

PERCHÉ SCEGLIERE IL MILLER

COME ORIENTARSI VERSO UNA SCUOLA DI SPECIALIZZAZIONE IN PSICOTERAPIA

Se stai valutando di intraprendere un Corso di Specializzazione in Psicoterapia avrai potuto constatare che, in questo ambito, esiste un'ampia e variegata offerta, che coinvolge una molteplicità di istituti distribuiti in numerose città italiane. Se hai frequentato un corso di laurea in Psicologia, durante la tua formazione universitaria avrai avuto modo di conoscere i vari orientamenti teorici e, forse, ti sarai già orientato verso un determinato approccio, rispetto ad altri. Diverso può essere il discorso se ti sei laureato in medicina (anche in questo caso potrai accedere alla formazione in psicoterapia). Probabilmente però ti troverai ad essere meno preparato a distinguere la complessità e la diversità degli orientamenti psicologici e delle prassi terapeutiche (c'è chi ne ha contate ben 400!), prassi che sono spesso in netto contrasto tra loro circa l'origine dei disturbi psicologici e, conseguentemente, anche sui trattamenti psicoterapeutici.

Per aiutarti a dipanare questa vastissima mole di informazioni (e di argomentazioni teorico-metodologiche), noi del Miller abbiamo pensato, in questo breve scritto, di focalizzare la nostra riflessione su alcuni punti che riteniamo essere, alla fine, i punti-chiave per chi deve scegliere una Scuola di Psicoterapia, un percorso di formazione lungo ed impegnativo (ben quattro anni di studio) che permetterà al corsista di acquisire tutte le competenze necessarie per esercitare, in modo qualificato ed altamente professionale, la difficile arte della psicoterapia.

I punti sui quali intendiamo concentrarci sono essenzialmente tre, che esponiamo qui di seguito brevemente.

1. Una terapia vera

Il primo: se la psicoterapia è una "terapia", la scelta del futuro professionista dovrebbe orientarsi verso ciò che è effettivamente "terapia" e non qualcos'altro.

Siamo tutti d'accordo che gli interventi psicoterapeutici sono percorsi che coinvolgono anche aspetti umani, relazionali, affettivi, di crescita individuale, ecc., e non implicano esclusivamente la "cura" di un disturbo, tuttavia vi sono disturbi che necessitano di un vero e proprio trattamento strutturato, che possa dimostrare scientificamente di funzionare.

Un criterio per distinguere le “terapie” dalle “cose che fanno stare bene” è senza dubbio il fatto che le prime hanno passato il vaglio di metodologie scientifiche molto rigorose (ad es., i trial clinici o le meta-analisi) che hanno permesso di distinguere ciò che funziona, ciò che effettivamente “cura”, da ciò che non funziona o che produce blandi effetti aspecifici clinicamente poco significativi.

Tradotto in termini operativi, potremmo pertanto concludere: il futuro professionista dovrebbe scegliere una scuola di psicoterapia che abbia dimostrato di funzionare nel trattamento di una molteplicità di disturbi e che sia pertanto internazionalmente riconosciuta come terapia “efficace”.

2. Evidenza Scientifica

Quale approccio ha maggior rilievo per quanto riguarda le evidenze scientifiche? A questo proposito, possiamo dire che ci sono pochi dubbi. Le linee guida internazionali, i protocolli di ricerca, le pratiche riconosciute come “evidence-based” sono concordi nel pronunciarsi a favore della CBT come trattamento elettivo per numerosi disturbi. Persino i foglietti illustrativi di numerosi farmaci antidepressivi, consigliano di associare al farmaco la terapia cognitivo-comportamentale (e non una psicoterapia qualunque).

La parola chiave è quindi **CBT, Cognitive-Behavioral Therapy (Psicoterapia Cognitivo Comportamentale)**. Se voi cercate un indirizzo di studio e di formazione che abbia il riconoscimento internazionale della sua efficacia terapeutica per molti disturbi psicologici, quello cognitivo-comportamentale è senza dubbio il primo della lista. Questo parte dal presupposto di base che ogni essere umano, non solo in medicina, ma anche in psicologia clinica, abbia il diritto di ricevere trattamenti di dimostrata efficacia e che possano essere considerati i migliori trattamenti possibili, sulla base delle evidenze scientifiche raccolte a livello internazionale.

La Psicoterapia cognitivo-comportamentale rappresenta l’evoluzione, sulla base delle evidenze, della Behavior Therapy (Terapia del comportamento o Comportamentismo) e dei successivi sviluppi di matrice cognitivista di “seconda generazione” (come la Terapia Cognitiva di Beck e la REBT di Ellis), arricchite dai promettenti contributi della cosiddetta “third wave” (terza ondata).

