

---

# La formazione personale del terapeuta della neuro e psicomotricità dell'età evolutiva nel corso di laurea dell'università di Milano-Bicocca: strumento di osservazione e valutazione

## **Fiorenza Broggi**

TNPEE, RC Med 48, Università degli Studi di Milano-Bicocca

## **Luca Tagliabue**

TNPEE presso ASST Monza, docente a contratto, Università degli Studi di Milano-Bicocca

## **Chiara Ricci**

TNPEE presso ASST Monza, docente a contratto, Università degli Studi di Milano-Bicocca

## **Renata Nacinovich**

NPI ASST Monza, PA, Università degli Studi di Milano-Bicocca

## **Elide Monaco**

TNPEE presso ASST Monza, docente a contratto, Università degli Studi di Milano-Bicocca

### *Sommario*

*Lo studio vuole valutare l'efficacia del percorso di formazione personale proposto presso il Corso di Laurea (CdL) in Terapia della Neuro e Psicomotricità dell'Età Evolutiva dell'Università di Milano-Bicocca, volto a una graduale acquisizione di competenze comunicative, verbali e non, e di competenze mindfulness. Lo studio longitudinale ha lo scopo di misurare il grado di consapevolezza e di sensibilità degli studenti verso gli stimoli provenienti dall'ambiente esterno e le percezioni interiori, senza distorsioni o stereotipie difensive. Per la valutazione si utilizzano il questionario 5-Facet Mindfulness (Baer et al., 2006) che misura la capacità di concentrare la propria attenzione su un avvenimento che accade nel momento presente, in modo non giudicante o accondiscendente, e la Griglia Osservativa Valutativa NeuroPsicoMotoria (Broggi et al., 2013) che valuta la capacità di comunicazione verbale e non verbale dello studente.*

### *Parole chiave*

*Consapevolezza di sé, role play, competenze comunicative, intuizione, feedback.*

## INTRODUZIONE

Gli studi presenti in letteratura, inerenti la formazione universitaria, confermano la possibilità di formare lo studente del Corso di Studio in Terapia della Neuro e Psicomotricità dell'Età Evolutiva a relazionarsi in modo riflessivo e consapevole, evidenziando che l'acquisizione di queste capacità favorisce lo sviluppo di una relazione d'aiuto corretta, spendibile successivamente nell'attività clinica.

Per mettersi in relazione adeguatamente con il paziente, il terapeuta deve imparare ad agire in modo consapevole e attento durante la sua attività clinica quotidiana; è quindi importante una formazione che parta dal potersi osservare e dal poter essere osservati nella pratica terapeutico-riabilitativa avendo un *feedback* sulla stessa, a opera di un supervisore. Questo percorso deve attuarsi attraverso un cammino lento, nella sicurezza e nel rispetto delle possibilità personali.

Il Terapeuta della Neuro e Psicomotricità dell'Età Evolutiva, utilizzando uno spazio comunicativo basato principalmente su un linguaggio non verbale a mediazione corporea orientato all'ascolto attivo, deve essere formato a riconoscere sul piano emozionale e sensoriale i propri linguaggi non verbali che sono i canali più diretti nell'interazione con il bambino: lo sguardo, la mimica, la postura, il gesto, il tono, la voce. Quello del TNPEE è un lavoro sulla comunicazione, sul piacere sensomotorio, sull'emozionalità che pervade l'area di gioco, sull'apertura della dimensione simbolica in un contesto di contenimento e di sicurezza.

In quest'ottica, dunque, è necessario formare già lo studente a leggere il vissuto emozionale della propria corporeità così da aumentare il grado di consapevolezza del proprio sé corporeo. Il terapeuta consapevole della propria potenza comunicativa non verbale sarà maggiormente in grado di utilizzarla nel qui e ora per poter sostenere e comprendere l'espressività del bambino.

Siegel in *Mindfulness e cervello* (Siegel, 2009) spiega come un approccio mindfulness all'educazione e alla formazione entri nell'ottica tutoriale che mette al centro lo studente coinvolgendolo in modo attivo. Il coinvolgimento attivo dello studente nel processo di apprendimento consente all'insegnante di unirsi, come esploratore attivo, nel viaggio di scoperta dello studente.

Siegel, inoltre, afferma che un approccio mindfulness si è dimostrato un approccio terapeutico efficace, in quanto è stato dimostrato che nell'efficacia del trattamento gioca un ruolo importante la posizione mindfulness del terapeuta.

È quindi fondamentale che il processo formativo universitario miri ad accompagnare lo studente nel divenire un terapeuta interessato ad assumere una posizione mindfulness, capace quindi di stare nel qui e ora, con un ascolto attivo nei confronti del paziente.

Questi presupposti sono alla base della scelta fatta all'interno del Corso di Laurea (CdL) all'Università degli Studi di Milano-Bicocca di valutare il percorso formativo personale di ogni studente con uno strumento che si riferisce alla pratica mindfulness: ossia la

capacità di concentrare la propria attenzione su un avvenimento che si sta svolgendo nel momento presente, in modo non giudicante né accondiscendente (Brown e Ryan, 2003; Kabat-Zinn, 1990; Linehan, 1993; Marlatt e Kristeller, 1999).

«Nella pratica della mindfulness, l'attenzione della persona è aperta ad ammettere qualsiasi cosa venga a far parte dell'esperienza, mentre nello stesso tempo un atteggiamento di sottile curiosità autorizza la persona a considerare qualsiasi cosa appaia, senza cadere nel giudizio o nella reazione impulsiva» (Segal et al., 2002, pp. 322-323).

La pratica della mindfulness si propone, infatti, di aiutare a sostituire nella vita quotidiana comportamenti reattivi, automatici e distruttivi con scelte consapevoli e appropriate al contesto attraverso l'acquisizione di tre abilità fondamentali:

1. apprendere la capacità di ancorarsi al momento presente, invece di essere catturati da anticipazioni del futuro, oppure da recriminazioni sul passato;
2. apprendere a riconoscere i pensieri in quanto tali, e non considerarli dati di fatto, per favorire il decentramento;
3. superare la tendenza all'evitamento esperienziale, caratterizzato da atteggiamenti di fuga e di rifiuto nei confronti dei propri pensieri, emozioni e sensazioni fisiche. Questo obiettivo è correlato alla consapevolezza di poter scegliere le proprie azioni e gli obiettivi su cui applicare il nostro impegno.

