

VIVERE MEGLIO

Nella stessa collana:

GUARIRE CON UN ABBRACCIO
di Cèline Rivière

BEBÈ PRIMA E DOPO
di Shiva Shaffil e Elisa Bastet

CI VEDIAMO TRA NOVE MESI
di Sabine Davion-Marin

I BENEFICI DEL DIGIUNO
Ruediger Dahlke

SOLO TU & IO
Willard F. Harley Jr.

CUORE E ANIMA
di Roberta Dell'Acqua

MAMME SI DIVENTA
di Susan Magee e Kara Nakisbendi

IL SEGRETO DEI CENTENARI DI
OKINAWA

di Jaqueline Armand
e Laurent Boucher

VEGETARIANO SÌ O NO?
di Nathalie e Jean-Marie Delecroix

RESPIRARE È VIVERE
di Philip Smith

PERDERE LE CATTIVE ABITUDINI
di Ann Gadd

LA VIA DELLA SALUTE
di Elio Blancato

COSMETICI NATURALI
di Natalia Wolf

GLI ALIMENTI DELLA SALUTE
di Eugenio G. Branca

I FRUTTI DI BOSCO
di Margarete Dressler

LA FORZA DELLA GIOIA CHE È IN TE
di Marino Parodi

STOP ALLA DEPRESSIONE
di Roberto Pagnanelli

VINCERE LE TUE PAURE
di David Tolin

LE FALSE CREDENZE CHE NON CI
FANNO INVECCHIARE BENE

MARIO MARTINEZ

LE FALSE CREDENZE
CHE NON CI FANNO
INVECCHIARE *bene*

ARMENIA

Titolo originale dell'opera:
The MindBody Self
Traduzione dall'inglese di Daniel Panizza

Copyright © 2017 by Mario Martinez
Originally published in 2017 by Hay House Inc.

Copyright © 2017 Armenia S.r.l.
Via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)
Tel. 02 99762433 - Fax 02 99762445
www.armenia.it
info@armenia.it

Stampato da Grafica Veneta S.p.A.

A mio figlio **Patrick** e a mia figlia **Lauren**,
che sono i miei eroi e la mia fonte di ispirazione.

Introduzione

Quelli che viviamo sono tempi turbolenti. Oggi c'è un'ampia offerta di soluzioni per ogni genere di problema: praticamente qualsiasi approccio risolutivo a cui riusciate a pensare è già stato proposto da qualcuno, in qualche momento del passato, come soluzione ideale per i problemi che riguardano le vostre relazioni, il vostro scopo nella vita, la salute fisica, il senso del sé, e in generale il vostro posto nel mondo. Ho scritto «approccio risolutivo a cui riusciate a pensare»; il fatto è che non si può *pensare* come vivere una vita migliore. Il cambiamento non è un obiettivo che la vostra mente possa raggiungere da sola. E nemmeno il corpo, da solo, può fare lo stesso. Mente e corpo devono lavorare insieme.

È probabile che a livello intuitivo comprendiate già – forse molto bene – come la mente e il corpo dialogano. La scienza della *biocognizione*, che ho sviluppato e insegnato negli ultimi vent'anni, ha innalzato il livello di comprensione di questo fenomeno: il concetto di *mente-corpo*, da me sviluppato, descrive non due entità separate che si influenzano reciprocamente, ma un'unità indivisibile. Il concetto di *codice mente-corpo*, che ho illustrato nel mio primo libro, spiega come mente e corpo – sistema cognitivo e sistema biologico – siano «coautori» che operano all'interno di un contesto culturale. Il codice mente-corpo dà un nome al linguaggio che apprendiamo dalla nostra cultura e che ci permette di interpretare il nostro mondo.

In questo libro analizzerò ancora più a fondo le condizioni culturali

che modellano la nostra vita, la nostra salute, il nostro sé. La *scienza culturale mente-corpo* vi permetterà di capire che siamo coautori della nostra realtà insieme a tutto ciò che ci circonda, e gli strumenti biocognitivi che vi presenterò vi permetteranno di modificare i vostri schemi comportamentali ormai superati e creare così una vita più sana, più felice, e più piena.

UN NUOVO LINGUAGGIO DEL SÉ

Il linguaggio culturale mente-corpo che imparerete in questo libro vi darà la flessibilità di cui avete bisogno per affrontare le tempeste della vostra vita con efficaci strategie basate su soluzioni pratiche, e non su spiegazioni intellettuali. Sostituiremo i rigidi confini di un'impotenza appresa con orizzonti permeabili di potenziale potere personale, le condanne genetiche alla malattia con propensioni influenzate dalle credenze culturali, e l'invecchiamento come inevitabile senescenza con l'apprendimento di una sana longevità. Sulla base delle ricerche compiute nell'ambito della rivoluzionaria scienza mente-corpo, sfateremo i miti riduzionistici che vedono il sistema biologico umano come un insieme di processi meccanici indipendenti dalle influenze culturali. Imparerete perché – e in che modo – quello che percepiamo è un mondo influenzato dalla nostra cultura, e non un semplice oggetto di percezione privo di contesti culturali. E soprattutto, imparerete ad agire sul tessuto culturale per liberarvi di ciò che non vi torna più utile e ritrovare l'eccellenza personale che vi hanno insegnato a ignorare.

Noi esseri umani siamo dei campi mente-corpo – auto-regolati e auto-organizzati – di informazioni, e co-creiamo il mondo nell'ambito di un contesto culturale mediante una imprescindibile collaborazione della mente e del corpo tesa a trovare un significato in ciò che le nostre culture ci insegnano a credere. Di conseguenza, il nostro sistema biologico conferma ciò in cui crediamo, e si sviluppa sulla base di ciò che progettiamo di diventare. Dobbiamo capire, però, che non possiamo raggiungere questi obiettivi di espansione del potenziale umano mediante pie illusioni o facili scorciatoie. Apprendiamo nozioni controproducenti insieme ai nostri coautori, che intenzionalmente o inconsapevolmente ci impongono le loro credenze culturali. Se il cambiamento personale dipendesse dal ragionamento potremmo mettere fine alle nostre sofferenze semplicemente riconoscendo il danno che tali sofferenze ci pro-

vocano. Tuttavia tutti conosciamo bene quella sensazione di perplessità che proviamo quando non riusciamo a cambiare ciò da cui vogliamo prendere distanza. I concetti che vi presenterò vi permetteranno di avere il quadro culturale necessario per comprendere, incarnare e cambiare ciò che fino a ora vi sembrava impossibile. Se vogliamo ottenere un cambiamento duraturo, capire con la mente ciò che accade nel corpo è necessario, ma non sufficiente. Questo perché apprendere è un'esperienza mente-corpo; non possiamo cambiare quanto abbiamo appreso lavorando solo a livello della mente. In altre parole, la mente e la materia sono coautori che si muovono nell'ambito di contesti culturali.

Vi guiderò nell'apprendimento della nuova terminologia tecnica senza cercare di semplificare troppo le informazioni che voglio che assimilate. Credo fermamente che i cambi di paradigma richiedano l'acquisizione di un nuovo linguaggio che offra modi nuovi di affrontare vecchi problemi e nuove turbolenze. Non farò marketing di promesse irrealistiche; vi illustrerò i metodi che ho sviluppato e raffinato nei miei più di venticinque anni di pratica da neuropsicologo clinico. Questo non significa che tutti i metodi funzioneranno altrettanto bene per qualsiasi persona. E tuttavia, il motivo per cui credo che la maggior parte di voi otterrà ottimi risultati dai miei metodi è che in questo libro capirete come la nostra cultura tesse la trama del nostro sé, come noi partecipiamo a tale processo, e soprattutto che abbiamo la possibilità di cambiare ciò che ci sembra immutabile. Tra le ragioni principali per cui questi metodi sono efficaci ci sono due verità che la scienza ha arrogamente ignorato: 1. Le credenze culturali sono coautrici del nostro sistema biologico. 2. Il significato – e non la sopravvivenza del più forte – è la forza che guida la nostra umanità.

Il mio interesse nell'elaborare metodi efficaci per ottenere cambiamenti mente-corpo duraturi nasce dai difetti che vedo in alcune soluzioni offerte dai diversi professionisti della salute. Certo, non dobbiamo minimizzare i grandi progressi ottenuti nel campo della diagnosi e del trattamento delle malattie, ma questo non significa che dobbiamo sposare la nozione secondo la quale un intervento aggressivo è il metodo migliore per affrontare i nostri problemi fisici. Il nostro corpo è molto di più un sistema di organi che interagiscono come parti di un sistema meccanico. Il fatto è che il nostro corpo ha caratteristiche sia di un sistema meccanico sia di un sistema organico. Non si può negare che il cuore pompi il sangue, e che la pressione del sangue sia la forza che

governa il pompaggio. Quando questo sistema non funziona bisogna in effetti intervenire a livello biochimico o meccanico. L'errore grave che la medicina riduzionista compie è quello di dare per scontato che, poiché gli interventi meccanici funzionano, il nostro sistema biologico è meccanico. L'intervento meccanico funziona solo quando c'è un problema mente-corpo che raggiunge un livello critico di disfunzione fisica. Tuttavia prima che questo accada, il cuore, oltre a pompare sangue, produce ormoni regolatori influenzabili dall'umiliazione, che causa stati infiammatori, e dall'amore, che regola il ritmo del pompaggio. Questa non è poesia New Age: sono dichiarazioni basate su ricerche scientifiche delle «interdiscipline» della psicocardiologia, neuroantropologia, neuroscienza culturale e psiconeuroimmunologia (PNI). Le definisco «interdiscipline» perché, detto semplicemente, il concetto rinascimentale di una disciplina in grado di spiegare tutto non è più sostenibile: dobbiamo acquisire una visione più ampia, e completamente integrata. La mia formazione in neuropsicologia clinica mi ha insegnato a comprendere i limiti di un cervello malato, ma non mi ha insegnato nulla sul potenziale di un cervello sano. Ho appreso strategie per diagnosticare e intervenire sui danni patologici, ma quasi nulla a proposito delle cause della salute. Sono grato per le lezioni che ho ricevuto sulle patologie cerebrali, ma sono anche contento di potervi mostrare come ho integrato le scoperte di diverse discipline per creare strumenti in grado di cambiarvi la vita.

