

La mindfulness: un'educazione alla consapevolezza

Franco Fabbro

*Professore ordinario di Neuropsichiatria infantile,
Università di Udine
franco.fabbro@uniud.it*

Origini storiche della mindfulness

Il termine inglese “*mindfulness*” è la traduzione del termine sanscrito “*sati*” che significa consapevolezza. La pratica della consapevolezza è stata insegnata più di due millenni fa dal principe Siddharta Gotama (circa 566-486 a.C.) conosciuto come il Buddha, cioè colui che ha raggiunto la liberazione. Il Buddha, che è considerato come uno dei più grandi geni psicologici e pedagogici dell'umanità, ha insegnato i principi fondamentali della pratica della consapevolezza mentale nel “*Grande discorso sui fondamenti della presenza mentale*” (Jotika e Dhammida 1986, Gnoli 2001, Thich Nhat Hanh 1992).

La tradizione sostiene che il Buddha dopo aver dedicato numerosi anni e sforzi inumani alla ricerca della liberazione, dopo aver rinunciato alla via ascetica, al termine di una notte di meditazione riuscì a raggiungere il *nibbana*, ovvero l'estinzione, più comunemente nota come “illuminazione”. Inizialmente soddisfatto del risultato raggiunto, si pose in seguito l'obiettivo di aiutare anche gli altri esseri umani a raggiungere la liberazione. Come fare? Elaborò un metodo pedagogico chiamato “la via” basato su una serie piuttosto limitata d'insegnamenti, che tuttavia presentavano caratteristiche molto peculiari. L'insegnamento elaborato dal Buddha si può concepire come una semina metaforica di un granello di senape nella mente, il quale opportunamente curato, alla fine può produrre un albero rigoglioso.

Il sistema psico-pedagogico sviluppato dal Buddha è apparentemente semplice. Egli ritiene che l'esistente, e in particolare la mente, sia caratterizzato da una intrinseca sofferenza (*dukkha*), in continuo mutamento (*anicca*) e per questo fondato su concetti illusori, come quello dell'esistenza indipendente di oggetti o dell'io (*anatta*). La “buona novella” è che la liberazione degli esseri umani è possibile. La via (*dharma*) che il Buddha propone consiste in un cammino che si pone in mezzo ai due estremi, la vita dissoluta da una parte e il rigido ascetismo dall'altra, e didatticamente è stata definita come “ottuplice sentiero”. Si tratta di mantenere un comportamento appropriato a livello sociale, individuale e mentale (appropriata comprensione, pensiero, linguaggio, azione, mezzi di sostentamento) unitamente alla pratica della meditazione (appropriato sforzo, consapevolezza e concentrazione) (Gunaratana 2004).

L'aspetto dell'insegnamento del Buddha che ha più colpito l'immaginario occidentale è stato la meditazione. La parola meditazione deriva dal termine latino “*mederi*” che significa: risanare, curare, guarire, aiutare; si tratta di un termine collegato direttamente alla parola “medicina”. In sanscrito, una lingua che probabilmente il Buddha conosceva, per riferirsi alla meditazione si utilizza la parola “*bhāvanā*”, che può essere tradotta come “crescita spirituale”, oppure come “coltivare il ricordo di sé”. Nel “*Grande discorso sui fondamenti della presenza mentale*” il Buddha ha insegnato ai suoi discepoli come meditare attraverso la pratica della contemplazione del corpo (consapevolezza del respiro e delle parti del corpo), della contemplazione delle sensazioni e della mente (osservazione profonda della mente). E' importante sottolineare che la meditazione

costituisce soltanto una parte, anche se essenziale, della Via; quest'ultima non è praticabile se i primi cinque passi (dell'ottuplice sentiero) non vengono osservati.

L'insieme degli insegnamenti forniti dal Buddha costituiscono soltanto delle indicazioni. Egli ha più volte ricordato di non confondere le indicazioni con i processi e gli obiettivi, la carta geografica con il territorio. Ha inoltre contrastato la tendenza a dogmatizzare norme e precetti, ricordando che "la via" (*dharma*) è come una zattera che aiuta ad attraversare il fiume, ma che non è di alcuna utilità una volta raggiunta la terra ferma. Ha altresì scoraggiato l'instaurarsi di gerarchie all'interno del cammino di liberazione. Non esistono veri e propri maestri, ma soltanto amici che possono avere una maggiore o minore esperienza. Ci sono infatti molti modi di vedere e considerare "la via", non c'è un modo migliore dell'altro, non c'è nemmeno un modo giusto, è la via stessa che insegna ad ognuno la strada migliore. Si tramanda che il Buddha prima di morire abbia detto ai suoi discepoli: "Siate una lampada per voi stessi" (Kabat-Zinn, 2006, p. 297).

