

Consapevolezza, intuizione e costruttivismo¹

Fabio Giommi

*Direttore della Scuola di Psicoterapia Cognitivo-Costruttivista NOUS di Milano;
fondatore e presidente di AIM, Associazione Italiana per la Mindfulness*

Lo scopo è favorire l'apertura di una riflessione comune attorno a un fondamentale presupposto epistemologico, che vincola i modi in cui concepiamo la mente umana. *Intuizione, Insight, Vipassana* sono parole che originano in culture lontane separate dallo spazio e dal tempo, ma che condividono lo stesso preciso significato etimologico e si riferiscono alla effettiva potenzialità per la mente umana di una forma superiore di intuizione. La psicologia scientifica è sempre stata riluttante a riconoscere l'intuizione in quanto modalità radicalmente diversa di conoscenza, concependola invece come il prodotto di processi inconsapevoli bottom-up. Le pur diverse visioni della filosofia classica occidentale, che le tradizioni meditative buddhiste hanno riconosciuto e riconoscono la conoscenza intuitiva. Oggi l'idea di una forma superiore di insight è percepita come irrazionale. Questo in verità è paradossale perché l'intuizione è il fondamento della logica e della matematica e sta alla base del pensiero razionale rigoroso. Cosa accade se iniziamo a esplorare l'ipotesi della effettiva esistenza dell'intuizione? Ciò comporterebbe un profondo riorientamento del focus della psicoterapia, dei processi trasformativi in generale e quindi della formazione degli psicoterapeuti.

Parole chiave: *intuizione, insight, mindfulness, epistemologia, conoscenza tacita, costruttivismo*

The aim is to open in our community a shared reflection about a fundamental and almost hidden epistemological assumption, that constrains the ways we conceive human mind. *Intuition, Insight, Vipassana* are words derived from cultures separated in time and space, but share the very same etymological meaning and refer to the actual possibility for human mind of a higher form of intuition. Scientific Psychology has been reluctant to acknowledge intuition, conceiving it instead as the product of unconscious bottom-up processes. Both Western classical philosophical views and Buddhist traditions recognize this intuitive knowing. Nowadays, a higher form of insight is perceived as irrational. This is ironic because intuition is at the foundation of logic and mathematics, at the base of rigorous rational thinking. What if we start exploring the hypothesis of the actual existence of intuition? It would imply a deep reorientation of the focus of psychotherapy, of transformative processes in general, and therefore of psychotherapist training.

Keywords : *intuition, insight, mindfulness, epistemology, tacit knowledge, constructivism*

¹ Questo articolo è una ripresa e uno sviluppo del capitolo di F. Giommi e H. Barendregt (2014), *Vipassana, insight and intuition: Seeing things as they are, Psychology of Meditation* (Ed. by N. Singh), Nova Publ., New York.

È concepibile una modalità di conoscenza che sia oltre il pensiero?

Questa stessa domanda apriva il saggio introduttivo che mi era stato chiesto dall'editore per presentare e inquadrare la traduzione del libro che introduceva le applicazioni cliniche della mindfulness in Italia (Giommi, 2006).

La domanda era seguita da una risposta. Sì, esiste la possibilità di una conoscenza che si manifesta quando l'attività discorsiva ininterrotta della mente si placa creando lo spazio perché emerga, spontaneamente, una consapevolezza silente, una *presenza* al di là delle parole, dei concetti, del pensare, dell'intendere, del significare; una modalità di comprensione non concettuale, facilitata dalla semplice presenza mentale, dalla semplice attenzione cosciente a ciò che appare nell'esperienza. Un modo concreto di accedere, di coltivare e stabilizzare questa forma di conoscenza lo troviamo nelle pratiche di meditazione di consapevolezza (mindfulness), ma non è né il solo né l'unico approccio.

Una modalità descritta come *non concettuale* e *non discorsiva* è lo stesso che dire *intuitiva*.

L'identica domanda può dunque essere formulata anche in questo modo: è concepibile la conoscenza intuitiva? Questo è il tema che vorrei proporre alla consapevolezza comune e alla riflessione attraverso questo intervento.

Prima di iniziare, due brevi premesse

Gli autori cognitivo-costruttivisti, soprattutto quelli italiani, sono da sempre caratterizzati da un alto livello di competenze e sofisticatezza epistemologica; si può anzi affermare che il fondare la pratica clinica sulla riflessione epistemologica sia stato uno dei nostri principali fattori di avanzamento e di innovazione, una sorta di marchio di fabbrica. Per questo motivo ritengo che grazie al background scientifico e culturale la comunità dei costruttivisti sia tra le poche in grado di ricevere e porsi ancora domande sui fondamenti, di non aver paura di temi epistemologici, di questioni filosofiche che vanno alle radici della pratica clinica, invece di aderire in modo inconsapevole (e spesso semplicemente ignorante) alle cornici concettuali dominanti. Cornici che comunque sono esse stesse, in ultima analisi, posizioni filosofiche, opzioni epistemologiche; solo che non lo sanno più, lo hanno dimenticato e, in quanto dominanti, si auto-ingannano scambiando sé stesse per l'ovvio buon senso scientifico. Una nota di chiarimento: non mi considero per nulla antiscientifico (antiscientista sì) e dico questo con la presunzione di avere un minimo di cognizione di causa².

In questo testo non intendo prendere in esame i risultati pertinenti attualmente disponibili della ricerca neuroscientifica e clinica sulla consapevolezza non discorsiva, perché finirebbero

² Un breve accenno ad alcuni momenti biografici per giustificare la presunzione (e la vanità) e per evitare il rischio di essere arruolato a mia insaputa tra gli irrazionalisti *new age* ("romantici"?), anche in riferimento alla tesi che intendo proporre nel testo. Prima della Specializzazione in Psicologia Clinica alla Facoltà di Medicina di Milano, mi ero laureato in Logica Matematica, indirizzo logico-epistemologico di Filosofia, con Corrado Mangione, il quale con gli allievi di Geymonat aveva riportato in Italia la filosofia della scienza e la logica. Dal 1998, per un parte rilevante del mio tempo ho praticato la ricerca scientifica – sia sul versante clinico che su quello neuroscientifico – come *senior researcher* presso l'Università Cattolica di Nijmegen in Olanda, in un gruppo di ricerca che mi ha allenato a standard scientifici elevati. Ho avuto la fortuna di lavorare in un clima di ricerca intellettuale esigente, aperto ma anche produttivo, che ha portato a pubblicare su *Journals* di primo piano in termini di *impact factor*. Metto questo in evidenza per legittimare, sulla base di un minimo di cognizione di causa, la personale astensione dall'idolatria dell'*evidence-based* come solo criterio concepibile di riflessione teorica.

per rappresentare una distrazione e frammentazione del discorso, che invece vorrei mantenere sul piano epistemologico.

I significati di intuizione

Ciò detto, iniziamo dal significato delle parole che usiamo, così come ci è consegnato dalla lingua che parliamo.

Il dizionario Treccani della lingua italiana riporta due principali e distinti significati di “intuizione”:

1. *Conoscenza diretta e immediata di una verità, che si manifesta allo spirito senza bisogno di ricorrere al ragionamento, considerata talora come forma privilegiata di conoscenza che consente, superando gli schemi dell'intelletto, una più vera e profonda comprensione dell'oggetto.*

2. *Con accezione più generica, pronta e acuta percezione di una realtà: ebbe subito l'i. di ciò che stava succedendo; anche come presentimento di fatti futuri o imminenti: l'i. del pericolo che ci minacciava ci salvò dalla catastrofe.*

I due significati riportati sembrano riferirsi a due forme ben diverse di conoscenza. Ma il primo significato può facilmente lasciarci perplessi: “conoscenza diretta e immediata di una verità”?

