

Francisco J. Varela - Evan Thompson  
Eleanor Rosch

# LA MENTE NEL CORPO

*Scienze cognitive  
ed esperienza umana*

*Prefazione di*  
JON KABAT-ZINN

La fusione degli orizzonti di tre nobili tradizioni – scienze cognitive, fenomenologia e buddhismo – ha permesso di creare uno spazio più ampio, aperto e fecondo di conoscenza dell’umano. Il concetto di *embodiment*, proposto in questo volume, ha avuto e continua ad avere un’immensa fortuna non solo nel suo campo principe di applicazione, ma anche nelle arti, nelle scienze umane e nelle discipline corporee.

Casa Editrice Astrolabio

## *Prefazione*

Jon Kabat-Zinn

Se venissero stilati degli annali che registrassero la notevole e improbabile confluenza di Dharma, filosofia e scienza in quest’epoca, si scoprirebbe che questo libro ha svolto un ruolo storico e determinante.

Sono rimasto entusiasta, e per molti versi impressionato, quando l’ho scoperto, poco dopo la sua pubblicazione, nel 1991. Non che lo comprendessi del tutto, né per la maggior parte, dato che di formazione non sono né uno scienziato cognitivo né un filosofo. Ma sono stato comunque in grado di riconoscerne l’ampiezza e la profondità, il rigore, l’audacia e il coraggio delle sue erudite linee di argomentazione, ben al di là delle linee di pensiero delle scienze cognitive accademiche, e ho percepito che la sua pubblicazione avrebbe rappresentato un punto di riferimento e una firma epocale di qualcosa di nuovo e profondo che emergeva dall’incontro tra scienza e Dharma.

Ciò che compresi del libro all’epoca (e che nel corso degli anni mi ritrovai a leggere, consultare e sottolineare in più occasioni), lo trovai in linea con il mio pensiero fin dagli esordi della mia carriera scientifica di biologo molecolare, che rifletteva su questioni come che cosa renda tale la vita, o come la coscienza nasca dalle cellule. Era anche pertinente al mio lavoro, iniziato nel 1979, che consisteva nell’offrire un addestramento relativamente intensivo alla meditazione basata sulla *mindfulness* e all’*battha yoga* a pazienti con un’ampia gamma di diagnosi mediche e malattie croniche, e nel documentare l’impatto di tale impegno sulla loro vita e la loro salute. In quei primi giorni, per ironia della sorte, mi sono trovato talvolta a fare riferimento a questo orientamento, che in seguito chiamammo MBSR, ovvero *mindfulness-based stress reduction* (“riduzione dello stress basata sulla presenza mentale”), come “meditazione buddhista senza il buddhismo”, dal momento che la presenza mentale era stata esplicitamente e autorevolmente indicata come “cuore della meditazione buddhista” (Nyanaponika, 1962). L’MBSR è stato concepito fin dall’inizio come un programma clinico ortogonale alle narrazioni convenzionali della salute e del benessere, un laboratorio per una medicina più esperienziale e partecipativa, uno strumento per l’autoeduca-

zione, la guarigione e la trasformazione, piuttosto che una nuova 'terapia'. Era pensato come intervento di salute pubblica e come un 'mezzo efficace' per dimostrare il potenziale liberatorio della pratica della presenza mentale nei confronti delle concezioni convenzionali del sé e del mondo e delle relative narrazioni, spesso costrittive, di cui tutti facciamo esperienza in un modo o nell'altro. Senza questo elemento di fondo, anche se per lo più implicito, l'MBSR non sarebbe stato né "basato sulla *mindfulness*" né uno strumento per il Dharma, e quindi, a mio avviso, avrebbe avuto scarso valore dal punto di vista della guarigione, della trasformazione o della liberazione (Kabat-Zinn, 2013).