Il presente studio amplia il precedente, effettuato in fase di validazione del questionario 5-Facet Mindfulness (Broggi et al., 2013) e della scheda GOV-NPM (Broggi et al., 2013), utilizzando gli stessi strumenti e la stessa metodologia formativa, per permettere di monitorare nel tempo su un gruppo campione, stabile per i tre anni di corso, l'efficacia dell'uso di tali strumenti e l'efficacia di un intervento formativo integrato, composto da: stage teorico-pratico che prevede un lavoro di formazione corporea nei tre anni di corso, role play al secondo e al terzo anno, feedback individuale e di gruppo della pratica neuro e psicomotoria quotidiana durante il tirocinio formativo nel Corso di Laurea in Terapia della Neuro e Psicomotricità dell'Età Evolutiva dell'Università di Milano-Bicocca.

## STRUMENTI FORMATIVI

Nei Corsi di Laurea delle Professioni Sanitarie, e quindi anche nel CdL in TNPEE, è necessario costruire un setting formativo «pensando un ambiente, fisico e simbolico, sul piano dello spazio, del tempo, delle relazioni privilegiate» (Zannini, 2005, p. 115). Il setting è quindi qualcosa che rimanda all'operatività dell'agire formativo, alla sua *materialità* (Massa, 1992): va costruito immaginando uno spazio fisico che favorisca l'apprendimento, con tempi e ritmi che permettano l'instaurarsi di relazioni che potrebbero facilitare il suo evolversi.

Agli studenti del primo anno di corso viene proposto uno stage teorico-pratico di formazione corporea della durata di 40 ore suddivise in 8 giornate; a una parte di vissuti esperienziali individuali, in coppia o in gruppo, durante i quali lo studente è invitato a porre attenzione al proprio corpo nel qui e ora e ai messaggi non verbali veicolati da esso, si affianca una fase di rielaborazione individuale e di gruppo sia orale sia scritta.

Durante il secondo e il terzo anno di corso si prevede un breve stage teorico-pratico di formazione corporea (12 ore), proposto all'intero gruppo. Viene proposta inoltre l'esperienza del role play (30 ore in 5 giorni) che prevede la suddivisione in due gruppi distinti che a loro volta verranno suddivisi in due ulteriori sottogruppi e che verranno mantenuti identici anche l'anno successivo. Ciascun gruppo (composto dai due sottogruppi) segue l'esperienza di role play in due giornate e in altrettante, anche con il supporto video, redige relazioni rielaborando quanto vissuto nei due sottogruppi. Infine in una quinta giornata si prevede un feedback finale guidato dal docente responsabile. A ciascuno studente al secondo anno è richiesto un role play prescrittivo, della durata di 10 minuti, prima con il ruolo di terapeuta e successivamente, nella stessa giornata, sosterrà, in un diverso caso, il ruolo del paziente e infine quello dell'osservatore, riguardo ad altre situazioni portate nel suo gruppo.

I role play prescrittivi prevedono un copione o canovaccio da seguire con l'obiettivo di insegnare comportamenti circoscritti e predefiniti. Si utilizzano simulazioni (meccanismo del modeling, imitazione). Vengono date indicazioni ai partecipanti rispetto ai comportamenti corretti.

A ciascun studente al terzo anno è richiesto un role play semistrutturato, della durata di 10 minuti, prima con il ruolo di terapeuta e successivamente, lo stesso giorno, sosterrà, in un diverso caso, il ruolo del paziente e come finale quello dell'osservatore, verso altre situazioni portate nel suo gruppo.

Role play strutturati o semistrutturati prevedono un copione con indicazioni di massima circa l'interlocutore (il paziente), mentre chi gioca il ruolo del terapeuta ha un copione cui ispirarsi, ma con la possibilità di esprimere in libertà il suo personaggio.

Nel role play strutturato occorre specificare il luogo in cui si giocherà la scena, indicare il motivo dell'incontro, fornire informazioni all'attore riguardo i contenuti da portare durante il colloquio, lo stato d'animo, lo stile da adottare.

Prima di ogni simulazione viene tenuto un momento di briefing supervisionato dal coordinatore del corso di laurea e dal tutor, per ricevere informazioni (luogo, finalità) e riflettere sull'esperienza che l'allievo sta per compiere. Si favorisce, in questo modo, una riflessione anticipatrice creando un clima accogliente, che aiuta i partecipanti nel trovare il coraggio di esplicitare le proprie paure e le carenze formative che ritengono di avere.

Alla fine di ogni simulazione viene proposto un debriefing in cui il gruppo si riunisce con il coordinatore per analizzare l'esperienza, mettendo in luce errori o imprevisti, individuati sia durante l'azione sia in un momento successivo, inoltre viene facilitata e favorita una riflessione retrospettiva unita alla rivisitazione intenzionale di quanto è accaduto.

Una volta che tutti gli studenti hanno svolto tutti i ruoli previsti, nelle giornate successive i sottogruppi si ritrovano e redigono insieme una relazione che prevede una parte di descrizione di quanto svolto nei 10 minuti di ciascun role play e di quanto emerso dal debriefing effettuato subito dopo l'esperienza. A tale parte viene affiancata una rielaborazione scritta dei vissuti emotivi del terapeuta e del bambino. Le relazioni vengono poi condivise con i compagni di corso, il coordinatore del Corso di Laurea e il tutor d'anno in un ulteriore momento di feedback, allo scopo di sollecitare una sempre maggior capacità di autoriflessione e presa di consapevolezza in un clima di ascolto, accoglienza e non giudizio.

## MATERIALI E METODI

### *Campione*

Lo studio longitudinale è stato proposto agli studenti del Corso di Laurea in Terapia della Neuro e Psicomotricità dell'Età Evolutiva della Scuola di Medicina e Chirurgia dell'Università degli Studi di Milano-Bicocca, durante i tre anni di corso a partire da giugno 2012.

Il campione è costituito da 22 studenti: 21 femmine e 1 maschio. La composizione del gruppo non viene modificata durante le fasi dello studio.

### *Dati socio-demografici e indice di Hollingshead (Hollingshead, 1975)*

Ogni soggetto ha compilato una scheda anagrafica personale per la raccolta degli elementi socio-demografici. I dati relativi alla famiglia di origine (livello di istruzione e professione dei genitori) vengono utilizzati per il calcolo dell'indice di stato socio-economico (SES), utilizzando il *Four factor index* di Hollingshead. Questo parametro si basa sostanzialmente su due variabili, relative a ciascun genitore dei soggetti: il livello educativo/culturale e il lavoro svolto.

