

# Neuroscienze e Buddismo

## Introduzione

Negli ultimi decenni due discipline nate in epoche, culture e linguaggi apparentemente inconciliabili hanno iniziato a dialogare con una profondità sempre maggiore. Da una parte troviamo le [neuroscienze](#), che grazie alla risonanza magnetica funzionale, all'elettroencefalografia e ad altre sofisticate tecniche di *neuroimaging* cercano di comprendere come il cervello costruisca la nostra esperienza. Dall'altra incontriamo il [Buddhismo](#), una tradizione contemplativa che da oltre duemilacinquecento anni osserva sistematicamente il funzionamento della mente attraverso la pratica meditativa.

Per molto tempo questi due mondi si sono ignorati. La scienza occidentale guardava con sospetto alle discipline contemplative, considerate troppo legate alla religione o all'introspezione soggettiva. Allo stesso tempo molte tradizioni spirituali vedevano la ricerca scientifica come incapace di cogliere la dimensione più profonda dell'esperienza umana.

Oggi il panorama è profondamente cambiato.

Sempre più laboratori studiano gli effetti della meditazione sul cervello. Psicologi clinici utilizzano protocolli basati sulla mindfulness. Monaci buddhisti collaborano con neuroscienziati. Filosofi della mente discutono con maestri contemplativi.

Le domande fondamentali, in fondo, sono le stesse:

- Che cos'è la coscienza?
- Come nasce il senso dell'io?
- Possiamo trasformare il nostro modo di percepire il mondo?

Tra le figure che meglio incarnano questo dialogo vi è il [Dr. Philippe Goldin](#), neuroscienziato clinico, psicologo e praticante buddhista con decenni di esperienza. La sua biografia è quasi

simbolica: **prima gli anni trascorsi nei monasteri tibetani dell'India**, immerso nello studio dei testi classici e nella pratica meditativa; **poi il ritorno negli Stati Uniti, il dottorato in psicologia clinica** e una carriera dedicata allo studio scientifico della mente.

La sua vicenda personale rappresenta un ponte tra due modalità differenti di conoscere l'essere umano. Da un lato l'osservazione sperimentale, rigorosa e quantitativa; dall'altro l'osservazione fenomenologica della propria esperienza, affinata attraverso migliaia di ore di meditazione.

Nell'intervista rilasciata a [Study Buddhism](#), Goldin affronta alcuni dei temi più affascinanti della ricerca contemporanea: il senso del sé, la natura dell'ansia, la compassione, la meditazione sulla morte, la mindfulness e ciò che oggi possiamo realmente affermare sugli effetti della pratica contemplativa sul cervello. L'intervista costituisce il punto di partenza di questo articolo, che intende ampliare e mettere in dialogo le sue riflessioni con la psicologia clinica, la psicoanalisi, la filosofia e le neuroscienze contemporanee.

L'obiettivo non è dimostrare che il Buddhismo "avesse già scoperto tutto", né sostenere che la scienza confermi integralmente le antiche tradizioni contemplative.

Piuttosto, ciò che emerge è un terreno comune: la possibilità che linguaggi diversi descrivano, con strumenti differenti, alcuni aspetti fondamentali dell'esperienza umana.

## Il lungo viaggio di Philippe Goldin

Ogni ricercatore porta inevitabilmente dentro il proprio lavoro una storia personale. Nel caso di Philippe Goldin questa storia è particolarmente significativa perché precede la sua carriera scientifica e ne orienta profondamente le domande.

Durante gli studi universitari presso la University of Wisconsin-Madison, Goldin aderì a un programma di scambio che lo condusse prima in Nepal e poi in India. L'incontro con il

Buddhismo tibetano non fu un semplice interesse accademico, ma l'inizio di un percorso esistenziale destinato a trasformare radicalmente la sua vita.

Cominciò a studiare sanscrito, tibetano e nepalese, frequentando i primi ritiri meditativi presso il [monastero di Kopan](#), uno dei principali centri della tradizione Gelug aperti agli occidentali. Successivamente approfondì gli studi con [Geshe Sopa](#), uno dei più autorevoli studiosi tibetani trasferitisi negli Stati Uniti dopo l'occupazione del Tibet.