Anche il significato riportato del verbo “intuire” sottolinea soprattutto l'aspetto di immediatezza e la differenza da processi induttivi o deduttivi: *Cogliere nella sua essenza e realtà un oggetto di pensiero avvertendolo presente alla coscienza; conoscere per avvertenza immediata ciò che non è di per sé manifesto, senza quindi l'aiuto della riflessione o di un processo razionale induttivo o deduttivo.*

A questo punto è facile confondersi e passare oltre, facendo riferimento esclusivamente al secondo significato di intuizione riportato dal dizionario Treccani, col quale ci ritroviamo concettualmente più a nostro agio dal momento che, tanto il senso comune contemporaneo che i saperi scientifici dominanti, sembrano escludere categoricamente la possibilità di una modalità di conoscenza “diretta”, la possibilità di intuire/vedere, almeno in parte, “le cose così come sono”.

L'insieme degli assunti culturali (e le implicite assunzioni filosofiche) in cui siamo immersi ci plasma e ci porta a identificare i due possibili livelli dell'intuizione, che pure la lingua italiana tradizionalmente distingueva.

Nell'attuale cultura scientifica e nel senso comune con la parola intuizione si intende quasi esclusivamente il genere più comune di intuizione, quella indicata dal secondo significato riferito alla capacità di percepire, di cogliere in modo veloce e selettivo aspetti poco visibili o impliciti presenti nell'esperienza empirica, sensibile. Non è un caso che il dizionario usi il verbo “percepire” per il secondo caso, mentre sceglie “conoscenza” per descrivere l'altro genere di intuizione.

Anche nelle scienze della mente la visione prevalente tende ad associare in modo quasi automatico la nozione di intuizione a processi che, in ultima analisi, si fondano sulla capacità della mente/cervello di elaborare informazione in modo non cosciente a partire da input percettivi. E questo vale anche nel caso di processi che danno luogo a funzioni cognitive molto elevate. Nella pur grande varietà di teorie che sono in circolazione, la conoscenza intuitiva – la quale è caratterizzata dall'assenza di mediazione linguistica, così come dall'assenza di processi induttivi o deduttivi consci – finisce invariabilmente per essere collegata a processi automatici, pre-riflessivi, pre-linguistici, taciti ecc.

Intuizione e psicologia scientifica

In generale la psicologia occidentale, nelle sue pur varie e contrastanti ramificazioni, è nata dallo *Zeitgeist* empirista e si è sviluppata e ramificata all'interno di questa grande cornice filosofica di riferimento. L'intuizione, in generale, è rimasta un tema tanto vissuto e non raro a livello di esperienze individuali, quanto periferico in termini di ricerca e imbarazzante teoricamente.

Se prendiamo come esempio una recente *review* del concetto e degli studi sperimentali sull'intuizione nel campo della psicologia gli autori, Hodgkinson, Langan-Fox, e Sadler-Smith (2008) hanno notato come essa abbia ricevuto fino a tempi recenti scarsa attenzione dagli studiosi, peraltro sia dentro che fuori le scienze psicologiche, e che storicamente gli psicologi sono stati riluttanti a riconoscere all'intuizione lo status di costruito concettuale utilizzabile e legittimo, dubitando persino della sua effettiva realtà e associandola spesso a un tipo di pensiero da esoterismo *New Age*. Recentemente ci sono stati sviluppi in quest'area ma, concludono Hodgkinson e colleghi (2008), la letteratura sull'intuizione rimane concettualmente sottosviluppata e dispersa in un vasto numero di domini di applicazione, e continua ad essere in qualche modo trascurata e svalutata all'interno delle principali correnti della disciplina.

Tuttavia la *review* mostra anche come, a prescindere dalla dispersione, le molte diverse concettualizzazioni rientrano tutte all'interno di un'unica cornice di presupposti epistemologici. Possiamo indicarla come il *paradigma dell'intuizione come processo inferenziale tacito/implicito/inconscio*. L'intuizione è vista in un modo o nell'altro come prodotto di *learning process* di tipo *bottom up*, un risultato di processi impliciti di elaborazione di informazione che, raggiunta una soglia, diventa esplicito. “Grande importanza è attribuita al ruolo dei processi di elaborazione inconsapevoli. Le intuizioni sono tacitamente formate da considerazioni che non sono notate a livello consapevole. È difficile articolare perché si verificano al di fuori della coscienza consapevole e includono conoscenze che sono acquisite dall'esperienza e memorizzate in modo tacito. [...] L'abilità intuitiva è derivata anche dalla capacità di riconoscere segnali ambientali salienti e di fare rapidi match con pattern ricorrenti, rispondendo agli stimoli in modi che conducono a un efficace problem-solving e decision-making” (Hodgkinson, Langan-Fox & Sadler-Smith, 2008).

Se ci rivolgiamo, per fare un solo altro esempio, a un filone di ricerca sviluppatosi molto di recente, ritroviamo sullo sfondo lo stesso paradigma. Scrive Matthew Libermann di Harvard, autore della *review* dal titolo *Intuition: A social cognitive neuroscience approach*: “This review proposes that implicit learning processes are the cognitive substrate of social intuition”, in cui sono compresi e contribuiscono anche processi emozionali, motivazionali e relazionali (Libermann, 2000).

La convergenza di tutta quest'area di ricerca sotto l'ombrello di un unico e univoco paradigma epistemologico ha una storia e una ragione precisa e identificabile: il pensiero di Hermann von Helmholtz (1821-1894), il grande scienziato e filosofo che diede contributi fondamentali all'ottica, all'elettrodinamica, alla fisiologia. Helmholtz fu un campione dell'empirismo e insistette sempre sull'idea che la conoscenza ci giunge solo attraverso i sensi; sosteneva inoltre che tutte le scienze potessero e dovessero essere ridotte alle leggi fondamentali della meccanica classica, che considera come dati fondamentali e comprensivi dell'intera realtà solo materia, forza ed energia.

A partire da questo contesto Helmholtz introduce la nozione di *processi di inferenza inconsci*, destinata ad avere un'enorme influenza. I processi attraverso cui apprendiamo automaticamente a utilizzare un linguaggio o a suonare uno strumento musicale sono analoghi a quelli attraverso cui un tempo abbiamo imparato a riconoscere un oggetto. È attraverso questi processi

che la mente genera normalmente percezioni e idee a partire dalle sensazioni. In particolare spiega anche l'intuizione/insight come risultato di un processo inferenziale inconsapevole attraverso cui la mente interpreta e valuta le sensazioni.

Ora, l'aspetto concettuale cruciale della nuova nozione consisteva nel ritenere e sostenere che questi processi largamente inconsci realizzassero vere e proprie *inferenze*, ossia che questi processi fossero pienamente razionali ed esattamente analoghi alle inferenze consapevoli della normale logica induttiva, e quindi altrettanto valide (Turner, 1977). Questa nozione si diffuse al punto da trasformarsi nei decenni successivi in *common sense* scientifico.