### *Griglia Osservativa Valutativa NeuroPsicoMotoria GOV-NPM (Broggi et al., 2013)*

La griglia nasce dalla convinzione che sia indispensabile imparare a riconoscere e leggere le proprie reazioni tonico-emozionali, che si manifestano sia nel linguaggio non verbale sia in quello verbale, e che sia altrettanto essenziale misurare la maturazione di tali capacità comunicative, soprattutto in ambito formativo.

Al fine di valutare la qualità delle tecniche comunicative utilizzate dagli studenti è stata quindi costruita una Griglia Osservativa Valutativa NeuroPsicoMotoria (*GOV-NPM* in Appendice).

Lo strumento osservativo prevede 2 settori di analisi:

1. modalità di utilizzo della comunicazione non verbale (MUNV): 17 items;
2. modalità di utilizzo della comunicazione verbale (MUV): 8 items.

L'assegnazione del punteggio per ogni item avviene mediante l'uso di una scala Likert a 5 punti (da 1 a 5), dove 1 corrisponde alla risposta «mai o quasi mai vero» e 5 a «sempre o quasi sempre vero». Alla scala MUNV il punteggio finale può variare da 17 a 80, alla scala MUV da 8 a 40. Il punteggio totale è composto dai 2 subtotali, con un range di oscillazione tra 25 e 120.

La compilazione da parte del tutor, dell'assistente di tirocinio o del coordinatore del CdL avviene in seguito a una osservazione dello studente, della durata di almeno 10 minuti, in sedute di tirocinio, stage teorico-pratico di formazione corporea, role play.

### *Il questionario di autovalutazione 5-Facet Mindfulness (Baer et al., 2006)*

Il Questionario di autovalutazione 5-Facet Mindfulness (*5-Facet Mindfulness Questionnaire* in Appendice) si rifà teoricamente alla pratica della mindfulness che, come esplicitato, si propone di aiutare a sostituire nella vita quotidiana comportamenti reattivi, automatici e distruttivi, con scelte consapevoli e appropriate al contesto (Segal et al., 2002). Questo strumento di autovalutazione misura tutte e cinque le componenti della mindfulness identificate: osservazione, descrizione, azione consapevole, non giudizio, non reattività.

È uno strumento carta-penna, auto compilato e somministrabile sia individualmente sia in gruppo. È costituito da 39 items, divisi nelle seguenti 5 sottoscale.

1. *Osservazione* (8 items): «Noto come cibi e bevande influiscono sui miei pensieri, sensazioni corporee ed emozioni».
2. *Descrizione* (8 items): «Sono bravo a trovare le parole per descrivere i miei sentimenti».
3. *Azione consapevole* (8 items): «Quando sto facendo qualcosa la mia mente vaga e mi distraigo facilmente».
4. *Assenza di giudizio* (8 items): «Mi dico che non dovrei sentirmi nel modo in cui mi sento» (accettazione senza giudizio).
5. *Assenza di reazione* (7 items): «percepisco le mie emozioni e sensazioni senza dover necessariamente reagire».

Il punteggio viene raccolto da una scala Likert a 5 punti, dove 1 corrisponde alla risposta «mai o quasi mai vero» e 5 a «sempre o quasi sempre vero». Ogni sottoscala produce un punteggio e il totale corrisponde alla somma dei 5 subtotali.

### *Disegno dello studio*

Lo studio si compone di 9 tempi di valutazione suddivisi in tre anni:

- Tempo 0 (T0) > Tempo 1 (T1) > Tempo 2 (T2) > Tempo 3 (T3);
- Tempo 4 (T4) > Tempo 5 (T5) > Tempo 6 (T6);
- Tempo 7 (T7) > Tempo 8 (T8) > Tempo 9 (T9).

Il campione di studenti rimane costante nel tempo (dal primo anno al terzo anno di corso).

I tempi di valutazione sono strutturati come da Tabella 1.

TABELLA 1  
Disegno dello studio

	Studenti   ANNO	Docente responsabile della formazione corporea, docente responsabile del role play, tutor del Corso di Laurea
<b>T0</b>		approvazione da parte del Comitato Etico del progetto presentato
<b>T1 a distanza di 30gg da T0</b>	firma del consenso per la partecipazione allo studio	consegna di una lettera informativa e presentazione dello studio a tutti gli studenti
	compilazione della scheda per la raccolta dei dati socio-demografici e per il calcolo dell'indice di Hollingshead	compilazione, per ogni studente, della griglia osservativa GOV-NPM per la valutazione delle modalità di comunicazione durante una seduta di tirocinio di 45 minuti
<b>T2 a distanza di 15gg da T1</b>	somministrazione del questionario di auto-valutazione 5-Facet M	compilazione della griglia osservativa GOV-NPM per ogni studente durante lo stage
	stage teorico pratico sui linguaggi non verbali	

<b>T3 a distanza di 50gg da T2</b>	somministrazione del questionario di autovalutazione 5-Facet M	compilazione, per ogni studente della griglia osservativa GOV-NPM per la valutazione delle modalità di comunicazione durante una seduta di tirocinio di 45 minuti
	<b>Studenti II ANNO</b>	<b>Tutor del Corso di Laurea</b>
<b>T4 a distanza di 1 anno da T2</b>		compilazione, per ogni studente, della griglia osservativa GOV-NPM per la valutazione delle modalità di comunicazione durante una seduta di tirocinio di 45 minuti
<b>T5 a distanza di 15gg da T4</b>	somministrazione del questionario di autovalutazione 5-Facet M	compilazione della griglia osservativa GOV-NPM per ogni studente per la valutazione delle modalità di comunicazione durante il role play (10 minuti) quando lo studente interpreta la parte del terapeuta
	role play prescrittivo	
<b>T6 a distanza di 50gg da T5</b>	somministrazione del questionario di autovalutazione 5-Facet M	compilazione, per ogni studente della griglia osservativa GOV-NPM per la valutazione delle modalità di comunicazione durante una seduta di tirocinio di 45 minuti
	<b>Studenti III ANNO</b>	<b>Tutor del Corso di Laurea</b>
<b>T7 a distanza di 1 anno da T5</b>		compilazione, per ogni studente, della griglia osservativa GOV-NPM per la valutazione delle modalità di comunicazione durante una seduta di tirocinio di 45 minuti
<b>T8 a distanza di 15gg da T7</b>	somministrazione del questionario di autovalutazione 5-Facet M	compilazione della griglia osservativa GOV-NPM per ogni studente per la valutazione delle modalità di comunicazione durante il role play (10 minuti) quando lo studente interpreta la parte del terapeuta
	role play semistrutturato	
<b>T9 a distanza di 50gg da T8</b>	somministrazione del questionario di autovalutazione 5-Facet M	compilazione, per ogni studente, della griglia osservativa GOV-NPM per la valutazione delle modalità di comunicazione durante una seduta di tirocinio di 45 minuti

**T0:** T0 corrisponde all'inizio dello studio sancito dall'approvazione del progetto presentato da parte del Comitato Etico dell'Università degli Studi di Milano-Bicocca.

