

Costruttivismi, 3: 76-90, 2016  
Copyright @ AIPPC  
ISSN: 2465-2083  
DOI: 10.23826/2016.01.076.090



## Consapevolezza intuitiva: il cuore della trasformazione terapeutica

I diversi metodi e tecniche psicoterapeutiche come mezzi per portare la coscienza in una “posizione osservativa” liberatoria. Una prospettiva che unifica alla radice costruttivismo e pratiche di consapevolezza

**Fabio Giommi e Serena Barbieri**

*Nous, Scuola di Psicoterapia Cognitivo-Costruttivista, Milano*

Le pratiche di *meditazione di consapevolezza (mindfulness)* e la *visione* che le sottende sono sintetizzabili come un processo trasformativo sulla propria mente-corpo a scopo “liberatorio”. Coltivare la consapevolezza coinvolge tutto lo spettro dell’esperienza umana e non solo gli aspetti di sofferenza disfunzionale, cioè gli aspetti “clinici”; tuttavia il potere di queste pratiche è liberatorio e, in quanto tale, è anche terapeutico, de-condizionante. Questo nesso: “il potere liberatorio e quindi terapeutico della consapevolezza” è la ragione di fondo che sta al cuore delle applicazioni delle pratiche di mindfulness in ambito clinico. La mindfulness non mira all’eliminazione del dolore – cosa ovviamente impossibile – ma alla scoperta della possibilità di un diverso rapporto con l’umana e universale esperienza della sofferenza. È sorprendente scoprire i “gradi di libertà” che la coscienza – in particolare nella modalità di *consapevolezza non discorsiva (mindfulness)* – può sperimentare in relazione alla propria esperienza di sofferenza. Ma a ben guardare anche la funzione ultima di metodi e tecniche apparentemente molto diverse – come la moviola di Guidano, i test psicologici e molte tecniche cognitive e comportamentali – è quella di facilitare l’emergere di consapevolezza intuitiva; e, se sono utilizzate con l’intenzione di fornire una guida all’attenzione, facilitano lo spostamento alla “posizione osservativa”.

Parole chiave: *cognitivismo, costruttivismo, mindfulness, consapevolezza intuitiva, posizione osservativa*

## Consapevolezza intuitiva

The faculty of voluntarily bringing back a wandering attention, over and over again, is the very root of judgment, character, and will. No one is *compos sui* [master of himself] if he have it not. An education which should improve this faculty would be *the education par excellence*. But it is easier to define this ideal than to give practical directions for bringing it about<sup>1</sup>.

W. James, *The Principles of Psychology*, 1890, p. 424

## Intuitive awareness

Le pratiche di *meditazione di consapevolezza (mindfulness)* e la *visione* che le sottende sono sintetizzabili come un processo di lavoro trasformativo sulla propria mente-corpo a scopo “liberatorio”. Coltivare la consapevolezza coinvolge tutto lo spettro dell’esperienza umana e non solo gli aspetti di sofferenza disfunzionale, gli aspetti “clinici”; tuttavia il potere di queste pratiche è liberatorio e, in quanto tale, è anche terapeutico, de-condizionante.

Il nucleo essenziale delle pratiche di meditazione di consapevolezza è riscontrabile in tradizioni contemplative anche molto distanti tra loro per area geografica, tempo storico, civiltà, pur se espresso in linguaggi e modalità peculiari e uniche. Questa ubiquità suggerisce il fatto che queste pratiche lavorino su processi universali a un livello radicale, ossia alla radice del funzionamento – e delle potenzialità – della mente umana.

In questo articolo “pratiche di consapevolezza” si riferisce specificamente alla loro espressione nell’alveo della prospettiva buddhista, in particolare nelle due grandi tradizioni *Theravada* e *Zen-Chan*, pur non essendo certamente né l’attenzione, né la consapevolezza (intesa come “presenza mentale”, coscienza non discorsiva) esclusivamente o specificamente “buddhiste” ma piuttosto universalmente umane.

La parola inglese *mindfulness* fino a pochi anni fa non circolava da sola, ma sempre associata alla parola meditazione come *Mindfulness Meditation*; questo termine traduce in inglese la parola *vipassana* che nella tradizione *Theravada* si riferisce a un approccio alla meditazione la cui origine può essere rintracciata direttamente in alcuni famosi e fondamentali *sutta* (insegnamenti) del Buddha storico. È importante sottolineare, per gli scopi di questo scritto, che in inglese esiste ed è corrente anche un’altra traduzione della parola *vipassana*, ossia *Insight Meditation*. La sinonimia della doppia traduzione ci mostra come *mindfulness* e *insight*, consapevolezza e intuizione, siano due facce della stessa medaglia, due aspetti intimamente connessi.

Jon Kabat-Zinn (2003), il pioniere della “mindfulness” (nel senso corrente della parola) descrive la consapevolezza in modo sintetico come “un *vedere* in profondità, in modo penetrante e non-concettuale dentro la natura della mente e della realtà” (p. 146).

Bhikkhu Bodhi (2005), monaco occidentale nella tradizione del buddhismo classico *Theravada* e grande traduttore in inglese del canone Pali – cioè i discorsi del Buddha tramandati secondo questa tradizione – spiega che nell’approccio della meditazione di consapevolezza “i due principali metodi praticati – e gli stati mentali da conseguire – sono *samatha* o «concentrazione/stabilità/calma» e *vipassanā* o «insight/visione»; il primo metodo conduce a *samādhi* o «stabilità/concentrazione profonda», il secondo a *pañña* o «conoscenza intuitiva/saggezza».

---

<sup>1</sup> “La capacità di riportare indietro intenzionalmente l’attenzione che vaga, di nuovo e di nuovo, è la radice stessa della capacità di giudizio, del carattere e della volontà. Nessuno è *compos sui* [padrone di sé stesso] se non la possiede. Un’educazione che dovesse sviluppare questa capacità sarebbe *la educazione par excellence*. Ma è più facile definire questo ideale che non offrire indicazioni pratiche per realizzarlo” (trad. nostra, corsivo nell’originale).

[...] Secondo gli insegnamenti del Buddha la coltivazione della mente meditativa consiste proprio nello sviluppo di stabilità profonda e quindi di insight. [...] Quando l'insight si manifesta, porta alla conoscenza più alta, chiamata «saggezza», che consiste proprio nella visione intuitiva della reale natura dei fenomeni” (p. 258).

Per indicare questa modalità di comprensione che si sviluppa con la mindfulness, Ajahn Sumedho (2004), un autorevole monaco contemporaneo *theravada*, anch'egli occidentale (e con un PhD in filosofia), utilizza l'espressione *intuitive awareness*, “consapevolezza intuitiva” proprio per sottolineare l'intima connessione tra la coltivazione della facoltà di “presenza mentale” o mindfulness, o *sati* in lingua pali, e il manifestarsi dell'insight: “[...] il fattore «consapevolezza intuitiva» fa riferimento a un *continuum* che comincia con *sati*, il nudo riconoscimento consapevole di un oggetto e matura nel fattore *sati-sampajjana* [*sampajjana* = *pañña*], ossia la presenza mentale matura in comprensione intuitiva, comprensione di un oggetto dal punto di vista della sua natura essenziale, penetrazione intuitiva nella natura delle cose [...]” (p. 67).