La conoscenza intuitiva

Il paradigma dell'intuizione come processo tacito di elaborazione dell'informazione si è mostrato utile e fruttuoso nell'indagare e nel dare (faticosa) legittimità all'idea stessa di intuizione, ed è importante che continui a dare impulso alla ricerca. Ma è anche chiaro che il genere o il livello di intuizione che è stato indagato è quasi esclusivamente quello che corrisponde complessivamente al secondo significato riportato dal dizionario. Il risultato di processi inferenziali, di passi discreti, seriali e paralleli, che si svolgono nel tempo.

Ma quanto al primo significato della parola e del verbo?

Esiste anche una conoscenza intuitiva immediata, non discorsiva? È concepibile?

La domanda rimane aperta e rappresenta il tema specifico di questo intervento.

Un'ipotesi che forse molti valuteranno "irrazionale", "prescientifica". Tuttavia ci sono sostegni non gracili a supporto della fondatezza e della legittimità di questa ipotesi, almeno come tesi da esplorare.

1) Un primo sostegno viene, paradossalmente, proprio dalla disciplina che definisce gli standard scientifici di razionalità, di rigore, di inferenza, di evidenza, ecc.: la matematica, in particolare la logica matematica. Infatti per chi si sentisse confidente e sicuro nell'attribuire l'etichetta di irrazionale e di irrazionalità, di absurdità, all'idea di una conoscenza intuitiva immediata che operi al di là del paradigma della mente/cervello inteso come "sistema complesso che elabora informazioni", può essere interessante sapere che questa era esattamente l'idea di alcuni dei più importanti e influenti tra i logici e i matematici che hanno fondato la logica moderna e sviluppato le teorie e gli strumenti concettuali su cui si fondano la *computer science*, gli approcci teorici dei modelli cognitivisti computazionali e della scienza cognitiva. E qui includo tanto gli approcci computazionali "classici" quanto gli approcci delle reti neurali o delle neuroscienze, perché – che sia un computer, una rete neurale artificiale o una rete cerebrale vera e propria – dal punto di vista del paradigma dell'"elaborazione" sempre di un medium per implementare algoritmi che calcolano funzioni (computabili) si tratta.

Sebbene il tema sia stato oggetto di intenso dibattito, essi hanno sostenuto con fermezza l'antica e classica idea che esiste realmente – almeno nel dominio della matematica – una forma "superiore" di intuizione, una modalità di conoscenza di natura diversa, e che tale facoltà sia il fondamento della logica e quindi della matematica. Per Gottlob Frege, il fondatore della moderna logica matematica, le proposizioni fondamentali, gli assiomi e le regole di inferenza non dovevano contenere alcun pensiero che non fosse totalmente evidente e indubitabile. Come? Questa qualità di immediata auto-evidenza e di assoluta certezza *nell'atto* di conoscere si *manifesta* proprio grazie all'intuizione (superiore) (Frege, 1988, p. 14).

È importante sottolineare che Frege fu un avversario severo e strenuo di Helmholtz: dell'idea di inferenza inconscia in generale, e dell'idea dell'intuizione matematica come uno dei possibili esiti di questi processi "bottom up" in particolare. Secondo Frege dalla prospettiva della

moderna logica matematica, qualunque processo inferenziale induttivo, conscio (John Stuart Mill) o inconscio (Helmholtz) non può, *in linea di principio*, spiegare la certezza assoluta che caratterizza la conoscenza delle proposizioni fondamentali della logica e della matematica. L'induzione non può mai rendere valida, cioè assolutamente certa, una proposizione matematica. Questa certezza può essere fornita solo da una diversa fonte, una forma di intuizione, superiore precisamente nel senso che non può dipendere da processi inferenziali.

Nel caso di Kurt Gödel, forse il più grande logico del '900, il ruolo esplicito attribuito all'intuizione o insight è ancora più centrale; proprio come abbiamo la percezione sensoriale nel caso dei fatti empirici, così abbiamo l'intuizione nel caso dei fatti matematici. L'intuizione è una sorta di percezione diretta delle verità universali nel dominio della matematica (Tait, 2010). Secondo Gödel l'attività conoscitiva dell'intuizione va oltre la sfera del “senso comune”, oltre l'usuale pensiero discorsivo e razionale. La conoscenza intuitiva è contemporaneamente un atto di percezione, di scoperta e di creazione di nuova conoscenza.

Soprattutto sia per Frege che per Gödel l'atto di conoscenza intuitivo non è riducibile a un processo algoritmico: in linea di principio, e non solo di fatto. In altre parole si tratta di una forma di conoscenza non computazionale, non riproducibile da un “sistema che elabora informazioni”, se “elabora” è inteso in un qualunque senso di “calcolabile/computazionale”. L'evidenza immediata con cui si danno le verità fondamentali della matematica e della logica non è derivabile da altro né per via induttiva, né per via deduttiva, e quindi nessuna “macchina” artificiale o biologica può riprodurla: “è proprio il farsi evidenti, via via, di assiomi nuovi a partire dalle nozioni primitive di base, ciò che una macchina non può imitare” (Gödel, 1985, p. 385).

Anche tra molti matematici contemporanei la realtà dell'esistenza di un'intuizione di genere superiore è considerata semplicemente un fatto. L'olandese Henk Barendregt è uno dei più autorevoli logici viventi, uno dei “guru” mondiale del cosiddetto λ -calculus, che ha grande rilevanza per l'informatica teorica³. Sostiene che tanto la razionalità che l'intuizione “sono state coltivate all'interno della pratica della matematica fino al livello di una forma di alto artigianato o di arte. [...] L'intuizione o insight è la capacità di cogliere in un modo *diretto e immediato* la verità e la realtà di un oggetto matematico, e poi di introdurre/creare concetti, formule, congetture adatti a esprimerli e trovare dimostrazioni. La razionalità o pensiero razionale, discorsivo è la capacità di verificare poi se questi concetti, dimostrazioni ecc. sono corretti. Nel corso degli studi universitari di matematica un allievo apprende come padroneggiare la propria razionalità. Ma è richiesto molto più talento e sforzo per crescere nella propria capacità di intuizione, che è necessaria per sviluppare la nostra disciplina” (Giommi & Barendregt, 2014).

In sintesi: tra i matematici, ovvero la comunità scientifica che si presuppone abbia a che fare con l'essenza del pensiero razionalmente rigoroso, c'è una ricca e nutrita tradizione che riconosce da sempre l'esistenza di una forma superiore di intuizione e la pone addirittura come fondamento del pensiero razionale. Per questa visione, *almeno nel dominio degli “oggetti” matematici*, la mente umana esprime una forma di conoscenza intuitiva che permette un accesso diretto, una sorta di percezione diretta, alla verità, alle “cose così come sono”. Questa forma di conoscenza è una consapevolezza/percezione immediata, la cui natura è radicalmente diversa dal pensare razionale discorsivo esplicito ma anche dai processi inferenziali “taciti”, “procedu-

³ Il λ -calculus è teoria formale che in logica matematica e *computer science* permette di esprimere e descrivere le proprietà di qualsiasi computazione; un modello universale e concettualmente semplice di “computabilità” equivalente a quello della “macchina di Turing”. Un aspetto di Barendregt che ha una certa rilevanza per il nostro tema (vedi più avanti) è che Henk oltre che matematico è da quasi quaranta anni un praticante di meditazione di consapevolezza (mindfulness) e insegnante autorizzato in un lignaggio birmano. E presso l'Università di Nijmegen in Olanda guida da quasi vent'anni ricerche di vario tipo sulla mindfulness.

rali”; in quanto essa non è riducibile, *in linea di principio*, a processi inferenziali, induttivi o deduttivi che siano. Per questa stessa ragione la facoltà di conoscenza intuitiva non è riducibile a processi computazionali.

