
Meditazione e mente nella mindfulness e nella tradizione religiosa buddhista: differenze essenziali

di Maria Beatrice Toro* e Stefano Davide Bettera**

Ricevuto il 29/06/21 – Accettato il 15/07/21

Sommario

In questo articolo scritto a quattro mani si descrivono le caratteristiche distintive della meditazione mindfulness e della meditazione buddhista. Sebbene Jon Kabat-Zinn fondatore dei protocolli mindfulness abbia tratto molto dalla meditazione vipassana, si vuole sottolineare come la mindfulness resti un approccio laico, scevro di implicazioni spirituali. La proposta buddhista ha, al contrario, una profonda dimensione spirituale.

Ci sembra appropriato distinguere i due approcci ed entrare in dialogo nel rispetto delle differenze, mentre, al contrario, troviamo poco utili, ambigue e fuorvianti, le commistioni oggi purtroppo sempre più diffuse.

Parole chiave: meditazione, mindfulness, meditazione buddhista, teoria della mente.

Abstract. *The concept of Mind and the aim of Meditation in the Buddhist tradition and in the modern mindfulness context: main differences*

In this four-handed article we describe the distinctive features of mindfulness and buddhist meditation. Although Jon Kabat Zin founder of mindfulness protocols has drawn a lot from vipassana meditation, we want to emphasize how mindfulness remains a secular approach, avoiding spiritual implications. On the contrary, the

* Psicologa, Psicoterapeuta, Direttrice SCInt, Docente di Psicologia di Comunità Auxilium, Istruttrice MBCT. Secondo Centro di Terapia Cognitivo Interpersonale e Istituto di Mindfulness, via Nomentana 257, Roma. mariabeatricetoro@gmail.com

** Filosofo e Autore. Studio Gea, via Filippino Lippi 2, Milano. stefanobettera@gmail.com

DOI: 10.3280/mdm1-2021oa12640

Modelli della Mente (ISSNe 2531-4556), 1/2021

83

Copyright © FrancoAngeli

This work is released under Creative Commons Attribution - Non-Commercial - NoDerivatives License.
For terms and conditions of usage please see: <http://creativecommons.org/>.

Buddhist proposal has a deep spiritual dimension. It seems appropriate to distinguish the two approaches and come in to dialogue respecting the differences while, on the contrary, we find more ambiguous and misleading the admixtures that are unfortunately more and more widespread today.

Keywords: *mindfulness, meditation, buddhist meditation, theory of mind.*

A partire dagli anni '80¹, nel quadro delle scienze umane, temi e metodi legati al mondo della meditazione hanno fatto irruzione nel campo della cura. La parola *consapevolezza* si è arricchita di nuovi significati, a partire dalla definizione che ne ha dato Jon Kabat-Zinn, andando oltre il senso usuale di “*awareness*” (la capacità metacognitiva di pensare sé stessi), per proporre l’accezione di “*mindfulness*”, ovvero piena coscienza dell’esperienza che accade momento dopo momento.

Sebbene la *mindfulness* non pretenda di essere pratica spirituale, essa scompiglia non poco il modello psicologico cognitivista della conoscenza di sé, con una domanda vertiginosa che sembra sconfinare nel trascendente: *è possibile un sapere, che stia “al di là” del pensiero (Segal et al., 2012)?*

Facciamo un passo indietro, guardando a ciò che abbiamo comunemente inteso come conoscenza nel panorama cognitivista, per poi capire il cambiamento che sta avvenendo e puntualizzare con fermezza quanto restiamo, comunque, lontani da ciò che è la meditazione nei contesti religiosi.

Nella concezione psicologica cognitivista², i vissuti che ognuno di noi sperimenta momento dopo momento nel flusso di coscienza rivestono un ruolo primario nella vita psichica. Parte di questo flusso viene elaborato a livello linguistico, ed è ciò che di noi stessi (e del mondo) sappiamo dire, concettualizzare, spiegare, laddove la sfera dello sperimentare (Io che vive) e la sfera dello spiegare (Me che narra) rappresentano due modalità interconnesse del conoscere.

