

Presenza e psicoterapia costruttivista orientata alla mindfulness

Fabio Giommi

ATTENZIONE

L'attenzione intenzionale è forse la più sottovalutata delle facoltà mentali nella considerazione delle scienze psicologiche contemporanee, la meno palese tra le funzioni, ossia tra i “poteri” della mente disponibili alla coscienza. Importante, certo, ma non così fondamentale e precipua per il funzionamento e la dinamica della nostra mente in generale, e per la psicoterapia in particolare, di quanto non lo siano invece le emozioni, i pensieri e le credenze, le rappresentazioni mentali, gli affetti, le memorie, la relazione. Una facoltà tutto sommato di servizio, che si fa notare solo quando funziona male ma che altrimenti, se rimane nel *range* delle prestazioni normali, non aggiunge o toglie molto al manifestarsi delle altre più rilevanti componenti della vita mentale. Questa considerazione comune parte dal presupposto implicito che esista, appunto, un funzionamento normale che tutti più o meno condividiamo (salvo problemi).

Questa sottovalutazione non potrebbe essere più erronea.

Verso la fine della sua vita William James, uomo di genio e uno dei padri a tutt'oggi influentissimo di gran parte della psicologia anglosassone contemporanea, scriveva: “La facoltà di riportare indietro un'attenzione che sta vagando, di nuovo e di nuovo, è la radice stessa della capacità di Giudizio, del Carattere e della Volontà. Nessuno è padrone di sé stesso se non la possiede. Un'educazione che migliorasse questa facoltà sarebbe l'educazione per eccellenza. Ma è più facile definire questo ideale che dare indicazioni pratiche per realizzarlo”¹.

1 “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*

Quello che a prima vista sorprende nell'affermazione è la stretta e perentoria connessione che James pone tra un processo di livello apparentemente ordinario e banale, come il ridirigere l'attenzione, e i livelli più alti e complessi della mente umana, come il carattere, la capacità di formulare giudizi cognitivamente validi o di agire con volontà intenzionale. Un'altra notevole osservazione deriva poi dalla franca ammissione che non si riscontravano, nel suo tempo, modalità operative concrete per allenare questa facoltà. Notazione che naturalmente ri-prenderemo parlando di pratiche di consapevolezza.

Venendo allo scenario contemporaneo, oltre centotrenta anni dopo Ian McGilchrist, accademico a Oxford di letteratura inglese, medico, psichiatra, neuroscienziato, in verità uno dei grandi pensatori viventi, non si stanca di rimarcare che “l'attenzione non è semplicemente solo un'altra funzione accanto ad altre funzioni cognitive”, ma che invece il modo in cui prestiamo attenzione al mondo di fatto modifica la natura del mondo cui diamo attenzione. “L'attenzione cambia che genere di cosa viene in essere per noi: in tal modo essa cambia il mondo. [...] L'attenzione non è semplicemente ricettiva, ma attivamente creatrice del mondo che abitiamo. Il modo in cui facciamo attenzione fa tutta la differenza rispetto al mondo di cui facciamo esperienza. Assente, presente, distaccata, coinvolta, alienata, empatica, ampia o ristretta, sostenuta o frammentaria, l'attenzione ha il potere di alterare qualunque cosa incontri. Il gioco dell'attenzione può tanto creatrice quanto distruggere, ma non lascia mai il suo oggetto immutato. Come noi prestiamo – o non prestiamo – attenzione a qualcosa importa moltissimo. [...] Rendere adeguata la nostra modalità di prestare attenzione può avere effetti profondi ed estesi, e a ragione si potrebbe chiamare questa sorprendente capacità *l'effetto dell'attenzione*”².

[master of himself] if he has 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” (W. James, 1892, *Psychology: briefer course*).

- 2 “Attention changes what kind of a thing comes into being for us: in that way it changes the world. [...] Attention is not just receptive, but actively creative of the world we inhabit. How we attend makes all the difference to the world we experience. Absent, present, detached, engaged, alienated, empathic, broad or narrow, sustained or piecemeal, attention has the power to alter whatever it meets. The play of attention can both create and destroy, but it never leaves its

Il ruolo fondante dell'attenzione non riguarda solo chi si è ritrovato a vivere nel contesto della modernità, se attorno al V secolo a.C. nel *Dhammapada*, una raccolta di insegnamenti in versi che sono ritenuti appartenere agli strati più antichi del Buddhismo classico e sono tradizionalmente attribuiti al Buddha in persona, era affermato: “La disattenzione è il cammino verso la morte./ Chi è attento-presente non muore./ Coloro che sono disattenti è come fossero già morti./...” (*Dhammapada*, II, 21-32).

L'interesse per come portiamo attenzione è un tema universale e cruciale delle civiltà umane, in tutte le epoche e latitudini, e quasi tutte (se non tutte) le tradizioni contemplative e meditative invitano operativamente a lavorarci attivamente e assiduamente e ne sottolineano la priorità e l'urgenza per poter trasformare la mente sottraendola alla tendenza a farsi risucchiare nella palude dell'abituale.

Certamente però per noi che abitiamo i primi decenni del XXI secolo in zone “sviluppate” del pianeta, il tema è diventato se possibile ancor più pressante e decisivo. L'intero contesto in cui siamo quotidianamente e ininterrottamente immersi nella cosiddetta società dell'informazione – soprattutto con il salto drammatico in cui ci ritroviamo avviluppati dall'introduzione degli smartphone e la totalizzante diffusione delle piattaforme e dei social, esplosa nel primo decennio del nuovo secolo – ci trascina deliberatamente e furtivamente verso il “cammino di morte” della disattenzione. Non si tratta di un'affermazione enfatica se già nel 1971, all'alba della società dell'informazione nelle forme contemporanee, un'altra mente di genio e visionaria come quella di Herbert Simon, uno dei padri della *computer science* e della psicologia cognitiva, tra i pionieri dell'AI, studioso di processi organizzativi e premio Nobel per l'Economia, usando proprio la strumentazione concettuale delle leggi economiche con il loro laconico distacco, scriveva lapidario: “In un mondo ricco di informazione, l'abbondanza stessa di informazione implica la scarsità di qualcos'altro: la penuria di qualsivoglia sia la risorsa che l'informazione consuma. E l'informazione consuma l'attenzione di chi la riceve, dei destinatari. Dunque:

object unchanged. How you attend to something – or don't attend to it – matters a very great deal. Adjusting our mode of attention can have far-reaching and profound effects — indeed, one might call this striking ability “the attention effect” (McGilchrist, 2019).

una ricchezza di informazione genera una povertà di attenzione...” (Simon, 1971).

In aggiunta alla sovrabbondanza incontenibile di informazione in gran parte futile, e in ogni caso eccessiva e quindi inefficace, la pervasiva onnipresenza delle piattaforme social e affini impone di fatto alla grande maggioranza di noi di abitare quotidianamente in un territorio immateriale, l’infosfera (Caridi, 2020), che è di per sé stesso, a prescindere dai suoi contenuti, manifestamente predatorio e ostile verso la nostra attenzione, in quanto *progettato* per catturarla e trattenerla. Viviamo immersi in una realtà digitale che ci è strutturalmente avversa, perché plasmata *ab origine* da una progettazione (nel senso strettamente tecnologico) che è avversaria (*adversarial design*) delle nostre esigenze e valori in quanto finalizzata, al di là e al di sotto dei proclami, al solo e unico scopo di agganciare e trattenerne l’attenzione separandola dalle nostre altre e autonome intenzioni. Noi veniamo *distracted by design* (Williams, 2018). Tutte le attuali principali (e secondarie) piattaforme sono basate, da un punto di vista economico e di mercato, su una medesima modalità di generazione di introiti denominata *advertising business model*, che significa che tutte campano e prosperano di pubblicità, trattenendoci connessi il più a lungo possibile per poterla canalizzare e raccogliendo dati che ci profilano per mirare meglio. L’effetto più grave sull’attenzione di queste condizioni strutturali non è solo che ci ritroviamo saturati da molta più informazione di quella che mai potremmo elaborare, e neppure che le nostre risorse attenzionali siano continuamente esaurite (aspetti che già ci dovrebbero preoccupare), ma invece e prima di tutto il fatto che progressivamente si perde il controllo sull’attenzione, si degrada la capacità di autoregolare i nostri stessi processi attentivi. Diminuire le capacità di autoregolazione attenzionale è lo stesso che dire aumentare la dis-regolazione (Rueda, 2016), ossia l’impulsività.