Apprendere la mindfulness in ambito medico e psicologico

Negli ultimi anni ho sviluppato un corso di *Meditazione Basata sulla Mindfulness* (MBM) che riprende numerose caratteristiche del corso sviluppato da Jon Kabat-Zinn (8 incontri settimanali di due ore ciascuno, pratica giornaliera di almeno mezz'ora) che si concentra su tre pratiche di meditazione sviluppate all'interno del buddhismo Theravada e direttamente ispirate al "Grande discorso sui fondamenti della presenza mentale". Le tre componenti della mindfulness praticate sono: la consapevolezza del respiro (*anapanasati*), la consapevolezza delle varie parti del corpo (*meditazione sul corpo*) e l'osservazione della mente (*vipassana*). Se lo schema generale del corso di mindfulness che propongo è sostanzialmente simile a quello *Mindfulness Based Stress Reduction* di Kabat-Zinn (1997, 2004, 2005), la pratica delle tre componenti della meditazione si ispira agli insegnamenti di Claudio Naranjo (Naranjo e Ornstein 1972, Naranjo 1999, 2011), successivamente approfonditi attraverso la pratica, lo studio e la partecipazione a differenti incontri ed esperienze di meditazione.

Ogni incontro prevede: a) un momento introduttivo di accoglienza, b) un breve insegnamento di 15-20 minuti oppure la proiezione di un breve filmato inerente la meditazione (con interventi di Gherardo Amadei, Ramon Panikkar, Tich Nhat Hanh), c) la pratica della meditazione e d) un momento finale per la condivisione dell'esperienza e le eventuali domande. I temi affrontati nel breve insegnamento che introduce alla meditazione sono: 1) introduzione ai principali concetti storici, filosofici e religiosi della mindfulness; 2) rapporti fra psicoterapia e meditazione; 3) i fondamenti della pratica meditativa; 4) la mente e il flusso del tempo; 5) vivere nel momento presente; 6) essere nel corpo; 7) musica e meditazione; 8) sviluppare la compassione. Il cuore degli incontri settimanali è la pratica della meditazione. Ad ogni momento della meditazione (*anapanasati*, contemplazione del corpo e *vipassana*) vengono assegnati circa 10 minuti. Durante gli incontri i soggetti praticano la meditazione in posizione seduta. Una particolare attenzione viene dedicata all'insegnamento della corretta postura da mantenere durante la meditazione. Nei primi incontri le meditazioni vengono guidate dall'istruttore che, mentre medita, descrive i vari passi della meditazione. A mano a mano che i soggetti imparano, l'istruttore parla sempre di meno. Dopo il primo incontro ai soggetti viene fornito un CD con una meditazione guidata che può essere utilizzata nelle pratiche di meditazione svolte a casa..

Ogni seduta di meditazione inizia con la pratica di *anapanasati* (Sumedho 1991, Buddhadasa 1980, 1991). Questa parola del sanscrito significa attenzione concentrata (*sati*) sul respiro che entra (*ana*) ed esce (*pana*). Il soggetto, in posizione seduta, con gli occhi chiusi o socchiusi, viene invitato a concentrare l'attenzione sul respiro, che non deve essere controllato ma fluire in maniera spontanea.

