PERCHE' LA NOSTRA MENTE PUO' DEFINIRSI "RADIOSA"

Tra coloro che si occupano di neuroscienze e che indagano sul funzionamento della mente umana si discute molto su com'è fatto il nostro cervello. Le discussioni nascono dall'uso di due modi diversi (e legittimi) di guardare allo stesso problema. Il primo si concentra sulle aree cerebrali: si dà per scontato che il cervello sia diviso in regioni distinte, e il compito diventa capire che cosa fa ciascuna zona. Invece il secondo approccio segue il percorso opposto: parte dalle funzioni mentali - quali la memoria, le emozioni, la percezione del tempo, ecc.- e cerca di comprendere come le stesse vengono realizzate nel cervello, anche se questo significa coinvolgere regioni diverse.
Se adottiamo quest'ultima prospettiva, scopriamo che molte linee di confine sono meno importanti di quanto abbiamo creduto finora. ***Le nostre menti si sono accese come stelle nell'universo dei viventi: luminose, calde, magnifiche****. Non sappiamo esattamente quando né come siano potute emergere dai circuiti nervosi primitivi, ma siamo certi che esse sono dentro di noi, incarnate. Non esistono in uno spazio etereo, abitano nel corpo, le possediamo, hanno a che fare con i nostri cervelli.*
Nelle pagine del libro di Eliana LIOTTA e Michela MATTEOLI non si trovano tutte le risposte alla domanda delle domande: ***perché noi umani siamo dotati di nostre specifiche funzioni mentali?*** *Si cerca solo di raccontare, per quelle che sono le conoscenze attuali, perché la nostra mente può definirsi "radiosa" e come coltivare la mente in modo che sia brillante, lucida il più a lungo possibile, felice nelle umane possibilità, pacifica.*

In quali termini possiamo definire la mente umana? L'idea che il nostro pensiero non voli per conto suo ma che sia ancorato ai sensi, al cibo, al corpo, può suscitare perplessità e per qualcuno immiserisce la statura umana. Carl Sagan non la pensava così. *«Siamo fatti della stessa materia delle stelle»* diceva. Ogni volta che beviamo acqua, respiriamo o mangiamo, assimiliamo atomi che furono parte del materiale cosmico. Carbonio, ossigeno, idrogeno, calcio o ferro. L'eco di esplosioni antiche è diventata molecole, cellule, vita. **La materialità della mente merita attenzione.** Le emozioni, i sentimenti, le idee, la salute e la longevità poggiano su cibi materiali e immateriali. Abbiamo bisogno di nutrienti specifici e, non meno, di libri, affetti, serenità. **La mente è "radiosa" perché è polvere di stelle**.

Il nostro cervello muta mentre viviamo, continuamente. L'esperienza e i pensieri lo modificano. Ogni relazione, ogni trauma e ogni scoperta lasciano una traccia. E noi possiamo, sempre, cercare di diventare persone migliori, in un modo o nell'altro: cambiare è nelle nostre facoltà. **La mente è "radiosa" perché sprigiona possibilità.**

Il cervello è strettamente legato all'energia, che gli proviene principalmente dal glucosio che assumiamo con l'alimentazione. Ha risorse limitate, per cui ogni decisione su cosa rappresentare, come imparare o come far fluire l'informazione deve fare i conti con la disponibilità energetica. Questo vincolo non è un dettaglio: è ciò che rende la mente intelligente, perché la costringe a scegliere, a selezionare, a ricordare e a dimenticare. **La mente è "radiosa" perché richiede energia.**

La mente non coincide con un cervello che è isolato, ma invia i suoi «raggi» al corpo. Anzi, nasce dall'interazione continua tra neuroni, microbiota, sistema immunitario, ormoni e ogni nostro organo e tessuto. E il cervello stesso non è come una macchina fatta di pezzi separati, ma una rete dinamica, flessibile e profondamente interconnessa. Negli anni recenti si è scoperto che le funzioni mentali non sono il risultato di singoli interruttori che si accendono e spengono in punti specifici, bensì il frutto di una collaborazione continua tra molte parti cerebrali. Quasi tutto è ovunque. Per questo dobbiamo guardare meno ai confini, ai singoli circuiti cerebrali, e più alle connessioni e alle funzioni. **La mente è "radiosa" perché irraggia il cervello e il corpo.**

La teoria eliocentrica, con il nostro pianeta che ruota intorno al Sole, ci aveva già sbalzati alle periferie dell'universo. Con Darwin è caduta l'ultima illusione. Donne e uomini sono esiti di un'evoluzione che parte da una cellula comune a batteri, piante, insetti. Tra noi e gli scimpanzé l'analogia nel DNA arriva al 99 per cento. Ne usciamo ridimensionati, ma non umiliati. Se continuiamo a svettare è proprio per questa nostra mente affiorata chissà come, con cui contempliamo e comprendiamo la natura più di ogni altro essere vivente. **La mente è "radiosa" perché illumina il "mondo**.

Il cervello non è pensiero freddo, è sempre riscaldato dalle emozioni. E ha bisogno di affetti nel profondo, biologicamente. I suoi circuiti funzionano con la stessa quantità di energia che consuma una lampadina, per cui non è così metaforico dire che figli, partner, colleghi, parenti, compagni di classe illuminano le nostre giornate. E illuminano il nostro futuro. Siamo quello che siamo stati. Siamo la conseguenza di ogni cena con gli amici, di ogni risata, di ogni amore. **La mente è "radiosa" perché emana il calore dei sentimenti.**

Le emozioni ritagliano la nostra identità, ma l'eccesso di quelle negative crea un rumore che annebbia la mente. Dagli studi emerge che l'astio e il rancore rabbuiano, mentre la gratitudine e la compassione calmano e riducono lo stress. Non possiamo dire con certezza se siamo buoni per natura, visto che ci siamo evoluti con la capacità di fare il meglio e il peggio, però sappiamo che la generosità, la cooperazione e l'altruismo fanno felice anche chi li pratica. **La mente è radiosa quando non viene oscurata dal rancore e dall'odio**.