LA CBT enfatizza la relazione funzionale, nell’adattamento umano, tra contesto ambientale, pensieri, emozioni e comportamento. L’assunto principale è che la maggior parte dei problemi emotivi e del disagio degli individui derivino da distorsioni cognitive, ovvero interpretazioni distorte della realtà, che possono ritenersi modificabili e integrabili con pensieri più funzionali. Il lavoro terapeutico, inteso come collaborativo tra paziente e terapeuta, si focalizza sulla modifica degli aspetti disfunzionali dell’adattamento all’ambiente e sull’apprendimento di nuove capacità di gestione degli aspetti psicofisiologici del corpo, dei pensieri e dei comportamenti. Questo tipo di terapia è centrata sul “qui ed ora”, orientata allo scopo, pratica, a breve termine e volta all’autonomia del paziente. La CBT costituisce ad oggi un ricco e variegato corpus di pratiche evidence-based adatta a qualsiasi fascia d’età.

3. Tradizione e innovazione

Esistono in Italia molte scuole cognitivo-comportamentali. perché un futuro professionista dovrebbe scegliere il Miller? Questa domanda merita una risposta articolata.

A. Il Miller ha innanzitutto una lunga tradizione di formazione psicologica e psicoterapeutica, a partire dagli anni '70; il nostro Istituto forma Psicologi Clinici da più di quarant'anni, cosa che pochi altri istituti cognitivo-comportamentali possono vantare nel nostro Paese;

B. Il Miller, pur avendo una lunga tradizione, non è tuttavia una scuola "tradizionalista", ma al contrario è una scuola molto attenta agli aspetti di innovazione, alle nuove correnti di pensiero che oggi stanno prendendo sempre più piede all'interno del panorama CBT; il nostro Istituto insegna tuttora i principi propri del comportamentismo e della Behavior Therapy di "prima generazione", così come gli interventi cognitivi ed i training abilitativi tipici della cosiddetta "seconda generazione" (la Terapia cognitiva di Beck, la REBT di Ellis, in primis), ma dedica uno spazio sempre maggiore alla "third wave" cognitivo-comportamentale, ed agli approcci più recenti che vanno sotto il nome di Schema Therapy, Terapia Metacognitiva, Eyes Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR), Mindfulness, Acceptance and commitment Therapy (ACT), Terapia Dialettica Comportamentale (DBT), Compassion Focused Therapy. Tutte queste modalità di trattamento fanno parte del nostro programma di conoscenza e formazione. Le terapie di prima e seconda generazione, tra l'altro, non sono affatto finite in un cassetto per lo psicologo CBT, perché restano nel repertorio multiforme del professionista che è abituato ad utilizzare tutto ciò che serve ed ha evidenza e non solo ciò che è "di moda". Non esiste una contrapposizione tra una CBT tradizionale ed una CBT innovativa, esiste solo una CBT che ha prove di efficacia ed interventi che oggettivamente non ne hanno!

C. Il Miller ha due sedi in cui svolge i suoi corsi, dislocate in due importanti città italiane, come Genova e Firenze, a riprova del prestigio che riveste nel panorama formativo psicologico italiano. Ciò favorisce la raggiungibilità, anche per coloro che vivono e lavorano in molte altre città del Nord, del Sud e del Centro Italia e permette a molti corsisti di frequentare.

D. Il Miller è una scuola affiliata all'AIAMC, l'Associazione Italiana di Analisi e Modificazione del Comportamento e Terapia Comportamentale e Cognitiva. Assieme all'associazione francese, l'AIAMC è la più antica associazione cognitivo-comportamentale d'Europa. Iscrivere al Miller significa anche diventare socio dell'AIAMC, che a sua volta è accreditata per la formazione cognitivo-comportamentale dall'EABCT (European Association for Behavioural and Cognitive Therapies). Chi è formato da una scuola AIAMC, con la specializzazione in psicoterapia cognitivo-comportamentale può richiedere anche l'attestato di accreditamento EABCT, ovvero il riconoscimento della sua legittima appartenenza alla schiera degli psicoterapeuti cognitivo-comportamentali europei. Il riconoscimento EABCT dell'AIAMC testimonia, ancor di più, che il programma degli Istituti di questa associazione è altamente formativo e professionalizzante, sia dal punto di vista teorico che da quello pratico-applicativo. Inoltre, dal 2017 l'AIAMC è diventata Associate Chapter di ABA International, l'associazione internazionale di Applied Behavior Analysis.

