

Cervello e Mente

Il cervello serve per costruire delle strategie che guidano il comportamento.

La mente ci fa decidere se e come metterle in pratica.

È come avere un Personal Computer che ci permette di costruire in continuazione dei modelli di realtà. Non c'è azione se prima non è pensata, non c'è azione se prima non c'è stato apprendimento (consapevole o inconsapevole che sia), quindi il pensiero precede sempre la materia.

Fisiologicamente il Cervello è formato da 3 livelli:

Rettiliano – cervelletto e bulbo encefalico – funziona oltre la nostra volontà: respiro, cuore, digestione, flusso sanguigno

Emotivo – sistema limbico – centro percettivo degli stimoli esterni, sede degli stati emotivi e del bisogno di relazionarci con gli altri

Cognitivo o Neocorteccia – lobo frontale (40% delle attività di associazione e di significati) /parietale/occipitale – sede delle idee, dell'astrazione e delle soluzioni

Come funziona in pratica?

Le informazioni esterne vengono filtrate dal cervello emotivo (es. 100 info) poi arrivano al cervello cognitivo (2 emisferi associati) che danno un significato a quello che ci accade e lo riassumono in una sequenza di immagini associate tra di loro (es. da 100 a 20), questo “prodotto finito” è quello che poi ci guida verso la decisione di come impostare la nostra azione.

Per fare una similitudine che possa spiegare meglio questo meccanismo, si potrebbe dire, usando alcuni termini in uso nel mondo della tecnologia che...

Il Cervello è l'Hardware ovvero una rete di neuroni il cui scopo è:

1. elaborare informazioni esterne
2. codificare e dare un significato all'esperienza elaborando velocemente il linguaggio in positivo (perché crea subito una immagine)

La Mente è il Software: creato e contestualizzato il significato generale lo integra in schemi fatti di immagini, linguistica e di pensieri