

Il Cervello e la consapevolezza della Mente

Il cervello costruisce degli schemi generali per guidare il nostro comportamento. È come un Computer sempre acceso, grazie all'elettricità che produciamo con il nostro metabolismo, che ci permette di costruire in continuazione dei modelli della realtà che ci circonda. Non c'è azione se prima non è stata pensata, consapevolmente o istintivamente, quindi si può sostenere che è una forma di pensiero quella che precede sempre la materia con cui o su cui si agisce.

Fisiologicamente il nostro cervello è strutturato in 3 strati:

- **Rettiliano o arcaico** – cervelletto e bulbo encefalico – funziona oltre la nostra volontà: respiro, cuore, digestione, flusso sanguigno.
- **Emotivo o sociale** – sistema limbico – centro percettivo e di selezione volontaria degli stimoli esterni e sede operativa degli stati emotivi.
- **Cognitivo o Neocorteccia** – lobo frontale (40% delle attività di associazione tra info)/parietale/occipitale – regno della logica, delle idee, dell'astrazione e della creatività.

Le informazioni esterne, raccolte dai nostri "tentacoli" sensoriali, vengono prima filtrate dal cervello emotivo (es. 100 info) poi passano al cervello cognitivo che le associa per dare un significato a quello che ci accade e le riassume in una sequenza di immagini (es. da 100 info a 2 immagini) archiviate in memoria con diverse modalità (breve – medio – lungo termine).

Il Cervello è come l'Hardware di un computer, ovvero la struttura portante dell'intero nostro sistema operativo corpo - mente. Funziona usando una rete di neuroni che si accendono seguendo una precisa sequenza. Serve per registrare e raccogliere informazioni dall'esterno e per codificare il linguaggio, verbale e non verbale, per poter interagire con l'ambiente.

La Mente è come il Software ovvero i "programmi" operativi e linguistici che abbiamo in uso, in quel dato momento, per dare un significato a quello che ci sta succedendo. Questo software viene aggiornato continuamente e in tempo reale attraverso alcune trasformazioni del nostro Stato mentale, fatto di Immagini, linguistica e di pensieri.