Questo ulteriore riconoscimento aggiunge ai corsisti delle scuole AIAMC un ulteriore elemento distintivo dal punto di vista associativo, formativo e curricolare.

E. Il quinto ed ultimo punto riguarda il contributo all'avviamento professionale. Il Miller vuole contribuire alla crescita dei propri allievi anche nella difficile fase dell'avviamento alla professione. I nostri specializzandi (o gli ex corsisti), che noi chiamiamo affettuosamente "millerini", durante la fase di supervisione (quando cioè possono vedere pazienti sotto la guida di un supervisore AIAMC) hanno la possibilità di condurre i loro colloqui clinici negli studi dell'Istituto stesso che li sta formando. Inoltre, una volta ultimata la formazione, sulla base delle attitudini e delle aree di interesse del neo-psicoterapeuta, gli viene data l'opportunità di iniziare a collaborare in vario modo con l'Istituto o di partecipare ad un evento quale relatore, al fine di iniziare a sviluppare, a sua volta, le abilità di formatore. Inoltre, l'Istituto Miller, attraverso due sue strutture interne, denominate rispettivamente **MILLER LAB** e **MILLER WORK**, coinvolge corsisti e professionisti ex-corsisti in attività di studio, ricerca e pubblicitaria e nello sviluppo di programmi di valutazione ed intervento nel settore del lavoro e delle organizzazioni.

Riassumendo i punti sopra elencati, possiamo pertanto concludere:

- Tra i molti approcci psicoterapeutici è opportuno orientarsi verso quelli che hanno un documentato riconoscimento internazionale quali metodi di comprovata efficacia terapeutica (evidence-based); potremmo chiederci a tal proposito, che senso avrebbe apprendere faticosamente ad utilizzare metodi costosi di non comprovata efficacia?
- La Psicoterapia Cognitivo-Comportamentale (CBT) è la terapia che in tutto il Mondo ha ottenuto i più elevati riconoscimenti di comprovata efficacia dei suoi trattamenti (definiti evidence-based) per una molteplicità di disturbi. Sempre di più le istituzioni, gli istituti assicurativi, gli enti deputati alla cura e alla riabilitazione di molti Paesi, richiedono l'impiego di trattamenti aventi prove di efficacia. In altre parole, se c'è una terapia che ha dimostrato di funzionare, questa è la CBT.
- Il Miller, che ha una sede a Genova e una a Firenze, ha una lunga storia di formazione psicologica e psicoterapeutica (più di quarant'anni), forma gli specializzandi su tutto il variegato panorama cognitivo-comportamentale, dalla Behavior Therapy, alle terapie cognitive ed ai training di seconda generazione, ai percorsi più moderni di "terza generazione". I docenti hanno tutti una solida provenienza universitaria o sono professionisti che lavorano tutti i giorni sui casi di cui trattano a lezione; lo psicologo CBT deve conoscere tutte le metodologie proprie della terapia cognitivo-comportamentale.
- La Scuola di Specializzazione in Psicoterapia de Il Miller è una scuola AIAMC (Associazione Italiana di Analisi e Modificazione del Comportamento e Terapia Comportamentale e Cognitiva), una delle più antiche associazioni cognitivo-comportamentali d'Europa. Chi esce da una scuola AIAMC diventa uno psicologo cognitivo-comportamentale riconosciuto non solo dallo Stato italiano, ma anche a livello europeo, con tanto di attestato della EABCT (l'associazione cognitivo-comportamentale europea).

- Come dire che chi sceglie Il Miller vuole appartenere alla comunità scientifica italiana ed europea, e lo fa a pieno titolo.
- Il Miller vuole pensare non solo al presente, ma anche al futuro. Un corsista del Miller può iniziare, durante la specializzazione, a vedere pazienti con la guida di un supervisore AIAMC, e lo può fare anche “dentro” al Miller stesso, in uno studio al quale può accedere gratuitamente.
- Una volta completato il percorso di specializzazione, molti corsisti continuano la loro collaborazione con la scuola, e possono iniziare a tenere qualche breve lezione o workshop sugli argomenti sui quali si sono maggiormente concentrati professionalmente, così da imparare a diventare a loro volta formatori.
 - Attraverso l’Istituto Miller, i “Millerini” possono fare ricerca, pubblicare i loro lavori scientifici (Miller Lab), partecipare a progetti di valutazione ed intervento nelle organizzazioni (Miller Work).