



EMILIA COSTA



# Il mondo che cambia, il pensiero che resiste.

Prof. Dr. Emilia Costa \*

In un mondo che cambia rapidamente, in cui il caos generato dal rapido susseguirsi degli avvenimenti è sempre in agguato, aumenta per le persone il rischio di confondersi, e di assumere posizioni e giudizi stereotipati d'interpretazione della realtà. Se il cambiamento da un lato è un fattore di apprendimento e crescita, la rapidità e la scarsa sedimentazione del pensiero – per citare Italo Calvino, che nelle sue celebri Lezioni Americane raccomandava il giusto equilibrio tra Vulcano e Mercurio, ovvero tra la forza/incisività e la velocità

di trasmissione del pensiero – può limitarci nella nostra maturazione, fino ad arrivare – nei casi peggiori – all'intolleranza, come i fatti di cronaca sempre più testimoniano.

Comprendere la complessità del funzionamento del cervello, dell'apprendimento, del ragionamento logico ed analogico, della capacità critica e di giudizio, della capacità di risolvere, di decidere, di creare; in sintesi delle differenze e possibili integrazioni tra pensiero lineare e pensiero complesso, diventa oggi indispensabile, per aiutare le persone ad orientarsi al meglio utilizzando tutte le proprie potenzialità e risorse. Occorre oggi, come ci conferma il mondo della ricerca, rispettare le *peculiarità* delle diverse forme di ragionamento e di creatività, secondo le caratteristiche delle diverse personalità degli individui, principio che è anche alla base del metodo di apprendimento adottato da "Genio in 21 Giorni".

\* Medico Psichiatra, già titolare della 1ª Cattedra di Psichiatria dell'Università di Roma "La Sapienza" ed oggi ricercatrice e Professore Emerito di Psichiatria, esperta – tra gli altri temi – di metodologia psichiatrica, psichiatria sociale, psicopatologia di genere e psiconeuroimmunologia, fondatrice delle Associazioni Italiane di Medicina Psicosociale e Psicopatologia di Genere, autrice di oltre 400 pubblicazioni scientifiche, 25 libri e numerosi saggi e monografie, collabora con riviste ed Università Italiane ed estere.



Il pensiero complesso, che nell'Antica Grecia era dominante e permetteva di essere filosofo, calzolaio, matematico e guerriero allo stesso tempo, si è andato sempre più *linearizzando*, frantumando l'armonia mente/corpo, e portando a miriadi di specializzazioni che – non considerando più l'essere umano nella sua interezza – ne riducono abilità e capacità. Fortunatamente oggi si sta cominciando faticosamente a recuperare, rivalorizzare e studiare la complessità, il pensiero complesso nei suoi vari aspetti e significati.

Il pensiero complesso si differenzia dal pensiero lineare – di per sé poco duttile e flessibile, che la gran parte di noi si è abituata a utilizzare – per un ampio spettro di elementi dinamici anche interdipendenti, caratterizzati da diverse risposte possibili, con possibilità di analisi e sintesi differenti, ed anche con ca-

pacità di cogliere i nessi logici e la giusta prospettiva. Il pensiero complesso è per sua stessa natura “flessibile”: ogni essere umano dovrebbe essere posto in condizione di sviluppare le proprie aspirazioni evitando gli errori cognitivi e soprattutto gli ostacoli allo sviluppo consapevole delle capacità del pensiero complesso.

Genitori, insegnanti, educatori, psicologi dovrebbero conoscere e quindi poter fornire a figli e studenti gli strumenti idonei per apprendere e memorizzare contenuti in modo efficace, così da migliorare anche la comunicazione e le relazioni con l'ambiente, evitando fatali errori nella fase di crescita; al contrario, molto spesso gli agenti sociali non hanno gli strumenti idonei per affrontare questo genere di sfide, e si improvvisano educatori solo sulla base delle proprie esperienze personali. Niente di

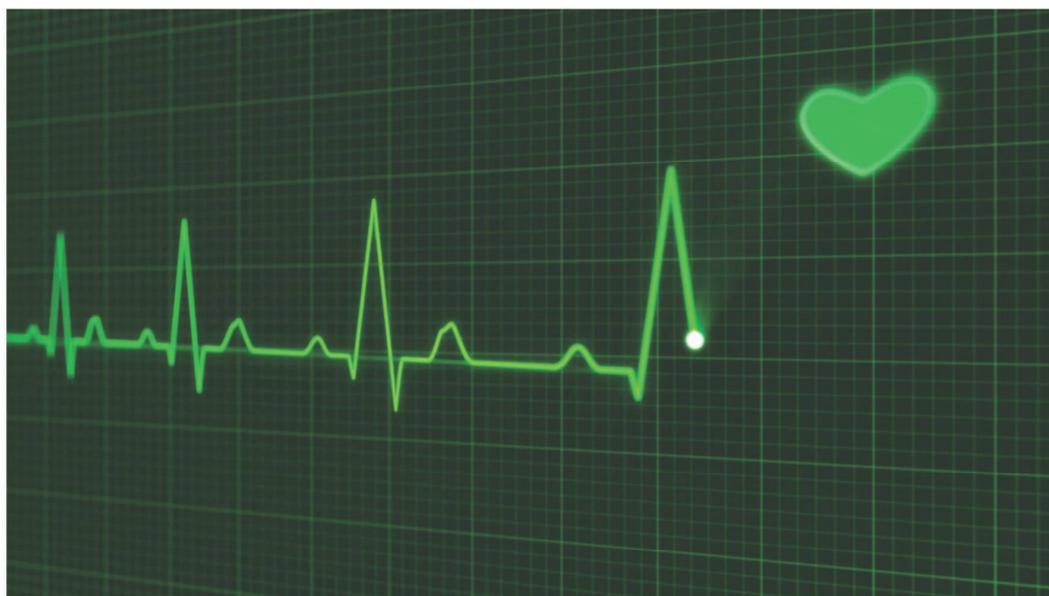
più sbagliato: anche se qualche volta, per caso, va bene, molto spesso si ripetono in modo transgenerazionale sempre gli stessi errori, i quali – soprattutto con le conoscenze scientifiche attuali – potrebbero essere evitati, limitando così ritardi, incapacità, disagi e sofferenze.

