

Roberto Ferrari, Ricardo Pulido

L'esperienza animale del contatto. Zoo-fenomenologia e addestramento meditativo

*Con non mente il fiore invita la farfalla
Con non mente la farfalla raggiunge il fiore
Il fiore non sa
Né sa la farfalla
Non conosco gli altri, gli altri non conoscono me
Così seguiamo la legge dell'universo.*

Daigu Ryokan¹

Introduzione

Quanto riportato nel presente contributo nasce da anni di indagine sul vivente e di auto-osservazione disciplinata secondo i modi, del tutto originali, dell'integrazione tra meditazione e fenomenologia esistenziale proposta dal maestro di meditazione Franco Bertossa.² Tale integrazione costituisce un approccio alla conoscenza in cui la onsapevolezza del corpo, la stabilizzazione della mente e l'elaborazione dei significati giocano, insieme, un ruolo centrale. In sintesi, questa metodologia di conoscenza incarnata si sviluppa nelle seguenti fasi: addestramento alla immobilità e regolazione fine della postura, disciplina del respiro e focalizzazione, apertura e svuotamento del mentale di contenuti rappresentativi, ripiegamento dell'attenzione su se stessa, analisi fenomenologica dei significati esistenziali dell'esperienza vissuta.³

L'ipotesi della zoo-fenomenologia asserisce che sia possibile indagare l'esperienza di altre forme viventi (esperienza che si manifesta

nel loro comportamento) per cercare le radici del nostro stesso vissuto, esplorato secondo i modi sopra indicati. Secondo questa prospettiva, l'esperienza vivente non ha barriere di specie benché vi siano ancora resistenze ad accettarla e valorizzarla negli animali a causa di residui di cultura behaviorista.⁴ Resta certamente la barriera prima/terza persona, ma la superiamo quotidianamente nella nostra relazione con altri esseri umani mediante l'osservazione del comportamento intenzionale e inconsapevole, l'empatia, la lettura delle intenzioni e il calarci in noi stessi per verificare il possibile vissuto interiore corrispondente: questa approssimazione vale anche per aprire finestre sul vissuto interiore degli animali, il cui comportamento mostra senza sovrastrutture gli elementi base dell'esperienza – contatto: gradimento, desiderio, paura ecc. Anche i dati neurologici comparati tra animali e umani possono aiutarci a lanciare uno sguardo nelle silenziose esperienze interiori dei nostri coinquilini planetari. E nelle nostre.

L'esperienza del contatto non ci interessa tanto quale momento dell'accostarsi di due corpi o visioni del mondo confinanti: un accostarsi che può essere conflittuale oppure di apertura e calore. Piuttosto ci interessa esaminare come, dal punto di vista fenomenologico, l'istante del contatto sia un momento indefinito ed estremamente intenso, difficile da sostenere. Come vedremo, l'uomo lo rende "sopportabile" generando confini e categorie, quindi un mondo. Anche gli altri animali riescono a produrre mondi, ma meno stabili: non creano confini ma vivono nuvole di percezioni-azioni in cui emergono forme fluide e transitorie.

Per dimostrare la centralità del contatto in ogni vivente, seguiremo il pensiero di biologi molto attenti alla filosofia (Jacob von Uexküll, Francisco J. Varela) e filosofi che si sono confrontati con il pensiero scientifico sul vivente (Maurice Merleau-Ponty, Martin Heidegger), collegandoci, sul finire, al lavoro di pensatori contemporanei (Michel Bitbol, Franco Bertossa) impegnati nello studio dell'esperienza vissuta. Scandiremo il percorso in tre passi, caratterizzati da alcune domande guida che dal piano animale passano in quello dell'esperienza umana: 1. qual è l'essenza del vivente e del suo comportamento? è un meccanismo biologico, uno spirito vitale, o una rete di relazioni, oppure è l'esperienza del contatto? 2. cosa accade nel contatto animale? perché è capace sia di generare sia di far crol-

lare l'intero mondo dell'animale, il suo comportamento, la sua auto-percezione? 3. qual è il passaggio tra animale e umano, tra etologia ed etica, tra comportamento e relazione consapevole con il contatto? quale contributo portano neuroscienze e addestramento meditativo per frequentare il contatto?

1. L'essenza del vivente

A. OLTRE IL BIO-MECCANICISMO E IL BIO-SPIRITUALISMO. – Può sembrare banale chiedersi quale sia l'essenza dell'animale, perché le descrizioni zoologiche e fisiologiche sono complete e rassicuranti, e perché la vulgata dei documentari naturalistici porta ogni mammifero al livello di un tenero *peluche* simbolo di spiritualità materna, e ogni squalo a quello di una “perfetta macchina per uccidere prodotta dall'evoluzione”. Ma così, non ci siamo neppure avvicinati alla natura intima del *vivente* – termine più concreto ed esperito dell'astratto “vita”.

Qual è la caratteristica più basilare senza la quale un vivente non sarebbe tale, e che ne guida il comportamento? Di volta in volta nella storia del pensiero questa domanda ha avuto risposte diverse: un'anima che proviene dal divino, una volontà di potenza, uno spirito vitale, un processo evolutivo che produce bio-macchine, ecc. In generale si tratta di teorie che ipotizzano che dietro al vivente ci sia una “sostanza” definita, spirituale o materiale; quindi il “contatto” è il momento in cui due viventi, fatti di questa sostanza che li definisce, diminuiscono la distanza che li separa.

Volendo limitarci a considerare due proto-visioni del vivente, come macchina biologica o come spirito vitale, entrambe sono state criticate dall'inizio del Novecento da parte del fondatore dell'etologia, J. von Uexküll.⁵ Per il biologo tedesco, il vivente è caratterizzato da un principio di espansione coerente verso l'esterno (manifesto nello sviluppo dell'embrione e nella crescita) e nel contempo è dominato da un principio di auto-organizzazione interna.⁶ Questi principi implicano che l'animale non è composto da parti assemblate come una macchina, ma è una unità.

Per quanto riguarda il vitalismo, una forma allora in auge di *new-age* che vedeva in atto nell'animale “forze interiori” non riconducibili

li a fenomeni biochimici e volte a una finalità, von Uexküll riconosce che nell'animale vi è un "piano di natura" che guida il suo sviluppo, seguendo in questo la lezione del biologo Carl Ernst von Baer, ma rifiuta ogni idea di "spirito vitale". Il "piano" è infatti determinato e controbilanciato da fortissimi fattori contingenti e non ospita in sé alcuna finalità – a meno di prendere una prospettiva antropocentrica che von Uexküll rifiuta decisamente.

Anche M. Heidegger, che ben conosceva il suo lavoro al punto da confrontarsi con esso per gran parte del suo corso universitario nel 1929-1930⁷ sostiene la necessità di liberarci dell'idea del vivente come materia o come spirito. Heidegger critica l'idea di uno spirito olistico posizionato dietro od oltre la vita, con inscritta in sé la meta finale a cui tende: a suo parere il vitalismo è una risposta troppo rapida e astratta, che indica l'incapacità a restare con il problema concreto.⁸ Per quanto riguarda il meccanicismo, questo approfondisce l'argomento di von Uexküll negando che l'animale sia un processo chimico o una biomacchina dotata di "attrezzi" per muoversi e di "apparati" per percepire: se lo fosse potremmo scomporlo in singole parti – organismo, organi di senso e percezioni – per poi poterle riassemblare, ma questo non è possibile proprio perché l'animale costituisce un'unità.

Un esempio sono gli animali formati da una sola cellula, in cui l'organo non è fisso e definibile ma si forma dal tutto: lo stomaco di *Paramecium* è una porzione di membrana che si dà prima come bocca (citostoma), poi come stomaco (lisosoma), poi come intestino (vescicola), infine come retto (citopigio), dissolvendosi poi nuovamente nella membrana plasmatica.⁹ Allo stesso modo le amebe sociali *Dyctostelium* formano i loro arti (pseudopodi) e trasformano le loro funzioni in quelle di cellule riproduttive o immunitarie all'interno di una super-ameba per poi dissolversi di nuovo in amebe monocellulari quando mutano le condizioni ambientali.¹⁰

L'essenza del vivente è quindi quella di una unità pulsante e auto-organizzata, non solo in termini di unità di funzioni e strutture: sia von Uexküll che Heidegger la intendono infatti come una unità di esperienza, un tutto vissuto e non solo osservato dall'esterno, che va oltre ogni riduzionismo a materia o a spirito – sia esso vitale o divino. Un'esperienza unitaria che non comprende solo il corpo dell'animale ma si estende al suo ambiente.