“Le tecnologie digitali privilegiano [ai propri scopi] i nostri impulsi sopra le nostre intenzioni, e determinano problemi di autoregolazione” (Williams, 2018, p. 16). Gli smartphone e gli altri dispositivi che ci portiamo addosso da quando ci svegliamo a quando ci riaddormentiamo sono diventati, prima e a prescindere da qualsivoglia loro altra funzione, strumenti per allenare l’impulsività (*impulsivity training devices*). In altre parole, strumenti che *by design* intaccano alla radice la nostra capacità di generare e mantenere pensieri e azioni

intenzionali e, per usare una parola desueta, indeboliscono progressivamente la nostra volontà (Williams, 2018, cap. 4).

Tornando alla riflessione di William James su quanto costituirebbe l'educazione per eccellenza, la rete e relativi *devices* si sono rivelati come un mezzo – potentissimo in quanto impercettibile e quindi inarrestabile e su una scala planetaria prima inimmaginabile – per allenare e diffondere in ogni angolo della terra e in ogni strato delle popolazioni permeate la dis-educazione per eccellenza, la disattenzione cronica: all'ambiente esterno, a sé, all'esperienza.

E questo ovviamente ci riguarda nel profondo, noi tutti come esseri umani e la psicoterapia nello specifico: una mente continuamente distratta e disconnessa e un ascolto frammentato sono un impedimento che ostacola dalle fondamenta qualunque processo terapeutico.

Attenzione, coscienza, consapevolezza/presenza

L'attenzione intenzionale è la porta di accesso a quello stato di coscienza chiamato spesso “consapevolezza” o “presenza”. Ma riferirsi all'attenzione intenzionale non è altro che riferirsi alla coscienza che constatiamo essere parte integrante e necessaria di ogni esperienza. E a che cosa si rivolge? All'esperienza per come si manifesta momento per momento. Semplificando molto: all'esperienza vissuta tanto “esternamente” attraverso i cinque sensi, quanto “internamente” attraverso la percezione del corpo e del vasto mondo dei fenomeni mentali ed emotivi.

Operare con e grazie all'attenzione intenzionale per intensificare, ampliare, approfondire, stabilizzare la consapevolezza (*mindfulness*) è la strada da cui iniziano e che percorrono quasi tutte le forme più elevate di trasformazione della mente/cuore nelle più diverse espressioni della natura profonda della mente umana, che incontriamo nelle culture di tutti i continenti.

La fenomenologia fondata da Edmund Husserl è una tradizione filosofica occidentale contemporanea tra le più influenti e vitali, caratterizzata dal proporsi innanzitutto non come una semplice analisi concettuale ma come una *pratica* filosofica, un modo di disporci verso l'esperienza. Una pratica è fatta di *atti* intenzionali, mentali e corporei, prima che di concetti. “La fenomenologia è sostanzialmente una filosofia dell'attenzione” come scrive la filosofa e fenomenologa italiana Roberta De Monticelli, tra le più autorevoli in Europa. La fenomeno-

logia origina con Husserl facendo dell'evidenza, e del come portare alla luce dell'evidenza la nostra esperienza, un tema privilegiato. "L'evidenza è la presenza stessa di ciò che chiamiamo reale, o ciò che si dà per tale. [...] La fenomenologia è una religione dell'evidenza" (De Monticelli, 2003, pp. 33-34).

Un'altra influente tradizione filosofica occidentale, coeva alla fenomenologia ma in questo caso prevalentemente anglosassone, è il pragmatismo, i cui tre fondatori sono considerati C.S. Peirce, W. James e J. Dewey. Vi ritroviamo William James, che è stato uno dei più grandi pensatori della storia americana, il cui impegno si è rivolto alla comprensione della mente umana attraverso una ricerca che ha percorso i campi della psicologia, della filosofia e degli studi religiosi senza porsi limiti di natura disciplinare.

Un aspetto centrale è il primato dato da W. James a una forma di conoscenza che sia il più vicino possibile all'immediatezza del qui e ora, all'evidenza di ciò che si manifesta momento per momento. Per James primaria è l'attenzione all'esperienza in flusso: essa è più vicina alla realtà rispetto al mondo mentale di "nomi e concetti", che solo secondariamente noi via via costruiamo e cristallizziamo grazie alla mente discorsiva, ai processi cognitivi che funzionano per astrazioni concettuali. James ritorna spesso sul fatto che siamo vittime della tirannia dell'"intellettualismo", della "concettualizzazione", della "verbalizzazione".

"L'essenza della vita è nel suo carattere di continuo cambiamento; ma i nostri concetti sono tutti discontinui e fissi e il solo modo di farli coincidere con la vita è assumere arbitrariamente che vi siano posizioni di arresto, di 'fermo immagine'. Solo con tali 'fermo immagine' i nostri concetti possono essere resi congruenti. [...] Queste categorie, questi concetti sono tuttavia arbitrari o secondari dal momento che non sono parte della realtà e attraverso di essi non possiamo estrarre la sostanza della realtà più di quanto non possiamo raccogliere acqua con una rete, per quanto fini siano le maglie" (James, 1909, p. 235).

Conoscere veramente va oltre la dimensione cognitiva e concettuale, come pure oltre la dimensione emozionale: "La conoscenza teorica che è conoscenza circa le cose, è diversa dalla contemplazione vivente o dalla comprensione profonda. [...] Se come contemplativi siamo interessati alla natura interna della realtà o a cosa davvero la fa esistere, allora dobbiamo girare completamente le spalle ai nostri alati concetti

[...] Immergiti di nuovo nel flusso [...] se vuoi conoscere la realtà” (James, 1912, pp. 249-252). La capacità di tornare in contatto con la “pura esperienza” che non è altro, come James spiega, che “il nome che diamo al flusso immediato della vita, il quale fornisce il materiale alla nostra successiva riflessione, con le sue categorie concettuali” (James, 1912, p. 93). “Il confine estremo dell’intellettualismo è superato; esso può solo approssimare la realtà e la sua logica è inapplicabile alla nostra vita interiore [...] Sto stancando me stesso e voi, lo so, cercando vanamente di descrivere con le parole ciò che al tempo stesso dichiaro eccedere sia la concettualizzazione che la verbalizzazione. Fino a quando si continua a parlare, l’intellettualismo rimane il padrone indisturbato del campo. Il ritorno alla vita non può avvenire attraverso il parlare. È un atto” (James, 1909, pp. 288-289).

Tornare a ciò che James chiama contemplazione vivente, la quale è anche sempre comprensione profonda risonante, è un atto di attenzione. Un atto che è l’opposto del lasciarsi andare distratti al flusso e quindi fusi e confusi, totalmente condizionati e agiti dalle cause e circostanze interne ed esterne, schiavi delle reazioni inconsapevoli e automatiche, in una parola: identificati all’esperienza.

L’attenzione intenzionale, o consapevolezza, è un atto della coscienza che va nella direzione opposta rispetto al flusso dei condizionamenti abituali a cui la mente è predisposta, è un atto letteralmente controcorrente che incontra attrito e resistenza da parte dei nostri funzionamenti abituali che tendono per loro natura a irrigidirsi.

L’attenzione consapevole è anche il fulcro della percezione artistica e poetica e dei suoi modi di conoscenza e contemplazione della realtà, capaci di accedere per lampi di evidenza intuitiva al mistero che i fenomeni manifestano velandolo. Un esempio tra gli infiniti, Cristina Campo – poetessa, scrittrice e contemplativa – tra le figure più alte del ’900 italiano, scrive: “L’attenzione è il solo cammino verso l’inesprimibile, la sola strada al mistero. Infatti è solidamente ancorata al reale, e soltanto per allusioni celate nel reale si manifesta il mistero. [...] Se dunque l’attenzione è attesa, accettazione fervente, impavida del reale, l’immaginazione è impazienza, fuga nell’arbitrario: eterno labirinto senza il filo di Arianna. Poiché la vera attenzione non conduce, come potrebbe sembrare, all’analisi, ma alla sintesi che risolve, al simbolo e alla figura – in una parola, al destino. [...] Davanti alla realtà l’imma-

ginazione indietreggia. L'attenzione la penetra invece, direttamente e come simbolo. Essa è dunque, alla fine, la forma più legittima, assoluta d'immaginazione" (Cristina Campo).

In quanto atto della coscienza, l'attenzione consapevole richiede delle forme di pratica, una coltivazione, un allenamento. Quando questo accade l'attenzione intenzionale si intensifica e diventa consapevole. Potenzialmente è disponibile e accessibile a tutti e a ciascuno perché innata, ma di fatto gli abituali funzionamenti della mente la ostruiscono, la soffocano, ostacolandone l'altrimenti suo naturale manifestarsi. Vanno create con pazienza e persistenza le condizioni in cui possa esprimersi con una certa stabilità e continuità, serve una disciplina.

