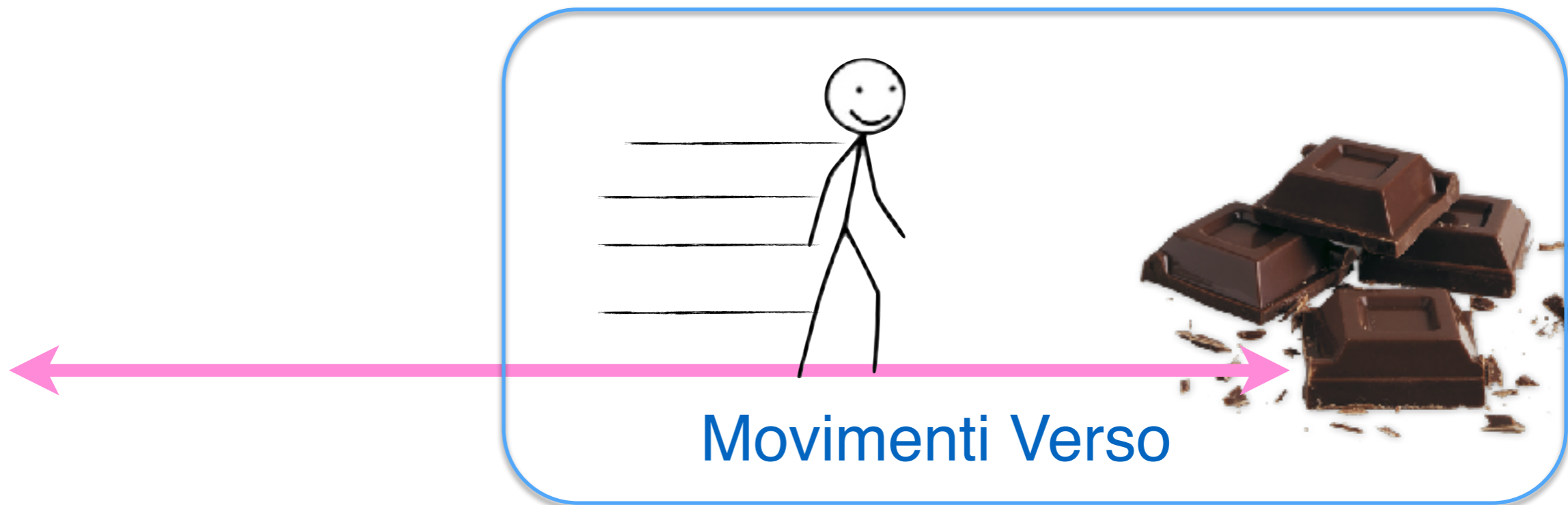
Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Cosa muove l'uomo?

in contesto motivante appetitivo



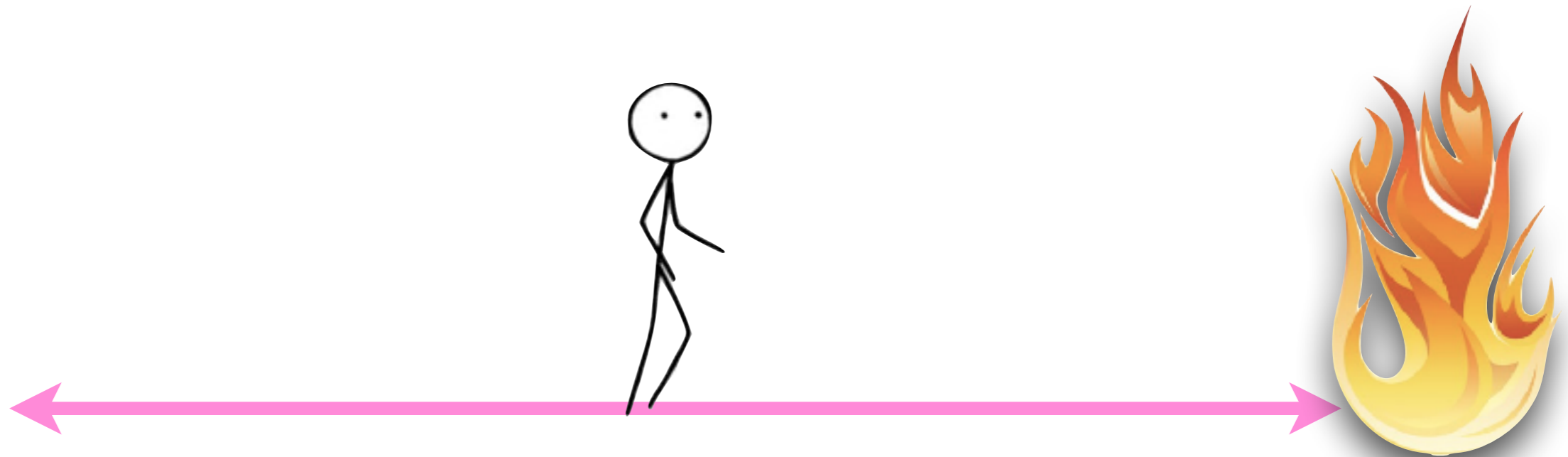
Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



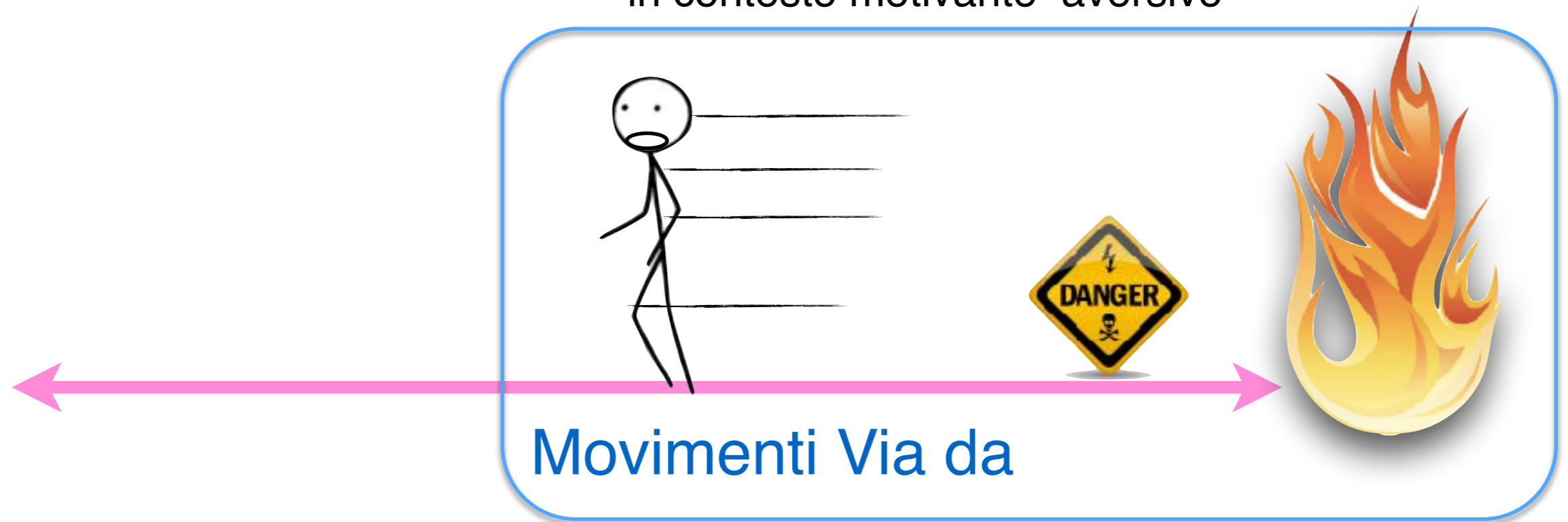
dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Cosa muove l'uomo?



Cosa muove l'uomo?

in contesto motivante aversivo



Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Cosa muove l'uomo?

Sollievo



Movimenti Via da

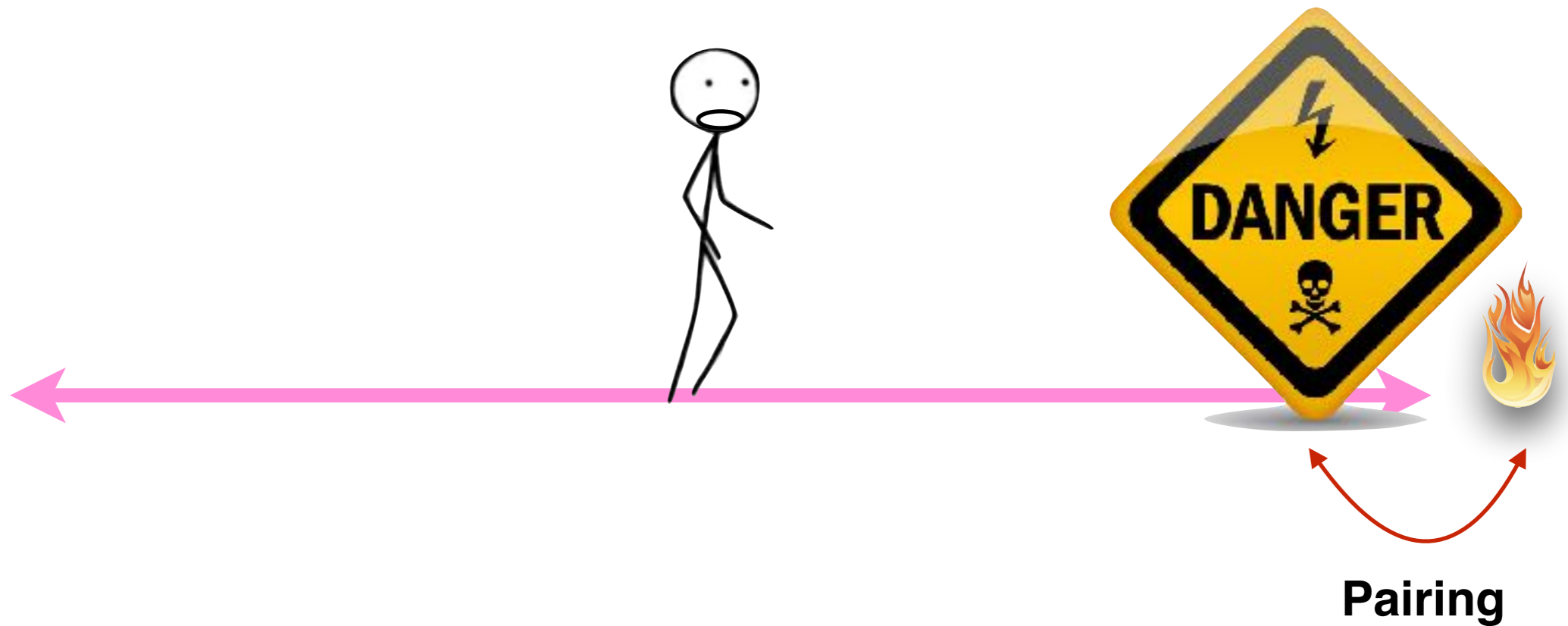
Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Cosa muove l'uomo?



Istituto Tolman

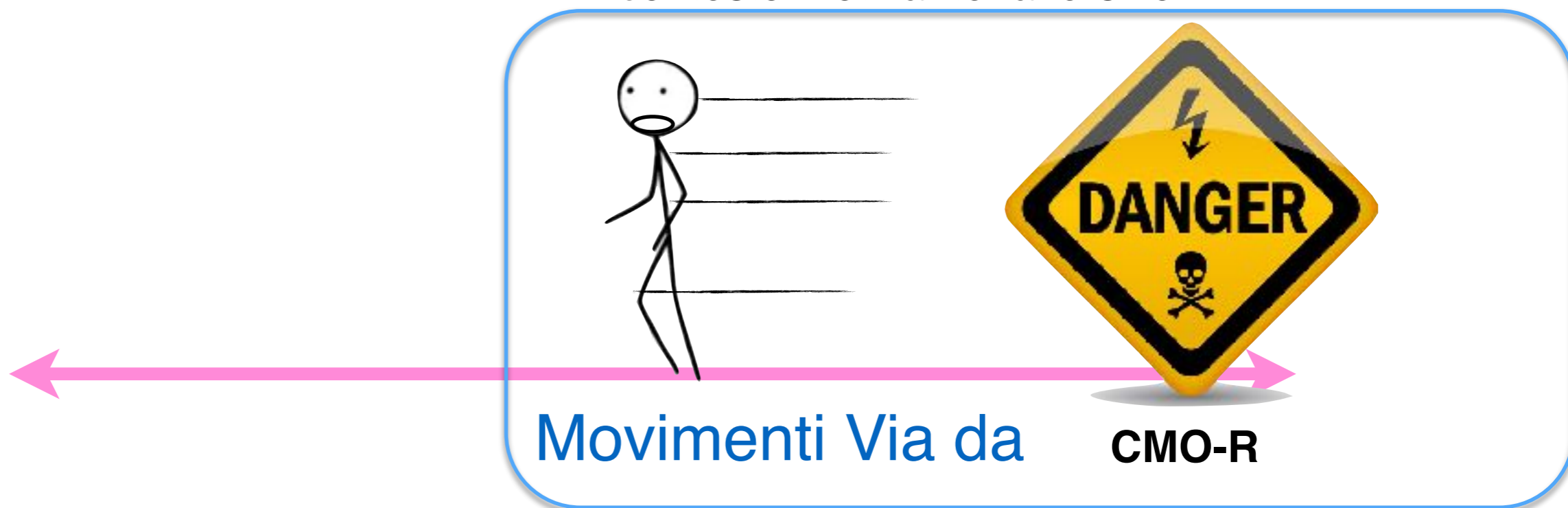
Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Cosa muove l'uomo?

in contesto motivante aversivo



Istituto Tolman

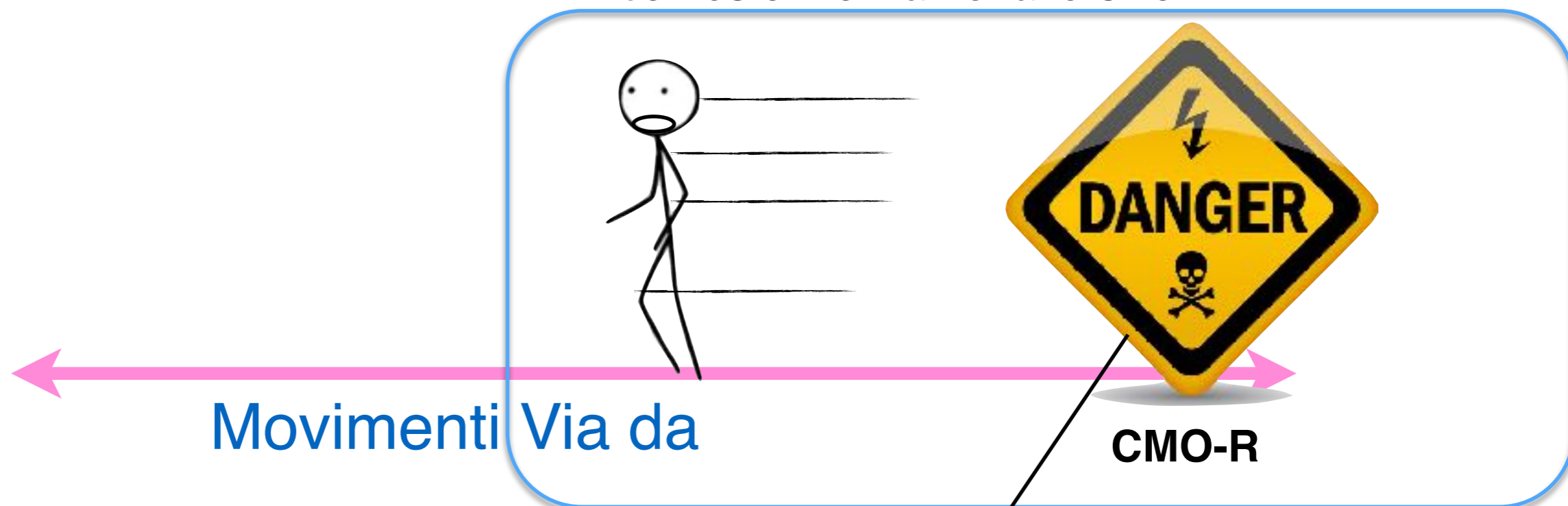
Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Cosa muove l'uomo?

in contesto motivante aversivo



Terapeuta
Alcuni discorsi
Alcuni esercizi
Alcuni materiali

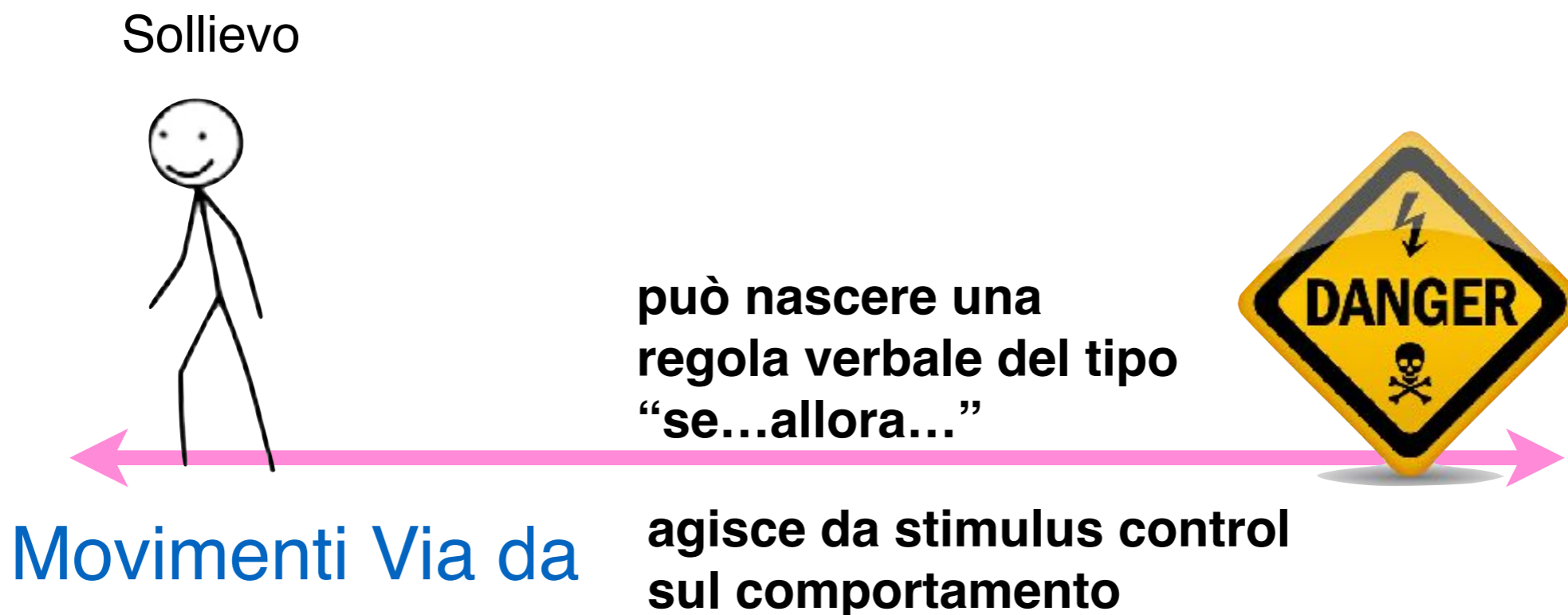
Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale

