

Oriente e Occidente: menti a confronto

Cinesi e indiani pensano come noi? No: le neuroscienze insegnano che cosa possiamo imparare da loro... e loro da noi.

Se sta male, un europeo soffre più di un giapponese o un coreano. Tende ad autoaccusarsi e a rimuginare, alimentando così l'ansia e la depressione. Inoltre si preoccupa per quello che potrebbe perdere ed è insoddisfatto per quello che non ha. L'uomo occidentale è il nemico di se stesso, invece che il proprio alleato.

Lo aveva capito, negli Anni '70, Jon Kabat-Zinn, giovane e promettente biologo molecolare al Mit di Cambridge (Massachusetts) negli Stati Uniti. Era l'epoca della New Age, e la passione per l'Oriente aveva contagiato America ed Europa. Una moda passeggera, dicevano i colleghi diffidenti. Ma Kabat-Zinn non la pensava così: era colpito da alcune pratiche di meditazione buddista che sembravano facilitare il distacco dalle cose terrene, liberando dalla sofferenza.

LA MENTE TRASFORMATA. Invece di considerare la spiritualità orientale incompatibile con la scienza, Kabat-Zinn prese i concetti fondamentali del buddismo, ne riformulò il linguaggio religioso e costruì un protocollo terapeutico che battezzò "Mindfulness-Based Stress Reduction" (riduzione dello stress basata sulla consapevolezza). A questo punto introdusse il protocollo in un ospedale del Massachusetts e ne verificò l'efficacia con i criteri e i protocolli della medicina moderna. Era il 1979, e i risultati di quella felice integrazione tra Oriente e Occidente si apprezzano oggi con il successo della "mindfulness", una delle pratiche di origine orienta-



TUTTI PAZZI PER LO YOGA. Un raduno yoga a Times Square, New York. Questa disciplina, di origine orientale, si è radicata anche da noi.



MINDFULNESS OVUNQUE. Due esempi di pratica dello yoga, a Tel Aviv (a lato) e a New York (a sinistra). L'unione tra meditazione e medicina ha portato alla nascita di nuove pratiche, come la "mindfulness" (v. sotto).

le che gode di maggior credibilità nel mondo occidentale.

Tra i risultati più recenti di questa disciplina, che oggi viene applicata a innumerevoli campi (v. riquadro nella pagina a destra), spicca il dato pubblicato quest'anno su *Lancet*, una delle riviste più autorevoli in campo medico: la Mbet, cioè la terapia cognitiva basata sulla Mindfulness, ha la stessa efficacia dei farmaci nel prevenire le ricadute della depressione. Per chi soffre di questa malattia, quindi, le medicine non sono più l'unica opzione. L'alternativa, però, non è una passeggiata. «La pratica della Mindfulness richiede molto impegno, ed è quindi in antitesi con la mentalità occidentale, abituata ad affidarsi a pillole e compresse», avverte Fabio Giommi, fondatore e presidente dell'Associazione italiana per la Mindfulness. «Ma il risul-

Gli occidentali guardano più il dettaglio, gli orientali l'insieme. E cinesi battono tutti sul quoziente intellettivo

tato è quello di "cambiare la mente". La trasformazione che avviene nel cervello è stata descritta da un recentissimo articolo pubblicato su *Nature Neuroscience*: la mindfulness sembra modificare soprattutto le regioni coinvolte nel controllo dell'attenzione (corteccia cingolata anteriore e striato), nella regolazione delle emozioni (regioni prefrontali e limbiche) e nella consapevolezza (insula,

corteccia cingolata posteriore e precuneo). In un certo senso, potremmo dire che, con la Mindfulness, la mente si "orientalizza".

