

## **Coltivare le oasi. La pratica della "nuda attenzione"**

*(Cultivating Oases: The Practice of "Naked Attention")*

**Luigi Turinese**

Italian Association for the Study of Analytical Psychology

### **Abstract**

*In European culture, a systematic reflection on attention starts from the seventeenth century with Descartes until Freud's notion of fluctuating attention, which promotes free associations and is realized in the suspension of everything that focuses attention. The practice of attention encourages the acceptance of reality as it is: that is basically the exact opposite of the neurotic disposition, which manifests itself with a sense of dissatisfaction linked to a conflict between reality as it is and reality as one would like it to be. Being open to what it is, includes choiceless awareness, not undermined by comparison with what could be but what is not. This is not an easy exercise, because it presupposes the education to use a "naked attention": objectless, open, impersonal and non-judgmental. In this way the events are simply "recorded", separated from emotional reactions and projections, not interpreted according to pre-established grids. Naked attention acts like a mirror reflecting what is happening in the mind, body and environment, acknowledging that everything changes: sensations, feelings, images, thoughts. The happiest outcome consists in developing the art of saying yes to life as it presents itself: a coniunctio oppositorum between mutability and invariability.*

**Keywords:** naked attention, educazione, emotional reactions, projections

## **Abstract**

*Nella cultura europea, una riflessione sistematica sull'attenzione prende corpo a partire dal XVII secolo con Cartesio, per arrivare alla nozione di attenzione fluttuante di Freud, che promuove libere associazioni e si realizza nella sospensione di tutto ciò che focalizza l'attenzione. La pratica dell'attenzione favorisce l'accettazione della realtà così come si presenta: che è poi, sostanzialmente, l'esatto contrario della disposizione nevrotica, la quale si manifesta con un senso di insoddisfazione legato a un conflitto tra la realtà come è e la realtà come si vorrebbe che fosse. Essere aperti a ciò che è include una consapevolezza senza scelta, non minata cioè dalla comparazione con ciò che potrebbe essere ma non è. Non si tratta di un esercizio facile, perché presuppone l'educazione a servirsi di una "attenzione nuda": nuda in quanto senza oggetto, aperta, impersonale e non giudicante. In questa maniera gli eventi vengono semplicemente "registrati", separati dalle reazioni emotive e dalle proiezioni, non interpretati in base a griglie precostituite. La nuda attenzione si comporta come uno specchio che riflette quel che accade nella mente, nel corpo e nell'ambiente, prendendo atto che tutto muta: sensazioni, sentimenti, immagini, pensieri. L'esito più felice consiste nello sviluppare l'arte di dire sì alla vita così come si presenta: una coniunctio oppositorum tra mutevolezza e invariabilità.*

**Parole chiave:** attenzione nuda, educazione, reazioni emotive, proiezioni

*"L'uomo moderno muore nel deserto per non aver visto l'oasi"*

Hans Waldenfels

Voglio partire da un assunto forte, affermando che per certi versi la vita è una sublimetragedia. L'elemento tragico e lo stupore di fronte alla

“straziante, meravigliosa bellezza del creato”<sup>1</sup> costituiscono una antinomia in grado di evocare quella che Jung chiama *funzione trascendente*<sup>2</sup>: a patto, naturalmente, che si sia capaci di tenere insieme gli opposti, non cadendo nell’usuale attrazione per uno dei due corni del dilemma. Nella fattispecie, porre l’enfasi soltanto sulla perfezione della Natura si traduce in uno stile retorico mieloso, con venature New Age; laddove la seduzione per la condizione tragica, isolata, genera cinismo e nichilismo. In entrambi i casi prevale un approccio unilaterale. Si deve ammettere che l’unilateralità risulta più “naturale”, perché si appoggia sulla umana tendenza a sfruttare quello che Pierre Janet definisce *automatismo psicologico*, meccanismo tanto utile quanto narcotizzante. Non a caso Janet pone come sottotitolo della sua opera (Janet 1889) “Saggio psicologico-sperimentale sulle forme inferiori dell’attività umana”: dunque l’automatismo rientra tra le forme inferiori del funzionamento psichico e di certo non può favorire lo sviluppo dell’attenzione, che per Janet, insieme all’atto volontario, dà luogo alla *presentificazione*, ovvero alla percezione del momento presente. I fenomeni di automatismo comportano un restringimento dell’area della coscienza<sup>3</sup>, come avviene anche negli stati emotivi intensi.