2) Un secondo sostegno viene dal rilevare che l'esistenza di questa facoltà intuitiva è stata riconosciuta come fenomeno indiscutibile dalla gran parte della tradizione filosofica occidentale, con l'eccezione (parziale) degli ultimi tre secoli. La filosofia classica greca teneva l'“intuizione intellettuale” nella massima considerazione. La conoscenza intuitiva era vista come la forma più alta di conoscenza umana in generale, non solo nel dominio delle verità matematiche. La maggioranza dei grandi filosofi e pensatori classici concordavano su questo, a dispetto di tutte le loro differenze e divergenze. Per fare un solo stringatissimo esempio, “Aristotele seguiva Platone nel distinguere ‘conoscenza’ e ‘opinione’. Conoscenza, o scienza, secondo Aristotele, può essere di due generi, dimostrativa o intuitiva. La conoscenza dimostrativa è conoscenza di “cause”. [...] La conoscenza intuitiva consiste nell'afferrare, comprendere, la ‘forma indivisibile, semplice’ o ‘essenza’, ‘natura essenziale’ di un fenomeno, di una realtà.” In ciò Aristotele seguiva Platone, con una maggiore enfasi sul ruolo delle osservazioni empiriche e della conoscenza “dimostrativa” (induttive e deduttive), “ma in ultima analisi anch'egli faceva forte affidamento a questa facoltà intellettuale che ci rende capaci di comprendere le ‘essenze’ dei fenomeni, delle ‘cose’. [...] Aristotele riteneva come Platone che noi possediamo una facoltà chiamata ‘intuizione intellettuale’” (Popper, 1962, p. 213).

Al tempo stesso la tradizione classica occidentale riconosceva l'esistenza di un'intuizione di genere diverso, una forma di conoscenza “tacita”, “procedurale” strettamente associata alla percezione sensoriale. Questa forma più comune e diffusa di insight era indicata con la parola *metis*, l'intelligenza intuitiva che si manifesta come abilità, ingegno, accortezza, scaltrezza, astuzia: nel cacciatore esperto, nel politico dotato, nell'istinto diagnostico del bravo medico (Detienne & Vernant, 1974).

In seguito la prima è spesso stata indicata con il termine “intuizione intellettuale”, la seconda con “intuizione empirica”. Però per la nostra prospettiva contemporanea “intellettuale” è sinonimo di razionale, concettuale. In che senso dunque?

Il termine “intelletto” nel suo significato filosofico lo si trova per la prima volta nella scolastica medievale che lo introduce per tradurre in latino la parola greca νοῦς (*noûs*) che indicava la conoscenza intuitiva per distinguerla dalla διάνοια (*diànoia*), la ragione discorsiva. “Intelletto” dal latino *intellectus*, che deriva dal verbo *intelligere*, composto di *intus* “dentro, all'interno, attraverso” e di *legere*, che significa “cogliere con lo sguardo, osservare, scorgere, raccogliere”.

Dunque nel significato originario intelletto e intellettuale hanno a che fare con un “vedere dentro, vedere attraverso, in profondità”, una conoscenza intuitiva, immediata, capace di penetrare.

Solo negli ultimi tre o quattro secoli, con il progressivo diffondersi della filosofia razionalista dell'Empirismo, la precedente condivisa certezza di una forma superiore di conoscenza intuitiva si è via via dissolta nel pensiero occidentale dominante, fino a confondersi e identificarsi, nel migliore dei casi, con l'intuizione “empirica” per un verso, e a diventare un'idea incomprendibile, strana, se non manifestamente “irrazionale” per l'altro.

La confusione e i capovolgimenti in filosofia e più tardi anche nel linguaggio comune testimoniano questo declino. “La tradizione classica ha sempre mantenuto la distinzione fondamentale, sottostante tutte le altre, tra il greco *nous*, il latino *intellectus*, il tedesco *Vernunft* e l'inglese *reason* da un lato, e il greco *dianoia*, il latino *ratio*, il tedesco *Verstand* e l'inglese *rationality* dall'altro. Il primo si riferisce a un più alto conoscere intuitivo e il secondo al conoscere concettuale, analitico. Kant è comunemente ritenuto colui che ha invertito queste priorità, per lui *Verstand*, la razionalità, giocava un ruolo costitutivo, mentre *Vernunft*, la ragione/intelletto, gio-

cava un ruolo regolatorio” (McGilchrist, 2010, p. 330). Meno di un secolo più tardi John S. Mill negava qualunque status reale non solo all'intuizione intellettuale in generale, ma anche alla certezza intuitiva fondante la deduzione logica, e considerava entrambe come il risultato di inferenze induttive derivate dai dati empirici.

Se nel caso degli oggetti matematici ci è forse possibile, anche senza un training avanzato di matematica, accedere almeno a una vaga nozione di cosa mai possa essere l'esperienza dell'intuizione “superiore”, dobbiamo invece ammettere che in riferimento all'idea, propria della tradizione classica, di una conoscenza intuitiva capace di cogliere con un atto di comprensione immediato la natura essenziale di un fenomeno, le “cose così come sono”, ci ritroviamo confusi, disorientati, incapaci anche solo di fare supposizioni, congetture, di indovinare cosa mai possa intendersi con questa facoltà, con la possibilità di penetrare la “natura essenziale” di qualcosa.

Il nostro imbarazzo può forse essere mitigato dal renderci conto e dal riconoscere che, in effetti, ormai da tempo non abbiamo più una reale comprensione, un effettivo accesso al senso profondo della nostra stessa tradizione filosofica. Per esempio, tendenzialmente la concepiamo solo come un insieme di risultati concettuali, di conquiste razionali, quando invece si tratta di una tradizione che aveva come fine e aspirazione ultima un processo trasformativo mirato a cambiare lo stato di coscienza dell'allievo. Oggi ci sfugge che la filosofia era (è) una *pratica filosofica*, un'esperienza personale che coinvolgeva l'intera vita (Hadot, 2002).

3) Nel mondo contemporaneo è possibile ritrovare ambiti e approcci alla conoscenza – sia a livello di prospettiva teorica che a livello operativo ed esperienziale – che riconoscono e coltivano la potenzialità di una “conoscenza intuitiva” o “intuizione intellettuale” (al di fuori del dominio della matematica)? La risposta è sì: nella tradizione vivente delle pratiche di meditazione di consapevolezza (*mindfulness*). *Mindfulness* e *insight*, consapevolezza e intuizione sono infatti due facce della stessa medaglia. “*Mindfulness meditation* è spesso denominata in inglese con un'espressione sinonima che è *insight meditation*, che significa un vedere in profondità, in modo penetrante e non-concettuale dentro la natura della mente e della realtà” (Kabat-Zinn, 2003, p. 146).