Questo libro, però, è molto di più di un appello all'integrazione tra il meglio della medicina e della scienza mente-corpo. In base ai risultati del mio studio sui centenari (persone che hanno almeno cento anni) in salute appartenenti a diverse culture, e ad altre ricerche che riporto in questo libro, posso sostenere che la longevità sana è appresa, non ereditata. Questo non significa, però, che dovete sedervi e attendere che la vostra salute si manifesti. Ciò che vi illustrerò è che sono le culture a tessere la realtà che percepiamo, e a decidere come il nostro sistema biologico dovrebbe reagire.

Accosterò interdiscipline che non condividono i risultati delle loro scoperte e vi spiegherò gli aspetti pratici di tali risultati, che rimangono sepolti nelle pubblicazioni scientifiche. Più che farvi un riassunto delle diverse ricerche, però, vi mostrerò dei modi per applicare tali risultati a livello pratico, per affrontare problemi di salute, longevità, relazioni, e autostima. Scoprirete che il cervello è culturale, che i nostri sistemi

sociali sono ancora tribali, e che le culture occidentali e orientali differiscono in termini di risposta biologica allo stress, alla malattia, e ad altri problemi. Non possiamo cambiare il nostro DNA, ma possiamo influenzare culturalmente il modo in cui i nostri geni esprimono la malattia, e le cause della nostra salute.

Questo libro offre una nuova visione che sfida la «tecnologia del tragico destino» con le prove scientifiche della speranza. Il cambiamento che vi propongo passa dalla comunicazione tra mente e corpo alla comunicazione *mente-corpo* in contesti culturali. In questo paradigma la mente influenza il corpo sulla base di come la cultura influenza la mente. Il linguaggio che utilizzo per questo cambio di paradigma apre strade sconosciute ai metodi convenzionali orientati al cambiamento dei comportamenti indesiderati. Per esempio, il termine *co-creazione* crea la consapevolezza che le nostre azioni sono create insieme ad altri, e non unilateralmente. Alla fine del libro troverete un glossario con le definizioni dei nuovi termini che introduco. Se immaginate il linguaggio come una serie di istruzioni per interpretare il mondo, quando emergono nuovi concetti abbiamo bisogno di nuove interpretazioni (linguaggio) adatte a descrivere la nostra nuova visione del mondo. Per esempio quello di portale culturale è uno dei termini da me introdotti per sostenere che l'invecchiamento è il semplice passare del tempo, mentre la *senescenza* è il potenziale risultato ottenuto quando il tempo viene filtrato attraverso le credenze culturali. Quello della mezza età è uno dei nostri portali culturali. La nostra cultura ci dice come comportarci, come vestirci, e cosa aspettarci in questo periodo, senza che ci sia prova alcuna a supporto dell'esistenza di una tale fase. Se però non sapete di trovarvi in una specie di *vaschetta dei pesci culturale*, invecchierete come la vostra cultura vi dice che dovete invecchiare. Per fortuna ci sono modi per uscire dai portali, come ci mostrano i centenari e altri ribelli culturali (eccezioni, o «outlier»).

COME UTILIZZARE QUESTO LIBRO

Il libro è diviso in 11 capitoli, ciascuno dei quali si concentra su un tema e sulle diverse opzioni a vostra disposizione per cambiare ciò che ormai vi è di ostacolo. Il mio obiettivo principale è quello di mostrarvi come cambiare non semplicemente un comportamento, ma lo stato di coscienza culturale che mantiene in vita un intero gruppo di comportamenti indesiderati. Per esempio, può essere difficile abbandonare un

comportamento auto-sabotante, ma quando cambiate a livello esperienziale uno stato di coscienza caratterizzato da percezione di assenza di valore personale, i comportamenti che supportano l'auto-sabotaggio non sono più sostenibili.

I capitoli sono scritti in una sequenza che vi permetterà un'assimilazione gradualmente dei nuovi concetti. Tuttavia, se preferite, potete iniziare leggendo gli argomenti che vi interessano di più, e leggere tutti i capitoli in modo sequenziale solo in un secondo momento, quando vorrete. Il libro è costruito in modo da rappresentare una risorsa consultabile all'occorrenza. Potete tornare a rivedere i diversi concetti e le loro applicazioni ogni volta che sentite di averne bisogno. Alla fine di ogni capitolo troverete degli esercizi che vi aiuteranno ad assimilare e applicare ciò che imparate. Si tratta di metodi contemplativi, immagini incarnate, e metodi di apprendimento incidentale; questi strumenti, che ho insegnato ai miei pazienti e che ho trasmesso attraverso centinaia di seminari, sono il frutto della mia lunga pratica di neuropsicologo clinico. I commenti delle persone che li hanno utilizzati mi hanno aiutato, nel tempo, a semplificarli e a migliorarli. Quando praticherete gli esercizi, sfruttate il Glossario per chiarire i nuovi concetti e i nuovi termini incontrati. Troverete anche una bibliografia dettagliata; potete ricorrervi nel caso siate interessati ad approfondire lo studio della scienza mente-corpo.

Il **capitolo 1** comincia a spiegare come il senso del sé sia modellato da principi definiti a livello culturale, e di come gradualmente creiamo un'immagine di noi stessi che non necessariamente riflette chi siamo davvero, o chi vogliamo essere. Le culture creano dei portali per stabilire come dobbiamo vivere il passaggio del tempo. Alla fine del capitolo troverete delle tecniche per allontanarvi dalle lezioni culturali che vi impediscono di esprimervi al meglio, e dei suggerimenti per gestire i vostri coautori (le persone e gli eventi che insieme a voi modellano la vostra coscienza e la vostra esperienza) che vogliono tenervi ancorati al vostro passato.

Il **capitolo 2** vi conduce *oltre il recinto* (confini tribali) e vi mostra come le culture stabiliscano delle conseguenze «per il vostro bene», per impedirvi di liberarvi dalla reclusione mente-corpo della tribù. Vi mostrerò come aumentare il vostro livello di indipendenza senza disonorare la vostra eredità culturale, comprendendo che c'è una differenza tra il disonorare e lessere in disaccordo con le lezioni che vi sono state impartite.

- Il **capitolo 3** spiega che la percezione è culturalmente appresa, e che i simboli insegnati dai *redattori culturali* (persone dotate di potere contestuale: i genitori a casa, i medici all'ospedale, gli insegnanti in classe) influenzano il nostro sistema biologico. Imparerete che i simboli, quando biologicamente assimilati, diventano *biosimboli*, e capirete come ricontestualizzare (cambiare il significato mente-corpo) i simboli che vi influenzano negativamente o che vi limitano.
- Il **capitolo 4** spiega in modo approfondito perché il controllo, la permanenza e altri concetti esistenziali sono illusioni che possono darvi cocenti delusioni quando non riuscite a conquistarli. Quando comprendete come concentrarvi su ciò che potete cambiare invece che su quanto esula dal vostro controllo, la paura dell'ignoto si trasforma in paura di ciò che è noto, e vi permette di risolvere quello che prima vi sembrava irrisolvibile. Gli strumenti di questo capitolo vi aiuteranno a risolvere le gradi paure tipiche di tutte le culture, e a liberarvi dall'auto-intrappolamento.
- Il **capitolo 5** spiega che l'autostima è un concetto costruito culturalmente, e vi mostra come cambiare ciò che vi è stato insegnato a credere a proposito del vostro sé culturale (ciò che influisce negativamente sulla percezione del vostro valore personale). Capirete perché il nostro mente-corpo risponde più alla credenza di essere amato che all'amore che effettivamente riceviamo. Capirete perché le celebrità idolatrate dai loro fan faticano ad accettare l'amore che viene loro indirizzato, e come questo medesimo meccanismo si applica alla vostra vita, a come date e ricevete amore. Tra gli strumenti pratici troverete modi per passare da un dare e prendere opportunistico all'offrire e ricevere per il valore intrinseco del processo.
- Il **capitolo 6** contiene le prove che sfatano l'idea che le malattie familiari siano delle condanne genetiche. Le ricerche più recenti mostrano che il modo in cui i geni esprimono malattia o salute ha più a che fare con le credenze culturali che con la genetica. Troverete strumenti utili a potenziare le cause della salute e diminuire l'espressione della malattia. Verrà discusso il tema delle cause della salute e i metodi per accedervi nell'ambito della vostra cultura.
- Il **capitolo 7** mostra come la cultura digitale dei computer, dei videogame, e dei cellulari stia interferendo con i rituali familiari che migliorano la funzione immunologica. Tuttavia, invece di abbandonare la tecnologia, imparerete a trarre vantaggio dalle comunicazioni digi-

tali senza eliminare i legami sociali necessari per la vostra salute e longevità. In questo capitolo spiego anche come diventiamo emotivamente attaccati ai nostri compagni digitali (cellulari, Internet, media) a spese del tempo dedicato alla famiglia, e vi insegno a bilanciare l'attenzione tra persone e tecnologia. Imparerete anche perché molte malattie legate allo stress, come i disturbi gastro-intestinali, la pressione alta, e il reflusso gastrico, possano essere legati all'uso eccessivo di computer e telefoni cellulari, soprattutto durante i pasti.