LINGUAGGIO E MUSICA. «Sostenere che esista una mente occidentale e una orientale è però fuorviante: la mente è una sola», avverte Giommi. «Certo, la cultura orientale e quella occidentale sono profondamente diverse, e possono influenzare lo sviluppo del cervello, che notoriamente è "plastico". Ma è anche vero che oggi, con la globalizzazione, tra Oriente e Occidente le differenze si stanno assottigliando». Così, se da una parte l'Occidente continua a subire il fascino di pratiche orientali come lo yoga e la meditazione (v. foto in queste pagine), l'Oriente si sta a sua volta occidentalizzando, e con una velocità ben più sorprendente, tanto che al momento è difficile prevederne le conseguenze. Ma quali sono le principali differenze tra noi e loro nel modo di pensare? A inda-

CONFUCIO CONTRO ARISTOTELE

	ORIENTE	Occidente
Padri del pensiero	Buddha, Confucio	Aristotele, Adam Smith
Valori	armonia, equilibrio	possesso, successo
Senso di sé	debole	forte
Senso di interdipendenza	forte	debole
Percezione	totalizzante	analitica e dettagliata
Controllo	gli eventi non sono controllabili	gli eventi sono controllabili
Attenzione visiva	sullo sfondo	al centro
Emozioni	celate	manifeste
Linguaggio	è importante la forma	è importante il contenuto
Forma letteraria	poesia	prosa

garle sono le neuroscienze culturali, disciplina emergente che si avvale delle tecnologie di *imaging* per visualizzare la struttura del cervello.

Innanzitutto c'è un dato numerico: il quoziente d'intelligenza. Se in Occidente la media è 100, tra gli asiatici la media è 106, con una punta di 113 a Hong Kong. Una differenza in linea con il rendimento scolastico emerso dal progetto Pisa (Programme for International Student Assessment), che coinvolge gli studenti di tutto il mondo: gli asiatici (e i cinesi in particolare) sveltano sugli occidentali. Come mai? Una delle ragioni, almeno per la Cina, potrebbe essere la lingua. Uno studio recentemente pubblicato su Pnas, che ha confrontato le aree del linguaggio nei cervelli cinesi e inglesi, ha mostrato che oltre alle già note regioni dell'emisfero sinistro, nei cervelli cinesi si illumina anche una regione dell'emisfero destro che noi occidentali utilizziamo per elaborare la musica. La ragione è semplice: il cinese è una lingua tonale, e lo stesso suono può avere significati completamente diversi a seconda della tonalità con cui viene pronunciato. Che sia questo coinvolgimento cerebrale più ampio a rendere ragione, almeno in parte, della supe-

riorità dei cervelli d'Oriente? Nel dubbio, sempre più occidentali (compresi Mark Zuckerberg, il fondatore di Facebook, e il principe William d'Inghilterra) stanno studiando il mandarino.

PROSA VS POESIA. Tra Oriente e Occidente sembra essere diverso anche il modo di comunicare. Da noi si parla molto, si dà importanza al contenuto e si preferisce la prosa; in Oriente si parla meno, si dà risalto alla forma e si predilige la poesia. A partire dai testi sacri: basti pensare ai mantra tibetani, ripetuti all'infinito, poiché il loro suono è più importante del loro significato.

Secondo Christopher Bollas, tra i più noti psicoanalisti contemporanei e autore di *La mente orientale* (Raffaello Cortina editore) mentre il linguaggio occidentale è esplicito e chiaro, marcando le differenze e separando i confini tra chi parla e chi ascolta, quello orientale è implicito e ambiguo, denso di analogie e metafore, e tende a unire più che a dividere. Il che si riflette anche in una diversa concezione di sé e del mondo. Lo ha dimostrato Joan Chiao, ricercatrice di origini cinesi alla Northwestern University (Usa), nel 2009. C'è una regio-

La meditazione "scientifica"

QUI E ORA. La "mindfulness meditation" è un programma che aiuta a gestire meglio la sofferenza fisica e psicologica. Non elimina il dolore, ma insegna a convivere con la sofferenza senza esserne invasi. La frase chiave è "qui e ora": si impara a prestare attenzione al presente, momento per momento, intenzionalmente e senza formulare giudizi. Si lavora sul corpo per evitare che la mente rimugini sempre gli stessi pensieri e imparare a osservare se stessi con distacco. Il programma per apprendere questo stato mentale dura due mesi. In più ci sono gli esercizi quotidiani: la "dose minima efficace" è mezz'ora al giorno.