Ricordo che la centralità accordata dagli autori alla presenza mentale e alla consapevolezza presente nei loro tentativi radicali ma coinvolgenti, rigorosi e stimolanti, di riunire i campi delle scienze cognitive, della fenomenologia e del Dharma per esaminare le connessioni più ampie tra mente, corpo ed esperienza, mi fece sentire che ero sulla strada giusta. Sensazione amplificata dal fatto che l'analisi e le argomentazioni provenivano non da uno, ma da tre autori che sembravano parlare con una sola voce, frutto di una collaborazione insolitamente profonda, e che gli autori descrivevano anche la loro esperienza diretta, "in prima persona" (cf. Varela e Shear, 1999), della pratica della meditazione basata sulla *mindfulness*, oltre a essere rigorosi scienziati-ricercatori, filosofi e accademici con solide basi nel mondo delle scienze cognitive e della fenomenologia, nonché nelle tradizioni contemplative e filosofiche buddhiste. Si aveva quindi la sensazione che incarnassero nella loro collaborazione ciò che stavano proponendo, un nuovo modo di "tracciare un sentiero mentre si cammina". Impressione oggi rafforzata dalle 'correzioni' che gli autori hanno integrato nelle loro introduzioni a questa edizione, per chiarire una comprensione più profonda della presenza mentale fondata sull'esperienza vissuta e, in particolare, sulla relazione stessa e su ciò che chiamano 'enazione'. Queste correzioni sono in realtà perfezionamenti in evoluzione, testimonianza di un apprendimento e di una crescita continui, e si basano su un'indagine, una riflessione, un'interrogazione, un dialogo tra colleghi e una coltivazione/pratica della presenza mentale effettivamente radicata nel corpo (*embodied*) e generata (*enacted*). Si tratta di per sé di 'segni vitali' di salute, se vogliamo, indicatori della vitalità dell'arco evolutivo di un pensiero e di una prassi all'avanguardia, nel quale scienze cognitive e discipline medicative convergono e sfidano radicalmente i modelli e la comprensione reciproca. La stasi, in questo contesto, equivarrebbe all'attaccamento e all'autoidentificazione con presupposti non esaminati e con punti di vi-

sta particolari, abitudini mentali esse stesse causa radice di tanta ignoranza e sofferenza, per le tradizioni di saggezza che hanno articolato in modo così preciso e rigoroso molte delle linee di indagine perseguite dagli autori nella prima edizione del testo. Queste correzioni sono quindi segni molto graditi di una naturale generatività, di apprendimento e umiltà – proprio ciò che ci si augura nella scienza, nella pratica meditativa e nella vita.

All'epoca della prima edizione americana, e per molti anni ancora, a capo di MIT Press c'era il compianto Frank Urbanowski, un caro amico, praticante e studente di meditazione buddhista. Frank sapeva bene quel che stava facendo con la pubblicazione di questo libro, il primo e tra i più profondi e trasformativi di una famiglia di volumi dedicati alle scienze cognitive e alla mente che avrebbe acquisito nel tempo. Si trattava di un esempio emblematico di quella che Frank definiva "specializzazione disciplinare mirata". Ripubblicare il libro in questa nuova edizione, dopo quasi ventisei anni, con nuove introduzioni da parte degli autori ancora in vita e con il testo originale invariato, è la prova che l'autorevolezza e l'importanza delle analisi e delle argomentazioni proposte sono cresciute nel corso degli ultimi decenni. In effetti, il mondo è diventato molto più ricettivo rispetto alla presenza mentale, e la ripubblicazione di questo libro annuncia una nuova era nella nostra profonda indagine collettiva, nell'apprezzamento e nella possibile comprensione di alcuni ambiti finora piuttosto complessi da trattare: la natura del pensiero e dell'emozione, la natura di ciò che chiamiamo 'mente' e la sua non separazione dal 'corpo', e la natura di ciò che chiamiamo 'sé' e la sua non separazione dagli 'altri', nonché dal mondo circostante e avvolgente da cui emergono la vita e la mente (cf., fra gli altri, Abrams, 1996). E includiamo anche la natura della senienza e dell'esperienza stessa, quella che ora gli autori chiamano "esperienza in prima persona", espressione molto meno carica di pregiudizi e più valida della precedente, "esperienza soggettiva". La loro esposizione della nozione di "corpo vissuto" di Merleau-Ponty rappresentata da sola un contributo importante e continuo a questa indagine (cf. Tombs, 1992).