Il **capitolo 8** fornisce evidenze scientifiche del potere che la nostra cultura esercita su salute, relazioni, e longevità. Vedrete come il nostro cervello percepisce il mondo sulla base delle nostre interpretazioni culturali, perché le culture orientali e quelle occidentali interpretano il loro mondo in modo diverso, e perché l'espressione genetica differisce in base alle interpretazioni culturali. Vi presenterò dei metodi per il miglioramento della salute e della qualità della vita che integrano la parte migliore di queste due macro-interpretazioni del mondo.

Il **capitolo 9** confuta, su basi scientifiche, le teorie dell'invecchiamento secondo le quali perdiamo capacità fisiche e cognitive con il passare del tempo. Vi troverete i risultati del mio lavoro con i centenari in salute, che mostrano come la genetica sia responsabile solo per il 25% della loro longevità. Imparerete che la longevità sana può essere appresa a qualsiasi età, e capirete come incorporare lo *stato di coscienza da centenari* nella vostra vita.

Il **capitolo 10** tratta la psicologia dell'avversità, e come utilizzare i principi dell'incertezza per affrontare con successo i bruschi cambiamenti nella vostra vita. Conoscerete il motivo per cui le persone che capiscono intuitivamente come applicare questi principi dell'incertezza non sono negativamente colpite da potenziali cause di grande stress. Troverete strumenti che vi permetteranno di affrontare l'avversità senza ammalarvi.

Il **capitolo 11** è una raccolta di concetti e lezioni su cui ho lavorato per più di venticinque anni. In questo capitolo si consolidano le informazioni dei capitoli precedenti, per darvi una bussola, piuttosto che una mappa, che potete utilizzare per identificare i problemi e affrontarli con degli strumenti di comprovata efficacia. Il concetto dei portali culturali viene ampliato per mostrarvi le specifiche conseguenze mente-corpo che derivano dal trovarsi nei diversi portali (fanciul-

lezza, adolescenza, prima età adulta, mezza età, vecchiaia). Inoltre vedrete come, comprendendo le restrizioni e gli ostacoli di ogni portale, potete scegliere di uscirne e sfuggire ai loro limiti.

Questo libro vi condurrà in un viaggio che vi mostrerà come la scienza della speranza sta sconfiggendo il mito del destino avverso. Scoprirete di avere ereditato la resilienza per gestire l'avversità in modi che potranno sembrarvi magici, ma che si basano su evidenze scientifiche credibili. Come qualsiasi altro viaggio, però, anche quello che state per iniziare vi richiederà di essere coraggiosi per sfidare tutti i vostri schemi consolidati, e di avere la pazienza necessaria perché il vostro cervello culturale assimili i nuovi insegnamenti. Coraggio, perché l'infelicità nota provoca meno ansia della gioia ignota, e pazienza perché gli schemi disfunzionali sono compagni di lunga data che non abbandoneranno immediatamente la vostra coscienza. La buona notizia è che siamo disgnati per preferire il significato alla sopravvivenza del più forte, e l'amore alla paura. Dovete però imparare ad abbracciare la vostra eccellenza personale, che è da sempre dentro di voi. Godetevi il vostro cambio di paradigma.

Coautori del sé mente-corpo

Nulla accade in un vuoto; dal momento in cui siamo concepiti siamo coautori *insieme* ai nostri contesti culturali. Utilizzo la parola *coautori* per specificare che non siamo riceventi passivi in un mondo che ci accade; il mondo – o, più precisamente, il nostro *mondo culturale* – accade *insieme* a noi. Ci avvaliamo di contesti culturali per dare un senso al nostro mondo, e abitiamo realtà collettive condivise con le nostre tribù. Ai fini del viaggio che stiamo per intraprendere definisco una *cultura* come l'insieme degli accordi condivisi da un gruppo di persone riguardo all'estetica, all'etica, alla salute, alle credenze trascendentali, al potere, ai rituali, e alle altre credenze che determinano l'identità collettiva del gruppo. Gli accordi sono comunicati con un linguaggio comune condiviso. Il linguaggio può essere tanto ampio da includere nazioni (l'inglese, il giapponese, l'italiano, il tedesco), sottogruppi all'interno delle nazioni (bande giovanili, squadre, confraternite, professioni) o transnazionali (organizzazioni globali, religioni).

Mentre la cultura è un insieme di accordi che identifica un gruppo, la tribù è il gruppo che assimila tali accordi e che vive secondo di essi.

Sto volutamente creando delle definizioni operative di *cultura* e *tribù* perché vi accorgete, mano a mano che incontrerete le mie teorie e le pratiche che suggerisco, di come la complessità umana non sia riconducibile a etichette e categorie fisse. La civiltà umana non fece grandi progressi fino a quando i membri più audaci della tribù non uscirono

dai loro confini fisici (il recinto) e dai concetti limitanti del loro mondo (orizzonti di credenza) per affrontare i «mostri di ghiaccio» che si rivelarono poi dei semplici iceberg.

In questo capitolo vi spiego come voi diventate il vostro sé mente-corpo. *Dentro il recinto*, la coscienza non è riconosciuta; questo fino a quando non vi avventurate *oltre il recinto*. Lì le regole cambiano, e quando iniziate la vostra esplorazione indipendente molte delle caratteristiche che avete acquisito per funzionare nel contesto tribale perdono la loro efficacia. Perché? Perché quando andate oltre il pensiero collettivo ciò che vi manca sono gli strumenti per funzionare in un luogo che vi richiede di abbandonare qualsiasi copione. Per esempio, quando vivete a casa, sono i genitori a stabilire le regole; uscire di casa significa scoprire le proprie regole. La vita tribale si basa sulla cooperazione e sulla conformità, ma quando viaggiate da soli vi rendete conto che potete stabilire limiti nei rapporti che non potevate stabilire all'interno della tribù. Questa interazione tra conformità alle regole tribali e messa in dubbio della loro funzione è necessaria per un sano sviluppo del vostro sé culturale.

LE REGOLE CULTURALI DENTRO IL RECINTO

Se vi prendete un attimo per chiedervi chi e che cosa siete, troverete un insieme di categorie relative al vostro genere, al corpo, al lavoro, alla famiglia, e infinite etichette che forse date per scontate. Se continuate la vostra esplorazione, scoprirete che queste identità acquistano un senso solo se messe in relazione con i loro opposti e i loro contesti. Lasciate che vi spieghi ciò che sembra ovvio ma che ha implicazioni profonde per i meccanismi di apprendimento del vostro cervello. Sapete di essere donna perché esistono gli uomini, potete essere fratelli perché esistono le sorelle, e così via. Inoltre, a seconda delle condizioni (contesti), potete essere donne «brave» o «cattivi» fratelli, perché siete coautori all'interno dei vostri contesti. Un sé culturale non si adatta a tutti i contesti, e una cultura non rappresenta tutte le culture. Nel capitolo «Il cervello culturale», vi spiegherò come i nostri cervelli assimilano e interpretano le informazioni sulla base delle nostre premesse culturali, ma ora voglio che vi concentrate sul fatto che costruiamo la nostra identità sulla base di *opposti relazionali* (uomo-donna, giovane-vecchio, alto-basso, grasso-magro), e diamo significato alle nostre azioni sulla base del-

le *esigenze contestuali* (appropriato qui-non appropriato là, affidabile qui-sospettoso là). Io affermo che le componenti relazionali e contestuali della nostra realtà costruita sono pesantemente influenzate dalle nostre culture. Alcuni esempi: la pancia negli uomini è simbolo di benessere in India, e segno di trascuratezza negli Stati Uniti; ruttare dopo un pasto è un segno di approvazione in Cina, e di mancanza di buone maniere nel Regno Unito; guardare negli occhi è indice di onestà nella maggior parte delle culture occidentali, e di mancanza di rispetto in alcune culture orientali; negli Stati Uniti si dice che «la ruota che stride è quella che viene oliata», mentre in Giappone si dice che «il chiodo che sporge viene preso a martellate». Le storie per i bambini in America finiscono con «e vissero felici per sempre», e in Francia con «ed ebbero molti bambini».

Anche negli opposti relazionali e nelle esigenze contestuali che influenzano lo sviluppo del sé culturale c'è una variabilità: in Pakistan i titoli familiari generici «zio», «zia», e «nonno» non vengono utilizzati, perché non determinano l'appartenenza al ramo paterno o materno. Si utilizzano quindi i titoli «zio paterno», «zia materna», e «nonno paterno», a sostituire etichette che sono invece percepite come sufficienti in altre culture. Negli anni novanta del secolo scorso la Korean Airlines registrò un significativo numero di incidenti aerei per la riluttanza dei primi ufficiali a mettere in discussione il giudizio dei capitani. Nella cultura coreana per rivolgersi ai superiori si utilizza un linguaggio colmo di deferenza, che non incoraggia la messa in discussione delle autorità.