Anche la tradizione cinese e giapponese *Zen-Chan* è caratterizzata da una grande enfasi attribuita alla mente intuitiva<sup>2</sup> e alla sua riattivazione nel rapporto diretto maestro e allievo.

Jon Kabat-Zinn, nel suo percorso di praticante avanzato e insegnante di meditazione, è stato profondamente influenzato sia dalla frequentazione di un maestro Zen coreano residente in USA, sia dal gruppo di maestri occidentali di *vipassana* che fanno capo all'*Insight Meditation Society* nel Massachusetts. Non si tratta di una semplice nota biografica ma di un aspetto – quello dell'insight/visione intuitiva – che sta al cuore del senso originario del progetto con cui Kabat-Zinn ha proposto l'applicazione della meditazione di consapevolezza (mindfulness) in ambito clinico e terapeutico. Lo ha fatto attraverso una determinata forma, i cosiddetti “protocolli *mindfulness-based*”, che nell'intenzione di Kabat-Zinn vogliono, prima di tutto e fondamentalmente, veicolare lo sviluppo del potenziale umano di insight per mezzo di un training, di una pratica concreta, in una modalità accessibile al maggior numero possibile di persone (Giommi, 2006, 2014).

In un testo del lontano 1996, scritto per fare il punto sui precedenti due decenni di esperienza con il protocollo MBSR (*Mindfulness-Based Stress Reduction Program*) da lui elaborato a partire dal 1979, Kabat-Zinn è molto esplicito nel dichiarare che l'approccio di fondo adottato nella “mindfulness”, intesa come le applicazioni della meditazione di consapevolezza ad ambiti sanitari e terapeutici (e successivamente anche educativi, psicosociali, organizzativi etc.), ha al suo cuore la coltivazione di “wisdom” cioè di “comprensione intuitiva/insight” (*pañña*).

La coltivazione della mindfulness richiede un grado significativo di “concentrazione” ma non è limitata alla coltivazione della concentrazione. Concentrazione qui si riferisce alla capacità della mente di prestare attenzione a un singolo oggetto di osservazione e di sostenerla per un periodo sostenuto di tempo. In differenti scuole di buddhismo le pratiche meditative di concentrazione (chiamate pratiche di *samadhi* o *shamata*) talvolta sono introdotte e praticate a lungo per preparare una solida fondazione alla successiva coltivazione della mindfulness (le pratiche di *vipassana*); mentre in altre scuole la concentrazione e la mindfulness sono coltivate insieme. *Quest'ultimo è l'approccio adottato nel contesto del protocollo mindfulness-based*, in parte perché la flessibilità dell'attenzione che è caratteristica della mindfulness si presta alle esigenze immediate di persone che vivono le vite altamente complesse di una società secolare invece che in quella monastica in cui le condizioni sono accuratamente sotto controllo. E in parte perché il programma di apprendimento [il protocollo mindfulness-based] può essere reso più interessante e più accessibile a un vasto numero di persone nella società in generale se la “dimensione di saggezza” (*wisdom dimension*) pro-

---

<sup>2</sup> È la tradizione a cui si riferisce Linehan (2011) quando introduce, in modo semplificato, l'idea di “mente saggia”.

## Consapevolezza intuitiva

pria della mindfulness – cioè la capacità cioè di discernere [di comprendere intuitivamente] differenze in modo non-giudicante e di vedere le relazioni tra oggetti di osservazione in un campo di attività in rapido cambiamento; e, più tradizionalmente, la coltivazione dell'insight nella natura della sofferenza – nell'impermanenza di tutti i fenomeni, e nella questione di cosa significhi essere un "sé" e un "sé in relazione" – è inclusa sin dall'inizio della loro esposizione al training di meditazione. (Kabat-Zinn, 1996, p. 162, corsivo nostro)

Non c'è qui spazio per poter approfondire: è però fondamentale sapere che la consapevolezza intuitiva non è una semplice facoltà "cognitiva". Le è connaturato anche un aspetto di apertura, curiosità, disponibilità rispetto all'intera gamma delle nostre esperienze. Ciò equivale a dire che le è connaturato un aspetto di accettazione, di accoglimento dell'esperienza vissuta momento per momento. Cosa che naturalmente è molto più facile da dire che da fare, e non è affatto ovvia quando sperimentiamo i vari gradi del versante dell'esperienza che vorremmo, di tutto cuore, evitare: lo spiacevole, il disagio, il dolore. La mindfulness è uno stato di coscienza "attivo" che richiede il coraggio di alimentare l'intenzione di "stare con..." ciò che proprio non vorremmo. Si sviluppa con la pratica e, per quanto possa sembrare strano a chi non ne fa esperienza diretta, è un processo intimamente legato al manifestarsi dell'insight. Come dice un altro autorevole insegnante di meditazione, Corrado Pensa, o *sati* è "calda", sollecita oppure non è "*samma sati*", non è vera mindfulness (Pensa, 2008).

Per inciso, dovrebbe essere chiaro, anche dai brevi cenni fatti sopra, come l'attuale moda della "mindfulness" abbia diffuso una *vulgata* intrisa di grande confusione, che banalizza il potenziale e la profondità custodita in queste pratiche e nelle conoscenze che esse ci trasmettono e ci dischiudono circa la natura della mente umana. Non si tratta di tecniche di rilassamento finalizzate a raggiungere un "benessere" (nel senso immediato del termine) più o meno garantito nel corpo e nella psiche, né di tecniche terapeutiche di controllo dell'ansia o di altre emozioni o, tanto meno, di controllo della mente e dei pensieri ("svuotare la mente... allontanare i pensieri negativi..."). E neppure si tratta di un atteggiamento sentimentale e moralistico di "accettazione", di sopportazione passiva del disagio. Né infine di una facile ricetta, da articolo di settimanale, per essere "mindful" e quindi, (si suppone) più rilassati e "zen", o addirittura per attingere alla felicità permanente al facile costo di un po' di minuti al giorno di attenzione al respiro o di qualche altro esercizio occasionale. È in gioco invece qualcosa di molto più profondo: un penetrare intuitivamente la natura della propria mente e osservarne i processi in atto, nel momento stesso in cui si stanno svolgendo. Lo scoprire in sé stessi il potere di diventare via via meno agiti dalle proprie reattività automatiche, di liberarsi gradualmente dai propri processi abituali, dai condizionamenti stratificati della nostra storia personale, familiare e culturale. Con il termine "reattività automatiche" e "condizionamenti" intendiamo qui l'intero spettro che va dalla "normalità" quotidiana alle forme di disagio clinico strutturate come funzionamenti patologici. Essenziale: non liberazione dalla presenza di disagio e di sofferenza nelle nostre vite, cosa ovviamente impossibile; ma liberazione dalle nostre modalità di risposta, dai pattern di reattività automatica che mettiamo in atto nell'incontro con ciò che ci fa soffrire, e che quasi sempre diventano generatori di una sofferenza molto più perdurante e intensa di quella stessa che vorremmo sfuggire.