¹ A partire dal lavoro di Williams, Segal e Teasdale che hanno elaborato il protocollo MBCT contribuendo alla nascita delle terapie cognitive di terza generazione.

² Nell’articolo ci si riferisce in particolare al modello cognitivista post-razionalista.

Tale concettualizzazione della sfera del mentale, che distingue la dimensione dell'immediato da quella del ricostruito, è alla base della terapia, che mira ad aumentare la consapevolezza dei vissuti soggettivi al fine di guadagnare nuove e più funzionali chiavi di lettura di sé stessi. Guardando le cose a posteriori, è stata proprio l'importanza attribuita alla dimensione del vissuto che ci ha consentito di "importare" la mindfulness all'interno del nostro orizzonte metodologico.

Nella nostra ottica, prima dell'emergere del livello descrittivo-linguistico (che, fondamentale, è la caratteristica che ci distingue dai primati non umani) il vivere che scorre indiviso e non raccontabile rappresenta la base di ogni conoscenza possibile.

È un'esperienza non concettuale, per la quale non ci sono parole, e, senza di esse, per come abbiamo ragionato finora, si può fare esperienza solo di un vivere "naturale", in cui agli stimoli seguono risposte istintive.

La mindfulness ci sta mostrando che possiamo avvicinare il flusso di coscienza meditando, per produrre un "sapere aconcettuale", che ci vitalizza, ci rende più sensibili, ci cura.

Nuovi approcci epistemologici e concezioni della mente si sono fatte strada nel panorama cognitivista oggi, per descrivere questo tipo di sapere e capire perché ci faccia bene.

Non ci si dilungherà in questa sede a descriverne alcuno, rimandando il lettore interessato ai testi, per esempio, di Hayes, per citare uno degli autori di riferimento (Hayes e Brownstein, 1986; Hayes, Hayes e Reese, 1988; Hayes, 1993).

La ragione per cui ci è sembrata doverosa questa introduzione era dare un'idea di ciò che è la *rivoluzione della mindfulness* e quanto profondo sia il cambiamento che sta producendo nel campo della scienza cognitiva e della psicoterapia cognitiva.

Così pervasivo e profondo che gli interventi basati sulla mindfulness costituiscono ciò che chiamiamo la terza onda della terapia cognitiva³.

³ La stessa attività del Secondo Centro di Terapia Cognitivo interpersonale, nato nel 2013, prende le mosse dall'esigenza di "fare spazio" a questo incontro. Corsi MBSR e MBCT vengono organizzati regolarmente e, dal 2015, ospitiamo il Corso per Istruttori di protocolli mindfulness della FederPsi-Scint, giunto, nel momento in

Attenzione

L'idea fondante della mindfulness è che si possa aumentare il livello di consapevolezza attraverso la meditazione, e farne strumento per il benessere. Il contatto esperienziale con “ciò che c'è” (fuori e dentro), che avviene durante la pratica meditativa, è un tentativo di mettere tra parentesi le storie che ci raccontiamo, per incontrare il vissuto nel suo fluire “fenomenologico”, momento dopo momento. Nella definizione di Kabat-Zinn, la mindfulness è quella *consapevolezza che emerge* quando si presta *attenzione in un modo particolare*:

- *intenzionalmente*
- *nel momento presente*
- *in modo non giudicante*.

Il processo fondamentale che costituisce il nucleo della pratica meditativa secondo tale definizione così laica consiste, dunque, in un *modo di prestare attenzione*, caratterizzato da tre qualità.

Intenzionalità. Con la volontarietà e l'impegno è necessario investire sul processo attenzionale, per riuscire ad osservare i meccanismi dell'esperienza. Ci vogliono una certa deliberazione e fermezza interiore per restare ancorati a un flusso tanto complesso e mutevole per un lasso di tempo che, nella maggior parte degli esercizi, ha una durata compresa tra i venti e i quarantacinque minuti.

Orientamento al presente. L'unico momento in cui possiamo stabilirci per osservare in modo diretto è il presente. Esso rappresenta, in un certo senso, l'unico momento che esiste, ma è anche quello a cui dedichiamo meno consapevolezza.