La manifestazione più curiosa dell’automatismo psicologico nell’uomo normale è la passione [...] La passione [...] che trascina l’uomo contro la sua volontà assomiglia totalmente a una follia [...] Quando un uomo è in buona salute fisica e morale [...] può esporsi alle circostanze più capaci di far nascere

---

<sup>1</sup> Sono le parole pronunciate da Totò-marionetta nella scena finale di “Che cosa sono le nuvole?”, l’episodio firmato da Pier Paolo Pasolini del film collettaneo “Capriccio all’italiana” (1968).

<sup>2</sup> Si tratta della capacità di trascendere gli opposti, di superare il conflitto evitando l’unilateralità.

<sup>3</sup> Trovo interessante che sul frontespizio dell’edizione italiana della raccolta poetica di Allen Ginsberg intitolata “Jukebox all’idrogeno” sia riportata la frase “Il messaggio è: allargate l’area della coscienza!”.

in lui una passione ma non la sentirà (Janet 1889: 469 sgg).

Contrapposta all'automatismo psicologico, Janet descrive una attività psichica indifferenziata, una sorta di *presenza* senza contenuti. Non è azzardato, a questo proposito, accostare a questo tipo di attività psichica alcuni stati di coscienza non ordinari. "L'esperienza mistica [è] [...] l'uscita dai nostri automatismi" (Màdera 2022: 18–19). Non siamo troppo lontani dalla nozione di *attenzione fluttuante* di Freud, che promuove libere associazioni e si realizza nella sospensione di tutto ciò che focalizza l'attenzione. Se ne trovano i primi cenni nella *Traumdeutung* (1899) ma Freud torna sul tema più volte, nelle sue opere.

Si tenga lontano dalla propria attenzione qualsiasi influsso della coscienza e ci si abbandoni completamente alla propria memoria inconscia [...] Si stia ad ascoltare e non ci si preoccupi di tenere a mente alcunché (Freud 1912a: 533).

Il comportamento più opportuno da parte del medico analizzante [è] di abbandonarsi alla propria attività mentale inconscia con una attenzione fluttuante uniforme [...], senza volersi fissare particolarmente nella memoria alcunché [...], onde cogliere così l'inconscio del paziente con il suo stesso inconscio (Freud 1917-1923: 443).

Nella cultura europea, una riflessione sistematica sull'attenzione prende corpo a partire dal XVII secolo, quando René Descartes, ne *Les Passions de l'âme* (1649), la mette in rapporto con l'atto di prendere in considerazione un oggetto. Alla fine dello stesso secolo, John Locke distingue attenzione passiva e attenzione attiva: si deve a quest'ultima la scelta di certe idee sulle quali soffermarsi, aprendo la via alla riflessione. A cavallo tra XVII e XVIII secolo, Leibniz mette in evidenza che

si tende a porre attenzione agli oggetti che preferiamo: potrebbe sembrare una banalità ma questa osservazione svela il meccanismo della cosiddetta *attenzione selettiva*, legata alla storia del percipiente<sup>44</sup>. Seguendo questa logica, Leibniz perviene alla distinzione tra percezione e appercezione, nella quale si riscontra un più alto livello di autoco-scienza. In pieno Settecento, Immanuel Kant definisce l'attenzione come "lo sforzo di diventare cosciente delle proprie rappresentazioni". Nel secolo XX, Simone Weil parla di *divina facoltà dell'attenzione*<sup>5</sup>, che mette al riparo dal vagabondaggio mentale, dunque da una condizione di passività psichica e spirituale nella quale il coefficiente di consapevolezza è molto basso. "Coltivare la consapevolezza vuol dire servirsi dell'attenzione [...] intenzionalmente, nel momento presente e in maniera nongiudicante" (Kabat-Zinn 2016: 11). Quando l'attenzione è indebolita, il livello di energia decresce e siamo distratti, meccanici e di conseguenza, fatalmente, asserviti alle abitudini. Le abitudini addormentano, abbassano il livello di coscienza. Più su ho citato la raccomandazione di Freud agli analisti di utilizzare l'attenzione fluttuante come metodo che consente di sintonizzarsi sulla realtà del paziente senza farsi condizionare da pre-giudizi. Questo atteggiamento, a ben pensarci, potrebbe essere raccomandato come esercizio filosofico universale. Esso favorisce l'apertura a tutto ciò che emerge momento per momento e favorisce l'accettazione della realtà così come si presenta: che è poi, sostanzialmente, l'esatto contrario della disposizione nevrotica, la quale si manifesta con un senso di insoddisfazione legato a un conflitto tra la realtà come è e la realtà come si vorrebbe che fosse. Essere aperti a ciò che è include una *consapevolezza senza scelta*, non

---

<sup>4</sup> È un po' quello che accade in campo epistemologico quando si parla di *pregnanza teorica delle osservazioni*, ad indicare il fatto che la scienza non è mai del tutto oggettiva, perché le osservazioni risentono del retroterra di chi le pone.