Cosa permette questa progressiva libertà, cosa ci da questo potere? "*Non attraverso azioni, non attraverso parole noi diventiamo liberi dalle contaminazioni mentali, ma osservandole e riconoscendole ogni volta di nuovo*" (Anguttara Nikaia, *Raccolta dei discorsi in progressione*, corsivo nostro).

Nella prospettiva della meditazione di consapevolezza questo potenziale ci è dato proprio dalla *consapevolezza intuitiva*: l'osservare in diretta i meccanismi della propria reattività gradualmente li depotenzia e alla fine li può de-costruire. La "presenza" alla propria esperienza mentale e corporea genera spazi di libertà, nel senso che innesca un processo opposto a quello

dell'automatismo e dell'abitudine condizionante. Questo "conoscere" immediato e intuitivo è di natura diversa, profondamente diversa, dalla conoscenza discorsiva, cognitiva, mediata dal linguaggio e da "attribuzioni di significato", che è di solito la modalità di cui facciamo predominante esperienza in assenza di una pratica intenzionale che ci dia accesso alla modalità "non-discorsiva" di silenziosa presenza consapevole. Non si tratta di un osservare puramente percettivo, né di un analizzare o un "attribuire senso" attraverso il linguaggio e quindi il pensiero. E non è neppure quel "sentire" corporeo ed emozionale al quale spesso ci riferiamo in terapia con l'espressione "sentire di pancia".

Non è guardare, non è pensare e non è sentire: è intuire. Anche se tutti i processi nominati possono essere presenti e collaborare. È *l'opera dalla coscienza*, silenziosa, non discorsiva, consapevole, che può aprirsi a intuizioni tanto immediate quanto spontanee. Le tradizioni contemplative di tutte le latitudini e la nostra stessa tradizione filosofica occidentale – se la consideriamo anche nella sua dimensione, oggi in via di riscoperta, di pratica trasformativa (Hadot, 2002) – riconoscono la realtà di questa forma di intuizione, come di una facoltà all'apice della mente e presente virtualmente in ciascuno. Lo spazio qui non è sufficiente per articolare meglio questo punto fondamentale<sup>3</sup>, ma va chiarito che non si tratta di insight nel senso sempre, o quasi, considerato nella psicologia e nelle scienze cognitive *mainstream* contemporanee; ossia come il risultato di processi *bottom-up* di elaborazione procedurale, tacita, inconsapevole (Liebermann, 2000)<sup>4</sup>. Non si tratta neanche di "metacognizione", intesa come un processo di discorsività riflessiva, come un pensare rivolto ai propri processi cognitivi. Anzi per la verità, per quanto strano possa suonare, si può dire che non si tratta neppure di un'attività cognitiva, conoscitiva di genere "rappresentazionale", in cui la mente costruisce una rappresentazione in forma di immagine, di simbolo o di significato. Assomiglia molto di più a un "percepire", "vedere" in modo immediato, diretto, spesso improvviso, e in piena evidenza ciò che era già nella nostra esperienza, e anzi la influenzava, ma che fino a quel momento non era presente alla coscienza. Si potrebbe anche dire che si tratta *molto più di un atto che non di una rappresentazione/cognizione*: l'atto di dirigere intenzionalmente la nostra attenzione e quindi la nostra consapevolezza<sup>5</sup>.

Dovrebbe essere ora chiaro che le pratiche di consapevolezza sono prima di tutto pratiche di conoscenza: scoperta di un accesso nuovo, profondo e molto diverso da quello discorsivo tanto ai nostri processi mentali, cognitivi ed emotivi che all'esperienza del corpo e dei cinque sensi; scoperta del potere liberatorio che ci è dato dalla consapevolezza intuitiva; scoperta di un "conoscere" che è anche un "agire", e porta una "differenza" negli stati che la consapevolezza illumina anche quando apparentemente le condizioni vissute sono rimaste le stesse.

## Psicoterapia e dis-identificazione

In ambito clinico il fine ultimo è la possibilità di una diversa relazione con la sofferenza. È sorprendente scoprire i "gradi di libertà" che la coscienza può sperimentare in relazione alla

---

<sup>3</sup> Per approfondimenti: Giommi (2014), Giommi & Barendregt (2014).

<sup>4</sup> Per esempio la Grecia classica distingueva tra l'intuizione superiore (*nous*) di cui stiamo trattando, e l'intuizione (*metis*) che si manifesta come abilità, ingegno, accortezza, scaltrezza, astuzia; nel cacciatore esperto, nel politico dotato, nell'istinto diagnostico del bravo medico, ed è più vicina al significato contemporaneo del termine; vedi Detienne & Vernant (1974).

<sup>5</sup> La popolare "definizione operativa" di *mindfulness* proposta da Kabat-Zinn: *ciò che sorge quando prestiamo attenzione con intenzione, al momento presente e in modo non giudicante*.

## Consapevolezza intuitiva

propria esperienza di dolore. La sorpresa per un “potere” che abbiamo sempre avuto a disposizione.

Come detto, il potere liberatorio e quindi terapeutico della consapevolezza intuitiva è la ragione di fondo delle applicazioni delle pratiche di consapevolezza in ambito clinico, medico e psicoterapeutico, iniziata da Kabat-Zinn.

La “mindfulness”, nella forma oggi popolare (al netto delle banalizzazioni cui si è accennato sopra), deriva in grandissima parte, tanto nello “stile” in cui la pratica viene proposta, quanto nell’intenzione di fondo, dalla sperimentazione di quel protocollo strutturato che è poi diventato la matrice di tutti quelli che sono seguiti. La finalità ultima di Kabat-Zinn era, ed è, quella di un percorso introduttivo alla meditazione di consapevolezza che fosse un primo passo, un inizio. Relativamente semplice nelle pratiche, sufficientemente sistematico per apprendere, attraverso una gamma di esercizi di base adatti a tutte le esigenze, il senso reale della meditazione. Il tutto proposto con un linguaggio contemporaneo e non confessionale anche se fedele nella sostanza ai significati trasmessi dalla tradizione contemplativa. Voluto soprattutto come un mezzo adatto alle condizioni di chi vive nella società contemporanea per iniziare a scoprirne il potenziale da sé stessi e per sé stessi. Va però sempre ricordato che la “mindfulness”, in questo senso applicativo, non è una nuova “scuola” di meditazione, un nuovo approccio che sostituisce le tradizioni. Si tratta di un semplice percorso introduttivo e adatto ai suoi scopi, limitato nell’approfondimento e nel tempo. I protocolli hanno una durata di due mesi (otto settimane): è evidente che non sono paragonabili, né commensurabili con percorsi di meditativi che hanno la profondità e l’orizzonte di una vita (Giommi, 2006, 2014).

