

Le Van Quyen Michel

Il potere della mente

Dedalo ed. – Ba – 2016 – E.16

L'autore, di nazionalità francese, si colloca come ricercatore in neuroscienze e nel midollo spinale, studio a cui si è dedicato da anni, trovando una base per le sue ricerche presso l'ospedale de la Salpêtrière, a Parigi: qui si è specializzato nello studio del cervello, dopo aver ottenuto i finanziamenti necessari, divenendo direttore del gruppo di ricerche. È appassionato di buddismo e pratica regolarmente la meditazione. Inoltre è ingegnere matematico. Nelle sue ricerche mette a fuoco il potere dello spirito sul corpo, giungendo a concludere che il primo è in grado di influenzare, condizionare il secondo.

Le quasi 200 pagine, di cui si compone il volume, sono di stimolante lettura e rispondono alla impostazione del sottotitolo "Come il pensiero agisce sul nostro cervello". Già l'Introduzione anticipa la lettura, ponendo il problema: "Bisogna chiedere agli dei che la mente sia sana nel corpo sano – questo precetto del poeta latino Giovenale, il viatico per una vita felice, è un'eco lontana di saggezza antica". "Ma qual è allora la natura di tale legame fra l'anima ed il corpo? Da molto tempo la scienza ha cominciato a cercare le prove della sua esistenza. Munita di strumenti sempre più potenti di dissezione, di visualizzazione e di misurazione, essa ha infine dimostrato che è il cervello – e non il cuore – all'origine del nostro pensiero, dei nostri comportamenti, della nostra coscienza". "La scienza si trova dunque a una svolta storica, e l'interesse attuale per queste pratiche è una formidabile opportunità di ampliamento e di rinnovamento" (pag. 13-15) con la scoperta di medicine complementari e di alcune opportune tecniche. La lettura del testo è affascinante come un romanzo, un romanzo d'avventura nel mondo interiore umano, corredato da sorprendenti esemplificazioni.

Una prima domanda è obbligatoria: "quali sono i rapporti fra il cervello e la mente? La difficoltà riguarda l'interazione fra i due tipi di realtà, la prima fisica e la seconda mentale, che stentano ad incontrarsi su un terreno comune" (pag. 23). Eppure, ambedue appartengono al "patrimonio" umano ed hanno una caratteristica del tutto particolare, in quanto sono legati pur essendo distinti. "La mia mente corrisponde alla mia esperienza vissuta, ai miei pensieri, alle mie percezioni, alle mie emozioni, in una

parola alla mia soggettività” (pag. 23). “Quanto al cervello, è un oggetto fisico, un tessuto vivente, un organo del corpo umano”, “ a differenza di altri organi, il cervello è inconoscibile ai nostri sensi” (pag. 23). Gli scienziati lo hanno studiato a fondo, “pesato, dissezionato, cartografato” (pag. 23) e le scienze del cervello, cioè le neuroscienze, ne hanno messo a fuoco le potenzialità: in questo senso la mente subisce una ben precisa determinazione, essendo considerata “come ciò che passa nella nostra testa, al pensiero, alla vita psichica (o mentale) che è alla base dei nostri comportamenti e delle nostre riflessioni”. “Il termine raggruppa tutti i fenomeni mentali, come pensare, sognare, credere, immaginare, amare, percepire, decidere, soffrire, e così via” (pag. 25). Mente e cervello sono correlate, si completano, intessendo legami, per cui risulta possibile “allenare la mente e plasmare il cervello”, “la mente ha dunque un potere sul cervello, la cui struttura non è affatto rigida né determinata” (pag. 31): esiste la neuro-plasticità. Esistono alcuni “fenomeni”, si passi il termine, ad es. l’immaginazione “sufficiente a rinforzare i circuiti neuronali. Ripetere mentalmente e praticare un’attività consentono di attivare le stesse zone del cervello – immaginare è fare – potremmo dire” (pag. 38). Si può aggiungere anche l’autosuggestione positiva. “In effetti il cervello, sorta di rete stradale, è solcato da grandi autostrade di comunicazione che collegano molteplici centri specializzati” (pag. 42). Il ricorso a dispositivi tecnici è d’obbligo, come coadiuvanti della terapia, questo in molti casi, con successo. Esiste anche l’effetto placebo (dal latino ... piacerò), grazie al quale “i pazienti guarivano, anche se non avevano ricevuto alcuna sostanza riconosciuta come attiva, ma solo parole incoraggianti o pillole di zucchero” (pag. 53-54), ma è il nostro potere di auto-persuasione a fare il miracolo. In molti casi i benefici sono stati notevoli, come nel Parkinson. “Capire i meccanismi d’azione del placebo sul cervello non è un mero esercizio intellettuale, ma è vitale per via delle sue numerose implicazioni cliniche” (pag. 59). “In effetti la fiducia del paziente nell’efficacia del suo trattamento resta la forza motrice dell’effetto placebo” (pag.65) il quale “corrisponde piuttosto a un reale meccanismo fisiologico preciso e potente, che modifica gli equilibri biochimici del cervello” (pag. 66). Anche le crisi epilettiche possono essere tutelate facendo riferimento alle potenzialità del pensiero, infatti “oggi sappiamo che le crisi epilettiche non sono i segni di una malattia mentale, ma il prodotto di un’alterazione transitoria dell’attività cerebrale” (pag. 69). Esistono i farmaci, ma esiste anche la capacità di autocontrollo che in alcune persone viene attivata da sensazioni anticipatrici. Continuando nella sua esplorazione l’autore ci fa partecipi della ricchezza di prospettiva clinica della ipnosi e anche della suggestione. “L’ipnosi è una facoltà naturale della nostra mente, che in definitiva ognuno ha. Corrisponde a