<sup>5</sup> Sono attribuite a S. Weil numerose asserzioni sul tema dell'attenzione, come "l'attenzione è la forma più rara e più pura della generosità" o anche "l'umiltà è la prima qualità dell'attenzione". A tal proposito si può osservare che l'attenzione non giudicante produce umiltà, poiché fa scemare l'interesse per la critica e l'autocritica.

minata cioè dalla comparazione con ciò che potrebbe essere ma non è. Tale consapevolezza è ansiolitica, perché ci mette di fronte all'illusorietà di molti nostri bisogni. Osservare che tutto quel che attraversa il campo della coscienza è transitorio, come nuvole di passaggio, dimostra la natura di flusso della realtà, oltre a permettere di guardare il mondo come se lo si vedesse per la prima volta. Non si tratta di un esercizio facile, perché presuppone l'educazione a servirsi di una "attenzione nuda": nuda in quanto senza oggetto, aperta, impersonale e non giudicante. In questa maniera gli eventi vengono semplicemente "registrati", separati dalle reazioni emotive e dalle proiezioni, non interpretati in base a griglie precostituite. Non si tratta di sopprimere le emozioni, si badi bene: bensì – che siano piacevoli o spiacevoli – di osservarne senza giudizio il sorgere e il tramontare, in un processo di disidentificazione da esse.

Molti sono disposti a fare attenzione all'esperienza del momento solo se è piacevole [...] La vera consapevolezza significa percepire semplicemente ciò che sta accadendo e riconoscere che esso ha valore in sé (Almaas 2008: 31).

La nuda attenzione si comporta come uno specchio che riflette quel che accade nella mente, nel corpo e nell'ambiente, prendendo atto che tutto muta: sensazioni, sentimenti, immagini, pensieri. In un certo senso, si viene a creare uno *spazio transizionale* (Winnicott 1971). Quanto vado dicendo ha un valore generale ma è tanto più decisivo in un *setting* terapeutico. "La capacità del terapeuta di colmare il momento presente della sua attenzione rilassata è essenziale" (Epstein 1995: 166). A questo punto giova chiamare in causa uno dei nomi più originali della psicoanalisi postfreudiana, ovvero W. R. Bion. Confesso che ho per lungo tempo faticato a comprendere il suo invito a stare in seduta "senza memoria e senza desiderio". Riflettere sulla nuda

attenzione, tuttavia, mi ha consentito di penetrare una ingiunzione che altrimenti si rivelerebbe utopistica; e un po' lo è: "L'analista deve imporsi una disciplina [...] di astensione dal ricordo e dal desiderio" (Bion 1970: 46). Si tratta di affrontare la realtà, compreso il percorso terapeutico – da ambo i versanti, quello dell'analista e quello del paziente –, senza la zavorra costituita dalle precedenti esperienze cognitive ed emotive, in modo che possano svilupparsi liberamente fantasie e soluzioni creative. "Lo psicoanalista dovrebbe ripromettersi di raggiungere uno statomentale tale da sentire, ad ogni seduta, di non aver mai visto prima quel paziente. Se sente di averlo già visto, sta trattando il paziente sbagliato" (Bion 1992). Ho scritto che un po' utopistica, questa posizione, lo è certamente ma, come le migliori utopie, serve a indicare una direzione. Inoltre essa suggerisce delle possibili associazioni con mondi apparentemente lontani dalla psicoanalisi classica. Si prendano in esame le seguenti citazioni: "Il sacrificio della memoria e del desiderio conduce alla crescita della 'memoria sognante' (*dream-like memory*)" (Bion 1970: 96); "La memoria sognante [...] è la stoffa di cui è fatta l'analisi" (95); infine: "Sia il sogno sia il materiale con cui l'analista ha lavorato partecipano ambedue di qualità oniriche" (96). Torna alla mente il frammento eracliteo: "È conveniente agire e parlare come uomini dormienti" (Eraclito, fr. 73/A 96). Tutte queste riflessioni richiamano il lavoro a cui Hillman suggerisce di sottoporre l'io, relativizzando le pretese letterali, fino a condurre alla costruzione di un *io onirico*: non si tratta più di rendere a tutti i costi cosciente l'inconscio (pretesa apollinea) ma di educare l'io a farsi onirico, facendosi "contagiare" dal mondo infero.