B. IL VIVENTE È UN SOGGETTO CHE CREA AMBIENTE CON IL SUO COMPORTAMENTO. – Von Uexküll ha lasciato un'intuizione che dopo di lui diversi pensatori hanno colto e sviluppato: l'essenza del vivente – e il suo comportamento – hanno a che fare non tanto con il rapporto tra animale (oggetto) e una realtà esterna (oggetto più grande), ma con lo stesso processo di costituzione della realtà che nasce dal rapporto tra organismo vivente (soggetto) e ambiente (*Umwelt*).

Certamente il punto di partenza filosofico di tali idee sono le ricerche di Kant: la realtà che conosciamo e sperimentiamo è di fatto ciò che percepiamo soggettivamente e solo questa esperienza individuale rende il mondo significativo. Nelle parole di von Uexküll: «Kant ha già messo in crisi l'idea compiacente di un universo mostrando come esso sia semplicemente una forma della percezione umana».¹¹

La sua etologia focalizza l'attenzione sul rapporto con il fenomeno, piuttosto che con la sua oggettività, così come farà la fisica quantistica che nasce in quegli anni: i fenomeni non sono indipendenti dall'osservatore ed emergono in base alla sua attività di misura. Se occorre pertanto rinunciare a descrivere un mondo fisico, ci si può ancora dedicare a fare buona scienza per prevedere l'effetto della nostra relazione con il mondo, a patto di includere l'osservatore nell'osservazione.¹² A partire dagli anni Venti, le avanguardie scientifiche spostano l'attenzione dagli enti naturali al rapporto che ogni vivente prende con essi, sia esso un fisico quantistico o il suo cane.

Von Uexküll esplora la percezione soggettiva degli animali e ne critica l'idea oggettivante e antropocentrica che li considera un insieme di strumenti adattati all'ambiente: «Così facendo, si dimentica che fin dall'inizio è stata soppressa la cosa più importante, e cioè il soggetto che si serve di questi strumenti per percepire e operare».¹³

Il soggetto animale è l'essenza cui tutto è collegato in una unità: non si può stabilire una cesura tra organi, sensi, movimenti, cognizione; neppure tra l'organismo e il suo spazio vitale. Per cui l'etologia doveva essere affrontata in una prospettiva unitaria, di comportamento-in-un-ambiente. Anche per l'uomo, l'ambiente non ha esistenza indipendente dalla percezione soggettiva; scrive von Uexküll: «Gli oggetti, dotati di tutte le possibili caratteristiche sensoriali, rimangono sempre un prodotto del soggetto umano, non sono cose che abbiano un'esistenza indipendente dal soggetto. Esse diventano

‘cose’ davanti a noi solo quando vengono ricoperte dalle guaine sensoriali che l’isola dei nostri sensi può dare loro. Ciò che erano prima di essere così ricoperte, è qualcosa che non scopriremo mai». ¹⁴

Il soggetto e l’ambiente non sono due cose distinte, ma una struttura unitaria in cui l’uno non può esistere senza l’altro. Un semplice prato esplose allora in una moltitudine di mondi percettivi differenti, *Umwelten* specifici per ciascun organismo: il “fiore bianco” è un ornamento per l’uomo, un tubetto azzurro pieno di liquido energetico per gli occhi all’ultravioletto di un insetto, un ostacolo da superare per una formica, un buon boccone per una mucca. L’ambiente è moltiplicato in tante “sfere” o bolle di sapone, secondo la metafora preferita di von Uexküll. ¹⁵

La sfera circonda e delimita l’intera vita di ogni specifico vivente, che dall’interno di essa riceve stimoli e si muove coerentemente. Ciò che si trova oltre di essa semplicemente non esiste, nell’espressione di von Uexküll «è infinitamente nascosto». ¹⁶ Le sfere sono incluse le une nelle altre perché interdipendenti e complementari, incarnando così nel concreto l’idea di von Uexküll di una “rete di esperienze viventi”. Anche tra specie differenti come la mosca e il ragno – che costruisce la tela posizionando i fili a una distanza tale che essi siano invisibili agli occhi composti della mosca – o nella simbiosi tra il paguro e l’attinia, vi è un misterioso accordo di movimenti e comportamenti che, precisa von Uexküll, ¹⁷ non prevede armonie prestabilite e finalizzate, ma esprime regolarità e unità in continuo divenire.

L’ambiente del soggetto animale – la “sfera” in cui si colloca – è designata e modificata dalle sue stesse percezioni/azioni, per cui il soggetto animale non è incentrato in se stesso ma esteso nella *Umwelt*.

Un parallelo che può aiutarci a capire: Google, il più grande motore di ricerca del pianeta, dal 4 dicembre 2009 ha attivato nuovi algoritmi che utilizzano cinquantasette indicatori per filtrare e “personalizzare” le ricerche di ciascun utente. In pratica si tratta di una “sfera di filtri” ¹⁸ che serbano traccia di tutti i precedenti contatti con siti, altri utenti, *social network*, informazioni, musica, video, acquisti. I filtri affinano continuamente una teoria su chi è l’utente e cosa gli piace e forniscono i risultati di ogni nuova ricerca in modo sempre più personalizzato. Ogni nuova scelta è registrata e determina le successive. Gli algoritmi dei filtri – che l’utente non può controllare

perché sono patrimonio delle grandi aziende che ne fanno uso commerciale per individuare categorie di clienti cui offrire merci – creano così l'ambiente dell'organismo-utente, determinano cosa vede e cosa no e lentamente gli danno forma. Quindi, se facciamo tutti la stessa ricerca, il *computer* di ciascuno darà risultati diversi e ci influenzerà in modo diverso.

Tuttavia, perché il risultato sia convincente, non basta che sia personalizzato. Solo il movimento del corpo può rendere veramente credibile un nuovo ambiente formato dalle nostre percezioni/azioni. Esperimenti con dispositivi che generano realtà virtuali, sia fornendo stimoli visivi sia tenendo conto dei movimenti di tutto il corpo del soggetto sperimentale, hanno dimostrato che bastano quindici minuti di esperienza virtuale per dare veridicità completa allo scenario se questo è modificato dal movimento. L'esperienza è “veramente” quella di volare in un luogo semplicemente distendendo la mano in quella direzione! E questo anche se la sensibilità dei sensori e la qualità tecnica dell'immagine sono ancora scadenti.¹⁹

C. IL VIVENTE È UNA RETE DI RELAZIONI MUSICALI. – Per M. Merleau-Ponty, che ha sviluppato le idee di von Uexküll in modo originale, l'essenza unitaria del vivente va rintracciata nel campo d'azione: nel comportamento. Anche il filosofo francese si oppone al behaviourismo, fondato da B. Skinner, J. Watson, I. Pavlov e altri psicologi sperimentali (per i quali il comportamento animale è il prodotto di un meccanismo che riceve gli stimoli ambientali, li elabora in base a istinti e riflessi condizionati e produce schemi di movimenti osservabili dall'esterno).²⁰ Piuttosto Merleau-Ponty vede nel comportamento dell'animale, come nella percezione, un'apertura primordiale in prima persona, attiva e costitutiva della struttura del mondo e dell'organismo.²¹ “Costitutiva” significa che l'apertura del comportamento è un rapporto che origina i suoi poli: al principio c'è solo percezione, e da essa si originano reciprocamente sia il “soggetto animale” che la “sfera ambientale”. L'animale non re-agisce agli stimoli, ma seleziona e integra quelli per lui significativi, dice Merleau-Ponty:

Tutte le sollecitazioni che l'organismo riceve sono state rese possibili solo dai suoi movimenti precedenti che hanno esposto l'organo recettore alle influen-

ze esterne. Si potrebbe dire che il comportamento è la causa prima di tutte le sollecitazioni (stimoli). (...) L'organismo trascoglie dall'ambiente gli stimoli ai quali sarà sensibile. L'ambiente (*Umwelt*) si costituisce nel mondo secondo l'essere dell'organismo. È come se una tastiera si muovesse con forza propria, così da offrire – e secondo ritmi variabili – l'una o l'altra delle sue note all'azione in sé monotona, di un martello esterno.²²

Il parallelo per Merleau-Ponty non è quello tra comportamento e macchina, ma tra comportamento e musica, che, a suo dire, è la struttura relazionale per eccellenza. La musica è intrinsecamente un'unità in cui ogni nota è determinata e determina, riceve e dona significato, solo nel rapporto. La relazione è l'aspetto immateriale che il filosofo francese oppone alla riduzione meccanicista del vivente e del suo comportamento, riportandolo a un tutto intrecciato e inter-dipendente, senza la distinzione organismo-ambiente.²³

Si apre così uno sviluppo interessante, ossia l'idea che l'essenza del vivente non sia un organismo o un soggetto, ma proprio una struttura relazionale. Von Uexküll aveva messo in luce la interdipendenza relazionale delle sfere ambientali e come i significati emergano solo per una particolare interpretazione dell'animale, il che ne fece un precursore della biosemiotica.²⁴ L'implicazione di questa idea è la diluizione del soggetto nella rete di relazioni: se l'organismo non è definito di per sé, ma dalle relazioni "musicali" con l'ambiente, allora l'animale è più di se stesso; non si può confinare in un soggetto che entri in contatto, agisca e proietti un mondo.