Come vedete le condizioni che influenzano il senso del sé variano ampiamente a secondo della cultura. L'obiettivo di creare un'identità tribale dentro il proprio recinto, tuttavia, è il medesimo. Ciò non vuol dire che i membri della tribù siano cloni che, all'interno del recinto, si comportano in modo identico. Il sé mente-corpo ha degli orizzonti di identità, piuttosto che dei confini rigidi. Questi orizzonti sono richiesti per la flessibilità di cui si ha bisogno per gestire le condizioni relazionali e contestuali senza perdere l'identità culturale. Il vostro sé culturale può subire un forte shock quando viaggiate in paesi con costumi molto diversi dai vostri. Immaginate di appartenere a una cultura in cui ruttare in pubblico è considerato volgare, e di dover emettere un sonoro rutto per mostrare al vostro ospite che avete gradito il pasto. Certo, probabilmente sarebbe divertente, se solo riusciste a dimenticare il vostro sé culturale per la serata.

LE LEZIONI CULTURALI NASCOSTE

La maggior parte delle lezioni culturali che apprendiamo a casa e a scuola, in fase di sviluppo del nostro sé culturale, sono dirette: sii giusto, sii onesto, ama i tuoi genitori, cerca di andare d'accordo con gli altri. Ci sono altre lezioni però, la cui influenza non viene facilmente riconosciuta, ma che sono determinanti nella creazione della coscienza tribale. Sono nascoste nelle ninnananne e nelle fiabe per bambini, nell'epica, nelle allegorie, e negli altri racconti specifici di una determinata cultura. Queste fonti ci insegnano implicitamente ciò che dobbiamo temere, ammirare, e idealizzare, così come le aspirazioni, la condotta etica e i meccanismi di giudizio che ci si aspetta dal sé mente-corpo affinché venga accettato dalla tribù. Ritorniamo all'esempio dei diversi finali delle storie per bambini, in Francia e negli Stati Uniti; le storie francesi associano il lieto fine all'aver bambini, mentre le storie americane fanno riferimento al vivere per sempre. Nel suo libro *Medicine and Culture*, Lynn Payer suggerisce che il valore culturale che i francesi danno all'aver bambini – e che si riflette nelle loro favole – può aiutare a spiegare come mai le giovani donne francesi subiscano meno isterectomie delle loro colleghe americane. A mio parere queste lezioni culturali influenzano la formulazione pratica, all'interno di una tribù, delle pratiche mediche, religiose, e sociali. Nel capitolo «Il cervello culturale» vi spiegherò in modo più approfondito in che modo le credenze culturali influiscono su diagnosi e prognosi mediche e sul trattamento della malattia, nonché sulla percezione di invecchiamento e longevità.

LA CULTURA DIGITALE

La considerevole influenza di Internet, dei nuovi media e delle tecnologie digitali sullo sviluppo del sé mente-corpo, e i ruoli che oggi giocano nella società, nella cultura, nella politica, nell'arte e negli affari, sono innegabili. Negli ultimi sessant'anni la maggior parte delle società moderne è passata da un modello di famiglia estesa (genitori, figli, e nonni) alla famiglia nucleare (genitori e figli). A mio parere, però, la cosa più preoccupante è come la cultura digitale sta sostituendo i rituali culturali utili per rinsaldare i legami e per facilitare le comunicazioni familiari. Negli anni sessanta del secolo scorso i programmi televisivi per bambini iniziarono a sostituire gradualmente il ruolo di «raccontastorie» dei nonni. Ciò che si è

guadagnato a livello di strumenti di apprendimento offerti dai programmi per bambini ci ha portati a perdere le storie familiari trasmesse dai nostri nonni. Il fatto che i programmi per bambini siano un'importante risorsa per lo sviluppo psicosociale dei bambini, e soprattutto per i bambini che crescono con un solo genitore e senza nonni, non è in discussione. Tuttavia, la perdita dell'importante ruolo di mediatori tra padri e figli che i nonni ricoprivano è altrettanto innegabile.

Sono poi arrivati il telefono cellulare e i videogiochi, che competono con la comunicazione tra genitori e figli durante i pasti. Non solo la televisione è diventata un ospite comune a cena; ora, quando le famiglie si siedono a tavola, sono accompagnate da telefoni cellulari e videogiochi. Tutti abbiamo visto famiglie a cena fuori i cui componenti, invece di parlare, sono immersi nel loro mondo digitale. A rafforzare la dimensione impersonale della cultura digitale ci sono poi i messaggi di testo, che sostituiscono le conversazioni in presenza o via telefono. Ciò che trovo divertente è che mentre il telefono sostituisce il telegrafo, i messaggi di testo stanno sostituendo il telefono: il telegrafo digitale vince.

Potremmo sicuramente considerare queste innovazioni come il prezzo necessario per progresso. Di sicuro non mi lamento delle invenzioni digitali. Sto scrivendo questo libro sul mio Macbook Air, e non rimpiango i giorni in cui Hemingway batteva i suoi manoscritti con la sua macchina da scrivere Corona. Ciò di cui sto parlando è la perdita di potenti rituali culturali che risalgono all'inizio della nostra presenza su questo bel pianeta come *Homo sapiens*. Quello che suggerisco è una via di mezzo che ci permetta di sfruttare i benefici della cultura digitale senza perdere la saggezza dei nostri rituali tribali. In altre parole, se il proverbiale avvocato del diavolo chiede: «Devo tagliare la tua mano destra o la tua mano sinistra?», la risposta dovrebbe essere «Nessuna delle due, perché sto imparando a utilizzare entrambe le mani in modi più creativi». Nella sezione con le applicazioni pratiche alla fine del capitolo, vi mostrerò dei metodi per gestire e imparare dalle sfide create dalla cultura digitale.

IL POTERE DEI RITUALI

Stiamo gradualmente costruendo un linguaggio, e scoprendo modi per capire come il nostro sé culturale si sviluppa e si fa via via più complesso. I rituali occupano una posizione importante nel processo di co-creazione delle identità culturali collettive e individuali. Prima di proseguire voglio

darvi una definizione di *rituale* e differenziarlo dalle *routine*. Sebbene solitamente questi due termini siano utilizzati in modo indistinto, si tratta di fenomeni culturalmente differenti. Nella mia teoria della scienza biocognitiva, un rituale è un *comportamento o un evento che conferisce un significato inclusivo all'individuo, alla famiglia, o alla cultura*. I rituali identificano ciò che siamo e la nostra appartenenza a una cultura: spezzare il pane con la nostra famiglia, celebrare occasioni speciali, matrimonio, riti di passaggio. Una routine è un *comportamento o evento che riflette ciò che facciamo con una certa regolarità*. È tutto ciò che facciamo per mantenere lo status quo: fare una doccia, la spesa, o il lavoro. In alcuni casi la differenza può non essere chiara; vi riporto degli esempi per chiarirmi meglio. Se vi fate la doccia per lavarvi, si tratta di una routine, ma se farvi la doccia per voi ha un significato cerimoniale, allora ci troviamo di fronte a un rituale. Se uscite a camminare per tenervi in forma, è una routine, ma se il vostro scopo è quello di entrare in comunione con la natura, state compiendo un rituale. È lo scopo ciò che distingue routine e rituali. I primi hanno un valore funzionale; i secondi un significato simbolico.

Se le mie definizioni vi sembrano ancora confuse, esplorate la differenza tra le due categorie nel *significato percepito* (ovvero il modo in cui sperimentate direttamente le interpretazioni) dei vostri schemi mente-corpo e copioni culturali. Se dentro di voi sentite «cerimonia», comunione, decoro, eleganza, per voi si tratta di un rituale. Se invece ciò che fate è privo di significati percepiti elevati, per voi è semplicemente una routine. Esistono diverse ragioni culturali per cui la maggior parte delle definizioni manca della complessità necessaria per trasmettere un profondo significato culturale:

Una singola definizione non si adatta a tutti i possibili contesti.

All'aumento della variabilità di un contesto culturale corrisponde una diminuzione del significato e della funzione di una definizione. Per esempio, la definizione di gentilezza funziona nella maggior parte dei contesti che ne condividono il significato culturale. La funzione e la definizione della gentilezza, però, cambiano quando per esempio mangiate carne insieme a vegetariani che considerano un comportamento barbaro uccidere gli animali per mangiarli.

Una singola definizione non si adatta a tutti i portali culturali.

Mentre attraversate i *portali culturali* (fasi della vita culturalmente definite), il significato e la funzione cambiano a seconda degli accordi collettivi che definiscono ciascun portale. Il portale della «mezza età» in una cultura può iniziare a quarantacinque anni e finire a sessanta, mentre in un'altra cultura può iniziare a trenta e finire a cinquanta.

Quale sé culturale vorreste essere? Nel capitolo «La vita oltre il recinto» vi spiegherò in modo più approfondito come vengono determinati i portali culturali, e come questi ultimi influenzano lo sviluppo dell'identità culturale. Poi, nel capitolo «Ingresso in un mondo biosimbolico», vedremo come le credenze culturali (significato assegnato) influenzano la nostra salute e la nostra longevità.

IL VALORE DELLA NARRAZIONE CULTURALE

Ormai consapevoli dei limiti delle definizioni, possiamo iniziare a capire perché le narrazioni sono così importanti in tutte le culture. Se un'immagine vale mille parole, una storia vale mille immagini. Poiché le narrazioni precedono l'invenzione del linguaggio scritto, devono evocare immagini coinvolgenti che possono essere ricordate e applicate in diversi contesti. Lo storytelling era fondamentale per la sopravvivenza, poi gradualmente diventò l'agente di sviluppo per il sé mente-corpo: dopo avere imparato a sopravvivere potete scoprire chi siete. E sebbene il linguaggio scritto sia l'invenzione umana più fenomenale, è limitata a ciò che il cervello può trasferire dal linguaggio parlato ai simboli scritti.