Immersi nei pensieri, solitamente vagabondiamo, tornando con la mente al passato, o anticipando ciò che accadrà nel futuro. A volte incontriamo una sorta di resistenza allo stare con il presente: lo viviamo distrattamente perché non ci soddisfa o, comunque, non corrisponde al presente che vorremmo. Lo confrontiamo con uno stato desiderato e proviamo frustrazione e un certo senso di inadeguatezza;

cui scrivo alla sua quinta edizione. Nel 2018, data l'esigenza di allargarne i confini oltre Roma, nasce l'Istituto di Mindfulness Interpersonale, attivo anche a Milano.

sono elementi emotivi spesso inconsapevoli che ci allontanano da ciò che è e ci portano a giudicare, più che vivere, la nostra vita attuale.

Non giudizio. L'attitudine non giudicante è l'ultima qualità richiesta ed è ciò che permette a tutto il processo di funzionare. Non giudicare significa incontrare le cose prima di averle decodificate, come uno scienziato che raccolga i dati prima di elaborarli. Il non giudizio è la qualità che consente di stare nel processo così come è, senza pretendere che sia come piace a noi.

Il tipo di attenzione che viene allenata con la mindfulness, è un'attenzione sostenuta, ovvero uno stato di vigilanza protratta. Si tratta di un'abilità cognitiva specifica, che viene rafforzata attraverso sessioni di meditazione di consapevolezza che hanno una durata variabile, tipicamente dai 20 ai 45 minuti.

La seconda qualità che viene esercitata tramite la meditazione è quella della capacità di spostare il focus dell'attenzione da un oggetto all'altro: capacità che potremmo chiamare "*attenzione flessibile*". Le istruzioni per la pratica sul respiro, infatti, ci esortano ad accorgersi dell'affacciarsi di un oggetto mentale, per lasciarlo andare e riportare l'attenzione al momento presente.

La terza abilità è la cosiddetta *meta-attenzione*, ovvero il peculiare accorgersi di come l'attenzione scivoli facilmente in un vagabondaggio che possiamo osservare, senza esserne trascinati.

In un importante lavoro di definizione psicologica della mindfulness (Bishop, 2004) è stato molto opportunamente enfatizzato che il training attentionale costante che viene seguito negli esercizi di consapevolezza produce effetti misurabili riguardo alla capacità di "aprire" il focus della coscienza verso l'ampio panorama interiore ed esteriore che si presenta alla coscienza momento dopo momento. Quando l'attenzione è, infatti, costantemente riportata al momento presente, si verifica una grande apertura al vasto campo dei contenuti mentali, che vengono osservati nel loro continuo fluire, evitando di selezionarli e, soprattutto, di sottoporli a un'elaborazione eccessiva, ovvero a quella rimuginazione sulle stesse cose che spesso imprigiona la mente di ognuno di noi. L'abitudine a leggere la realtà attraverso il filtro delle nostre credenze, valutazioni, aspettative, desideri, avver-

sioni, è così radicata che di solito non riusciamo più a vedere i nostri contenuti mentali come opinioni, ma li scambiamo per realtà oggettive, confondendo, come si è scritto con una metafora particolarmente azzeccata, la “mappa con il territorio”. La pratica costante della mindfulness consente l’emergere di informazioni che rimarrebbero, normalmente, confinate sullo sfondo del nostro panorama mentale; ne deriva un ampliamento di prospettiva che consente di recuperare quelle conoscenze che ci servono per vivere pienamente e intensamente, restando aperti a ciò che arriva, anche a quello che non ci aspettiamo. Poiché l’attenzione è una risorsa cognitiva circoscritta, liberarsi temporaneamente dell’attività di elaborazione significa rendere disponibili maggiori risorse mentali per osservare se stessi e ciò che accade, notando, magari, cose che normalmente vengono perse, presi come siamo da ragionamenti che, pur essendo importanti (dato che ci consentono di effettuare interpretazioni interessanti e utili), ci chiedono comunque un prezzo da pagare, ovvero la selezione e la forgiatura dei dati disponibili in direzione di una nostra tesi (*attenzione selettiva*). La pratica della mindfulness arriva, inoltre, a influire sull’umana capacità di dirigere e modulare lo stato di coscienza e l’attenzione. Alcune ricerche recenti hanno messo in luce come la pratica continua e prolungata negli anni possa impattare in questo senso (Hauswald, 2015).