Se dunque è nostro compito terapeutico far riattraversare all'io il ponte del sogno, e insegnare a chi sogna come sognare [...] dobbiamo capovolgere il nostro consueto modo di procedere, che traduce il sogno nel linguaggio dell'io, per tradurre

invece l'io nel linguaggio del sogno (Hillman 1979: 92).

Il compito diventa allora quello di sottomettere l'io al sogno, di dissolverlo nel sogno, mostrando che cioè questo io è completamente immaginale [...] L'io immaginale si trova a suo agio nell'oscurità (98).

Se confrontiamo quest'ultima affermazione col seguente passo di Bion, si vedrà come il cerchio si chiuda:

La memoria e il desiderio sono 'illuminazioni' che distruggono il valore della capacità osservativa dell'analista, proprio come un'infiltrazione di luce in una camera oscura può distruggere il valore della pellicola che vi viene sviluppata (Bion 1970: 94).

Ponendoci dunque in una prospettiva epistemologicamente libera, libera anche dai rigidi schieramenti di scuola, si attivano fertili comparazioni. Ancora Bion suggerisce possibili amplificazioni dell'essere senza memoria e senza desiderio nella direzione della ricerca interiore. "Un termine per designare questa condizione è 'fede' – fede nell'ignoto, l'inconoscibile, l'infinito senza forma" (46). Fede è una parola inquinata dall'essere stata associata a territori confessionali. Si sente di conseguenza il bisogno di aggettivarla con termini quale laica, aconfessionale e similari; mentre la derivazione dal latino *fides* (greco *pìstis*) restituisce il suo significato principale, che è *fiducia*: ovvero un'apertura all'ignoto, al non conosciuto (cfr. Krishnamurti 1969), un'attesa senza nulla da attendere<sup>6</sup>. La seguente citazione sembra tratta dall'opera di

---

<sup>6</sup> È interessante osservare che *attesa*, *attendere*, *attenzione* hanno la medesima radice etimologica. Inoltre *attendere* è verbo polisemantico: quando si usa in forma transitiva significa *aspettare*, mentre la forma intransitiva (seguita dalla preposizione

Bion: "Una mente educata a pensare al passato o al futuro [...] è incapace di comprendere ciò che è" (Krishnamurti 1954: 169). L'invadenza da parte del passato e le aspettative circa il futuro costituiscono dunque altrettanti impedimenti alla conoscenza, poiché l'incontro con le cose e con gli altri subisce il diaframma della memoria psicologica, creata dall'accumulo di precedenti esperienze e fonte per questo di desiderio o avversione, che sono altrettanti ostacoli alla relazione diretta con la realtà. Come contraveleno a questa sorta di circolo ermeneutico perverso non rimane che una implacabile aderenza al presente, una consapevolezza senza scelta di ciò che il momento semina nel campo dell'attenzione. Questa essenzialità richiede una dedizione completa alla vita così come si presenta. Nel '500, Giovanni della Croce parlava di "mortificazione della memoria" come metodo per liberarsi dai condizionamenti prodotti dai ricordi. Peraltro in India, già nell'VIII secolo, Kamalāsīla, uno dei più importanti filosofi del tardo buddhismo indiano, appartenente alla scuola Mādhyamika, descrive dieci stadi di sviluppo dell'attenzione. Spostiamoci in Giappone. Nel XVII secolo, il poeta Bashō ci regala un *haiku* fulminante: "Yoku mireba/Nazuna hana saku/Kakine kana"<sup>77</sup>. Dal canto suo Dhu'l-Nun al-Misri, mistico e medico egiziano vissuto nel IX secolo, scrive: "L'uomo comune si pente dei propri peccati: l'eletto si pente della propria disattenzione". In ambito poetico e mistico, dunque, in ogni tempo e in ogni luogo c'è concordanza sull'importanza di una completa attenzione per giungere alla verità delle cose. Alla luce di quanto andiamo dicendo è lecito interpretare l'esortazione paolina "pregate incessantemente" (I Tessalonicesi 5, 17) come un invito a non deflettere da una vigilanza continua. Il punto è che il tempo

---

a) è usata nel significato di *prendersi cura*. In un certo senso, il vivere attentamente porta con sé una maggior capacità di prendersi cura delle cose e degli altri. Pertanto l'attenzione ha un'implicazione etica.