E nondimeno ciò che sta al cuore dei protocolli *mindfulness-based*, pur nel loro ambito limitato, è ciò che sta al cuore della meditazione di consapevolezza in senso pieno. La parola chiave qui è *dis-identificazione*. Al centro del processo trasformativo c’è l’atto della coscienza che si dis-identifica dai “contenuti” della mente/esperienza, quali che siano. Va sottolineato di nuovo che si tratta di *atto intenzionale della coscienza*, realizzato attraverso l’attenzione, con il quale la coscienza diventa consapevole ossia “vede” in modo non più “fuso e confuso” i fenomeni che sta sperimentando come e in quanto fenomeni, non di una “informazione” o di una “cognizione”.

*La tesi di fondo che viene proposta in questo articolo è che questo atto di dis-identificazione attraverso la consapevolezza intuitiva, è il cuore non solo delle pratiche di meditazione di mindfulness e delle loro applicazioni in forma di interventi mindfulness-based, ma di qualunque processo trasformativo che possiamo chiamare terapeutico.*

Sosteniamo che, a ben guardare, tutte o quasi tutte le pur diversissime pratiche, metodi e tecniche che facciamo usualmente rientrare sotto la categoria “psicoterapia” operano, in ultima analisi, sulla base dello stesso processo fondamentale. Non è allora un caso che in tutte le pur diverse tradizioni contemplative, in tutti i tempi e luoghi, si ritrovino sotto molteplici foggie, pratiche di coltivazione dell’attenzione, della presenza mentale e dell’intuizione (ossia pratiche di consapevolezza intuitiva) come fulcro dei percorsi trasformativi di conoscenza e comprensione di sé (McGilchrist, 2010).

Il lavoro su di sé, che abbia come movente un disagio o una sofferenza o che sia mosso da un bisogno di auto-conoscenza e crescita interiore – ma dove sta il confine? – è possibile in quanto è possibile questo operare della coscienza. In caso contrario non ci sarebbe scampo dal determinismo dei condizionamenti che ci modellano.

Quale è la differenza allora?

Si potrebbe dire che le pratiche di consapevolezza puntano in modo diretto e intenzionale ad attivare il potere, altrimenti solo virtuale, della consapevolezza intuitiva. Nel caso delle psicoterapie questo avviene attraverso modalità più graduali e indirette, con mezzi e strumenti di varia natura, il cui senso ultimo però è, secondo noi, proprio quello di favorire esperienze di

dis-identificazione. In aggiunta, le psicoterapie mettono in campo molte e diverse spiegazioni di questo medesimo processo, in base a modelli esplicativi che fanno capo a cornici teoriche ed epistemologiche tra le più varie. Ma tutte sono accomunate dal non riconoscere la realtà della consapevolezza intuitiva come potenzialità universalmente umana. Questo mancato riconoscimento comporta l'assenza di una chiara ed esplicita intenzione nello svilupparla. Se questo focus su ciò che è al cuore del processo terapeutico è invece chiaro e intenzionale, allora i molti metodi psicoterapeutici possono essere visti attraverso una cornice unificante come mezzi utili – diversificati e adatti a molteplici condizioni mentali e circostanze – per realizzare la dis-identificazione e favorire *insight* decondizionanti e liberatori.

### **La pratica clinica come pratica per far scoprire al paziente/cliente la “posizione osservativa” sperimentabile attraverso la consapevolezza intuitiva**

Nell'esperienza propriamente psicoterapeutica assumere la prospettiva qui proposta implica esplorare l'idea di “posizione osservativa” del paziente come cuore del lavoro psicoterapeutico e come *locus* reale della trasformazione.

La tesi è che qualunque processo autenticamente terapeutico – quali che siano i metodi e i mezzi con cui viene innescato – consista *in ultima analisi* nell'esperienza di osservazione dei propri sintomi e delle proprie caratteristiche, vissuti direttamente ed in prima persona dal paziente da una “posizione coscienziale” diversa, positivamente non-identificata.

Ciò che si intende sostenere è che riuscire a far sperimentare al paziente, anche per pochi attimi, l'esperienza di osservarsi da un centro di “presenza mentale”, conducendo una curiosa, attenta e calma auto-osservazione, spogliata (o almeno attenuata) dall'autocritica e dal desiderio di modificare immediatamente lo stato delle cose, può portare la persona a una nuova “posizione osservativa” in grado di generare una rinnovata esperienza di libertà e potere: la capacità di scegliere liberamente nuove o diverse prospettive.

Ne derivano alcuni punti generali.

a) Il focus del lavoro si sposta dai “contenuti” ai “processi”, in una prospettiva che si interessa progressivamente al funzionamento stesso della mente.

b) Tutta la dimensione discorsiva – che va dalle spiegazioni razionalistiche dei meccanismi, alla ristrutturazione cognitiva, alla co-costruzione di “attribuzioni di significato” più viabili e di nuove “narrative” più coerenti etc. – è certamente importante ma non essenziale. In forma paradossale si potrebbe osservare che una nuova e più adeguata narrativa può essere molto utile, ma che ciò che veramente conta per il processo terapeutico è *il fatto stesso di aver sperimentato*, in questa occasione, la possibilità di dis-identificarsi da una convinzione/rappresentazione/visione della realtà che produceva sofferenza e patologia. In altre parole: ciò che è veramente liberatorio è l'esperienza di poter lasciar andare, di *lasciar cadere un'identificazione con un contenuto mentale* prima vissuto come realtà irrevocabile.

c) Lo spostamento della “posizione di coscienza” non può non coinvolgere tanto il paziente che il terapeuta: è infatti prima di tutto lo stato di coscienza, la qualità di “presenza” del terapeuta quando è in relazione, che può invitare e orientare il paziente a sperimentare da sé la nuova “posizione osservativa”, non le sole parole o le spiegazioni che può offrire, e neppure la sola sintonia emozionale.

A scopo esemplificativo mostreremo di seguito i benefici in questa prospettiva unificante di metodi e tecniche anche molto diverse per origine e riferimenti teorici – alcune tecniche cognitive e comportamentali, la tecnica “post-razionalista” della moviola di Vittorio Guidano, i test

psicologici – se utilizzate con l'intenzione esplicita di fornire una guida all'attenzione del paziente e del terapeuta per facilitare lo spostamento alla "posizione osservativa".