Da scrittore so benissimo quanto sia difficile trasmettere ciò che si pensa utilizzando un linguaggio scritto, che limita ciò che si riuscirebbe a esprimere oralmente. Inoltre, lo storytelling permette il sorgere di domande utili per arricchire il significato culturale e espandere i contesti. Per esempio:

Alcuni monaci stavano attraversando una foresta tropicale; quando arrivarono a un fiume troppo profondo perché potessero attraversarlo, dovettero fermarsi. Un monaco suggerì di costruire una zattera. Tagliarono così degli alberi, costruirono la zattera, e attraversarono il fiume. Prima di ricominciare a camminare, uno dei monaci propose di non abbandonare la zattera. Un altro monaco chiese: «E perché dovremmo portarci dietro una zattera pesante?». Il primo monaco rispose: «Nel caso in cui incontrassimo un altro fiume». E l'altro monaco: «Se ci sarà un altro fiume ci saranno altri alberi».

Questa semplice storia trasmette allegorie di spirito pratico, assunzione del rischio, fiducia, e molte altre lezioni culturali. E sebbene rappresenti un metodo migliore rispetto al comunicare un messaggio utilizzando termini specificamente definiti, subisce comunque la limitazione dal linguaggio scritto. Lo storyteller può invece dare immediatezza e forza alle lezioni culturali mimando le espressioni facciali, il tono di voce, i movimenti, e molto altro. La narrazione orale è decisamente più potente nel trasmettere la sottile ricchezza dell'immaginazione. Oltre a ricevere il contenuto, nelle comunicazioni orali sperimentiamo la voce umana, mentre nelle comunicazioni scritte sperimentiamo la carta.

Così come suggerisco di trovare la via di mezzo con la cultura digitale, dovremmo anche trovare dei metodi creativi per includere la ricchezza dello storytelling nella nostra vita. Per esempio, un nuovo approccio alla diagnosi chiamato *medicina narrativa* è un esempio di bilanciamento delle informazioni rilevate mediante apparecchiature mediche ad alta tecnologia con le storie dei pazienti riguardo a come vedono la loro malattia, la guarigione, e il loro contributo alla guarigione. Questo metodo di raccogliere dati, apparentemente «asciutto», è uno degli strumenti più importanti che gli antropologi utilizzano per studiare culture sulla base delle narrazioni inalterate raccolte dai membri della tribù. Il manuale della *medicina basata su prove di efficacia* (EBM, Evidence-Based Medicine) determina gli standard per l'eccellenza nella pratica medica. Definisce l'EBM come «l'integrazione delle migliori prove scientifiche con l'esperienza clinica e i valori dei pazienti». In pratica, però, ai valori dei pazienti viene attribuito pochissimo peso, e l'elemento culturale è raramente preso in considerazione. Le «prove» continuano quindi a derivare da risultati delle ricerche (in alcuni casi ricerche compiute su ratti), strumenti di misurazione, e osservazioni cliniche, senza che si dia molta importanza al significato percepito delle malattie da parte dei loro pazienti. Nel capitolo sugli «Strumenti biocognitivi per la vita» approfondirò il tema delle mancanze della EBM, e come quest'ultima possa essere migliorata mediante metodi di scienza culturale mente-corpo.

Spero di stare riuscendo a farvi capire come il mio approccio alle scienze della vita intenda integrare, ridefinire e bilanciare il meglio ciò che la tecnologia può offrire con la saggezza infinita delle culture. Anche se la medicina moderna sta studiando il sistema immunitario da quando Élie Metchnikoff scoprì, più di cent'anni fa, che i fagociti (cellule immunitarie che mangiano i corpi esterni) distruggono i patogeni

invece di diffondere la malattia (come si credeva all'epoca), il sistema immunitario sta affinando i suoi metodi di espressione delle cause della salute da più di due milioni di anni!

ETNOGRAFIA DEL SÉ MENTE-CORPO

L'etnografia è il ramo dell'antropologia che studia in modo sistematico i popoli e le culture. Gli etnologi osservano la cultura dal punto di vista dei membri della tribù ed evitano accuratamente di inquinare le loro scoperte con i loro punti di vista, personali o accademici. Ascoltare storie ci permette di imparare come le persone che ce le raccontano si vedono in diversi contesti, e poi le loro aspirazioni, credenze, e visioni del mondo. Se ascoltiamo narrazioni di diverse persone che appartengono al medesimo gruppo, cominciamo a notare schemi di pensiero che riflettono componenti essenziali della loro tribù. Altrettanto importante è, però, il modo in cui l'individuazione del sé mente-corpo varia all'interno di diversi gruppi: dalle gang criminali ai pescatori del New England, possiamo rilevare come le affettazioni personali e le idiosincrasie tribali co-creano il sé individuale.

Pensate alle storie che vi sono state raccontate riguardo alla vostra famiglia – routine, rituali, struttura gerarchica, caratterizzazioni individuali – e scoprirete alcune delle influenze co-creative che hanno modellato il vostro sé culturale. Chi erano gli eroi, la pecora nera, i buffoni, i personaggi di successo, e gli scansafatiche? Potreste scoprire che siete un po' degli uni e un po' di più degli altri. La buona notizia è che, quando capite come *siete diventati* ciò che siete, potete *diventare* ciò che volete. Non è una cosa che accade in un attimo – o come si dice negli Stati Uniti, nel «tempo di far cadere un cappello» – perché il vostro sé culturale non cede immediatamente alle vostre intenzioni. Tra parentesi, questo modo di dire che utilizza l'immagine del cappello è di origine irlandese e ha guadagnato popolarità nel vecchio West americano. In origine, prima che si iniziasse a utilizzare il gong, per dare il segnale dell'inizio di un incontro di boxe nei pub irlandesi e nei saloon dei cowboy si lasciava cadere un cappello e si aspettava fino a quando non toccava terra. Certo, per chi non ha familiarità con questa cultura, la caduta del cappello non avrebbe nessun senso.

L'etnografia familiare può identificare le storie co-create in famiglia, e verificare come le *caratteristiche* assegnate a ogni membro gradualmen-

te modellino il *carattere* del sé culturale dell'individuo. Immaginate di essere l'«intelligente» della famiglia. Gli altri vengono da voi per chiedervi consigli, e voi vi sentite rispettati e ammirati. Fin qui tutto bene; che cosa succede però quando entrate in un'altra sottocultura in cui questa vostra caratteristica è ignorata o non più riconosciuta? Cominciate a dubitare di voi, e compensate diventando una versione disfunzionale della caratteristica che vi è stata assegnata: il saputello. Sapete di quali persone sto parlando: quelle che cercano in tutti i modi di farvi vedere quanto sono intelligenti, e quando non riescono a convincervi la loro rabbia, tesa a mascherare ciò che percepiscono come un fallimento, diventa evidente.

Tale perdita di funzione, però, può anche rivelarsi positiva. In questo scenario siete la «pecora nera» della famiglia. Siete l'esempio di come non essere, i vostri familiari vi evitano o provano pietà per voi, e voi cominciate a vivere in modo diverso da quello prescritto dal copione che vi è stato assegnato. Poi lasciate la vostra tribù, e trovate nuovi coautori che confermano il vostro «essere brutte persone». E credetemi, sono in molte le ancore disposte cantare infelicità insieme a voi. (Nel prossimo capitolo capirete meglio cosa si intende per *ancore di infelicità*). Fortunatamente, qualcuno comincia a vedere le vostre qualità e a trattarvi con gentilezza, sfidando l'immagine negativa che avete di voi stessi. Questo attiva un principio che apprenderete leggendo questo libro: *Poiché le emozioni – basate sull'amore – sono più evolute delle condanne – basate sulla paura –, la nostra tendenza è quella di gravitare verso la nostra essenza benevola*. A quel punto la pecora nera può contemplare la possibilità che le etichette familiari siano dichiarazioni e non sentenze, e che nel viaggio di costruzione del sé la speranza è un potente agente di cambiamento. Tuttavia... non va sempre così. Il processo di ricontestualizzazione che vi sto descrivendo funziona raramente con i soggetti sociopatici, che vedono l'amore come debolezza e la gentilezza come un'opportunità di manipolare. È altamente improbabile che i sociopatici possano interessarsi a questo libro. Tuttavia, se ne avessi davanti alcuni, cercherei di spiegare a queste persone che il loro sé è recuperabile e che possono iniziare a coltivarlo seguendo ciò che vi sto trasmettendo.

Per non perdere l'opportunità di illustrare il simbolismo culturale, vediamo perché la «pecora nera» ha ricevuto un trattamento tanto ingiusto. Tradizionalmente, i pastori inglesi non amavano le pecore nere perché la loro lana non si poteva tingere, quindi valeva meno di quella

delle pecore bianche. Anche se il colore nero è stato utilizzato, in senso dispregiativo, per descrivere gli africani o i loro discendenti, la sua connotazione negativa originale non ha nulla a che vedere con le razze. Nella Roma del II secolo, il colore nero era associato alla morte. Anticamente si pensava che il corpo avesse quattro fluidi, chiamati umori, che determinavano lo stato di salute fisica e mentale dell'individuo; la bile nera era uno dei quattro umori, ed indicava tristezza, malinconia, depressione, e possibile morte imminente. L'utilizzo della parola *nero* per identificare una razza iniziò nel XIV secolo, milleducento anni dopo l'associazione del colore alla morte. All'estremità opposta dello spettro, alcuni Paesi asiatici associano la morte al colore bianco.

In psicologia sociale, l'*effetto pecora nera* si riferisce a un interessante fenomeno di identificazione del gruppo che – di nuovo – non ha nulla a che fare con la razza o l'appartenenza etnica. Si riferisce infatti alla tendenza dei membri di un gruppo di giudicare i comportamenti dei membri del proprio gruppo (membri ingroup) in modo più duro di quanto non si faccia con chi non appartiene al gruppo (membri outgroup).

