

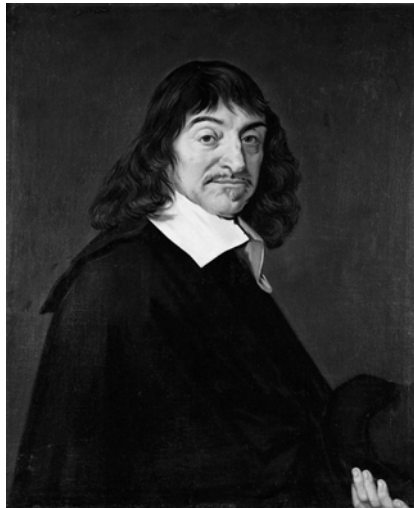
13. Cogito, ergo sum... La certezza del pensiero... Che mente!

L'uomo, paradosso vivente, vive di emozioni; queste gli causano le malattie; il *lume della ragione* che guida le sue scelte è fuorviato dalle attività inconscie della mente; il pensiero è un generatore di logiche ingannevoli e stressanti. Deve trovare continui *escamotages* per far tacere il pensiero ma è proprio grazie al pensiero che ha coscienza di sé.

Ego cogito, ergo sum, sive existo.

*Bisognava necessariamente che io, che lo pensavo, fossi qualcosa. E osservando che questa verità, **penso dunque sono**, era così salda e certa da non poter vacillare sotto l'urto di tutte le più stravaganti supposizioni degli scettici, giudicai di poterla accettare senza scrupolo come il primo principio della filosofia³³.*

Penso dunque sono, è la formula con cui Cartesio³⁴, esprime la certezza indubitabile che l'uomo ha di se stesso in quanto soggetto pensante. Cartesio afferma che il solo atto di dubitare della propria esistenza è la prova della realtà della nostra mente; ci deve essere un'entità pensante per poter esistere il pensiero³⁵.



René Descartes, Cartesio (1596-1650)

³³ *Discorso sul metodo*, Laterza, Roma-Bari, (2000).

³⁴ René Descartes (1596-1650).

³⁵ Cartesio, *Principia philosophiae* 1, 7 e 10, 1644.

Per Cartesio quindi la mente rivela il nostro essere; grazie alla sua attività abbiamo la certezza di esistere!

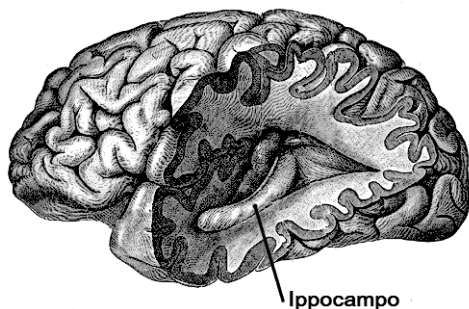
I due emisferi che formano il cervello sono costituiti da miliardi di cellule nervose che formano complesse reti neurali. Ogni secondo, queste reti elaborano circa 20.000.000 di input ambientali dei quali siamo coscienti solo in minima parte (30 o 40 su 20.000.000). L'emisfero destro, sede della mente inconscia, registra il tutto in termini di emotività, mentre l'emisfero sinistro, sede della mente conscia, orientato alle attività razionali, pratiche, sequenziali e logiche, prende atto dei 30 - 40 input. Stando così le cose, dobbiamo riconoscere che la mente risiede per la maggior parte in un inconscio che guida e forma, secondo meccanismi a noi oscuri, le nostre idee, azioni, convinzioni e certezze.

L'equilibrio di una vita serena sta nell'arte di gestire la nostra mente, bilanciando razionalità e sentimento, logica ed emozione, riorganizzandone costantemente le dinamiche affinché non diventi un riferimento statico e assoluto. La visione dell'altro, di chi ha una prospettiva diversa dalla nostra, è la strada che porta alla scoperta dell'inesplorabile perché ciò che a noi è celato è invece rivelato agli altri. Il rapporto con l'altro e l'interesse a visioni alternative aprono la mente impegnata ad indagare su se stessa e sui meccanismi biochimici che agiscono nel cervello.

La musica ci aiuta quindi ad esplorare il cervello: l'organo che interpreta ed elabora gli stimoli percettivi sui quali fondiamo la nostra personale immagine della realtà. Insomma percorriamo il mondo a *cavallo di un bruco*.

Cavalcando un bruco

Intorno alla metà del 1500, l'anatomista Giulio Cesare Aranzi scoprì, nel lobo temporale, una parte del cervello a forma di cavalluccio marino che decise di chiamare *Ippocampo*, dal greco *hippos* = cavallo + *kàmpe* = bruco.