Le pratiche di mindfulness, che sarebbe meglio rendere con la traduzione di "consapevolezza intuitiva" (Sumedho, 2004), ci offrono esattamente questo: un repertorio ricchissimo e articolatissimo di pratiche che ci permette, se scegliamo di impegnarci a farlo, di lavorare operativamente alla coltivazione sistematica dell'attenzione intenzionale o consapevole. E, non meno importante, una tradizione contemplativa altrettanto ricca e articolata che ci porge una conoscenza e una profondità di visione circa la natura della mente/cuore umana e delle sue potenzialità, che supera l'orizzonte della psicologia contemporanea e permetterebbe di allargarlo. Una conoscenza fondata sulla penetrazione intuitiva della realtà grazie all'attenzione e al potere delle altre qualità meditative inerenti e disponibili alla mente/cuore, in virtù del dispiegarsi della consapevolezza.

Le pratiche di mindfulness sono una risposta operativa alla notazione di William James di oltre un secolo fa "Un'educazione che migliorasse questa facoltà sarebbe l'educazione per eccellenza. Ma è più facile definire questo ideale che dare indicazioni pratiche per realizzarlo".

Meditazione di consapevolezza intuitiva (mindfulness)

Non c'è qui spazio per un approfondimento, ma la parola mindfulness implica in essenza l'attenzione intenzionale, come è evidente come anche solo riferendosi alla ben nota "definizione operativa". Proposta quaranta anni fa da Jon Kabat-Zinn, il pioniere dei programmi/protocolli *mindfulness-based* nel frattempo diventati popolarissimi e diffusi ovunque, essa ha finito per permeare l'idea collettiva del significato della parola, nonostante l'originaria esplicita finalità operativa e da cui

deriva la sua forma sintetica, semplificatoria, compatta. “Lo stato di coscienza che sorge quando prestiamo attenzione in modo: intenzionale, rivolto al momento presente, non-giudicante”. Il modo in cui prestiamo attenzione è l’aspetto cruciale da cui inizia e attraverso il quale matura la pratica di consapevolezza.

Le pratiche di mindfulness sono una modalità di conoscenza intuitiva e non discorsiva, che ci è accessibile in alternativa e a integrazione delle nostre più abituali modalità di conoscenza. La mindfulness va compresa nella sua potenzialità di penetrazione intuitiva (*insight*) e liberatoria del modo in cui costruiamo, momento per momento, la nostra esperienza. A questa costruzione concorrono fattori mentali universali, che ritroviamo in tutti, ma plasmati e condizionati in modo unico dalla storia individuale e dalla cultura in cui si vive.

E va sottolineato, più volte, che è sempre dal terreno dell’attenzione consapevole che maturano e fioriscono le altre qualità meditative della mente: *metta* (benevolenza), *karuna* (compassione), *mudita* (gioia partecipe) e *upekkha* (equanimità) che secondo la visione contemplativa sono inerenti e connaturate alla consapevolezza stessa o co-generate con essa (Dhammadinnā, 2014; Anālayo, 2019).

Nell’usuale mentalità “psicologica” contemporanea si tende a dare di queste qualità meditative della mente una lettura quasi esclusivamente emozionale, se non sentimentale, cosa che è profondamente limitativa ed erronea, almeno dalla prospettiva riguardo la loro natura e significato secondo la tradizione da cui sono state estratte e usate dalla psicologia medesima, soprattutto nell’ultimo decennio, ovvero la tradizione contemplativa del Buddismo classico (Anālayo & Dhammadinnā, 2021). Senza la luce e l’operare simultaneo della consapevolezza, quindi dell’attenzione, queste qualità mentali che ai nostri occhi paiono soprattutto “moralì”, finiscono invariabilmente per essere equivocate con un “dover essere”, si tramutano in prescrizioni, in atteggiamento da adottare, da imporsi; in breve, diventano moralismo, modo di atteggiarsi.

Sarebbe quindi opportuno insistere a ricordare quanto chi scrive si sforza di ripetere dal 2006, nel saggio introduttivo al primo libro sulla mindfulness che uscì in Italia da Bollati-Boringhieri (Segal, 2006), di cui ero curatore. Da allora la vulgata banalizzante e riduttiva circa la natura della mindfulness si è anzi diffusa e consolidata, con i suoi stereotipi superficiali e *cliché* leziosi.

La mindfulness è uno stato di coscienza che è al contempo una forma di conoscenza dell'esperienza interna ed esterna, che ci è trasmessa attraverso le tradizioni contemplative. *Non* è una tecnica di rilassamento, *non* è una pratica di “benessere/*well-being*” (almeno non nel senso usuale di questo termine), *non* è una tecnica di psicoterapia e tanto meno una tecnica cognitivo-comportamentale seppure di “terza onda”, *non* è un mero training attenzionale, *non* è una variante secolare della filosofia buddhista. E si potrebbe continuare.

Insight

L'*insight*/intuizione è la dimensione della mindfulness più essenziale per capire in che senso essa sia una vera e propria modalità di conoscenza, *sui generis*. Per comprendere come questa facoltà inerente alla mente umana ci possa condurre oltre una fase iniziale di allenamento all'attenzione intenzionale, di “monitoraggio” non-discorsivo, via via fino a sperimentare con immediatezza l'esperienza di “vedere” in evidenza alla luce della consapevolezza quello che nella gran parte dei casi era già presente nel campo esperienziale (esterno quanto mentale quanto corporeo) ma in ombra. 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 (Giommi, 2014b). “Non concettuale” e “non discorsiva” è lo stesso che dire “intuitiva”.

Questo spiega perché un grande insegnante di meditazione di consapevolezza quale Ajahn Sumedho, un monaco buddhista statunitense che rappresenta in Occidente la tradizione thailandese dei Monaci della foresta del Buddismo *Theravada*, utilizzi spesso il termine *intuitive awareness* (“consapevolezza intuitiva”) in luogo di mindfulness. Parafrasando Roberta De Monticelli potremmo dire che le pratiche di consapevolezza sono (anche) una “religione dell'evidenza” e che “l'evidenza è la presenza stessa di ciò che chiamiamo reale, o ciò che si dà per tale”.

Partendo dai presupposti taciti ed espliciti su cui si basa il paradigma concettuale che domina la psicologia cognitiva e le neuroscienze contemporanee, è molto arduo poter capire quale sia la natura della

“facoltà intuitiva” della mente che chiamiamo *insight* o “intuizione” nel senso sperimentato attraverso le pratiche di consapevolezza. Questo paradigma dominante concepisce l’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 data soglia, diventa esplicito.

Questa caratterizzazione corrisponde soprattutto al secondo dei due significati di “intuizione” nella voce del dizionario Treccani della lingua italiana. Il primo significato riportato invece si riferisce a un’altra dimensione. “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.” È concepibile una conoscenza intuitiva immediata, non discorsiva? Un’ipotesi che forse molti valuteranno irrazionale, prescientifica. Tuttavia ci sono basi solide a supporto della fondatezza e della legittimità di questa dimensione. Primo: tra i matematici, ovvero all’interno della 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. Si tratta di una percezione immediata, la cui natura è radicalmente diversa dal pensare razionale discorsivo esplicito ma anche dai processi taciti, procedurali; in quanto essa non è riducibile, *in linea di principio*, a processi inferenziali, induttivi o deduttivi che siano. Per questo la facoltà di conoscenza intuitiva non è riducibile a processi computazionali (Giommi & Barendregt, 2014). Secondo: 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. Terzo: tornando alla *mindfulness*, come ha sottolineato Bikkhu Analayo, monaco occidentale, meditante avanzato ed eminente accademico studioso degli strati più antichi degli insegnamenti buddhisti classici: “In effetti, nell’orizzonte di pensiero degli insegnamenti più antichi, il termine *vipassana* sta prevalentemente per *insight* come *qualità* che deve essere sviluppata. Ciò differisce quindi dall’uso moderno, dove *vipassana* spesso rappresenta una particolare forma di meditazione, di solito una tecnica

specifica” (Analayo, 2012, p. 92). La finalità della meditazione di consapevolezza è coltivare intuizione/*vipassana*. In questo, le pratiche di consapevolezza e i programmi *mindfulness-based* oggi disponibili, se intesi nel loro senso autentico, sono una manifestazione contemporanea del principio originario di questa intuizione profonda come fattore chiave per la liberazione (capace di operare già anche solo a un livello iniziale e circoscritto): “La concezione buddhista primitiva di *vipassana*, sta per intuizione liberatrice. [...] L’intuizione non è conoscenza nel senso generale usuale, ma conoscenza che penetra la realtà esperienziale, acquisita come risultato del dirigere l’attenzione a guardare non *alle* cose, ma *attraverso* le cose” (Analayo, 2012, p. 83).