Von Uexküll restò convinto che ciascun vivente ha la sua "natura essenziale" soggettiva,²⁵ ma le sue stesse osservazioni etologiche descrivevano viventi "fatti d'altro", formati da relazioni con l'altro da sé. Così la zecca incarna in sé l'odore dell'animale ospite, la consistenza del pelo, la temperatura della pelle della preda; e la tela del ragno ha in sé il sistema percettivo della mosca. Anche i colori dei fiori si sono evoluti con toni e disegni adeguati ai loro insetti impollinatori e lo stesso hanno fatto questi insetti: "ape" e "fiore", organismo e ambiente, non sono sostanze indipendenti.

In questa visione del vivente come nuvola di relazioni, il contatto non è più una possibilità di incontro tra soggetti ma il momento costitutivo in cui nasce una forma animale e un mondo da abitare.

D. IL VIVENTE È ESSERE-ASSORBITO NEL MONDO. – M. Heidegger durante il corso 1929-30 partì dal lavoro di von Uexküll per cercare la differenza essenziale tra il mondo umano e quello animale. Osservò che l'animale è una unità dominata da schemi istintivi: un'ape continua a suggerire nettare anche se le viene reciso l'addome, e anzi non si ferma di assorbirne perchè non avendo stomaco il suo istinto nutritivo non viene inibito da un segnale di "troppo pieno".²⁶ Allo stesso modo la vespa australiana *Paralastor*, se viene disturbata nella costruzione del tubo di sabbia che chiude l'ingresso del suo nido – ad esempio se lo sperimentatore seppellisce con la sabbia la prima parte della costruzione – continua ad allungare il tubo; se il disturbo prosegue è spinta a ripetere questa operazione migliaia di volte e solo quando le si permette di arrivare con il tubo alla lunghezza prevista dal suo "piano innato", scatta il segnale di arresto e può dedicarsi a iniziare la curva e poi l'imbuto rivolto verso il basso che lo completa.²⁷

Si potrebbe obiettare che, a parte gli imenotteri che devono fissare comportamenti complessi con la massima economia avendo solo 400.000 neuroni, ci sono animali con schemi comportamentali ben più aperti e flessibili. Di certo i castori sono capaci di utilizzare segnali stabilizzati e sviluppare nuovi moduli cognitivi per risolvere i loro problemi di idraulica in modo creativo.²⁸ Alcuni uccelli sembrano in grado di simulare dentro di sé percezioni e intenzioni di altri animali, come facciamo noi umani quando ci mettiamo "nei panni di un altro".

Che si tratti di schemi di comportamento rigidi o flessibili, per Heidegger l'animale ne è sempre dominato. L'essenza dell'animale è quindi un *essere-assorbito nelle percezioni esterne e interne, e in azioni non transitive* – metabolismo, respiro, visceri, azioni di percezione. Anche azioni dirette all'esterno del corpo – ricerca, costruzione, fuga, interazione, cognizione – non hanno secondo Heidegger il carattere della transitività, del procedere da un soggetto a un oggetto: «Non è che per l'animale l'attività cardiaca sia un processo diverso dall'afferrare e da vedere». ²⁹ L'animale è prigioniero nel campo di esperienza unitario e pulsante che esso stesso genera.

Perché è prigioniero? Lo è, secondo Heidegger, perché l'animale, diversamente dall'uomo, non può "accedere agli enti", non può separare oggetti distinti tra loro e da se stesso. Per lui non esistono "cose" come "nettare", "prede", "tubo", "diga", né rappresentazioni come

mondo, mappe, orientamento, spazio di volo, piano di costruzione. In questo senso Heidegger definisce l'animale "povero di mondo".

Possiamo solo cercare di immaginare questo affascinante campo di esperienza indivisa: l'uccello migratore non sa nulla di mare e vento *in quanto* mare e vento, conosce solo il suo volare e il suo sentire. Il gatto non sa nulla di preda o padrone che sono semplicemente una parte del suo guardare, muoversi, aspettare, desiderare e lo assorbono in un'unità. Gli animali sono pura azione e sensibilità: non si rappresentano un io e un mondo, non tracciano confini, non entrano in conflitto. Vivono un'esperienza pervasiva, non riflessa, immersi in un *unicum* temporale diffuso in cui non distinguono tra futuro e passato, non fanno progetti e non accumulano ricordi definiti. Nonostante questo, nulla va perso: come affermò il linguista tedesco Heymann Steinthal «l'animale ha memoria, ma nessun ricordo»;³⁰ e nulla è automatico: l'animale sente, si domanda e distingue un fenomeno dall'altro anche se non li discrimina come oggetti separati.

In termini più generali, anche se l'esperienza animale è "povera" di contenuti, essa viene filtrata e riunificata in una cornice coerente e adeguata. Una cornice che l'animale non "conosce" – come ricorda la poesia in esergo – bensì "è".

La straordinaria adeguatezza dell'animale è il motivo per cui Heidegger non considera negativamente la sua "povertà di mondo". Anche per von Uexküll, l'animale si muove con grande sicurezza nel suo mondo perché ne è intimamente parte.³¹ Non ha quindi bisogno di rappresentarlo e poi raggiungerlo con un atto transitivo, che va da un soggetto a un oggetto. Inoltre l'assorbimento – o "stordimento" nel termine più usato da Heidegger – è una ricchezza perché l'animale non viene imprigionato dalle rappresentazioni ma resta esposto agli stimoli senza filtri cognitivi. Nelle parole del filosofo italiano Giorgio Agamben: «Lo stordimento è un'apertura più intensa e trascendente di qualsiasi conoscenza umana».³²

E. IL VIVENTE È UN SAPORE DI SE STESSO. SENZA IDEA DI "IO". – Se l'animale non divide il mondo in oggetti e contenuti, è dimentico anche di sé? Per Heidegger, l'essere-assorbito dell'animale genera una sensazione di coinvolgimento vissuto, uno star-presso-di-sé e appar-

tenersi,³³ che però non è seguito da un atto di ri-fflessione o auto-narrazione come nell'esperienza umana. Questo "sapore di sé" è sufficiente a spingere, di istante in istante, il vivente, affinché mantenga l'equilibrio del rapporto con l'ambiente e ne compensi le perturbazioni: è la "lotta per la vita" – l'intuizione di C. Darwin che Heidegger riconosce corretta pur negandone il carattere "economicistico" di competizione tra viventi.³⁴

Le neuroscienze hanno fornito prove che indicano come potrebbe funzionare a livello cerebrale questa costituzione di identità "viscerale". Per aprire una finestra sul mondo interiore degli scimpanzè si è voluto comparare l'attività di *default* del cervello umano con quella del cervello degli scimpanzè stessi. È noto che il cervello umano "in pausa" (non impegnato in alcun compito) non è "spento" ma ha sempre quattro aree cerebrali particolarmente attive: corteccia parietale mediale (CPM) legata al recupero di memoria episodica auto-riferita; corteccia parietale laterale (CPL) legata alla consapevolezza e ai processi semantici; corteccia pre-frontale ventro mediale (CPFVM) coinvolta nei processi emotivi alla base delle decisioni; corteccia pre-frontale dorso mediale (CPFDM) che è stata proposta come area dell'attività mentale auto-riferita. Queste aree vengono inattivate appena si chiede al soggetto umano di impegnarsi in compiti con scopo definito.³⁵ In mancanza di scopi precisi le quattro aree cerebrali producono di *default* dialoghi interni, viaggi immaginari nel passato e nel futuro, rappresentazioni e manipolazione delle stesse. E al centro creano una rappresentazione di un sé e un "io" ben caratterizzato e immerso nello spazio e nel tempo: un'immagine virtuale di sé a cui gli esseri umani danno molto credito.