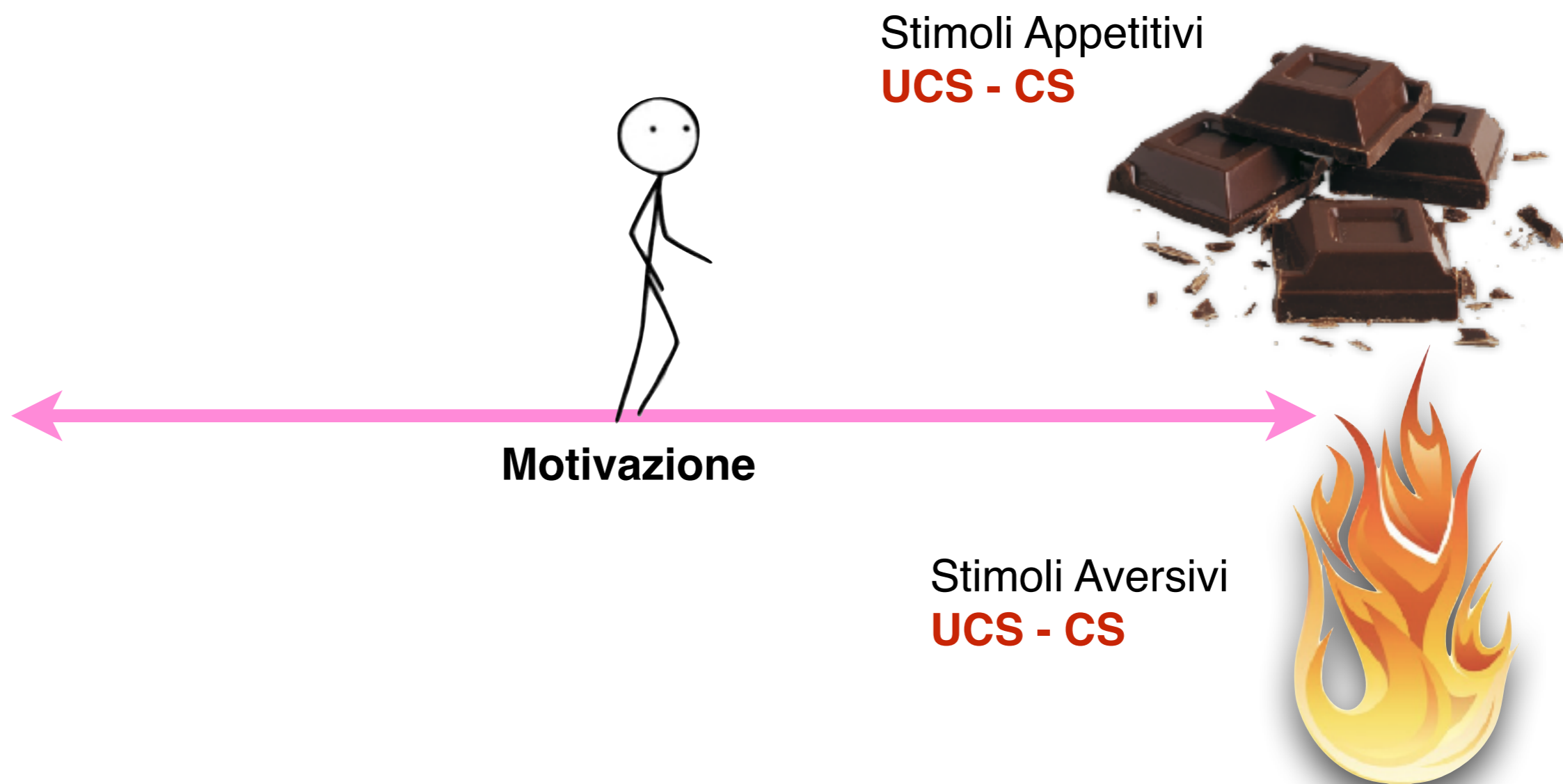


dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Cosa muove l'uomo? ...effetti collaterali del linguaggio...



Cosa muove l'uomo?



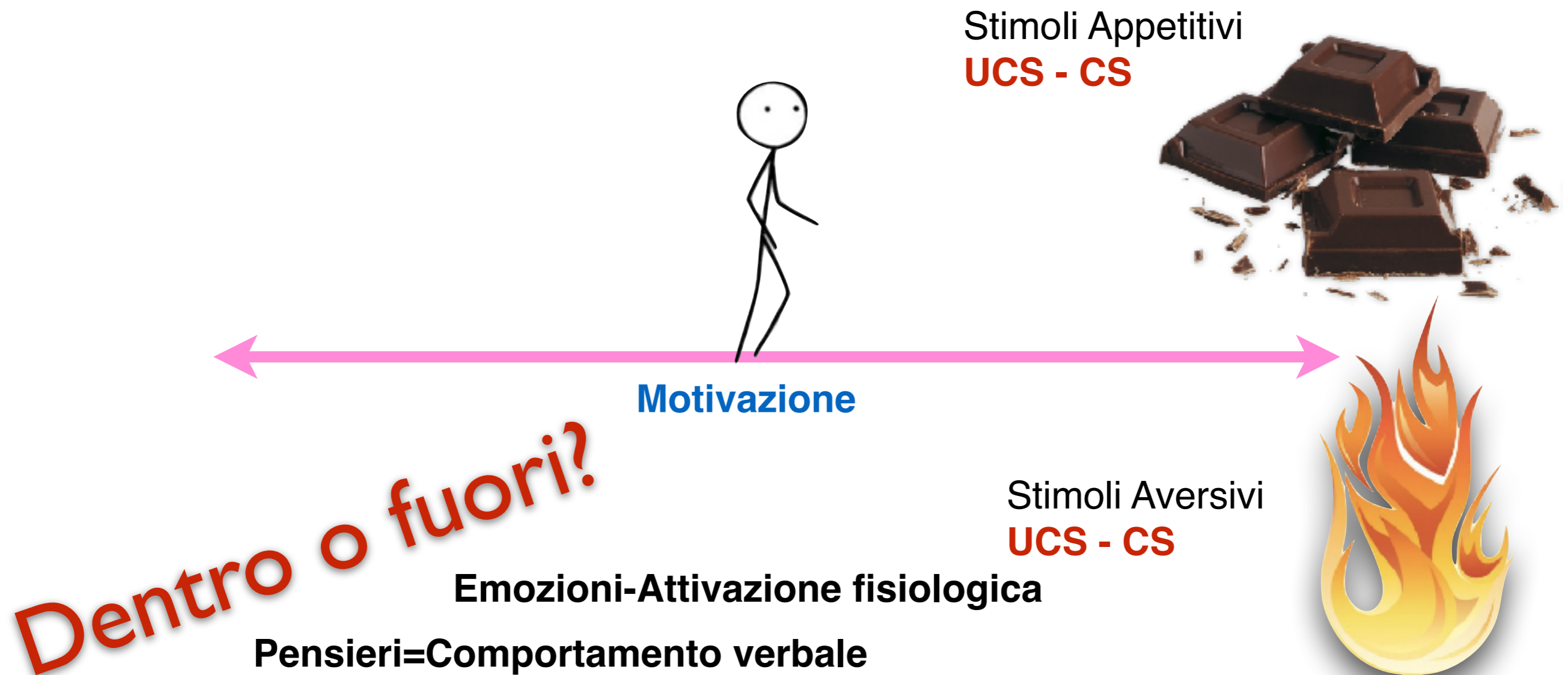
Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Cosa muove l'uomo?



Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Cosa muove l'uomo?

Stimoli Appetitivi
UCS - CS



Motivazione
MO

Condizioni contestuali
SD / Sdelta

A

Regole
guidano il comport.
in base all'esperienza

B

C

SR+, SR-, SP+, SP-
UCS - CS



Stimoli Aversivi
UCS - CS



Istituto Tolman



Cosa motiva l'uomo

bisogni, operazioni motivazionali, valori,
rinforzatori

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Cosa motiva l'uomo...

bisogni e operazioni motivazionali (OM)

OM incondizionate (UMOs) riguardano

- bisogno di ossigeno
- soddisfare fame e sete
- bisogno di dormire
- bisogno di un'adeguata temperatura
- bisogno di far cessare stimolazione dolorosa
- bisogno di un'adeguata stimolazione sessuale

Cosa motiva l'uomo...

bisogni e operazioni motivazionali (OM)

OM incondizionate (UMOs) riguardano
bisogno di ossigeno
soddisfare fame e sete
bisogno di dormire
bisogno di un'adeguata temperatura
bisogno di far cessare stimolazione dolorosa
bisogno di un'adeguata stimolazione sessuale

OM condizionate (CMOs)
riguardano bisogno secondari

condizioni di deprivazione e di saturazione

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



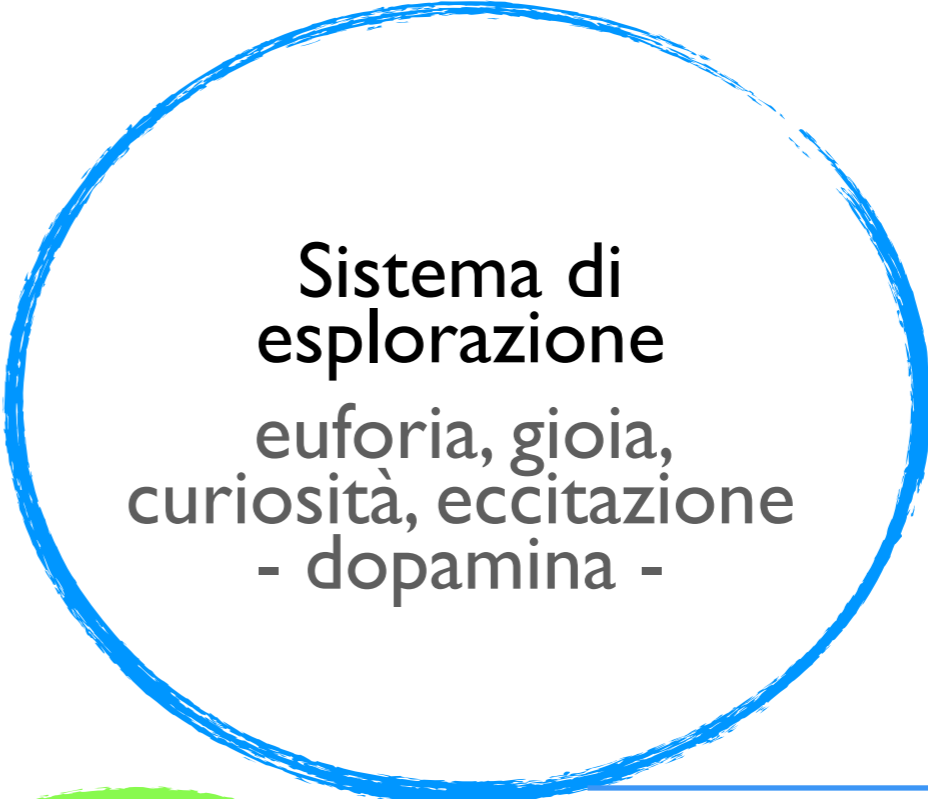
dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Sistemi motivazionali

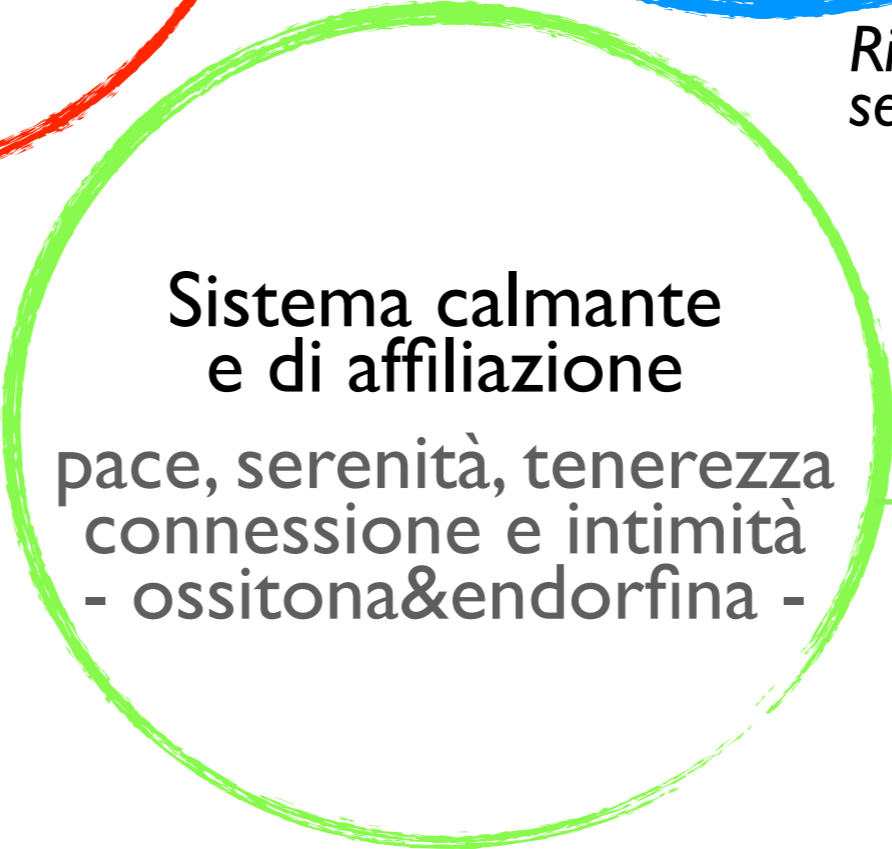
psicologia dell'evoluzione e CFT



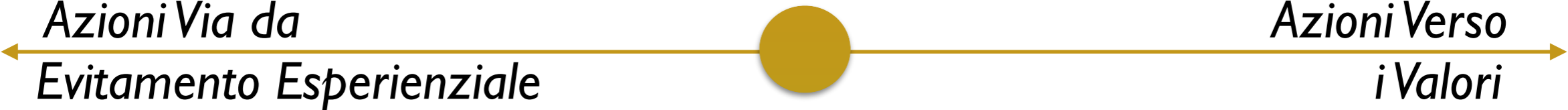
*Freezing, Fuga/evitamento,
Attacco, Rimuginio
Soppressione, Distrazione,
Dissociazione*



*Ricerca di novità, gratificazioni,
sensazioni, perseguire obiettivi*

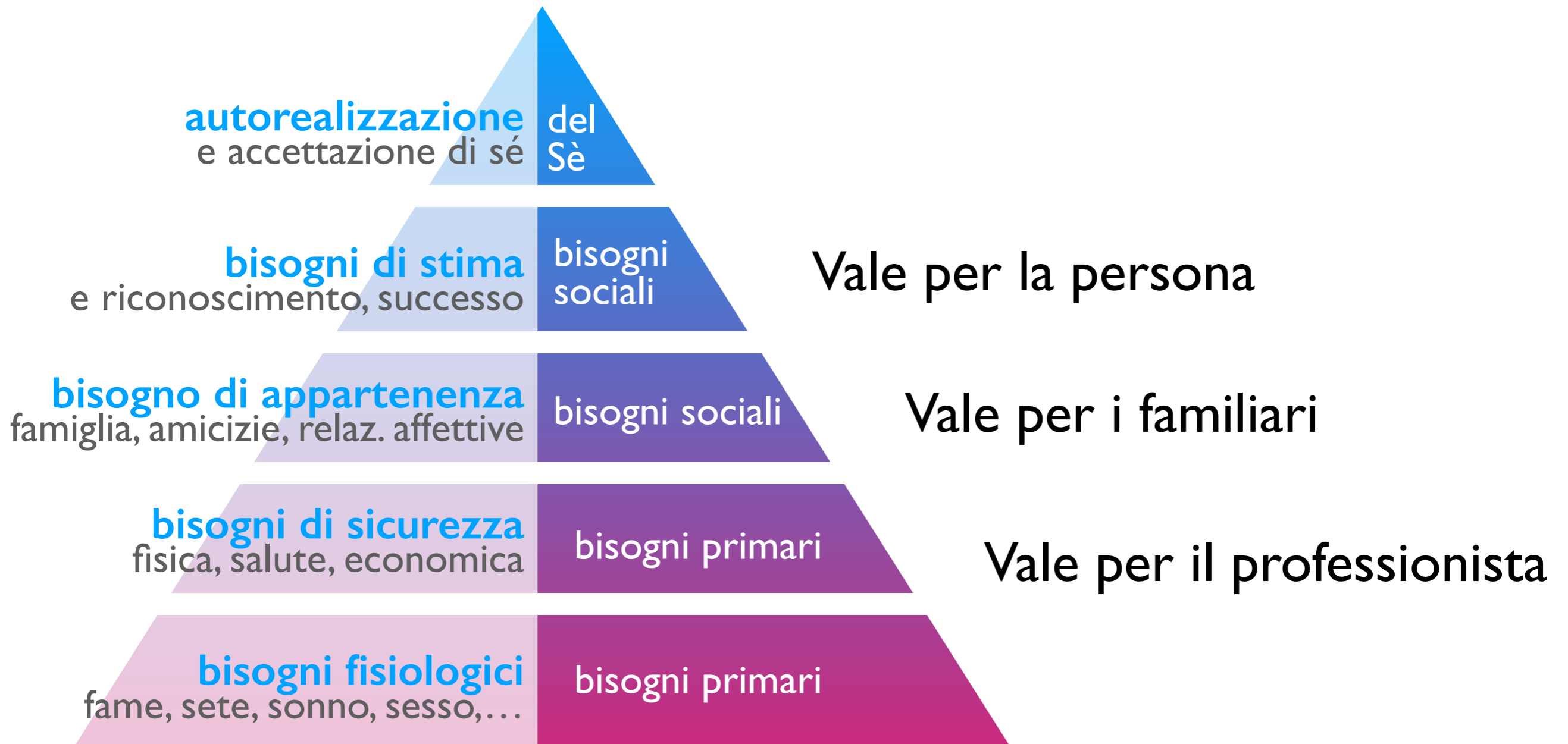


*Ricerca di accudimento,
pace, calma,
intimità, connessione,
appartenenza*



Considerare i bisogni per comprendere azioni via da e verso

(Maslow, 1943)