Riuscire, nel tempo, a educare l’attenzione, ci conferisce una certa libertà rispetto ai pensieri, consentendo di radicarci nel *qui e ora* e di ampliare la nostra prospettiva sul mondo. La capacità di sottrarsi al rumoroso andirivieni mentale, con le sue trappole fatte di ossessioni e pensieri negativi risulta profondamente protettiva, trasformando in meglio la vita. Si diventa più presenti e capaci di apprezzare l’esistenza, vivendo pienamente il presente, si diventa meno reattivi e, dunque, più coscienti di sé, più resilienti allo stress, più abili nello scegliere comportamenti salutari. Piuttosto che finire catturati ed invischiati in pensieri tortuosi e nevrotici, come quando si rimugina ansiosamente su qualcosa, o si rivangano esperienze dolorose finendovi regolarmente impantanati in modo sempre più profondo, la consapevolezza non elaborativa dell’esperienza presente porta nel quotidiano una qualità di freschezza e ampiezza che risultano inaspettate e insperate; come scrive Shakespeare «ci sono più cose tra la terra e il cielo di quante ne sogni la tua filosofia».

E tutte queste cose possono essere viste, apprezzate, godute, vissute. La pratica apre a un mondo che è più vario e interessante di come risulta quando ci si focalizza sempre sui soliti ragionamenti. La pratica, dunque, restituisce uno stato di vitalità e curiosità naturale, verso quello che c'è ora, così come è.

La tradizione buddhista

Ed è proprio di fronte a questo stadio di vitalità naturale che il percorso buddhista si pone su un altro terreno. La mente, negli insegnamenti del Buddha, è un'esperienza contemplativa di una dimensione non riconducibile a un'esperienza convenzionale: esso riguarda, infatti, un "oltre". Oltre le categorie del pensiero razionale e, di fatto, oltre i confini dell'umano. Più che un "penso dunque sono" alla maniera del filosofo Cartesio, per il buddhismo vale invece l'esatto contrario, ossia un "penso dunque non sono": i pensieri e la mente convenzionali non sono sbagliati "per sé" ma rappresentano l'ostacolo primario, il limite che impedisce di vivere una vita risvegliata.

Nel modello di mente cui il Buddha fa riferimento non c'è coincidenza diretta tra la "mente" e flusso dei pensieri. Il termine "mente" come traduzione della parola sanscrita "*citta*" non è del tutto corretto in riferimento al campo in cui si muove l'indagine buddhista: quest'ultima, infatti, è un'esperienza spirituale contemplativa ultimativa, insondabile dagli strumenti puramente razionali. È una via connessa a una trascendenza che è allo stesso tempo parte del reale e oltre questo. È un'indagine che riguarda un percorso di salvezza che non vuole liberare dall'esperienza del vivere. Piuttosto si propone di liberare da ciò che impedisce di entrare in connessione con l'assoluto.

L'aspetto razionale è una parte della "mente", implicando una profonda relazione tra pensiero, cuore e respiro, radicati nel corpo, di cui prendiamo coscienza come del veicolo verso il trascendente. Ma ciò che conta non è conoscere e neppure, in fondo, la semplice consapevolezza del presente. La mente buddhista, che sarebbe più adeguato definire come "spirito", più vicino a ciò che i Greci intendevano con il termine "pneuma", è dunque parte di quel soffio vitale che attraversa ogni esistenza e il tutto. La mente/cuore/spirito che Gotama immagina non contempla sé stessa. Non è impegnata in un'indagine sul perché,

sul cosa o sul come. La mente risvegliata è quella che contempla il flusso dell'esistenza di cui essa stessa è parte, proprio quando il processo di analisi e di identificazione con i pensieri smette di essere attivo. Quando cade questo velo che ci impedisce di fatto di guardare davvero, emerge un altro tipo di visione profonda, uno sguardo sull'abisso della non conoscenza, del mistero, del sublime.