L'intelligenza com'è noto è il prodotto delle abilità e funzioni del cervello, le quali devono tutte essere sviluppate ed esercitate al meglio: dalla capacità di attenzione, alla concentrazione, dalla discriminazione alla memoria, dal ragionamento logico all'analogico, dalla complessità alla creatività; in caso contrario, l'intelligenza può rimanere solo un "potenziale" e le funzioni cognitive soffrire per difficoltà di crescita. Oggi siamo in grado di utilizzare strumenti di misura delle funzioni cognitive e metodologie anche strumentali per individuare con buona approssimazione il "potenziale mentale" degli individui, e gestire anche le dinamiche psicologiche correlate, anche negli ipo come negli iper dotati.

La ricerca sta sviluppando sempre più le aree di studio del pensiero complesso: l'analisi dei compiti, gli errori del ragionamento deduttivo e induttivo, gli ostacoli alla decisione e gli errori di giudizio, la valutazione delle abilità nel pensiero

critico, la valutazione del pensiero creativo e delle varie fasi e componenti della creatività; infine, la correlazione fra le diverse forme del pensiero complesso con i diversi fattori ambientali.

È di grande interesse richiamare poi il ruolo del cuore dell'essere umano: secondo le ricerche più recenti, è proprio il cuore a dare un forte contributo al lavoro del cervello, e quindi alla conoscenza. Il campo elettrico del cuore ha un'ampiezza da 40 a 60 volte superiore a quello del cervello, mentre il campo magnetico del cuore è circa 5.000 volte più intenso del campo generato al livello cerebrale, si estende tutto intorno al corpo fino ad una distanza di 2/4 metri, con il risultato che "l'informazione" contenuta nel cuore può essere ricevuta potenzialmente da tutte le persone che ci circondano. Il cuore trasmette informazioni attraverso le pulsazioni del suo campo magnetico, similmente a come fanno i cellulari e le stazioni radio; il campo elettromagnetico del cervello invece si estende a non più di alcuni centimetri dal cranio. La Neurocardiologia, nuova disciplina, conferma che il cuore è molto più di una semplice "pompa", bensì è un vero e proprio organo sensoriale, un sistema complesso, un centro per ricevere ed elaborare informazioni.





Il “sistema nervoso del cuore” consente all’organo di prendere decisioni funzionali anche non strettamente dipendenti dalla corteccia cerebrale, e i segnali che invia al cervello influenzano le regioni superiori coinvolte nella percezione, cognizione ed elaborazione emotiva. È sempre presente come campo ritmico, ed ha una forte influenza sui processi di tutto il corpo attraverso le interazioni con i campi magnetici ambientali.

Nel 1986 due ricercatori Cantin e Genest scoprirono che il cuore produce l’ormone ANF (Atrial Natriuretic Factor), molto importante per la sua influenza su molti apparati, inibendo la produzione di ormoni dello stress come il cortisolo, assicurando l’equilibrio generale dell’organismo, e ridefinirono il cuore al di là delle mere sue funzioni vascolari. Il cuore secerne persino la propria adrenalina, quando ne ha bisogno, e sintetizza anche altri or-





moni che hanno un'influenza diretta sul comportamento emozionale, tra cui l'ossitocina, detta "ormone dell'amore" e dell'armonia.

Allora, se oggi sappiamo che è il cuore che influenza azioni e comportamenti perché non fare tesoro di questa nuova conoscenza per favorire lo slancio vitale degli individui e la passione, anche attraverso l'apprendimento e lo studio? La passione è uno degli elementi caratteristici del temperamento, uno degli

aspetti vitali che portano al coinvolgimento istintivo, emotivo ed affettivo, e che in definitiva si manifesta come naturale inclinazione verso l'amore e la vita.

Oggi, uno slancio vitale appassionato appare quasi riprovevole; essere "tiepidini" corrisponderebbe infatti alla norma opportuna. Invece ben sappiamo che senza la passione, che include ardore, motivazione, slancio e perseveranza, è molto difficile vivere, amare, insistere, persistere, raggiungere, conquistare.

Raggiungere le diverse mete che ci siamo prefissi in ogni campo certamente non è sempre facile, nello studio in particolare, l'attività comporta duro lavoro, impegno, allenamento, cui oggi siamo sempre meno propensi ed avvezzi. È quindi necessario fare quanto più possibile per tentare di aiutare concretamente gli individui, specie i giovani, a studiare con passione, ritrovando interesse e vitalità. Insegnare con passione sin dall'inizio della vita, nell'infanzia e nell'adolescenza, e come dimostra possibile "Genio in 21 Giorni", saper trasfondere interesse e passione per l'arte di apprendere, ricordare, fare propri nuovi contenuti, in sintesi imparare a crescere bene.

Queste riflessioni ci riportano a riflettere sull'importanza della *consapevolezza*, che si può definire come il fattore "trascendente", che integra le diverse funzioni del corpo e della mente ed i vari livelli di coscienza, e che ci rende sempre più pienamente partecipi e protagonisti di tutte le dimensioni del nostro divenire, in un appassionante processo di apprendimento continuo che non deve terminare mai, fino all'ultimo secondo di vita.

