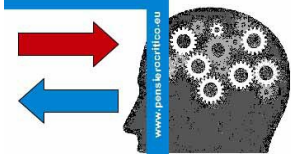
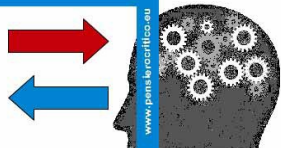


Importanza del corpo per la costituzione della "mente"

Le neuroscienze, finora, hanno preso in considerazione prevalentemente la relazione mente-cervello, che ha oscurato il ruolo del corpo nella costituzione degli stati mentali. Allo stato attuale delle ricerche, invece, non si può più considerare il corpo semplicemente il "contenitore" del cervello: il suo ruolo sembra altrettanto fondamentale per costituire ciò che si definisce, in modo ancora nebuloso, la "mente". Una caratteristica spesso trascurata della mente umana è la sua propensione a vagare. Il vagabondaggio della mente si attua in una serie di regioni corticali che sono attive quando il cervello è a riposo, cioè quando non è impegnato in un compito cognitivo specifico. Tali aree sono state denominate "Default Mode Network" (DMN). Secondo uno studio condotto dagli psicologi Matthew A. Killingsworth e Daniel T. Gilbert, le persone passano il 46,9 per cento del loro tempo di veglia pensando a qualcosa di diverso da ciò che stanno facendo. Questo "vagare" del pensiero, indipendente da stimoli, sembra essere la modalità di default della mente, che ha consentito grandi vantaggi evolutivi quali l'apprendimento, il ragionamento, la pianificazione, la creatività e tanti altri (e di questi aspetti scrive lo psicologo Michael Corballis nel libro "La mente che vaga"). Tuttavia esso può avere dei pesanti costi emotivi, come hanno evidenziato le psicologhe Sonja Lyubomirsky e Susan Nolan-Hoeksema. Infatti, quando l'oggetto delle divagazioni sono elaborazioni autoreferenziali focalizzate su se stessi, allora il pensiero ripetitivo e la predilezione per stati d'animo negativi provoca ciò che la Lyubomirsky e la Nolan-Hoeksema hanno denominato "ruminazione". Ci sono persone nelle quali questa tendenza a "ruminare" diventa un tratto stabile della loro personalità, portandole verso fenomeni depressivi più o meno gravi. Era noto da tempo ai neuroscienziati che l'attività cerebrale non si ferma mai, ma solo nel 2001 il



neuroscienziato Marcus Reichle riuscì a registrare l'attività cerebrale in varie condizioni (vedi bibliografia 2007). Scrive Richard Davidson nel libro "La meditazione come cura": *"Le osservazioni di Reichle confermano un fatto misterioso che era già noto da tempo nel campo della scienza del cervello: che quest'ultimo, pur costituendo solo il 2 per cento della massa corporea, consuma circa il 20 per cento dell'energia metabolica del corpo (misurata in base all'uso di ossigeno), e che il suo consumo di ossigeno rimane più o meno costante a prescindere da quello che stiamo facendo (incluso il non fare assolutamente nulla). A quanto pare, il cervello rimane sempre indaffarato allo stesso modo, sia che ci stiamo rilassando sia che stiamo compiendo uno sforzo mentale. Dove si trovano, quindi, tutti quei neuroni che chiacchierano tra di loro mentre noi non facciamo nulla di particolare? Reichle identificò una serie di aree, tra cui soprattutto la mPFC (medial prefrontal cortex, o corteccia prefrontale mediale) e la PCC (posterior cingulate cortex, o corteccia cingolata posteriore), un nodo connesso al sistema limbico, e chiamò questi circuiti la "rete della modalità di default" (default mode network) del cervello."* Come abbiamo visto, in assenza di compiti che richiedono attenzione deliberata la nostra mente tende a vagare, passando da un pensiero all'altro con fluidità, e come mostrato dagli studi degli psicologi Malia Mason et Al., questo vagabondaggio mentale segue dei percorsi neurali che costituiscono una modalità di base (chiamata Default Network) che si attenua quando l'attenzione della mente viene richiamata a un compito specifico. Le ricerche di Norman Farb si sono concentrate sul confronto neuronale di due tipi di focus attenzionale: (1) Focus narrativo: associato a esperienze nel tempo che seguono un percorso neurale posto nella corteccia mediale prefrontale (2) Focus esperienziale: associato all'esperienza somatica (basata sull'attenzione al corpo e al respiro) del "momento presente". Scrive lo psicologo Jon Kabat Zinn nel libro "La meditazione come medicina": *"L'addestramento del MBSR [un*



protocollo meditativo Mindfulness] di otto settimane si risolse in riduzioni marcate e pervasive dell'attività dei circuiti associati con il focus narrativo e un'aumentata attivazione della rete associata con il focus esperienziale. Ciò suggerisce che queste due forme molto diverse di auto referenzialità, che spesso avvengono in contemporanea, possono essere separate attraverso l'addestramento alla mindfulness, una scoperta che potrebbe essere di importanza clinica per allentare la presa di narrazioni egocentriche associate alla ruminazione mentale depressiva e ad altre abitudini inconsce di preoccupazione per se stessi e assorbimento in se stessi che causano e amplificano la sofferenza."

La meditazione mindfulness è: "creare un ambiente dove la gente possa imparare a rallentare nella vita - o forse anche a fermarsi - e familiarizzare con il calmare il corpo, osservando che cosa succede sia nel corpo sia nella mente e coltivando una certa sorta di intimità con il momento presente così com'è. Viviamo per lo più nel futuro, preoccupandoci o pianificando, o nel passato, ricordando cose accadute prima e a volte deformandole del tutto."