### **Le tecniche cognitive e comportamentali come strumenti per promuovere la consapevolezza intuitiva**

Iniziando dalla prospettiva costruttivista: a prima vista le terapie cognitivo-costruttiviste (e non solo) sono strade trasformatrici e liberatorie in quanto consentono ai pazienti di accedere ad una narrativa differente rispetto a sé e ai propri sintomi, e alla possibilità di vedere la propria sofferenza in modo nuovo e dotato di senso. A guardar meglio però, per il paziente, l'esperienza diventa realmente trasformativa quando giunge non tanto o non solo a costruire una narrativa nuova, quanto piuttosto a sperimentare concretamente come "mobilizzare" (dis-identificare) l'attenzione (e quindi allargare la consapevolezza) nel passaggio da una narrativa all'altra. Le terapie possono essere quindi considerate processi che accadono in relazione con l'obiettivo di generare nel paziente le condizioni per sperimentare da sé la libertà e il potere di muoversi tra le proprie produzioni mentali, anche le più "appassionatamente" vissute, credute e sofferte. Tale consapevolezza, tuttavia, non si riferisce solo ai "contenuti" ma soprattutto all'esperienza stessa dell'essere nello stato di "mente osservativa", ovvero alla possibilità di accorgersi, di notare i propri atti mentali, produttivi dei contenuti. La coscienza, sfuggendo all'identificazione, può scoprire che esiste una "posizione" capace di osservare l'esperienza, e di conoscerla nella sua immediatezza. Allo stesso modo è possibile concepire anche molte tecniche della tradizione cognitivo-comportamentale come metodi funzionali non tanto alla rimozione del sintomo, quanto piuttosto come strumenti in grado di aiutare le persone a sviluppare la "mente osservativa", recuperando così utilmente (e forse anche umilmente) la loro rigorosa tradizione di analisi dell'esperienza basata su una radicale aderenza all'osservazione stessa, in contrapposizione all'imperante approccio interpretativo e giudicante così presente negli atteggiamenti dei nostri pazienti.

È proprio dall'aderenza all'osservazione, dall'accesso a questo stato di sospensione del giudizio e di silenzio discorsivo che giungono le intuizioni, le connessioni (molteplici e sorprendenti) tra i fenomeni vissuti.

### **Alcuni esempi di tecniche e metodi come strumenti per creare condizioni favorevoli all'insight**

1. È il caso delle schede di auto-monitoraggio (Curatolo, De Isabella & Barbieri, 1999), una tra le molte tecniche comportamentali che allenano e disciplinano l'attenzione a una sempre più lucida capacità di focalizzazione e di micro-osservazione orientata ad ogni aspetto dell'esperienza, in contrapposizione alla naturale tendenza della mente cognitiva e metacognitiva a produrre generalizzazioni. Le schede guidano sui dettagli dell'esperienza, anche quelli più apparentemente irrilevanti, spesso forieri di insight sorprendenti. Queste schede, pur se l'obiettivo dichiarato è di individuare le situazioni critiche in termini per esempio di ABC (antecedenti – esperienza – conseguenze), di fatto invitano a osservare meglio tutto il vissuto. Le schede diventano anche strumenti di auto-regolazione, in quanto, cambiando l'oggetto di attenzione, permettono di regolare l'attivazione emotiva connessa ad una data esperienza: il focus si sposta sull'osservazione del fenomeno. Attraverso le schede le persone scoprono com'è il "non



rifiutare” e il non evitare e, implicitamente, com’è il portare curiosità al “problema”, che diventa così osservabile e discriminabile. Ciò porta anche a ridurre la percezione di essere vittime passive dei propri sintomi o disturbi. In ultima analisi però questa esplorazione è resa possibile dalla graduale padronanza dell’attenzione che consente il dis-identificarsi dalla reattività scatenata dall’esperienza temuta.

2. Un’ulteriore capacità allenata come obiettivo dichiarato con strumenti come i diari o le schede di automonitoraggio è quella di imparare “a dare i numeri”, ovvero sviluppare la capacità di quantificare la sofferenza del paziente su una scala numerica (per esempio, da 0 a 100). Ma questo implicitamente comporta anche *il portare attenzione alla e il relativizzare* la sofferenza. Per poter “dare i numeri” è necessario che il paziente rivolga l’attenzione al momento presente, a quello che sta vivendo, scoprendo che, se osservata nella sua effettiva realtà psicofisica, l’esperienza dolorosa si rivela spesso molto più tollerabile di quanto temuto “nella mente”. Allo stesso modo, un’osservazione specifica e dettagliata rispetto a quante volte si presenti un determinato sintomo aiuta le persone a smettere di essere generiche e, di conseguenza, confuse, impotenti e vittime di luoghi comuni e pregiudizi. Sviluppare consapevolezza della relativa dolorosità, intensità e frequenza dell’esperienza avversiva, placando la reattività comportamentale e cognitiva, consente di aumentare la tolleranza alla sofferenza ed il senso di “potere” personale. Significa scoprire la possibilità di accedere e soggiornare più a lungo in una “posizione osservativa” di maggior equilibrio e di minor “dissipazione energetica”, premessa di produzioni mentali multiformi, più ricche e nutrienti di quelle rigide ed aride derivanti dall’evitamento e dall’opposizione.

3. La maggior parte delle tecniche di matrice cognitivo e comportamentale – dall’ABC comportamentista, a quello dell’ACT, *Acceptance and Commitment Therapy* (Harris, 2010), passando per la *Chain Analysis* di Linehan (2011) – invitano a collocare ogni fenomeno in una *dimensione temporale*. Ciò permette alla consapevolezza di farsi presente e discriminare ciò che è reale e ciò che non lo è in questo momento. Recuperare questo aspetto temporale appare cruciale in quanto, quando una persona soffre, spesso perde la capacità di discriminare e percepire il proprio dolore entro un arco temporale, vivendo i propri sintomi come esperienze traumatiche: ovvero prive di senso, non prevedibili e soprattutto non collocabili (integrabili) nel continuum storico della propria esistenza. La traumaticità del sintomo è responsabile della distorsione temporale che rende presente ciò che è stato incomprensibilmente e sorprendentemente esperito nel passato (anche recente), che lo rende vivo e attivo di fronte alla minima evenienza che possa accadere di nuovo nel futuro (la profezia che si auto-avvera). La percezione patogena del paziente, legata alla a-temporalità del sintomo (c’è sempre stato e sempre ci sarà), sequestra la sua attenzione e non gli consente di portare consapevolezza al momento presente e quindi di discriminare: il paziente non riesce ad accedere contemporaneamente alla consapevolezza e alla memoria, e quindi a rendersi conto che in quel momento lo scenario connesso al sintomo può *non* essere presente, se non come proiezione mentale. Al contrario, ricollocare gli eventi in una dimensione temporale permette alla consapevolezza di discriminare ciò che è passato e che non c’è più da ciò che non c’è ancora, e quindi da ciò che non c’è in questo momento. Attraverso queste tecniche esplicite di “ricollocazione temporale” la persona coltiva implicitamente la capacità di ancorarsi maggiormente al presente.