Costruttivismo

Costruttivismo è un termine cui corrispondono una famiglia di definizioni e descrizioni, intrecciate tra di loro ma distinte. In estrema sintesi lo si può definire come una prospettiva epistemologica, ossia una prospettiva filosofica che vuole comprendere i presupposti fondanti delle nostre usuali modalità di conoscenza, e in specifico della conoscenza scientifica (Chiari, 2016, p. 101). È una cornice di riferimento che viene a delinearci, almeno con tale denominazione, per la biologia, la psicologia, le scienze della mente attorno agli anni '60/'70 del Novecento, ma affonda in profondità le sue radici in correnti di pensiero filosofico che la precedono, soprattutto la fenomenologia iniziata da Edmund Husserl in ambito europeo continentale e il pragmatismo di William James e colleghi in ambito anglosassone

Si potrebbe dire che il costruttivismo, prima ancora di essere una determinata teoria, è una *forma mentis*, una prospettiva. Forse più precisamente ancora: un *ethos*, uno stile di pensiero e di pratica, un atteggiamento di fondo verso la conoscenza discorsiva. Uno slogan costruttivista ci ricorda sempre che “la mappa non è il territorio”. Significa che nessuna nostra teoria, modello, ipotesi, costruiti sul piano del pensiero discorsivo, razionale, analitico può, *in linea di principio*, cogliere, catturare, esaurire una descrizione esaustiva del “territorio” della realtà. Ciascuna mappa è in grado di mettere in luce selettivamente alcuni aspetti del territorio, ma sempre e solo alcuni, ritenuti pertinenti e utili all’interno dei presupposti di quella tal teoria, o modello: quelli che ci permettono di muoverci attraverso il territorio in una data direzione, secondo un dato orientamento

che decidiamo essere prioritario in un dato contesto. Teorie e mappe sono spesso necessarie per ridurre la complessità e la ricchezza inesaurevole del territorio, ma diventano poco utili o persino dannose se non ci accorgiamo di scambiarle per il territorio stesso, se perdiamo la consapevolezza che stiamo usando una teoria che mette in primo piano tanto quanto omette sullo sfondo. L'acuta e sempre viva consapevolezza della natura limitata e contestuale di *tutti* i modelli clinici, delle teorie, delle tecniche che ci troviamo a utilizzare, è un aspetto caratterizzante dell'*ethos* costruttivista.

L'attitudine di fondo è quella ben descritta da William James: "Queste categorie, questi concetti sono tuttavia arbitrari o secondari dal momento che non sono parte della realtà e attraverso di essi non possiamo estrarre la sostanza della realtà più di quanto non possiamo raccogliere acqua con una rete, per quanto fini siano le maglie" (James, 1909, p. 235).

In questa prospettiva, se dei terapeuti utilizzassero un modello di lettura della realtà clinica che pur sia denominato "costruttivista", come per esempio la mappa delle Organizzazioni di significato personale (OSP) di Vittorio Guidano, oppure la mappa dei Sistemi motivazionali interpersonali di Giovanni Liotti, e vi si affidassero come loro unica mappa, senza l'allenamento e l'abitudine a usarne anche altre in modo flessibile, col tempo rischierebbero inevitabilmente di scambiare la mappa che usano più di frequente con il territorio, di vedere sempre più la mappa e sempre meno quello che la mappa non mette in luce, di "reificarla", di prenderla cioè come oggettiva ed esaustiva della realtà. In tal caso anche se questi terapeuti si rifacessero a una teoria denominata costruttivista, sarebbero da considerare costruttivisti solo in modo meramente nominale, in quanto non ne esprimerebbero la *forma mentis* essenziale.

Al tempo stesso è un equivoco e un errore tanto grave quanto comune il ritenere allora che il costruttivismo sia "relativista", nel senso banalizzante che "tutto è relativo" e quindi "tutto va bene". Il costruttivismo non è affatto relativista (Chiari, 2016, p. 112): per esempio esplorare insieme l'attribuzione di significato che la storia personale ha costruito per un paziente in una data situazione, e co-costruire un nuovo significato, non sono affatto processi in cui "tutto va bene", di certo non per il paziente.

L'equivoco circa il relativismo, tuttavia, non è di scarso rilievo in quanto rivela una mancanza di comprensione molto più profonda, è

un sintomo di un ostacolo intellettuale, in ultima analisi di natura culturale. Si tratta di un ostacolo intellettuale che condiziona la cultura scientifica e collettiva contemporanea e si evidenzia bene anche nell'influenza che ha nell'interpretazione comune delle due principali radici filosofiche del costruttivismo.

Nella prospettiva fenomenologica di Husserl, l'*epoché* (messa in parentesi) o *riduzione fenomenologica* viene spesso intesa come il mettere in discussione ciò che ci pare ovvio e dato per scontato, portando così alla luce l'orizzonte delle operazioni pre-categoriali soggettive. Ne segue spesso che la messa in parentesi venga equiparata a una sorta di scetticismo che considera come "soggettiva", e appunto relativa, ogni forma di conoscenza (Gallagher, 2008, p. 37). Questa lettura non coglie un aspetto cruciale: ossia che l'*epoché* è *prima di tutto una pratica, non un concetto*. È un *atto* che opera attraverso il modo di disporre l'attenzione e quindi la coscienza, "un atteggiamento per il quale è necessario uno sforzo continuo e prolungato" (Gallagher, 2008, p. 38). Non è primariamente una messa in discussione in termini di riflessione discorsiva, se non secondariamente all'esperienza personale diretta del porsi nello stato di *epoché*. Per portare l'attenzione a cosa? A ciò che percepiamo, alle cose semplicemente e proprio in quanto percepite come fenomeni nel campo della coscienza, per cogliere attraverso l'intuizione fenomenologica l'evidenza del darsi alla coscienza di aspetti invariati e di modi dell'apparire. La presa della facoltà intuitiva permette di cogliere aspetti intersoggettivi, strutturali del nostro esperire. Siamo molto lontani da una visione scettica, soggettivistica. "Husserl rifiuta in maniera categorica che la nozione di intuizione fenomenologica sia una forma di esperienza interna o un'introspezione, è invece un accesso alla realtà del fenomeno" (Gallagher, 2008, p. 34).

Una simile incomprendenza è spesso toccata a William James, che è critico rispetto alla nostra coazione pervasiva, culturalmente appresa, a ridurre immediatamente e a disseccare l'esperienza in concetti astratti, con la conseguenza di finire per vivere in una dimensione di irrealtà.

"L'essenza della vita è nel suo carattere di continuo cambiamento; ma i nostri concetti sono tutti discontinui e fissi e il solo modo di farli coincidere con la vita è assumere arbitrariamente che vi siano posizioni di arresto, di 'fermo immagine'. Solo con tali 'fermo immagine' i nostri concetti possono essere resi congruenti" (James, 1909, pag. 235).

Ma James non è scettico o relativista, in quanto afferma con forza la possibilità per noi di accesso a un'altra modalità di conoscenza capace di penetrare molto più intimamente la realtà. “Il ritorno alla vita non può avvenire attraverso il parlare. È un atto” (James, 1909, pp. 288-289). Un atto di attenzione che consiste nel rivolgersi verso l'esperienza con la modalità di conoscenza intuitiva che, come accennato, James chiama “contemplazione vivente” e anche “atto vivente della percezione”. L'atto che è proprio della consapevolezza non discorsiva, che opera nel silenzio (relativo e temporaneo) della mente discorsiva mettendo in sordina l'usuale categorizzare, paragonare, giudicare, commentare; “La conoscenza teorica che è conoscenza circa le cose, è diversa dalla contemplazione vivente o dalla comprensione simpatetica. [...] Se siamo interessati alla natura interna della realtà o a cosa davvero la fa esistere, allora dobbiamo girare completamente le spalle ai nostri alati concetti. [...] Immergiti nel flusso [...] se vuoi conoscere la realtà” (James, 1912, pp. 249-252)³.

Il grande ostacolo, che è culturale in quanto pregiudizio radicato e pervadente tutto il pensiero contemporaneo ma in essenza di natura profondamente filosofica, è la sfiducia o proprio la negazione di principio della possibilità di una facoltà intuitiva (nel senso specificato sopra) inerente e disponibile alla mente umana. Questo pregiudizio epistemologico ha influenzato in passato e coinvolge a tutt'oggi anche ricercatori e pensatori che si considerano e dichiarano costruttivisti.

L'esempio forse più eclatante è Vittorio Guidano, uno dei padri del costruttivismo, che legge William James e ne trae molta ispirazione, riutilizzando alcuni concetti di James che diventano fondamentali nel suo pensiero, come la distinzione tra l'“Io” (che agisce ed esperisce) e il senso di sé più astratto ed esplicito che deriva dal riferire a sé quell'esperienza, chiamato il “Me” (che osserva e valuta).