**T1:** rappresenta l'ingresso nello studio dei 22 studenti iscritti al corso di Laurea in Terapia della Neuro e Psicomotricità dell'Età Evolutiva che, in seguito alla lettura di una lettera informativa e alla presentazione fattagli dal responsabile dello studio, hanno firmato il consenso.

Ogni soggetto, dunque, compila la scheda per la raccolta dei dati socio-demografici e per il calcolo dell'indice di Hollingshead.

I tutor del Corso di Laurea (uno per ogni studente ogni anno) compilano per ogni studente la Griglia Osservativa GOV-NPM per la valutazione delle modalità di comunicazione durante una seduta di tirocinio di 45 minuti. Il tutor si trova all'interno della stanza con lo studente (ogni studente ha un unico tutor per tutto l'anno che compila la scheda).

**T2:** 15 giorni dopo T1, al termine della terza giornata di formazione corporea, in uno spazio in cui ogni studente è da solo e può riflettere, viene somministrato il questionario

di autovalutazione 5-Facet M, lasciando a disposizione 30 minuti per la compilazione. Uno dei due docenti responsabili dello stage formativo compila la Griglia Osservativa GOV-NPM per la valutazione delle modalità di comunicazione durante lo stage teorico-pratico di formazione corporea (il docente responsabile accompagna gli studenti nella formazione corporea nei tre anni di corso).

*T3:* a 50 giorni di distanza da T2, avviene da parte degli studenti la compilazione del secondo questionario di autovalutazione 5-Facet M. I tutor del Corso di Laurea compilano la Griglia Osservativa GOV-NPM per la valutazione delle modalità di comunicazione durante una seduta di tirocinio di 45 minuti.

*T4:* a distanza di un anno da T2 i tutor del Corso di Laurea compilano la Griglia Osservativa GOV-NPM per la valutazione delle modalità di comunicazione durante una seduta di tirocinio di 45 minuti.

*T5:* a distanza di 15 giorni da T4 avviene la compilazione da parte degli studenti del questionario di autovalutazione 5-Facet M. La somministrazione viene proposta assicurandosi che ciascuno studente abbia un tempo e uno spazio adeguati per pensare; vengono lasciati 30 minuti per la compilazione. Nella stessa giornata si dà inizio all'esperienza di role play suddividendo casualmente i 22 studenti in 2 gruppi che lavoreranno ciascuno per due giorni consecutivi. Ciascun gruppo è a sua volta suddiviso in 2 sottogruppi; i due sottogruppi si alternano nei due giorni in gruppo agente e gruppo osservatore. Il docente responsabile del role play, insieme al coordinatore del Corso di Laurea, compila la griglia osservativa GOV-NPM per ogni studente per la valutazione delle modalità di comunicazione durante il role play (10 minuti) quando lo studente interpreta la parte del terapeuta (il docente responsabile accompagna gli studenti nell'esperienza di role play nei due anni di corso: secondo e terzo).

*T6:* a 50 giorni di distanza da T5, avviene da parte degli studenti la compilazione del secondo questionario di autovalutazione 5-Facet M.

I tutor del Corso di Laurea compilano la Griglia Osservativa GOV-NPM per la valutazione delle modalità di comunicazione durante una seduta di tirocinio di 45 minuti.

*T7:* a distanza di un anno da T5 i tutor del Corso di Laurea compilano la Griglia Osservativa GOV-NPM per la valutazione delle modalità di comunicazione durante una seduta di tirocinio di 45 minuti.

*T8:* a distanza di 15 giorni da T7 avviene la compilazione da parte degli studenti del questionario di autovalutazione 5-Facet M. Nella stessa giornata inizia il role play; viene mantenuta l'organizzazione nelle stesse fasi e la suddivisione nei medesimi gruppi dell'anno precedente. Quest'anno vengono proposti agli studenti, frequentanti il terzo anno di corso, role play strutturati della durata di 10 minuti che prevedono un copione con indicazioni di massima solo per l'interlocutore (il paziente). Il docente responsabile del role play, insieme al coordinatore del Corso di Laurea, compila la griglia osservativa GOV-NPM per ogni studente per la valutazione delle modalità di comunicazione durante il role play (10 minuti) quando lo studente interpreta la parte del terapeuta.

T9: a 50 giorni di distanza da T8, avviene da parte degli studenti la compilazione del secondo questionario di autovalutazione 5-Facet M. I tutor del Corso di Laurea compilano la Griglia Osservativa GOV-NPM per la valutazione delle modalità di comunicazione durante una seduta di tirocinio di 45 minuti.

### *Analisi statistiche*

Le variabili categoriali vengono espresse in numero e percentuale, mentre quelle continue sono indicate come medie e deviazione standard (DS). Per la lettura della significatività di un test d'ipotesi, viene rifiutata l'ipotesi nulla se il *p-value* assume un valore inferiore al 5%.

Per la valutazione del 5-Facet M pre-post role play è stato utilizzato il test *t* per campioni appaiati. Alla *griglia GOV-NPM*, gli assunti di normalità non erano soddisfatti (calcolati con test di Skewness e Curtosi per la verifica della normalità distributiva), per questo è stata effettuata un'analisi con test di Wilcoxon.

## **RISULTATI**

### *Caratteristiche socio-demografiche*

Tutti i 22 studenti contattati hanno dato il loro consenso a partecipare allo studio. Il 95,45% del totale del campione è di sesso femminile e solo il 4,55% maschile; non è stato dunque possibile fare un confronto tra sessi. L'età media del campione è di 21,3 anni a inizio studio, con un range totale di 19-37,1.

L'indicatore socio-economico (SES) è rappresentato su tutti e 5 i livelli, con una prevalenza nelle fasce centrali 2 e 4: rispettivamente il 38,1% e il 33,3%.

### *Questionario 5-Facet Mindfulness*

I risultati ottenuti al *Questionario 5-Facet Mindfulness* in ciascun anno sono stati analizzati e quindi confrontati tra loro mediante test *t* per campioni appaiati. I risultati sono riportati nelle tabelle sottostanti.