uno stato di coscienza certamente normale, anche se è caratterizzato da diverse proprietà eccezionali “(pag. 85) ad es. l’assorbimento (“Capacità di immergersi in un’esperienza immaginaria – pag. 85”) e la suggestione (“tendenza a sottomettersi alle suggestioni di una terza persona” – pag. 85). L’ipnosi trova la sua applicazione in medicina, come ad es. “nel trattamento del dolore, alleviando notevolmente il disagio del paziente e risparmiando sul consumo dei farmaci” (pag. 89). Una particolare attenzione viene dedicata dall’autore quando tratteggia l’empatia “le cui potenzialità sono esplosive. Mi riferisco alla regolazione delle emozioni” (pag. 109). Appare necessario il controllo delle proprie emozioni, considerato il costante livello di relazioni che si istituiscono nel quotidiano e che necessitano di risposte emotive consone. Tanto più importante è la capacità del medico, in grado di strutturare meglio il suo rapporto con il paziente.

“I recenti progressi delle neuroscienze hanno dimostrato che pratiche come la meditazione e l’autosuggestione, a lungo considerate mistiche ed esoteriche, possono avere reali effetti benefici sul nostro organismo” (dalla copertina finale). Inoltre, viene in essere una visione in cui la relazione noi e gli altri si fa viva ed attiva e ci proietta in una dimensione umana dove la medicina alternativa diventa veramente utile. Quanto alla meditazione ci si rapporta alla pratica riconosciuta della religione buddista, dove è largamente praticata come elemento importante di vita. Così l’autore: “La meditazione è una pratica che permette di allenarsi a entrare in relazione con il presente, con l’esperienza vissuta istante per istante” (pag.121). “Esiste una meditazione fondata sull’esperienza focalizzata ... il suo scopo è placare e stabilizzare il flusso del pensiero, focalizzando la mente su un unico oggetto, il tema della meditazione”(pag. 124). “Il secondo grande tipo di meditazione è l’attenzione aperta il cui esercizio principale consiste nello sviluppare una posizione di testimone verso se stessi e nell’osservare ogni fenomeno che si presenti alla mente” (pag. 125). La meditazione, quindi, ci induce alla riflessione, migliora il rapporto con noi stessi, alimenta la nostra interiorità, ne arricchisce le potenzialità. “La meditazione influenza profondamente il benessere dei praticanti” (pag. 127), quindi ha un effetto benefico, curativo, “attiva dei processi fisiologici che modificano gli equilibri biochimici del corpo” (pag. 132), “modifica l’attività stessa del nostro cervello” (pag. 137). Utile, ad es. nella cura dell’ansia, dello stress e nella terapia del dolore. Noi siamo anche immersi nel sociale, viviamo una vita di relazione, stabiliamo dei rapporti, dobbiamo saper convivere con gli altri che ci circondano e quindi entra in gioco il nostro atteggiamento, il nostro saper “connettersi”, per così dire, con un

termine attuale di mercato. Una prima considerazione sul sorriso con cui si entra in contatto con l'altro, sorriso dalle mille sfumature (di cortesia, di circostanza, diplomatico), ma pur sempre "di relazione", di apertura. A seguire, l'empatia con l'altro, "la capacità di provare, almeno in parte, le stesse sensazioni altrui e di rappresentanza dentro di noi la sua esperienza interiore" (pag. 146), che vuol dire arricchimento, sviluppo delle potenzialità. Molto utile a questo proposito risulta la musica che suscita emozioni: "Con il suo potere emozionale la musica stabilisce un contatto diretto con la mente, il nucleo vitale, la parte intima dell'essere" (pag. 155), ed è un coadiuvante in tante malattie, grazie alla sua risonanza emozionale che agisce sul cervello. In definitiva, "l'io dipende chiaramente da ciò che è altro da me. Le neuroscienze dimostrano che l'altro ha il potere di agire in profondità sul mio cervello" (pag. 159). Mente e cervello vivono in un intreccio reciproco ed "esiste un ambito dove i nuovi dialoghi tra neuroscienze e pratiche della mente sono particolarmente serrati: la medicina" (pag. 189).

DALLA COPERTINA FINALE

"Emerge la concezione paradossale del cervello che crea la mente che cambia il cervello"

DA BLAISE PASCAL (filosofo, 1623-1662)

"L'uomo non è che una canna, la più fragile di tutta la natura, ma è una canna pensante". "Tutta la nostra dignità sta dunque nel pensiero".