Ho iniziato la scuola di specializzazione in biologia molecolare al MIT nel 1964, con l'ingenuo e romantico desiderio di indagare la natura fondamentale della vita e il suo rapporto con il sé e la mente. Ho lavorato su batteri, batteriofagi e colicine, sperando che l'esperienza potesse servire da buona base (e così è stato) per indagare infine la mente umana sia dall'esterno (la "prospettiva in terza persona") sia dall'interno (la "prospettiva in prima persona"). I batteri, naturalmente, sono organi-

smi unicellulari, con un interno 'vivo' e una membrana cellulare che mantiene l'interno intatto e l'esterno fuori, facilitando uno scambio dinamico di energia e materia che mantiene le giuste condizioni interne per la perpetuazione della vita. I batteriofagi (virus che infettano i batteri con il loro DNA o RNA) e le colicine (proteine che uccidono alcune cellule batteriche dall'esterno e che sono codificate da plasmidi all'interno del DNA del batterio di origine) non sono vivi, ma entrambi utilizzano la vita della cellula per replicarsi, con strategie diverse. Le distinzioni molecolari e dinamiche fondamentali fra interno ed esterno, vita e non vita, sono al centro di uno dei molti interessi e contributi di Francisco Varela, vale a dire il fenomeno dell'*autopoiesi*, che, insieme a Humberto Maturana, ha postulato come l'originale emergenza di una 'cognizione' rudimentale nella vita. Evan Thompson ha dedicato un libro all'argomento, dall'efficace titolo di *Mind in life* (2007). Ma il tema è implicitamente ed esplicitamente alla base di gran parte di questo libro e del suo rivoluzionario orientamento verso il radicamento nel corpo e il 'conoscere' – che gli autori propongono, seguendo la terminologia del Buddha, come una via di mezzo.

Si potrebbe dire che ci stiamo muovendo verso una comprensione intima ma universale, non riduzionista e non duale del mondo fenomenico e del nostro posto al suo interno. Questo libro è stato ed è un importante passo in avanti lungo questa traiettoria. Tale comprensione non può ignorare le particolarità uniche delle diverse culture, dei punti di vista, delle tradizioni meditative, dei loro fondamenti etici e delle loro aspirazioni, per non parlare dei misteri inspiegabili, ma documentati in modo attendibile, che Eleanor Rosch indica nella sua introduzione. Come afferma lei stessa, il libro "riguarda qualcosa di reale" (p. 30): in sostanza, "un'altra modalità di conoscere che non si basa su un osservatore e un osservato" (p. 34). Cosa c'è di più reale, impegnativo e potenzialmente liberatorio, trasformativo e curativo di questo? L'autrice evidenzia anche una serie di questioni critiche che necessitano di un chiarimento e di una comprensione precisi quando si tratta di determinare quel che le persone stanno effettivamente praticando, o imparando a praticare (cose molto diverse, con ogni probabilità) all'interno dei vari programmi di formazione che pretendono di essere "basati sulla *mindfulness*", così come nei programmi basati su altre discipline della coscienza. Le complessità abbondano. È un fatto estremamente sano e, allo stesso tempo, un enigma per l'indagine scientifica, che richiede nuovi livelli di precisione sia nelle descrizioni di ciò che viene insegnato, sia nei resoconti in prima persona di ciò che viene ricercato e sperimentato

momento per momento (Garrison *et al.*, 2013). Francisco Varela sarebbe andato a nozze con le vaste opportunità che ci vengono presentate in quest'epoca unica di confluenza fra scienze cognitive, fenomenologia e Dharma, alla cui nascita ha fornito un contributo significativo. Ma la sua visione, le sue intuizioni e la sua voce sono durature e senza tempo, permeano intimamente questo volume e risiedono nel cuore e nelle prospettive dei suoi coautori, così come nei suoi amici e nei suoi ex studenti e colleghi di tutto il mondo.