Nella tradizione del buddhismo classico Theravada sulla quale si fonda la meditazione di consapevolezza “i due principali metodi praticati, e gli stati mentali da conseguire, sono *samatha* o “stabilità/concentrazione/serenità” e *vipassanā* o “insight/visione”; il primo metodo conduce a *samādhi* o “concentrazione profonda”, il secondo a *pañña* o “conoscenza intuitiva/saggezza”. [...] Secondo gli insegnamenti del Buddha lo sviluppo della mente consiste proprio nello sviluppo di stabilità profonda e quindi di *insight*. [...] Quando l'*insight* è sviluppato, porta alla conoscenza più alta, la saggezza che consiste nella visione intuitiva della reale natura dei fenomeni” (Bhikkhu Bodhi, 2005).

Il linguaggio e le etimologie sono una ricca miniera di nessi e paralleli sorprendenti tra culture molto distanti nello spazio e nel tempo. *Vipassanā* è una parola della lingua pali (quella utilizzata dal Buddha per insegnare) costituita da *vi* + *passati*. *Vi* significa “attraverso, dentro” e anche “chiaro, distinto”; *passati* significa “vedere”. Il significato etimologico *vipassanā* è “vedere dentro, vedere con chiarezza” (Rhys Davids & William, 1966). La medesima etimologia dunque del latino *intuitio* e dell'inglese *insight*. La parola *Vipassanā* fu tradotta in inglese con “*mindfulness meditation*” e in italiano con “meditazione di consapevolezza”, ma potrebbe essere tradotta in modo altrettanto legittimo con “meditazione di visione (intuitiva) profonda”.

Possiamo constatare allora che tanto la tradizione classica occidentale che le tradizioni buddhiste condividono la convinzione dell'esistenza di un conoscere non discorsivo che ha il potere di sperimentare direttamente la realtà dei fenomeni, “le cose così come sono”. Un conoscere cosciente, esplicito ma non concettuale. Non mediato dal linguaggio ma neppure da significati taciti, emozionali, personali. Di natura radicalmente differente dal conoscere che “at-

tribuisce significati”, che “crea senso”. Non è neppure la mente simbolica, che lavora per immagini. È la chiara immediata evidenza con cui la realtà (qualche frammento) emerge quando la mente discorsiva tace, quando la nostra ininterrotta e compulsiva “creazione di senso”, di coerenza autoreferenziale, va per un attimo in sordina.

Il riconoscimento di questo livello della mente e della coscienza è proprio di praticamente tutte le diverse tradizioni buddhiste, non solo di quella Theravada, ed è un presupposto assolutamente centrale e cruciale dell'epistemologia e dei processi trasformativi. Analogamente è un'assunzione fondamentale nella grande maggioranza delle altre visioni e tradizioni filosofiche (contemplative) indiane, cinesi, persiane, arabe rivolte alla comprensione della natura della mente umana e alla sua trasformazione.

Come ha osservato McGilchrist (2009), il fatto che questa fondamentale distinzione tra livelli di conoscenza sia stata espressa nei linguaggi e nelle culture tanto occidentali che orientali e in ogni tempo, implica che probabilmente essa riflette un sostrato reale, una effettiva realtà.

Ci sono dunque ragioni non facilmente ignorabili, se non per *petitio principii* ovvero per assunzione pregiudiziale, che sostengono l'ipotesi dell'esistenza di una forma di intuizione “superiore” (conoscenza intuitiva, intuizione “intellettuale”...), che è di natura diversa sia dall'intuizione più comunemente sperimentata (conoscenza tacita, intuizione “empirica”, corporea-emozionale...), sia dal conoscere discorsivo, concettuale, semantico.

Descrivere ciò che non è descrivibile

Ora, è intrinsecamente paradossale provare a descrivere attraverso parole, a concettualizzare una forma di conoscenza che indichiamo come non discorsiva e non concettuale. Anche se in effetti sarebbe più appropriato e preciso indicarla come a-discorsiva e a-razionale: non è infatti in contraddizione o contro la mente discorsiva, ma *oltre*, operante a un altro livello, a un diverso stato di coscienza. Al contrario l'operare della mente discorsiva è molto importante e necessario, al suo livello, per creare le condizioni che rendono possibile la conoscenza intuitiva. Questo paradosso è sempre presente nelle tradizioni che ne riconoscono l'esistenza, ed è affrontato con approcci diversi e a volte opposti, dal simbolismo alle negazioni apofatiche.

Per aggirare per quanto possibile (non molto) questo paradosso e rispondere alla domanda con cui abbiamo iniziato questo contributo, c'è un fatto importante che ci viene in aiuto, ossia che la tradizione delle pratiche di consapevolezza è viva e “operativa” anche oggi. Il che significa ricca di insegnanti che hanno sperimentato e realizzato, almeno in parte, l'esperienza della conoscenza intuitiva.

Se è quasi impossibile descrivere e trasferire in modo adeguato l'*esperienza dell'intuire*, è tuttavia possibile delineare alcune delle condizioni concomitanti e degli aspetti che le sono associati.

Il primo aspetto è che si tratta di una potenzialità innata della mente umana che però va coltivata e stabilizzata, “attivata”, in quanto è quasi sempre oscurata, coperta, inibita dal “normale” funzionamento mentale, dalla pervasività invasiva e proliferante della mente discorsiva e dalla natura reattiva e automatica dei nostri pattern taciti emotivi-corporei-cognitivi. Ci sono momenti nella vita in cui quasi tutti hanno sperimentato il suo tralucere, ma renderla stabilmente disponibile richiede ben altro. Richiede un training, una coltivazione graduale, continuativa, intenzionale guidati da una visione, da una teoria che la contempli. Non si impara solo dai libri e richiede quindi un tirocinio presso degli insegnanti, dei maestri. Un aspetto essenziale dell'apprendimento è la relazione diretta con una mente che, almeno in parte, si sia già trasformata e lavori a quel livello di consapevolezza. C'è in gioco dunque anche una fondamentale

dimensione relazionale e spesso comunitaria (la comunità di coloro che condividono quel training). Questo può sembrare più o meno plausibile e prevedibile nel caso delle pratiche di meditazione; può essere curioso scoprire che per esempio vale esattamente lo stesso per la matematica. È solo una mente in un certo stato di coscienza che può comprendere se un'altra mente è in quel medesimo stato. E questo accade ogni volta che è in gioco la conoscenza intuitiva, compresa la formazione dei matematici. Barendregt sottolinea che le pratiche meditative e la matematica, in domini diversi, “sono due forme di training dell'introspezione: entrambe richiedono una pratica intensiva per ottenere qualche risultato significativo, entrambe richiedono un istruttore/insegnante che conosce già per esperienza personale diretta, entrambe, soprattutto, sono fondate sullo sviluppo dell'insight. Tanto la meditazione di consapevolezza (*insight meditation*) che la matematica sembrano avere il potere di dare accesso a una sorta di percezione diretta, un conoscere immediato diretto e autoevidente, che è possibile proprio in virtù della conoscenza intuitiva” (Giommi & Barendregt, 2014).

Il secondo aspetto è che attraverso un training si creano condizioni che facilitano il manifestarsi della conoscenza intuitiva, ma essa non dipende da un atto di volontà, opera a un livello della mente che è fuori dal controllo diretto dell'io (dell'*executive system*, se preferite). Gli insight profondi rimangono momenti al di fuori dell'usuale, anche se meno infrequenti e casuali. Come scrive Einstein (non un filosofo *new age*) si tratta di un “dono”. Questo rimane vero per quasi tutti i praticanti. In ambito meditativo solo maestri di altissimo livello, secondo quanto attesta la tradizione, operano continuamente con la mente intuitiva e, al bisogno, attivano quella discorsiva.

