

RAPPORTO MENTE-CERVELLO

COSA DICONO LE NEUROSCIENZE?

La mente e dunque il pensiero, l'affettività ed il comportamento sono l'espressione della funzione del cervello propriamente detta ENCEFALO.

Guardiamo cosa ci dicono le neuroscienze a riguardo della “**VISUALIZZAZIONE**”, su “**RICONOSCO SOLO QUELLO CHE CONOSCO**” e sul “**POTERE DEL NON**”.

VISUALIZZAZIONE

La definizione della parola visualizzazione è la seguente:

“formazione di immagini mentali e atto di processare queste immagini”

Quindi la differenza tra percezione e visualizzazione sta nel fatto che la percezione registra e la visualizzazione elabora, completa e rappresenta.

Quando si visualizza è come se si realizzasse un film nella propria mente, creando e vedendo immagini senza usare gli occhi fisici, ma usando l'occhio della mente, quindi l'attenzione della mente si sposta da una realtà esterna ad una interiore.

L'immaginazione è una risorsa comune a tutti gli animali umani e non, accostata da alcuni studiosi all'intelligenza, ad una facoltà cognitiva, ed è una funzione che si innesca spontaneamente (inconscio) nel pensiero o in modo controllato, volontario (conscio)

Le immagini agiscono sia sulla parte conscia che inconscia della personalità e la visualizzazione in assenza di stimoli materiali può generare un'attività neurale simile se non identica a quella originata dagli stimoli materiali.

Infatti il cervello non distingue tra la realtà e un'ottima visualizzazione.

Le immagini mentali rispondono alle stesse leggi e processi delle percezioni reali. In effetti il cervello funziona in larga misura per immagini (la modalità linguistica è poco rilevante rispetto a quella immaginativa)

Tutto questo avviene nel cervello e secondo una definizione di Paul Mac Lean il cervello si può definire Trino, ognuno con le proprie funzioni, in quanto diviso tra :

- cervello antico (rettiliano) che attiene alla sopravvivenza, sedimenta i movimenti e prende le decisioni difficili (subtalamo).
- cervello intermedio (limbico) che attiene alle emozioni (piacere, rabbia, gioia, fastidio, paura)
- cervello razionale (neurocorteccia) che attiene alla comprensione, alla razionalità, al linguaggio, alla elaborazione delle immagini.

Ma gli attuali studi di neuroimaging evidenziano la complessità dei processi coinvolti nella generazione ed elaborazione delle immagini mentali. Questi studi dimostrano, infatti, che tutto il cervello è coinvolto nell'attività immaginativa e che non si possono operare delle scissioni perché nei processi dell'immaginario interagiscono attenzione, memoria ed emozioni. Infatti **LA MENTE LOGICA** è quella che usiamo tutti i giorni, è la parte che ci permette di memorizzare, di vivere nel presente, di essere reattivi agli stimoli dell'ambiente esterno e la possiamo controllare in modo diretto, **LA MENTE INCONSCIA** è come un magazzino dove risiedono le emozioni, le esperienze e convinzioni derivanti dal passato.

L' inconscio, prima di tutto, reagisce alle emozioni evocate dalle esperienze. La differenza fondamentale, comunque, tra la parte conscia e quella inconscia della mente, è che ognuna di esse reagisce alla realtà, sogna, e memorizza in modo completamente diverso.

Il subconscio inoltre risponde, dal punto di vista emozionale, nello stesso identico modo, a un evento che si è verificato veramente o a qualcosa che ti sei solo immaginato

“SI RICONOSCE SOLO CIÒ CHE GIÀ SI CONOSCE”

Cosa vuol dire riconoscere: accorgersi e rendersi conto, da qualche segno o indizio, che una persona o cosa si era già conosciuta, che è quella stessa che si era conosciuta precedentemente.

Per poter riconoscere dobbiamo avvalerci del processo denominato **Percezione**.

La Percezione è definibile come il processo mediante il quale l'organismo (Il cervello ma non solo...) trae informazioni, utili per la comprensione, circa lo stato e i mutamenti dell'ambiente circostante, attraverso l'elaborazione delle modalità convogliate dagli organi sensoriali.

PERCEZIONE PREDITTIVA O CODIFICA PREDITTIVA

Sulla base dell'esperienza acquisita la persona compie una sorta di ragionamento inconsapevole (inferenza inconscia), in virtù del quale corregge e integra le informazioni sensoriali che arrivano al cervello sparse e frammentate, giungendo così ad una percezione soggettiva globale dell'oggetto.

