

MENTE E CERVELLO

Che differenza c'è tra mente e cervello? La mente e la coscienza sono semplicemente dei riflessi degli impulsi elettrici e della biochimica del cervello? E da dove nasce la coscienza? E la consapevolezza di sé? E che ruolo ha la volontà nelle nostre scelte? Siamo liberi di scegliere o le nostre azioni sono determinate da neurotrasmettitori e da meccanismi ed impulsi di circuiti neurali, fuori dal nostro effettivo controllo, come se vivessimo nel mondo di Matrix.....?

Nell'antichità si pensava che all'interno del cervello vi fosse una specie di homunculus, un seme di autoconsapevolezza non molto diverso dall'anima, nucleo irriducibile del nostro sé. Questo 'omino' sbirciando dai nostri occhi e ascoltando attraverso le nostre orecchie dava un senso all'universo e lo rendeva intelligibile.

Quando la ricerca di sé si è spostata dalla filosofia alla scienza l'homunculus è stato espulso dalle nostre teste. Il primo pensiero scientifico con l'intento di fornire una conoscenza esatta dei fenomeni naturali si concentrò sugli aspetti quantificabili e osservabili della natura. I pionieri della rivoluzione scientifica ritenevano essenziale per la veridicità del loro metodo di dover osservare gli oggetti fisici in modo oggettivo. Un principio centrale del naturalismo scientifico era la pura oggettivazione dei fenomeni naturali senza la contaminazione della soggettività.

Siccome la scienza ha avuto un grande successo nel trattare con il mondo fisico, è stata associata storicamente a una forma filosofica di fisicalismo, la credenza che la realtà sia interamente riducibile a certi tipi di entità fisiche. (1)

All'inizio della psicologia William James aveva affermato che lo strumento migliore per studiare i fenomeni mentali fosse l'introspezione, affiancata dall'osservazione oggettiva dei comportamenti e correlata dalle connessioni neurali, ma questa idea fu abbandonata quasi subito.

Nello sforzo di darsi una credibilità come disciplina scientifica, staccata dalla filosofia, la psicologia si è concentrata principalmente sulla raccolta di dati relativi al comportamento umano ed ai fenomeni connessi al funzionamento del cervello, organizzato secondo modelli statistici generali. In base a questo modello fisicalistico si è ridotta la complessità della psiche a quei fenomeni più facilmente osservabili trascurando il dato centrale della psicologia umana: "la nostra mente quotidiana, la nostra concreta immediata consapevolezza di esistere, con tutto ciò che comporta in termini di complessità vissuta e sottile adattamento a una vasta serie di relazioni con il mondo circostante". (2)

Così per anni lo studio della mente si è soffermato su ciò che era più facilmente osservabile, e quale manifestazione psichica è la più osservabile dall'esterno? La psicopatologia, la malattia mentale, la devianza. Le prime indagini sulla psiche sono state di natura terapeutica: la Psicanalisi di Freud è nata come psicoterapia partendo dagli studi sull'isteria.

Un altro fenomeno osservabile esternamente è il comportamento. John B. Watson il fondatore del Comportamentismo arrivava anche a negare l'umanità dell'uomo, affermando che i comportamenti umani non sono altro che delle risposte meccaniche a stimoli e condizionamenti ambientali, arrivando così a negare implicitamente l'esistenza di una volontà libera.

Gli studi sul cervello hanno scoperto le aree correlate a funzioni psicologiche, ma questo non dimostra che tutti gli eventi mentali possano essere ridotti ai loro correlati neurali: non si vedono eventi mentali nel cervello, solo fenomeni elettrochimici.

Per molti anni le emozioni, le motivazioni, la creatività e altri fenomeni mentali come gli stati di coscienza o le esperienze di natura religiosa sono stati trascurati o inquadrati in un modello meccanicistico di tipo stimolo-risposta.

Proprio grazie alle ultime ricerche delle neuroscienze degli ultimi anni e all'interesse degli studiosi per i metodi di indagine della mente delle tradizioni spirituali orientali è stato ripreso in considerazione ed utilizzato il metodo dell'introspezione anche in psicologia.

I metodi contemplativi orientali sono metodi empirici che si basano sull'esperienza diretta: il pensiero orientale si fonda su 'concetti intuitivi', che si richiamano all'esperienza immediata piuttosto che altri concetti ed elementi facenti parte di un sistema teorico. I termini che alludono alla mente o alla coscienza alludono all'esperienza immediata della soggettiva così come viene vissuta.

Il pensiero orientale vede l'essere umano dal punto di vista olistico: l'esperienza umana viene considerata in quanto processo globale in relazione alla natura nella sua totalità.

L'esperienza umana viene vista alla luce di uno stato di coscienza risvegliato. Attraverso la meditazione si acquisisce una chiarezza mentale e una consapevolezza che libera dagli schemi nevrotici che ci condizionano.

Con l'introspezione la consapevolezza e un'ampia gamma di fenomeni mentali possono essere esaminati direttamente. Per secoli le tradizioni contemplative orientali hanno sviluppato dei metodi rigorosi per l'indagine della coscienza e della consapevolezza. Attraverso l'allenamento dell'attenzione si ha modo di rallentare i pensieri ed il dialogo interno ed aumentare la chiarezza e la presenza mentale. Questa chiarezza la si ottiene attraverso la pratica della meditazione profonda. Attraverso la meditazione ed i loro metodi contemplativi le tradizioni Hindu e Buddhiste hanno esplorato la mente in profondità arrivando ad una conoscenza molto raffinata degli eventi mentali interiori, degli stati d'animo, degli effetti positivi o distruttivi delle emozioni e di come questi abbiano effetti sul corpo, sul sistema immunitario, sulle malattie e sui processi di guarigione.

Questi risultati sono stati verificati e confermati dagli studi più recenti delle neuroscienze. Attualmente in diverse parti del mondo centri di ricerca ed università stanno attuando programmi che studiano gli effetti della meditazione e della presenza mentale in vari campi di applicazione: dalla cura dei dolori cronici, alla riduzione dello stress, alla creatività, alle performances sportive.

La meditazione e le pratiche contemplative orientali non più viste come qualcosa di esotico o eccentrico possono essere un utile strumento per la promozione del benessere individuale e collettivo.

dott. Eugenio Bacchini
Pedagogista, Professional Counselor
info@counselingolistico.it

- (1) Tart C. T. "Stati di Coscienza" , Astrolabio, 1977, p.220
- (2) Welwood J. "L'incontro delle vie" Astrolabio, 1991 p.12