Il terzo aspetto è il più difficile da descrivere e da comprendere senza esperienza personale. Il conoscere intuitivo è caratterizzato dalle qualità di immediatezza, auto-evidenza, certezza, indubitabilità.

L'essenziale di questa forma più elevata di intuizione attiene a un conoscere capace di “vedere” attraverso i fenomeni sperimentati, presenti qui e ora, di cogliere la realtà in modo più nitido e profondo. Non tanto un concetto, una rappresentazione, quanto una consapevolezza che penetra e comprende in modo immediato.

Consapevolezza intuitiva è la facoltà della mente umana di conoscere (se e quando si manifesta), meglio riconoscere, l'evidenza di frammenti di verità, di invarianti della realtà, a un livello più profondo e più universale. Aspetti della realtà che si impongono nella forma di evidenza non-mediata. La consapevolezza intuitiva constata questo “farsi evidente”.

Non è un “contenuto” cognitivo o di altro genere. Potrebbe anche essere descritta come una forma di conoscenza non-rappresentativa, che accade nel qui e ora in quanto riconosce un'auto-evidenza che si presenta necessariamente solo nel qui e ora. Altrimenti si tratta del ricordo di questa evidenza, ma allora è un concetto, una rappresentazione, una ri-presentazione appunto.

Un esempio nel dominio degli oggetti matematici è quello di un assioma della geometria euclidea, la verità espressa poi nella proposizione: l'intero è maggiore della parte.

Un altro esempio derivato dalle pratiche di consapevolezza, e quindi nel dominio della realtà dei fenomeni mentali, potrebbe essere l'insight che si verifica non di rado in diversi partecipanti già nell'arco di un protocollo MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*: due mesi di pratica), quando accade loro di sperimentare uno stato di coscienza in cui si è pienamente consci e vigili e nella mente non ci sono, per un breve intervallo, pensieri. L'insight è l'evidenza immediata che consapevolezza e pensare non coincidono, che si può essere coscienti senza necessariamente star pensando e senza essere “assorbiti” nel livello della percezione.

Per indicare questa modalità di conoscere, un grande maestro contemporaneo theravada, occidentale e con un PhD in psicologia, utilizza l'espressione *intuitive awareness*, “consapevolezza intuitiva” (Ajahn Sumedho, 2004).

Ampliare il paradigma epistemologico

Lo scopo ultimo di questo intervento è gettare un sasso nello stagno e iniziare a smuovere le acque dei nostri comuni presupposti epistemologici.

In generale infatti, al di là di tutte le differenze epistemologiche, metodologiche e di approccio clinico, all'interno del mondo cognitivo-costruttivista mi sembra che ci siano alcuni presupposti realmente fondamentali che delimitano una cornice comune complessiva, alcuni pilastri epistemologici che reggono l'intera struttura architettonica nelle sue varie (e spesso disordinate) articolazioni.

Mi pare che uno dei principali pilastri sia la visione della conoscenza umana come costituita da due grandi dimensioni. Ciascuna di queste due dimensioni è poi articolata e suddivisa in ulteriori processi e livelli che differiscono a seconda delle teorie e delle correnti di pensiero, ma la distinzione fondamentale in due dimensioni accomuna tutte o quasi le diverse posizioni.

La dimensione dei processi e della conoscenza tacita, procedurale, bottom-up, emozionale, corporea, percettiva (sensoriale e propriocettiva)...

La dimensione della conoscenza esplicita, semantica, discorsiva. La quale in generale può poi prendere una accezione più razionalistica (logico-linguistica, analisi e scelte funzionali); o più ermeneutica (attribuzione di significati personali connessi alla rappresentazione di sé e dell'altro, includendo aspetti della dimensione tacita: significati emozionali e relazionali).

Da questa dicotomia di fondo non si esce. Una terza possibilità non è data. Soprattutto non è concepibile all'interno di questa cornice, una forma di conoscenza cosciente esplicita ma non discorsiva. L'influenza e le conseguenze di questa assunzione epistemologica, mai messa in questione, sono molto profonde sulla teoria cognitivista e costruttivista e quindi sulla prassi clinica.

Come sempre accade, le assunzioni epistemologiche di fondo plasmano tutto quello che ne segue.

Non c'è modo in questa sede di articolare più in dettaglio questi punti e mi limito quindi, a scopo esplicativo, all'esempio di un solo influente autore, proposto in modo estremamente sintetico e con lo scopo di suggerire le implicazioni più che di argomentare. Mi riferisco a Vittorio Guidano.

Come è noto, per Guidano (seguendo William James) alla fin fine l'attività mentale (e la salute psicologica) si gioca attorno al rapporto tra *l'esperire* e lo *spiegare*: "entrambe le polarità sono presenti senza fine nel nostro comprendere, sia che abbiamo a che fare con la realtà o con noi stessi. L'interdipendenza fra esperire e spiegare che sottende la conoscenza di sé corrisponde a un processo di circolarità senza fine (l' 'Io' che agisce ed esperisce) e il senso di sé più astratto ed esplicito che deriva dal riferire a sé quell'esperienza (il 'Me' che osserva e valuta). La conoscenza prende forma attraverso il continuo svolgimento di questo processo circolare nel quale un'esperienza immediata e globale di sé e del mondo data 'a priori' nella prassi del mondo è riordinata attraverso abilità logico-linguistiche in termini di proposizioni esplicite distribuite in un'impalcatura concettuale. [...] Così l' 'Io' che agisce ed esperisce è sempre un passo avanti rispetto alla valutazione della situazione in corso, trasformando il 'Me' in un processo di rimodellamento del senso consapevole di sé. [...] Sebbene la coscienza di sé si manifesti nella nostra prassi del vivere come evento legato, simultaneamente all'esperire e allo spiegare, essa è sempre coscienza degli altri e può esistere solo in un linguaggio e in un contesto storico" (Guidano, 1992, p. 9).

Per Guidano non è concepibile la possibilità di una coscienza-consapevolezza riflessiva ma non discorsiva. Senza il contributo dei processi semantici e del linguaggio la coscienza sembra possa solo collassare al livello più primitivo dell'esperire, ossia una coscienza percettiva e non

riflessiva, una semi-coscienza, fusa nell'esperienza. Ma i processi di valutazione della situazione e di elaborazione esplicita richiedono tempo e quindi la coscienza riflessiva è sempre in ritardo, un passo indietro. Soprattutto “snatura” nell'astrazione e nell'inevitabile distanziamento il senso vitale ed emozionalmente ricco dell'esperire “inconsapevole” (o consapevole il giusto necessario).

Guidano, è importante rimarcarlo, è solo uno degli innumerevoli esempi di questo sfondo epistemologico condiviso e presupposto come indiscutibile. Un altro esempio, a caso, potrebbe essere rappresentato dal modello dei livelli di conoscenza/coscienza proposti da Damasio.