Anche gli scimpanzè a riposo mostrano elevati livelli di attività cerebrale di *default*. Sono molto maggiori nelle aree CPFVM, coinvolta nei processi emotivi, mentre altre aree, soprattutto quelle che nell'uomo si occupano di semantica e linguaggio come CPL, sono inattive. Questo porta i ricercatori a ipotizzare che l'attività mentale a riposo degli scimpanzè sia fatta soprattutto di memorie emotive e di qualche tipo di auto-consapevolezza viscerale. Essa è capace anche di proiettarsi in una situazione futura che non percepita direttamente, tuttavia manca ciò che per noi umani è scontato: la continua attività di "etichettare" con il linguaggio gli eventi interiori – compreso

il sapore di sé – per produrre rappresentazioni mentali, e l'impressione di agire transitivamente su queste rappresentazioni.³⁶

Altri studi hanno confermato che il senso di identità che un animale vive, ha a che fare solo con l'integrazione, istante per istante, di processi di percezione viscerale e ambientale.³⁷

Per ripetere: l'essenza del vivente animale per Heidegger è l'essere assorbito in una unità, nella "sfera" di sensazioni ed azioni significative (disinibenti, ovvero capaci di attivare uno schema motorio). L'assorbimento rende possibile un comportamento coerente e adeguato anche se povero di contenuti. Inoltre l'assorbimento dell'animale ha un aspetto affettivo, una sensazione di coinvolgimento e di identità viscerale privo della rappresentazione di un "io". Secondo Heidegger da questa cognizione ir-riflessa di sé nasce la spinta di auto-conservazione.

F. IL VIVENTE È UN CONTATTO CON LO SCONOSCIUTO. – Alla radice del vivente si trovano dunque microeventi di percezione-azione colorati del sapore di sé. Da dove nascono?

Per rispondere, non possiamo rivolgerci alla fisiologia dell'organismo, a organi di senso e muscoli motori, perché nell'esperienza non ci sono "organismi" ma solo fenomeni vissuti. Dove allora possiamo individuare la scintilla di esperienza da cui emerge il sentire-agire?

Un'indicazione sembra venire dallo stesso Heidegger, sempre attento a includere le tonalità emotive che colorano e donano spessore ai fenomeni. Durante il corso universitario 1929-30 fa un accenno, quasi di sfuggita, ma che a molti è apparso centrale: «l'animale nel suo essere esposto vive uno scuotimento (*erschütterung*) essenziale».³⁸ Il termine *erschütterung* ha in sé i significati di *shock*, tremore, scompiglio, crollo, frantumarsi, stupefazione.

Il che, a nostro parere, è ciò che accade nel contatto: lo "scuotimento" è il vissuto che accompagna il contatto con lo sconosciuto, con ciò che l'animale non ha ancora integrato attraverso istinti e moduli cognitivi. Il contatto mette in moto gli eventi di percezione/azione che, come abbiamo visto, generano un mondo in cui il vivente si assorbe.

Per validare questa intuizione possiamo solo ricorrere alla nostra esperienza e poi ricercarla nel comportamento degli altri viventi.

Effettivamente, noi animali umani abbiamo la capacità di isolare enti, possiamo “conoscere”.

Ma anche noi restiamo “assorbiti” negli enti, nelle nostre rappresentazioni, descrizioni, idee, pregiudizi. Soprattutto ci immedesimiamo in atti transitivi di conoscenza come classificare, giudicare e progettare: c'è una bella espressione – “essere nella bolla” – che usano i controllori di volo per indicare il proprio stato mentale quando sono assorbiti dentro al flusso costante dei dati sulle centinaia di schermi della torre di un aeroporto.³⁹ In genere finiamo per farci catturare tutto il tempo da queste rappresentazioni e pensiamo che quella sia tutta la realtà.

Come facciamo a rendercene conto? Accade quando, a tratti, ci stacciamo dall'assorbimento e cogliamo le cose e noi stessi come per la prima volta: “non conosciamo” fiore e ape, noi stessi e altri come nella poesia di Rhyokan. È il momento del contatto con lo sconosciuto, lo scuotimento stupefatto che anche l'animale vive.

2. L'esperienza del contatto nell'animale

A. IL VIVENTE È METTERE IN SCENA UN MONDO: IL CONTATTO GENERATIVO. – Cosa causa il comportamento? Cosa fa sì che i muscoli dell'animale si muovano in modo così coerente e adeguato, che i suoi sensi scandagliano l'ambiente rilevando tutti i segnali per lui significativi?

La tesi che proponiamo è che il comportamento sia radicato nell'istante del contatto che Heidegger indica come scuotimento.

Anzi, come abbiamo cercato di mostrare, il contatto costituisce l'originaria essenza dell'animale: esso non è uno spirito vitale, né un meccanismo organico e neurale. Non è una rete di relazioni, neppure l'assorbimento negli schemi percetto-motori e cognitivi. È un contatto con lo sconosciuto che ogni volta scuote tutto il suo essere dalle fondamenta.

Il contatto è un vissuto zoo-fenomenologico, accade quando l'animale vivente si ritrova per un istante al di fuori dalla sfera del proprio mondo e della sua identità viscerale. In quel momento può perire oppure può nascere qualcosa di nuovo.

Il contatto è il momento iniziale che sostiene sia un processo generativo sia uno de-costruttivo. A causa di questa sua duplice azione si manifesta con sapori insieme di fascino e di rischio.

Per quanto riguarda il processo generativo che nasce dal contatto, il biologo cileno F. Varela ha introdotto il termine «enazione»: una *performance* (in inglese *enact*: mettere in scena) di realtà e significati a partire dall'esperienza di in-corpamento dell'organismo nell'ambiente.⁴⁰ Con le sue parole: «La realtà non viene dedotta come un dato: dipende dal percettore, non perché il percettore la costruisce secondo la propria fantasia, ma perché ciò che viene considerato come mondo pertinente è inseparabile dalla struttura del percettore. (...) Quindi la percezione non è semplicemente inquadrata nel mondo circostante e da esso vincolata, ma contribuisce anche all'enazione di questo mondo circostante (...). Organismo e ambiente sono legati insieme in una reciproca descrizione e selezione».⁴¹

Varela, come von Uexküll, è uscito dagli schemi meccanicisti e vitalisti e ha studiato bene la lezione di Merleau-Ponty, tenendo sempre un filo di comunicazione tra il piano scientifico (studio dell'organismo) e quello fenomenologico (indagine dell'esperienza).

Lungo il suo originale percorso di ricerca riconobbe che vita e mente (o cognizione, parlando di cellule e animali) sono due manifestazioni dello stesso fenomeno dinamico, ovvero il continuo processo di auto-organizzazione e auto-riferimento⁴² che produce gli organismi e i loro ambienti.

In particolare una delle domande di Varela era: «se questo processo genera istantaneamente viventi sempre instabili e in via di formazione, attraverso quali passaggi divengono così coerenti e ben integrati con ciò che li circonda?» Per rispondere, ha utilizzato in chiave scientifica anche apporti teoretici provenienti dalla filosofia orientale, più adeguati a descrivere l'instabilità in modo non rappresentativo. Li ha approfonditi non solo in teoria ma attraverso una profonda pratica meditativa nella tradizione del buddismo tibetano che ha testimoniato fino alla sua prematura scomparsa.⁴³

L'antico insegnamento buddista della co-produzione condizionata,⁴⁴ (in sanscrito: *pratitya samutpada*) offre uno schema alternativo capace di esaminare il vivente anche quando il suo carattere

sembra svanire in una rete di relazioni e rimandarci a qualcosa di sempre più impalpabile.