Per facilitare la concentrazione il soggetto viene invitato a prestare attenzione all'aria che entrando fluisce attraverso le narici, alla pausa fra inspirazione ed espirazione, all'aria che uscendo fluisce attraverso le narici e alla pausa fra espirazione e inspirazione. Questo compito apparentemente facile è in effetti molto difficile, perché la mente tende intrinsecamente a vagare. Ad un certo punto chi medita può accorgersi di essere stato trascinato in un vortice di pensieri, preoccupazioni, fantasie. Proprio nel momento in cui ci si accorge di stare sbagliando siamo entrati nel regno della consapevolezza. Nello stesso momento abbiamo imparato a riconoscere la "presenza mentale"! Allora il soggetto viene invitato a tornare gentilmente al compito di focalizzare l'attenzione sull'aria che entra ed esce dalle nostre narici. Dopo aver riconosciuto un errore (aver perso l'attenzione sul compito) è fondamentale mantenere un atteggiamento non giudicante, che significa: se non sei capace, se fai continuamente errori, se sei nervoso, se pensi ad altro, "*va bene lo stesso!*". Ciò che è veramente importante è essere consapevoli dei propri errori. Lentamente l'atteggiamento non giudicante ci insegna ad abbandonarci, ad accettarci per quelli che siamo (*io sono già arrivato!*). Una modalità per ritornare gentilmente al compito, quando ci accorgiamo di aver perso l'attenzione sul respiro, è quello di ritornare al compito attentivo accennando contemporaneamente un lieve sorriso. La presenza mentale e il lieve sorriso ci introducono progressivamente ad una dimensione di amorevolezza e compassione (*metta*).

La parte centrale della pratica viene dedicata all'esplorazione consapevole del corpo (*meditazione sul corpo*) (Gnoli 2001, Kabat-Zinn 2005, pp. 64-74; Segal et al. 2006, pp. 147-149). Si può iniziare a concentrare l'attenzione sulle varie componenti del piede sinistro. Sulle sensazioni fisiche del piede, specialmente sulle sensazioni dovute al contatto del piede con il pavimento. Dal piede sinistro l'attenzione passa alla gamba sinistra, al ginocchio sinistro, alla coscia sinistra. Per ogni sezione del corpo su cui è concentrata l'attenzione, possiamo immaginarne le componenti ossee, muscolari, i vasi e i nervi. Passiamo quindi a concentrare la nostra attenzione sul piede destro, prendere coscienza delle sensazioni termiche, cutanee e di pressione del piede sui punti di contatto. Passiamo quindi alla gamba, al ginocchio e alla coscia destra. E' inevitabile che la mente si allontani dalla consapevolezza del corpo e venga risucchiata da un pensiero, una preoccupazione, un ricordo, oppure una fantasia. Quando ci accorgiamo di aver perduto la concentrazione dell'attenzione sul corpo, gentilmente e con atteggiamento non giudicante ritorniamo al compito. Prendiamo consapevolezza del bacino, dell'addome e dei loro organi interni. Quindi ci concentriamo sul torace e sui suoi organi interni. In seguito portiamo l'attenzione al braccio sinistro e alla mano sinistra, quindi al braccio destro e alla mano destra. Poi prendiamo consapevolezza del collo e del capo e concentriamo la nostra attenzione sulle diverse strutture che li compongono. Infine dedichiamo alcuni minuti alla consapevolezza del nostro corpo tutto intero, in particolare alle sensazioni di contatto del corpo sul pavimento. Talvolta la nostra attenzione può essere catturata da una sensazione di disagio o di dolore localizzata in un segmento del corpo. Ciò che può sembrare una deviazione dal compito può diventare invece una fruttuosa opportunità. In queste occasioni è meglio interrompere l'analisi consapevole del corpo e contrare l'attenzione sul punto di disagio e di sofferenza. Cerchiamo allora di osservare, come un testimone distaccato, tutte le componenti della sensazione dolorosa, mantenendo un atteggiamento gentile e di apertura verso l'esperienza presente, con un lieve sorriso disegnato sul volto. Lentamente impariamo a rilassarci di fronte al dolore e a sviluppare un atteggiamento più sano di accettazione della realtà.

La terza parte della pratica consiste nella meditazione *vipassana* (U Ba Khin 1993, Gunaratana 1995). I termini del sanscrito *vipassana bhavana* significano "coltivare una visione profonda della mente". Questo tipo di meditazione è la più facile e allo stesso tempo la più difficile da praticare. Consiste semplicemente nell'osservazione dei propri pensieri, delle sensazioni, delle emozioni, dei ricordi e delle fantasie che originano, si manifestano e scompaiono dalla mente (*anicca*). Ad un certo punto della meditazione ecco che compare una preoccupazione, che appare come un problema centrale della nostra vita, ma non facciamo in tempo ad accorgercene che la mente è già stata