A complicare il quadro dei processi di identificazione con il gruppo c'è l'*effetto di sovra-esclusione dall'ingroup*: di fronte a vaghe informazioni per determinare se una persona appartiene a un gruppo, la tendenza all'esclusione aumenta. A questo punto probabilmente starete pensando: *perché questo tizio sta cercando di confondermi con tutte queste psico-chiacchiere?* Portate solo un po' di pazienza, e vedrete che questo labirinto di psicologia sociale che stiamo esplorando vi rivelerà intriganti segreti a proposito del vostro sé culturale. Rivediamo i termini e le loro implicazioni.

L'effetto pecora nera: se siete fortemente identificati con un gruppo e un membro del gruppo fa qualcosa di sbagliato, lo giudicherete in modo molto più severo di quanto non fareste con una persona di un altro gruppo che ha commesso lo stesso misfatto. Perché non cerchereste di proteggere i membri del vostro gruppo? Ecco la risposta: la vostra decisa disapprovazione dei «cattivi» membri del vostro gruppo serve a proteggere l'integrità del gruppo; quello che fanno i membri degli altri gruppi vi importa molto meno.

L'effetto di sovra-esclusione dall'ingroup: quando cercate di determinare se una persona appartiene al vostro gruppo e le informazioni a vostra disposizione sono ambigue, tenderete a trovare maggiori ragioni per escludere quell'individuo, piuttosto che includerlo. In altre parole,

se le caratteristiche che state osservando non sono chiare, sarete più selettivi. Qui l'integrità del gruppo è protetta in modo diverso: in caso di dubbio, barriera all'ingresso.

Quello di proteggere l'integrità e la sicurezza della tribù e dei suoi sottogruppi è un bisogno ancestrale. Ora capite perché l'esclusione o l'espulsione dalle tribù è così minacciosa per la sicurezza e il senso di appartenenza del sé culturale.

PROPENSIONI UNIVERSALI

Anche se le diverse tribù variano in quanto a regole per l'inclusione e l'esclusione, linguaggio, e abitudini, esistono propensioni umane universali che trascendono le differenze culturali. Possiamo vedere le diverse culture come variazioni di un'unica struttura. E le fondamenta di questa struttura umana, o la trama del nostro tessuto, sono la nostra tendenza ad *appartenere*, a *essere compresi* e a *essere valorizzati*. In tutte le tribù, a qualsiasi altitudine e latitudine, troverete delle variazioni culturali di queste tre propensioni primarie. Perché sono tanto importanti per la nostra esistenza? Perché sono vie per trovare significato e amore: *Chi sono? Che cosa ci faccio qui? A chi interessa?* Nel capitolo «Le cause della salute» vi mostrerò ciò che può accadere alla nostra salute e alla nostra longevità quando una o più di queste vie vengono bloccate o trascurate.

Il sé viene co-creato in una complessità culturale alla quale possiamo accedere, e che possiamo comprendere e ricontestualizzare in modo che corrisponda a ciò che desideriamo. Non si tratta di vuota poesia: è un cambio di paradigma che offre risposte convincenti alle scienze della vita che si concentrano più sulla gestione della patologia che sulla scoperta delle cause della salute.

Strumenti per esplorare il vostro sé culturale

In questa sezione imparerete a passare dalla teoria alla pratica. Trasformeremo i concetti che avete registrato con la vostra mente in un linguaggio mente-corpo che traduce le vostre intenzioni in azioni sostenibili. Invece di sostituire un comportamento con un altro, imparerete un linguaggio mente-corpo che ricontestualizza il significato percepito della *coscienza operativa* (mentalità, o mind-set) in cui il comportamento risiede. Per esempio smettere di fumare (comportamento target) e sostituirlo semplicemente con la corsa (comportamento alternativo)

non accede alla coscienza operativa della svalutazione del sé che è alla radice di *tutte* le distrazioni disfunzionali. Noi assimiliamo e archiviamo in memoria la totalità (campo bioinformazionale) della comunicazione mente-corpo insieme al suo significato co-creato in contesti culturali: *unicità mente-corpo culturale*. Per esempio, imparare a gustarsi il tabacco significa forzare i polmoni a tollerare il fumo caldo e tossico fino a quando i recettori della nicotina attivano, in un contesto in cui il fumo ha un valore sociale, una risposta di piacere. Tuttavia il fumare può allargarsi a contesti in cui la funzione non è più quella di provare piacere, ma di distrarsi dall'ansia. Al diversificarsi delle sue funzioni contestuali, il semplice atto del fumare da semplice piacere diventa stile di vita, e da dipendenza si trasforma in maledizione.

A quel punto provate strategie «logiche» per smettere di fumare: cerotti alla nicotina, gruppi di supporto, astinenza forzata, paura del cancro ai polmoni e altri numerosi modi per abbandonare ciò che secondo la vostra logica non corrisponde più al vostro migliore interesse. Se avete successo in questo modo, molto probabilmente state sostituendo un'azione guidata dal mente-corpo con un'azione alternativa guidata dal pensiero. Tuttavia, poiché i pensieri sono nel dominio della mente, e il comportamento target ha acquisito una complessità contestuale mente-corpo che sfida la ragione, potete avere successo nel sostituire il fumo con la corsa, mentre allo stesso tempo il cibo acquista, per voi, la funzione del fumo. Io chiamo questa situazione *avere successo sull'effetto e fallire contro la causa*.

Invece di castigarvi da soli per aver fallito nel cambiare i vostri comportamenti indesiderati, vi invito a utilizzare gli strumenti che vi mostreranno come il vostro problema stia nel sottovalutare la complessità del vostro sé culturale, e non nel non avere sufficiente forza di volontà o capacità di tenere fede alle promesse.

Invece di utilizzare un'analogia da laboratorio e tentare di cambiare un comportamento con strumenti meccanici (psicologia dei ratti), ci serviamo del contesto di un palco teatrale sul quale voi siete coautori del vostro spettacolo (scienza narrativa mente-corpo). Scoprendo le *caratteristiche* che avete co-creato per plasmare il *carattere* del vostro sé culturale, accumulate l'esperienza necessaria per diventare i registi del vostro spettacolo. E quando agite in questo modo, date al vostro linguaggio mente-corpo il potere di trascendere il ragionamento, così da potere cambiare in via esperienziale i vostri copioni disfunzionali: *ricontestualizzare la causa per cambiare l'effetto*.

Allestire la scena

Poiché il linguaggio mente-corpo che vi insegnerò è esperienziale, deve essere comunicato senza il solito chiacchiericcio mentale che vi distoglie dalle vostre intenzioni e che è causa del fallimento delle vostre azioni. La scena che stiamo costruendo è un campo di tranquillità a cui si accede con una modalità contemplativa che è diversa dal rilassamento. Vi spiego la differenza: il rilassamento è la riduzione della tensione muscolare per raggiungere la serenità; la contemplazione è la serenità. A differenza della *mindfulness* (termine di cui si abusa), la contemplazione è un'esperienza mente-corpo che permette l'osservazione dell'interno e dell'esterno e un riflettore privo delle distrazioni abituali che la mente mette in campo per evitare di conoscere il corpo. In altre parole, per prima cosa imparate a ridurre le distrazioni, poi affrontate i copioni culturali che volete cambiare. È come chiedere al pubblico di fare silenzio prima che possa concentrarsi sullo spettacolo.

La via contemplativa

Utilizzeremo il metodo contemplativo come un palco esperienziale per assimilare ciò che imparerete in ogni capitolo. Il palco contemplativo permette agli attori di sperimentare i loro copioni disfunzionali, per capire in che modo sono stati contestualizzati e per identificare i coautori che li hanno aiutati ad assimilarli. Vi suggerisco, prima di applicare il metodo contemplativo, di praticarlo fino a quando le distrazioni non si trasformeranno in semplici osservazioni di passaggio, prive di potere. L'esperienza contemplativa è la fase interna in cui portate il vostro sé culturale a cambiare la coscienza operativa che alimenta i suoi copioni disfunzionali. L'obiettivo è quello di liberarvi dal rumore mentale: passare dal giudicare il contenuto all'osservazione senza giudizio. Voglio darvi degli esempi del flusso di coscienza che potreste sperimentare durante la vostra pratica.

La fase delle distrazioni

Sono seduto in silenzio, con gli occhi chiusi. Noto della tensione nelle spalle e cerco di rilassarle. Mi ricordo che non devo cercare di rilassarle. Noto che mi sono distratto con il pensiero di ciò che non devo fare. Cerco di concentrarmi, e mi accorgo che non devo cercare di concentrarmi. Comincio a sentirmi frustrato, e penso di aprire gli occhi e lasciare perdere. Dico a me stesso che posso farcela. Mi ricordo che non devo incoraggiarmi...

Capite perché i buddisti chiamano queste distrazioni «la scimmia urlante»? La nostra mente salta da un pensiero all'altro, come le scimmie saltano da un albero all'altro.

I primi barlumi della fase contemplativa

Continuo a stare seduto in silenzio, con gli occhi chiusi. Osservo il vuoto. Osservo il pensiero del non pensiero. Osservo il mio sorriso. Sento pace per alcuni secondi, senza interpretare. Sorrido e osservo i muscoli che si sono mossi per creare il sorriso. Mi emoziono per ciò che sto riuscendo a ottenere, e lascio che emozione e soddisfazione se ne vadano, senza distrarmi. Sto osservando l'osservatore...