La ragione del silenzio del Buddha di fronte alle grandi domande esistenziali sta nella sua idea dei limiti della mente razionale. La mente buddhista è una mente che opera su una dimensione impraticabile per il pensiero convenzionale. Nello stato contemplativo, la mente si eclissa nella relazione profonda con la trascendenza, grazie alla relativizzazione, alla messa in disparte dell'Io, con il suo carico di pensieri, convinzioni, schemi razionali. La mente-spirito che emerge non è più preoccupata di mettere in atto la relazione con l'altro, con l'assoluto, con la trascendenza perché non c'è più una coscienza che percepisce e un'intelligenza che discrimina, separa. Semplicemente la mente-cuore-spirito "è" questa relazione trascendente dove avviene la cessazione della reattività, il lasciar andare l'agire, il fermarsi dell'identificazione con il pensiero e con la coscienza, il nirvana. Senza la necessità di un atto volontario, razionale, si disvela lo stadio ultimativo dell'esperienza umana. La mente convenzionale è funzionale alla sua "missione", a guidarci nel labirinto del vivere quotidiano. Questa mente inesperta va orientata attraverso la pratica spirituale in modo che possa risvegliarsi. Un processo di risveglio di questa natura non può essere ridotto a una tecnica meditativa, a una disciplina o a un protocollo. Benché, infine, la coscienza ce ne suggerisca la natura, non è un'esperienza che si può condividere con le consuete categorie epistemologiche e ontologiche ed è esattamente questa qualità che rende il buddhismo una profonda e raffinata espressione di una dimensione mistica.

Meditazione e mente nella tradizione buddhista

Nonostante Kabat-Zinn sia un meditante che ha praticato nell'alveo buddhista, il senso della meditazione che ha voluto proporre si discosta in modo importante da quello tradizionale. La mindfulness, infatti, si fonda su un modo particolare di analisi dei processi attenti-

vi e dei contenuti della mente, mentre il termine stesso “mente”, non è come abbiamo visto corretto per definire il campo in cui si muove l’indagine buddhista. Quest’ultima, infatti, guida il praticante “oltre la mente”, verso un’esperienza spirituale della condizione umana, nel suo aspetto più ultimativo e non indagabile tramite strumenti razionali. Se proprio vogliamo parlare di “mente”, dobbiamo partire dal fatto che sede della mente in senso buddhista è in qualche modo il cuore, non il cervello. Possiamo parlare di una “mente-cuore”, che opera come un ponte verso una via di salvezza piuttosto che verso un aumento di consapevolezza, intesa sia nel senso di *awareness* che di *mindfulness*.

La mente, come la intende la psicologia, è un ottimo strumento, adeguato a fornirci i cartelli indicatori per il viaggio nel mondo convenzionale, ma risulta poi inevitabilmente impreparata ad affrontare la sfida di arrendersi di fronte a ciò che non comprende e a dire semplicemente “sì” all’imponderabilità dell’esistenza. La mente-cuore buddhista è una mente che opera in una dimensione spirituale, religiosa, che non può essere compresa, nel senso convenzionale, né conosciuta come oggetto di indagine. Può essere solo testimoniata.

Meditazione e contemplazione

La parola “meditazione” è senza dubbio importante in contesto spirituale, ma possiamo arricchirla attraverso un’accezione che ci aiuta a distinguere ciò che è spirituale ancora più nettamente rispetto alla nuova concezione *mindfulness*. La parola “contemplazione” ci aiuta capire il senso di ciò che la mente-cuore buddhista rappresenta e di come questa opera: la mente contemplativa buddhista si rivolge all’assoluto. Non solo non è concentrata su sé stessa ma neppure opera in relazione a un “altro da sé”, sia questo la coscienza o una divinità. La contemplazione buddhista contempla un non-sé nel tutto. Essa indaga la dimensione della relazione, superando l’Io, l’identità che agisce nel mondo, non perché questo smetta di esistere, ma perché, di fatto, occorre che cada, che venga lasciato andare per “essere oltre”. Meditando e contemplando, si “è” insieme all’assoluto, mentre l’individualità diventa, di fatto inutile. Anche lo stesso nirvana – la liberazione dalla sofferenza – è un accedere, un aprire le porte senza che