La visione e l'esperienza in prima persona delle pratiche di mindfulness (consapevolezza non discorsiva) sostengono invece con forza la possibilità di una terza modalità di conoscenza, diversa dalle precedenti e specificamente, forse unicamente, umana. Uno stato di coscienza in cui si manifesta una consapevolezza (ancor più) pienamente esplicita e riflessiva, che opera a prescindere dalla elaborazione discorsiva e quindi a) è sincrona (o molto più sincrona) al fluire dell'esperienza, b) non riduce e impoverisce l'*esperire* astraendo, ma anzi permette un contatto più intimo e ricco rispetto all'usuale, c) in certe condizioni dà luogo a insight, ossia a una visione profonda che coglie l'evidenza immediata di aspetti strutturali, invariati dell'esperienza. Forse a questo punto è il caso di richiamare la “classica” descrizione di mindfulness proposta anni fa da Jon Kabat-Zinn e diventata una citazione spesso abusata, per rileggerla in una luce diversa: “la consapevolezza che sorge quando prestiamo attenzione in un modo particolare: con intenzione, nel momento presente, in modo non giudicante (non valutativo)”.

Una legittima e forse inevitabile conseguenza del modo di intendere tutta la conoscenza come “schiacciata” tra tacito e discorsivo è il ben noto sospetto di Guidano verso la consapevolezza: un farmaco che va usato solo per necessità e alle dosi minime necessarie, cautelandosi dai seri effetti collaterali. “La consapevolezza è incompatibile con l'immediatezza della vita così come noi la percepiamo, quindi è una medicina molto pericolosa [...] è vero che ti passa l'angoscia per una certa cosa, ma poi quella cosa non la vivi più con l'immediatezza con cui la vivevi prima. [...] C'è una correlazione inversa tra immediatezza e consapevolezza, nel senso che una esclude l'altra; una cosa la puoi vivere con consapevolezza in quanto non ne sei consapevole, se ne sei consapevole ne apprezzi la logica, l'essenzialità ma non hai più entusiasmo. [...] Secondo, la percezione di ambiguità aumenta con la consapevolezza. [...] Quando la stessa cosa te la vivi dall'esterno (questa è la consapevolezza), quello che prima ti appariva come necessario e obbligatorio, diventa assoluta arbitrarietà. Questo è il senso dell'assurdo esistenziale che è collegato alla consapevolezza” (Guidano, 2008, pp. 92-93).

In effetti, se la conoscenza consapevole e riflessiva può esistere solo in questa modalità “esterna”, in forma discorsiva, mediata, astratta, come può l'esito dell'attività della coscienza sfuggire a questo destino?

La domanda che possiamo porci è se questa sia o meno l'unica possibilità di concepire la conoscenza consapevole.

L'ipotesi qui proposta è che non sia così, che potrebbe esistere una terza dimensione di conoscenza, capace di portarci oltre questa posizione epistemologica, la quale induce una dicotomia riduttiva, che non riesce a dar conto – anzi non riesce neppure a nominare, a registrare – la presenza di un aspetto essenziale per la nostra esperienza. Una posizione che rischia di soffocare in noi qualcosa di enormemente prezioso per la nostra vita.

Implicazioni

Le implicazioni derivanti dal riconoscimento della possibilità della conoscenza intuitiva sono profondissime e in tutte le direzioni. Lo scopo di questo contributo è quello di porre la domanda, rendendola una domanda almeno legittima. L'approfondimento articolato delle implicazioni per il nostro modo di concepire la natura della mente, e quindi per esempio la psicoterapia, potrebbero essere il tema di un successivo contributo.

Qui mi limito ad alcuni cenni.

Circa la terapia.

In aggiunta a quanto già sappiamo e abbiamo tematizzato in prospettiva costruttivista, sarebbe di grande interesse mettere a fuoco i momenti, forse rari ma difficili da dimenticare, in cui si manifesta la conoscenza intuitiva "superiore". Va precisato superiore perché invece come cognitivo-costruttivisti conosciamo bene l'operare dell'intuizione "empirica", tacita; e credo siamo stati capaci di dar nome, di riflettere e, in parte, di concettualizzare e rendere parte rilevante della pratica clinica e della formazione dei terapeuti la capacità di ascoltare e di far uso di informazioni che ci arrivano da questo livello di conoscenza, quello emozionale, cui spesso ci si riferisce come "la pancia".

Nelle pratiche di consapevolezza c'è un training sistematico per predisporre le condizioni per la conoscenza intuitiva.

Ma la consapevolezza intuitiva è una potenzialità della mente umana, non una prerogativa delle pratiche di mindfulness, e credo che assai più spesso di quanto non si dica o non ci si renda conto, molti terapeuti ne abbiano fatto esperienza e, seppure senza metodi sistematici e piena coscienza, abbiano trovato strade per favorirla.

D'altra parte l'occasione che ha generato la scrittura di questo contributo è stato proprio un breve confronto su questo tema, durante un recente congresso costruttivista, che ha generato nei presenti il senso di un riconoscimento comune di qualcosa che non era del tutto a fuoco ma tuttavia ben noto.

Ci sono alcune precise circostanze, che molti di noi incontrano in certi momenti della terapia, e rappresentano una delle condizioni che favoriscono l'accadere dell'intuizione. Sono circostanze riconosciute e ricercate nei training di consapevolezza non discorsiva, ma che si possono produrre in molte altre attività.

Si tratta dei momenti in cui sentiamo, spesso perché siamo in un momento di difficoltà o incerti, che nell'interazione con l'altro la cosa da fare è stare fermi. Momenti di autentico "non-sapere", *not-knowing* come si dice nell'ambito della mindfulness, e di *suspence* nel senso di stato mentale di sospensione in cui non sappiamo: non sappiamo cosa fare, non sappiamo cosa possa accadere. Però stiamo fermi, in attesa, in silenzio, senza garanzie o certezza che qualcosa possa accadere, e resistiamo al desiderio, all'impulso, di toglierci da questo stato di incertezza, vissuto spesso come passività o inadeguatezza. Resistiamo alla tendenza compulsiva a "fare qualcosa": a dire qualcosa, a pensare a una soluzione, a mettere in atto una manovra diversiva, una distrazione reciproca; a uscire da questa situazione in cui non sappiamo prevedere cosa possa seguire.

In questa condizione, *se riusciamo a stare fermi*, si apre un silenzio, un silenzio prima di tutto mentale, in noi e tra noi e l'altro, in cui ci ritroviamo a confidare, a confidare in ciò che può emergere, senza anticiparlo e senza forzare. Si apre un campo di consapevolezza aperta, silente, in ascolto e non autoreferenziale. In questo campo di consapevolezza può manifestarsi la conoscenza intuitiva.

In questa condizione, anche se non abbiamo esperienza di pratica di meditazione di consapevolezza, la sospensione mette, almeno per un attimo, almeno per un po', il pensiero discorsi-

vo fuori gioco o in sordina e diventiamo puro ascolto. Un punto essenziale: in un contesto terapeutico è nell'altro che si manifesta l'intuizione, almeno tanto quanto in noi. Non si tratta tanto di nostra intuizione poi rimandata come interpretazione, quanto di aver creato le condizioni che nell'altro generano insight. La consapevolezza si apre e crea un campo che favorisce quasi per risonanza la consapevolezza nell'altro, uno specchio terso e fermo che invita uno stato di coscienza analogo nell'altro e crea le condizioni perché in lui, non tanto in noi, si manifesti la mente intuitiva.