<sup>77</sup> "Quando guardo con attenzione/Vedo il nazuna in fiore/Presso la siepe. Il *nazuna* è una pianta selvatica, nota come *Capsella bursa-pastoris*. Poco appariscente, richiama tuttavia l'attenzione del poeta, che ne coglie la preziosa unicità.

estatico (Fachinelli 1989) e il tempo mitico, come spiega bene Paulo Barone (Barone 1999), mettono in crisi il tempo lineare. Il confronto e l'attrito tra le due concezioni- percezioni del tempo producono una fertile *coniunctio oppositorum* che consente di cogliere il tempo dell'istante: un tempo cairotico o cairologico in cui si realizza l'assunto di Jaspers secondo cui la coscienza è la vita psichica di un dato momento (Jaspers 1919). Questa strada è percorribile soltanto con il soccorso di un'attenzione vigile. Può sorprendere che, in quanto analista junghiano, mi sia appoggiato prevalentemente ad autori di altra estrazione. Credo che il motivo risieda nel fatto che nell'opera di Jung questo *topos* è per così dire implicito. Basti pensare alla nozione di sincronicità. "Il principio di sincronicità afferma che i termini d'una coincidenza significativa sono legati da un rapporto di *contemporaneità* e dal *senso*" (Jung 1952: 506). Ebbene, soltanto esercitando un'attenzione implacabile si possono cogliere gli eventi sincronici. Inoltre, il risalto che Jung dà all'esperienza simbolica, frutto di un'intuizione subitanea e a sua volta capace di favorire la conoscenza intuitiva, apre all'autentica consapevolezza, che non è l'esito di formulazioni teoriche o di contaminazioni affettive e intellettuali, bensì un lampo che squarcia il velo illusorio formato da passato e futuro e mostra ciò che soltanto è, ovvero il momento presente. Gli artisti, in quanto solitamente provvisti di una funzione intuitiva ben differenziata, non hanno difficoltà a comprendere questi discorsi. È illuminante a riguardo un'intervista a Michelangelo Pistoletto a proposito di un suo recente allestimento dal titolo "Infinity". Domanda: "Questa mostra si intitola 'Infinito'. Cos'è per lei infinito, oggi?". Risponde Pistoletto:

È l'attimo presente. È l'istante che catturo nei miei Quadri specchianti [...] Il presente è lo spettatore che si guarda dentro al quadro, ma il momento in cui si vede è diverso dal prima e anche dal dopo, perché l'immagine riflessa non c'era prima

né c'è più subito dopo: esiste solo in quell'attimo preciso. E quello spazio del presente è l'infinito<sup>8</sup>.

Il momento cairotico profuma di eternità, poiché porta con sé l'esperienza della sospensione del tempo lineare. In un certo senso realizza empiricamente ciò che in filosofia si indica come *epochè*.

L'*epochè* giustamente intesa [...] muta totalmente tutte le concezioni dei compiti della psicologia, e rivela come tutto ciò che poco prima era stato assunto come ovvio costituisca un'ingenuità (Husserl 1936: 267).

Dunque la sospensione del giudizio, come d'altra parte il silenzio, sono condizioni che predispongono all'esercizio dell'attenzione e all'ascolto, presupposti di ogni autentica comunicazione e requisiti imprescindibili della riuscita di ogni situazione terapeutica. Come ogni opera umana, anche la pratica quotidiana negli studi analitici non può non risentire delle condizioni sociali e dell'avvicinarsi delle modificazioni antropologiche e storiche. Ci si può chiedere tuttavia se esista qualcosa in grado di costituire una diga dialettica nei confronti della dittatura dell'attualità. Con questo fine ho voluto riprendere il concetto di attenzione non giudicante, il cui esito più felice consiste nello sviluppare l'arte di dire sì alla vita così come si presenta: una *coniunctio oppositorum* tra mutevolezza e invariabilità. Un apologo chassidico racconta che dopo la morte di Rabbi Moshe di Kobryn fu chiesto a uno dei suoi discepoli quale fosse la cosa più importante per il Maestro. Il discepolo rispose: "Quello che stava facendo in quel momento". Grazie alla pratica assidua dell'aderenza al presente si assiste dunque a un