In questa fase contemplativa iniziale iniziate a sperimentare dei brevi periodi di consapevolezza priva di pensiero. All'inizio l'emozione per questi *barlumi di serenità* vi estromette dalla serenità che avete appena scoperto. Con il tempo, poco a poco, l'eccitazione non vi distoglie più dalla serenità. Perché? Perché la gioia e la serenità sono diventate una cosa sola; ciò che vi fa distrarre è la sorpresa del provare gioia quando vi aspettate quiete. Quando imparate a vivere gioia e serenità come una cosa sola, la scossa di eccitazione si trasforma in una *quiete gioiosa*. Questi termini possono sembrarvi paradossali perché la nostra mente cerca di imporre le categorie di causa ed effetto sull'unità indivisibile. E se queste spiegazioni vi sembrano più esoteriche che scientifiche, vi chiedo di sospendere il giudizio fino a quando non leggerete il capitolo «Permanenza, controllo, e altre illusioni». Scoprirete quanto la neuroscienza culturale ha scoperto riguardo a ciò che accade al cervello durante la pratica contemplativa.

La fase contemplativa

Osservo le sensazioni dei punti in cui il mio corpo tocca la sedia, i miei piedi incontrano il terreno, e le mie palpebre coprono gli occhi. Osservo un flusso di vuoto, privo di pensieri. Osservo me che sento suoni intorno a me e le pulsazioni del mio cuore dentro di me. Fluisco, senza aspettarmi nulla. Osservo la mia paura di perdere il senso del sé, che entra e abbandona il mio campo di consapevolezza senza pensiero. Osservo le sensazioni di gioiosa quiete. Osservo il pensiero di non volere uscire dal mio stato di serenità. Osservo il pensiero di fidarmi del mio mente-corpo per la decisione su quando terminare la mia esperienza contemplativa...

A questo livello di consapevolezza più profondo sperimentate pe-

riodi di contemplazione più lunghi: osservazioni prive di interferenze e interpretazioni. Le distrazioni perdono la loro capacità di farvi deragliare, e iniziate a sperimentare il contenuto senza assegnare significati: percezioni neutrali. Quelle che erano sensazioni frammentarie diventano esperienze olistiche. I confini diventano orizzonti, e gli orizzonti perdono i loro confini: coscienza senza contesti.

Quando riuscite a rimanere nella fase contemplativa, potete chiamare in causa gli attori e i copioni che volete cambiare. Questa sarà la parte di *riflessione* della vostra pratica contemplativa. Per eseguire il prossimo esercizio non è necessario che siate in uno stato di consapevolezza contemplativa costante. Arriverete a una tale condizione solo dopo moltissima pratica. Tutto ciò di cui avete bisogno per ora è di ridurre alcune distrazioni e interpretazioni. Se però non siete stati in grado di raggiungere il livello a cui puntavate, non preoccupatevi. Migliorerete praticando la prossima procedura mente-corpo che vi mostrerò:

- A casa vostra, scegliete un momento e un luogo appropriati, dove non sarete disturbati. Riconoscete che questo è il vostro momento, perché ve lo meritate.
- Sedetevi e, in silenzio, *osservate* il vostro mente-corpo. Potete tenere gli occhi aperti o chiusi. Quali sono le sensazioni, le emozioni, e i pensieri che occupano la vostra consapevolezza? Osservateli con distacco, come se fossero nuvole che entrano ed escono dal vostro campo di consapevolezza. Se cedete al chiacchiericcio mentale, darete via a un processo di iterazioni infinite.
- Siete in uno stato di coscienza contemplativo quando riuscite a osservare il vostro campo di consapevolezza senza giudicarne il contenuto, e a esserne testimoni senza provare attaccamento.
- Se incontrate distrazioni interiori ed esterne, osservatele senza interpretazioni o attaccamento e lasciatele ritornare da dove sono venute. Non sono vostre, ma possono diventare degli ostacoli se lasciate che vi seducano.
- Non cercando di rilassarvi, potete liberarvi della tensione. Non cercando di interpretare la vostra esperienza, potete diventare la vostra esperienza. E soprattutto, non cercando di creare una situazione di serenità, diventate serenità.
- Ora la scena è pronta per richiamare alla memoria copioni disfunzionali e cambiarne il significato percepito che li mantiene in essere.

Avete imparato a far fare silenzio al pubblico. Ora portate gli attori e i copioni sul palco: passate dall'osservare contemplativo al riflettere contemplativo.

Iniziamo con le sfide poste dalla cultura digitale. Se l'argomento non è rilevante per voi, sostituitelo con un altro argomento che vi riguarda di più. La tecnica può essere applicata a qualsiasi cosa vogliate cambiare. Ricordate, iniziate tutti gli esercizi dalla fase contemplativa, per ridurre la distrazione del chiacchiericcio mentale.

Bilanciare cultura digitale e rituali culturali

- Individuate una situazione in cui la cultura digitale interferisce con la vostra coesione familiare. Per esempio quando si inviano SMS durante la cena, interrompendo le conversazioni in corso.
- Richiamate alla memoria i copioni che determinano la situazione che volete modificare. Per esempio, i vostri figli portano i loro cellulari o videogiochi a tavola, e voi cercate di competere per ottenere la loro attenzione.
- Ascoltate le sensazioni e le emozioni che sperimentate quando riattivate queste frustranti repliche dentro di voi.
- Scegliete il copione in assoluto più frustrante. Per esempio, quando dite a vostra figlia di spegnere il cellulare, ma lei continua a mandare messaggi o nasconde il telefono sotto il tavolo.
- Individuate l'emozione che sentite più chiaramente: rabbia, frustrazione, impotenza, tristezza, o altro.
- Notate dove e come l'emozione si manifesta nel vostro corpo: tensione allo stomaco o mascellare, oppure spalle contratte.
- Ora osservate il flusso e riflusso di queste sensazioni ed emozioni nel vostro campo di consapevolezza.
- Tornate alla fase contemplativa concentrandovi e osservando le sensazioni/emozioni, togliendo attenzione a ciò che provocano in voi. Il vostro dialogo interiore sarà simile a un «Sto osservando (consapevolezza) un battito cardiaco aumentato, calore nella zona del petto, e così via», piuttosto che a un «Sono arrabbiato con mia figlia perché non mi obbedisce». Questo passaggio dall'interpretazione *mentale* all'osservazione *mente-corpo*, per quanto sottile, ha un profondo valore di ricontestualizzazione che illustrerò alla fine di questo esercizio.

- Cercate creativamente opzioni che fondono la funzione della cultura digitale con il significato del rituale culturale. Per esempio, immaginate di incontrare tutti gli attori (membri della famiglia) e di proporre un nuovo copione (esperienza familiare) che risolva il problema delle interruzioni a cena. Dopo che tutti hanno dato i loro suggerimenti, i ragazzi decidono un nuovo rituale: trenta minuti di SMS prima della cena sostituiranno i messaggi durante il pasto. Anche se probabilmente i ragazzi inviano già messaggi prima della cena, la *ritualizzazione* del comportamento gli dà identità e importanza. Alla fine dell'esercizio vi fornirò maggiori informazioni sull'importanza dei rituali.
- Immaginando (nella fase contemplativa) il nuovo rituale per i vostri ragazzi, identificate le sensazioni/emozioni che emergono: senso del legame, soddisfazione per la risoluzione del problema, dubbio.
- Notate dove e come le emozioni si manifestano nel vostro corpo: un piacevole calore nella zona dello stomaco, spalle che si allargano per l'orgoglio, aspettativa.
- Osservate il flusso e riflusso di queste sensazioni ed emozioni nel vostro campo di consapevolezza.
- Ritornate alla fase contemplativa per terminare il vostro spettacolo interiore, concentrandovi sull'osservare le vostre sensazioni/emozioni e togliendo attenzione a ciò che provocano in voi. Per esempio «Stomaco caldo, petto espanso» invece di «sono felice e orgoglioso della mia creatività». Ricordate, il cambiamento dall'interpretazione mentale alla semplice osservazione del mente-corpo ha un profondo valore ricontestualizzante.
- Impegnatevi a discutere le vostre nuove idee con la vostra famiglia e di mettere in pratica qualsiasi rituale il gruppo decida di adottare.
- Terminate l'esercizio osservando i vostri dintorni per scoprire qualcosa di nuovo: i colori delle vostre tende, una macchia sulla parete, come la luce dalla finestra colpisce la vostra sedia, e così via. Nella sezione Analisi vi spiegherò perché la ricerca della novità è un buon modo di porre termine all'esperienza contemplativa.

ANALISI

Come spiegato nell'Introduzione, alla fine di ogni capitolo trovate gli esercizi esperienziali e la spiegazione sui relativi processi mente-corpo su cui lavorano. I temi del capitolo costituiscono la struttura concettuale, e

gli esercizi forniscono delle applicazioni pratiche che portano a un cambiamento duraturo. Continuando la lettura troverete altre applicazioni avanzate del metodo contemplativo, che vi consentiranno di trasformare i difficili copioni che vi complicano la vita. Ciascun capitolo presenta un metodo diverso per rilassare la vostra mente. Questo vi permetterà di capire quali metodi funzionano meglio per voi. Poiché questo è il primo capitolo del libro, ho inserito un'analisi per spiegare dettagliatamente il processo del metodo contemplativo. Per la cultura digitale ho scelto anche un esempio abbastanza benigno (invio di messaggi di testo), che potete utilizzare come punto di partenza per affrontare in un secondo momento dei comportamenti più distruttivi. Nei prossimi capitoli troverete delle analisi per determinati aspetti degli esercizi che richiedono ulteriori spiegazioni.