I risultati sono significativi quando i valori risultano in aumento nelle capacità da acquisire e in diminuzione negli atteggiamenti giudicanti o non attenti all'ambiente.

In Tabella 2 sono riportate le variazioni dei punteggi in seguito allo stage sulle comunicazioni non verbali.

TABELLA 2

Effetto dello stage sui punteggi medi e DS del *Questionario Mindfulness 5-Facet*

Questionario 5-Facet Mindfulness	T2	T3	Paired sample t-Test	
	M(DS)	M(DS)	T	P
Osservazione	26,4 (4,3)	23,6 (4,6)	2,5	0,0209
Descrizione	25,5 (2,4)	19,7 (2,8)	2,5	0,0233
Azione consapevole	20,8 (4,4)	20,4 (4,2)	0,6	0,5797
Assenza giudizio	25,5 (5,6)	24,5 (5,8)	1,7	0,102
Assenza reazione	19,7 (3,9)	20,1 (3,3)	0,52	0,6118
Totale	118 (9,3)	108 (8,5)	5,65	0

Si riscontra una diminuzione significativa dei punteggi alle sottoscale *Descrizione* e *Osservazione*. Il punteggio totale varia in modo altamente significativo.

In Tabella 3 sono riportati i punteggi relativi al T3, conclusione del primo anno accademico, e al T6, conclusione secondo anno accademico. Viene dunque considerato l'intero percorso di formazione proposto tra il primo e il secondo anno di corso (feedback individuali e di gruppo, role play prescrittivo).

TABELLA 3

Effetto dei feedback e del role play prescrittivo sui punteggi medi e DS del *Questionario Mindfulness 5-Facet*

Questionario 5-Facet Mindfulness	T3	T6	Paired sample t-Test	
	M(DS)	M(DS)	T	P
Osservazione	23,6 (4,6)	26,8 (5,0)	3,31	0,0033
Descrizione	19,7 (2,8)	22,2 (3,4)	2,47	0,0223
Azione consapevole	20,8 (4,4)	16,8 (4,9)	2,45	0,0241
Assenza giudizio	24,5 (5,8)	20,3 (5,8)	4,66	0,0001
Assenza reazione	20,1 (3,3)	21,4 (4,1)	1,09	0,2867
Totale	108 (8,5)	109 (8,9)	0,324	0,748

Si osservano variazioni altamente significative dei punteggi della sottoscala *Assenza di giudizio*. Variazioni significative si riscontrano ai subtest *Osservazione*, *Descrizione* e *Azione consapevole*.

In Tabella 4 si riportano le variazioni dei punteggi in seguito alla formazione effettuata tra il secondo e terzo anno (feedback individuali e di gruppo, *role play* semistrutturato), per gli studenti del terzo anno

TABELLA 4  
Effetto del role play sui punteggi medi e DS del *Questionario Mindfulness 5-Facet*

Questionario 5-Facet Mindfulness	T6	T9	Paired sample t-Test	
	M(DS)	M(DS)	T	P
Osservazione	26,8 (5,0)	27,9 (4,6)	1,63	0,117
Descrizione	22,2 (3,4)	23,6 (2,7)	0,186	0,185
Azione consapevole	16,8 (4,9)	17,2 (5,1)	0,39	0,696
Assenza giudizio	20,3 (5,8)	19,0 (6,7)	1,26	0,222
Assenza reazione	21,4 (4,1)	23,0 (3,4)	2,8	0,011
Totale	109 (8,9)	111 (9,3)	1,01	0,32

Si osserva un significativo aumento dei punteggi della sottoscala *Assenza di reazione*. Le altre variazioni risultano non significative a livello statistico.

In Tabella 5 sono riportate le variazioni dei punteggi in seguito agli interventi di formazione personale proposti nei tre anni.

TABELLA 5  
Effetto degli interventi integrati di formazione personale proposti

Questionario 5-Facet Mindfulness	T2	T9	Paired sample t-Test	
	M(DS)	M(DS)	T	P
Osservazione	26,4 (4,3)	27,9 (4,6)	1,12	0,2756
Descrizione	25,5 (2,4)	23,6 (2,7)	2,74	0,0122
Azione consapevole	20,8 (4,4)	17,2 (5,1)	3,04	0,0068
Assenza giudizio	25,5 (5,6)	19,0 (6,7)	6,11	0,0001
Assenza reazione	19,7 (3,9)	19,0 (6,7)	6,11	0,0167
Totale	118 (9,3)	111 (9,3)	2,51	0,0205

Si riscontrano variazioni significative dei punteggi a tutte le sottoscale a eccezione della sottoscala *Osservazione*.

### *Griglia osservativa GOV-NPM*

TABELLA 6  
Effetto dello stage teorico pratico e del role play sui punteggi medi e DS della *Griglia GOV NPM*

Griglia osservativa GOV-NPM		Soggetti (n = 22) M (DS)		Wilcoxon test P-value	
<b>Competenze non verbali</b>					
Pre	T1	37,0(9,2)			
Post	T3	50,2(7,8)	T1→T3	0,0001	
	T6	59,8(8,8)	T3→T6	0,0001	
	T9	74,3(10,8)	T6→T9	0,0001	
<b>Competenze verbali</b>					
Pre	T1	18,4(3,8)			
Post	T3	23,1(3,0)	T2→T3	0,0001	
	T6	28,9(3,7)	T3→T6	0,0001	
	T9	34,9(5,1)	T6→T9	0,0001	
<b>Totale</b>					
Pre	T1	55,5(11,0)			
Post	T3	73,3(10,0)	T1→T3	0,0001	
	T6	88,7(12,1)	T3→T6	0,0001	
	T9	109(15,4)	T6→T9	0,0001	

Il test di Skewness e Curtosi per la verifica della normalità distributiva dei risultati alle sottoscale ha dato esiti sfavorevoli. Per tale motivo l'analisi pre-post dei risultati della *GOV-NPM* sono stati effettuati utilizzando un test non parametrico (Test di Wilcoxon).

Alla scala *totale* e alle sottoscale *non-verbale* e *verbale*, si osservano differenze importanti con accrescimento dei punteggi, indicativo di un aumento delle capacità comunicative.

## DISCUSSIONE DEI RISULTATI

### *Valutazione training con GOV-NPM*

Il confronto longitudinale conferma quanto emerso dall'analisi dei risultati di ogni singolo anno e di ogni passaggio di anno, riscontrando un significativo aumento dei punteggi; ciò rileva un notevole aumento delle capacità comunicative in entrambi i settori: verbale e non verbale.