catturata da un altro pensiero, altrettanto fondamentale e così via. La natura della mente assomiglia infatti ad una scimmia che salta in continuazione qua e là. Osservare la propria mente vuol dire non essere persi (identificati) dentro le nostre sensazioni, i nostri pensieri, emozioni e ricordi, ma essere come dei testimoni di quanto sta accadendo all'interno della mente. Essere cioè consapevolmente *disidentificati*, come i *sognatori lucidi*, che sono in grado di osservare consapevolmente i loro sogni senza essere trascinati dentro il vortice della trama onirica. Ovviamente, le nostre abitudini mentali ci portano ad essere catturati dal flusso senza fine dei pensieri. Guardiamo la vita attraverso lo schermo dei nostri pensieri e concetti a tal punto da scambiare questi oggetti mentali per la realtà. Quando durante la meditazione vipassana ci accorgiamo di esserci persi (identificati) dentro i nostri pensieri, ricordi o fantasie, ritorniamo gentilmente, con atteggiamento non giudicante e un lieve sorriso sul volto al compito di osservare la nostra mente. L'essenza della meditazione consiste nel rendersi conto di aver perso la consapevolezza e nella disponibilità di ricominciare ogni volta all'infinito. La meditazione vipassana ci permette lentamente di imparare l'equanimità e un sereno distacco e, nello stesso tempo, ci introduce alla vera natura della nostra mente e alla realtà.

La mindfulness nelle sue tre componenti descritte ha come denominatore comune la consapevolezza. La capacità di essere consapevoli è una componente distintiva degli esseri umani, tuttavia la consapevolezza, anche se è sempre a disposizione, tende a nascondersi a mimetizzarsi come un "animale timido". Poiché la consapevolezza è in grado di illuminare la coscienza, di renderci più saggi, di curare le nostre ferite e di avvicinarci alla natura misteriosa della realtà, essa appartiene sia ai domini psicologici sia spirituali. Ciò che assume un valore inestimabile è l'impulso a meditare. Attraverso la meditazione è possibile educare la mente alla consapevolezza, che dalla seduta di meditazione deve essere estesa se è possibile ad ogni ambito della vita. Per queste tutte ragioni la pratica della mindfulness non concerne soltanto l'ambito psicologico ma coinvolge anche una dimensione devozionale (Fabbro 2010). Chi frequenta un corso di meditazione basata sulla mindfulness viene invitato non soltanto a partecipare agli incontri, a meditare regolarmente a casa, ma anche a studiare uno o più testi introduttivi sulla meditazione (in genere Gunaratana 1994 o Kabat-Zinn 1997).

E' importante sottolineare che la pratica della meditazione mindfulness, soprattutto in ambito psicologico e clinico, non implica l'adesione al Buddhismo. Ciò significa che è possibile – e secondo Kabat-Zinn auspicabile – praticare la mindfulness mantenendo i propri valori e le proprie credenze personali. D'altra parte la consapevolezza non è proprietà di nessuna tradizione spirituale o religiosa. Si tratta di una funzione psicologica universale che può essere sviluppata o disattesa. Infatti, la mindfulness viene studiata e praticata in ambienti religiosi differenti dal buddhismo, come ad esempio in alcune correnti mistiche dell'Islam e in numerosi centri religiosi cristiani (Herrmann 2010, Meadow et al. 2008, Jäger 2007, Schnöller 1995, 2002).

Effetti psicologici della consapevolezza

Gli esseri umani in ogni istante della loro vita possono essere *consapevoli* o *inconsapevoli*, non si dà una condizione terza. La mindfulness è una delle forme più efficaci di rieducazione mentale alla consapevolezza. «La meditazione è allo stesso tempo niente (perché non c'è nulla da fare e nessun luogo dove andare) e anche il lavoro più difficile del mondo (dato che la nostra abitudine alla inconsapevolezza è sviluppatissima)» (Kabat-Zinn 2006, p. 64). Generalmente gli esseri umani passano la maggior parte della loro vita nell'inconsapevolezza, agiscono come degli automi, con conseguenze potenzialmente gravi per sé stessi e per gli altri. L'abitudine ad utilizzare categorie e definizioni linguistiche, che noi assorbiamo dalla nostra cultura, determina un'immagine del mondo e di noi stessi che è una barriera alla conoscenza della continua variabilità del mondo e una fonte tenace di inconsapevolezza. Tanto le categorie del pensiero quanto il linguaggio tendono a

considerare l'esperienza come un dato costante. Ad esempio un ruscello non è mai uguale a se stesso. Nuova acqua continua a fluire e a modificare le sponde. Invece, le categorie del pensiero e del linguaggio tendono a considerarlo immutabile. Nel flusso temporale della mente possiamo dire: «Ci vediamo domani, allo stesso ruscello dove siamo stati ieri». Dunque, le categorie della mente e il linguaggio possono abituarci a vivere in una sorta di stato ipnotico dove la realtà tende ad essere considerata costante e ad essere data per scontata.