Istituto Tolman

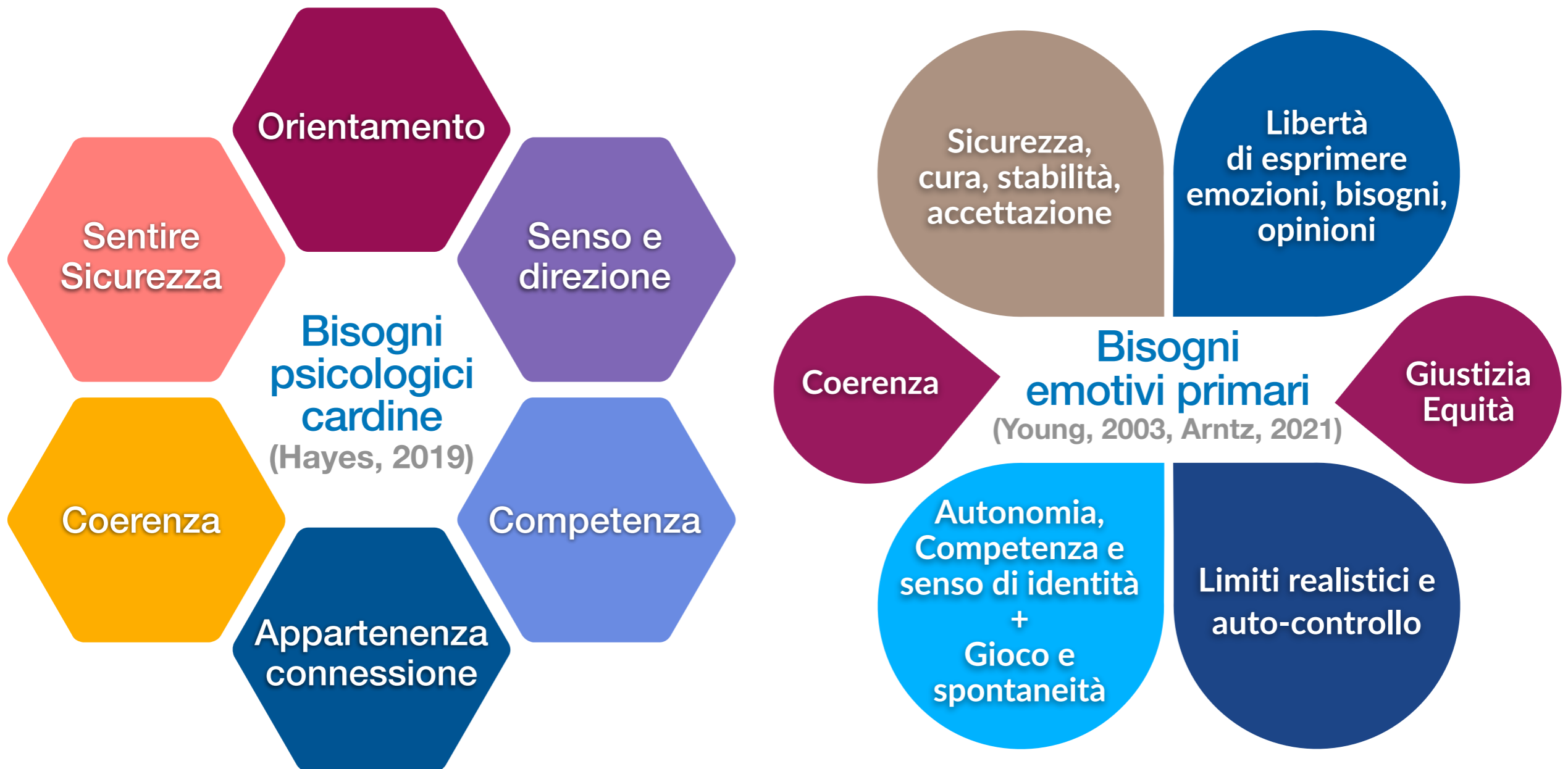
Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Bisogni psicologici

Concettualizzazioni a confronto



Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale

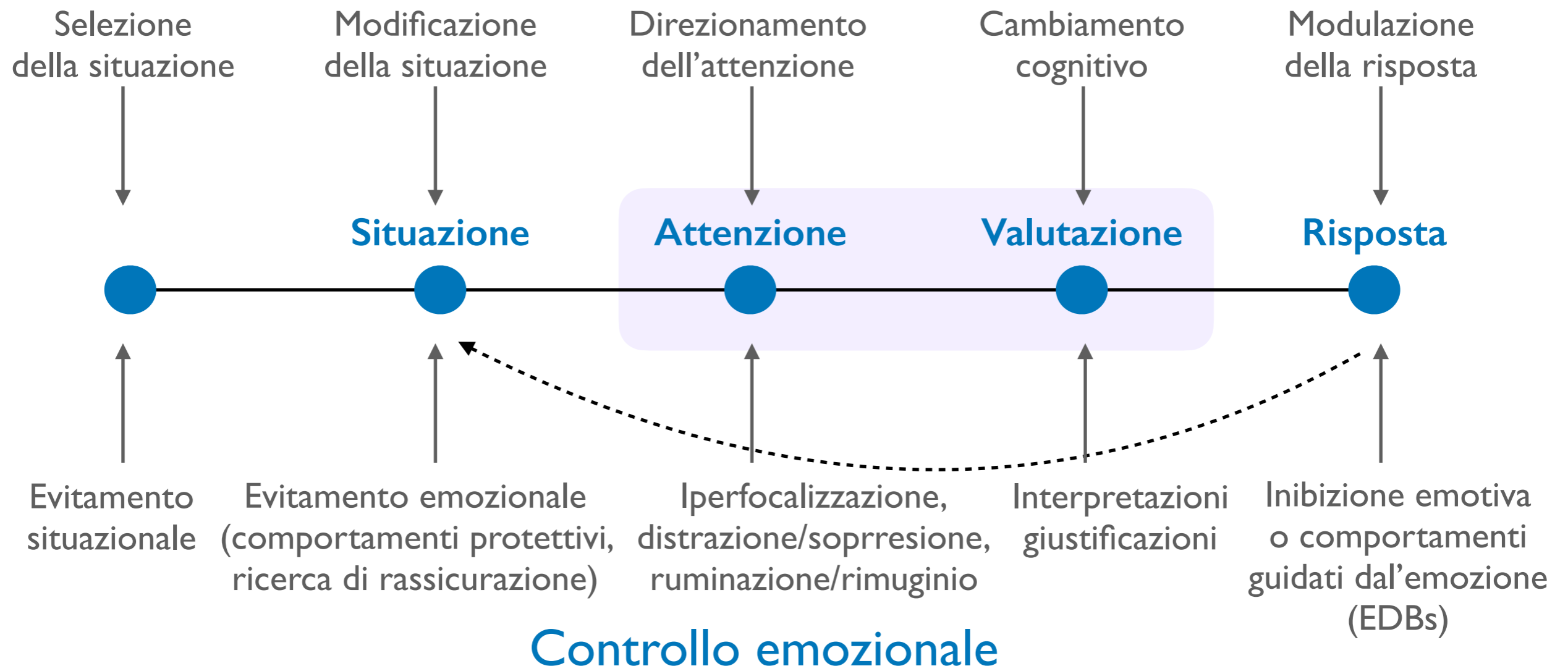


dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Modello di regolazione delle emozioni

(Gross, 2011)

Strategie di regolazione



Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta



Focus sui Valori personali

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Esperienza con i 5 sensi

Azioni Via da

Azioni Verso

Notare e Scegliere



Chi o cosa è importante per me

Esperienza interne

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Come conosciamo la **Persona** di fronte a noi?



grazie a dei modelli teorici
di una **Scienza**

attraverso
la **Relazione**

per osservare e influenzare
Repertori di comportamento



Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Livelli di analisi



Quale livello scegliere per l'analisi dipende dallo **scopo** dell'analisi e dagli **effetti** che si intendono produrre.

Visioni del mondo e epistemologia



Nicola Lo Savio
Logo-Psicoterapeuta

Contestualismo Funzionale

(Hayes, Hayes, Reese, 1988)

**Anche ciò che
apparentemente non ha senso**

Contestualismo Funzionale

(Hayes, Hayes, Reese, 1988)

Prende senso nell'interazione con il Contesto

Sedia Mutilata (Berset, 1997)
Piazza delle Nazioni - Ginevra



Contestualismo Funzionale

(Hayes, Hayes, Reese, 1988)



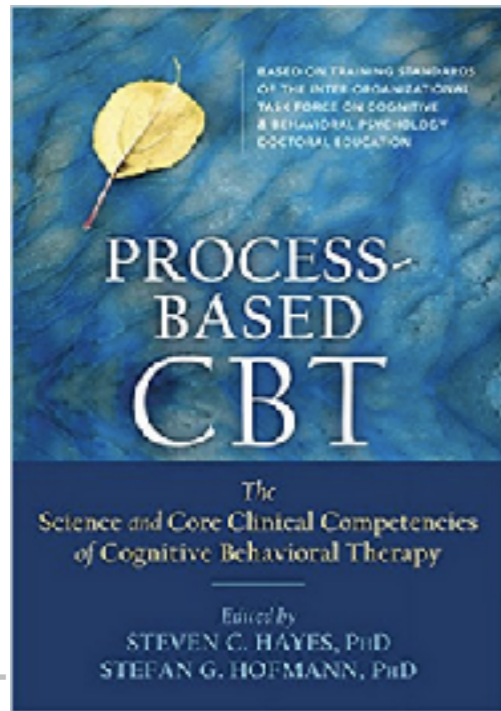
1. Qualsiasi comportamento può essere compreso solo nell'**interazione** con il contesto.
2. Il criterio di verità è pragmatico: se la mia azione ha un **effetto** è vera (funziona) in quel contesto.
3. Lo scopo del CF è **predire e influenzare** il comportamento per alleviare la sofferenza umana e promuovere il benessere (muoversi verso i propri **valori**)

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta



Cognitive e Comportamentali

CBT basata sui processi
(Hayes&Hofmann, 2018)



Contestualismo Funzionale
Relational Frame Theory

CBT di 3G
(ACT, DBT, FAP, BA... MCT)
ABA di 2G

Psicologia Cognitiva
e modello HIP

CBT di 2G (REBT e CBT)

Analisi del
Comportamento

CBT 1G (generazione)
ABA di 1G (generazione)
applicazione alla disabilità

Psi. generale
Psi. dello sviluppo

Psi. sociale
Metodologia della ricerca

Biologia
Psico-Neuro-fisiologia

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

L'oggetto di studio: il comportamento come interazione

una porzione dell'interazione tra l'organismo e il contesto
frutto della storia interazionale
con il contesto



Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



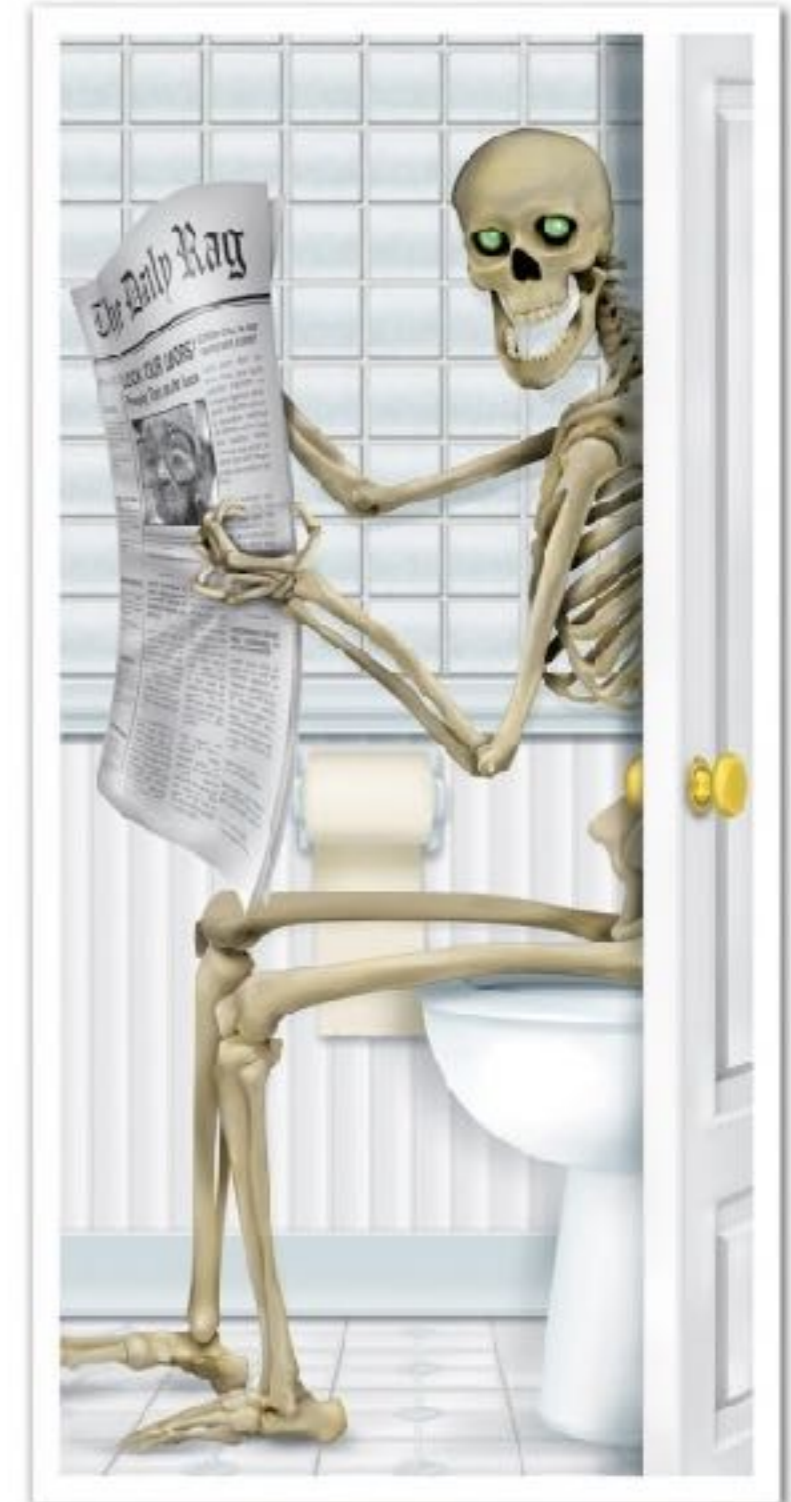
dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Cosa è Comportamento?

il Test del morto
“se lo può fare un morto
non è comportamento”



Operazionalizzare



L'oggetto di studio comportamenti = inter-azioni uomo-contesto



Tutto ciò che l'uomo
pensa, prova e fa in interazione con il contesto
(interno ed esterno).

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

L'oggetto di studio

comportamenti = inter-azioni uomo-contesto



Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



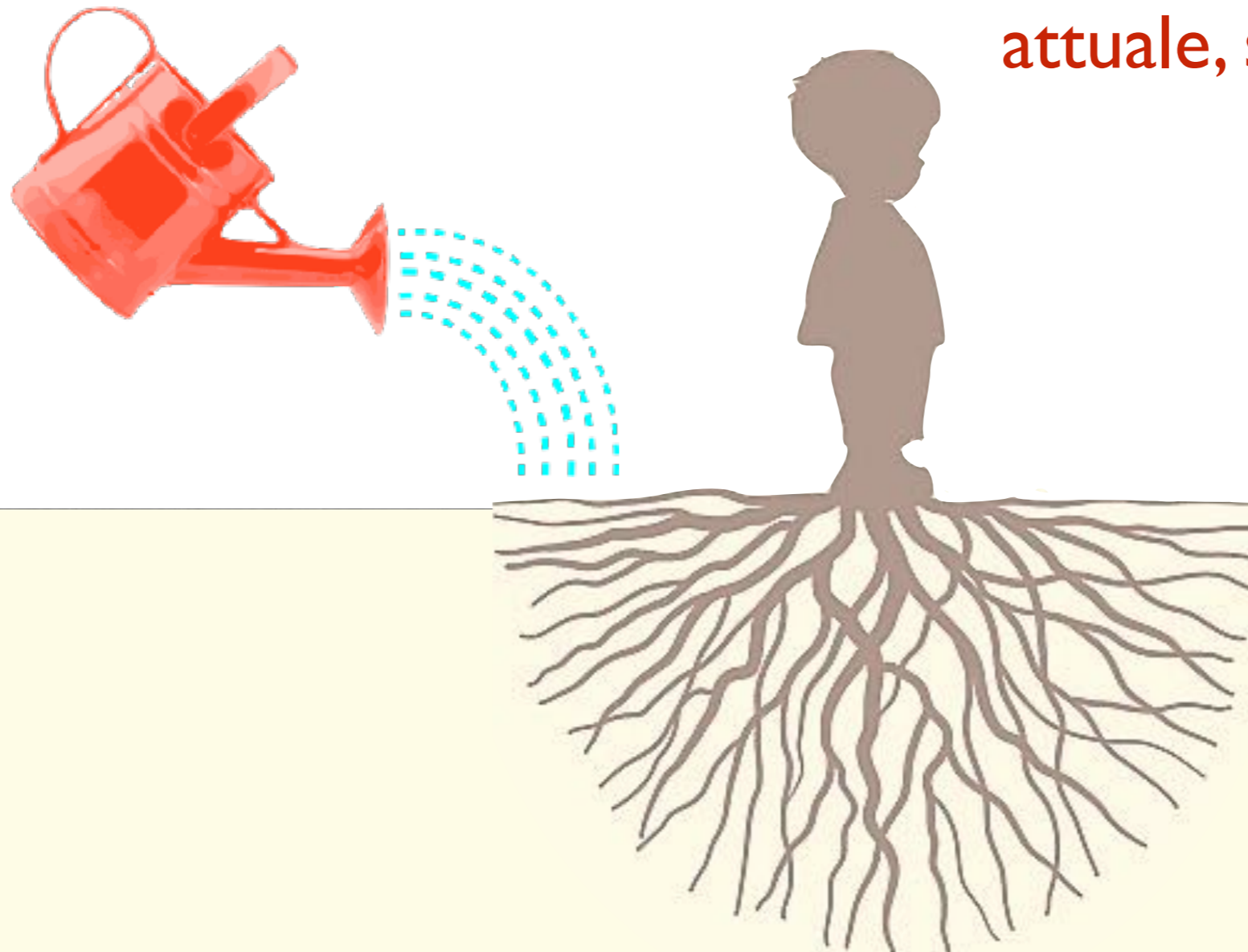
dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

L'oggetto di studio comportamenti = inter-azioni uomo-contesto

Ogni inter-azione è

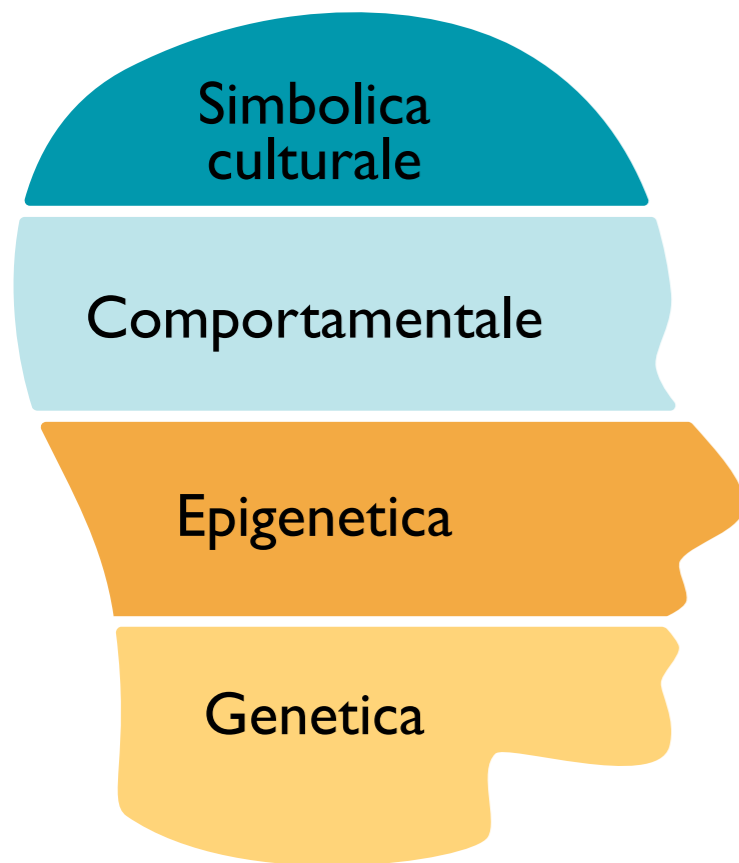


funzione di
predisposizioni biologiche
ed interazioni con il **contesto
attuale, storico e verbale**



Modello evolutivistico esteso

Evoluzione in 4 dimensioni



Variazioni apprese per via simbolico verbale nel corso della vita e trasmissibili

Variazioni apprese per contingenza diretta o modellamento nel corso della vita e trasmissibili

Variazioni del fenotipo ereditate nel corso delle generazioni

Variazioni del genotipo ereditate nel corso della specie

Jablonka & Lamb (2005).
Evolution in four dimensions.
Cambridge: MIT Press.