L'apprendimento delle lingue gli consentì progressivamente di entrare in un rapporto diretto con gli insegnamenti originali, evitando il filtro delle traduzioni. Questa scelta, apparentemente tecnica, ha in realtà un enorme valore culturale. Ogni traduzione comporta inevitabilmente una reinterpretazione. Comprendere i testi nella lingua originale significa avvicinarsi al modo stesso in cui una tradizione pensa il mondo.

Goldin trascorse quasi quattro anni presso il **Monastero Namgyal** di Dharamsala, il monastero personale del Dalai Lama. Qui partecipò ai tradizionali dibattiti filosofici, studiò logica buddhista, epistemologia, psicologia contemplativa e prese parte a numerosi ritiri intensivi. Successivamente lavorò anche come traduttore per diversi lama tibetani, esperienza che gli permise di confrontarsi quotidianamente con alcune delle menti contemplative più raffinate della tradizione.

È interessante osservare come questa lunga immersione nella cultura buddhista non lo abbia allontanato dalla scienza. Al contrario.

Terminata questa esperienza, Goldin decise di iscriversi a un dottorato in psicologia clinica.

Dopo aver esplorato per anni il funzionamento della mente attraverso la meditazione, desiderava comprenderlo anche attraverso il metodo sperimentale.

Questa doppia formazione costituisce uno degli aspetti più preziosi del suo lavoro. Non parla della meditazione da semplice osservatore esterno, ma nemmeno da praticante che rifiuta il confronto con la ricerca scientifica. Egli abita entrambi i mondi ed è probabilmente proprio questa posizione a rendere il suo contributo così interessante.

## Due modi di osservare la mente

Esiste una differenza fondamentale tra il metodo delle neuroscienze e quello della meditazione. Le neuroscienze osservano il cervello dall'esterno, misurano, registrano, quantificano, confrontano gruppi sperimentali e gruppi di controllo.

La meditazione osserva invece l'esperienza dall'interno, non misura impulsi elettrici, non produce grafici, non utilizza statistiche. Lavora direttamente sul modo in cui la coscienza incontra ogni istante dell'esperienza.

Per molti secoli queste due prospettive sono sembrate incompatibili, oggi iniziamo a comprendere che potrebbero essere complementari.

Le neuroscienze possono descrivere **che cosa accade nel cervello** quando meditiamo. La meditazione può descrivere **che cosa accade nell'esperienza vissuta** mentre il cervello cambia.

È la differenza che il filosofo David Chalmers definisce tra **descrizione in terza persona** e **esperienza in prima persona**.

Una risonanza magnetica funzionale può mostrare l'attivazione di determinate reti neurali durante una pratica di compassione. Ma non potrà mai sostituire l'esperienza soggettiva della compassione stessa.

Allo stesso modo, una persona può descrivere con estrema precisione la propria esperienza meditativa senza sapere nulla dei circuiti neuronali coinvolti. Le due descrizioni non si escludono, si completano. Ed è probabilmente questo il terreno più fertile sul quale oggi neuroscienze e Buddismo possono incontrarsi.

## Il sé esiste davvero? Il dialogo tra neuroscienze e Buddhismo

Uno dei passaggi più sorprendenti dell'intervista riguarda una domanda che accompagna l'essere umano da millenni e che oggi viene affrontata tanto dalla filosofia quanto dalle neuroscienze: **esiste davvero un io stabile, oppure ciò che chiamiamo "me stesso" è il risultato di un processo in continua trasformazione?**

Per Goldin uno degli aspetti più affascinanti delle neuroscienze contemporanee consiste proprio nel fatto che, osservando il cervello, **non troviamo da nessuna parte un centro nel quale risieda il sé.** Non esiste una singola area cerebrale che possa essere identificata come il luogo dell'io, della personalità o dell'identità.

Esistono invece numerose reti neurali che cooperano nella costruzione del senso di sé: sistemi dedicati alla memoria autobiografica, alla percezione corporea, alla regolazione emotiva, alla pianificazione del futuro, al linguaggio interiore. L'identità emerge dall'interazione dinamica di questi processi, non da un'entità centrale che li governa.

Questa osservazione, sottolinea Goldin, entra in un dialogo sorprendente con una delle intuizioni fondamentali del Buddhismo: la dottrina dell'**anātman**, il non-sé.