Un dato psicologico fondamentale che favorisce l'inconsapevolezza è che essa costa meno fatica della consapevolezza. Alla base dell'inconsapevolezza vi è dunque la pigrizia. I fattori che favoriscono l'inconsapevolezza, oltre alle categorie della mente e al linguaggio, sono: la consuetudine alla ripetizione, gli atteggiamenti mentali prematuri, la focalizzazione sugli obiettivi e la forza del contesto. E' noto che la ripetizione di un compito conduce all'inconsapevolezza; infatti, i compiti appresi in maniera ripetitiva non necessitano di attenzione sostenuta. L'utilizzazione di atteggiamenti mentali formati nell'infanzia facilitano l'inconsapevolezza perché l'individuo non esplora altre possibilità. La focalizzazione sugli obiettivi, un pilastro dell'istruzione occidentale, è un'altra maniera per facilitare l'inconsapevolezza perché l'orientamento verso il risultato riduce l'attenzione, la riflessione e la consapevolezza sul processo. Ma poiché la vita è un processo, chi vive saltando da un obiettivo all'altro può avere l'impressione di non essere vissuto veramente. Infine, i contesti influenzano in maniera automatica il nostro comportamento. Ad esempio l'esposizione visiva della prima infanzia (ambienti pieni linee e di angoli retti versus ambienti naturali con forme meno regolari) può influenzare in maniera inconsapevole la percezione visiva (Maffei e Mecacci 1979). Allo stesso modo i contesti mentali interiorizzati determinano atteggiamenti cognitivi che in maniera inconsapevole categorizzano la realtà e a favoriscono l'inconsapevolezza.

Per passare da una condizione d'inconsapevolezza alla consapevolezza è necessario sviluppare una forma particolare di attenzione volontaria, definita *attenzione esecutiva* (Raz e Buhle 2006). Soltanto attraverso lo sforzo attentivo il soggetto diventa capace di bloccare le risposte automatiche, che tendono a riportarlo nell'inconsapevolezza degli automatismi. Lentamente il bambino, ma anche i soggetti adulti, devono sviluppare, oppure imparare a utilizzare le funzioni mentali inibitorie (a fermarsi), organizzate come è noto nelle strutture cerebrali prefrontali, che sono tipiche degli esseri umani. Ellen J. Langer (2008), una psicologa sociale nordamericana, ha descritto i benefici della mente consapevole. Mentre l'inconsapevolezza determina una rigida adesione alle vecchie categorie mentali, la consapevolezza permette la *creazione di nuove categorie mentali*. Se chiediamo a una persona che cosa ha mangiato la mattina la maggior parte delle persone potrebbe dire di "aver fatto colazione", e non di aver "morso, masticato e inghiottito un pezzo di toast" (Kinsbourne 1992). In assenza di una forte motivazione, come durante un percorso di psicoterapia o in una grave crisi esistenziale, raramente ci accade di ricategorizzare il passato e di vivere consapevolmente nel momento presente (una fonte straordinaria di ricategorizzazione del mondo è la condizione in cui si diventa consapevoli della propria morte, cfr. Heidegger 1970). E' possibile creare nuove categorie soltanto prestando attenzione alla situazione e al contesto. La maggior parte delle opinioni si fonda su categorie generali. Se disprezziamo una persona possiamo descriverla con una sola frase. Se, invece, siamo obbligati a descrivere dettagliatamente questa persona troveremo qualche qualità che apprezziamo.