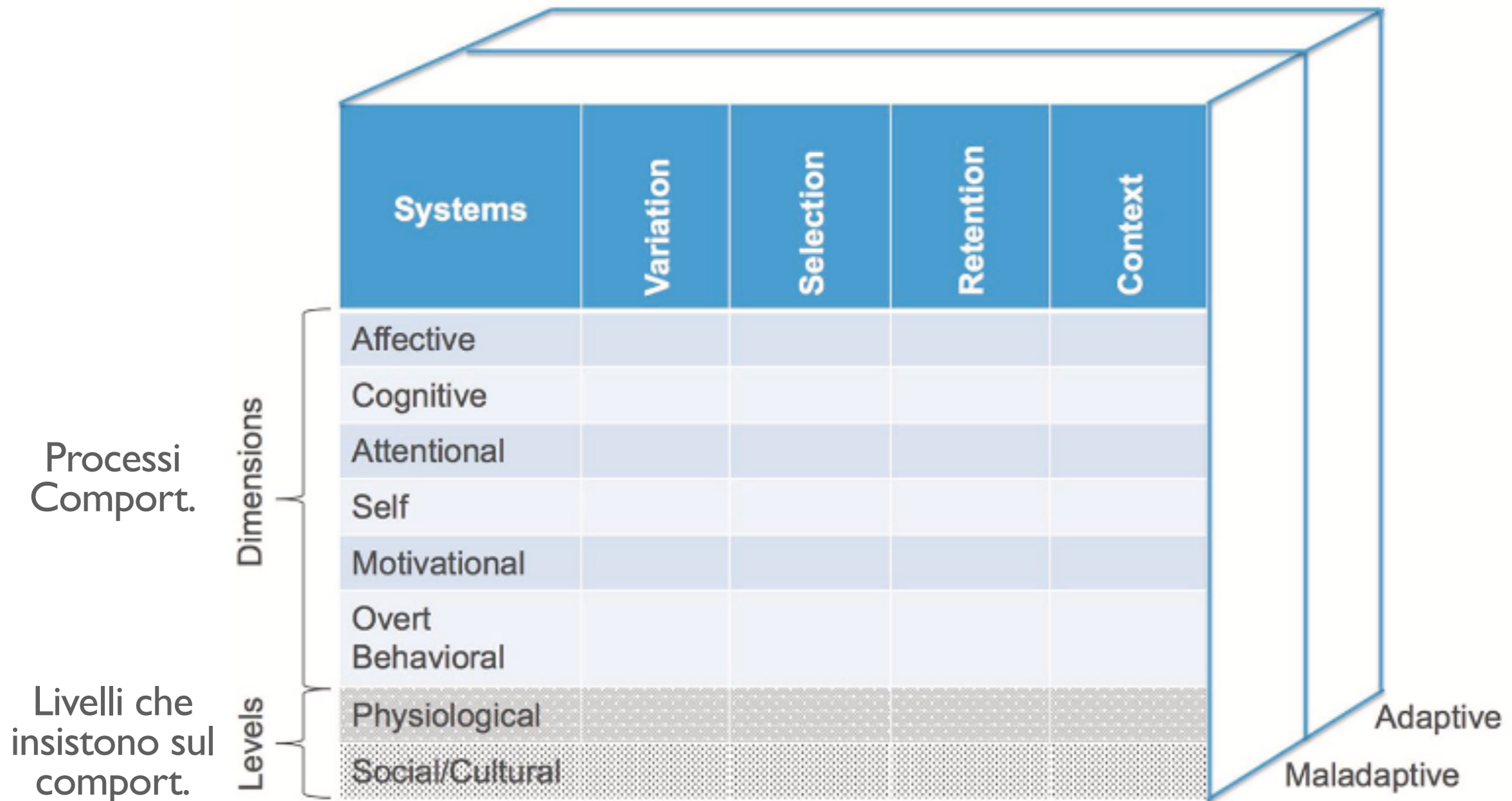
Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Meta-modello evolutivo esteso dei processi di cambiamento



An extended evolutionary meta-model of change processes
(EEMM - Hayes & Hofmann, 2020)

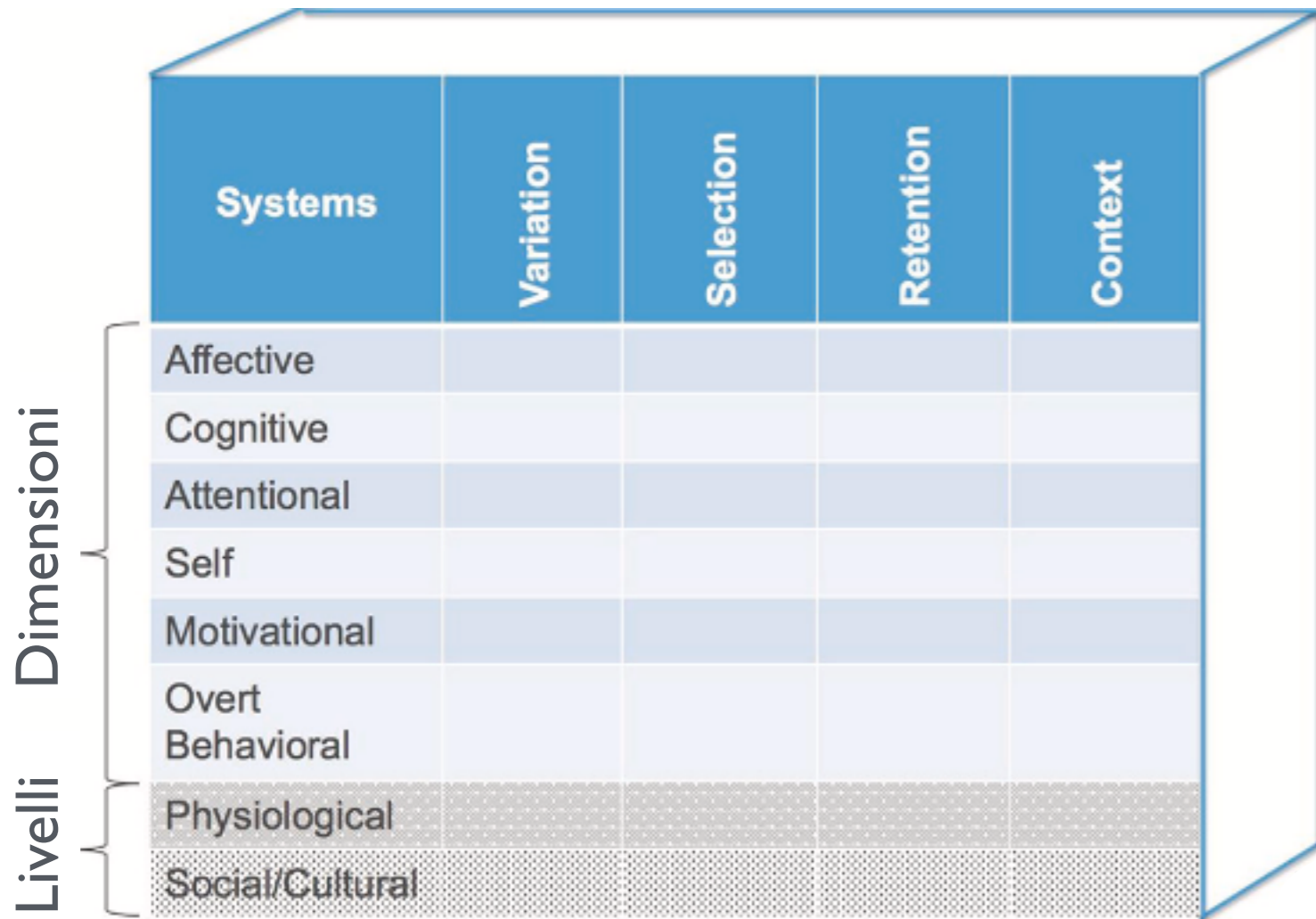
Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Psicopatologia come ridotta flessibilità nelle dimensioni dell'esperienza umana



Extended evolutionary meta-model of change processes (EEMM)
(Hayes & Hofmann, 2020)

La psicopatologia è intesa come **forme di adattamento ristrette e rigide**, emerse nell'interazione con contesti sfidanti e che non variano al variare del contesto.

L'apprendimento relazionale e lo sviluppo di regole e credenze possono ridurre la **sensibilità al contesto** e limitare l'evoluzione di risposte più funzionali.

Ruolo del Contesto

Rappresenta l'insieme degli stimoli in cui è immersa la Persona
Il comportamento è influenzato dal **contesto attuale**
e dal **contesto storico**, cioè dalla storia di rinforzo
che ha selezionato i comportamenti presenti nel
repertorio.



Il contesto in cui siamo immersi è anche un **contesto verbale** che
condividiamo con la nostra comunità linguistica e culturale di appartenenza.
Dal contesto verbale apprendiamo a creare **relazioni arbitrarie** tra
stimoli.

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta



Ogni comportamento è f funzione di predisposizioni biologiche e di **Interazioni con il Contesto**

Il Contesto è **Setaccio** dei comportamenti

Contesto attuale

Contesto esterno

Contesto storico

Contattati verbalmente

Contesto interno

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta



Ogni comportamento è *f* funzione di predisposizioni biologiche e di Interazioni con il Contesto



livello familiare



Il Contesto è **Setaccio** dei comportamenti



livello dei servizi di cura



educativo-culturale



livello socio-economico



livello normativo



livello politico

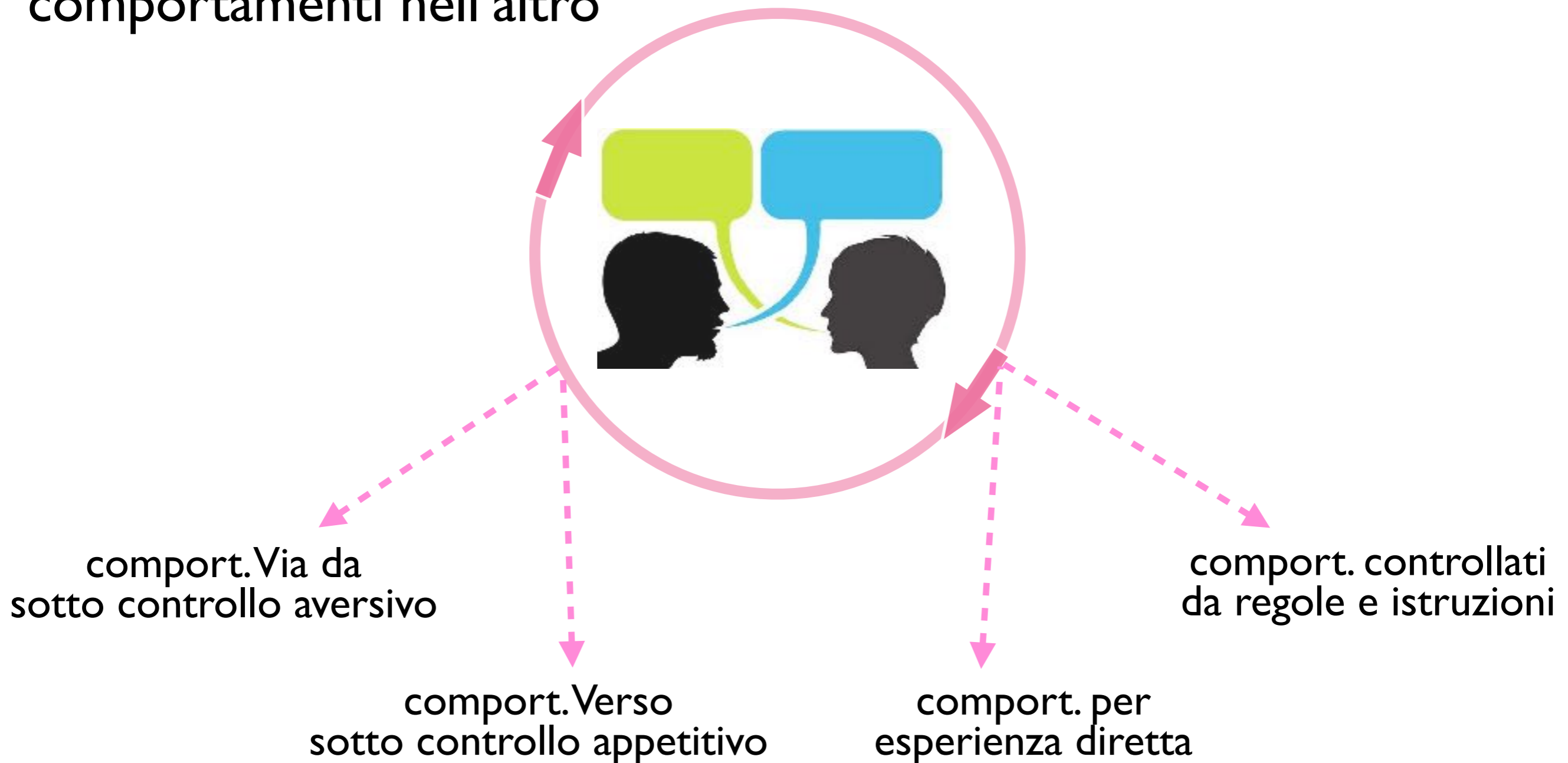
Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Con il nostro comportamento selezioniamo comportamenti nell'altro



Nelle relazioni ciascuno è **Contesto** per le risposte dell'altro lo siamo con il nostro comportamento vocale e non vocale

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

le conseguenze che contattiamo selezionano il nostro comportamento futuro



R e P tornano indietro
quando facciamo da modelli



Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta



https://www.youtube.com/watch?v=jOrGsB4qG_w

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Circolarità delle Scienze Cognitive e Comportamentali

processi
Osserva/entra in
relazione con Fenomeni

Modello Bio-Psico-Sociale

Epistemologia

Contestualismo
Funzionale

paradigmi

C. Rispondente - C. Operante
RGB - Imitazione - RFT
Modellistica cognitiva
Modelli metacognitivi
Neuroscienze e psicofisiologia



strategie
Procedure e tecniche
comportamentali e cognitive

principi

Principi dell'apprendimento:
Rinforzo, Penalizzazione, Estinzione,
Discriminazione, Generalizzazione, Transfer
di funzione, Imitazione
Equivalenza funzionale



Istituto Tolman

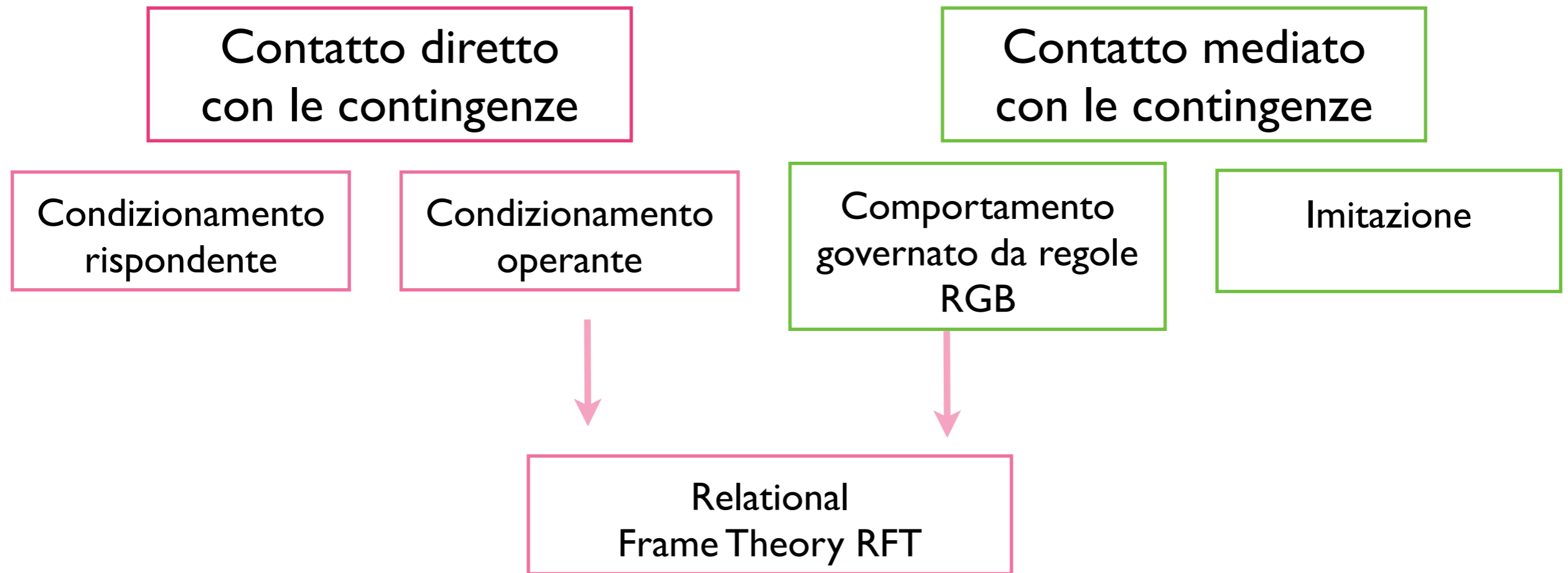
Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Paradigmi Comportamentali

L'uomo apprende per...



Forma e Funzione del comportamento

Non esistono comportamenti folli o assurdi.

Tutti i comportamenti trovano un senso negli occhi di chi li osserva:
la sfida è comprendere **la funzione** di quel dato comportamento.