La co-produzione è una legge di causalità fenomenologica: non rappresenta una teoria ma una descrizione di vissuti e ne parliamo in questa sede grazie all'occasione che l'insegnamento di F. Bertossa ci ha fornito per verificarli nella prassi meditativa. Vi si analizzano i viventi non come organismi che producono esperienza, ma come esperienze capaci di produrre e perpetuare il ciclo vitale degli organismi. È un cambio di prospettiva totale, una impostazione genuinamente fenomenologica in cui la condizione di possibilità di ogni materia o organismo è che se ne dia l'esperienza.

Nello specifico, il *pratitya samutpada* si articola tradizionalmente in dodici passaggi o anelli (sanscrito: *nidana*) che dalla vita – nascita, crescita e invecchiamento, morte e istinto di autoconservazione – risalgono alle molteplici esperienze che la “mettono in scena”. Queste condizioni non sono nessi di causa-effetto o di produzione lineare – anche se si utilizza spesso l'espressione “nasce da” – ma piuttosto di sostegno reciproco: per questo l'espressione originale buddista per indicarli è: «quando si dà questo sorge quello; quando sorge quello, sorge anche questo» ecc.⁴⁵

Il sesto anello⁴⁶ è denominato “contatto” (sanscrito *sparsa*: contatto) è l'anello di slancio generativo dell'esperienza, in cui non si distinguono oggetto, senso e soggetto ma solo un istante immediato di apparire. Dal contatto nasce la percezione gradevole o respingente (*vedana*: sensazione) e l'azione per soddisfarsi (*trishna*: desiderio) che è un comportamento direzionato dalla volontà di avvicinarsi o allontanarsi dalla sensazione. I cicli di sensazione e azione portano così alla costituzione di un mondo e di una identità che lo conosce, ovvero di una “sfera” in cui il vivente viene “assorbito” (*upadana*: attaccamento), impegnata ad auto-conservarsi e a divenire nel tempo (*bhava*: esistenza). Dalla sfera sorge il ciclo vitale (*jati*: nascita; *jaramarana*: vecchiaia e morte).

Nelle parole di Varela, i crolli vengono integrati producendo continuamente micro-mondi e micro-identità.⁴⁷ L'istante del contatto è quindi generativo perché costituisce mondi viventi fragili ma nel contempo flessibili, capaci di assorbire anche grandi perturbazioni e di trasformarsi continuamente.

B. IL VIVENTE È PERCEZIONE DEL CROLLO: L'ISTANTE DI CONTATTO DESTABILIZZANTE. – Indagando su come la cognizione si costituisce a partire da atti istantanei molto semplici, Varela nei suoi ultimi anni di vita si è concentrato su un altro aspetto del contatto, che ha chiamato *breakdown*: prima di costituire mondi l'istante del contatto è vissuto come un autentico “crollo” cognitivo. Il fatto che Varela abbia riflettuto a lungo sul lavoro di Heidegger⁴⁸ incoraggia a sovrapporre lo “scuotimento” a questo *breakdown*.

Tutti i viventi, dalle amebe ai mammiferi, radicano in questi momento di “azzeramento”, cui sono molto sensibili e da cui vengono continuamente attraversati, perché la loro rete di esperienze crolla quando si interrompe uno degli anelli della coproduzione condizionata: ad esempio se un nuovo ciclo vitale vissuto non è sostenuto da una sufficiente spinta a protrarsi nel tempo e ad auto-conservarsi; oppure quando il vivente si scolla dall'assorbimento che lo immedesima in se stesso e non aderisce più in modo immediato ai suoi schemi e al suo mondo; assistiamo a crolli cognitivi anche quando il comportamento, l'azione e il desiderio che la sospinge, sono difettosi e ritardano la loro attivazione; infine, il vivente può vivere l'esperienza del contatto con la sua instabilità intrinseca quando è attraversato da *sensazioni* illeggibili, perturbazioni particolarmente anomale, forti o spaesanti, che richiedono tempi lunghi per essere integrate.

Nel contatto gli schemi senso-motori e cognitivi si rivelano impalcature senza nucleo essenziale e lampeggia l'infondatezza delle loro basi: mondo e identità non sono sostanze oggettive, date e costituite una volta per tutte, bensì costrutti che lasciano l'animale esposto all'esperienza dello sconosciuto, del de-significato. Quando questi crolli non sono rapidamente compensati (vita e mente sono proprio questo processo di integrazione ricorsiva) è minacciata la sopravvivenza.

Quali sono le tonalità emotive di un lombrico catturato dalle formiche? Si contorce per il calore sulla superficie del terreno, per lui uno stimolo insopportabile di bruciore; sente che esce dai parametri fisiologici, i fotorecettori della sua pelle sono saturi i segnali eccessivi, il velo di umidità e muco che lo protegge si disfa; vive un senso di agitazione, una vitalissima inquietudine. La sua “lombricità” è messa in pericolo. Mancano parti inalienabili di sé come la terra umida in

cui si muove, l'azione di filtrare terreno. Sente disfarsi la sua "lombricità".⁴⁹ E se continua a essere preda delle formiche, non riesce più ad assorbire la perturbazione e a ricostruire il suo mondo.

A questo possiamo pensare si riferisse Heidegger parlando dello "scuotimento essenziale" (*erschütterung*) dell'animale. I contatti e i crolli sono più frequenti quando un animale si sposta in territori ignoti per migrare, o per cacciare; quando il suo nido viene distrutto; quando si ammala o perde il branco. Viene coinvolto dal crollo del suo micro-mondo e della sua micro-identità. Secondo Varela: «La mancanza costitutiva di significazione deve essere colmata facendo fronte alle incessanti perturbazioni e *breakdown* del flusso di vita percetto-motoria. La cognizione è azione riguardo a ciò che manca». ⁵⁰

Le sfere di esperienza che si formano dai contatti sono dunque un equilibrio dinamico di continui aggiustamenti, sospinto dalla necessità di produrre significato. La percezione di precarietà e la ricerca della stabilità si manifestano nello stato di inquietudine e nell'atto della vigilanza che sempre ritroviamo nel corpo degli animali. Per il buddismo la nota principale che domina nel regno animale – uno dei sei "regni di esistenza" – è quella della paura e della non comprensione.⁵¹

C. IL VIVENTE È UN SAPERNE: IL CONTATTO CONSAPEVOLE. – Anche l'uomo vive il contatto, ad esempio quando entra in territori di lingue e costumi sconosciuti o vivendo momenti di rottura, di sorpresa, di stupore; o in occasione di gravi eventi esistenziali di abbandono o lutto. L'esperienza umana del "crollo cognitivo" Varela l'ha valorizzata come momento di consapevolezza: un "lasciar cadere", che è anche uno degli eventi fondamentali nel percorso meditativo: «Il gesto di rivolgersi a sé e lasciar cadere, è radicato nella stessa virtualità del nostro sé. In genere è la vita che ti costringe a questo "lasciar cadere", nei casi estremi di una malattia, o di pericolo, o di una delusione d'amore. Ciò che è interessante è che noi esseri umani possiamo attivare questa capacità anche in ogni momento». ⁵²

Il contatto è un momento della conoscenza che non è da temere perché in esso resta in atto una sapienza: così, anche se "lasciamo cadere", noi umani "seguiamo la legge dell'universo" (Ryokan) in modo spontaneo, con la farfalla e il fiore.

La forma di ape o fiore, la nostra forma in questo istante, è fragile e fluttuante. Essa “non conosce” – sia che viva in modo viscerale come l’animale, sia che isoli enti come l’uomo – perché ogni conoscenza è vuota di fondamento.

Eppure in ogni istante l’impollinazione avviene, le dighe dei castori funzionano, noi umani ci relazioniamo nel linguaggio. In questo senso la poesia in esergo viene indicata nello Zen come una espressione del tema “forma è vacuità, vacuità è forma” del “sutra del cuore” (sanscrito: *Prajnaparamita Hridaya Sutra*).⁵³

Siamo partiti dalla centralità del “soggetto animale” e della sua esperienza, che è stato il punto centrale delle riflessioni di von Uexküll. Ne abbiamo approfondito l’intendimento, dissolvendone ogni traccia idealista per arrivare a una struttura relazionale e unitaria (Merleau-Ponty), a un sentire-agire assorbito nella sfera (Heidegger), al suo radicarsi nella percezione di instabilità (Heidegger, Varela) che abbiamo chiamato “contatto”. Il tutto intrinsecamente legato alla cognizione, al saperne non narrativo dell’animale, che opera per compensare il significato mancante.