Lo stato mentale consapevole favorisce l'*apertura a nuove informazioni*. La ricezione di nuove informazioni amplifica le capacità mentali. Queste dipendono dalle informazioni nuove elaborate per unità di tempo. Quindi in uno stato mentale inconsapevole (automatizzato) la capacità mentale è nettamente inferiore rispetto allo stato consapevole. Inoltre, la consapevolezza favorisce l'apertura a punti di vista differenti dal nostro e alla scoperta che ci possono essere tante opinioni quanti sono gli osservatori. Queste esperienze possono determinare lo sviluppo della flessibilità mentale. Inoltre,

la consapevolezza può aiutarci a *modificare i contesti*. Anche nelle condizioni più noiose, se concentriamo la nostra attenzione, siamo in grado di trovare qualcosa di nuovo. Uno dei contesti più noiosi è per definizione il carcere, tuttavia alcune persone sono riuscite a trasformare l'inferno del carcere in un consapevole purgatorio. Nella società occidentale la noia spinge tanta gente automatizzata a muoversi di continuo (il movimento infatti favorisce l'inconsapevolezza). Come osservava Blaise Pascal (1623-1662) la maggior parte dei problemi della società derivano dall'incapacità della persone di stare tranquilli nelle proprie case. Tuttavia, per riuscire a fermarsi è necessario essere consapevoli! Infine la consapevolezza *orienta verso i processi* piuttosto che verso gli obiettivi. Le persone veramente interessate al loro lavoro sono molto più concentrate su quello che fanno e molto di meno sui risultati. Chi ama veramente il proprio lavoro è come se stesse giocando. Nel gioco, il processo anche se non è tutto è in realtà ciò che conta.

La meditazione basata sulla mindfulness consiste in un insieme di procedure per sviluppare la consapevolezza durante la pratica meditativa al fine di estenderla ad ogni aspetto della vita. La meditazione è dunque una sorta di allenamento in vista della partita vera e propria, che è la vita stessa. La consapevolezza sviluppata durante la mindfulness non è neutrale ma è in qualche modo sbilanciata verso la gentilezza, il lieve sorriso e un atteggiamento non giudicante. La pratica della gentilezza tende a favorire la nascita della compassione verso se stessi e verso gli altri. L'atteggiamento non giudicante riduce la tensione al controllo e facilita lo sviluppo dalla capacità di abbandonarsi alla vita, di non attaccarsi alle "cose" ma di lasciarle andare. La pratica della consapevolezza permette di sviluppare una condizione psicologica, che viene chiamata *presenza mentale*, nella quale il soggetto riesce a essere presente alla incredibile complessità sensoriale del *qui e ora* come una sorta di *testimone* interiore. La presenza mentale permette di osservare il continuo flusso di sensazioni, pensieri, emozioni, ricordi e fantasie che capitano nella mente, senza esserne identificati (*disidentificazione*). La consapevolezza ci introduce alla comprensione della natura intrinseca dalla mente, caratterizzata da insoddisfazione, impermanenza e illusione. Infine, la possibilità di essere presenti a se stessi ci introduce alla libertà attraverso la *deautomatizzazione* dell'azione.

Negli ultimi anni decenni la pratica della mindfulness ha destato molto interesse nell'ambito psicoterapeutico e soprattutto psicoanalitico (Epstein 1996, 2007; Wallin 2009; Mace 2010; Orofino 2012). Già nei primi anni cinquanta Karen Horney (1981) aveva discusso il ruolo della qualità dell'attenzione nel lavoro psicoanalitico. A suo parere l'analista doveva "risvegliarsi" dalla possibile condizione di noia tipica di numerose sedute psicoanalitiche per sviluppare una attenzione autentica verso il paziente e, contemporaneamente, diventare consapevole delle proprie produzioni mentali. In altre parole, la Horney, invitava gli psicoanalisti a praticare la mindfulness durante le loro sedute psicoterapeutiche. Alla stessa stregua la meditazione vipassana, nella quale il soggetto osserva il flusso mentale dei propri ricordi, pensieri, emozioni e fantasie, senza interferire e senza immedesimarsi, assomiglia molto alla condizione di libera associazione delle idee. D'altra parte un soggetto può considerarsi guarito quando è in grado di produrre associazioni libere senza costrizioni o repressioni. Dunque alcuni degli aspetti fondamentali della psicoanalisi sono molto simili e forse ispirati alle pratiche di meditazione buddhiste. Questo passaggio di pratiche e conoscenze dal Buddismo a Sigmund Freud può aver avuto come mediatore il grande filosofo tedesco Arthur Schopenhauer (1788-1860), le cui opere Freud aveva studiato con grande interesse (Gay 2000; Young e Brook 1994). La filosofia di Schopenhauer, come è noto, è stata fortemente influenzata dal pensiero filosofico e spirituale dell'oriente ed egli fino alla morte ha tenuto presso di sé con venerazione una statua del Buddha (Safranski 1997; Yalom 2005).