Da recenti studi è emerso che il nostro benessere è connesso a questa minuscola zona; dall'ippocampo dipende una straordinaria funzione: la produzione di nuove cellule nervose, il cui processo prende il nome di *neurogenesi*. Sino a pochi anni fa, si era convinti dell'impossibilità del cervello di generare nuovi neuroni, soprattutto in età adulta, oggi la scoperta della neurogenesi confuta la tesi, sinora consolidata, e incoraggia ad investire energie in questa direzione.

Il dottor Sandrine Thuret, è a capo del *Neurogenesis and Mental Health Laboratory* presso il King's college di Londra e sostiene che l'ippocampo è in grado di produrre 700 nuovi neuroni al giorno³⁶, se lo *nutriamo* opportunamente consentendogli di svolgere il suo compito.

Memoria, emozioni, tristezza, allegria e indirettamente salute fisica, sono proporzionati alla quantità di nuovi neuroni prodotti³⁷.

Come possiamo nutrire il nostro ippocampo?

Innanzitutto cerchiamo di non ostacolarlo! L'ippocampo vuole adeguate ore di sonno, odia lo stress e non gradisce un'alimentazione carica di grassi saturi e proteine, soffre se ubriacato o drogato. Ama invece il sesso, attività fisiche come la corsa e soprattutto adora imparare.

La parola *imparare* intimorisce e scoraggia; ricorda la scuola, i voti, le interrogazioni; traguardi e propositi da portare a termine, impegno e perseveranza.

Non è così facile decidere di *imparare*, soprattutto se torni a casa dal lavoro e i bambini urlano mentre controlli l'estratto conto della carta di credito... Vuoi solo rilassarti e non pensare a niente.

Il metodo *DMX* consente di esercitare la mente con tutti gli effetti dell'apprendimento senza lo stress dello studio. Non ci sono esami, competizioni, né obiettivi da raggiungere; si tratta soltanto di entrare, tramite la numerazione, in una dimensione contemplativa di ascolto mistico e rilassante.

Teoria proporzionale

Al nostro *cavallo-bruco* non piace la vecchiaia!

Neanche a noi... Ma ci impegnamo abbastanza per non invecchiare?

Essere anziani non significa necessariamente sentirsi vecchi... Perché allora non stimolare l'attività dell'ippocampo? Potrebbe decidere di produrre nuovi e felici neuroni capaci di rallegrare la nostra esistenza.

Ascoltare e numerare la musica è un modo per intervenire sui processi degenerativi del cervello legati all'avanzamento dell'età; tali processi hanno un rapporto diretto con la percezione del tempo.

³⁶ Possono sembrare pochi in confronto ai 100 miliardi del cervello, ma consideriamo che intorno ai 50 anni di vita tutti i neuroni, che avevamo al momento della nascita, sono stati sostituiti!

³⁷ E' stato dimostrato che gli stati depressivi sono collegati all'assenza di produzione di neuroni.

Il tempo di un giovane scorre ad una velocità diversa da quella di un vecchio³⁸: La percezione dello scorrere del tempo cambia in relazione all'età: il postulato si chiama *teoria proporzionale*.

Nella percezione del tempo entrano in gioco diversi fattori quali lo stato di benessere nel presente, il tipo di attività che si sta svolgendo, l'età e la memoria.

L'autocoscienza si fonda sulla memoria: siamo ciò che ricordiamo e se cancellassimo la memoria, ci troveremmo completamente soli, nel panico, ad affrontare situazioni che non ricordiamo di aver mai gestito... Un presente di emozioni infernali³⁹. Siamo la rappresentazione vivente dei nostri ricordi e del vissuto che li ha generati.

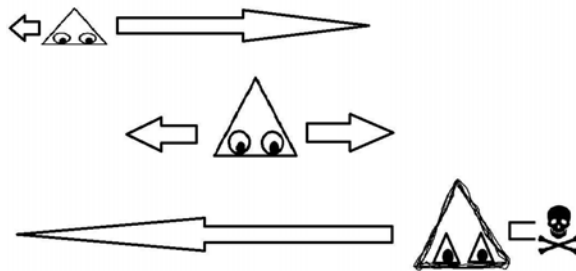
Per un uomo che ha vissuto cent'anni, un anno è molto più breve di quanto lo sia per un bambino di cinque anni. Il bimbo di cinque anni fonda la coscienza di sé sulla durata di un lustro. Tutto il suo futuro è la proiezione del suo breve passato.

Io sono grande, dice il bambino di 5 anni, per il quale un anno scorre tanto lentamente quanto 10 anni per un cinquantenne e 20 per un cent'enne.

La stessa cosa accade al cinquantenne che proietta i suoi anni nel futuro. Per lui un anno scorre alla velocità di 10 anni del bimbo.