ci sia un atto volontario. La mente risvegliata che accede al nirvana è allo stesso tempo “dentro” e “oltre” l’esperienza. È “dentro”, perché si verifica grazie a un cambio di prospettiva, di sensibilità, nei confronti della vita di cui facciamo esperienza attraverso il corpo e il respiro. È “oltre”, perché attiene a una dimensione che non è più confinata nelle prospettive limitate e circoscritte della mente razionale ed egoica. Non è uno stato, una qualità che si ottiene una volta per sempre. Piuttosto è una condizione cui si accede attraverso la pratica contemplativa quando questa ci consente di abbandonare il peso del nostro Sé per accedere a una dimensione che sappiamo riconoscere ma non possiamo ingabbiare in alcuna definizione che le renda giustizia.

La mente, così come comunemente la intendiamo, per il buddhismo resta una cosa ordinaria, non può che essere una mente affamata di certezze e di risposte ogni volta nuove, ogni volta diverse. Una mente che è strutturalmente condannata a girare in tondo e tornare sempre al punto di partenza, perché contiene, per sua natura, in sé i limiti che le impediscono di accedere a un livello differente. Il suo funzionamento, è, infatti, funzionale alla sua “missione”, ossia di guidarci nel labirinto del vivere quotidiano.

Le dinamiche, le emozioni, i vissuti, le reazioni e persino le patologie di questa mente hanno il diritto di essere campo di indagine di discipline quali la psicologia e la mindfulness. Ma in un contesto spirituale questa mente va guidata e poi abbandonata attraverso la pratica; va consigliata perché si metta da parte quando è il momento e consenta alla mente-cuore di risvegliarsi.

La mente risvegliata appartiene a una dimensione senza tempo e senza spazio. Per tale motivo questa mente/cuore non può essere parte di un’esperienza da condividere a parole.

Conclusioni

Abbiamo scritto questo articolo a quattro mani perché sentivamo il desiderio di dialogare tra noi nel rispetto delle nostre differenze. Abbiamo cercato di spiegare l’importanza della mindfulness nel campo del benessere e chiarire che per noi una mente vivificata dalla

mindfulness è ben differente – nel bene e nel male – da una mente che ambisce ad essere risvegliata. Non aderiamo, né l'uno nell'altra, a proposte di commistione che ci sembrano la cosa più fuorviante che si possa proporre. Non esiste, al momento, per noi una proposta credibile di mindfulness orientata alla spiritualità, né un buddhismo che serva a far fiorire le qualità umane. La mente mindfulness è cosciente e non reattiva, ma resta mente; la si coltiva per lo sviluppo pieno del potenziale umano, attraverso pratiche codificate e sottoposte a valutazione di efficacia. Si può praticare sia che si sia atei o si appartenga a un credo. La mente contemplativa, al contrario, non può essere chiusa nel recinto di un obiettivo, di una tecnica, di una disciplina o di un protocollo. Si coltiva con percorsi che non sono pensati in funzione del campo dell'esperienza convenzionale.

Ci sembra intellettualmente onesto non indicare prospettive ambigue, in questa delicata fase storica di profonda ridefinizione di cosa sia lecito introdurre in campo psicologico, dalla meditazione a prospettive che mettono il riconoscimento di chiari valori etici alla base della cura.

La meditazione è uno strumento potente e nessuno di noi vuole giocare il gioco dell'apprendista stregone; l'unico modo per farlo è, a nostro avviso, la chiarezza del terreno su cui la meditazione viene innestata. Di promozione del benessere, o di crescita nel Dharma, ma sicuramente non in ambedue le prospettive mescolate insieme.