4. Anche strumenti come il *modello ABC* permettono di fatto di recuperare una dimensione temporale, se con l’accortezza, secondo la prospettiva costruttivista, di non reificare la sequenzializzazione temporale assumendola come una spiegazione causale lineare. Soprattutto se e quando si utilizzi l’ABC in chiave cognitivista standard, per differenziare tra pensieri, comportamenti ed emozioni, facendo quindi attenzione a non cadere nel *bias* teorico di mettere il pensiero e l’emozione in una successione temporale di causa ed effetto, in modo da mettere ordine e creare interconnessioni attraverso l’analisi funzionale degli elementi del passato, del presente

e del futuro. Allo stesso modo si può ripensare il lavoro di analisi attraverso la *Chain Analysis* come una tecnica con cui viene proposto di fatto un lavoro di identificazione e “discriminazione fine” – in ultima analisi di coltivazione di consapevolezza intuitiva – in termini di sensazioni corporee, pensieri, emozioni, azioni agite e azioni che si sarebbero volute fare. In tale direzione, un aspetto centrale, di questa tecnica sta nell’aiutare il paziente a comprendere che, *se consapevole e presente in ciascuno di questi momenti*, ha la possibilità di fare qualcosa per interrompere tale *catena* comportamentale, di fare una scelta liberatoria grazie alla dis-identificazione.

5. Tra gli strumenti che possono essere utilizzati in terapia per “mobilitare” l’attenzione del paziente rientra anche la moviola, la classica tecnica costruttivista di Guidano (1992, 2008). Riconsiderata nella nostra prospettiva può essere vista come un fine strumento di focalizzazione attentiva, in quanto consente alla persona di tenere l’attenzione su piccoli dettagli e sposta l’osservazione dall’interno all’esterno dell’esperienza soggettiva, e avanti e indietro lungo l’asse temporale. L’obiettivo dichiarato è quello di ricostruire lo stile affettivo della persona attraverso l’acquisizione di punti di vista alternativi: tale obiettivo risulta ancora, nella prospettiva costruttivista “standard”, profondamente ancorato agli aspetti rappresentazionali e narrativistici. Secondo la nostra visione, l’aspetto terapeutico di tali operazioni mentali deriva in ultima analisi dal fatto che la persona in qualche modo si “stanca” di aderire alle proprie rappresentazioni, che realizza come sempre limitate e ristrette rispetto alla complessità che sta intravedendo. La fatica del tentativo di dare un senso unico a quello che sta sperando, induce a dis-identificarsi dai propri schemi abituali, muovendosi verso una dimensione più intuitiva, che alleggerisce e consente di fidarsi maggiormente di ciò che si sente “emergere nel momento”, e di entrare in una dimensione di partecipazione al fluire, al mutamento costante. È la sperimentazione di questa “posizione osservativa” che fa la differenza, prima e oltre il fatto che la nuova narrativa possa risultare più viabile, coerente, benevola. Se ci si limita ad “attaccarsi” a questa nuova narrativa come soluzione, prima o poi l’impermanenza, che è costitutiva della realtà, la renderà in ogni caso inadeguata, limitante, superata e causa potenziale di nuova sofferenza.

In sintesi: osservare, focalizzare, descrivere, sequenziare ed introdurre elementi di interconnessione sono gli obiettivi dichiarati di un recupero degli strumenti della tradizione cognitivo-comportamentale, funzionale ad aiutare i pazienti a porsi in una “posizione osservativa” e quindi a portare ordine in un’esperienza che altrimenti non può esser discriminabile né fruibile. In questa prospettiva il paziente viene orientato a riconoscere e accettare, senza per forza l’obiettivo di eliminare, un dato sintomo, schema, processo. Per rimarcare la differenza rispetto alla matrice comportamentista e razionalista, ci piace allora parlare di una sorta di “terapia per aggiunta” anziché “per eliminazione” (il cui rischio è quello di perder anche pezzi di sé in quel dato momento ancora utili o necessari). Da questa “posizione osservativa” la persona ha la possibilità di aumentare i propri gradi di libertà e la propria consapevolezza. Tale arricchimento deriva proprio dal fatto che, nel momento in cui la persona si accorge (osserva, nota, prende atto etc.) della connessione disfunzionale, faticosa, foriera di sofferenza tra determinati schemi di reazione, accede alla possibilità di generare un’alternativa: e qui l’elemento interessante non è tanto che la persona costruisca quella specifica alternativa, ma che scopra che la sua mente è in grado di produrre più letture della realtà, di accedere a molteplici prospettive, di fare delle scelte. In altre parole, di dis-identificarsi, grazie a un osservare che si è fatto non giudicante e intimo con l’esperienza, da ciò che con più forza cattura la sua attenzione e assorbe la sua mente; è tale scoperta che fa la differenza, e non il fatto di accedere ad un’altra rappresentazione. È la scoperta di avere accesso a questa potenzialità della mente che rende le persone più autoefficaci, è il sentire che la coscienza può “agire” anche nell’intensità della sofferenza che ci rende più liberi e ci dà potere, ci rende “virtuosi” nel senso antico di *virtus* come potere. In aggiunta il fatto che tale scoperta avvenga all’interno della relazione terapeutica permette a queste po-

tenzialità di espandersi esponenzialmente, grazie all'enorme potere di amplificazione e di risonanza coscienziale dell'esperienza relazionale quando almeno uno dei due partner è in grado di portarvi "presenza" (Kramer, 2007).

6. Quanto detto fino ad ora vale a maggior ragione per le tecniche a "partenza corporea", come il training di Respirazione Lenta o le tecniche di Rilassamento Muscolare Progressivo, o per quelle più tradizionalmente comportamentali come l'Esposizione Graduale in Vivo o la Desensibilizzazione Sistemica (Andrews, 2003). L'obiettivo dichiarato delle tecniche a partenza corporea è l'acquisizione, attraverso l'esercizio e la ripetizione, di abitudini nuove che si pongono come alternative ai propri automatismi. Di fatto queste procedure si offrono anche come occasioni per incrementare i propri gradi di libertà esperienziale a partire da una posizione di attenzione consapevole: richiedono infatti un allenamento ed una disciplina nell'auto-osservazione, e di notare la continua correlazione tra attivazione corporea e il rilievo di specifiche condizioni, pensieri ed emozioni. Il fatto stesso di focalizzare l'attenzione sulla respirazione consente immediatamente alla persona di assumere una diversa "posizione", un diverso atteggiamento nei confronti del suo disturbo, perché consente di cominciare ad esperire il sintomo come qualcosa di meno estraneo a sé, e potenzialmente dotato di un suo senso e di una sua logica. Inoltre le persone hanno la possibilità di fare la "sorprendente" scoperta che anche solo osservando la propria respirazione possono già intenzionalmente modificare qualcosa delle loro abitudini. Allo stesso modo il lavoro sul rilassamento muscolare consente di sviluppare la capacità di riconoscimento della condizione di tensione in tutte le parti del corpo, discriminandola dalla sensazione di rilassamento: una volta riconosciute entrambe le condizioni, è più facile che la persona sia in grado di "lasciare andare" la tensione nel momento del bisogno. Dal nostro punto di vista si tratta dunque di esercizi di "consapevolezza corporea" che consentono di accedere intenzionalmente ad una "posizione osservativa" che, prima e addirittura a prescindere dalla riduzione del sintomo o dall'induzione di rilassamento, offrono un'occasione nuova di entrare in intimità con la propria esperienza vissuta e che permette poi di scegliere, ovvero di fare l'esperienza della libertà possibile dai propri schemi di risposta psicofisiologici abituali.