“L’organismo ha sempre ragione”

F.B. Skinner



Forma e Funzione del comportamento

“L’organismo ha sempre ragione”
F.B. Skinner



Come si presenta

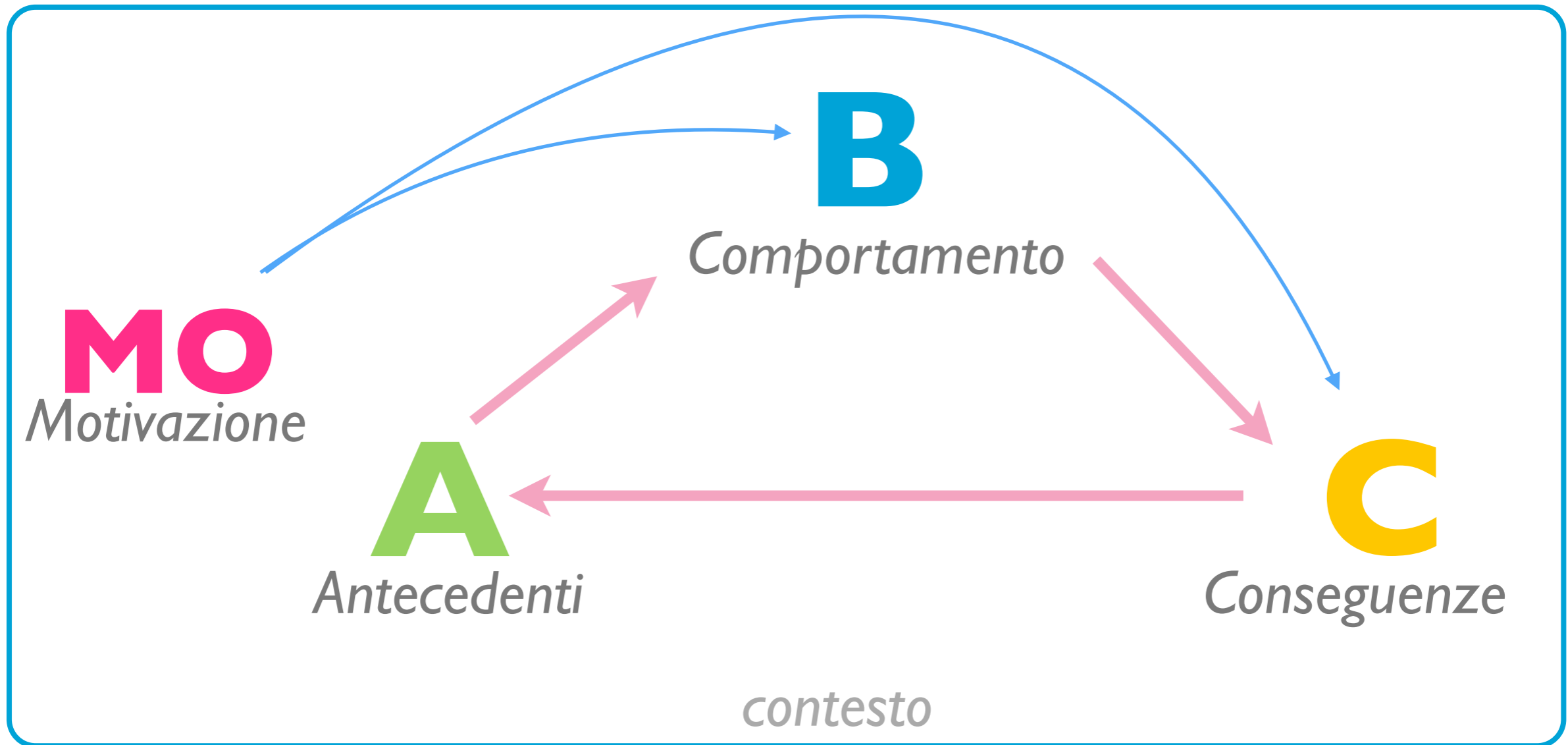
- descrizione operazionale
- quanto spesso
- con che durata
- con che intensità

Sotto quali condizioni
si presenta:

- antecedenti
 - conseguenze
 - stato motivazionale
-

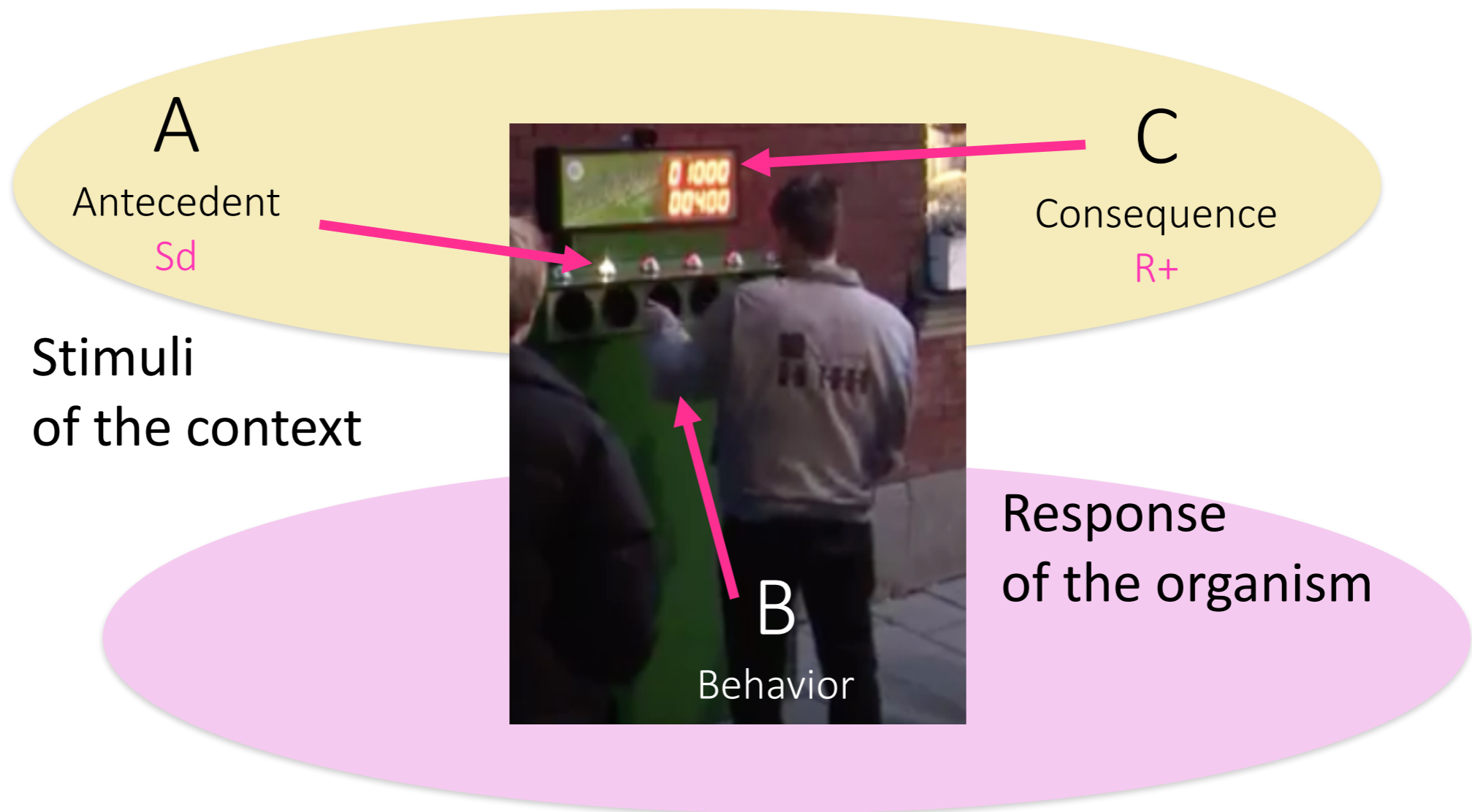
Act-in-context

l'unità di analisi è l'operante o contingenza ABC



L'oggetto di studio

comportamenti = inter-azioni uomo-contesto



<https://www.youtube.com/watch?v=zSiHjMU-MUo>

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Contingenza a tre termini



Antecedente

Rappresenta l'occasione per emettere B

Stimolo Discriminativo (Sd): segnala la possibilità di raggiungere un rinforzatore qualora venga emesso il comportamento.

Comportamento emesso

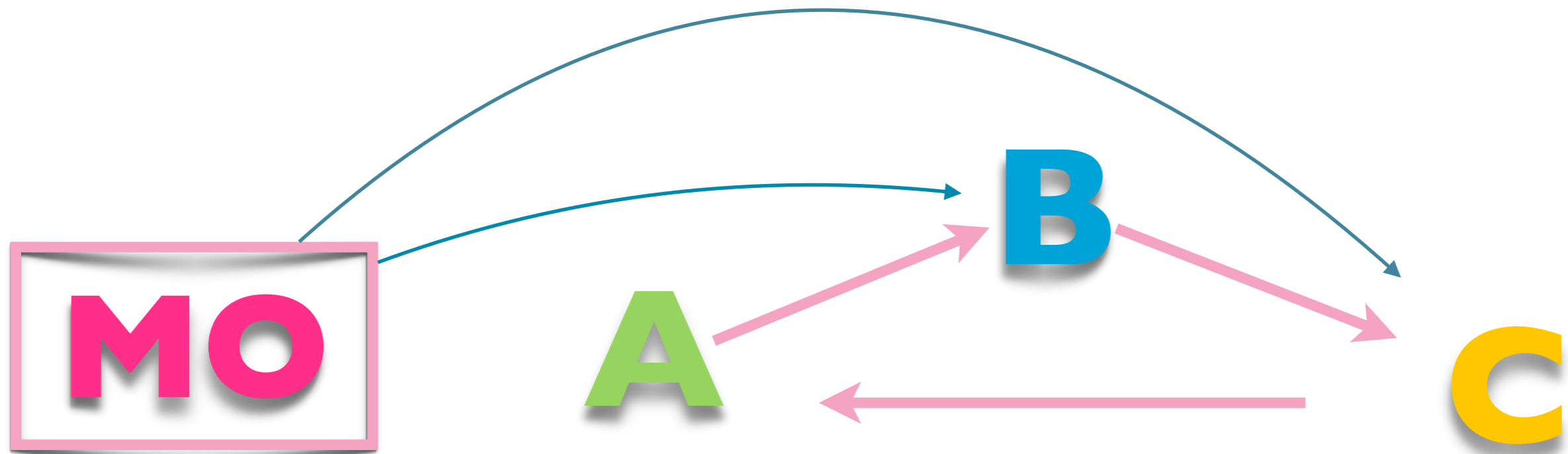
Conseguenza

Influenza la futura emissione di B

Favorisce a rendere lo S antecedente discriminativo

Funzioni: **R+** / **R-** / **P+** / **P-**

Contingenza a quattro termini



Operazioni Motivazionali (J. Michael 1982)

Le operazioni motivazionali (**EO**, **AO**) sono variabili che inducono a volere qualcosa in modo differente rispetto a prima e che spingono all'azione per ottenere quel qualcosa desiderato.

Due effetti:

- Value altering effect: altera il valore del rinforzatore
- Behavior altering effect: altera la frequenza (o un'altra dimensione) della risposta

Esistono MO non apprese (**UMOs**) ed MO frutto di apprendimento (**CMOs**)

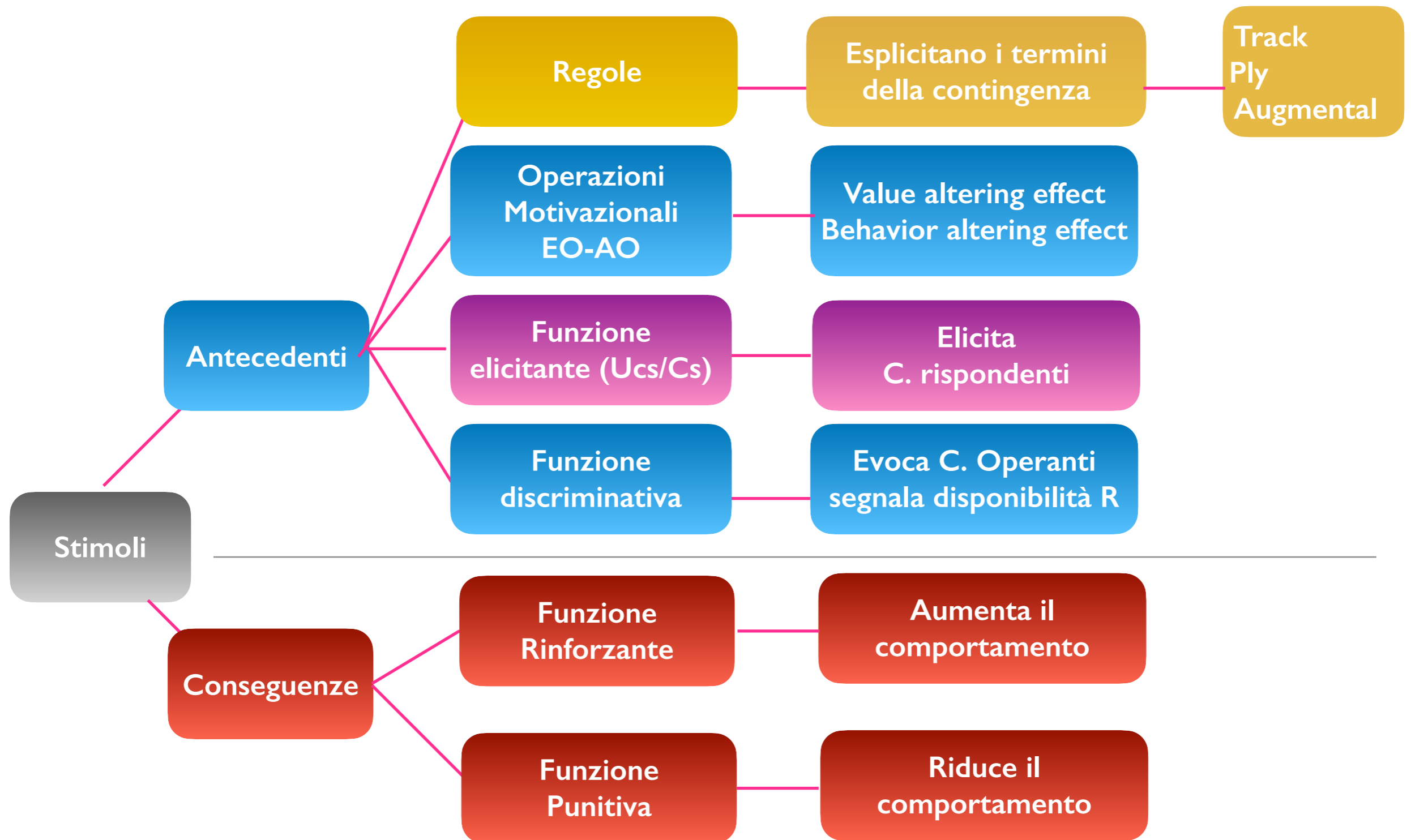
Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



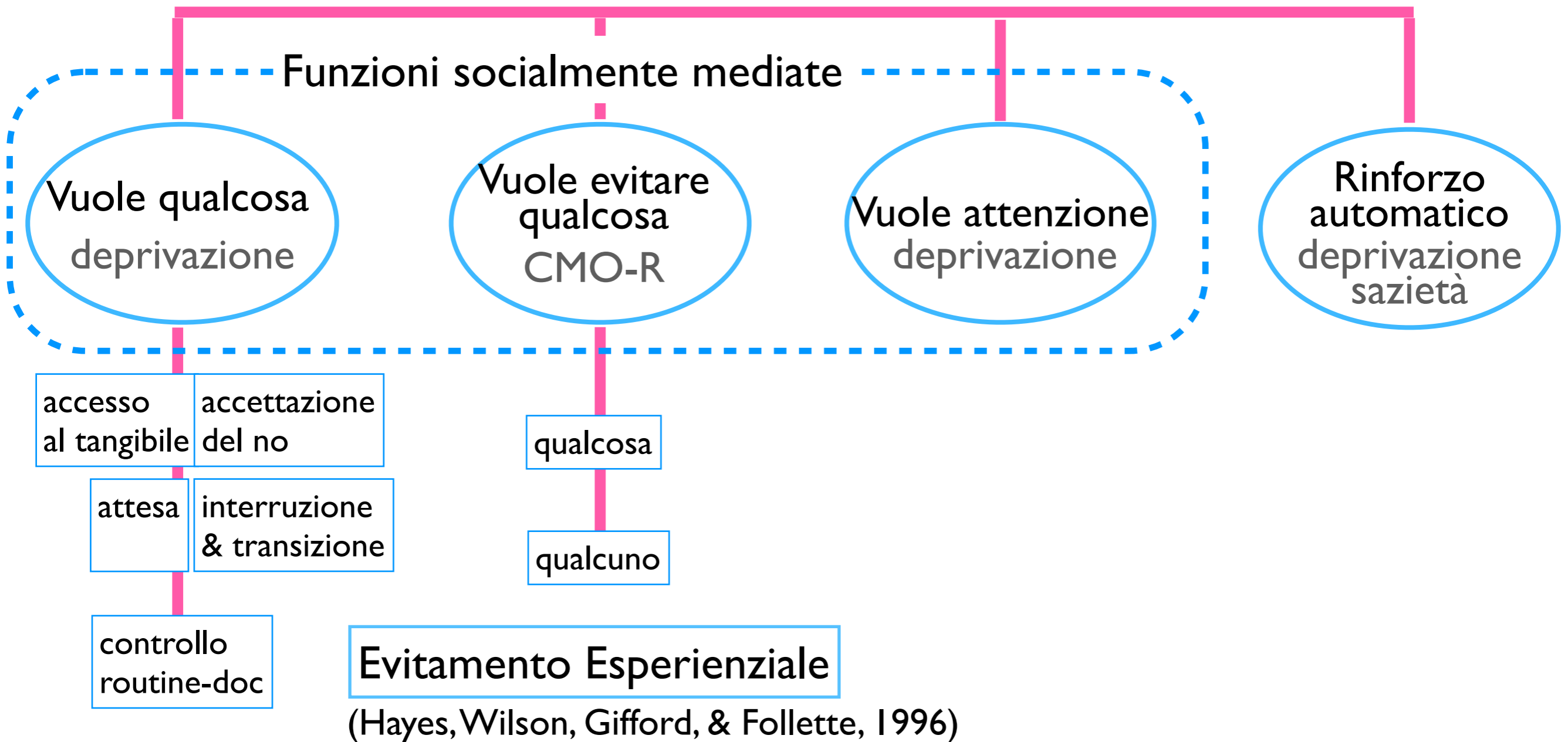
dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Funzione degli stimoli



Funzioni dei comportamenti

(Iwata, 2000)



Funzione dei comportamenti

1. Per accedere a qualcosa di concreto (accesso al tangibile)
2. Per accedere all'attenzione di qualcuno
3. Per evitare qualcuno o qualcosa nell'ambiente
4. Per rinforzo automatico (stimolazione sensoriale)
5. Per evitare un'esperienza interna = **Evitamento Esperienziale**

Funzione degli Stimoli

Variabili Motivazionali

Alterano il valore delle conseguenze

Condizioni di Deprivazione/Saturazione

Regole Verbali come i Valori

Stimoli Antecedenti

Funzione Elicitante

Funzione Discriminativa

Stimoli Conseguenti

Funzione Rinforzante

Funzione Penalizzante

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta



2 minuti di orologio a coppie

Cosa ho apprezzato di più?