Il miglioramento dopo il percorso di formazione personale proposto era nelle ipotesi di questo lavoro in quanto sia lo stage sia il role play non solo permettono allo studente di mettersi in gioco, ma anche di ricevere un feedback durante la fase di verbalizzazione (stage) e durante il debriefing (role play) sulla propria espressività e sul proprio stile di comunicazione.

La Griglia si è mostrata uno strumento facilitante per restituire un feedback molto preciso e puntuale delle competenze comunicative e un aiuto allo studente per leggere il proprio percorso di formazione.

### *Valutazione training pre-post con Questionario 5-Facet Mindfulness*

Nelle ipotesi preliminari a questo studio, si pensava che per superare la tendenza all'evitamento esperienziale, fosse necessario un percorso formativo lungo e lento.

Nell'analisi longitudinale dei risultati (T2-T9), il riscontro di significative variazioni in tutte le sottoscale, a eccezione di *Osservazione*, dimostra che è possibile formare lo studente a relazionarsi in modo riflessivo e consapevole.

Alla luce di quanto emerso inoltre durante i feedback finali degli studenti si può rileggere in chiave positiva anche la diminuzione del punteggio riscontrata nelle sottoscale *Osservazione* e *Descrizione* tra T2 e T3. Gli studenti hanno riportato di avere scoperto, durante le esperienze corporee proposte, di essere meno capaci di sentirsi e di essere attenti all'ambiente di quanto immaginavano. In particolare, hanno sottolineato come il loro modo di intendere la capacità di osservazione e di descrizione sia gradualmente mutato; infatti, l'osservazione nell'approccio mindfulness è associato prevalentemente a un'apertura all'esperienza, a uno stato mentale COAL (*Curiosity, Openness, Acceptance, Love*) (Siegel, 2009); si distingue dunque dal comune significato di «osservare». Tali considerazioni ci portano a pensare che vi sia stata un'iniziale ipervalutazione della propria capacità di osservazione in T2.

L'assenza di variazioni significative dei punteggi nei pre/post dei singoli anni, a eccezione di singoli subtest, conferma che l'evoluzione delle capacità comunicazionali mostrate dai risultati della GOV-NPM necessita di un tempo maggiore per raggiungere il grado di consapevolezza negli individui stessi e avviare un cambiamento della persona. Tale cambiamento può essere osservato, come dimostrano i risultati ottenuti, nel corso dei tre anni. Tuttavia, come conosciuto e sperimentato da chi si occupa di clinica, le modalità e i tempi del processo sia psichico sia cognitivo sono differenti per ciascuna persona e per una modificazione che abbia un effetto stabilizzato nell'individuo è necessario considerare un processo più profondo: quando si utilizzano strumenti che vanno a sollecitare il cambiamento nell'altro, si deve attendere perché si verifichi che l'altro possa riconoscere l'esistenza di una disfunzionalità nelle attuali pratiche di comportamento e diventare in prima persona attivo per andare a modificare l'aspetto emotivo e cognitivo, del sapere, del saper fare, per poter saper essere (Langer, 1997).

## OBIETTIVI, LIMITI E CONCLUSIONI

Siamo consapevoli che questo lavoro presenta dei limiti dati sia dall'esiguità del campione sia dalla diversità dei setting di misurazione ( tirocinio/stage/role play), essendo riferito esclusivamente al Corso di Laurea in TNPEE dell'Università di Milano-Bicocca.

I risultati ottenuti, con la possibilità di leggere, grazie a uno strumento come la GOV-NPM, i livelli e le modalità comunicazionali degli studenti e di usarle nel feedback, fanno pensare alla possibilità di usare questo strumento per il feedback oltre che nella formazione personale anche in tutti i settori della formazione pratica.

Questo porta a rispondere a un altro obiettivo nei Corsi di Laurea, che è quello di cominciare a costruire strumenti che permettano a tutor e docenti, che hanno obiettivi formativi comuni, di poter verificare e misurare il percorso.

Un ulteriore, forse ancor più importante, obiettivo futuro è valutare nel tempo che ricaduta clinica ha, nei confronti sia del paziente sia dell'Istituzione, una formazione personale che preveda un'attenzione alla crescita comunicazionale e alla consapevolezza personale nella messa in gioco dei professionisti che escono dalle Classi di Laurea in professioni sanitarie della riabilitazione, individuando valori di esito appropriati.

I risultati complessivi confermano l'ipotesi iniziale del lavoro sulla possibilità di formare lo studente a relazionarsi in modo riflessivo e consapevole; come sostiene la letteratura, ciò diviene fondamentale in quanto la posizione mindfulness del terapeuta rappresenta un elemento chiave nell'efficacia del trattamento.

Allora viene spontaneo pensare che è fondamentale nel mondo universitario formare a una pratica di consapevolezza per promuovere terapisti capaci quindi di stare nel qui e ora, con un ascolto attivo nei confronti del paziente. L'utilizzo di strumenti di osservazione validati diviene essenziale per promuovere tale processo formativo.

L'estensione di questi strumenti ad altri Corsi di Laurea, che prevedano il prendersi cura dell'altro, potrebbe rappresentare un ulteriore obiettivo per il futuro.

### *Abstract*

*The study aims at evaluating the efficiency of training in the Bicocca University Bachelor's degree course that is focused on a gradual acquisition of verbal and non-verbal communication and mindfulness competency. The longitudinal study calculates a student's capability of being aware and sensitive to internal and external environment without distortion or defensive stereotyping. Two instruments have been used. The first is the 5-Facet Mindfulness Questionnaire (Baer et al., 2006) that measures a person's ability to concentrate in the present «here and now» and observe in a non-judgemental or non-indulgent manner. The second is a Neuro-psychomotor observation and evaluation checklist (Broggi et al. 2013) that evaluates the student's verbal and non-verbal communication skills.*

### *Keywords*

*Mindfulness, role play, self-awareness, communication skills, insight, feedback.*

