



## PRATICHIAMO LA TEORIA

Scuola Cognitiva di Firenze in associazione con Studi Cognitivi offre un **ciclo di incontri formativi e di confronto fra modelli**.

Gli incontri sono gratuiti e ogni incontro presenterà **ognuno verterà su un argomento di interesse clinico con particolare riferimento alla pratica**. Infatti, dopo un'introduzione teorica i docenti **svolgeranno dal vivo una simulata su un caso clinico** offrendo così la possibilità di un confronto diretto e di scambio.

**13  
FEB  
18:00**

**DOTT. LUCA CALZOLARI**

### **ACT (ACCEPTANCE COMMITMENT THERAPY) IN AZIONE**

L'ACT (Acceptance Commitment Therapy) è una forma di psicoterapia di recente diffusione che fa parte delle psicoterapie cognitivo-comportamentali note come approcci di "terza generazione". Per quanto l'acronimo rimandi alla descrizione dei punti centrali del modello va letto come una parola unica "act" che non a caso richiama il verbo inglese to act (agire). L'ACT è stata sviluppata da Steve Hayes e i suoi collaboratori nel 1986 e da allora è stata oggetto di numerosi studi arrivando a rappresentare oggi una delle psicoterapie con le maggiori prove di efficacia verificate sperimentalmente; parliamo quindi di una psicoterapia cosiddetta evidence-based. Secondo l'ACT, così come secondo la terapia di terza ondata, più lottiamo per cercare di respingere la tristezza o una qualsiasi emozione negativa, evitandola, più questa aumenta, amplificando così la nostra sofferenza. Il tentativo di controllo degli eventi interni, e a maggior ragione dei cosiddetti "sintomi", non fa altro che intensificarne la portata ma soprattutto, in chiave ACT, ci allontana dal perseguire quei valori che farebbero diventare la nostra vita ricca e soddisfacente. Parliamo quindi di una terapia sul benessere che non ha nella riduzione della sintomatologia l'obiettivo primario ma ne diventa una conseguenza per il cambiamento di prospettiva rispetto ai propri pensieri.

#### **Dott. Luca Calzolari**

Psicologo, psicoterapeuta cognitivo-comportamentale, didatta dal 2015 presso le Scuole di specializzazione del network di Studi Cognitivi, attualmente nella sede di Milano.

Collabora come blogger con il giornale on line di scienze psicologiche State of Mind, è specializzato nella terapia Act (Acceptance Commitment Therapy) e perfezionato in sessuologia clinica presso l'ApC. Socio ordinario SITCC.

Partecipazione gratuita e aperta a professionisti che operano nell'ambito dei disturbi psichiatrici e psicologici, a specializzandi in psichiatria, a studenti di psicologia e di medicina e ad operatori della salute mentale.

#### **Scuola Cognitiva di Firenze**

info@scuolacognitivafirenze.it

Tel. 055 3245357

Gli incontri si svolgeranno presso:

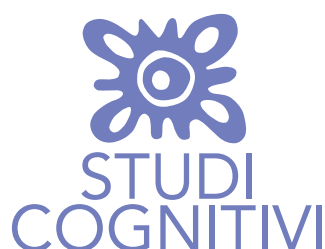
Via delle Porte Nuove, 10 - Firenze

**Per ragioni organizzative è necessaria l'iscrizione sul sito della scuola**

**<http://studicognitivi.it/firenze/eventi/>**



**SCUOLA  
COGNITIVA  
DI FIRENZE**



Direzione scientifica  
Dr.ssa S. Sassaroli e Dr. F. Turchi  
Coordinamento Didattico  
Dr.ssa C. Freccioni