

TRA “BOKE” E HAIKU: UNO SGUARDO POETICO E CULTURALE SULL’ALZHEIMER

Nel linguaggio quotidiano giapponese, esiste una parola che porta con sé un significato delicato e complesso: “Boke” (ボケ). Derivata dal verbo bokeru (ぼける), significa “diventare confuso” o “perdere lucidità”. È un termine usato spesso in modo affettuoso o scherzoso, per descrivere quei momenti in cui la memoria vacilla o si perde il filo del discorso. Ma cosa succede quando questo smarrimento si trasforma in qualcosa di più profondo e persistente, come l’Alzheimer?

In Giappone, “Boke” è anche parte del linguaggio comico. Nei duetti di manzai, il boke è il personaggio confuso, che fa battute ingenue e viene corretto dallo tsukkomi. Questa dimensione leggera, quasi tenera, riflette una parte della cultura giapponese che tende ad avvicinare con ironia temi difficili, compreso l’invecchiamento.



Tuttavia, quando la confusione diventa malattia, il linguaggio cambia. Il Giappone ha sostituito, nel 2004, il termine Chiho (痴呆 – che indicava “stupidità” o “follia”) con il più rispettoso Ninchishō (認知症), che significa “disturbo cognitivo”. Oggi, per parlare di Alzheimer, si usa il termine clinico “Arutsuhaimā-byō kanja” (アルツハイマー病患者), una scelta lessicale che rivela l’evoluzione di una cultura che cerca di proteggere la dignità dell’individuo.

C’è però un altro aspetto della cultura giapponese che può offrirci uno sguardo diverso sull’esperienza dell’Alzheimer: la poesia degli haiku, brevi componimenti che catturano un istante, un’immagine, un respiro. Spesso scritti da monaci o viaggiatori, gli haiku sono un invito a restare con ciò che c’è, senza giudizio. In questo senso, ricordano molto la mindfulness, la pratica della consapevolezza, che insegna ad abitare il presente così com’è.