Cosa mi è venuto in mente rispetto al mio lavoro?

C'è qualcosa che vorrei provare a fare, di più o di meno o di diverso?

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Generations

Aspetti storici
3 generazioni della terapia c.c.

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale

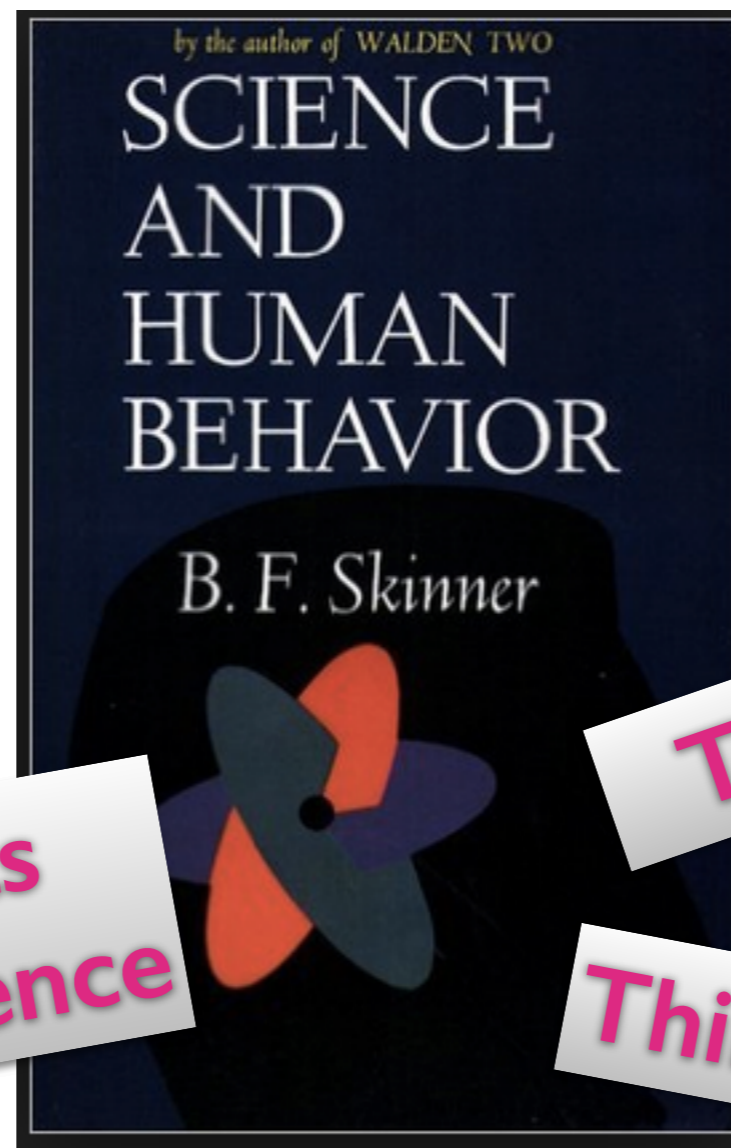


dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Eventi privati, linguaggio e consapevolezza

1953

Uomo
coscienza, libero arbitrio,
emozioni e dolore



Scienza
metodologia, empirismo,
analisi

**Private Events
and natural science**

The Self

Thinking

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Gli eventi interni hanno cittadinanza nell'analisi del comportamento



Skinner's (1953/1965) view:

“a private event may be distinguished by its limited accessibility but not, so far as we know, by any special structure or nature”.

Skinner (e.g., 1974/1993) refers to private stimuli as

“**the world within the skin**”.

Eventi interni sono *privatamente osservabili*

Emozioni e cognizioni sono Occasioni non CAUSE delle nostre azioni.



Istituto Tolman

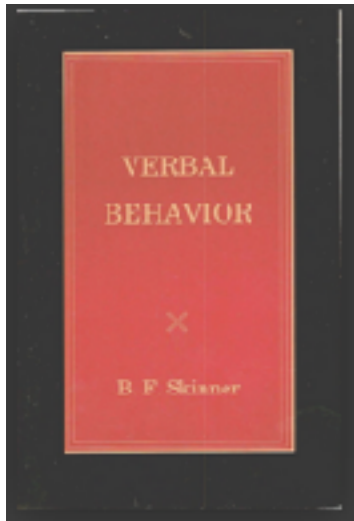
Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Abilità di Speaker e di Listener

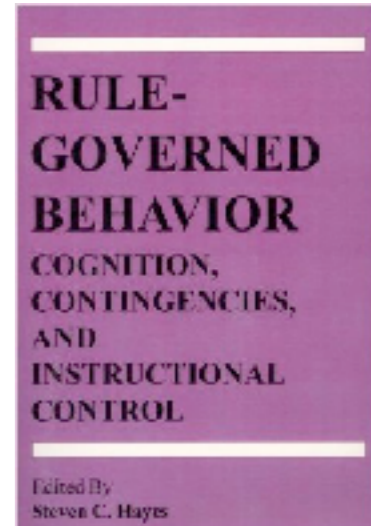
1957



Skinner
Partington
Sundberg

- Operanti Verbali:**
- Mand
 - Tact
 - Intraverbale
 - Ecoico
 - Autoclitico

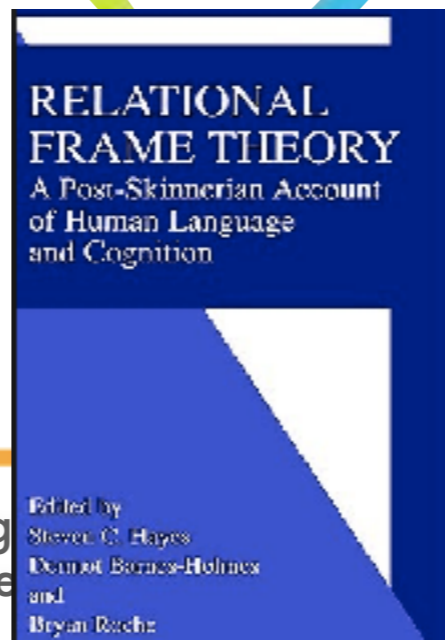
1989



Skinner
Sundberg
Sidman
Hayes

- Abilità dell'ascoltatore**
- Discriminazione
 - Seguire istruzioni
 - (Matching)
 - Rule governed behavior

2001



Psicoterapia Cognitiva
Comportamentale

Edited by
Steven C. Hayes
Dennis Barnes-Holmes
and
Bryan Roche

Paola Lo Savio
Psicologa-Psicoterapeuta

ri-Generazioni della CBT



XIX sec.

Anni '50 e '60

Anni '80-oggi

1° Generazione

Behavior Modification
Behavior Therapy

2° Generazione

CBT - REBT

3° Generazione

Behavioral Activation
Dialectical Behavior Therapy
Acceptance and Commitment T.
Functional Analytic Psychotherapy
Mindfulness based cognitive therapy
Compassion focused therapy
Metacognitive therapy

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

ri-Generazioni della CBT

Matrice cognitiva

Metacognitive
Therapy

Pratiche di consapevolezza

Mindfulness Based
Cognitive Therapy
Mindfulness Based
Stress Reduction
Compassion
focused therapy

Clinical Behavior Analysis

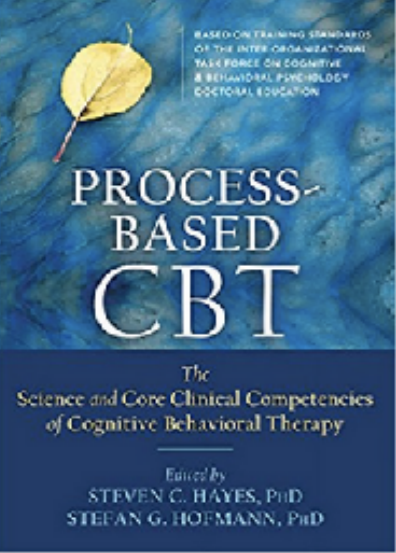
Contextual Behavioral Science
Relational Frame Theory

ACT-Acceptance and Commitment Therapy

FAP-Functional Analytic Psychotherapy

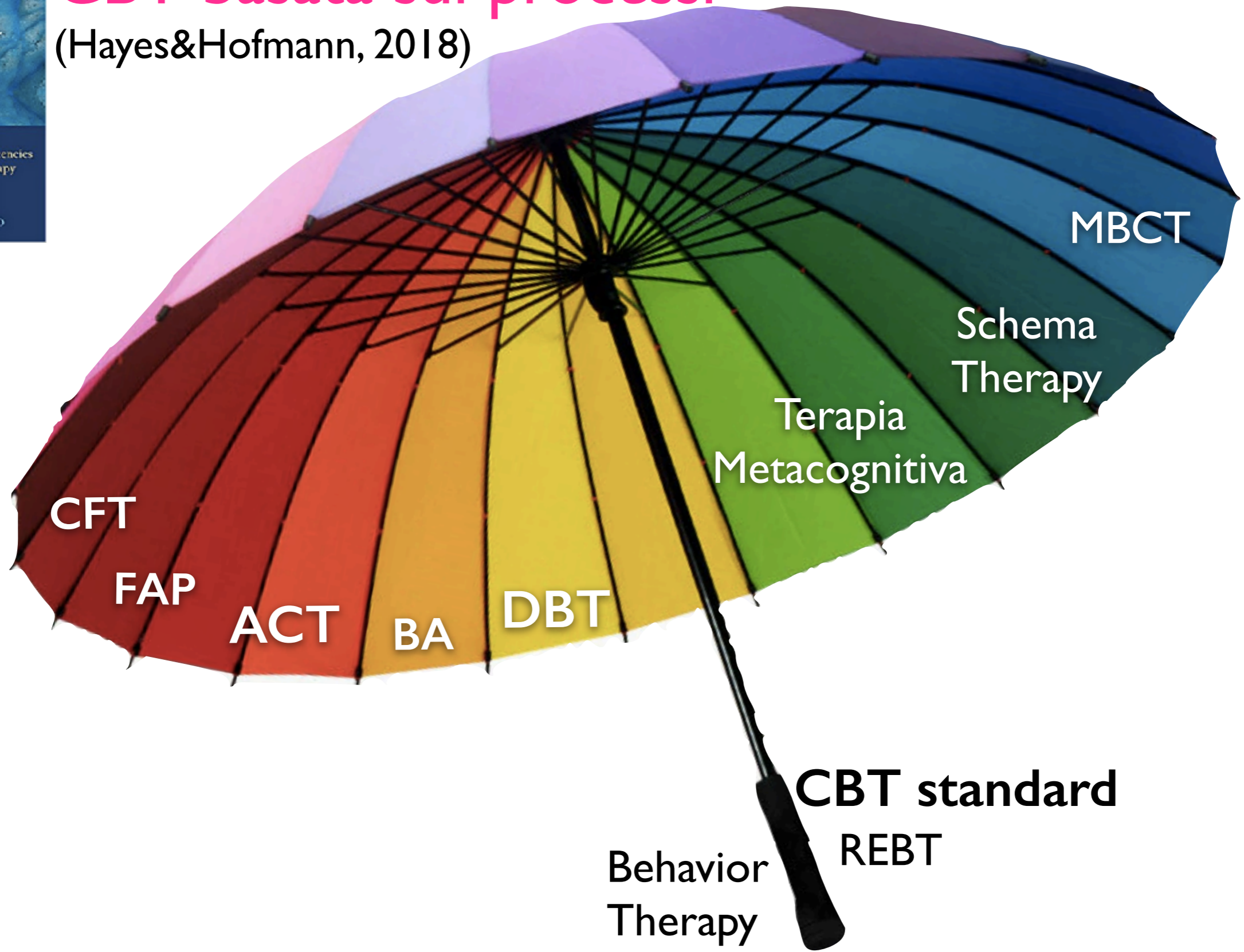
BA-Behavioral Activation

DBT-Dialectical Behavior Therapy



CBT basata sui processi

(Hayes&Hofmann, 2018)



Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Da un approccio
idiografico funzionalista



Analisi funzionale
Behavior Therapy
Analisi del Comportamento
Single Case Research

ad un approccio nomotetico
basato su sindromi o su disturbi
di circuiti cerebrali



Sistema DSM
CBT standard e protocolli
Trial Clinici Randomizzati
(Sistema RDoC)

ad un approccio
idiografico funzionalista
basato su processi evidence-based



Analisi funzionale
CBT guidata da FC
ACT, TMC
Process-based CBT
Single Case Research
Trial Clinici Randomizzati

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



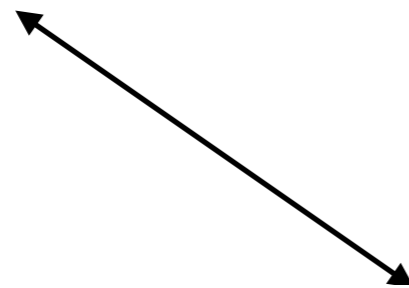
dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

CBT basata sui processi

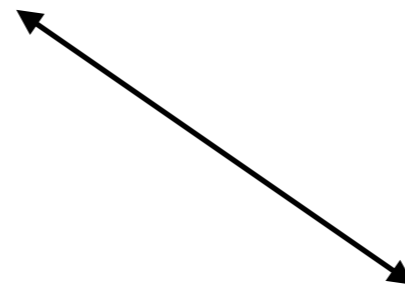
(Hayes&Hofmann, 2018)

evidence-based processes of change

processi di cambiamento centrali su cui agire
fondati su principi empiricamente supportati



formulazione del caso individualizzata



evidence-based intervention

interventi clinici supportati da evidenze

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

CBT basata sui processi

(Hayes&Hofmann, 2018)

evidence-based processes of change

processi di cambiamento centrali su cui agire
fondati su principi empiricamente supportati

1. **basati su teorie**, che indicano chiare relazioni tra eventi che favoriscono predizioni e metodi di influenza verificabili;
2. **dinamici**, cioè possono comportare cicli di feedback e cambiamenti non lineari;
3. **progressivi**, possono indicare sequenze di azioni particolari per raggiungere l'obiettivo del trattamento;
4. **contestualmente controllati e modificabili**, cioè indicano interventi specifici attuabili dai clinici
5. **multilivello**, cioè alcuni processi includono o sono connessi con altri.

Process-Based Therapy

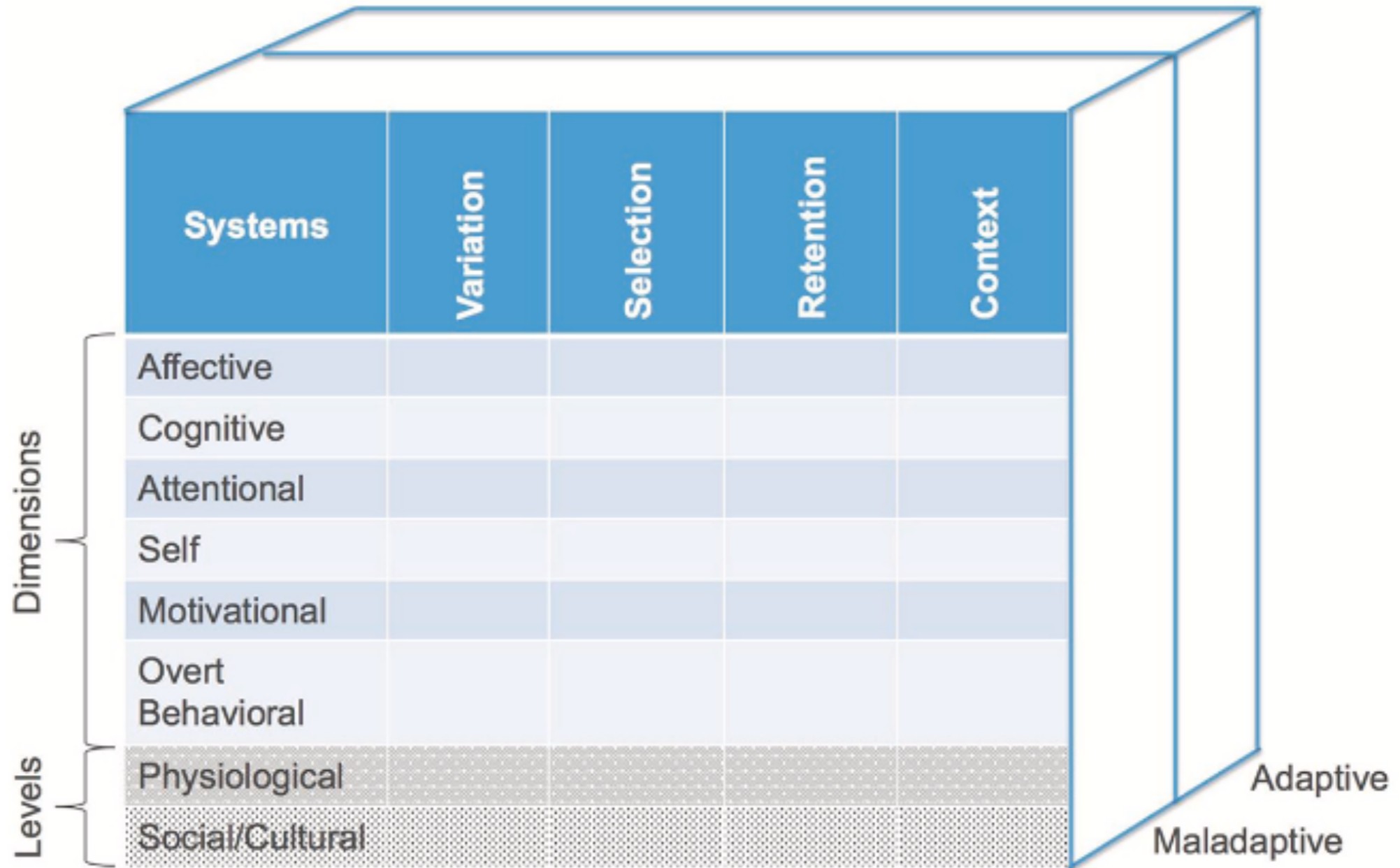
la domanda centrale

“Quali processi bio-psico-sociali centrali dovrebbero essere presi di mira con questo cliente dato questo obiettivo in questa situazione, e come possono essere modificati in modo più efficiente ed efficace?”