Guidano sembra accogliere a fondo la lezione di James, che scriveva: “La filosofia vive nelle parole, ma la verità e i fatti erompono nelle

3 “Theoretic knowledge which is knowledge about things, as distinguished from *living contemplation* or sympathetic acquaintance with them. [...] If [...] we are more curious about the inner nature of reality or about what really makes it go, we must turn our backs upon our winged concepts altogether. Dive back into the flux [...] if you wish to know reality.

nostre vite in modi che eccedono la formulazione verbale. Nell'atto vivente della percezione c'è sempre qualcosa che balena e luccica e che non si lascia afferrare, e rispetto al quale la riflessione arriva troppo tardi"⁴ (James, 1902, pp. 437-438). Per Guidano, infatti, "l'interdipendenza fra esperire e spiegare che sottende la conoscenza di sé corrisponde a un processo di circolarità senza fine. [...] 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 (Guidano, 1992, p. 9).

Ma poi Guidano si dimostra del tutto sordo, e in questo si rende evidente tutto il peso del pregiudizio culturale, a realizzare che in William James è ripetutamente ed esplicitamente affermata la possibilità di una altra e radicalmente diversa modalità di conoscenza, che noi oggi chiameremmo consapevolezza intuitiva, la quale è in grado di rispecchiare l'esperienza, di monitorarla in sincrono per così dire, proprio in quanto non è discorsiva. Per Guidano questo è impossibile e la consapevolezza è destinata a rimanere sempre un passo indietro rispetto alla ricchezza dell'esperienza, in quanto "la coscienza di sé [...] può esistere solo in un linguaggio e in un contesto storico" (Guidano, 1992, p. 9). La coscienza di sé può essere solo discorsiva, mediata dal linguaggio, ma i processi di elaborazione richiedono tempo e quindi la coscienza riflessiva è sempre in ritardo, alla rincorsa. Anche la consapevolezza in quanto espressione della coscienza ha natura in ultima analisi discorsiva, e quindi per Guidano essa finisce per "snaturare" nell'astrazione e nell'inevitabile distanziamento il senso vitale ed emozionalmente ricco dell'esperire "inconsapevole". Da qui l'attitudine ambivalente e cauta, a volte apertamente sospettosa, di Guidano verso la consapevolezza (secondo l'idea che se ne faceva) che va ricercata ma a dosi che siano il giusto necessario, altrimenti può portare a sofferenza.

Per riassumere: a nostro giudizio i fattori sottesi fondamentali che, pur con aspetti distintivi, accomunano e determinano risonanze profonde tra la fenomenologia iniziata da Husserl, il pragmatismo di James, e

4 "Philosophy lives in words, but truth and fact well up into our lives in ways that exceed verbal formulation. There is in *the living act of perception* always something that glimmers and twinkles and will not be caught, and for which reflection comes too late".

oggi convergono nel costruttivismo e ne caratterizzano la prospettiva, sono i seguenti:

a) l'acuta percezione che la modalità di conoscenza basata su costruzioni concettuali è – in linea di principio – limitata, di validità transitoria, e che illumina tanto quanto omette;

b) ci avviciniamo alla realtà quando sappiamo come disporre l'attenzione intenzionale a rivolgersi al manifestarsi dell'esperienza, esterna e interna, momento per momento;

c) facendolo, possiamo favorire intenzionalmente le condizioni grazie alle quali si esprime la facoltà intuitiva della mente, capace di cogliere l'evidenza, almeno per spiragli momentanei, della realtà esperienziale “così com'è”;

d) questo modo di attenzione e di consapevolezza intuitiva è un atto della coscienza, non un concetto o un pensiero, e non è per nulla facile da realizzare con continuità in quanto è, per così dire, controcorrente rispetto agli abituali e automatici funzionamenti della mente. Per realizzarlo è necessaria una pratica ossia un esercizio, un training.

Il costruttivismo oggi (2023)

Tutte le linee di ricerca indicate sopra confluiscono e si integrano in Francisco Varela, una figura veramente fuori dall'ordinario che – in vita e ancor più nel periodo successivo alla morte, avvenuta nel 2001 – sta esercitando un'influenza tanto vasta quanto profonda su diversi ambiti del pensiero contemporaneo, per via diretta e indiretta, e che ha delineato di fatto i presupposti di fondo della prospettiva costruttivista nelle sue forme attuali più innovative. Biologo, filosofo, epistemologo, neuroscienziato, meditante e studioso della tradizione contemplativa, Varela, a partire da ricerche in biologia sviluppò insieme al suo maestro Humberto Maturana una serie di idee e concetti che sono entrati in circolo in molti ambiti del pensiero contemporaneo (a partire dalla psicoterapia di Vittorio Guidano) e oggi sono diventati di uso comune, come autopoiesi, accoppiamento strutturale, *embodied cognition*, *enactive*, solo per citarne alcuni. Ha condotto ricerche pionieristiche come neuroscienziato e ha elaborato un intero nuovo approccio alla ricerca, la neuro-fenomenologia, che intende coniugare il metodo scientifico in “terza persona” con la prospettiva fenomenologica in “prima persona”. Ha approfondito personalmente la pratica meditativa di consapevolezza (*mindfulness meditation*) e una prospettiva contem-

plativa nell'incontro con la tradizione tibetana. Ha promosso in modo visionario un dialogo per la prima volta alla pari tra la scienza occidentale e le tradizioni contemplative, in particolare quella buddhista, diventando uno dei fondatori di quella che oggi iniziamo a chiamare *contemplative science*.

Nel solco originato da Varela si sviluppano oggi le espressioni più vitali, generative e fruttuose del costruttivismo, inteso prima di tutto come prospettiva epistemologica, come un atteggiamento filosofico di fondo.

Come caso emblematico prendiamo a riferimento il programma interdisciplinare di ricerca (una prospettiva epistemologica che informa le specifiche teorie) denominato *4E-Cognition*, che sta per *Embodied, Embedded, Enactive, and Extended Cognition*. La cognizione non è intesa come semplice processo computazionale operato su rappresentazioni simboliche mentali, ma viene vista come processo intimamente plasmato e costruito dalle interazioni dinamiche tra cervello, corpo, ambiente fisico e ambiente sociale. L'idea di fondo è che la cognizione non ha luogo solo dentro la nostra testa, ma i processi che la costituiscono si estendono oltre il cervello, non solo coinvolgendo l'intero corpo bensì anche l'ambiente fisico e sociale, i quali partecipano strutturalmente a costruire la cognizione e non ne sono solo l'oggetto.

L'idea iniziale risale alla nozione di *embodied cognition* elaborata da Varela (Rosh, 1991) con l'ambizione di riconciliare il corpo in quanto vissuto esperienziale in "prima persona" (secondo la prospettiva fenomenologica) con il corpo in quanto struttura e contesto dove hanno luogo impersonali processi cognitivi osservabili "in terza persona" (secondo la visione della scienza cognitiva tradizionale).

Shaun Gallagher è uno dei rappresentanti più interessanti di questo movimento: filosofo anglosassone, è protagonista dell'integrazione della prospettiva fenomenologica in cui si è formato con le scienze cognitive e le neuroscienze, in particolare sui temi dell'*embodied cognition*, della *social cognition*, del *self* e della psicopatologia.

Venendo alla psicoterapia, è del tutto evidente che in una visione costruttivista come la *4E-Cognition* il terapeuta – come chiunque altro, ma in questo caso con un extra di sensibilità – per conoscere e agire non possa riferirsi solo a concetti e idee astratte, a mappe meramente cognitive, mentali, disincarnate, ma debba necessariamente attingere e fare uso dell'intera sua esperienza: corporea e propriocettiva, emozio-

nale, sensoriale (per un approfondimento su questo nella prospettiva della ricerca scientifica si vedano i Capitoli 2 e 11).

In altre parole: *il primo e più importante strumento della psicoterapia è la consapevolezza della mente/corpo del terapeuta. I modelli e le mappe cliniche, i concetti, le tecniche sono importanti ma vengono dopo.* Ma per farlo realmente, in modo utile e orientato, è necessario sviluppare la maggiore consapevolezza possibile, che non è data e non è scontata in noi ma al contrario deve essere sviluppata, estesa, stabilizzata. Con un allenamento, una pratica.

Psicoterapia come processo: in che senso?

Guardare alla psicoterapia come a un processo e prospettare teorie di tipo processuale è diventato negli ultimi anni, ma probabilmente da molto prima, un auspicio talmente frequente da rasentare il luogo comune.

Posto che in senso generale quasi tutti concorderebbero su questa esigenza, la vera domanda è: processo in che senso? La parola “processo” infatti è associata a uno spettro vastissimo di significati e arriva a includere nozioni tanto diverse da essere inconciliabili e persino contraddittorie.