L’essenza del vivente umano è invece la consapevolezza del contatto e della fragilità. Per il buddismo il “regno umano” è una forma di esistenza caratterizzata dal fatto di vivere la giusta miscela di consapevolezza del dolore e di intelligenza per poterlo superare.

3. Etologia ed etica

A. L’ESPERIENZA UMANA TRA CROLLI, NOIA ED ESISTENZA. – Com’è vissuto il contatto nell’uomo? Come indagarlo? Forse la sfera degli esseri umani non è molto diversa da quella animale, ma di certo è caratterizzata da una iper-sensibilità al contatto: siamo nudi, soffici, abbiamo le parti più delicate del corpo – genitali, addome, gola – scoperte; ci ritroviamo sollevati sui due arti inferiori, instabili e vulnerabili. Soprattutto da quando siamo civilizzati, la nostra pelle e i nostri muscoli sono altamente sensibili, e così la nostra sfera affettiva. Siamo dolorosamente consapevoli della morte, della sofferenza e della generale instabilità dei significati nella nostra esistenza. Per ridurre questa sensibilità abbiamo sviluppato difese tecnologiche e co-

gnitive: ci siamo assicurati costruendo civiltà, culture e relazioni, assorbendoci in identità stabili, definendo le “cose” che popolano il mondo; e ci siamo dedicati, soprattutto nella cultura occidentale, alla ricerca di “essenze” incrollabili – siano esse spiriti immortali, organismi biologici o particelle atomiche.

Tuttavia permane in noi la potenzialità messa in evidenza da Heidegger di staccarci dall'assorbimento nella nostra sfera e in un istante crollo cogliere il fatto d'essere, l'infondatezza e il prodigio della nostra condizione esistenziale. È la possibilità, tutta umana per quanto ne sappiamo, di portare consapevolezza nel contatto e di cercarne significati e verità.

È pur vero che le capacità dell'uomo di cogliere il fatto d'essere, sono atrofizzate. Heidegger chiama “oblio dell'essere” il nostro aggrapparci agli enti per esorcizzare tonalità emotive rivelatrici del crollo permanente quali il senso di smarrimento e angoscia (*angst*).

Ma abbiamo anche altri accessi: sempre Heidegger, nello stesso corso 1929-30 caratterizza l'uomo come l'unico animale capace di vivere un'altra tonalità emotiva fondamentale, la noia.⁵⁴ Anche il poeta Giacomo Leopardi, rivolgendosi al gregge in *Canto notturno di un pastore errante dell'Asia*, scrive:

Dimmi: perché giacendo
A bell'agio, ozioso,
S'appaga ogni animale;
Ma, s'io giaccio in riposo, il tedio assale?

Ora, senz'altro né Heidegger né Varela sarebbero d'accordo nel ritenere che l'animale sia “a bell'agio e appagato”: anche se intontito dall'addomesticamento, l'animale è posseduto da una inquietudine di base, da uno “scuotimento” che è “esposizione senza svelamento”.⁵⁵

Tuttavia forse davvero solo l'uomo si annoia, vive una sospensione in cui si protrae il tempo vuoto e si perdono i significati. Forse nella noia non è così efficace – o si logora – la modalità di *default* con cui l'uomo a riposo si racconta la sua vita generando incessanti pensieri ed emozioni. La noia profonda⁵⁶ è allora un “crollo cognitivo” rallentato e silente. Essa risveglia l'uomo dallo “stordimento” e lo espone all'intenso stupore “che l'essente sia”.

È l'esperienza di esser-ci (*Dasein*), che per Heidegger è sinonimo di "uomo". Come disse nella famosa Prolusione *Cos'è Metafisica?*,⁵⁷ nel luglio 1929: «Esser-ci significa esser tenuti in sospeso nel nulla».

Forse l'uomo è semplicemente un animale che, più di tutti, ha evoluto la capacità di annoiarsi⁵⁸ e in tal modo di accorgersi della propria esistenza.

B. UN'ETICA PER IL CONTATTO: LE NEUROSCIENZE DELL'ISTANTE PRESENTE. – Se l'etologia è stata fondata per studiare in modo scientifico e rigoroso il comportamento animale vissuto e se nell'essenza del comportamento troviamo l'esperienza del contatto, l'etica dovrebbe essere il modo in cui il vivente umano si relaziona in modo responsabile con questo fatto.

'Responsabile', chiariamolo subito, non significa "che segue delle norme", delle leggi che fissano la vita in regole di comportamento. L'uomo non è "libero" di seguire o meno delle leggi, in quanto il contatto e la costituzione di mondi-identità sono fenomeni di una totale spontaneità, che precedono la volontà di migliorare il mondo o di danneggiarlo – questa stessa volontà essendo un prodotto del contatto e una modalità di compensarlo. 'Responsabile' significa soltanto consapevole del fatto che ogni atto del comportamento, fisico o mentale, ha conseguenze e quindi porta con sé l'impegno a stare attenti. Ad esempio, attenti a non consegnarci completamente a rappresentazioni nate solo per arginare l'intensità del contatto anche se, come la scienza, sono utili per manipolare la realtà.

Prima di tutto è fondamentale quindi un rapporto etico con la conoscenza capace, nei termini del filosofo francese M. Bitbol, di non "scotomizzare" l'esperienza⁵⁹ e di non ridurre ogni animale a "organismo" in cui, al massimo, prendere in considerazione solo il comportamento neurale associato a eventi interiori. L'esperienza non si può afferrare con il metodo scientifico oggettivo. Come evidenzia Bertossa, pensarci come "organismi" è una convinzione, ed essere convinto è un atto precedente il contenuto della convinzione; come umani il dato vissuto "esser convinto" è la condizione di possibilità di ogni idea di "organismo". In questo senso anche ogni idea di soggetto unitario, o di rete di relazioni, è una teoria di cui dobbiamo essere convinti da un luogo iniziale che non possiamo in alcun modo rappresentare.⁶⁰

Se è presente questa apertura epistemologica a un rapporto con la conoscenza che resti fedele ai fenomeni e non alle idee, possiamo cercare un rapporto etico con il momento del contatto. La prima trappola da evitare è quella di riproporre lo stesso schema e generare un'altra idea rassicurante chiamata "l'istante del contatto", un'altra narrazione che di nuovo ci assorbe. Ma come frequentare l'inizio senza rappresentarlo? Come fare un'indagine su ciò che precede ogni atto transitivo di "indagare"?

La meditazione è il metodo che abbiamo seguito per cercare di restare consapevoli delle trappole concettuali e delle immedesimazioni in convinzioni e teorie. È un tornare all'esperienza in modo disciplinato e sistematico, secondo percorsi precisi e riproducibili. I passi fondamentali⁶¹ sono: – il rapporto consapevole con il corpo, reso allineato e immobile; – la disciplina del respiro per calmare e focalizzare la mente; – lo svuotamento del mentale da ogni percezione rappresentativa, restando in una apertura; – il ripiegamento dell'attenzione, o di altro atto transitivo, su se stessa.

I primi tre passi sono diventati sempre più conosciuti per l'applicazione della meditazione a fini terapeutici, secondo i diversi protocolli di *mindfulness* che hanno adattato l'antica pratica della meditazione Vipassana alla moderna medicina basata sull'evidenza: ogni anno circa duecentocinquanta-trecento articoli sulle maggiori riviste scientifiche internazionali confermano l'elevato interesse per gli aspetti terapeutici di queste metodiche, capaci di migliorare la qualità della vita dei malati limitando giudizi e ruminazioni mentali e favorendo accettazione, flessibilità, apertura emotiva e una visione più realista.