È importante chiarire subito un equivoco molto diffuso. Quando il Buddhismo afferma che non esiste un sé permanente, non sta sostenendo che la persona non esista o che tutto sia un'illusione nel senso banale del termine.

Piuttosto, invita a osservare come ciò che chiamiamo "io" sia composto da una molteplicità di processi continuamente mutevoli: percezioni, emozioni, ricordi, sensazioni corporee,

desideri, immagini mentali. Nessuno di questi elementi, preso singolarmente, può essere identificato con un sé immutabile.

La metafora classica è quella del carro, proposta nel celebre dialogo tra il monaco Nāgasena e il re Milinda. Se smontiamo un carro nelle sue singole parti – ruote, assi, timone, sedile – in quale di esse si trova realmente il carro? Eppure il carro esiste come configurazione funzionale di tutte quelle parti. **Allo stesso modo, la persona esiste come processo, non come sostanza immobile.**

Le neuroscienze sembrano giungere a una conclusione analoga, pur attraverso metodi completamente differenti. Quando i ricercatori osservano il cervello mediante tecniche di neuroimaging, vedono reti che si attivano, si coordinano, si disattivano e si riorganizzano continuamente.

**Il senso dell'identità personale appare come il risultato emergente di una straordinaria complessità dinamica.**

Naturalmente sarebbe scorretto affermare che “le neuroscienze dimostrano il Buddhismo”. Le due prospettive operano su piani differenti. La scienza descrive correlati neurali; il Buddhismo propone un'indagine fenomenologica dell'esperienza.

Tuttavia il fatto che entrambe convergano sull'idea di un sé non sostanziale costituisce uno dei punti più stimolanti del dialogo contemporaneo tra contemplazione e ricerca scientifica.

## L'io della psicologia occidentale

Se il Buddhismo parla di non-sé, come si concilia questa prospettiva con la psicologia occidentale, che spesso sembra invece impegnata a costruire un'identità più forte?

La risposta richiede alcune distinzioni.

Nella psicologia clinica l'obiettivo non è dissolvere l'io, bensì renderlo sufficientemente stabile da poter affrontare la realtà.

Un bambino sviluppa progressivamente un senso di continuità personale attraverso le relazioni di attaccamento, la memoria, il linguaggio e l'esperienza corporea. Quando questo processo viene ostacolato da traumi precoci o da gravi carenze relazionali, possono emergere importanti difficoltà nel senso dell'identità.

Per questo motivo la psicoterapia lavora spesso sul rafforzamento dell'Io, e qui emerge un punto di contatto sottile con il Buddhismo.

Un Io sufficientemente integrato è proprio ciò che rende possibile osservare con minore difesa il carattere mutevole dell'esperienza.

Non si tratta quindi di scegliere tra "avere un io" o "non avere un io", **bensì di distinguere tra un'identità rigida, che pretende di essere permanente, e un'identità flessibile, capace di adattarsi senza perdere continuità.**

## Jung: il Sé è più grande dell'Io

È qui che il pensiero di Carl Gustav Jung offre un contributo particolarmente interessante.

Per Jung l'Io non coincide con la totalità della psiche. È piuttosto il centro della coscienza ordinaria, quella parte di noi che dice "io penso", "io ricordo", "io decido". Ma esiste una realtà psichica più ampia, il **Sé**, comprendente anche l'inconscio personale e collettivo.

Il percorso di individuazione descritto da Jung non consiste nell'espansione illimitata dell'Io, bensì nel suo progressivo decentramento. L'Io scopre di non essere il sovrano assoluto della psiche, ma una funzione al servizio di una totalità molto più vasta.

Questo non significa negare l'identità personale, bensì relativizzarla.

In modo sorprendente, anche molte pratiche contemplative buddhiste conducono gradualmente il praticante a osservare come il flusso dell'esperienza non coincida con il piccolo centro narrativo che abitualmente chiamiamo "me".

La meditazione non distrugge l'identità; riduce piuttosto l'attaccamento a un'immagine rigida di sé.

Naturalmente Jung non parlava di anātman, né il Buddhismo utilizza la categoria junghiana di Sé. Sarebbe improprio sovrapporre i due sistemi teorici.

Tuttavia entrambi sembrano suggerire che l'essere umano soffra quando identifica tutta la propria esistenza con un'immagine troppo ristretta della propria identità.