## **BIBLIOGRAFIA**

- Ajuriaguerra J. (1979), *Manuale di Psichiatria del bambino*, Milano, Masson.
- Baer R.A., Smith G.T., Hopkins J., Krietemeyer J. e Toney L. (2006), *Using self-report assessment method to explore facets of mindfulness*, «Assessment», vol. 13, n. 1, pp. 27-45.
- Baer R.A., Smith G.T., Lykins E., Button D., Krietemeyer J., Sauer S., Walsh E., Duggan D. e Williams J.M. (2008), *Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples*, «Assessment», vol. 15, n. 3, pp. 329-342.
- Bertolini M. (1984), *La nascita psicologica*, in Atti del Convegno «La nascita psicologica e le sue radici neurobiologiche», Roma, IES Mercury, pp. 209-222.
- Binetti P. e Valente D. (2003), *Tradizione e innovazione nella formazione Universitaria delle Professioni Sanitarie: Il core Curriculum, dal core contents al core competence*, Roma, Società Editrice Universo.
- Boud D.J. (1989), *Come insegnare agli studenti ad apprendere dall'esperienza*. In Cox K.R., Ewan C.E. (a cura di) (1989), *Insegnare la Medicina*, Milano, Raffaello Cortina.
- Broggi F. (2008), *Il setting pedagogico: la costruzione del progetto formativo nel Corso di Laurea della Neuro e Psicomotricità dell'Età Evolutiva*, «Psicomotricità», vol. 12, n. 2.
- Broggi F. e Nacinovich R. (2011), *Riflessioni su Mindfulness e Cervello di Daniel J. Siegel*, «Psicomotricità», vol. 15, n. 1, p. 51-52.
- Broggi F. e Scollo O. (2009), *Il setting riabilitativo e il corpo del terapeuta come strumento di interazione con il bambino*. In Valente D. (a cura di), *Fondamenti di riabilitazione in età evolutiva*, Roma, Carrocci.
- Broggi F. et al. (2013), *La valutazione del processo formativo del Terapista della Neuro e Psicomotricità dell'Età Evolutiva*, «Giornale di Neuropsichiatria dell'Età Evolutiva», vol. 33, pp. 95-102.
- Broggi F. et al. (2016), *Mindful approach to University education*, «Advances in Medical Education and Practice», vol. 7, pp. 553-558.
- Brown K.W. e Ryan R.M. (2003), *The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being*, «Journal of Personality and Social Psychology», vol. 84, n. 4, pp. 822-848.

- Capranico S. (1997), *Role playing: Manuale ad uso di formatori e insegnanti*, Milano, Raffaello Cortina.
- Clark L. A. e Watson D. (1995), *Constructing validity: basic issues in objective scale development*, «Psychological Assessment», vol. 7, n. 3, pp. 309-319.
- Cox K.R. e Ewan C.E. (a cura di) (1989), *Insegnare la Medicina*, Milano, Raffaello Cortina.
- Dotti L. (1998), *Forma e azione. Metodi e tecniche psicodrammatiche nella formazione e nell'intervento sociale*, Milano, Franco Angeli.
- Goldstein J. (2002), *One Dharma: The emerging western buddhism*, San Francisco, Harper Collins.
- Hollingshead A.B. (1975), *Four factor index of social status*, Yale University, Department of Sociology, New Haven.
- Husserl E. (1981), *L'idea della fenomenologia*, Milano, il Saggiatore.
- Joanes D.N. e Gill C.A. (1998), *Comparing measures of sample skewness and kurtosis*, «Journal of the Royal Statistical Society», vol. 47, n. 1 pp. 183-189.
- Kabat-Zinn J. (1990), *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*, New York, Delacorte Press.
- Kolb D.A. (1984), *Experiential learning*, Englewood Cliffs, NJ, Prentice Hall.
- Langer E.J. (1997), *The power of Mindful Learning*, Reading, MA, Addison-Wesley.
- Linehan M. (1993), *Cognitive behavioral-treatment of borderline personality disorder*, New York, Guilford Press.
- Mann H.B. e Whitney D.R. (1947), *On a test of whether one of two random variables is stochastically larger than the other*, «The Annals of Mathematical Statistics», vol. 18, n. 1, pp. 50-60
- Marlatt G.A. e Kristeller J.L. (1999), *Mindfulness and meditation*. In Miller W.R. (a cura di), *Integrating spirituality into treatment*, Washington, DC, American Psychological Association.
- Massa R. (a cura di) (1992), *La clinica della formazione*, Milano, FrancoAngeli.
- Mezirow J. (2003), *Apprendimento e trasformazione: Il significato dell'esperienza e il valore della riflessione nell'apprendimento degli adulti*, Milano, Raffaello Cortina.
- Moreno J.L. (1980), *Il teatro della spontaneità*, Firenze, Nuova Guaraldi.
- Mortari L. (2003), *Apprendere dall'esperienza: Il pensare riflessivo nella formazione*, Roma, Carocci.
- Nunnally J. (1978), *Psychometric theory*, New York, McGraw-Hill.
- Piaget J. (1999), *La nascita dell'intelligenza nel bambino*, Firenze, La Nuova Italia.
- Pisaturo C. (1996), *Appunti di psicomotricità: la pratica psicomotoria nella clinica neuropsichiatrica dell'età evolutiva*, Padova, Piccin.
- Rossi, G. (1994), *La rilevanza del SES in due contesti culturali italiani*, Giornata di studio: «Lo stile dell'interazione madre-bambino in differenti contesti culturali italiani», Potenza, Università degli studi della Basilicata.
- Segal Z. et al. (2002), *Mindfulness based cognitive therapy for depression: a new approach to preventing relapse*, New York, Guilford.
- Siegel D. (2001), *La mente relazionale*, Milano, Raffaello Cortina.
- Siegel D. (2009), *Mindfulness e cervello*, Milano, Raffaello Cortina.
- Wallon H. (1975), *Le origini del pensiero del bambino*, Firenze, La Nuova Italia.
- Watson G., Batchelor S., Claxton G. (2000), *The psychology of awakening: Buddhism, science, and our day to day lives*, Newburyport, MA, Red Wheel Weiser.
- Wilcoxon F. (1945), *Individual comparisons by ranking methods*, «Biometrics Bulletin», vol. 1, n. 6, pp. 80-83.
- Zannini L. (2005), *La tutorship nella formazione degli adulti: uno sguardo pedagogico*, Milano, Guerini Scientifica.