C'è un esercizio rivelatore che ho ripetuto con allievi del terzo e quarto anno della Scuola di Psicoterapia Nôus, persone quindi prossime ai massimi livelli di percorso educativo accademico raggiungibile e, si suppone, con un solido bagaglio culturale e scientifico. L'esercizio consiste nel chiedere alla classe di descrivere individualmente, sia attraverso una formulazione in parole sia con un disegno, qual è la nozione e la rappresentazione che viene loro alla mente in riferimento al termine “processo”. Invariabilmente lo spettro delle risposte è amplissimo e raramente se ne riscontrano due veramente sovrapponibili, anche se certamente nel dispiegarsi dello spettro ci sono sottogruppi simili. Si parte da un estremo dove al termine “processo” corrisponde una nozione di sequenza di passi precisamente e rigidamente predefiniti, con una progressione non modificabile se non per meccanismi a loro volta predefiniti, con uno scopo anch'esso precisamente definito che determina la fine del processo. L'immagine associata è spesso simile a un diagramma di flusso informatico: insomma, una rappresentazione mentale di processo come analogo a un algoritmo, totalmente deterministico e con un input che lo fa iniziare e uno stato di output che lo fa terminare.

All'estremo opposto troviamo la rappresentazione mentale di processo come un flusso continuo, non differenziabile in fasi, senza un inizio e una fine predeterminati. Processo come un fiume che scorre e sfocia in altro, ma con dei vincoli, delle sponde, ma modificabili nel tempo, che ne determinano il corso. Una versione ancor più estrema in questa direzione è l'idea di processo come flusso "puro", come nuvole che scorrono in direzioni diverse attraverso un'atmosfera (niente sponde) percorsa da venti variabili che ne modificano direzione e la velocità. Insomma una rappresentazione di processo come qualcosa di natura complessa, indeterministico, senza inizio e fine se non convenzionali e condizionato da vincoli costantemente mutevoli. In mezzo ai due estremi tutte le gradazioni possibili. Inclusa anche una rappresentazione diversa, si potrebbe dire di tipo epistemico, in cui il processo è di natura conoscitiva.

Nell'ambito delle teorie sulla psicoterapia in quanto processo, è raro che gli autori si prendano del tempo per esplicitare qual è l'idea, la rappresentazione mentale implicita che permea la loro riflessione. In questi casi tuttavia il linguaggio, i concetti e lo stile di pensiero utilizzati sono un trasparente svelamento dei presupposti taciti sottostanti. Un buon esempio ne è la "svolta processuale" auspicata in ambito di *Behaviour Therapy* (uso il termine scelto dagli autori) da due teorici di riferimento quali Hofmann e Hayes (2019) nella promozione di una nuova generazione di interventi *evidence-based*, basati su teorie testabili, che ha iniziato a muovere in direzione di una *Process-Based Therapy* (PBT). "Le PBT mirano ai processi [...] che sono responsabili dei cambiamenti positivi del trattamento. [...] I processi terapeutici sono i meccanismi di cambiamento sottostanti che guidano al raggiungimento di un obiettivo di trattamento desiderabile. Definiamo un processo terapeutico come un insieme di cambiamenti fondati su teoria (*theory-based*), dinamici, progressivi e multilivello, che hanno luogo in sequenze prevedibili ed empiricamente stabilite orientate verso risultati desiderabili"⁵. Già da questo brevissimo assaggio (e tanto più nella completezza del loro te-

5 "PBT targets [...] processes that are responsible for positive treatment change. [...] Therapeutic processes are the underlying change mechanisms that lead to the attainment of a desirable treatment goal. We define a therapeutic process as a set of theory-based, dynamic, progressive, and multilevel changes that occur in predictable empirically established sequences oriented toward the desirable outcomes" (Hofmann e Hayes, 2019, p. 38).

sto) appare chiaro come l'idea di processo che viene qui proposta sia quella di un insieme di meccanismi, che hanno luogo nel paziente ma in gran parte sotto la soglia della consapevolezza, e sono i target, individuati e misurati dal terapeuta, di procedure di intervento. Una prospettiva radicalmente in “terza persona” dove però la considerazione del paziente come, appunto, persona con una coscienza autonoma portatrice di senso non è mai o quasi mai considerata, dove la terapia è pensata come una procedura “tecnologia” che analizza e mira primariamente a questo livello (ipoteticamente) “oggettivo” di meccanismi impersonali, e aspira a far leva su questi meccanismi per produrre cambiamento. Insomma emerge sempre e di nuovo l'antica e originaria aspirazione del terapeuta *behaviour* a volersi considerare prima di tutto uno scienziato (e forse l'ambizione a farsi riconoscere come tale dai “veri” scienziati delle scienze “dure”) che possiede e sviluppa *tools* di analisi, concetti esplicativi e tecnologie per agire *sul* paziente. Siamo in un orizzonte filosofico di totale predominio e (cieca?) fede nel potere risolutivo della mente discorsiva, una visione che di nuovo ci riporta alle considerazioni di William James: “Queste categorie, questi concetti sono tuttavia arbitrari o secondari dal momento che non sono parte della realtà e attraverso di essi non possiamo estrarre la sostanza della realtà più di quanto non possiamo raccogliere acqua con una rete, per quanto fini siano le maglie” (James, 1909, p. 235). D'altra parte la fede nella mente discorsiva come unico orizzonte possibile la ritroviamo con secondarie variazioni sul tema in gran parte delle scuole di pensiero psicologiche e psicoterapeutiche, incluse spesso quelle nominalmente costruttiviste. I modelli, i concetti, gli schemi prendono il sopravvento e si impadroniscono di tutta la scena, invece di proporsi come strumenti utili ma per loro natura contingenti e limitati. In questo manifestando semplicemente lo spirito di fondo della modernità, in cui l'emissario, la mente discorsiva, ha preso il controllo sul suo padrone, la coscienza, come magistralmente ci ha mostrato, tra gli altri, Iain McGilchrist (2019).

Processo in psicoterapia costruttivista orientata alla mindfulness

Il termine “processo”, nella nostra prospettiva, si riferisce al manifestarsi per noi dell'esperienza, interna ed esterna, momento per momento, all'immediato emergere dei “contenuti” nel campo della coscienza e al loro continuo fluire. Sta in questo incessante trascorrere

la giustificazione dell'uso della parola processo. Insomma, lo stesso significato che la parola esperienza assume nella tradizione contemplativa delle pratiche di consapevolezza e in quelle filosofiche della fenomenologia e di James.

Dal momento che il manifestarsi dell'esperienza è inesauribilmente ricco, l'ampiezza e la profondità della nostra "personale" esperienza è direttamente proporzionale, per così dire, all'ampiezza, alla profondità e alla stabilità/continuità della nostra consapevolezza intuitiva, generata a sua volta dal come siamo in grado o meno di prestare attenzione. Se la nostra attenzione è ristretta, coartata (e nella contemporaneità anche frammentata) dal controllo operato dai condizionamenti e dagli *habits* della mente reattiva, vivremo in una condizione ristretta, oscurata di *tunnel vision* continua.

Presenza

Se l'attenzione diventa intenzionale e si apre, la consapevolezza intuitiva (*mindfulness*) si risveglia e percepiamo attraverso un campo di coscienza al tempo stesso molto più ampio e penetrante.

Quando lo stato di coscienza di consapevolezza intuitiva si stabilizza, anche in modo discontinuo ma intenzionale, noi sperimentiamo una qualità – ben riconoscibile e in parte descrivibile da chi la realizza – di intensificazione della consapevolezza dei "contenuti" che si manifestano nel campo di coscienza, e simultaneamente siamo coscienti di essere intenzionalmente coscienti. Chiamiamo questa condizione "presenza": la qualità di presenza all'esperienza.

Non è una competenza semplicemente appresa e posseduta, tanto meno un'idea, un concetto o un'attitudine. È uno *stato di coscienza*, è l'esito non garantito di un *atto* della coscienza. In ogni occasione, in ogni momento è necessaria l'intenzione di realizzarla. La presenza si percepisce immediatamente in chi la irradia, ma solo se e quando la stia realizzando seppur in modo saltuario e discontinuo.

Relazione terapeutica

Sappiamo, tanto come risultato ormai acclarato della ricerca quanto come dato di fatto evidente alla saggezza maturata dall'esperienza clinica, che la qualità della relazione terapeutica è il fattore che maggiormente contribuisce a un esito positivo della terapia (per un approfondimento si veda il Capitolo 2).

La qualità di consapevolezza/presenza fa tutta la differenza nella qualità della relazione terapeutica. La qualità della consapevolezza di sé della terapeuta nel fluire del processo è il fondamento su cui poggia la qualità della relazione, in quanto fa la differenza nella qualità di attenzione e ascolto e nella qualità dell'*embodiment* della terapeuta.