Valore del metodo contemplativo

Perché non utilizzare il rilassamento o la mindfulness invece della contemplazione? Perché coprono solo la prima componente del processo contemplativo: il rilassamento riduce la tensione muscolare, e la mindfulness libera la mente portando la vostra attenzione sul vostro presente immediato. Il primo rilassa il corpo, e l'altra tranquillizza la mente. Come ormai sapete la tranquillità è necessaria per una consapevolezza durevole; tuttavia non è sufficiente per un cambiamento esperienziale. Il metodo contemplativo che state imparando comprende le componenti principali del rilassamento progressivo e della mindfulness, ma raccoglie anche gli obiettivi della meditazione tibetana buddista Samatha (concentrata) e Vipassana (analitica). Nel capitolo «Permanenza, controllo, e altre illusioni», vi illustrerò le maggiori differenze tra questi metodi. Potete utilizzare le vostre tecniche per tranquillizzare la mente, ma ricordate che il metodo contemplativo fornisce la fase di tranquillità per mettere fine al chiacchiericcio mentale e la fase di riflessione per provare l'esperienza sperimentale dei copioni desiderati.

La Fase di Tranquillità e la Fase di Contemplazione Discorsiva

Per cambiare un copione mente-corpo culturalmente contestualizzato, dovete minimizzare le distrazioni. Una volta raggiunta la fase di tranquillità, potete passare alla contemplazione discorsiva (dialogo esperienziale) durante il quale i copioni indesiderati possono essere sfidati e sostituiti con opzioni migliori. Tornando alla metafora del teatro: Immaginate di leggere un nuovo copione per uno spettacolo mentre sie-

te circondati da persone rumorose. Immaginate anche di imparare un copione senza mai provare sul palco. È nelle prove che voi attori sperimentate il processo di apprendimento. Se provate questo processo nella vostra *mente disincarnata* (viaggio mentale), otterrete risposte limitate da ciò che il vostro intelletto è in grado di estrarre dalla vostra esperienza mente-corpo.

Introdurre nuovi rituali

Le culture devono affrontare cambi di paradigma che sfidano le norme sociali in essere. L'introduzione dell'automobile spinse le civiltà avanzate a passare dallo standard della carrozza con cavalli a quello della carrozza senza cavalli. Accadde anche dell'altro, però: i cocchieri diventarono tassisti, e con l'utilizzo della benzina l'inquinamento non era più rappresentato da escrementi di cavalli ma da monossido di carbonio. La cultura digitale – pur avendo causato un cambiamento meno drammatico – ha aperto l'accesso alle informazioni, e ha provocato una spersonalizzazione delle comunicazioni. Dal punto di vista della coesione culturale i cambiamenti possono essere positivi o negativi, tuttavia sono inevitabili.

In questo libro sostengo che se impariamo a ritualizzare la parte migliore del nuovo e permettere che coesista con la saggezza dell'antico, il progresso ci porterà dei vantaggi.

Ora capite perché ho suggerito, nell'esercizio esperienziale, di ritualizzare l'invio dei messaggi di testo senza interrompere la saggia abitudine di spezzare il pane con la famiglia. Per la generazione digitale, l'invio di messaggi è un'abitudine che potrebbe essere elevata a rituale. Quando ritualizziamo una serie di comportamenti, li convalidiamo e li dotiamo di un significato culturale.

Novità per la chiusura esperienziale

Imparando a conoscere il linguaggio mente-corpo, imparerete ad apprezzare il valore della *novità* in relazione alla salute e alla longevità. Per ora vi spiegherò quale funzione ricopre nel terminare gli esercizi contemplativi. Quando il vostro chiacchiericcio interiore diminuisce e accedete a uno stato contemplativo, vi disconnettete dal mondo esterno. Questo fa sì che il vostro cervello passi dal processare intellettualmente l'*alterità* al dialogare a livello esperienziale con il vostro sé culturale interiore. Lasciate che vi spieghi questi concetti che danno alla testa. In-

vece di semplificare il linguaggio, vi invito ad attivare il vostro intelletto e, possibilmente, a innamorarvi del modo in cui la scienza mente-corpo esplora la complessità di ciò che forse date per scontato.

L'alterità è un concetto molto studiato in antropologia e grossolanamente ignorato in psicologia e medicina. Ora però le cose stanno cambiando: la neuroscienza culturale ha scoperto che il cervello processa i concetti del sé e dell'altro in modo differente a seconda delle credenze culturali. I cervelli sono diversi.

Tuttavia, per evitare una digressione troppo lunga, vi spiegherò perché la novità è uno dei modi migliori per terminare un esercizio contemplativo, o in generale qualsiasi meditazione. Lo scoprire gli elementi di novità è il percorso più veloce per riconnettersi al mondo esterno dopo avere esplorato le proprie esperienze interiori. Perché? Perché il momento in cui cercate la novità entrate in uno stato di mindfulness: qui e ora alla massima potenza. Per imparare le mindfulness non dovete meditare per anni in una caverna. La novità è mindfulness, perché il momento della scoperta è l'esperienza più immediata del qui e ora.

Nel prossimo capitolo vedremo cosa accade al sé culturale quando si avventura oltre il recinto.

Indice

Introduzione	»	9
Un nuovo linguaggio del sé.....	»	10
Come utilizzare questo libro	»	13
Capitolo 1 - Coautori del sé mente-corpo	»	19
Le regole culturali dentro il recinto.....	»	20
Le lezioni culturali nascoste	»	22
La cultura digitale	»	22
Il potere dei rituali.....	»	23
Il valore della narrazione culturale.....	»	25
Etnografia del sé mente-corpo	»	27
Propensioni universali	»	30
Strumenti per esplorare il vostro sé culturale	»	30
Capitolo 2 - la vita oltre il recinto	»	41
La struttura del cambiamento	»	42
Ancore di infelicità	»	44
Logistica culturale vs. logica accademica	»	46
Il prezzo della vita oltre il recinto.....	»	47
Seguire percorsi inesplorati.....	»	48
La bussola per la complessità	»	49
Sfidare le credenze culturali che avete imparato ad accettare	»	51

Scoprire gli architetti dei vostri limiti.....	»	52
Da una percezione collettivista a una percezione individualista	»	53
Viaggiare nei portali culturali.....	»	54
Il linguaggio intimo del vostro sé culturale	»	56
Redattori culturali e archetipi.....	»	58
Gli orizzonti dei redattori culturali e degli archetipi.....	»	60
Strumenti per viaggiare oltre il recinto	»	63
Capitolo 3 - Ingresso in un mondo biosimbolico.....	»	69
Dal simbolo al biosimbolo	»	70
Percezione culturale	»	70
Gli archivi mente-corpo	»	71
Cluster interpretativi.....	»	72
Agenti del cambiamento.....	»	74
Mandati culturali e loro violazioni.....	»	75
Codici di orizzonte.....	»	76
L'incontro degli orizzonti biosimbolici.....	»	78
Strumenti per identificare e cambiare gli aspetti indesiderati del vostro sé culturale.....	»	79
Al lavoro con gli agenti del cambiamento	»	80
Capitolo 4 - Permanenza, controllo, e altre illusioni.....	»	87
Permanenza.....	»	87
Un antidoto per il terrore esistenziale.....	»	88
Controllo	»	93
Altre illusioni	»	98
Strumenti per liberarsi dalle illusioni auto-intrappolanti ..	»	102
Capitolo 5 - Un'antropologia dell'autostima	»	113
Valutazione del sé mente-corpo	»	113
Chi vi ama?.....	»	115
Oltre i limiti culturali dell'auto-apprezzamento	»	118
La gioia e i suoi pericoli.....	»	120
I volti culturali dell'autostima	»	122
Strumenti per costruire un'autostima equilibrata.....	»	125

Capitolo 6 - Le cause della salute	» 129
Oltre l'assenza della malattia	» 130
Preparare il terreno per le cause della salute.....	» 131
Vie di accesso alle cause della salute	» 133
Strumenti per accedere alle cause della salute	» 138
Capitolo 7 - Dal presentismo al presente incarnato	» 143
Li-sé.....	» 144
Leffetto wilson	» 145
Stato di coscienza da pensione	» 146
Mancanza di potere al lavoro (disempowerment)	» 147
Altri contesti che tolgono potere.....	» 148
Presente incarnato.....	» 150
Prepararsi a incarnare il presente.....	» 155
Strumenti per vivere nel presente incarnato	» 156
Capitolo 8 - Il cervello culturale	» 165
Come la cultura modella la percezione	» 165
Psiconeuroimmunologia culturale.....	» 176
Patologia e antropologia della malattia	» 184
Strumenti per riconfigurare il cervello	» 188
Capitolo 9 - Invecchiamento e senescenza culturale	» 193
La gerontologia delle macchine	» 193
Teorie dell'invecchiamento.....	» 195
Portali delle avversità	» 197
Gestire le avversità.....	» 202
Strumenti per trasformare il significato mente-corpo.....	» 205
Capitolo 10 - Affrontare l'avversità lasciandosi guidare dall'incertezza	» 207
I volti culturali dell'avversità	» 207
Oltre i vincoli culturali dell'avversità	» 212
Strumenti per affrontare l'avversità facendosi guidare dall'incertezza.....	» 216
Capitolo 11 -Strumenti biocognitivi per la vita	» 223
Longevità	» 223

Il contesto iniziale della malattia e la sua massa critica	» 236
Koan biocognitivi per menti occidentali.....	» 239
Glossario	» 245
Bibliografia	» 261
Ringraziamenti	» 273
L'autore	» 275