TANTE APPLICAZIONI. Il protocollo originale, quello introdotto dal fondatore Jon Kabat-Zinn, era "transdiagnostico", cioè non era diretto a malattie specifiche. Dalla fine degli Anni '90, però, le applicazioni della "mindfulness" sono andate aumentando. Sono stati quindi sviluppati protocolli specifici per varie condizioni (come la depressione, i disturbi alimentari, le dipendenze o il disturbo borderline) e questa pratica è entrata in contesti nuovi, come le scuole o le prigioni. In questo settore, tra l'altro, l'Italia è all'avanguardia.

ne del cervello subito dietro la fronte, nella corteccia prefrontale mediale, che si illumina quando una persona descrive se stessa, e che quindi si ritiene rappresenti il sé. Ebbene, nei volontari cinesi la stessa regione si illumina anche quando descrivono la loro madre: questo perché, suggerisce Chiao, gli occidentali tendono a vedersi come autonomi e unici, i cinesi come connessi a un insieme più ampio.

IN ARMONIA CON IL MONDO. «Le epopee occidentali, a partire da quella sumera di Gilgamesh, esaltano l'individuo che ▶

La lingua cinese stimola molte aree del cervello. Per questo Zuckerberg, il fondatore di Facebook, studia il mandarino

parte da solo alla conquista del mondo e che fa di tutto per lasciare una traccia di sé», nota Bollas. «Gli antichi testi cinesi e indiani sottolineano invece il dovere di vivere in armonia con gli altri e con la natura, e insistono sulla transitorietà e insignificanza della vita umana». Gli occidentali subiscono il fascino del furbante, celebrano gli avventurieri, gli individui che sfidano la tradizione. Invece, secondo il confucianesimo e il buddismo, il compito dell'uomo non è distinguersi dal gruppo, bensì prendere le distanze dalle debolezze terrene per unirsi all'anima universale.

Queste differenze sono legate anche a ragioni storiche. «Mentre in Occidente si affermava la cultura democratica della polis, e insieme le dispute dell'agorà, in Cina il potere si centralizzava, favorendo una cultura della sottomissione e un'etica della cooperazione».

DISTINGUERSI O UNIFORMARSI. Le neuroscienze sembrano confermarlo. Nel 2009, la psicologa Nalini Ambady della Tufts University, sempre negli Usa, ha mostrato a un gruppo di volontari disegni di persone in posizione sottomessa (con la testa china e le spalle ricurve) o in posizione dominante (con lo sguardo diretto e le braccia incrociate). Il circuito dopaminergico della ricompensa si è attivato di più nel primo caso per gli asiatici, nel secondo per gli americani. A riprova di una differenza di valori: per i primi è preferibile sottomettersi, per i secondi imporsi.

