



**NOÛS**

Scuola di Specializzazione  
quadriennale  
in Psicoterapia  
Cognitivo-Costruttivista

**NOUS**  
**Scuola di Specializzazione**  
**Cognitivo-costruttivista a orientamento mindfulness**

**Milano**  
**2009-2024**

sede didattica: via G.B. Piranesi 14, 20137, Milano  
presso il **complesso culturale e artistico**  
**dei Frigoriferi Milanesi**  
[www.frigoriferimilanesi.it](http://www.frigoriferimilanesi.it)



**NOÛS**

Scuola di Specializzazione  
quadriennale  
in Psicoterapia  
Cognitiva e Comportamentale

**Direttore:** Fabio Giommi

**Anno di riconoscimento MIUR:** 2008 (cod. 246)

**Affiliazione a Società Scientifiche:**

- **SITCC** (Società Italiana di Terapia Comportamentale e Cognitiva)
- **Consulta delle Scuole Italiane di Psicoterapia Cognitiva e Comportamentale**
- **EABCT** (European Association for Behavioural and Cognitive Therapies)

**Sito web:** [www.nousmilano.it](http://www.nousmilano.it) / <http://nousmilano.blogspot.it/>

**E-mail:** [info@nousmilano.it](mailto:info@nousmilano.it)

**Telefono:** 375.5292179 Dott.sa Stefania Vassallo

**Nous** è collegata alle attività di:

**AIM-Associazione Italiana per la Mindfulness** [<http://www.mindfulnessitalia.it> ]

**CMC-Consciousness Mindfulness Compassion International Association**

[<http://www.cmc-ia.org/>]



## In sintesi

Nous intende offrire ai propri allievi una formazione scientifica, professionale e personale in psicoterapia cognitivo-costruttivista e mindfulness focalizzata su **quattro priorità**.

- A) Apprendere un bagaglio teorico di metodi e di tecniche terapeutiche – cognitiviste, costruttiviste, di mindfulness, clinicamente e scientificamente fondate e al contempo sviluppare rigorose capacità di pensiero critico e di analisi.
- B) Allargare la consapevolezza personale del terapeuta: l'avventura dell'inesauribile scoperta di sé e delle proprie risorse, l'esplorazione dell'intera gamma di potenzialità dell'essere umano.
- C) Formare una solida capacità clinica e un profilo professionale ricco di competenze da spendere su più versanti, in grado di dare credibilità, visibilità e di affrontare con efficacia il mercato del lavoro.
- D) Stabilire una rete solidale di colleghi-amici che rimanga nel tempo come patrimonio umano e professionale.



## Lo sviluppo della consapevolezza di sé del terapeuta

E' disponibile oggi un vasto corpus di ricerca scientifica rigorosamente evidence-based sugli *outcome* delle psicoterapie, che ha ripetutamente mostrato come il principale fattore che correla con un buon esito – prima ancora del modello teorico-clinico di riferimento, così come dal profilo di personalità del terapeuta – è la qualità della relazione terapeutica in sé.

**E dunque sono le capacità e la qualità espresse del terapeuta nella relazione a fare la differenza, prima di ogni altro fattore.**

**«*The essence of therapy is embodied in the therapist*»**

**B. E. Wampold, 2015**

- Wampold BE, Budge SL. *The 2011 Leona Tyler Award address: the relationship – and its relationship to the common and specific factors of psychotherapy. Couns Psychol. (2012);40*
- Wampold, B. E. (2015). *How important are the common factors in psychotherapy? An update. World Psychiatry, 14(3), 270–277.*
- Nienhuis JB, Owen J, Valentine JC, Winkeljohn Black S, Halford TC, Parazak SE Budge S, Hilsenroth M. *Psychother Res. (2016) Jul 7; :1-13. Epub 2016 Jul 7.*



# NOÛS

Scuola di Specializzazione  
quadriennale  
in Psicoterapia  
Cognitivo-Costruttivista

## Guardare avanti

### **Gli sviluppi di frontiera del cognitivismo costruttivista-relazionale e della prospettiva della mindfulness.**

La Scuola intende offrire agli allievi una formazione rigorosa basata sui modelli teorici e clinici e sulle tecniche della Psicoterapia Cognitiva, con riferimento in special modo alla **prospettiva costruttivista-relazionale** integrata con la prospettiva e le pratiche di mindfulness.