Che questa nuova edizione possa toccare la mente, il cuore e l'immaginazione di molti, in lungo e in largo, in molte discipline diverse, contribuendo alla "profonda trasformazione della consapevolezza umana" (p. 64) che era la sua aspirazione originaria e che, opportunamente amplificata, resta tale. Questa profonda trasformazione e l'apprendimento ad abitare la spaziosità e l'assenza di vincoli della consapevolezza stessa come nucleo del nostro essere radicati nel corpo, per poi agire con saggezza a beneficio degli altri e di noi stessi da questa posizione privilegiata quando richiesto, è oggi più che mai necessario su questo pianeta.

WOODS HOLE, Massachusetts  
Ottobre 2015

#### BIBLIOGRAFIA

- ABRAMS, D. (1996), *The spell of the sensuous*, Vintage, New York.  
 GARRISON, K. A., SCHEINOST, D., WOHUNSKY, P. D., ELWAFI, H. M., THORNHILL, T. A., THOMPSON, E., SARON, C., DESBORDES, G., KOBER, H., HAMPSON, M., GRAY, J. R., CONSTABLE, R. T., PAPADEMETRIS, X. e BREWER, J. A. (2013), "Real-time fMRI links subjective experience with brain activity during focused attention", *NeuroImage*, 81, pp. 110-118.  
 KABAT-ZINN, J. (2013) "Some reflections on the origins of MBSR, skillful means, and the trouble with maps", in J. M. G. Williams e J. Kabat-Zinn (a cura di), *Mindfulness: Diverse perspectives on its meaning, origins, and applications*, Routledge, London and New York.  
 NYANAPONIKA, T. (1962), *Il cuore della meditazione buddhista*, Astro-labio-Ubaldini, Roma 1978.  
 TOMBS, S. K. (1992), *The meaning of illness: A phenomenological account of the different perspectives of physician and patient*, Kluwer, Dordrecht, Netherlands.

THOMPSON, E. (2007), *Mind in life: Biology, phenomenology, and the sciences of mind*, Harvard University Press, Cambridge, MA e London, UK.

VARELA, F. J. e SHEAR, J. (a cura di) (1999), *The view from within: First-person approaches to the study of consciousness*, Imprint Academic, Exeter, UK.

## *Indice*

<i>Prefazione</i> (Jon Kabat-Zinn) . . . . .	pag. 7
<i>Introduzione alla nuova edizione</i> (Evan Thompson) . . . . .	» 13
<i>Prefazione alla nuova edizione</i> (Eleanor Rosch) . . . . .	» 30
<i>Introduzione</i> . . . . .	» 51
 <i>Prima parte</i> La base di partenza	
1. Una circolarità fondamentale: nella mente dello scienziato riflessivo . . . . .	» 61
Una condizione già data . . . . .	» 61
Cosa sono le scienze cognitive? . . . . .	» 62
Le scienze cognitive nel cerchio . . . . .	» 68
L'argomento di questo libro . . . . .	» 70
2. Cosa significa 'esperienza umana'? . . . . .	» 73
La scienza e la tradizione fenomenologica . . . . .	» 73
Il crollo della fenomenologia . . . . .	» 76
Una tradizione filosofica non occidentale . . . . .	» 79
L'esame dell'esperienza attraverso un metodo: presenza mentale e consapevolezza . . . . .	» 82
Il ruolo della riflessione nell'analisi dell'esperienza . . . . .	» 86
Sperimentazione e analisi esperienziale . . . . .	» 91
 <i>Seconda parte</i> Diverse forme di cognitivismo	
3. I simboli: l'ipotesi cognitivista . . . . .	» 97
La nube primordiale . . . . .	» 97
Definizione dell'ipotesi cognitivista . . . . .	» 100
Manifestazioni del cognitivismo . . . . .	» 103
Il cognitivismo nell'intelligenza artificiale . . . . .	» 103
Il cognitivismo e il cervello . . . . .	» 104
Il cognitivismo in psicologia . . . . .	» 105