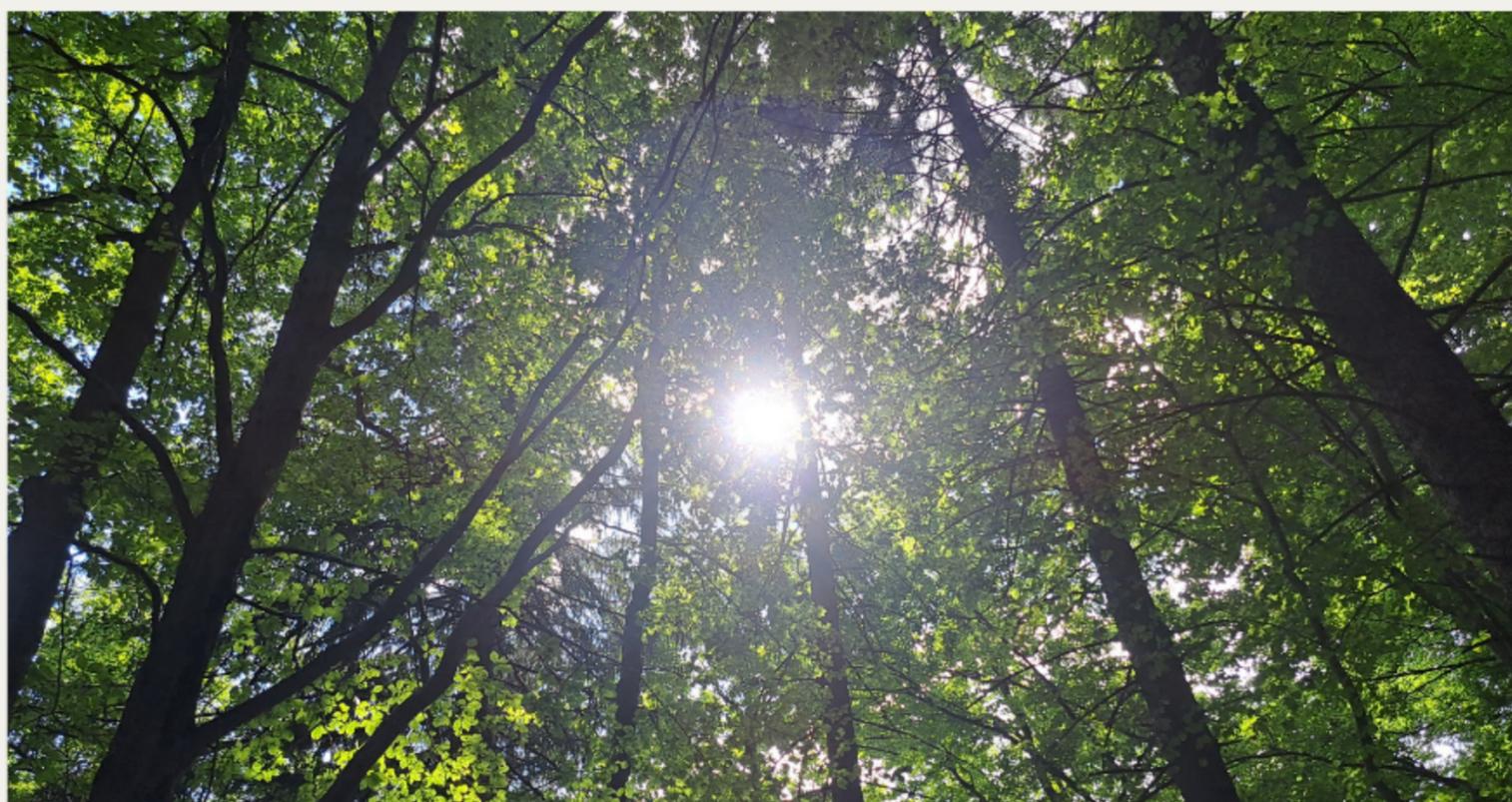


Per chi vive l'Alzheimer, e per chi se ne prende cura, questa qualità dello stare può essere una risorsa preziosa. Quando la memoria svanisce, ciò che resta è il momento. Uno sguardo. Una carezza. Un haiku può diventare allora un piccolo ponte, un gesto poetico per dire "sono qui con te, ora".

*Fiore di ciliegio –
dimentico il mio nome
ma non il tuo volto*

Sebbene la pratica della mindfulness non sia collegata direttamente al concetto di boke, le ricerche suggeriscono che una regolare meditazione può avere effetti positivi sulla salute cerebrale, migliorando l'attenzione, la memoria e riducendo lo stress. Per chi convive con l'Alzheimer, pratiche di presenza e respiro possono offrire uno spazio di calma. Per i caregiver, diventano strumenti per coltivare resilienza e empatia.

In questo senso, possiamo immaginare un approccio "poetico e consapevole" all'Alzheimer: non come negazione del dolore, ma come possibilità di creare connessioni significative anche nella fragilità.



"Boke" non è una diagnosi, ma una parola che racconta un passaggio.
Un confine incerto tra ciò che eravamo e ciò che restiamo.
Forse, in quel confine, si nasconde anche un'occasione per incontrarsi davvero.
E forse, con un haiku e un respiro, possiamo ancora trovarci.

Per chi volesse approfondire...

- Kitwood, T. (1997). *Dementia Reconsidered: The Person Comes First*. Open University Press.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Dovunque tu vada, ci sei già*. Corbaccio.
- O'Donohue, J. (2004). *Anam Cara: Il libro della saggezza celtica*.
- Saito, M. (2013). "The Concept of 'Boke' in Japanese Culture." *Journal of Cross-Cultural Gerontology*.
- Zeidan, F., et al. (2010). "Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training." *Consciousness and Cognition*.
- Tolle, E. (1997). *Il potere di adesso*. My Life Edizioni.
- Blyth, R. H. (1949). *Haiku*. Vol. 1-4. Hokuseido Press.