## La Default Mode Network e il racconto continuo di noi stessi

Negli ultimi anni una particolare rete cerebrale ha attirato l'attenzione dei neuroscienziati: la **Default Mode Network**

(DMN), una rete di aree cerebrali che tende ad attivarsi quando non siamo impegnati in un compito esterno specifico.

È la rete che entra in funzione quando fantastichiamo, ricordiamo il passato, immaginiamo il futuro, ripensiamo alle conversazioni appena avute o costruiamo scenari ipotetici. **In altre parole, è profondamente coinvolta nella costruzione della nostra autobiografia interiore.**

Alcuni studi suggeriscono che durante determinate pratiche meditative l'attività della Default Mode Network possa modificarsi, riducendo temporaneamente il predominio del dialogo interno autoreferenziale.

Questo non significa che il cervello “spenga l'io”, ma che il praticante può sperimentare momenti nei quali l'esperienza viene vissuta con minore identificazione narrativa e maggiore apertura percettiva.

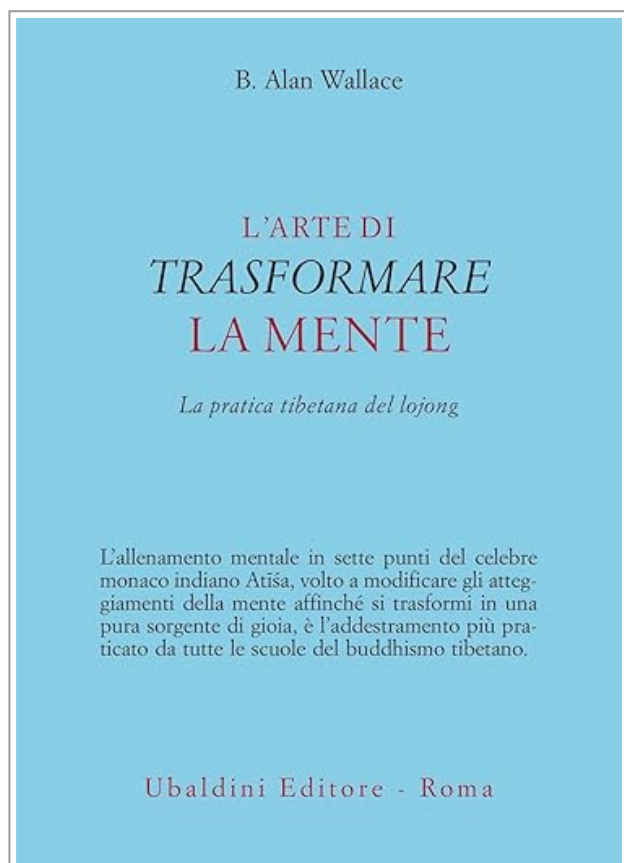
Molti meditatori descrivono questi stati come una sensazione di spaziosità mentale, nella quale i pensieri continuano a comparire senza essere immediatamente appropriati come “miei”. È un cambiamento sottile ma significativo: il contenuto dell'esperienza rimane, mentre cambia il rapporto con esso.

Come ricorda Goldin, siamo ancora lontani dal poter dire, osservando un cervello, se una persona stia vivendo uno stato di [mindfulness](#) o di compassione. Ciò che possiamo osservare sono modificazioni probabilistiche delle reti neurali associate a particolari pratiche.

Questa cautela rappresenta forse uno degli aspetti più maturi del lavoro di Goldin. **La ricerca non viene usata per spettacolarizzare la meditazione, ma per comprenderne con maggiore precisione i possibili effetti e, soprattutto, i suoi limiti.**

*La fonte principale di questa riflessione è l'intervista pubblicata da **Study Buddhism**. [Study Buddhism – Interview with Dr. Philippe Goldin](#)*

Libro consigliato



## **L'arte di trasformare la mente. La pratica tibetana del lojong**

Brian Wallace

Questa nuova edizione del Buddhismo come atteggiamento mentale è stata completamente rivista ed è stata ampliata dall'autore con la traduzione dal tibetano di tre brevi testi di Atisa. La vera natura della realtà, secondo una classica metafora buddhista, è simile a quella dell'arcobaleno: quanto pi...

[Vedi su Amazon](#)