---

<sup>8</sup> Colloquio con Michelangelo Pistoletto, di Sabina Minardi e Giuseppe Fantasia (L'Espresso, 26 marzo 2023).

progressivo ampliamento della capacità di sentirsi a proprio agio nelle diverse situazioni. È come se si riducessero le aree desertiche dell'essere e si moltiplicassero le oasi; e queste ultime divenissero via via più rigogliose. Dal momento che l'esistenza conosce faticose traversate del deserto, è consolante ritrovarsi a passare per territori fertili, in quanto precedentemente curati. Parlavo di recente di questo con una paziente, la quale mi ha offerto un'amplificazione molto poetica, suggerendo che le oasi – in questa accezione metaforica – non costituiscono soltanto un luogo confortevole dove tornare ma possono dare sollievo anche ad altri viandanti: bellissima immagine a ricordare che, per citare John Donne, "nessun uomo è un'isola".

## **Bibliografia**

Almaas, A. H.: *La pratica della presenza*, Casa Editrice Astrolabio, Roma 2008.

Barone, P.: "Il presente come tempo discontinuo dell'analisi", in Aversa, L. (a cura di): *Psicologia analitica. La teoria della clinica*, Bollati Boringhieri, Torino 1999. Bion, W. R. (1970): *Attenzione e interpretazione*, Armando Editore, Roma 1973. Bion, W. R. (1992): *Cogitations. Pensieri*, Armando Editore, Roma 1996.

Ellenberger, H. F. (1970): *La scoperta dell'inconscio*, volume primo, Boringhieri, Torino 1976.

Epstein, M. (1995): *Pensieri senza un pensatore*, Ubaldini Editore, Roma 1996. Eraclito: *Frammenti*, Rizzoli, Milano 2013.

Fachinelli, E.: *La mente estatica*, Adelphi, Milano 1989.

Fantini, R. – Maramici, C.: *Esperienze di meditazione*, Edizioni Efestò, Roma 2016.

Freud, S. (1912a): "Consigli al medico nel trattamento psicoanalitico", in *Tecnica della psicoanalisi, Opere* vol. 6, Bollati Boringhieri, Torino 1989.

Freud, S. (1917-1923): *L'io e l'Es e altri scritti*, in *Opere*, vol. 9, Bollati

Boringhieri, Torino 1989.

Fromm, E. – Suzuki, D. T. – De Martino, R. (1960): *Psicoanalisi e buddhismo zen*, Casa Editrice Astrolabio, Roma 1968.

Ginsberg, A. (1956): *Jukebox all'idrogeno*, Mondadori, Milano 1965.

Hillman, J. (1979): *Il sogno e il mondo infero*, Il Saggiatore, Milano 1988.

Husserl, E. (1936): *La Crisi delle scienze europee e la fenomenologia trascendentale*, Il Saggiatore, Milano 2008.

Janet, P. (1889): *L'automatismo psicologico. Saggio psicologico-sperimentale sulle forme inferiori dell'attività umana*, Raffaello Cortina, Milano 2013.

Jaspers, K. (1919): *Psicologia delle visioni del mondo*, Casa Editrice Astrolabio, Roma 1950.

Jung, C.G. (1952): "La sincronicità come principio di nessi acausali", in *Opere*, vol. 8, Bollati Boringhieri, Torino 1976.

Kabat-Zinn, J. (1990): *Vivere momento per momento*, Corbaccio, Milano 2016. Krishnamurti, J. (1954): *La prima ed ultima libertà*, Ubaldini Editore, Roma 1969. Krishnamurti, J. (1969): *Libertà dal conosciuto*, Ubaldini Editore, Roma 1973.

Krishnamurti, J. (1976): *Taccuino*, Ubaldini Editore, Roma 2007.

Màdera, R.: *Lo splendore trascurato del mondo. Una mistica quotidiana*, Bollati Boringhieri, Torino 2022.

Shah, I. (1964): *I Sufi*, Edizioni Mediterranee, Roma 1990.

Venturini, R.: *Coscienza e cambiamento. Una prospettiva transpersonale*, Cittadella Editrice, Assisi 1995.

Wallace, B. A. (2006): *La rivoluzione dell'attenzione*, Ubaldini Editore, Roma 2008. Winnicott, D. (1971): *Gioco e realtà*, Armando, Roma 1974.

Zampetti, G.: *L'attenzione cosciente*, E.M.I., Bologna 1981.

