

La trasformazione tra mente e cervello

DI WILLIAM BAVONE



A tutti almeno una volta è capitato di chiedersi l'origine del pensiero, la sua connessione con il cervello o al più la sua astrazione in quanto frutto o espressione di un'anima. Tutto in fondo ci riporta al cervello luogo di innumerevoli connessioni tra neuroni che agiscono in coordinato tra loro e tal volta non in modo controllabile dal pensiero o dalla volontà vera e propria. Il cervello, vera

espressione della complessità umana che racchiude segreti ancor oggi difficili da decifrare ed impossibili da riprodurre pertanto in realtà virtuali o meccaniche. Il saggio dello studioso Michel Le Van Ouyen affascina sempre di più, man mano che si percorrono le sue pagine. Per la materia trattata potrebbe sembrare un testo difficile, tecnico e relegato agli operatori del settore della neuroscienza. Nulla di tutto ciò. È un testo piacevole e che nonostante la materia, coinvolge e mantiene viva l'attenzione sui temi sviscerati lungo le sue sezioni. Interesserà scoprire come l'attenzione alla mente e al cervello possa in realtà affiancare o sostituire la medicina ordinaria, ma come ancor più vi affascinerà scoprire come esercizi mentali possano modificare la struttura stessa del vostro cervello. Van Ouyen coglie la centralità della mente sul benessere dell'organismo tutto, portando il frutto dell'interazione dei neuroni al vero oggetto distintivo del singolo essere umano. Scorre il libro fino all'avvicinamento tra scienza, ipnosi, meditazione fino ad arrivare al buddhismo. Ma si badi bene: il testo non trascende in argomentazioni religiose, ma si sofferma sulla pratica della meditazione dei monaci buddhisti come oggetto di analisi dalle quali trarre conclusioni sorprendenti. Epilessia, iperattività, percezione del dolore, depressione sono solo alcune delle patologie alle quali è possibile coadiuvare le classiche cure con uno stimolo naturale del cervello e come attesta l'autore: i risultati benefici sono comprovati.

MICHEL LE VAN QUYEN

Il potere della mente

Dedalo, 2016

pp. 199, euro 16,00