

L'urgenza di una nuova cultura digitale e analogica

JOSÉ FOGLIA

L' *Homo sapiens* è l'ultima specie del genere *Homo* ad essere apparsa sul pianeta; a partire da circa 35.000 anni fa, ha lasciato attraverso il globo testimonianze culturali che illustrano la nostra creatività, intraprendenza e determinazione. Pitture rupestri, grotte decorate con rappresentazioni di animali e di simboli, una varietà di utensili domestici, armi e molti altri oggetti richiedono sensibilità artistica, capacità di astrazione e ingegnosità accresciute in maniera evidente a quel tempo. In quei giorni, grazie al nostro talento musicale, costruimmo anche il nostro primo strumento a fiato: il flauto. Comunque, di tutte le nostre creazioni, la più significativa è stata indubbiamente lo sviluppo del linguaggio verbale. Siamo la sola specie sulla Terra oggi che può comunicare mediante suoni e parole strutturate in frasi, grazie alla capacità di astrazione che abbiamo sviluppato nel corso del tempo.

Attraverso i millenni la dimensione del nostro emisfero sinistro è cresciuta. Forse l'uso ripetuto del circuito fonologico ha creato la necessità di maggiore memoria per processare tutte le informazioni che questa funzione complessa richiede. Perciò le aree di Broca e Wernicke si sono sviluppate notevolmente così da poter contenere un vocabolario significativo; oggi questo ci permette di padroneggiare diverse lingue. Se tracciamo un taglio orizzontale (sezione trasversale) attraverso il cervello umano, dove tali aree sono situate, troviamo che queste sono più grandi delle rispettive controparti nell'emisfero destro.

Comunque, filogeneticamente, in un particolare momento della nostra storia, l'emisfero destro era più sviluppato di quello sinistro. Infatti, sin da quando l'*Homo sapiens* apparve su questo pianeta, circa 160.000 anni fa, vediamo esempi di una formidabile creatività. Sia che si trattasse di affrontare le sfide della vita, rispondendovi con intelligenza, oppure di studiare ogni circostanza per farci strada in mezzo alle avversità, abbiamo appreso a pianificare strategie per raggiungere con successo i nostri obiettivi. Sopravvivere a condizioni climatiche sfavorevoli, ai predatori in agguato e, in seguito, dominare l'ambiente richiese la nostra diaspora, per sviluppare maggiore intelligenza. L'*Homo sapiens* – che sia derivato da una singola origine in Africa, o che sia apparso in diversi luoghi del mondo, – popolò la Terra molto rapidamente. Non prova questo che possediamo un'enorme capacità creativa?

Il nostro impulso a conoscere e a conquistare non ha mai avuto limiti e, un giorno, ci porterà ad attraversare i confini del nostro universo, per esplorare la possibile esistenza di altri universi. Apparentemente, niente ferma l'*Homo sapiens*. È un dato di fatto, pure, che quando decideremo di annientamento una parte dell'umanità, realizzeremo tale annientamento con grande successo. L'arsenale delle armi di distruzione di massa, chimiche, batteriologiche o di altri tipi, centinaia di migliaia di megatoni di testate nucleari a nostra disposizione nel ventunesimo secolo, è molto più efficiente e rapido, nell'uccidere la gente, delle asce di pietra

lavorate del Neolitico, e ancor più delle armi primitive sviluppate nel Paleolitico. Oggi è chiaro che stiamo facilmente mettendo in atto la nostra distruzione della Terra, mentre al tempo stesso ce ne importa assai poco. Senza dubbio la psiche dell'*Homo sapiens*, per commettere tante atrocità, è seriamente malata.

Quando e come è avvenuto questo grave deterioramento psicologico? Qual è la causa della formidabile crisi che oggi affligge l'umanità? Perché una tale disumanizzazione dell'*Homo sapiens*?