## Appendice

### Griglia Osservativa Valutativa NeuroPsicoMotoria / GOV-NPM

1. Mai o quasi mai vero
2. Raramente vero
3. A volte vero
4. Spesso vero
5. Molto spesso o sempre vero

	1	2	3	4	5
Modalità di utilizzo della comunicazione non verbale					
Utilizza lo sguardo mettendosi alla stessa altezza del bambino					
Non sfugge lo sguardo quando il bambino lo guarda					
L'espressione dello sguardo si modifica al modificarsi della situazione di gioco o di esercizio					
L'espressione dello sguardo si modifica al modificarsi della mimica, della postura, del tono					
Risponde con la mimica facciale alla mimica del bambino					
L'espressione della mimica si modifica al modificarsi della postura, del tono, del gesto e dell'espressione dello sguardo					
L'espressione della mimica si modifica al modificarsi della situazione di gioco o di esercizio					
La postura si adegua al cambiare della situazione di gioco o di esercizio					
La postura si adegua ai cambiamenti posturali del bambino					
L'espressione della postura si modifica al modificarsi della mimica, del tono, del gesto e dell'espressione dello sguardo					
Il gesto si adatta al tono e alla posturalità del bambino					
Il gesto ha una ritmicità che permette lo scambio					
Il gesto è sintono al tono e alla posturalità					
Il gesto si adegua al cambiare della situazione di gioco o di esercizio					
Il tono posturale si adegua ai cambiamenti posturali e di tono del bambino					
Il tono posturale si modifica al modificarsi della mimica, della postura, del gesto e dell'espressione dello sguardo					
Il tono posturale si adegua al cambiare della situazione di gioco o di esercizio					
Modalità di utilizzo della comunicazione verbale					

Il contenuto e la struttura del linguaggio si adattano all'età e alle capacità del bambino					
Il contenuto del linguaggio si adegua al cambiare della situazione di gioco o di esercizio					
La prosodia del linguaggio è sintona al contenuto					
Il tono del linguaggio si adatta all'età e alle capacità del bambino					
Il tono del linguaggio è sintono con la prosodia e il contenuto					
Il tono del linguaggio si adegua al cambiare della situazione di gioco o di esercizio					
Il tono del linguaggio è sintono al tono posturale					
Il tono del linguaggio è sintono alla mimica facciale					

## 5-Facet Mindfulness Questionnaire

Numero \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

*Sigla ognuna delle frasi seguenti con la scala di valutazione fornita. Assegna il punteggio che meglio descrive la tua opinione personale su ciò che è generalmente vero per te.*

1. Mai o quasi mai vero
2. Raramente vero
3. A volte vero
4. Spesso vero
5. Molto spesso o sempre vero

1. Quando cammino faccio attenzione alle sensazioni del mio corpo che si muove	1	2	3	4	5
2. Sono bravo a trovare le parole per descrivere i miei sentimenti	1	2	3	4	5
3. Rimprovero me stesso quando provo emozioni che giudico inappropriate o irrazionali	1	2	3	4	5
4. Percepisco le mie emozioni e sensazioni senza dover necessariamente reagire	1	2	3	4	5
5. Quando sto facendo qualcosa la mia mente vaga e mi distraigo facilmente	1	2	3	4	5
6. Quando faccio la doccia o il bagno faccio attenzione alla sensazione dell'acqua sul mio corpo	1	2	3	4	5
7. Riesco facilmente a tradurre in parole le mie convinzioni, opinioni e aspettative	1	2	3	4	5

8. Non faccio attenzione a ciò che sto facendo perché sogno a occhi aperti, divago o mi distraigo in altro modo	1	2	3	4	5
9. Osservo le mie sensazioni senza perdermi in esse	1	2	3	4	5
10. Mi dico che non dovrei sentirmi nel modo in cui mi sento	1	2	3	4	5
11. Noto come cibi e bevande influiscono sui miei pensieri, sensazioni corporee ed emozioni	1	2	3	4	5
12. È difficile per me trovare le parole per esprimere quello che sto pensando	1	2	3	4	5
13. Mi distraigo facilmente	1	2	3	4	5
14. Credo che alcuni dei miei pensieri siano non normali o cattivi e che non dovrei pensare così	1	2	3	4	5
15. Presto attenzione alle sensazioni, come il vento tra i capelli o l'aria sulla faccia	1	2	3	4	5
16. Faccio fatica a trovare le parole giuste per esprimere come mi sento	1	2	3	4	5
17. Formulo giudizi circa i miei pensieri, se sono buoni o cattivi	1	2	3	4	5
18. Trovo difficoltà nel focalizzarmi su ciò che accade nel presente	1	2	3	4	5
19. Quando ho pensieri o immagini sgradevoli, riesco a fare «un passo indietro» mantenendo la consapevolezza della loro presenza ma senza farmi travolgere	1	2	3	4	5
20. Faccio attenzione ai rumori, come il ticchettio dell'orologio, il cinguettio degli uccelli o le macchine che passano	1	2	3	4	5
21. Nelle situazioni difficili riesco a fermarmi un attimo senza reagire immediatamente	1	2	3	4	5
22. Quando provo una sensazione corporea, è difficile per me descriverla perché non trovo le parole giuste	1	2	3	4	5
23. Sembra che stia andando «con il pilota automatico» senza avere molta consapevolezza di ciò che faccio	1	2	3	4	5
24. Quando ho pensieri o immagini sgradevoli, poco dopo mi tranquillizzo	1	2	3	4	5
25. Dico a me stesso che non dovrei pensare nel modo in cui sto pensando	1	2	3	4	5
26. Noto gli odori e i profumi delle cose	1	2	3	4	5
27. Anche quando mi sento molto arrabbiato, riesco a trovare un modo per tradurlo in parole	1	2	3	4	5
28. Mi getto nelle attività senza davvero prestare loro attenzione	1	2	3	4	5

29. Quando ho pensieri o immagini sgradevoli, sono in grado semplicemente di notarlo senza reagire	1	2	3	4	5
30. Penso che alcune delle mie emozioni siano cattive o inappropriate e che non dovrei provarle	1	2	3	4	5
31. Noto elementi visivi nell'arte o in natura come colori, forme, trame o motivi di luci e ombre	1	2	3	4	5
32. La mia tendenza naturale è di tradurre in parole le mie esperienze	1	2	3	4	5
33. Quando ho pensieri o immagini sgradevoli, semplicemente ne prendo atto e le lascio scorrere	1	2	3	4	5
34. Compio lavori in modo automatico senza essere consapevole di ciò che sto facendo	1	2	3	4	5
35. Quando ho pensieri o immagini sgradevoli, giudico me stesso come buono o cattivo, a seconda di ciò a cui l'immagine/pensiero fa riferimento	1	2	3	4	5
36. Faccio attenzione a come le mie emozioni influiscono sui miei pensieri e sul mio comportamento	1	2	3	4	5
37. Generalmente riesco a descrivere dettagliatamente cosa provo in un certo momento	1	2	3	4	5
38. Mi trovo a fare cose senza prestare attenzione	1	2	3	4	5
39. Mi disapprovo quando mi vengono idee irrazionali	1	2	3	4	5