Se consideriamo brevemente i fattori specifici che rendono “di qualità” la relazione terapeutica secondo il classico lavoro di Wampold e Imel (2015), basato su metodologie rigorosamente *evidence-based*, riscontriamo in ordine di influenza: alleanza (*alliance*), empatia (*empathy*), collaborazione (*collaboration*), rispetto/testimonianza (*positive regard/affirmation*), autenticità/congruenza (*genuineness/congruence*), sensibilità culturale (*cultural adaptation*). Se invece ci rivolgiamo alla profonda e luminosa saggezza clinica di Kottler e Carlson (2014) espressa in modalità saggistica e narrativa (da notare il sottotitolo: “praticare ciò che predichiamo”), incontriamo parole e temi, per nominarne solo alcuni, come: profonda compassione, prendersi cura, ascoltare diversamente, essere nel momento, essere totalmente presenti pur concentrandosi sull'altro, un modo di essere, rimanere presenti con sé stessi, dire la verità. Modelli teorici, tecniche e protocolli hanno un ruolo ma fondato e dipendente da queste che sono qualità umane prima che professionali.

E tutti questi fattori e temi trovano il loro minimo comun denominatore, la pre-condizione per poter esprimersi al meglio nel grado di consapevolezza di sé del terapeuta incarnato, nella qualità di presenza che è capace di dispiegare in relazione.

Spesso sembra che la relazione terapeutica sia implicitamente concepita dalle scuole di pensiero psicoterapeutico, anche diverse, come una relazione tra umani ma con una natura *sui generis* che la differenzia in essenza dagli altri tipi di relazioni. Potremmo dire, una relazione di natura professionale con alcune caratteristiche aggiuntive ma secondarie proprie delle relazioni umane in generale.

Sarebbe utile esplicitare questa idea, questo pregiudizio tacito sulla relazione terapeutica per capovolverlo. La ricerca e la saggezza clinica, se vogliamo prenderle sul serio, ci dicono che la relazione terapeutica è in essenza e prima di tutto una relazione pienamente umana, a cui si aggiungono alcune caratteristiche tecniche e professionali e soprattutto alcune abilità relazionali sofisticate coltivate nel tempo dai terapeuti. Come esseri umani prima che come professionisti. Non c'è tecnica o protocollo o modello dietro cui ripararsi se non le abbiamo sviluppate in noi.

Meditazione di consapevolezza relazionale (*Insight Dialogue*)

L'*Insight Dialogue* è una pratica meditativa che permette di *coltivare in modo diretto la qualità di presenza relazionale*. La consapevolezza intuitiva (*mindfulness*) è uno stato di coscienza e in quanto tal può solo essere realizzato, per quanto in modo intermittente e discontinuo. Non basta pensarlo, averlo capito cognitivamente, condividere astrattamente le attitudini e i valori che ne derivano, risuonare sentimentalmente con l'idea che ce ne facciamo: l'unica via è al tempo stesso semplice e difficile, e consiste nel dedicarsi a una pratica meditativa, realizzarla appunto. Dal punto di vista dello stile di pratica di meditazione di consapevolezza, nella grande maggioranza dei casi l'approccio è individuale, ossia gli esercizi di cui consiste la pratica stessa sono sperimentati individualmente, anche se spesso vengono eseguiti in gruppo e ciò che si sperimenta e si scopre viene poi condiviso con gli altri praticanti e gli insegnanti, e già questo ne cambia l'esperienza. L'*Insight Dialogue* si caratterizza invece per essere una forma di meditazione di consapevolezza pienamente relazionale, ossia si pratica in diade (o più) e il suo campo di esplorazione è il portare la consapevolezza intuitiva e le altre qualità meditative della mente nel campo relazionale proprio nel momento del contatto in atto. L'*Insight Dialogue* è introdotto (a livello di descrizione, non di pratica) nel Capitolo 3.

È del tutto evidente che, nella prospettiva promossa e descritta nei paragrafi precedenti, una forma di pratica relazionale può rivelarsi particolarmente fruttuosa e generativa per degli psicoterapeuti.

Questo libro è pensato e costruito attorno a questa ipotesi di lavoro. Gli effetti e la ricchezza di questa sperimentazione, che abbiamo messo alla prova per oltre quindici anni a Noûs, sono descrivibili al meglio attraverso la freschezza delle parole stesse dei terapeuti in formazione che ne hanno fatto esperienza (Capitoli 4 e 10), e attraverso la riflessione in prima persona di psicoterapeuti già formati e che sono praticanti di *Insight Dialogue* pur operando da prospettive teoriche anche differenziate (Capitoli 6, 7, 8 e 9).

Qui ci preme invece sottolineare alcuni punti importanti.

Primo, l'*Insight Dialogue* è stato proposto agli psicoterapeuti in formazione come percorso di sviluppo personale, come espansione della propria consapevolezza di sé e coltivazione della qualità di presenza in relazione, come modalità intenzionale di *essere con* l'altro. Non è uno

strumento *per fare qualcosa sull'altro*. Non è una tecnica o un metodo psicoterapeutico da utilizzare o proporre al paziente per ottenere qualcosa. Sarebbe senza senso, per le ragioni che sono rese evidenti qui di seguito e nel Capitolo 3. Ma sappiamo che stiamo vivendo una fase storica in cui continuamente nel mondo della psicoterapia si assiste all'appropriazione indebita o al vero e proprio saccheggio di “pezzi e bocconi” estratti da tradizioni meditative e contemplative, che poi vengono riproposti sul mercato dopo un veloce *repackaging* come “tecniche” psicoterapeutiche da usare sui pazienti (e mai o solo marginalmente sui terapeuti). Con il risultato che vengono messe in circolazione versioni banalizzate, superficiali, ottuse, e pure pretenziose e presuntuose fino al ridicolo, di qualcosa di prezioso che in questo modo viene depotenziato, insterilito e reso inefficace. Serve quindi essere franchi fino alla durezza: l'utilizzo dell'*Insight Dialogue* come pseudo tecnica terapeutica da insegnare o applicare direttamente sul paziente avrebbe il solo risultato di snaturarlo e svilirlo. In altre parole, sarebbe una dimostrazione di mancanza di comprensione e di rispetto verso la profondità della pratica e di carenza di integrità personale.

Secondo, l'*Insight Dialogue* è una pratica meditativa al 100% che si colloca dentro un orizzonte di senso contemplativo, e richiede che chi lo pratica, terapeuti inclusi, abbia una preliminare e necessaria base significativa di pratica personale di meditazione di consapevolezza “tradizionale” intesa come individuale, e che comprenda e rispetti (non che aderisca) cosa implica essere all'interno di un orizzonte contemplativo. Nel caso degli allievi di Noûs questo è parte integrante del “contratto” iniziale che stipula chi decide di iscriversi. Una prospettiva contemplativa comporta una necessaria e fruttuosa tensione tra la dimensione “orizzontale” della psicoterapia e quella “verticale” della pratica meditativa, la quale scommette sulla possibilità di processi trasformativi progressivamente sempre più radicali. Nel suo contributo, Gregory Kramer affronta proprio i nodi e le dinamiche di questa tensione che va compresa per non essere negata, riconoscendo la legittimità di entrambe le dimensioni (Capitolo 5).

Terzo, l'*Insight Dialogue* ci rende capaci di riconoscere, orientarci e agire in modo intenzionale a un livello della realtà psichica che è quello degli *stati di coscienza*. Ci rende capaci di operare attraverso atti della coscienza per così dire, di disporre la coscienza all'opera in modo intenzionale. Questo livello non è “mappato” da qua-

si nessuna delle usuali cornici teoriche oggi disponibili nel mondo della psicoterapia, con l'eccezione probabilmente di alcune frange del movimento psicoanalitico. E in ogni caso non sembrano poi disponibili modalità operative chiare, profonde e complessive quanto quelle che offre la pratica di meditazione di consapevolezza e la sua visione. Le mappe usuali disponibili in psicoterapia, trasversalmente alle grandi correnti di pensiero, comprendono in miscele differenti: pensieri, credenze, valori, immaginazione, memorie... (la dimensione cognitiva); emozioni, affetti, impulsi, desideri... (la dimensione emozionale); corporeità, memorie corporee, energia, propriocezione, processi autonomici... (dimensione corporea); in aggiunta, i vari e innumerevoli tentativi di traduzione in termini neurali di tutte e tre le suddette dimensioni.