La nostra storia è stata ricca di apprendimento sin dall'inizio. Comunque, quando il nostro cervello ha sviluppato l'autocoscienza, questa si è accresciuta in alcuni millenni portando a modificare il nostro aspetto fisico, l'ambiente in cui abitiamo, la fauna, la flora, l'atmosfera, le foreste, i deserti, i batteri e presto la Luna e Marte. In pochi anni abbiamo sostituito l'universo colmo di profondo significato, in cui vivemmo durante la nostra permanenza nelle caverne, appena pochi millenni fa, con valori quotati in borsa e continuiamo a farlo ogni giorno, grazie alle comunicazioni informatiche e ad internet. Non è allora normale e logico che una grande confusione regni in tutto il genere umano?

In "poche ore" siamo passati dal vivere un'esistenza significativa che offre la pienezza della vita al mondo virtuale accelerato dei valori dell'intelletto. Il grande sviluppo ipertrofico delle aree dell'emisfero sinistro del linguaggio ne ha assicurato il dominio sul suo fratello muto, l'emisfero destro, giungendo oggi quasi a chiudere la partita per la supremazia nella nostra realtà conscia. Noi ci vantiamo di essere gli unici degni del libero arbitrio su questo pianeta e abbiamo accettato questa fallacia con piacere e orgoglio. In ogni caso, è giusto ritenere che siamo liberi quando il nostro comportamento è sempre più influenzato da propaganda e ideologie?

È innegabile che stiamo attraversando una crisi senza precedenti, nella storia del genere

umano. Alcuni fatti dimostrano che nel passato abbiamo imparato ad essere più umani e sensibili. Le armi erano destinate a cacciare animali per nutrire le nostre famiglie. La vita aveva per noi un significato più profondo e la creatività era dedicata a costruire e lavorare per la sopravvivenza. Fu usando queste capacità e qualità che modellammo il primo vaso d'argilla, che ci permise di trasportare l'acqua attraverso i deserti, o che realizzammo il primo mantello per proteggere dal freddo i nostri figli durante le glaciazioni. Eravamo premurosi l'uno con l'altro poiché la perdita di un compagno di squadra significava continuare il nostro intrepido viaggio attraverso il mondo con un fianco troppo vulnerabile. Ci amavamo l'un l'altro teneramente e avevamo bisogno l'uno dell'altro, lasciando dietro di noi testimonianze di riti funerari e di tombe costruite con profondo sentimento.

Che cosa accadde con il passare del tempo? Che cosa contaminò i nostri cuori? Quando e come perdemmo la capacità di amare?

In men che non si dica, da quando creammo il linguaggio verbale, noi abbiamo sostituito i più profondi significati della vita, con un costante chiacchiericcio virtuale senza senso, che manteniamo solo grazie alla tecnologia moderna. E così, a poco a poco, la nostra cultura si è degradata fino a divenire una volgare e mediocre astrazione.

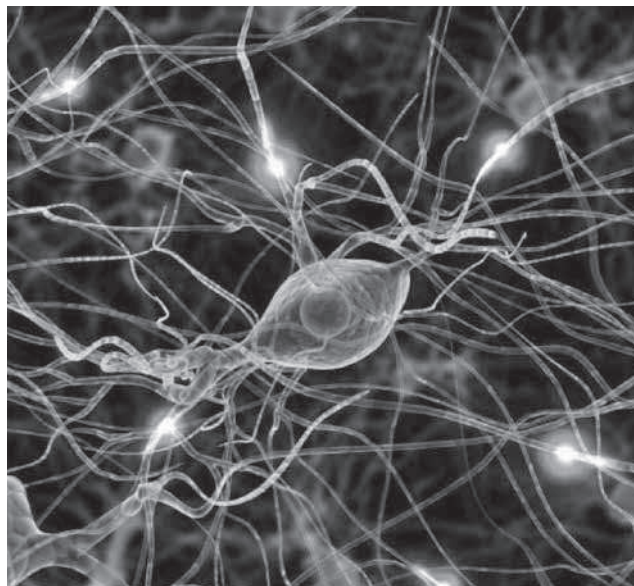
Insidiosamente, un atteggiamento di pensiero nevrotico fu contaminato e sconvolto da ideologie arroganti e, attraverso il circuito fonologico del cervello umano, si trasmise un fondamentalismo isterico e psicotico. Di conseguenza la nostra attenzione, indebolita e distratta, difficilmente può tenere il passo con questa moda informatica rampante, che oggi punta a globalizzare la cultura dell'intelletto. Con grande superbia, noi abbiamo distrutto i ritmi quotidiani di madre natura. Coloro che sopravviveranno a questa crisi non saranno sorpresi dal fatto che puntiamo l'attenzione sulla storia, poiché noi

uomini siamo gli unici responsabili di quella che fu una terribile estinzione.