Bibliografia

- Buddhadasa 1980. *Anapanasati: Mindfulness of Breathing*, Sublime Life Mission, Bangkok.
- Buddhadasa 1991. *La consapevolezza del respiro*, Astrolabio, Roma.
- Epstein M. 2008. *Psicoterapia senza l'io*, Astrolabio, Roma.
- Epstein M. 1996. *Pensieri senza un pensatore*, Astrolabio, Roma.
- Fabbro F. 2010. *Neuropsicologia dell'esperienza religiosa*, Astrolabio, Roma.
- Gay P. 2000. *Freud. Una vita per i nostri tempi*, Bompiani, Milano.
- Goli R. 2001. *La rivelazione del Buddha. I testi antichi*, Mondadori, Milano.
- Gunaratana H. 1995. *La pratica della consapevolezza in parole semplici*, Astrolabio, Roma.
- Gunaratana H. 2004. *La felicità in otto passi*, Astrolabio, Roma.
- Heidegger M. 1970. *Essere e tempo*, Longanesi, Milano.
- Herrmann B. 2010. *Il sufismo, mistica, spiritualità e pratica*, Armenia, Milano.
- Horney K. 1981. *Le ultime lezioni*, Astrolabio, Roma.
- Jäger W. 2007. *L'essenza della vita*, Edizioni Appunti di Viaggi, Roma.
- Jotika U., Dhammida U. 1986. *Maha Satipatthana Sutta*, Buddha Dharma, Maymyo.
- Kabat-Zinn J. 1997. *Dovunque tu vada ci sei già*, TEA, Milano.
- Kabat-Zinn J. 2004. *Riprendere i sensi*, Corbacci, Milano.
- Kabat-Zinn J. 2004. *Vivere momento per momento*, Corbaccio, Milano.
- Kabat-Zinn J. 2006. *Riprendere i sensi*, Corbaccio, Milano.
- Kinsbourne M. 1992. Development of attention and metacognition, In Boller F. e Grafman J. (Eds) *Handbook of Neuropsychology*, Elsevier, Amsterdam, vol. 7, pp. 261-277.
- Langer E.J. 2008. *La mente consapevole*, Corbaccio, Milano.
- Levine S. 2002. *Chi muore? Quando si muore*, Sensibili alle foglie, Dogliani.
- Mace C. 2010. *Mindfulness e salute mentale*, Astrolabio, Roma.
- Maffei L., Mecacci L. 1979. *La visione*. Mondadori, Milano.
- Meadow M.J., Culligan K., Chowning D. 2008. *Meditazione cristiana di consapevolezza*, Edizioni Appunti di Viaggi, Roma.
- Naranjo C. 1999. *La via del silenzio e la via delle parole*, Astrolabio, Roma.
- Naranjo C. 2011. *Amore, coscienza e psicoterapia*, Xenia, Milano.
- Naranjo C., Ornstein R.E. 1972. *On the Psychology of Meditation*,
- Orofino G. 2012. *Psicoanalisi e Buddismo*, Istituto Orientale di Napoli, Napoli.
- Raz A., Buhle J. 2006. Typologies of attentional network, *Nature Reviews Neuroscience*, 7: 367-379.
- Safranski R. 1997. *Schopenhauer e gli anni selvaggi della filosofia*, Longanesi, Milano.
- Schnöller A. 1995. *La via del silenzio*, Edizioni Appunti di Viaggi, Roma.
- Schnöller A. 2002. *La guarigione della memoria*, Edizioni Appunti di Viaggio, Roma.
- Segal Z.V., Williams J.M.G., Teasdale J.D. 2006. *Mindfulness*, Bollati Boringhieri, Torino.
- Sumedho A., 1991. La concentrazione sul respiro, In A. Bonecchi (a cura) *Psicoterapia e meditazione*, Mondadori, Milano, pp. 63-73.
- Thich Nhat Hanh 1992. *Il miracolo della presenza mentale*, Astrolabio, Roma.
- U Ba Khin S. 1993. *Il tempo della meditazione vipassana è arrivato*, Astrolabio, Roma.
- Wallin D.J. 2009. *Psicoterapia e teoria dell'attaccamento*, Il Mulino, Bologna.
- Yalom I. 2005. *La cura Schopenhauer*, Neri Pozza, Vicenza.
- Young C., Brook A. 1994. Schopenhauer and Freud, *International Journal of Psychoanalysis*, 75: 101-118.