(Hofmann & Hayes, 2019)

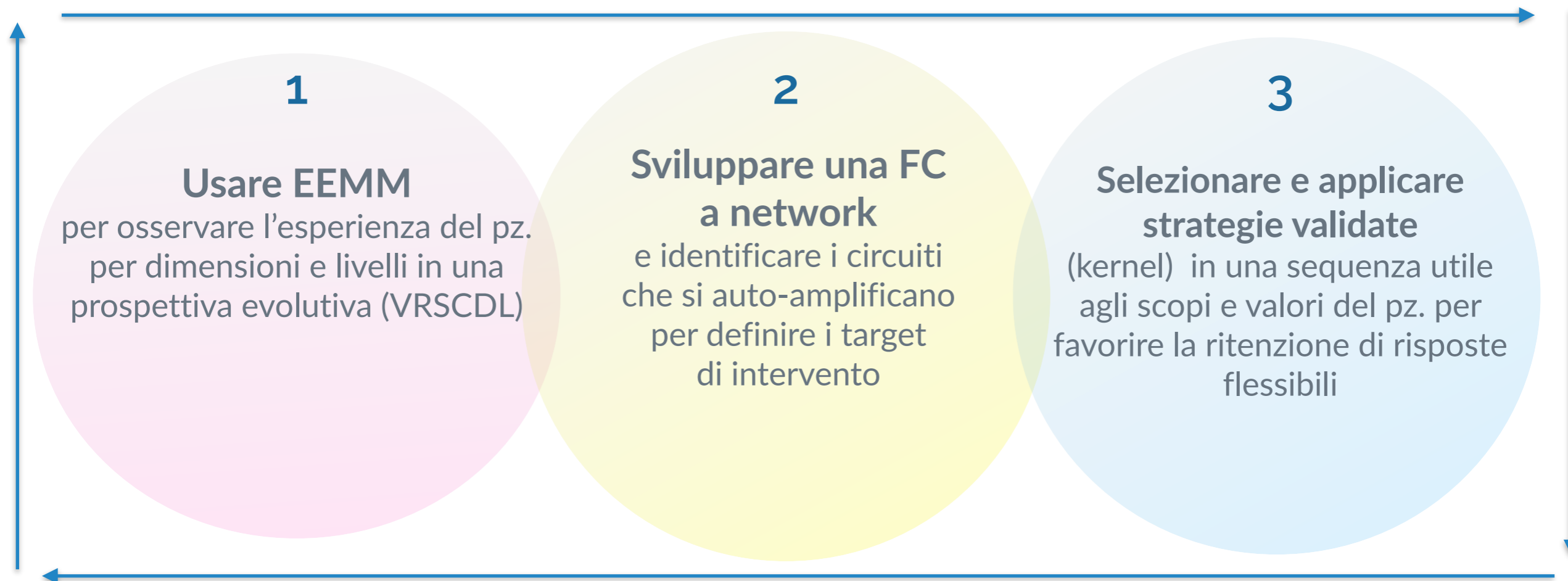
CBT basata sui processi

An extended evolutionary meta-model of change processes (EEMM - Hayes & Hofmann, 2020)



Process-Based Therapy

ecological momentary assessment (EMA)



rivalutazione del network e del processo terapeutico attraverso la raccolta dati

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Process Based Therapy

- Un **approccio generale** alla valutazione clinica, alla concettualizzazione e al trattamento, che si utilizza in congiunzione con altri modelli terapeutici
- E' basato su un **meta-modello** e sulla **scienza dell'evoluzione**, con un'enfasi sui **metodi idiografici**, sui modelli di concettualizzazione del caso a **network** e sul miglioramento del benessere
- Vede la psicopatologia come un **picco di adattamento** a un dato contesto a causa di problemi di variazione, selezione e ritenzione dei processi biopsicosociali in molteplici dimensioni e livelli
- Considera l'esperienza del paziente in modo **dinamico e contestualista**
- Attraverso il **network** supporta il clinico nell'**identificazione dei processi target** sottesi alla sofferenza del paziente, evidenziando relazioni funzionali, **circuiti auto-amplificanti**, possibili **priorità di intervento**, e **selezionando strategie terapeutiche**
- Può supportare il clinico a non **“bloccarsi”** in un **protocollo o modello** specifico
- Invita il clinico ed il pz a **basarsi sui dati e rivalutare il network** nel corso della terapia
- PBT parte dalle differenze individuali e dà la priorità a ciò che funziona per una persona nel suo contesto unico, per generare una conoscenza generalizzabile

Aspetti clinici

assessment e intervento

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

*“che io possa avere il coraggio di cambiare
le cose che posso cambiare,
la forza di accettare le cose che non posso cambiare,
e soprattutto la saggezza di saper distinguere le une dalle altre”*



evidence based?

La CBT racchiude interventi evidence-based, che tengono conto dei **valori, preferenze e contesto** del paziente, delle **prove di efficacia** presenti in letteratura e dell'esperienza del **clinico** che li dispensa.

Gli interventi cuciti su misura sulla persona attraverso una **formulazione del caso** individualizzata



Evidence Based Practice

EBP è “il coscienzioso, esplicito e giudizioso uso delle migliori evidenze attuali nel prendere decisioni per la cura del singolo paziente.

Significa integrare le competenze cliniche individuali con le migliori evidenze cliniche esterne disponibili dalla ricerca”

(D. Sackett, 1996)

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

EBPP =

DECISION MAKING

alternatives

uncertainty

high-risk
consequences

interpersonal
issues

complexity

Interventi evidence-based

Ricerca di base
paradigmi sperimentali
robusti

Interventi clinici



Ricerca post-hoc
valutazione di efficacia
(RCT, studi su caso singolo, metanalisi)

Evidence Based Practice

(D. Sackett, 1996)



APA 12 - Empirically supported treatments

<http://www.div12.org/psychological-treatments/>



WELCOME ▾

MEMBERSHIP ▾

RESOURCES ▾

PUBLICATIONS ▾

SECTIONS ▾

CONTACT US

TREATMENTS HOME

FAQ

DIAGNOSES

TREATMENTS

CASE STUDIES

CONTRIBUTORS

CONTACT US



PSYCHOLOGICAL TREATMENTS

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

lo scopo della CBT

Sviluppare modelli e metodi per
comprendere, prevenire e alleviare la sofferenza umana,
e per promuovere la qualità di vita, attraverso l'apprendimento
di strategie di accettazione e cambiamento.

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Osserva i tuoi pensieri, perché diventano parole. Osserva le tue parole, perché diventano azioni. Osserva le tue azioni, perché diventano abitudini. Osserva le tue abitudini, perché diventano carattere. Osserva il tuo carattere, perché diventa il tuo destino.

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Di cosa ci occupiamo in clinica?



Dolore



fisico
emotivo
eventi
di vita

cognitivo
traumi
interpersonale

Valori



Persone
Scopi
Tensioni

Bisogni
Piaceri
Desideri
eventi di vita



Di cosa ci occupiamo in clinica?



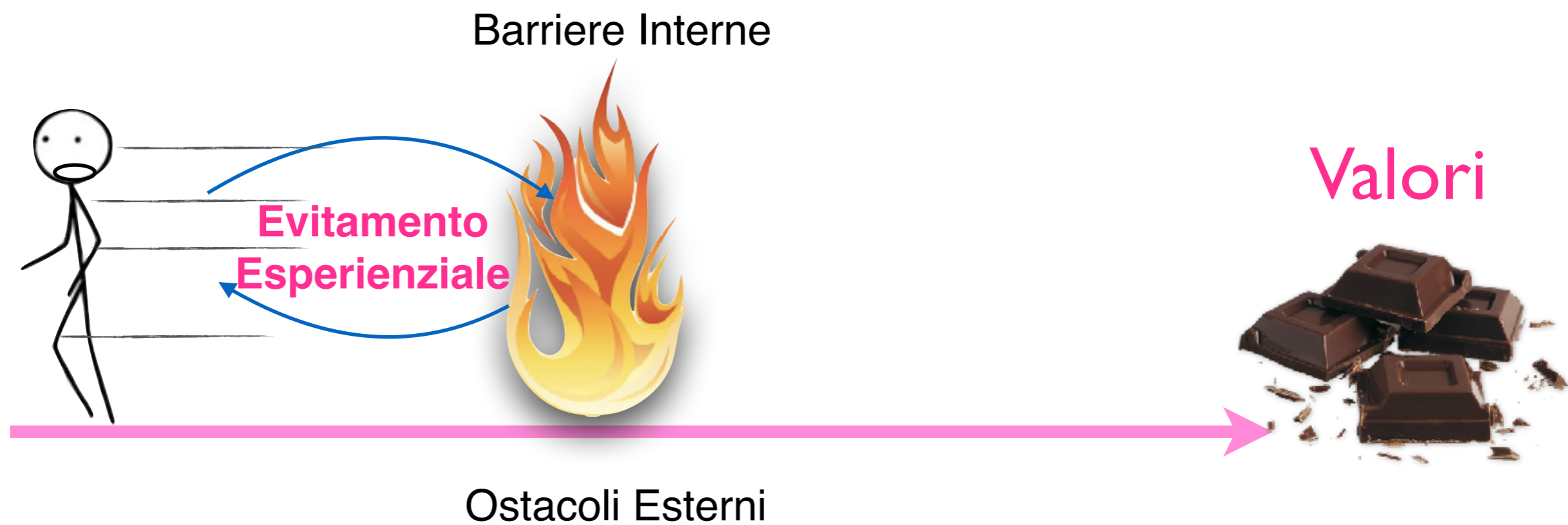
Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Di cosa ci occupiamo in clinica?





Lo Scopo è aiutare l'uomo a riprendere la Strada dei propri Valori



Istituto Tolman

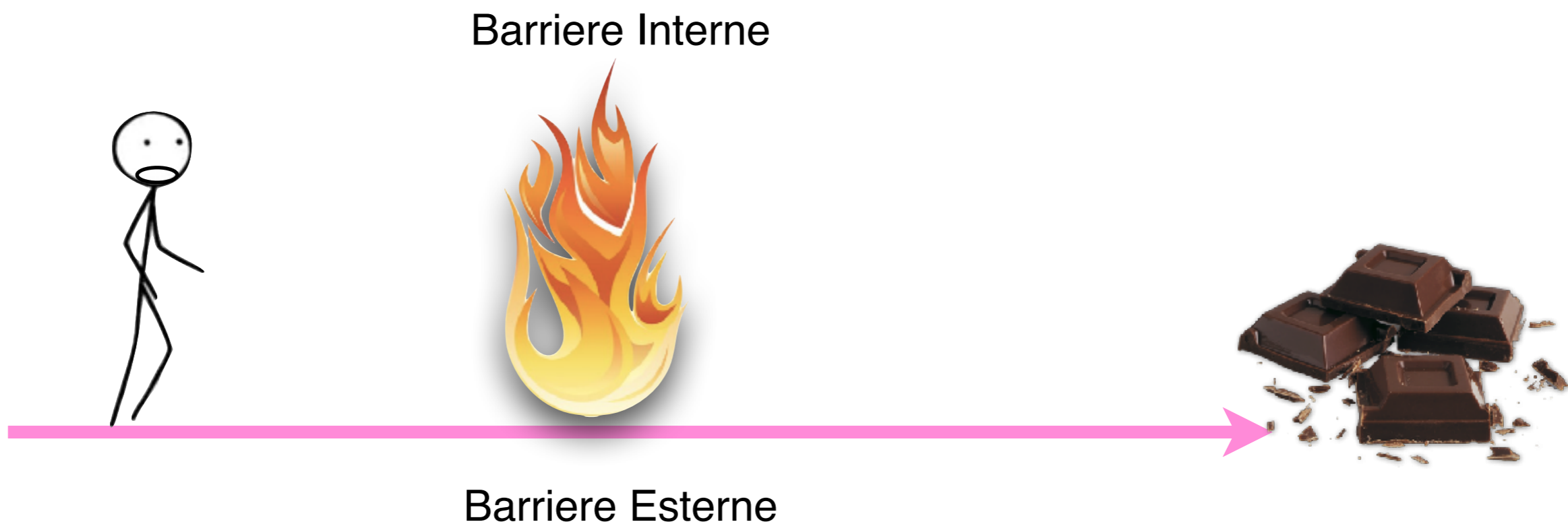
Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta



Lo Scopo è aiutare l'uomo a riprendere la Strada dei propri Valori



Istituto Tolman

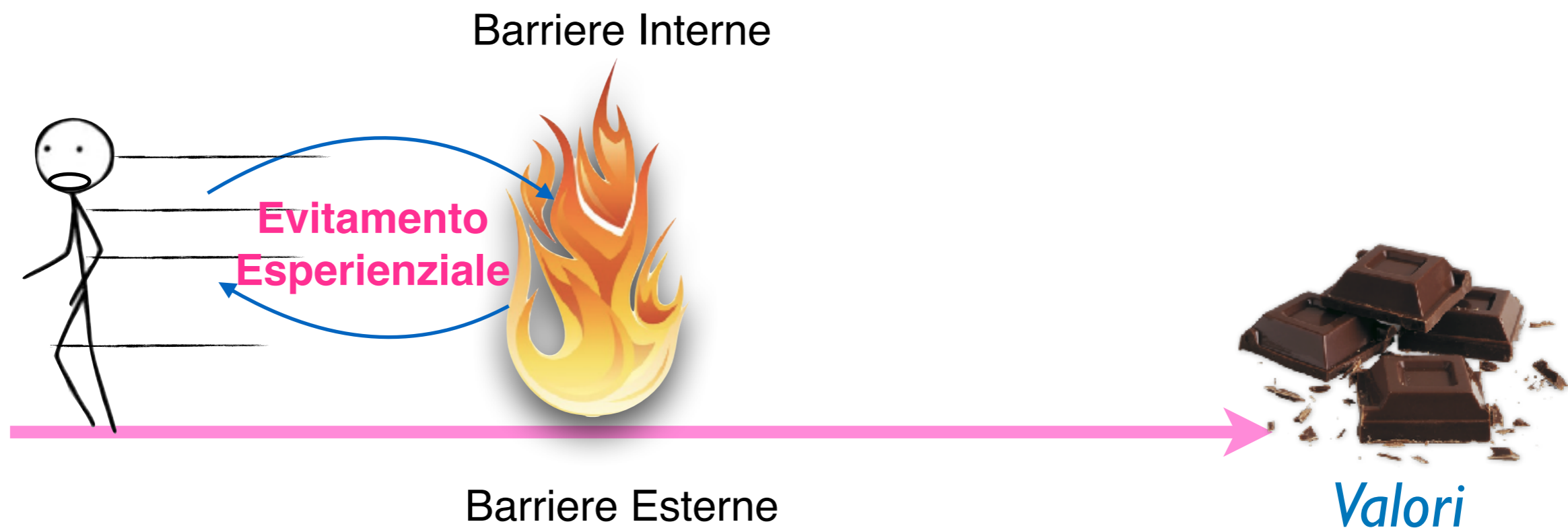
Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta



Lo Scopo è aiutare l'uomo a riprendere la Strada dei propri Valori



Istituto Tolman

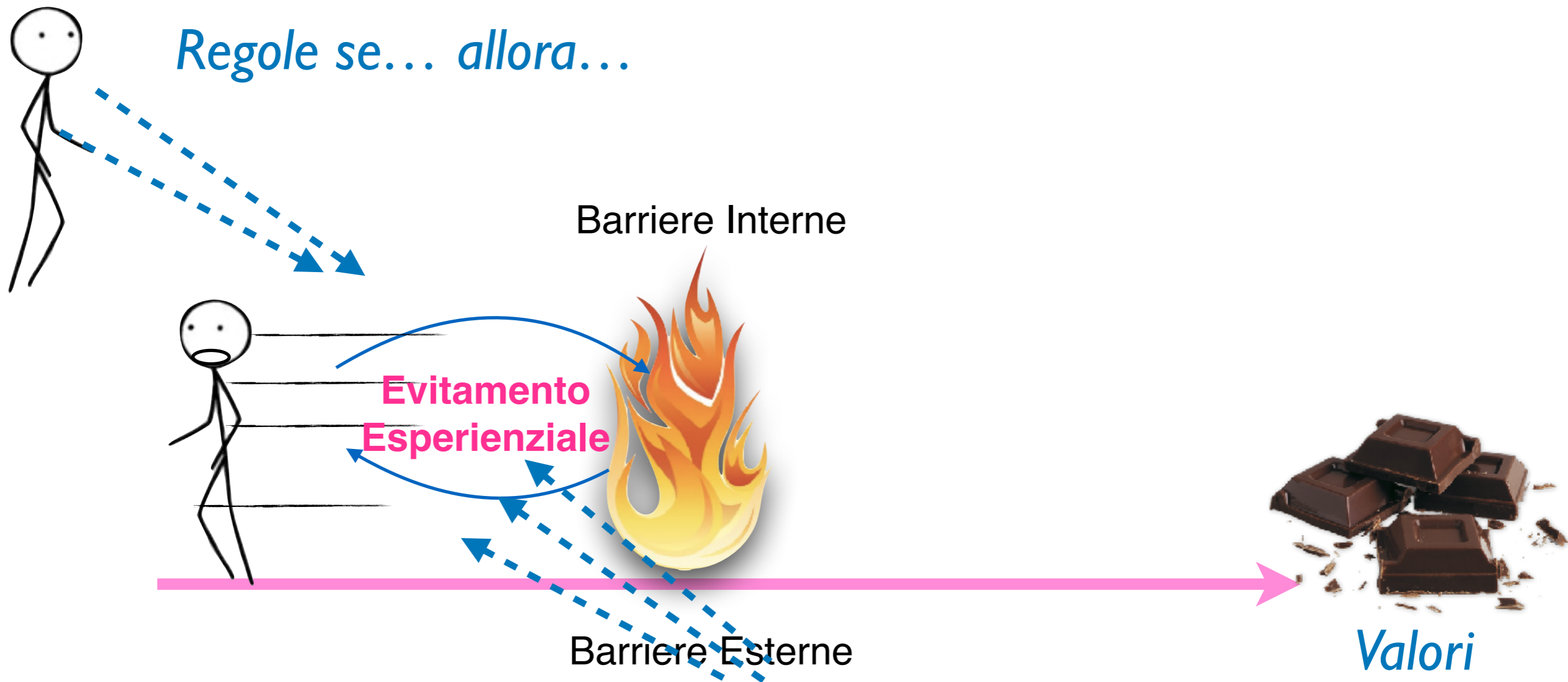
Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta



Lo Scopo è aiutare l'uomo a riprendere la Strada dei propri Valori



Regole se... allora...