L'esposizione graduale in vivo, per esempio, è una tecnica comportamentale che prevede di entrare nella situazione temuta in modo graduale, attraverso un lavoro inizialmente per lo più cognitivo di esplorazione delle rappresentazioni mentali. A ben guardare il grosso del lavoro viene fatto in studio o a casa, e di fatto l'esposizione si riferisce ben poco alla effettiva situazione, ma prevalentemente al riconoscimento della rigidità e limitatezza delle rappresentazioni mentali di sé nella situazione. La tecnica consiste nell'aiutare il paziente a costruire delle "scalette" di esposizione potenziale e graduale attraverso l'immaginazione e, attraverso un lavoro di "negoiazione" e mobilitazione delle rappresentazioni di sé e di sé nella situazione, il paziente viene accompagnato nel decostruire, flessibilizzare e liberarsi dagli aspetti di rigidità e impotenza che caratterizzano il catastrofismo e l'evitamento. Dal nostro punto di vista in buona sostanza le "scalette" sono prima di tutto strumenti per aumentare la capacità di auto-osservazione: la persona scopre come osservare le rappresentazioni mentali, come entrare nella scena esplorandola mentalmente. Sviluppando le proprie capacità di auto-monitoraggio il paziente progressivamente diviene più in grado di muoversi nella propria reattività, di "stare con..." il disagio senza giudicarsi.

## **I test diagnostici come pretesti di consapevolezza più che misurazioni “oggettive”**

Vorremmo dedicare un ultimo spunto di riflessione al recupero, funzionale alla prospettiva costruttivista e di “consapevolezza” che proponiamo, dei test psicologici (Scrimali, Alaimo & Grasso, 2007), in particolare di quelli più cari alla tradizione cognitivo comportamentale come il CBA (*Cognitive Behavioural Assessment*) e l'MMPI (*Minnesota Multiphasic Personality Inventory*). Nella nostra prospettiva anche questi test possono essere integrati in una terapia cognitivo costruttivista ad orientamento mindfulness come strumenti utili a fornire una guida all'attenzione congiunta del terapeuta e del paziente, facilitando *in entrambi* lo spostamento alla “posizione osservativa” fin dalle prime fasi dell'intervento.

Per esempio, il CBA è un valido strumento per l'auto-osservazione, in quanto la persona è portata a fare uno *screening* della propria esperienza, che permette di cogliere rapidamente e di fare la scoperta di elementi di interconnessione tra l'emergenza sintomatologica e altri aspetti della propria vita. Il problema del paziente viene subito contestualizzato e fatto oggetto di un processo osservativo che permette di collegare fin dall'inizio il sintomo allo stile e alla storia di vita della persona. L'immersione in questa complessità contribuisce fin dai primi item del questionario a dissuadere il paziente dal ricercare spiegazioni univoche o dall'accontentarsi di una sola lettura, ma offre l'occasione di assumere una posizione di curiosità osservativa e di sospensione del giudizio, di attesa e fiducia nell'emergere intuitivo, all'interno dei processi di co-costruzione di senso che si svilupperanno nel prosieguo della terapia, già a partire dalla seduta di restituzione dei risultati del test, e grazie alla costruzione di un rapporto di fiducia con la mente intuitiva del terapeuta. Il focus quindi non è sui risultati “oggettivi” del test (ai quali come costruttivisti e come terapeuti epistemologicamente avvertiti concediamo una realtà relativa) ma sulla loro utilità come “pretesti” per iniziare a esplorare a partire da indicazioni e tracce che orientano.

Anche l'MMPI può esser utilmente integrato nel percorso terapeutico proposto, in quanto consente un accesso rapido al processo di dis-identificazione con il mondo delle proprie rappresentazioni e dei propri pensieri. Il test infatti prevede che la persona risponda “vero” o “falso” ai più di 500 item del questionario rendendo di fatto evidente fin da subito l'impossibilità di dare una definizione certa di cosa sia vero e cosa sia falso, di reificare il mondo dei propri giudizi ed opinioni, stimolando fin dalle prime battute la disponibilità all'apertura ed alla flessibilità delle vedute. La lunghezza del test e la costrizione evocata dal vincolo vero/falso stimolano l'assunzione di una posizione di maggiore consapevolezza rispetto alla limitatezza delle nostre modalità automatiche di valutare e controllare, e favoriscono l'accesso ad una posizione di maggiore disponibilità verso una dimensione intuitiva e maggiormente creativa.

Anche in fase di restituzione il confronto paradossale con il caleidoscopio di “etichette psicopatologiche” rende evidente l'impossibilità di ritrovarsi rinchiuso o costretto in uno schema esplicativo univoco. Il gioco narrativo di co-costruzione del senso del profilo, che si sviluppa nel “balletto” tra paziente e terapeuta per la negoziazione dei significati e dei processi emergenti, rende subito attraente ed energizzante la possibilità di accedere ad una posizione dalla quale sia possibile creare ed intuire nuove narrazioni e costruzioni esplicative.

È in questa prospettiva che ci sembra interessante utilizzare i test, ovvero non come mezzi per attribuire alle persone un'etichetta, ma per far capire loro come possano portare grande curiosità all'osservazione delle molteplici sfaccettature dell'esperienza vissuta, ad una visione fluida del proprio modo di funzionare e realizzare come la loro “fame” di spiegazioni causali lineari si esaurisca in pochi attimi. Assumendo una posizione curiosa ed osservativa le persone scoprono che ogni espediente “è buono” per avere l'occasione di approfondire la conoscenza di

sé grazie a una maggiore vicinanza e intimità con la propria effettiva esperienza. Quell'esperienza che temeva e *credeva* di conoscere ma che di fatto non si viveva se non in modo molto limitato e rigido. Proprio attraverso i test psicologici, per quanto possa suonare paradossale, la persona può assaggiare quanta ricchezza, flessibilità ed elasticità ci sia oltre ai contenuti e ai processi abituali, e grazie alla "posizione osservativa" scopre l'esperienza della *stabilità nella complessità*. L'esperienza di essere fortemente centrati e ancorati nella consapevolezza nel momento presente, e di sapere che si esiste: esperienza che non è descrivibile ma solo esperibile. Da questa posizione osservativa liberatoria la persona potrà scegliere come cambiare le proprie prospettive.