Queste due prospettive, si integrano e si completano a vicenda, e sono intese come una visione epistemologica e filosofica sulla natura della mente umana e della realtà, prima ancora che come un insieme di teorie, modelli e tecniche terapeutiche, che pure esistono e sono numerose.



## L'approccio cognitivo-costruttivista

La Scuola valorizza specificamente la ricca tradizione scientifica costruttivista-relazionale italiana, espressa da studiosi quali Bruno Bara, Vittorio Guidano, Giovanni Liotti, Giorgio Rezzonico, Emanuela Iacchia, Antonio Semerari, per citarne solo alcuni.

*Per il cognitivismo costruttivista la relazione è il luogo dove ha inizio qualunque mutamento significativo: sperimentare direttamente nella relazione col terapeuta la possibilità di un cambiamento è un'esperienza chiave, che può prodursi solo in un clima di fiducia e di affidamento all'altro. La psicoterapia comporta dunque la capacità di piena accettazione dell'altro nell'interezza della sua persona, senza discriminazione tra bene e male. Ciò implica la dimensione della reciprocità emozionale, per cui il terapeuta necessita oltre che di un'adeguata capacità tecnica, di una ben sviluppata consapevolezza di sé. Quest'ultima è dunque componente assolutamente essenziale della sua capacità professionale.*



**NOÛS**

Scuola di Specializzazione  
quadriennale

## **L'utilizzo in chiave costruttivista del ricco bagaglio di tecniche e di protocolli della tradizione cognitivo-comportamentale**

Le tecniche e i protocolli standardizzati cognitivo–comportamentali sono preziosi e utili, a patto che non si creda che funzionino «da sé, in automatico» ossia a prescindere dalle qualità personali del terapeuta che le propone.

Nous propone l'utilizzo di questo vasto «toolbox» inteso come insieme di strumenti al servizio del processo terapeutico, che è qualcosa di più ampio e profondo.



# NOÛS

Scuola di Specializzazione  
quadriennale  
in Psicoterapia  
Cognitivo-Costruttivista

## **La coltivazione di consapevolezza (mindfulness)**

La prospettiva e le pratiche della mindfulness si approfondiscono durante tutti i quattro anni, in primo luogo e soprattutto come un potentissimo e concreto modo di coltivare, sviluppare e stabilizzare la consapevolezza di sé delle persone che si stanno formando come terapeuti.

La Scuola gode di una rete di relazioni internazionali grazie alla quale propone ogni anno le lezioni di figure di primo piano nel mondo quali: Henk Barendregt (Radboud University-Nijmegen, Holland), James Low (UK); Karunavira (Bangor University, Wales, UK).





## **Coltivare la qualità di “presenza” nella relazione terapeutica. Mindfulness relazionale e *Insight Dialogue*.**

Nous è anche l'unica Scuola in Italia, e una delle prime al mondo, che propone in modo approfondito ai propri allievi un insegnamento avanzato di mindfulness relazionale, chiamato di *Insight Dialogue*, che rappresenta una delle aree avanzate di ricerca e sperimentazione nel campo della mindfulness.

Ciò è reso possibile dal fatto che Fabio Giommi è uno dei pochissimi “full teacher” nel mondo formati personalmente da Gregory Kramer, il pioniere dell'*Insight Dialogue*. Questo insegnamento avanzato è proposto nel secondo biennio ed è specificamente dedicato a sviluppare in modo esperienziale e concreto la qualità di “presenza” del terapeuta in relazione.

Per approfondimenti

*Mindfulness relazionale*, Gregory Kramer, edizione italiana Bollati-Boringhieri, 2016,  
a cura di Fabio Giommi e Antonella Commellato