Per l'anziano il tempo è invece velocissimo: un anno scorre come 20 anni del bimbo. Ma c'è dell'altro: i suoi 100 anni si proiettano nel futuro, ma l'auspicio di viverne altrettanti si infrange nella certezza che ne restano altri 10 al massimo. Il cervello fa sì che la proiezione dei 100 anni futuri si comprima in 10 anni; in questo modo potrà realizzare le ultime aspettative, i suoi sogni prima che sia troppo tardi!

E' una gran trovata del cervello: quello che un giovane può fare in un anno, il vecchio deve concentrarlo in un mese... Forse è per questo che, al contrario di quello che la logica suggerirebbe, gli anziani hanno sempre fretta e sono più stressati dei giovani.



³⁸ da piccolo, quando dal 16 novembre (il 15 ricorre il mio compleanno) aspettavo che arrivasse il Natale, 40 giorni di attesa erano così lunghi... Ora mi sembra che ogni anno il Natale arrivi prima!

³⁹ E' lo stato in cui si trova il malato di Alzheimer allo stadio 3.

La percezione del tempo può sembrare una cosa marginale, trascurabile; in realtà è tutto! Sentirsi giovani con l'esperienza di un vissuto importante non è un'utopia.

Intervenire sulla percezione del tempo significa trovare la forza, l'energia per cambiare una quotidianità spenta o apatica; per l'anziano vuol dire convincere il cervello che non si è poi così inutili, che c'è ancora tempo per godersi la vita iniziando un nuovo percorso di studi, praticare dello sport o imparare a suonare uno strumento. Per il giovane significa percepire che *forse* non ha tutto il tempo che crede di avere e magari è ora di costruire qualcosa.

Musicalmente UNO... Pensare oltre il pensare

Siamo costantemente sintonizzati con la realtà che ci circonda. Esiste una linea di confine tra il nostro corpo e la realtà esterna solo in virtù delle nostre convinzioni radicate, ma questa linea è nulla se poniamo l'attenzione sul grande scambio energetico che avviene tra il dentro e il fuori, tra interiorità e apertura al mondo. La mente non è più pensabile come un fatto privato ma come un'abilità condivisa, finalizzata all'evoluzione del genere umano.

Di questo scambio troviamo il parallelo nella musica: romanze, arie d'opera, canzoni e melodie immortali diventano parte di una grande memoria collettiva: modificando il gusto del pubblico e dei compositori, intervengono sull'evoluzione dell'uomo tramite stimoli emozionali.

E' in questo contesto che reputo interessante la tesi del biologo britannico Rupert Sheldrake, secondo la quale ogni membro di ogni specie attinge alla memoria collettiva del proprio gruppo, e a sua volta contribuisce all'ulteriore sviluppo evolutivo in una sorta di risonanza fra gli individui.

Questa tesi, detta *Teoria della risonanza e dei campi morfici*, replica in sostanza il meccanismo di fruizione e divulgazione della musica. La produzione musicale è di fatto contenuta in una memoria collettiva che costituisce il riferimento del pubblico e dalla quale i compositori attingono materiali e stili per creare nuove musiche. Accettando, acclamando o persino rifiutando una composizione, il pubblico *decide* come collocarla nella memoria (repertorio) del proprio sistema culturale.

Tornando a Sheldrake, i *campi ricordi* non sono effettivamente memorizzati nel cervello, ma piuttosto in un campo di informazioni al quale si può accedere mediante il cervello⁴⁰. Se questo fosse dimostrato, ciò avvalorerebbe la tesi che la coscienza umana, i nostri ricordi personali e il nostro senso dell'io possano sopravvivere alla morte biologica!⁴¹

⁴⁰ *The Presence of the Past* ed. Crisalide 1988.

⁴¹ Secondo Sheldrake quindi ogni stato mentale può entrare in risonanza con quello di tutti gli altri esseri viventi e scambiare informazioni. Se tutti siamo collegati tramite i campi morfogenetici allora fenomeni extrasensoriali come la telepatia e la sensazione di essere osservati possono essere facilmente spiegati.

Di particolare importanza, è il concetto di *risonanza morfica*: ogni insieme complesso ed organizzato di attività di un individuo (animale superiore o uomo), che comprende anche sogni, esperienze mistiche nell'uomo, stati alterati della coscienza ed altro, possiede una sua struttura. Questi stati mentali e queste attività possono essere trasferiti da un individuo all'altro, proprio grazie al meccanismo di risonanza morfica. Il meccanismo di risonanza morfica assicurerebbe la capacità di condivisione delle *abitudini* che gli organismi acquisiscono nel processo evolutivo; queste *abitudini* sembrano risuonare all'interno della specie⁴².