## Conclusioni

Ci interessa mettere in risalto l'evidenza di una risonanza profonda e la possibilità di una naturale integrazione della prospettiva delle pratiche di consapevolezza con il costruttivismo. A condizione però che quest'ultimo sia disponibile a non limitarsi in una prospettiva epistemologica unilateralmente "rappresentazionista", o per dirla con terminologia più clinica "narrativistica", e si apra a riconoscere legittimità piena al *potere della consapevolezza intuitiva*. La quale a sua volta richiede la disponibilità a farne esperienza diretta attraverso la pratica di consapevolezza.

## Riferimenti bibliografici

- Ajahn Sumedho (2004). *Intuitive awareness*. Hertfordshire, UK: Amaravati Buddhist Monastery Publications. (trad.it. *Consapevolezza intuitiva*. Roma: Ubaldini, 2005)
- Andrews, G. (2003). *Trattamento dei disturbi d'ansia. Guida per il clinico e manuale per chi soffre del disturbo*. Torino: Centro Scientifico Editore.
- Bodhi, B. (2005). *In the Buddha's words*. Sommerville, MA: Wisdom.
- Curatolo, A., De Isabella, G., & Barbieri, S. (1999). La funzione terapeutica delle schede di automonitoraggio. Applicazione ed effetti nell'ambito della terapia cognitivo-comportamentale di gruppo dei disturbi d'ansia. *Ricerche sui gruppi*, 7, 105-121.
- Detienne, M., & Vernant, J. P. (1974). *Les ruses de l'intelligence : la metis des Grecs*. Paris, France: Flammarion.
- Giommi, F. (2006, 2014 nuova ed. ampliata). *Al di là del pensiero attraverso il pensiero*, saggio introduttivo. In Z. Segal, M. Williams & J. Teasdale (a cura di), *Mindfulness*. Torino: Bollati Boringhieri.
- Giommi, F. (2014). Consapevolezza, intuizione e costruttivismo. *Costruttivismi*, 1, 42-57.
- Giommi, F., & Barendregt, H. P. (2014). *Vipassana, insight and intuition: Seeing things as they are*. In Nirbhay N Singh (Ed.). *Psychology of meditation* (pp. 129-146). New York: Nova Publishers.
- Guidano, V. F. (1992). *Il sé nel suo divenire*. Torino: Bollati Boringhieri.
- Guidano, V. F. (2008). *La psicoterapia tra arte e scienza*. Milano: Franco Angeli.
- Hadot, P. (2002). *What is ancient philosophy?* Cambridge, MA: Belknap Press.
- Harris, R. (2010). *La trappola della felicità. Come smettere di tormentarsi e iniziare a vivere*. Milano: Erikson.
- James, W. (1890). *The principles of psychology*. New York: Henry Holt and Co.

## Consapevolezza intuitiva

- Kabat-Zinn, J. (1996). Mindfulness meditation. What it is. What it is not. And it's role in health care and medicine. In N. Haruki, Y. Ishii & M. Suzuki (Eds.), *Comparative and psychological study on meditation*. Euburon: The Netherlands.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144-156.
- Kramer, G. (2007). Insight dialogue: The interpersonal path to freedom. Boston, MA: Shambhala Publ. (trad. it. *Mindfulness relazionale. Insight dialogue, meditazione e libertà*. Torino: Bollati Boringhieri, 2016)
- Libermann, M. (2000). Intuition: A social cognitive neuroscience approach. *Psychological Bulletin*, 126, 109-137.
- Linehan, M. (2011). *Trattamento cognitivo-comportamentale del disturbo borderline. Il modello dialettico*. Milano: Raffaello Cortina.
- McGilchrist, I. (2010). *The master and his emissary*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Pensa, C. (2008). *Il silenzio tra due onde*. Milano: Mondadori.
- Scrimali, T., Alaimo, S. M., e Grasso, F. (2007). *Dal sintomo ai processi. L'orientamento costruttivista e complesso in psicodiagnostica*. Milano: Franco Angeli.

### Gli Autori

**Fabio Giommi.** Psicologo clinico e psicoterapeuta cognitivista. Dopo essersi formato nel periodo 1999-2007 all'MBSR presso il CFM-Center for Mindfulness di Jon Kabat-Zinn alla Medical School dell'University of Massachusetts USA, e partecipato al primo training formativo sull'MBCT tenuto nel 2002 da J. Teasdale, M Williams, Z. Segal e J. Kabat-Zinn, ha introdotto la mindfulness in Italia a partire dal 2005, curando tra l'altro il testo *Mindfulness* di Bollati-Boringhieri. È *full teacher* di *Insight Dialogue*, avendo ricevuto l'insegnamento da G. Kramer, ed è autorizzato a condurre ritiri. Dal 1997 ha lavorato in Olanda insieme al prof. Henk Barendregt (vincitore del premio Spinoza, il più prestigioso riconoscimento scientifico olandese) come *senior researcher* presso la *Radboud University di Nijmegen* ad un progetto di ricerca continuativo e interdisciplinare che si rivolge alle diverse dimensioni della *mindfulness* (clinica, neuroscienze, filosofia). In Italia si dedica alla pratica clinica, alla divulgazione e alla formazione. È direttore di Nous, Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Cognitivo-Costruttivista a orientamento mindfulness di Milano e presidente di AIM, Associazione Italiana per la Mindfulness.

Email: [fabiomario.giommi@gmail.com](mailto:fabiomario.giommi@gmail.com)



**Serena Barbieri.** Psicologa e psicoterapeuta cognitivista, perfezionata in Sessuologia Clinica, svolge attività clinica di consulenza psicologica, psicoterapia individuale e di coppia rivolta alle difficoltà relazionali e sessuali in adolescenti, adulti e coppie etero ed omosessuali. Si ispira ai più recenti e scientifici approcci terapeutici basati sulla *mindfulness*. È terapeuta EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*) e terapeuta DBT (*Dialectical Behavioural Therapy*) ed ha inoltre conseguito il secondo livello del Training Italiano in Psicoterapia Sensomotoria. Ha maturato la propria esperienza nel contesto della propria attività quindicennale di Consulente e successivamente di Dirigente Psicologa presso l'U.O.C. di Psicologia dell'Ospedale S. Carlo di Milano e nell'attività professionale. È socia fondatrice e docente della Nous, Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Cognitivo-Costruttivista a orientamento mindfulness.

Email: [serenabarbieri22@gmail.com](mailto:serenabarbieri22@gmail.com)



### Citazione (APA)

Giommi, F., e Barbieri, S. (2016). Consapevolezza intuitiva: il cuore della trasformazione terapeutica. *Costruttivismi*, 3, 76-90. doi: 10.23826/2016.01.076.090