Per esempio, potremmo avere un modello interno di tavolo come di una superficie piatta sostenuta da quattro gambe, ma possiamo comunque identificare un oggetto come un tavolo anche se qualcosa ne blocca in parte la vista.

Le nostre percezioni sono solo le “ipotesi migliori” che il nostro cervello formula, con una rapidità strabiliante, sulla base delle esperienze precedentemente acquisite.

La percezione normale perciò è una forma controllata di allucinazione mentre quella che chiamiamo allucinazione è una forma di percezione incontrollata.

Ma come fa il cervello a stabilire che un oggetto ci è familiare e un altro no?

E' fondamentale l'intervento di una specifica regione cerebrale: la CORTECCIA PERIRINALE; questa regione codifica l'oggetto come “già visto” o come “mai visto”, a prescindere da qualunque sua caratteristica fisica.

Lo scopo della codifica predittiva è di aiutarci a organizzare la nostra esperienza del mondo nel modo più efficiente possibile.

Altrimenti, la vita sarebbe una lotta. Immaginate se ogni volta che guardassimo un albero, fosse come se lo vedessimo per la prima volta, e ancora non potessimo semplicemente classificare la corteccia come corteccia, ma fossimo costantemente in soggezione dalla diversa consistenza e colore di ogni tronco o ramo che vediamo mentre camminiamo in una foresta. Il nostro cervello predittivo ci aiuta a vedere gli alberi come alberi, quasi senza nemmeno guardarli, in modo che possiamo mettere rapidamente quelle informazioni "vecchie" o "irrilevanti" in una scatola e andare avanti evitando di riclassificarle e scansionarle ogni volta **per questo motivo “SI RICONOSCE SOLO CIÒ CHE GIÀ SI CONOSCE”.**

“POTERE DEL « NON »”

Il cervello non capisce la negazione! Per capirlo meglio facciamo un esempio:

Immaginate di vedere di leggere la frase :” Non ci sono aquile nel cielo” e successivamente vi vengono presentate due immagini, una raffigurante un'aquila in un nido e l'altra un'aquila in cielo, immediatamente indichereste quella dell'aquila nel cielo e solo dopo vi correggereste Partendo da questa evidenza, neuroscienziati, esperti di linguaggio e psicologi sperimentali hanno ipotizzato che per elaborare il significato di una negazione, sia prima necessario comprendere l'affermazione visualizzarla e poi in un secondo tempo negarla.

Un altro esempio: Se ti chiedo di non pensare a una balena, visualizzerai immediatamente una balena nella tua mente

Allora ti dirai che devi dimenticarti di questo animale e smettere di pensarci. Quindi proverai a non pensare a niente o ad altro. Ma il danno è fatto.

Non avresti dovuto pensare a una balena e l'hai fatto.

L'emozione è partita ed è molto più facile cancellare l'immagine che l'emozione collegata all'immagine stessa. (*Plasticità sinaptica*)

Facciamo un altro esempio: chiudete sempre gli occhi e adesso non pensate ad un TOPOPOLLO....

Ovviamente non esiste.

L'unica cosa a cui avete pensato è: cosa sta dicendo!

Non avete provato niente perché il topopollo non esiste, il vostro cervello, pur sforzandosi, non ha trovato alcuna immagine e quindi nessuna emozione ad essa collegata.

Le emozioni sono scatenate dall'immagine evocata dal pensiero, non dal pensiero in sé

E il pensiero si forma attraverso le parole che, a loro volta, disegnano un immagine.

Ma pensate agli ideogrammi orientali che sono già immagini, quindi più efficaci e veloci nella comunicazione.

Il nostro cervello è un soldato addestratissimo, ubbidiente e si farà in quattro per mandarci le immagini e le emozioni collegate alle parole che diciamo o ci vengono dette.

IL NOSTRO CERVELLO NON CONOSCE LA NEGAZIONE, NON CONOSCE LA PAROLA “NON” PERCHÉ LAVORA PER IMMAGINI E NON PER PAROLE.

Due sono i fattori sinergici che determinano che questo accada :

- Fattore visualizzativo cioè se prima avviene la visualizzazione e poi la negazione, della stessa abbiamo minore fluidità cognitiva
- Fattore ancestrale: nelle epoche primitive, durante la caccia, il comando “muoviti” rispetto al comando “non stare fermo” garantiva l’efficienza nell’azione