In questa sede più degli aspetti terapeutici ci interessano quelli epistemologici ed etici. In particolare, recenti ricerche che hanno dimostrato come la meditazione riduca l'attività di centri nervosi coinvolti nel *default mode* che abbiamo visto essere un continuo e spontaneo auto-raccontarsi. Individui addestrati tramite la meditazione *mindfulness* sono capaci di mantenere attenzione al momento presente, dissociandola dall'attività di ruminazione e narrazione e mostrando una consistente riduzione dell'attività dei centri cerebrali di elaborazione cognitiva (CPFDM) rispetto ai gruppi di controllo.⁶² Inoltre si attivano soprattutto regioni cerebrali evolutivamente più antiche, le aree viscerosomatiche e sensoriosomatiche corticali che

fanno nascere l'esperienza del sé im-mediato a partire da percezioni enterocettive ed esterocettive.⁶³

L'analisi con neuro-immagini dei meditanti ha quindi dimostrato che le sensazioni sono integrate in un sé unitario ma solo in seguito vengono stabilizzate da una narrazione grazie alla attività di *default* umana.⁶⁴

Uno strumento particolarmente efficace per ritornare al momento presente pre-categoriale è il ripiegamento dell'attenzione su di sé dell'autoreferenza. È una ricerca che in un solo istante include l'atto del ricercare e il ricercatore stesso, di cui è specialista Bertossa attraverso una modalità di comunicazione che Bitbol definisce "auto-locutoria". Così come la per-locuzione è una proposizione che ci invita all'azione per modificare l'ambiente, l'auto-locuzione invita a un atto di auto-riferimento per tornare là dove siamo in questo momento, disfacendo tutte le categorie e le rappresentazioni con domande da vivere "in tempo reale" come: Chi sono? Cosa è questa domanda? Proprio questa? È una domanda o no? Che significa? Cosa significa 'significa'?

Nell'ambiente interiore della *mindfulness* possiamo ripiegare su di noi gli atti cognitivi più semplici e vivere il contatto con la nostra dimensione primordiale, nuda, sconosciuta. La nostra condizione di viventi radica in quel momento di intensità indistinta, in quel *continuum* da cui faticosamente e con impegno la mente ritaglia confini e assembla significati.

Possiamo essere da esso *separati* – ed è quello che fa continuamente la nostra attività narrativa di *default*. Ma non ne siamo *mai scissi*, perché ci costituisce.

Conclusion

Lo studio del contatto animale ha risvolti promettenti per quanto riguarda l'indagine sulla natura e l'essenza del vivente e sulla sua condizione esistenziale.

Uno strumento per condurre la ricerca è la meditazione; la meditazione permette di ritornare in modo esaminato e condivisibile tra diversi ricercatori al momento presente del contatto, senza attivare

la modalità narrativa del cervello (o limitandola). In tal modo si apre l'esperienza dell'immediato sapore di sé del momento presente – che sembra essere l'esperienza centrale dell'animale – arricchito della umana consapevolezza. Questo ritorno al sé esperito lascia cadere il sé rappresentato che vagabonda nel tempo, nelle ipotesi, nei calcoli.⁶⁵ È un evento che può essere vissuto anche in modo spontaneo, a seguito di lutti, perdite, crolli di significato o semplicemente per un attacco di “noia profonda”.

La meditazione è un processo studiato scientificamente soprattutto nei suoi aspetti terapeutici, ma ha questi fondamentali risvolti per quanto riguarda la fenomenologia e l'epistemologia dell'esperienza umana in senso lato: quando siamo in grado di rallentare o spegnere il nostro rimuginare di *default* e di aprirci all'istante presente del contatto, viviamo un momento non ancora rivestito di ovvietà.

Qual è il suo significato? A nostro parere non si tratta di una percezione di unità trascendente che risolve i conflitti e dissolve i confini. Neppure di uno stato indistinto a cui dobbiamo ritornare per ritrovare la stabilità che le nostre rappresentazioni non riescono a fornirci. È piuttosto un intenso incontro con la nostra stessa esistenza che non riusciamo a compensare abbastanza in fretta, di cui siamo “costretti” ad accorgerci. Non sempre ci piace, perché all'istante del contatto sono associate tonalità emotive come lo “scuotimento”, la stupefazione, la percezione di angoscia o nonsenso.

Con queste note abbiamo appena sfiorato i significati del contatto che Heidegger espresse con «esser-ci è essere tenuti in sospeso nel nulla». Per indagarli dovremmo trasformare – rendere etico – il nostro rapporto con ciò che è instabile, che non possiamo definire e controllare. Dovremmo vivere il crollo – non in teoria ma all'interno di una prassi quotidiana auto-esaminata – in modo interessante e quasi “entusiasta”, per usare un'espressione del filosofo giapponese Nishitani Keiji.⁶⁶ Come attuare questa trasformazione? È un tema di importanza vitale perché, anche se non possiamo “salvare il mondo” – non c'è un mondo oggettivo da salvare – certamente possiamo vivere in modo più consapevole e compassionevole.

Note

- ¹ Cfr. S. Harada, *L'essenza dello zen*, trad. it., Astrolabio Ubaldini, Roma 2011, p. 110.
- ² F. Bertossa, R. Ferrari, "Cervello e autocoscienza. La mente tra neuroscienze e fenomenologia", in «Rivista di Estetica», 21, n.s., 3/2002, anno XLII, 2002; F. Bertossa, R. Ferrari, M. Besa, "Matrici senza uscita. Circolarità della conoscenza oggettiva e prospettiva buddhista", in M. Cappuccio (a cura di), *Dentro la Matrice, scienza e filosofia di The Matrix*, Alboversorio, Milano 2004, pp. 107-128; F. Bertossa, R. Ferrari, *Lo sguardo senza occhio. Esperimenti sulla mente cosciente tra scienza e meditazione*, Alboversorio, Milano 2005.
- ³ F. Bertossa, R. Ferrari, "Meditazione di presenza mentale per le scienze cognitive. Pratica del corpo e metodo in prima persona", in M. Cappuccio (a cura di), *Neurofenomenologia*, Bruno Mondadori, Milano 2006, pp. 271-291.
- ⁴ Il behaviourismo, o comportamentismo, molto in auge negli anni cinquanta del Novecento e ultimamente riedito dalle neuroscienze più riduzioniste in termini di comportamenti cerebrali, nega l'importanza degli stati interiori cognitivi o fenomenici e cerca di spiegare tutto il comportamento come risposta a stimoli esterni. Cfr. J. Panksepp, "Affective consciousness: core emotional feelings in animals and humans", cit. in «Consciousness and Cognition», 14, 2005, pp. 30-80.
- ⁵ Von Uexküll nasce in Estonia, studia zoologia a Dorpat e poi fisiologia a Heidelberg; opera per molti anni tra la Germania e la stazione zoologica di Napoli, mettendo a punto, tra il 1907 e il 1909 la sua cruciale nozione di "ambiente" (*Umwelt*). Nel 1927 fonda il *Centro per gli studi ambientali* ad Amburgo che diventerà un riferimento per la nascente disciplina dell'etologia poi estesa e divulgata soprattutto da Konrad Lorenz, il quale non ha mai perso occasione di tributare a von Uexküll l'onore di aver aperto la strada allo studio del comportamento animale.
- ⁶ J. Von Uexküll, *Theoretische Biologie*, Springer Verlag, Berlin 1926.
- ⁷ M. Heidegger, *Concetti fondamentali della Metafisica. Mondo – Finitezza – Solitudine* (1929-30), trad. it. il Melangolo, Genova 1999.
- ⁸ Ivi, p. 335.
- ⁹ Ivi, pp. 288-289.
- ¹⁰ S. Johnson, *La nuova scienza dei sistemi emergenti* (2004), trad. it. Garzanti, Milano 2004.
- ¹¹ Cit. in B. Buchanan, *Onto-ethologies*, State of New York University Press, Albany 2008, p. 13.