8. Enazione: la cognizione radicata nel corpo . . . . .	pag. 211
Recuperare il senso comune . . . . .	» 211
L'auto-organizzazione rivisitata . . . . .	» 215
Il colore come caso esemplare . . . . .	» 222
La cognizione come azione radicata nel corpo . . . . .	» 238
Il ritiro nella selezione naturale . . . . .	» 248
9. Percorsi evolutivi e deriva naturale . . . . .	» 253
Adattamento: un'idea in divenire . . . . .	» 253
Un orizzonte di molteplici meccanismi . . . . .	» 256
Al di là dell'ottimale nell'evoluzione e nella cognizione . . . . .	» 262
Evoluzione: ecologia e sviluppo in congruenza . . . . .	» 264
Insegnamenti dall'evoluzione intesa come deriva naturale . . . . .	» 270
Definizione dell'orientamento enattivo . . . . .	» 275
Le scienze cognitive enattive . . . . .	» 278
Per concludere . . . . .	» 284
<i>Quinta parte</i>	
Mondi senza fondamento	
10. La via di mezzo . . . . .	» 289
Evocare l'assenza di fondamenti . . . . .	» 289
Nagajuna e la tradizione madhyamaka . . . . .	» 291
Le due verità . . . . .	» 299
L'assenza di fondamento nel pensiero contemporaneo . . . . .	» 301
11. Tracciate una via strada facendo . . . . .	» 309
L'interazione circolare fra scienza ed esperienza . . . . .	» 309
Il nichilismo e la necessità di un pensiero planetario . . . . .	» 311
Nishitani Keiji . . . . .	» 314
Etica e trasformazione umana . . . . .	» 318
<i>Ringraziamenti</i> . . . . .	» 330
<i>Appendice A. Terminologia della mediazione</i> . . . . .	» 333
<i>Appendice B. Categorie di eventi fondati sull'esperienza</i> nella pratica della consapevolezza . . . . .	» 334
<i>Appendice C. Opere sul buddhismo e sulla pratica della presenza</i> mentale e della consapevolezza . . . . .	» 337
<i>Bibliografia</i> . . . . .	» 339
<i>Indice analitico</i> . . . . .	» 357

Cognitivism e psiconalisi . . . . .	pag. 108
Cognitivism ed esperienza umana . . . . .	» 109
L'esperienza e la mente computazionale . . . . .	» 113
4. L'Io della tempesta . . . . .	» 119
Cosa intendiamo per "sé"? . . . . .	» 119
Alla ricerca di un sé negli aggregati . . . . .	» 123
Le forme . . . . .	» 125
Sentimenti/sensazioni . . . . .	» 127
Percezioni/impulsi . . . . .	» 127
Formazioni disposizionali . . . . .	» 128
Coscienza . . . . .	» 128
Transitorietà e cervello . . . . .	» 134
Gli aggregati senza un sé . . . . .	» 141
<i>Terza parte</i>	
Diverse forme di emergenza	
5. Le proprietà emergenti e il connessionismo . . . . .	» 147
Auto-organizzazione: le radici di un'alternativa . . . . .	» 147
La strategia connessionista . . . . .	» 149
Emergenza e auto-organizzazione . . . . .	» 150
Il connessionismo oggi . . . . .	» 154
Emergenze neurali . . . . .	» 155
L'uscita di scena dei simboli . . . . .	» 161
Il rapporto tra simboli ed emergenza . . . . .	» 163
6. Menti senza un sé . . . . .	» 167
Le società della mente . . . . .	» 167
La società delle relazioni oggettuali . . . . .	» 170
Un origine codificante . . . . .	» 172
Analisi degli elementi di base . . . . .	» 180
Presenza mentale e libertà . . . . .	» 185
Menti prive di un sé: agenti divisi . . . . .	» 186
L'attenzione rivolta al mondo . . . . .	» 193
<i>Quarta parte</i>	
Verso una via di mezzo	
7. L'ansia cartesiana . . . . .	» 197
Un senso di insoddisfazione . . . . .	» 197
La rappresentazione rivisitata . . . . .	» 198
L'ansia cartesiana . . . . .	» 205
Verso una via di mezzo . . . . .	» 208