Naturalmente questi momenti non si producono meccanicamente e a comando; al tempo stesso però non sono neppure del tutto casuali. Sono predisposti da tutto il lavoro che facciamo prima e dopo insieme all'altro in terapia, utilizzando pienamente le modalità di conoscenza discorsiva e tacita. Un buon esempio di questa effettiva e concreta possibilità sono i protocolli mindfulness-based, come l'MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*) o l'MBCT (*Mindfulness Based Cognitive Therapy*), posto che siano condotti come training di consapevolezza non discorsiva e non come semplici tecniche di rilassamento o decentramento cognitivo. Si tratta di protocolli, quindi di attività "rigidamente" strutturate, dove però si creano le circostanze adatte; nel corso di un protocollo basato sulla consapevolezza non sempre e non tutti sperimentano insight significativi ma nondimeno questi si presentano con una frequenza e con una profondità stupefacenti.

Un tema della massima rilevanza è se sia possibile, e come, ideare modalità per facilitare il manifestarsi della consapevolezza intuitiva e il suo potere liberatorio durante la terapia. Personalmente ritengo che questo dovrebbe essere uno dei fini ultimi, se non il fine ultimo, dell'attività terapeutica.

La formazione dei terapeuti

Circa la formazione dei terapeuti, diventa secondo me cruciale la coltivazione intenzionale, continuativa e approfondita di questa facoltà della mente, in aggiunta alle altre competenze.

Il solo modo sistematico che io conosca di allenare la consapevolezza non discorsiva, e quindi la conoscenza intuitiva, sono le pratiche di consapevolezza. *In primis* le pratiche di meditazione di consapevolezza (mindfulness) in senso stretto, ma esistono altri metodi e tecniche di "presenza" complementari molto utili per questa finalità. Questo lavoro non può essere sporadico o episodico, limitarsi a esposizioni occasionali; la progressione nella conoscenza e nell'esercizio di queste pratiche dovrebbe essere parte integrante e continuativa del programma didattico. Questo, per inciso, è quello che stiamo cercando di realizzare a Nous-Scuola di Psicoterapia cognitivo-costruttivista di Milano (il cui nome ora risulterà forse più comprensibile).

Conclusione

Come conclusione di questo intervento vorrei per prima cosa proporre un compito pratico: il coinvolgimento e il contributo dei colleghi costruttivisti nel mettere insieme e condividere una raccolta comune di quelle esperienze cliniche in cui è stato possibile riconoscere, magari confusamente, l'accadere di "qualcosa" che risuona con l'idea qui proposta di conoscenza intuitiva. E verificare se ci sono modalità, accorgimenti, pratiche, cose da fare o da non fare, che forse ciascuno ha messo a fuoco per favorire questo stato mentale e il manifestarsi di conoscenza intuitiva.

È possibile pensare di organizzare una raccolta di resoconti?

Poi un'osservazione di Albert Einstein, spesso citata, ma particolarmente pertinente e pregnante nel contesto del nostro intervento: "La mente intuitiva è un dono sacro e la mente razionale è un fedele servo. Noi abbiamo creato una società che onora il servo e ha dimenticato il dono".

È facile prevedere un'obiezione di fondo alla tesi proposta, ovvero che un principio di base della ricerca scientifica è quello del "rasoio di Occam" che richiede di limitare l'introduzione di ulteriori nuovi concetti e nozioni per spiegare i fenomeni osservati.

Se però leggiamo per intero l'enunciazione del principio di Guglielmo di Occam scopriamo che recita "Entia non sunt multiplicanda praeter necessitatem", non si devono moltiplicare gli enti, senza necessità. Appunto, senza necessità... La tesi che viene qui proposta è che ci sono ragioni sufficienti per porre la necessità di ampliare i nostri presupposti epistemologici e riconoscere la possibilità della conoscenza intuitiva. Perché, per citare di nuovo Einstein: "Bisogna rendere ogni cosa il più semplice possibile, ma non più semplice di quanto sia possibile!".

Riferimenti bibliografici

- Ajahn Sumedho (2004). *Intuitive awareness*. Hertfordshire, UK: Amaravati Buddhist Monastery Publications.
- Bodhi Bhikkhu (2005). *In the Buddha's words*. Sommerville, MA: Wisdom.
- Detienne, M., & Vernant, J-P. (1974). *Les ruses de l'intelligence: la metis des Grecs*. Paris: Flammarion.
- Frege, G. (1969). *Nachgelassene schriften*. Hamburg: Meiner.
- Frege, G. (1988). *Die grundlagen der arithmetik*. Hamburg: Meiner.
- Giommi, F. (2006). *Al di là del pensiero attraverso il pensiero*. In Z. V. Segal, J. M. G. Williams, & J. D. Teasdale (a cura di), *Mindfulness*. Torino: Bollati-Boringhieri.
- Giommi, F., & Barendregt, H. (2014). *Vipassana, insight and intuition: Seeing things as they are*. In N. Singh (Ed.), *Psychology of meditation*. New York: Nova.
- Gödel, K. (1985). *Collected works: Vol. III*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Guidano, V. (1992). *Il sé nel suo divenire*. Torino: Bollati-Boringhieri.
- Guidano, V. (2008). *La psicoterapia tra arte e scienza*. Milano: Franco Angeli.
- Hadot, P. (2002). *What is ancient philosophy?* Cambridge, MA: Belknap.
- Hodgkinson, G., Langan-Fox, J., & Sadler-Smith, E. (2008). Intuition: A fundamental bridging construct in the behavioral sciences. *British Journal of Psychology*, 99, 1–27.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144-156.
- Libermann, M. D. (2000). Intuition: A social cognitive neuroscience approach. *Psychological Bulletin*, 126, 109-137.
- McGilchrist, I. (2010). *The master and his emissary*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Popper, K. R. (1962). *The open society and its enemies*. <http://www.inf.fu-berlin.de/lehre/WS06/pmo/eng/Popper-OpenSociety.pdf>
- Rhys Davids, W., & Stede, W. (1966). *The Pali Text Society's Pali-English dictionary*. London: Chipstead.
- Tait, W. (2010). Gödel's unpublished papers on foundations of mathematics. *Philosophia Mathematica*, 9, 87-126.
- Turner, S. (1977). Hermann von Helmholtz and the empiricist vision. *Journal of the History of the Behavioural Sciences*, 13, 48-68.

L'Autore

Fabio Giommi, psicologo clinico, psicoterapeuta. Come *senior researcher* presso la *Radboud University* di Nijmegen in Olanda dal 1998 ha lavorato insieme a H. Barendregt a un progetto multidisciplinare (clinico, neuroscientifico, filosofico) sulla meditazione di consapevolezza (*mindfulness*). Si è formato alle applicazioni cliniche della *mindfulness* presso il *Center for Mindfulness* di J. Kabat-Zinn alla *Medical School* della *University of Massachusetts*, USA, e presso gli altri pionieri internazionali di questa disciplina quali M. Williams, J. Teasdale, Z. Segal. Insegnante di *Insight Dialogue* (meditazione relazionale), è allievo diretto di G. Kramer. È Direttore di *Nous - Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Cognitiva-Costruttivista* di Milano. Socio fondatore e presidente di AIM - Associazione Italiana per la *Mindfulness*.

Email: fabiomario.giommi@gmail.com



Citazione (APA)

Giommi, F. (2014). Consapevolezza, intuizione e costruttivismo. *Costruttivismi*, 1, 42-57. doi: 10.23826/2014.01.042.057. Disponibile da <http://www.aippc.it/costruttivismi/wp-content/uploads/2017/07/2014.01.042.057.pdf>.