

**NOUS - SCUOLA DI SPECIALIZZAZIONE IN PSICOTERAPIA
COGNITIVA-COSTRUTTIVISTA A ORIENTAMENTO MINDFULNESS**

Direttore: Fabio Giommi

Anno di riconoscimento MIUR: 2008 (cod. 246)

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

Indirizzo: Via G.B. Piranesi, 10 - 20137 Milano

Sito web: www.nousmilano.it / <http://nousmilano.blogspot.it/>

E-mail: info@nousmilano.it

Telefono: 375.5292179 Dott.ssa 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/>]

ORIENTAMENTO TEORICO-SCIENTIFICO E CLINICO

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.

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 che si integra con le frontiere - oggi al centro di uno sviluppo innovativo internazionale - della prospettiva e delle pratiche di mindfulness (consapevolezza) come fondamento dell'agire del terapeuta.

Queste due prospettive 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.

La Scuola valorizza l'approccio costruttivista raccogliendo sia gli sviluppi e le innovazioni che emergono a livello internazionale nell'area del "costruttivismo radicale", sia specificamente la ricca tradizione scientifica costruttivista-relazionale italiana da sempre all'avanguardia, espressa da studiosi quali Bruno Bara, Vittorio Guidano, Giovanni Liotti, Giorgio Rezzonico, Antonio Semerari, Emanuela Iacchia, 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.

In aggiunta Nous presta particolare attenzione a tutta la linea di sviluppo contemporanea del cognitivismo che riguarda il corpo, la conoscenza incarnata e il suo ruolo in terapia.

La prospettiva della mindfulness è appresa attraverso più percorsi disciplinari che si intrecciano per contribuire allo sviluppo della consapevolezza di sé del terapeuta. La finalità formativa deriva dalla profonda convinzione che la qualità e la competenza di un terapeuta dipendano in modo cruciale dalla qualità della sua consapevolezza di sé, come persona e come clinico, prima ancora che dalle sue conoscenze, che pure sono importanti. In psicoterapia è essenziale come siamo in grado di "incarnare" (*to embody*) i diversi modelli clinici, i metodi terapeutici, le tecniche e le conoscenze teoriche che abbiamo appreso, nel momento in cui li mettiamo in atto durante la relazione. Una conoscenza solo astratta e cognitiva non diventa di per sé "conoscenza incarnata" (*embodied knowledge*) capace di potere trasformativo.

Durante i quattro anni la mindfulness è espressa in particolare da Fabio Giommi, che ha introdotto questa prospettiva in Italia a fine anni '90 e da oltre quindici anni partecipa a livello internazionale alla ricerca e allo sviluppo di questo modo radicalmente diverso di guardare alla natura della mente umana e alle sue potenzialità.

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.

E' disponibile un vasto corpus di ricerca scientifica 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.

La tradizione cognitivo-comportamentale

Di fatto il panorama attuale dell'approccio cognitivista alla Psicologia Clinica e alla Psichiatria si dispiega infatti fra il versante del cognitivismo razionalista standard e quello costruttivista-relazionale. Molti autori si pongono in vario modo lungo il continuum razionalismo-costruttivismo. La Scuola incentra i propri riferimenti di base per la formazione pratico-personale (vale a dire i “metodi” con cui concretamente si pratica la psicoterapia) soprattutto sul versante costruttivista-relazionale.

Nella cornice di un utilizzo strategico di orientamento costruttivista, la Scuola non rinuncerà tuttavia ai contributi preziosi delle elaborazioni, alle tecniche e ai protocolli clinici del cognitivismo razionalista cosiddetto “standard”, così come utilizza e fa propri alcune delle tecniche della tradizione cognitivo-comportamentale.

Uno dei principali aspetti che caratterizzano la Psicoterapia Cognitiva è il legame stretto, organico e continuativo durante tutto il suo sviluppo con la ricerca empirica condotta con metodo scientifico, tanto clinica che di base, nelle diverse discipline che ne alimentano la crescita. Essa si è sempre prestata e si presta dunque ad essere indagata scientificamente e a valutare sistematicamente l'efficacia dei suoi interventi con spirito critico. Questo aspetto ne caratterizza anche lo sviluppo storico, che è sempre stato influenzato dall'evoluzione della ricerca; e in tal senso è importante che la Scuola favorisca negli allievi ampie capacità di pensiero critico e l'abitudine all'aggiornamento scientifico e alla curiosità in modo da renderli aperti e capaci di seguire i diversi sviluppi del cognitivismo anche nel tempo successivo alla loro formazione come specializzandi.

☒ SUPERVISIONE, FORMAZIONE ESPERIENZIALE E TIROCINI

Supervisioni

A partire dal primo anno di corso i docenti propongono o discutono casi degli allievi che vengono esaminati in modalità di supervisione, e in aggiunta a partire dal secondo anno di corso sono programmate delle giornate intensive di supervisione individuale dell'attività clinica degli allievi. Il costo delle supervisioni è incluso nella retta.

Formazione esperienziale e psicoterapia a scopo didattico

La psicoterapia personale è considerata parte integrante ed essenziale del percorso formativo. Per accedere all'esame finale occorre aver svolto almeno 60 ore di psicoterapia personale previste come parte integrante del percorso di formazione. Queste ore sono incluse nell'Ordinamento Didattico della Scuola approvato dal MIUR. Le tariffe vengono indicate dal singolo professionista con cui si sceglie di intraprendere la terapia, individuato in un elenco di terapisti cognitivo-costruttivisti sia della Faculty della Nous, sia esterni.

Tirocini

È previsto un monte ore annuo di tirocinio di 150 ore. I tirocini, effettuati presso strutture pubbliche, o private convenzionate o classificate di salute mentale, sono dedicati all'osservazione e all'intervento guidato, sotto diretta supervisione di uno psicoterapeuta esperto, ove possibile di formazione cognitiva. Nous offre un ampio elenco di strutture convenzionate in tutta Italia.