

la vita, nella quale più o meno siamo tutti considerati esseri liberi, capaci di esprimere preferenze elettorali, gastronomiche, etiche, eccetera. Ma ha anche una ricaduta sulle possibilità terapeutiche nelle malattie psichiatriche: se non esiste libero arbitrio, fino a dove può estendersi l'azione di uno psicoterapeuta o di un altro trattamento clinico?

Si tratta di temi non semplici, che mettono in discussione le fondamenta stesse del pensiero e del funzionamento della mente, rimettendo al centro del campo da gioco il dibattito tra realismo e scetticismo. Facendo un'ulteriore semplificazione, esiste il mondo fuori da noi? E se davvero esistesse, come potremmo conoscerlo e come potremmo distinguere una descrizione adeguata da una che invece non funziona?

Il problema ritorna sulla scienza: è il metodo che ci siamo dati per descrivere ed eventualmente spiegare la realtà e

i suoi fenomeni, ma allo stesso tempo lo sviluppo scientifico è arrivato a sovvertire o a destituire di fondamento molte delle credenze che pensavamo giustificate. In tempi lontani, l'esistenza di una o più divinità, o la teoria astronomica di Tolomeo che poneva la terra al centro dell'universo: entrambe, nonostante siano state molto utili e a loro modo «efficaci» nel fare previsioni e consentire la sopravvivenza della specie si sono rivelate false (o indimostrabili). In tempi più recenti, le idee stesse di tempo e spazio sono state sfidate da teorie fisiche sempre più sofisticate e astratte, così che quello che ci sembrava «ovvio» oggi non è che un nucleo di credenze radicate ma comunque giustificate solo – in alcuni casi – dalla loro utilità pratica, e sono lontane dall'essere vere.

Il cervello, la mente e il loro funzionamento non sono immuni da questa rivoluzione (come ben evidenziato

dal capitolo di Di Francesco e Marraffa) poiché concetti di «senso comune» della costruzione dell'individuo e del mondo esterno sono stati sfidati, e spesso sconfitti, da ciò che la scienza ha dimostrato.

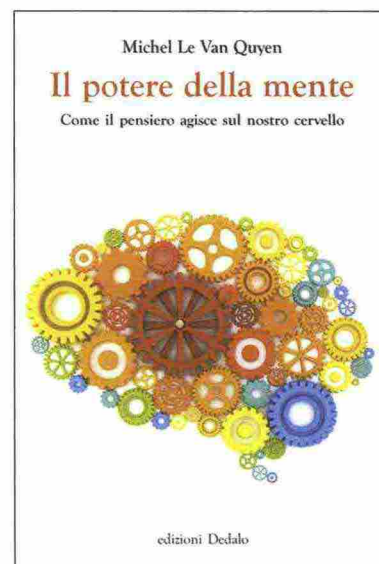
Questo libro, a tratti non di semplice lettura ma decisamente stimolante, traccia molte delle linee essenziali lungo su si è sviluppato il dibattito filosofico negli ultimi decenni, senza tuttavia tralasciare anche qualche proposta valida e interessante. Soprattutto, è molto deciso il richiamo continuo alla necessità della filosofia per gestire e analizzare la scienza: non come pratica normativa per la ricerca, ma piuttosto come un modo per «metabolizzare» adeguatamente il suo significato per la vita quotidiana, così da «mantenere coerente e operativo il nostro insieme di credenze»: dunque renderci capaci di agire nel mondo nel modo più efficace possibile.

Mauro Capocci

Buone pratiche mentali per allenare il cervello

È il cervello a definire quello che siamo. Con i suoi miliardi di neuroni, orchestra ogni più piccolo aspetto del nostro pensiero, delle nostre percezioni, del nostro comportamento. Da «scatola nera» chiusa e inaccessibile, oggi quest'organo è «trasparente». Grazie alle tecniche di neuroimaging funzionale, infatti, ne possiamo osservare e misurare il funzionamento e conoscere le regioni che si attivano a seconda di ciò che stiamo facendo. Da questa constatazione inizia la riflessione di Michel Le Van Quyen sul rapporto mente e cervello. Perché, spiega, proprio grazie ai mezzi tecnologici sempre più raffinati con cui è possibile studiare il cervello, si riesce anche a dimostrare il potere della mente, per esempio gli effetti di particolari esercizi mentali su dolore fisico, stress, depressione. Passa dunque in rassegna alcune pratiche, come meditazione, ipnosi, musicoterapia, illustrandone i rispettivi campi di applicazione e, alla luce delle ricerche scientifiche, i possibili benefici. A proposito dell'ipnosi, per esempio, spiega come riesca ad assicurare ad alcune persone una percezione minima del dolore e dell'ansia, tanto che oggi, nonostante sia stata considerata a lungo come un fenomeno da baraccone, è usata in vari ospedali come forma di sedazione non farmacologica. Ricercatore all'Istituto del cervello e del midollo spinale di Parigi, l'autore ricorda il ruolo del suo maestro, il neurobiologo cileno Francisco Varela, nel dimostrare «l'incredibile ricchezza dei dialoghi possibili tra neuroscienze ed esercizi della mente, come quelli proposti dalla tradizione buddista» e indagare gli effetti della meditazione sulle attività di alcune regioni del cervello correlate a dolore e attenzione. In definitiva, spiega che il nostro cervello si modella sulla scia delle esperienze vissute, proprio come un allenamento fisico plasma i nostri muscoli. E allora, proprio come ci alleniamo per imparare uno sport o uno strumento musicale, possiamo allenare la mente perché «determinati esercizi mentali hanno un effetto sull'attività di regioni cerebrali decisive per la nostra salute e il nostro benessere». Ma mette anche in guardia dal considerare tali pratiche un rimedio per ogni male, evidenziando di conseguenza il ruolo della ricerca per valutarne il valore terapeutico e comprendere meglio i meccanismi biologici che mettono in moto.

Simona Regina



IL POTERE DELLA MENTE.
Come il pensiero agisce
sul nostro cervello
di Michel Le Van Quyen
Edizioni Dedalo, Bari, 2016,
pp. 199 (euro 16,00)