---

F. J. VARELA - E. THOMPSON  
E. ROSCH

LA MENTE NEL CORPO  
*Scienze cognitive ed esperienza umana*

La nuova edizione dell'opera che ha dato un impulso decisivo a un cambio di paradigma nello studio e nella pratica delle scienze cognitive è arricchita da contributi che offrono un'essenziale messa in prospettiva dell'impatto nel tempo dei concetti che tra i primi Varela e i suoi co-autori hanno adottato. Grazie alla loro ricerca le scienze cognitive hanno potuto includere una prospettiva nuova, che ha unito l'orientamento fenomenologico alla pratica buddhista e al metodo scientifico. Fra queste pagine si è parlato per la prima volta di 'enazione', la generazione di un mondo e di una mente sulla base della storia delle azioni radicate nel corpo (*embodied*) che ciascun organismo vivente compie, e sulla relazione che intrattiene con gli altri organismi.

La conoscenza non sarebbe la rappresentazione di un mondo prestabilito da parte di una mente prestabilita, ma una continua attribuzione di significato che gli esseri viventi generano nel mondo che abitano. Una delle tesi centrali proposte chiama in causa la necessità, da parte degli studiosi, di abbracciare il vissuto del soggetto e la sua esperienza, integrando le manifestazioni del vivente e alcuni concetti fondamentali della psicologia buddhista, come quello dell'assenza di fondamento. La cognizione come 'enazione' di un mondo implica infatti che essa non abbia un fondamento, una base al di fuori della propria storia, e da qui scaturisce la domanda che permea questa ricerca: la discrepanza fra

conoscenza scientifica ed esperienza vissuta è inevitabile e insormontabile, oppure le scienze cognitive e l'esperienza umana sono conciliabili? Negli anni sono cambiate molte cose: il cervello ha perso il rassicurante ruolo meccanicista di 'elaboratore centrale' della cognizione guidato dagli stimoli, e si è fatta strada l'idea che l'attività cerebrale sia in gran parte auto-organizzata, non lineare e distribuita; parole come 'coscienza' ed 'esperienza soggettiva' non sono più considerate tabù dai neuroscienziati cognitivi.

Il seme piantato da Varela, Thompson e Rosch ha germogliato, e oggi il lettore potrà cogliere i frutti di un nuovo tipo di saggezza, radicata in una scienza cognitiva matura e informata da pratiche basate sull'esperienza che riguardano una trasformazione umana di tipo etico.

\* \* \*

FRANCISCO J. VARELA (1946-2001) ha insegnato a Berkeley, a New York, al Max Plank Institut di Francoforte e al CNRS di Parigi. Ha studiato e praticato il buddhismo tibetano con Chögyam Trungpa e Tulku Urgyen. Con Humberto Maturana ha pubblicato in questa collana *Macchine ed esseri viventi*.

EVAN THOMPSON insegna filosofia alla University of British Columbia di Vancouver ed è membro associato del Dipartimento di Studi asiatici e di Psicologia. Per questa Casa Editrice ha pubblicato *La veglia, il sonno, l'essere e Perché non sono buddhista*.

ELEANOR ROSCH, specializzata in psicologia cognitiva, ha insegnato a Berkeley.

---