

Capiamo un po' di più il nostro cervello

Vincenza Turco

**CAPIAMO UN PO' DI PIÙ
IL NOSTRO CERVELLO**

Saggio

BOOK
SPRINT
EDIZIONI

www.booksprintedizioni.it

Copyright © 2020

Vincenza Turco

Tutti i diritti riservati

“Il dubbio è l’inizio della conoscenza.”

Cartesio

*“Le nuove opinioni
sono sempre guardate con sospetto,
e generalmente combattute,
per l’unica ragione che non sono già diffuse.”*

Locke

*“La folla è un gregge docile
incapace di vivere senza un padrone.
È talmente desiderosa di obbedire
che si sottomette istintivamente
a colui che le si pone a capo.”*

Freud

Sogno o...

Beh, ho appena iniziato gli studi nel campo della psicologia e mi affascina il sapere di quanto noi stessi non conosciamo il nostro corpo, ma soprattutto il nostro cervello.

Esso è l'organo che comanda tutto, è come se fosse il capofamiglia o meglio il re in una monarchia.

Mi ha sempre affascinato scoprire cosa ci sia nel nostro cervello, tutte le domande senza risposta, l'ansia che ci assale a notte fonda, ma soprattutto cosa succeda nel nostro cervello appena ci addormentiamo.

Perché all'inizio riusciamo a sognare quello che vogliamo e dopo il buio più totale?

Perché facciamo dei sogni premonitori?

Perché viviamo il sogno così intensamente da sembrare reale?

Perché non ricordiamo quasi nulla?

Perché tutto ciò? perché siamo così dannatamente complicati?

Principalmente sono miei pensieri, ma ho aggiunto qualche dettaglio in più dal libro: *Introduzione alla psicologia* di William W. Atkinson e Ernest R. Hilgard.

1

Dobbiamo iniziare dal fatto che la psicologia è una scienza, ma non è mai stata considerata tale; tutt'oggi le persone non sanno cosa sia uno psicologo o cosa studi.

Nell'antichità si pensava che l'uomo non potesse essere studiato perché era stato creato da Dio, secondo la cristianità era qualcosa di perfetto, e si pensava che cuore e cervello non fossero cose distinte e separate, bensì una cosa sola, infatti in molte scienze il cuore si pensava fosse la sede del pensiero.

Con Ippocrate, un medico greco, si iniziò a studiare l'uomo in tutto il suo costrutto, si iniziarono a fare diversi discorsi e teorie sulla sede del cervello, su cosa succedeva in esso in base al comportamento dell'uomo e, soprattutto, come si potevano provare tante emozioni o meglio ancora cosa fossero le emozioni.

Ma andiamo con ordine, ritorniamo ai perché lasciati irrisolti.

Come diceva Freud siamo dotati di 3 parti:

Conscio, Subconscio e Inconscio ecco spiegata la situazione del sogno.

Paragonandoli tutti e tre all'iceberg che affondò il Titanic: il Conscio è il decidere liberamente cosa voglio sognare, poiché è la parte con cui, appena vado a letto, riesco a comprendere e immagino quello che voglio (compresi i film mentali che ognuno di noi si fa), sarebbe la parte che fuoriesce dall'acqua, quella che si vede benissimo; il Subconscio sarebbe la parte intermedia, metà sopra la superficie dell'acqua e metà immersa, quindi ecco spiegato il ricordare un qualcosa, pochi pezzi di un sogno, fino ad arrivare all'Inconscio, ovvero l'essere in trance, la parte completamente sommersa, il momento di buio più totale, dove dormiamo profondamente, e lì tutti i nostri segreti, le passioni più profonde si liberano e siamo in balia di esse.

Andando avanti con gli studi, si sono scoperte diverse difficoltà come l'insonnia che, più frequente nelle donne, è soggettiva, anche perché persone che la lamentano, dormono

normalmente e persone che non la lamentano, hanno disturbi.

La narcolessia, ovvero l'addormentarsi in qualsiasi momento, accade per via di una disfunzione di un gene specifico o di una combinazione di geni.

L'apnea dove, mentre si dorme, si cessa di respirare, che può succedere o perché il cervello non manda segnali oppure perché i muscoli della gola si rilassano e la persona in questione viene occlusa.

Invece alcune persone fanno sogni lucidi: sognano eventi normali e sembra loro di viverli davvero.

In compenso sono stati trovati diversi rimedi, come la meditazione, con la quale si arriva a uno stadio alterato della coscienza attraverso degli esercizi, anche di respirazione, o l'ipnosi, dove si blocca la capacità di pianificazione, l'attenzione deve essere alle stelle, si evocano vivide fantasie e la realtà è distorta, oppure si usano delle sostanze in grado di influenzare il comportamento, come la caffeina, o ancora i sedativi, come i tranquillanti.

2

Come ho già detto parte tutto dal nostro cervello. Vi svelo un segreto: sapete perché non ricordiamo nulla di quello che ci è accaduto da piccoli o perlomeno sappiamo poco?

Perché fino ai 3 anni il nostro ippocampo, che ha sede nel cervello, non è perfettamente formato, di conseguenza non riusciamo a ricordare. Infatti, genitori, mi riferisco a voi, potete anche non fare regali o fare viaggi con bimbi piccoli, tanto non lo ricorderanno, conservate i soldi per i 4 anni in poi... si scherza ovviamente. Riprendendo il discorso, il problema nel ricordare non è solo nei bambini con meno di 3 anni, ma, come tutti sappiamo, si può ripresentare in persone che subiscono un trauma: la parte destra del nostro cervello non riesce a riconoscere dei volti che sono familiari, ma perde una componente impor-