Riferimenti bibliografici

- Arrindel W., Nota L., Sanavio E., Sica C., Soresi S. (2004). *SIB – Valutazione del comportamento interpersonale e assertivo*. Trento: Erikson.
- Ascrizzi M.C., Cantelmi T., Toro M.B. (2011). Dal post razionalismo al cognitivismo interpersonale. *Modelli Per la Mente*, 1: 7.
- Barnes-Holmes D., Hayes S.C., Roche B. (2001). *Relational Frame Theory: A Post-Skinnerian Account of Human Language and Cognition*. New York: Plenum Press.
- Barsalau L.W., Barsalau L.W. (2012). Effects of meditation experience on functional connectivity of distributed brain networks. *Frontiers in Human Neuroscience*, 6: 38. DOI: 10.3389/fnhum.2012.00038
- Bear R.A., Gregory T.S., Hopkins J., Krietemeyer J., Toney L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Global and Regional Health Technology Assessment*, 1. DOI: 10.1177/1073191105283504

- Brownstein A.J., Hayes S.C. (1986). Mentalism, behavior relations and a behavior analytic view of the purposes of science. *The Behavior Analyst*, 9: 175-190. DOI: 10.1007/bf03391944
- Cantelmi T., Lambiase E., Toro M.B. (2009). Priscilla: un caso di bulimia inquadrato secondo il modello cognitivo-interpersonale, *Idee in Psicoterapia*, 2(2): 137-148.
- Cantelmi T., Lambiase E., Toro M.B. (2010) Il “vaso di Pandora”: utilizzo dell’auto-osservazione strategica in un paziente con disturbo alimentare. *Modelli per la Mente*, 2(1-2): 7-12.
- Cantelmi T., Toro M.B. (2008). Psicoterapia Cognitivo Interpersonale: un modello di Intervento Integrato. *Idee in Psicoterapia*, 1.
- Cantelmi T., a cura di (2009). *Manuale di Psicoterapia Cognitivo-Interpersonale. Prospettive di integrazione*. Roma: Alpes Italia.
- De Bartolo P., Millor P., Toro M.B. (2017). La consapevolezza come fattore significativo per le relazioni interpersonali. Un contributo di ricerca. *Modelli per la mente*, 10(1). DOI: 10.3280/mdm1-2017oa4940
- Gaser C., Kurth F., Luders E., Mayer E.A., Narr K.L., Toga A.W. (2012). The unique brain anatomy of meditation practitioners: alterations in cortical gyrification. *Frontiers in Human Neuroscience*, 6: 34. DOI: 10.3389/FNHUM.2012.00034
- Gazzillo F., Lingiardi V. (2004). *La personalità e i suoi disturbi. Valutazione clinica e diagnosi al servizio del trattamento*. Milano: Raffaello Cortina.
- Giusti E., Testi A. (2006). *L’Assertività. Vincere quasi sempre con le tre A*. Roma: Sovera.
- Guidano V.F. (1991). *The Self in process. Toward a Post-Rationalist Cognitive Therapy*. New York: Guilford Press (trad. it.: *Il Sé nel suo divenire. Verso una terapia cognitiva post-razionalista*. Torino: Bollati Boringhieri, 1992).
- Guidano V.F. (1992). *Il sé nel suo divenire. Verso una terapia cognitiva post-razionalista*. Torino: Bollati Boringhieri.
- Guidano V.F. (2007). *Psicoterapia cognitiva post-razionalista. Una ricognizione dalla teoria alla clinica*. Milano: Franco Angeli.
- Guidano V.F. (2008). *La psicoterapia tra arte e scienza*. In: Tutolo G., a cura di. Milano: FrancoAngeli.
- Guidano V.F., Liotti G. (1983). *Cognitive Processes and Emotional Disorders*. New York: Guildford Press.
- Guidano V.F. (1988). *La complessità del sé. Un approccio sistemico-processuale alla psicopatologia e alla terapia cognitiva*. Torino: Bollati Boringhieri.
- Harris R. (2013). *The Happiness trap*. Testo disponibile al sito: <http://www.thehappinesstrap.com>
- Hauswald A., Leske S., Uebelacker T., Weisz N. (2015). What it means to be zen: Marked modulations of local and interareal synchronization during open monitoring meditation. *Neuroimage*, 108: 265-273. DOI: 10.1016/j.neuroimage.2014.12.065
- Hayes S.C. (1993). *Goals and the Varieties of Scientific Contextualism*. In: Hayes S.C., Hayes L.J., Sarbin T.R., Reese H.W., *The Varieties of Scientific Contextualism*, Reno NV: Context Press.