DOLORE PULITO



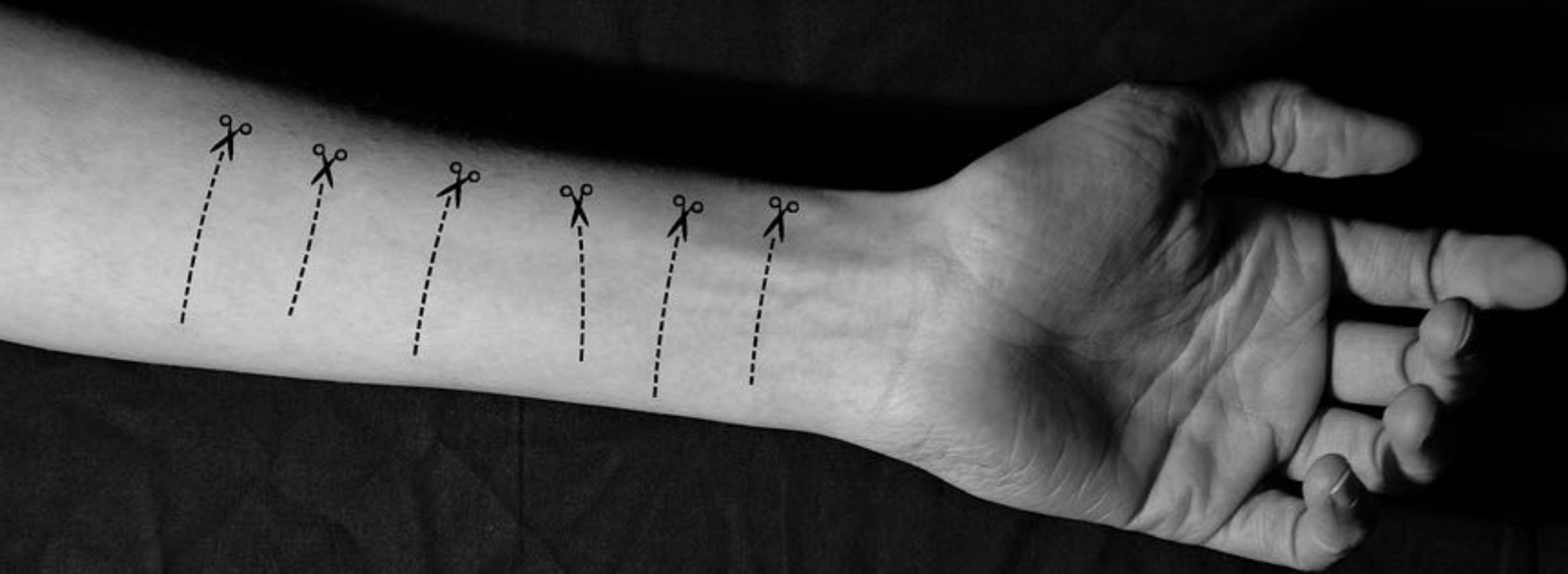
Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

DOLORE SPORCO



Flessibilità Psicologica

(Hayes, Wilson, Gifford, & Follette, 1996)

Centrati

nel qui e ora

Apriti
all'esperienza



Agisci
in modo impegnato

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Flessibilità Psicologica

(Hayes, Wilson, Gifford, & Follette, 1996)

Centrati
nel qui e ora

Apriti
all'esperienza



Agisci
in modo impegnato

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Flessibilità Psicologica



"Between stimulus and response there is a space. In that space is our power to choose our response. In our response lies our growth and our freedom."

Viktor E. Frankl

*“Tra uno stimolo e una risposta vi è **uno Spazio**.
In questo spazio sta il nostro potere di **Scegliere** la nostra risposta.
Nella nostra risposta vi è la nostra crescita e la nostra **Libertà**”*

Victor Frankl

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Ampliare il proprio mazzo di carte allargare il repertorio comportamentale

Repertorio
Cognitivo-Verbale

Repertorio
Emotivo-Fisiologico

Repertorio
di Coping

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Il Cambiamento in ottica Cognitivo Comportamentale

Centrato

Aperto

Impegnato



Se tu non sei la tua sofferenza, sei disposto a:

- restare centrato nel Momento presente...
- Aprirsi all'esperienza senza giudicarla o evitarla...
- Notando emozioni e regole/credenze attraverso cui guardi la tua esperienza...

... per Impegnarti in azioni dirette verso ciò a cui dai valore?

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale

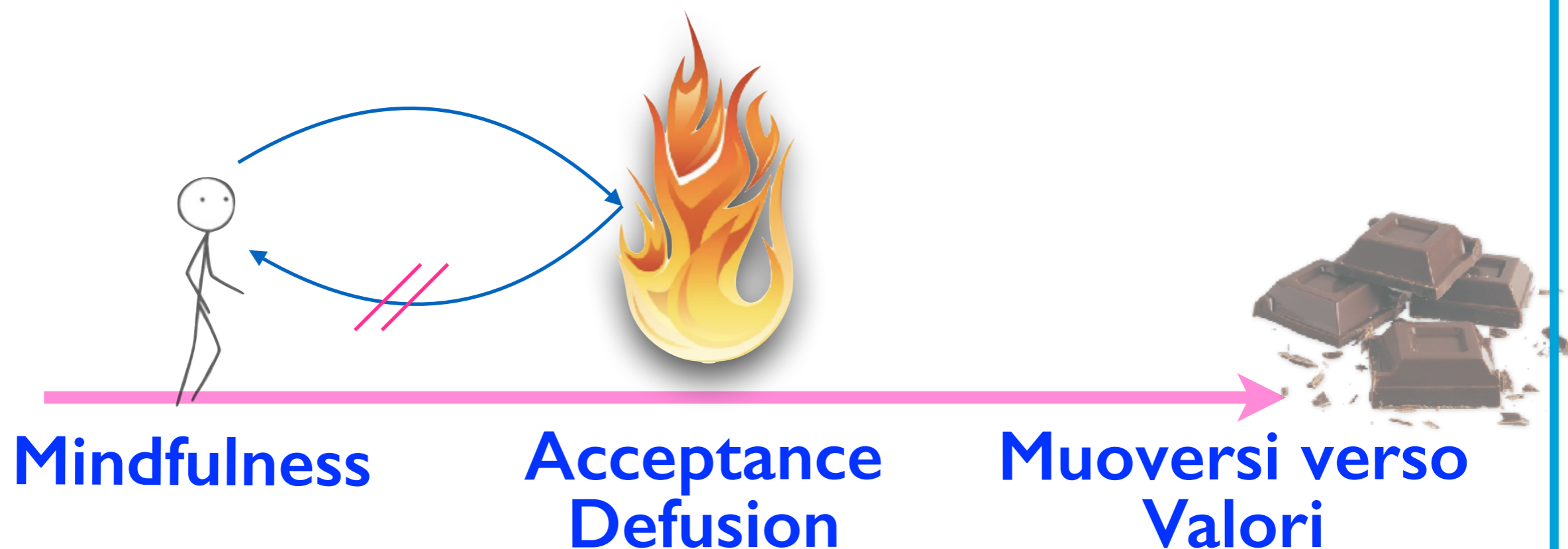


dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta



Lo Scopo è aiutare l'uomo a riprendere la Strada dei propri Valori

Self as perspective



Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

come si svolge la terapia

Nella CBT la terapia è un processo **collaborativo, attivo ed esperienziale**, che ha luogo in un setting vis à vis.

Prevede una fase di assessment e una fase di trattamento. La **formulazione del caso è la bussola** dell'intervento.

Nella CBT terapeuta e paziente sono esistenzialmente **sulla stessa barca**. Accettano di assumere due ruoli specifici e complementari. Si pongono su un **piano paritario**, anche se il terapeuta si assume la responsabilità di condurre la terapia.

Primo contatto
e primo colloquio

Assessment:
longitudinale, trasversale,
focalizzato, strumentale

Formulazione del Caso

Definizione e condivisione
degli obiettivi terapeutici

Strategia terapeutica

Monitoraggio della terapia

Valutazione dell'esito
Prevenzione delle ricadute
Follow-up

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Il ruolo della Relazione

Empirismo collaborativo



Ruolo attivo di Pz e T

Fare esperienza insieme

Lavoro in seduta e fuori

Concordare obiettivi

Monitorare effetti

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta



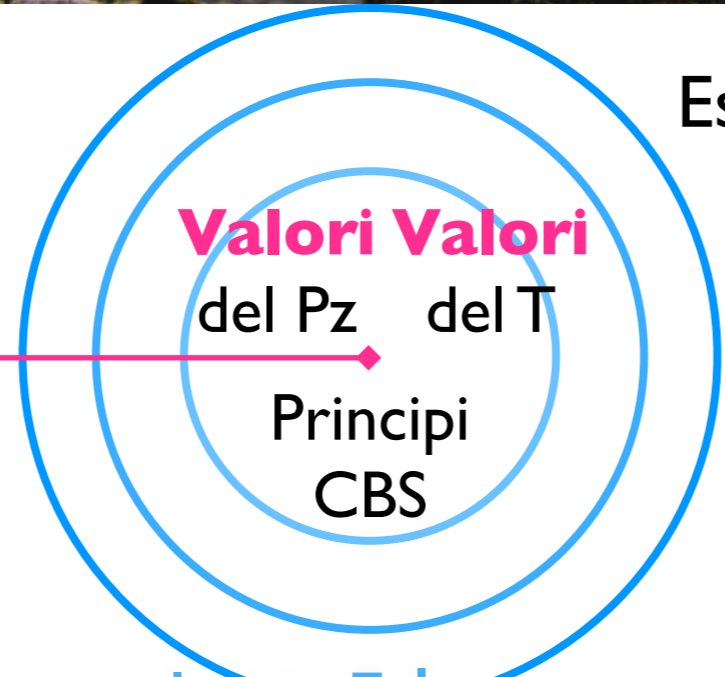
Pz e T sono sulla stessa barca in balia degli stessi processi psicologici

La sofferenza
è una condizione umana

Differenza dolore pulito
e dolore sporco

La trappola del linguaggio

RT



Essere Mindfull

Orientati ai Valori

Esperienza vs conoscenza

**Interpersonally
focused intervention**

Istituto Telman

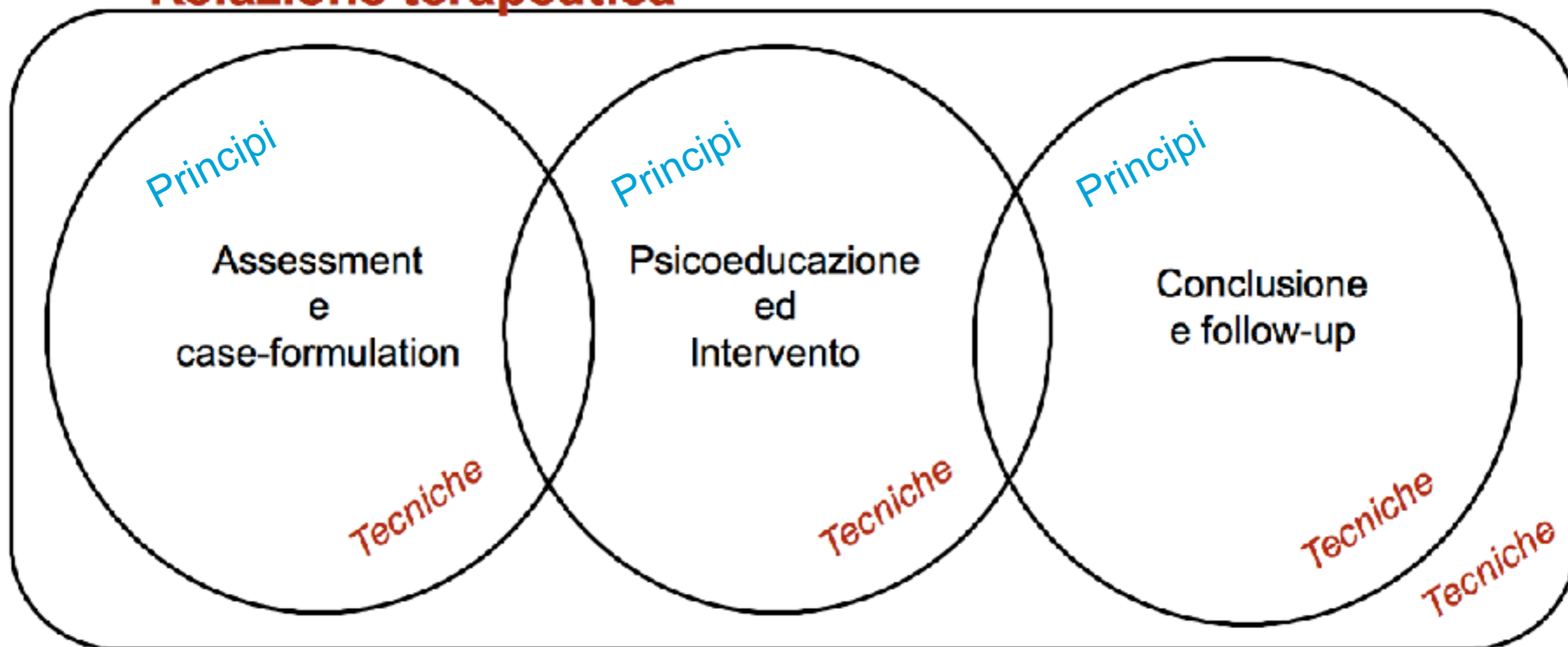
Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Il ruolo della Relazione

Relazione terapeutica



Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

la relazione

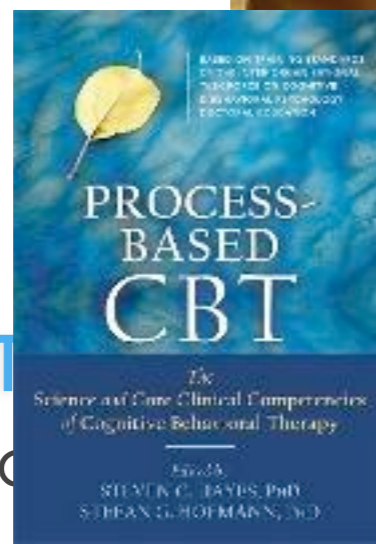
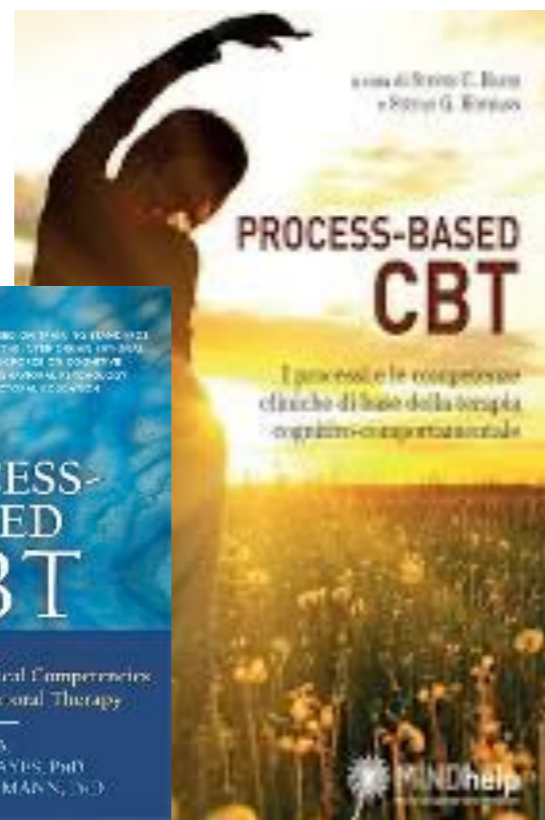
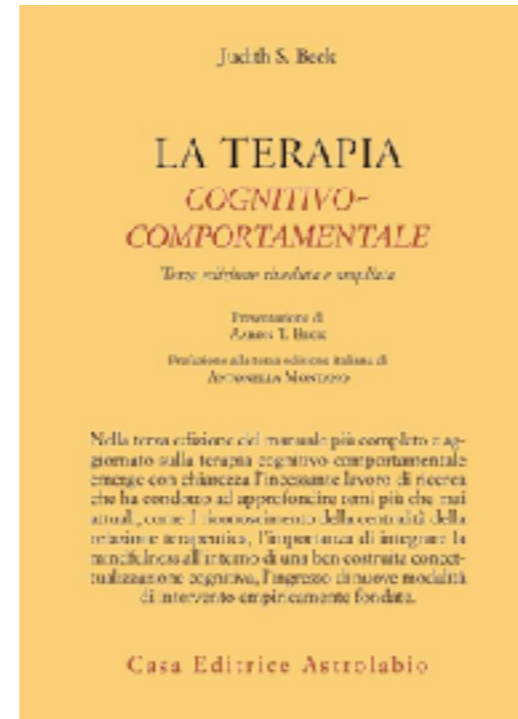
L'alleanza terapeutica si fonda sull'**empirismo collaborativo**, sulla condivisione della **formulazione del caso** e sull'accordo esplicito sugli **obiettivi**.

Nella relazione **si esplorano** le prospettive su di sé, gli altri, sul mondo, e il proprio modo di rapportarsi con l'esperienza esterna e interna.

Il terapeuta aiuta il paziente a **discriminare cognizioni, emozioni, azioni** e a comprendere che queste risposte sono apprese allo scopo di promuovere **consapevolezza, flessibilità, cambiamento**.

Bibliografia

Publicata su www.istitutotolman.ning.com



Bibliografia

- *APA Presidential Task Force on Evidence-Based Practice (2006). Evidence-Based Practice in Psychology. American Psychologist, Vol. 61, No. 4, 271–285;*
- *Barnes-Holmes, Y., Barnes-Holmes, D., McHugh, L., Hayes, S.C. (2004). RFT: some implications for understanding and treating human psychopathology, in Int. J. of Psychology and Psychological Therapy, 2004, Vol. 4, 2, 355-375;*
- *Bijou S., Baer D. (1994). Lo sviluppo infantile. Un'analisi comportamentale. Armando Editore;*
- *Beck A.T. (1984). Principi di terapia cognitiva. Astrolabio;*
- *DeHouwer J., Barnes-Holmes D., Barnes-Holmes Y (2018), What Is Cognition? A Functional-Cognitive Perspective. In Process-Based CBT: The Science and Core Clinical Competencies of Cognitive Behavioral Therapy, Hayes S.C., Hofman S. (2018). New Harbinger;*
- *Kohlenberg R.J., Tsai, M., & Dougber, M.J. (1993). The dimensions of clinical behavior analysis. The Behavior Analyst, 16, 271-282;*
- *Luciano, C., Valverde, M.R., & Gutiérrez Martínez, O. (2004). A proposal for synthesizing verbal contexts in Experiential Avoidance Disorder and Acceptance and Commitment Therapy, in Int. J. of Psychology and Psychological Therapy, 2004, Vol. 4, 1, 377-394;*
- *Martin G., Pear J. (2000). Strategie e tecniche per il cambiamento. La via comportamentale. McGraw-Hill;*
- *Meazzini P. (1995). La terapia del comportamento. Una storia. Ed. Tecnoscuola;*
- *Melli G., Sica C. (2018). Fondamenti di psicologia e psicoterapia cognitivo comportamentale. Erickson;*
- *Papa A., Epstein E.M. (2018), Emotions and Emotion Regulation. In Process-Based CBT: The Science and Core Clinical Competencies of Cognitive Behavioral Therapy, Hayes S.C., Hofman S. (2018). New Harbinger;*
- *Ramnerö J., Törneke N. (2008). ABC's of Human Behaviour. New Harbinger;*
- *Sanavio E. (1991). Psicoterapia cognitiva e comportamentale. Ed. Carocci;*
- *Wilson K. (2009), A Clinician's Guide to Stimulus Control. In Mindfulness for Two: An Acceptance and Commitment Therapy Approach to Mindfulness in Psychotherapy. Wilson K.G., DuFrene T. (2009). New Harbinger.*