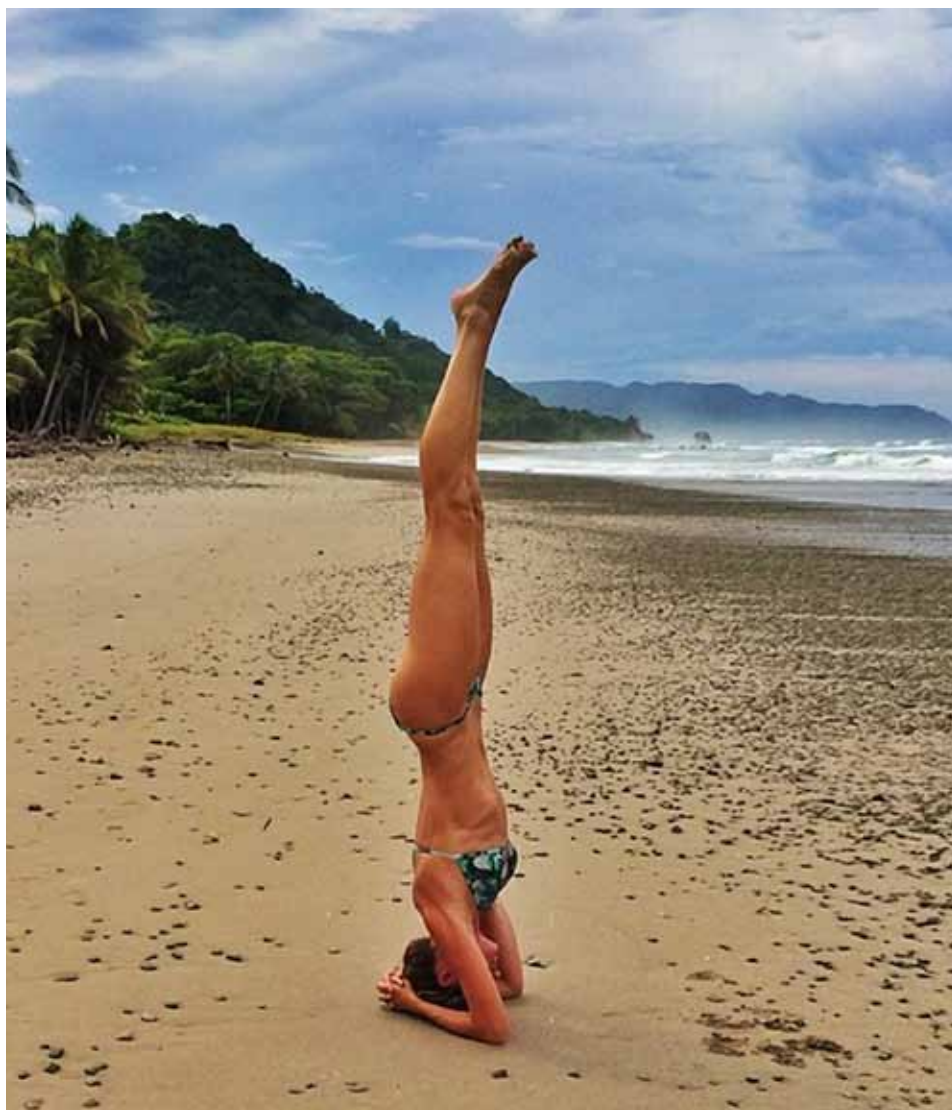
Richard Nisbett, psicologo sociale all'università del Michigan, ha dimostrato che, quando guardano una scena (per esempio un pesce che si muove nell'ambiente marino, o un elefante nella giungla), gli statunitensi focalizzano lo sguardo sull'oggetto centrale, gli asiatici sull'ambiente circostante. È come se gli occidentali, nel loro rapporto con la realtà, usassero lo zoom, gli orientali il grandangolo. E che i primi siano legati ai va-

lori dell'affermazione individuale e dell'indipendenza mentre i secondi a quelli dell'armonia con l'ambiente e dell'interdipendenza lo conferma anche un altro esperimento, in cui ad alcuni volontari è stato chiesto di scegliere tra 5 penne, 4 rosse e una verde: gli occidentali hanno scelto in maggioranza la verde, gli asiatici una delle penne rosse.

DIVERSE ANCHE LE "FACCINE". C'è infine una differenza emersa più di recente, grazie alla diffusione degli emoticon. Masaki Yuki, giovane ricercatore all'Università di Hokkaido, in Giappone, rac-

conta di aver impiegato parecchio tempo a capire il senso delle più diffuse "faccine" occidentali, quali :-) o :- (. In Giappone la modalità di rappresentare un viso felice o triste era ben diversa, e cioè rispettivamente (^_^) e (;-;). Lo psicologo intuì che alla base c'era una differenza socioculturale: dimostrò infatti che per leggere le emozioni, i giapponesi guardano gli occhi, gli americani la bocca. Secondo Yuki, i giapponesi ridono raramente perché la cultura nipponica esalta la conformità, l'umiltà e la repressione delle emozioni, considerati tutti tratti importanti per promuovere le relazioni. Le emozioni trapelano comunque dagli occhi, che sono più difficili da controllare. Invece un sorriso a 32 denti come quello di Julia Roberts, che tanto piace agli occidentali e che l'attrice ha assicurato per 35 milioni di dollari, per i giapponesi risulta innaturale e disturbante. Paese che vai... **F**

Marta Erba



A TESTA IN GIÙ. Un'altra posizione yoga. Questa disciplina è basata su una visione "olistica", tipicamente orientale, in cui l'uomo è visto in relazione con l'intero universo.