- ¹² *Ibidem*.
- ¹³ J. von Uexküll, *Ambienti animali e ambienti umani. Una passeggiata in mondi sconosciuti ed invisibili*, trad. it. Quodlibet, Macerata 2011, p. 38.
- ¹⁴ Cit. in B. Buchanan, *op. cit.*, p. 22.
- ¹⁵ *Ibidem*.
- ¹⁶ Ivi, p. 23.
- ¹⁷ Ivi, p. 26.
- ¹⁸ E. Parisier, *The filter bubble*, Penguin Press, New York 2011.
- ¹⁹ F.J. Varela, *Un know-how per l'etica*, trad. it. Laterza, Roma-Bari 1992, p. 65.
- ²⁰ Cit. in B. Buchanan, *op. cit.*, pp. 115-130.
- ²¹ M. Merleau-Ponty *Fenomenologia della percezione*, trad. it. il Saggiatore, Milano 1965.
- ²² M. Merleau-Ponty, *La struttura del comportamento*, trad. it. Bompiani, Milano 1963, pp. 35-36.
- ²³ Di fatto Merleau-Ponty sviluppa il concetto di *Umwelt* non per cercare una definizione della essenza dell'organismo, quanto per mettere in luce questa struttura relazionale come caratteristica di tutta la vita. Cfr. B. Buchanan, *op. cit.*
- ²⁴ La scienza che studia la produzione e interpretazione di segni e significati come caratteristica intrinseca della vita. Cfr. J. von Uexküll, "The theory of meaning", in «Semiotica», 42, 1, 1982; D. Ed. Favareau, *Essential Readings in Biosemiotics: Anthology and Commentary*, Springer, Berlin 2010.
- ²⁵ J. von Uexküll, "The theory of meaning", cit., p. 72; B. Buchanan, *op. cit.*, p. 30.
- ²⁶ M. Heidegger, *Concetti fondamentali della Metafisica*, cit., pp. 309-311.
- ²⁷ J.L. Gould, C.G. Gould, *L'architettura degli animali. Nidi, tane, alveari*, trad.it. Cortina, Milano 2008, pp. 82-89.
- ²⁸ Ivi, pp. 308-317.
- ²⁹ M. Heidegger, *Concetti fondamentali della metafisica*, cit., p. 306.
- ³⁰ Agamben chiarisce bene la differenza tra l'"aperto" di von Uexküll e quello di Heidegger. Cfr. G. Agamben, *L'aperto. L'uomo e l'animale*, trad. it. Boringhieri, Torino 2002, p. 49.
- ³¹ J. von Uexküll, *Ambienti animali e ambienti umani*, cit., p. 110.
- ³² G. Agamben aggiunge: «Nel contempo l'aperto dell'animale, non essendo in grado di svelare il proprio disinibitore (n.d.a.: il segnale-stimolo che penetra nell'aperto e attiva un comportamento disinibendolo) è chiuso in una opacità integrale». Qui Agamben chiarisce bene la differenza tra von Uexküll e Heidegger. Cfr. G. Agamben, *L'aperto. L'uomo e l'animale*, cit., p. 62.

- ³³ M. Heidegger, *Concetti fondamentali della metafisica*, cit., pp. 331-332.
- ³⁴ Ivi, pp. 301-305.
- ³⁵ D.A. Gusnard., M.E. Raichle, "Searching for a baseline: functional imaging and the resting human brain", in «Nat. Rev. Neurosci.», Oct. 2 (10), 2001, pp. 685-94.
- ³⁶ J.K. Rilling, S.K. Barks, L.A. Parr, T.M. Preuss, T.L. Faber, G. Pagnoni, J.D. Bremner, J.R. Votaw, "A comparison of resting-state brain activity in humans and chimpanzees", in «Proceedings of the National Academy of Sciences» 104, 2007, pp. 17146-151.
- ³⁷ Cfr. A.R. Damasio *Emozione e coscienza*, trad. it. Adelphi, Milano 2000; J. Panksepp, *Affective consciousness*, cit.
- ³⁸ M. Heidegger, *Concetti fondamentali della Metafisica*, cit., pp. 348-349. Cfr. B. Buchanan, *op. cit.* p. 99.
- ³⁹ J. Tackara, *In the bubble*, MIT Press, Cambridge MA 2005.
- ⁴⁰ Cfr. F.J. Varela, E. Thompson, E. Rosch, *La via di mezzo della conoscenza. Le scienze cognitive alla prova dell'esperienza*, trad. it Feltrinelli, Milano 1992.
- ⁴¹ F.J. Varela, *Il reincanto del concreto*, cit. in P.L. Capucci (a cura di), *Il corpo tecnologico*, Baskerville, Bologna 1994.
- ⁴² R. Ferrari, R. Pulido, *The problem of consciousness in the light of the life and works of Francisco Varela*; relazione al congresso *A las raíces de la experiencia consciente; entre fenomenología, ciencia y meditación*, Santiago 12-14 dicembre 2011. In corso di pubblicazione.
- ⁴³ Cfr. F. Reichle 2010, *op. cit. Francisco, Cisco, Pacho, Autobiography*, DVD.
- ⁴⁴ F.J. Varela *et al.*, *La via di mezzo della conoscenza*, cit., pp. 138-145.
- ⁴⁵ Samyutta Nikaia, 12-61, Assutava Sutta.
- ⁴⁶ Ai fini del presente lavoro è sufficiente introdurre solo la seconda parte del Pratitya Samutpada, gli anelli dal sesto al dodicesimo. I precedenti anelli hanno a che fare più con l'esistenza e la coscienza che con il fenomeno vita e richiedono una introduzione estesa che porterebbe ad altri temi.
- ⁴⁷ D. Rudrauf, A. Lutz, D. Cosmelli, J. P. Lachaux, M. Le Van Quyen, *From autopoiesis to euromphenomenology: Francisco's Varela exploration of the bio-physics of being*, in «Biological Research», 36, 2003, pp. 27-65.
- ⁴⁸ F.J. Varela, J. Shear, *First person methodologies: why, when and how* in «Journal of Consciousness Studies», 6, 2-3, 1999, pp.1-14.
- ⁴⁹ Giamprimo Molinaro, comunicazione personale.
- ⁵⁰ F.J. Varela, *Un know-how per l'etica*, cit.
- ⁵¹ Nel buddhismo esistono sei regni di esistenza, due dei quali sono quello umano e quello animale. Cfr. S. Harada, *op. cit.*, p.106.

- ⁵² Varela, 2000, *op. cit.*
- ⁵³ L'insegnamento del maestro Bertossa verte principalmente proprio su questo tema, e accosta il termine buddhista 'vacuità' alla "differenza" di Heidegger; cfr. F. Bertossa e R. Ferrari, 2005, *op. cit.*; S. Harada, *L'essenza dello zen*, cit., p.109.
- ⁵⁴ M. Heidegger, *Concetti fondamentali della Metafisica*, cit. pp. 208-210.
- ⁵⁵ G. Agamben, *L'aperto. L'uomo e l'animale*, cit., p. 65.
- ⁵⁶ Ivi, pp. 210-212; pp. 360-365.
- ⁵⁷ M. Heidegger, *Cos'è Metafisica?* (1929), trad. it. Adelphi, Milano 2001.
- ⁵⁸ G. Agamben, *L'aperto. L'uomo e l'animale*, cit., p. 73.
- ⁵⁹ Rendendola come il punto cieco (scotoma) dell'occhio, da cui dipende tutta la visione, ma che non può essere visto; cfr. M. Bitbol, *Science as if situation mattered*, in «Phenomenology and Cognitive Sciences», 1, 2, 2002, pp. 181-224.
- ⁶⁰ Cfr. F. Bertossa, R. Ferrari, *Lo sguardo senza occhio. Esperimenti sulla mente cosciente tra scienza e meditazione*, Alboversorio, Milano 2005.
- ⁶¹ F. Bertossa, R. Ferrari, *Meditazione di presenza mentale per le scienze cognitive. Pratica del corpo e metodo in prima persona*, in M. Cappuccio (a cura di), «*Neurofenomenologia*», Bruno Mondatori, Milano 2006, pp. 271-291.
- ⁶² In altri casi, dopo che la meditazione di praticanti esperti è stata interrotta da uno stimolo visivo (o da un pensiero) da riconoscere, l'attività di *default* che riparte spontaneamente e accompagna i processi concettuali viene regolata e si mantiene al di sotto della norma soprattutto nelle aree cerebrali semantiche, grazie all'addestramento a tornare con l'attenzione al respiro. Cfr. G. Pagnoni, M. Cekic, Y. Guo, *Thinking about non-thinking: neural correlates of conceptual processing during Zen meditation*, in «Plos One», 3, 2008, pp. 1-10.
- ⁶³ Cfr. T.L. Faber *et al.*, *A comparison of resting-state brain activity in humans and chimpanzees*, cit.
- ⁶⁴ Come già aveva intuito William James il "sé narrativo" sembra stabile e il suo compito è dare senso al "sé esperito", al coinvolgimento immediato e indubitabile di ogni istante.
- ⁶⁵ E. Watkins, J.D. Teasdale, "Rumination and overgeneral memory in depression: effects of self-focus and analytic thinking", in «J. Abnorm. Psychol.», 110, 2001, pp. 353-357.
- ⁶⁶ K. Nishitani, *La religione e il nulla*, trad. it. Città Nuova Editrice, Roma 2004.