La dimensione più fondamentale e decisiva dal punto di vista delle pratiche di consapevolezza, ossia quella della *coscienza stessa*, degli stati coscienza, il campo dove si manifestano e si danno all'esperienza umana tutti i "contenuti" emergenti dalle altre dimensioni risulta un territorio quasi non cartografato, la nostra conoscenza è confusa, opaca e manchevole a iniziare da un lessico assente. Non abbiamo le parole per riuscire a parlare anche solo imperfettamente di quella dimensione così apparentemente sottile e trasparente. Al massimo traduciamo tutto nelle sole parole che ci sembra possano esprimere l'esperienza che pure facciamo: quelle delle emozioni e degli stati emotivi: col risultato di una grande confusione che peggiora la situazione. Gli stati di coscienza, infatti, non coincidono con gli stati emotivi, la coscienza non si riduce alle sole emozioni, è di natura diversa. La tendenza di molta della psicologia contemporanea a iper-investire le emozioni di significato e importanza, come se fossero il fondamento ultimo della vita psichica, è frutto di una povertà di orizzonte filosofico e culturale. Le pratiche di meditazione di consapevolezza ci offrono, tra l'altro, proprio le mappe che ci mancano.

Il futuro

Questo libro approfondisce il tema della presenza del terapeuta, quella qualità sottile perfettamente percepibile e riconoscibile ma imperfettamente descrivibile. E di come le pratiche di meditazione di consapevolezza individuale e in particolare relazionale possano costituire un modo operativo diretto e potente di svilupparla.

Nel considerare queste pratiche contemplative, tuttavia, si affacciano anche altri aspetti e linee di sviluppo riscontrabili nelle aree di frontiera della psicoterapia contemporanea. Temi che sono oltre i confini del presente libro e che tuttavia è necessario indicare, a chiusura del capitolo.

Si tratta delle aree di ricerca, in parte coincidenti, denominate di recente *Contemplative Science* e *Buddhist Psychology*. Uno dei temi di rilevanza per la psicoterapia che ne emerge potrebbe essere sinteticamente accennato in questi termini. Dall'interno di una prospettiva contemplativa in cui si ha fiducia nella possibilità di gradi progressivamente più profondi di trasformazione di sé, gli effetti, l'efficacia e il fine ultimo delle pratiche meditative risiede nella loro capacità di portare a una sempre più radicale libertà. Sono liberatorie e quindi eventualmente anche terapeutiche, nel senso della psicoterapia. Prima viene il potere liberatorio, quello terapeutico ne è la conseguenza. Invece, nel mondo della psicoterapia attuale, quando si utilizzano elementi derivati delle pratiche meditative quasi sempre il rapporto è invertito: si assume che l'effetto e lo scopo siano terapeutici, e che invece l'aspetto liberatorio possa rimanere sullo sfondo.

Un altro tema, connesso al precedente, concerne proprio il senso profondo della nostra idea di "terapeutico". In psicoterapia di solito si considera che un processo risulti terapeutico quando rafforza, fa crescere, matura, protegge, ripara, rassicura, consola... l'io/sé. In prospettiva contemplativa ciò di cui progressivamente ci si libererà è proprio il peso di sofferenza generato dall'ingombro del nostro io/sé (Gallagher, 2023). Se in psicopatologia si assumesse, anche parzialmente, la prospettiva contemplativa, una maggior salute coinciderebbe allora con il ridurre la reattività compulsiva dell'io, introducendo flessibilità (il nome che in psicologia si preferisce usare per libertà) nella rigidità dei processi che costituiscono l'io/sé. Rigidità che risulta essere proprio il principale fattore che rende psicopatologici quei cosiddetti processi transdiagnostici su cui si sta concentrando l'attenzione della ricerca attuale in clinica (Giommi, 2023).

Infine, un altro tema che si delinea riguarda gli stati in cui il riverbero e il rispecchiarsi di due coscienze umane intenzionalmente orientate, come nel caso dell'*Insight Dialogue*, possa transitoriamente dare vita a un campo di coscienza unificato che trascende la prospettiva centrata su me/altro-da-me, il dualismo soggetto-oggetto, e generare

la possibilità di sperimentare quelli che Tronick e altri (1988) chiamavano “stati di coscienza espansi diadicamente” (*dyadically expanded states of consciousness*), quegli stati di coscienza in cui due coscienze sperimentano di essere un unico campo indiviso, in cui si accede a uno stato di coscienza di non-separazione, oltre la percezione di un io isolato, che Carl Rogers chiama il “nocciolo trascendentale” (*the transcendental core*) della psicoterapia e Daniel Stern *now moments*, e che chi scrive e Janet Surrey ipotizzano essere i momenti realmente trasformativi, il cuore autentico del processo psicoterapeutico (Giommi & Surrey, submitted).

BIBLIOGRAFIA

1. Anālayo, B. (2012). *Excursions into the Thought-world of the Pali Discourses*. Pariyatti Publishing.
2. Anālayo, B. (2019). Immeasurable meditations and mindfulness. *Mindfulness*, 10(12):2620-2628.
3. Anālayo, B., Dhammānā, B. (2021). From compassion to self-compassion: A text-historical perspective. *Mindfulness*, 12(6):1350-1360.
4. Campo C. (1987). Attenzione e Poesia. In: *Gli imperdonabili*. Milano: Adelphi, pp. 167-169.
5. Chiari G., (2016). *Il costruttivismo in psicologia e in psicoterapia*. Milano: Raffaello Cortina Editore.
6. De Monticelli R. (2003). *L'ordine del cuore: etica e teoria del sentire*. Milano: Garzanti.
7. Dhammānā, B. (2014). Semantics of wholesomeness: Purification of intention and the soteriological function of the immeasurables (*apamāṇas*). In: *Early Buddhist thought. Buddhist meditative traditions: their origin and development*, 31-109.
8. Dhammapada (2021). Trad. it. a cura di F. Sferra. Ubuliber.
9. Floridi L. (2020). *Pensare l'infosfera: La filosofia come design concettuale*. Milano: Raffaello Cortina Editore.
10. Gallagher S., Raffone A., Berkovich-Ohana A., Giommi F. et al. (2023). The Self-Pattern and Buddhist Psychology. *Mindfulness*, 1-9.
11. Gallagher S., Zahavi D. (2008). *The Phenomenological Mind*. London: Routledge. Trad. it. *La mente fenomenologica*. Milano: Raffaello Cortina Editore, 2009.
12. Giommi F. (2014b). Saggio introduttivo, in Segal Z.V., Williams J.M., Teasdale J.D. *Mindfulness. Al di là del pensiero, attraverso il pensiero*. Torino: Bollati Boringhieri.

13. Giommi F. (2014). Consapevolezza, intuizione e costruttivismo. *Costruttivismi*, 1:42-57.
14. Giommi F., Barendregt H. (2014). Vipassana, insight and intuition: Seeing things as they are. *Psychology of meditation*, 129-146
15. Giommi F., Bauer P.R., Berkovich-Ohana A. et al. (2023). The (In)flexible self: Psychopathology, mindfulness, and neuroscience. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 23(4).
16. Giommi F., Surrey J. (submitted). Relational Awakening: The Dharma of Radical Relationality.
17. Hofmann S.G., Hayes S.C. (2019). The future of intervention science: Process-based therapy. *Clinical Psychological Science*, 7(1):37-50.
18. Kottler J.A., Carlson J. (2014). *On being a master therapist: Practicing what you preach*. John Wiley & Sons.
19. McGilchrist I. (2019). *The Master and His Emissary: The divided brain and the making of the western world*. Yale University Press
20. McGilchrist I. (2021). *The Matter With Things: Our Brains, Our Delusions, and the Unmaking of the World*. Vol 1. Perspectiva Press.
21. James W. (1909). *A Pluralistic Universe*. London: Longman, Green.
22. James W. (1912, 1976). *Essays in radical empiricism*. Harvard University Press.
23. Rueda M.R., Posner M.I., Rothbart M.K. (2016). The development of executive attention: Contributions to the emergence of self-regulation. In *Measurement of Executive Function in Early Childhood*, Psychology Press, pp. 573-594.
24. Rosch E., Thompson L., Varela F.J. (1991). The embodied mind: Cognitive science and human experience.
25. Simon H.A. (1971). Designing Organizations for an Information-Rich World. In: Martin Greenberger, *Computers, Communication, and the Public Interest*. The Johns Hopkins Press, pp. 40-41.
26. Sumedho A. (2004). Intuitive awareness.
27. Tronick E.Z., Bruschiweiler-Stern N., Harrison A.M. et al. (1998). Dyadically expanded states of consciousness and the process of therapeutic change. *Infant Mental Health Journal: Official Publication of The World Association for Infant Mental Health*, 19(3):290-299.
28. Wampold B.E., Imel Z.E. (2015). *The great psychotherapy debate: The evidence for what makes psychotherapy work*. London: Routledge.
29. Williams J. (2018). *Stand out of our light: Freedom and resistance in the attention economy*. Cambridge University Press.