- Hayes S.C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35(4): 639-665. DOI: 10.1016/j.beth.2016.11.006
- Hayes S.C., Hayes L.J., Reese H.W. (1988). Finding the philosophical core: A review of Stephen C. Pepper's World Hypotheses. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 50: 97-111. DOI: 10.1901/jeab.1988.50-97
- Hayes S.C., Levin M.E., Pisorello J., Plumb-Villardaga J., Villatte J.L. (2013). Acceptance and commitment therapy and contextual behavioral science: Examining the progress of a distinctive model of behavioral and cognitive therapy. *Behavior Therapy*, 44(2): 180-198. DOI: 10.1016/j.beth.2009.08.002
- Hayes S.C., Strosahl K., Wilson K.G. (2011). *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change*. New York: Guilford Press.
- Lalla C. (2008). *La teoria valoriale dei disturbi di personalità. Modelli patogenetici, strategie psicoterapeutiche, procedure d'intervento*. Milano: FrancoAngeli.
- Ligozzi A., Toro M.B. (2018). La meditazione nella postmodernità: tra consapevolezza e fascinazione. *Modelli Della Mente*, 1.
- Mancini F. (2009). *Perché non sono diventato post-razionalista*. Testo disponibile al sito: <http://www.cognitivismo.wordpress.com>
- Mannino G. (2008). *Le Organizzazioni di Significato Personale ed il concetto di Diacronia/Sincronia*. Testo disponibile al sito: <http://www.scienzedellamente.it>
- Mannino G. (2010). *Le dimensioni del Sé. Una lezione sugli ultimi sviluppi del modello post razionalista*. Roma: Alpes Italia.
- Mark J., Williams M. (2008). Mindfulness, depression and modes of mind. *Cognitive Therapy and Research*, 32(6): 721-733. DOI: 10.1016/J.BRAT.2005.12.007
- Maturana H., Varela F. (1987). *L'Albero della Conoscenza*. Milano: Garzanti.
- Minerva Medina Diaz J. (1998). *Conversación con Vittorio Guidano*. Testo disponibile al sito: <http://www.inteco.cl> (trad. it.: su <http://digilander.libero.it/paolocoluccia>). DOI: 10.33898/RDP.V9I33.713.
- Nardi B. (2001). *Processi Psicologici e Psicopatologia nell'Approccio Cognitivo*. Milano: FrancoAngeli.
- Teasdale J., Williams M.M., Segal Z.V. (2013). *Mindfulness Based-Cognitive Therapy for Depression*. New York: The Guilford Press (trad. it.: Oliviero G. (2014). *Mindfulness al di là del pensiero, attraverso il pensiero*. Milano: Bollati Boringhieri.
- Toro M.B. (2009). La psicoterapia cognitivo interpersonale tra immediatezza e complessità. *Modelli per la mente*, 1.
- Toro M.B. (2017). *Crescere con la mindfulness guida per bambini (e adulti) sotto stress*. Milano: FrancoAngeli.
- Toro M.B. (2018). *7 giorni di mindfulness*. Milano: FrancoAngeli.
- Toro M.B. (2016). Mindfulness per l'età evolutiva. *Modelli della Mente*, 1.
- Toro M.B., Serafinelli S. (2014). Comprendere e sostenere le relazioni: il contributo della mindfulness interpersonale. *Modelli per la mente*, 4(1): 15-22.
- Toro M.B., Serafinelli S. (2015). *Mindfulness insieme. Coltivare la consapevolezza con se stessi, in coppia e sul lavoro*. Milano: FrancoAngeli.