Secondo la teoria di Sheldrake, se un certo numero di persone sviluppa alcune proprietà comportamentali, organiche o psicologiche, queste vengono automaticamente acquisite dagli altri membri della stessa specie. Così, se una buona parte dell'umanità raggiunge un certo livello di consapevolezza spirituale, questa stessa consapevolezza si estenderebbe, per risonanza morfica, ad altri gruppi, coinvolgendo quindi l'intero sistema⁴³.

Ogni trasformazione individuale comporta una modificazione del sistema e chi si trova all'interno di questo sistema viene inevitabilmente coinvolto e la musica, sempre in equilibrio tra fisica e metafisica, tra realtà ed astrazione, tra esplicito ed ineffabile, si propone come un campo di sperimentazione adeguato allo studio delle relazione *mente-corpo-individuo-società*.

La **mente**, ossia l'insieme delle facoltà intellettive e attività psichiche dell'uomo che gli consentono di conoscere la realtà, di pensare e di esprimere giudizi, e la **coscienza**, intesa come consapevolezza di sé, delle proprie azioni, dei propri scopi, sono considerate l'espressione più alta dell'attività dell'encefalo.

Alcune recenti teorie, avanzate da eminenti scienziati, ci inducono a pensare che la musica possa giocare un ruolo importante nella comprensione della relazione mente-cervello; i risultati degli esperimenti dimostrano infatti che la mente, sollecitata dalla musica, reagisce seguendo un pattern molto simile a quello innescato dagli stimoli ai quali è sottoposta nel quotidiano.

Psicologia e Neuroscienze hanno esteso la nozione di inconscio dalla sfera psicodinamica alla sfera dei processi cognitivi⁴⁴, ampliando di conseguenza anche

⁴² Esse creano la possibilità di una nuova acquisizione come, per esempio, una nuova capacità di resistenza di un virus, un nuovo apprendimento collettivo, ma separato nello spazio e condiviso da una determinata specie (come negli esperimenti sull'apprendimento di sequenze nei ratti) o come la capacità di certe molecole di assumere configurazioni di struttura quaternaria che sono estremamente improbabili tra le migliaia possibili: esse, sorprendentemente, vengono puntualmente assunte in ogni situazione identica in spazi diversi e lontani e risultano perfettamente inserite ed adattive per il progetto di costruzione di quella determinata proteina.

⁴³ Una posizione così estrema e provocatoria nei confronti della scienza ha naturalmente attirato critiche e censure da parte dei membri della comunità scientifica preoccupati che la popolare attenzione suscitata per i libri e le apparizioni in pubblico di Sheldrake, danneggi la comprensione che le persone hanno riguardo alla scienza.

⁴⁴ Per cui si parla di inconscio cognitivo.

il concetto di coscienza, non più considerata come un flusso indistinto di pensieri ed emozioni, ma come un sistema integrato di operazioni, in parte conscie e in parte inconscie.

E' da notare che la lingua italiana usa lo stesso verbo per definire sia la percezione acustica sia l'effetto dell'emozione: *sentire*. Quando una composizione ci fa *vibrare*, sentiamo che non è solo un fatto acustico ma si tratta di un'esperienza che coinvolge tutto il corpo.

La neuroscienziata e farmacologa statunitense Candace Beebe Pert, per esempio, pubblica nel 1997 il libro *Molecole di Emozione: perché sentiamo quel che sentiamo?* dove presenta una visione molto innovativa della mente che non sarebbe localizzata nel cervello bensì in tutto il corpo⁴⁵.

Pert è stata fra i primi ricercatori a dimostrare che le droghe oppiacee, quali la morfina e l'eroina, si legano alle cellule (o alle *zone di recettori*) del cervello.

Questo risultato - insieme alla scoperta che il corpo produce proprie sostanze chimiche simili agli oppiacei, che si legano alle stesse regioni recettrici - ha inaugurato un approccio completamente nuovo all'indagine sul ruolo della chimica cerebrale e delle emozioni umane. Il rapporto tra neuropeptidi e zone recettrici specializzate è stato assimilato a quello fra *chiave e serratura*. I neuropeptidi fluttuano virtualmente in tutti i fluidi del corpo e vengono attratti solo da quei recettori specializzati, che concretamente corrispondono a determinate serrature. Ciò determina un sistema di comunicazione in cui i neuropeptidi *parlano* e i recettori *ascoltano*.

Candace Pert ritiene che il sistema di comunicazione sia fondamentale nella biochimica delle emozioni. Pert afferma:

Quando documenteremo il ruolo centrale che le emozioni, espresse attraverso le molecole dei neuropeptidi, hanno nell'influenzare il corpo diverrà chiaro come le emozioni possano trasformarsi in una chiave di comprensione della malattia.

⁴⁵ Per il fatto che ogni singola cellula è dotata degli stessi recettori neurali delle cellule cerebrali.