Dopo il formarsi dei primi insediamenti del Neolitico, quando finalmente ci concentrammo in strutture urbane, creammo norme comportamentali per la convivenza, che avrebbero assicurato equilibrio e armonia fra i cittadini. Così avvenne nel corso della storia: creavamo paradigmi e poi li sostituivamo, secondo le circostanze, con altri più adatti. E questo rafforzò la crescita delle nostre capacità intellettuali, ma non della nostra capacità di amare. I nostri pensieri furono separati dai sentimenti del nostro cuore. Il circuito fonologico si attivava sempre di più, finché si creò una dipendenza psicologica dall'intelletto. Il danno che sta provocando la nostra dipendenza dal pensiero è una minaccia vitale per l'*Homo sapiens*. Pertanto, non è ora il momento di proporre un nuovo paradigma, quanto di creare una cultura completamente nuova e senza precedenti.

Si potrebbero forse giustificare i massacri compiuti dai comunisti per raggiungere l'ideale di eguaglianza sociale che essi cercavano? E gli omicidi nel nome di Dio da parte di gruppi religiosi? E lo sfruttamento dell'uomo sull'uomo derivato da avidità e ambizione?

Nel corso della storia abbiamo giustificato il nostro comportamento allo scopo di ottenere ciò che era meglio per noi. E ad oggi, continuiamo a fare lo stesso. Noi tacitamente permettiamo la produzione di armi da guerra, le atrocità dei governi populistici, la corruzione dei politici al potere e, peggio, acconsentiamo con totale passività alla perdita delle libertà individuali, all'inquinamento ambientale, alla diffusione dell'assolutismo marxista e all'angoscia di come sbarcare il lunario per pagare dazio alle banche e alle corporazioni che dominano il mondo. Che cosa è capitato ai nostri cervelli tanto da permettere che ciò accadesse? Che cosa ci ha separato dalla vita? Quando abbiamo accettato di non essere liberi?



Metteremo a fuoco queste domande dalla prospettiva delle neuroscienze, cercando di dare una lettura scientifica dell'odierna crisi dell'umanità. È vero che un approccio riduzionista può sembrare troppo rigido, quando si tratta di spiegare i conflitti umani, poiché questi comprendono anche emozioni e sentimenti, tuttavia è ora, per l'*Homo sapiens*, di mettere a fuoco la propria vita alla luce della conoscenza scientifica e, attraverso questo linguaggio, di creare un'intera nuova cultura.

Il cervello umano consiste in due emisferi che si scambiano informazioni attraverso un ponte: il corpo calloso. I due emisferi processano le informazioni in modi molto diversi, hanno differenti capacità e si potrebbe dire che ciascuno abbia la propria personalità. L'emisfero sinistro del cervello è il "*Logistikon*" (da Platone), sede del pensiero convergente, astratto, analitico, razionale e logico. È la sede del circuito fonologico da cui emergono i pensieri diretti, verticali, realistici, potenti e dominanti. L'area di Broca è deputata all'articolazione della parola, quella di Wernicke alla comprensione del linguaggio, e le aree 39 e 40 dei moduli di Brodmann, che integrano tutte le percezioni

del medesimo oggetto, costituiscono in gran parte il circuito fonologico con il quale costantemente processiamo i nostri pensieri. Alcuni di essi sono coscienti e sono osservati e valutati in differenti aree dei lobi prefrontali. In ogni caso, la maggior parte dei pensieri è inconscia, sommersa, come la massa di un *iceberg*. Questo emisfero funziona come i processori collegati in serie. Ha la capacità di analizzare i dettagli delle informazioni, di classificarle e di organizzarle, e costantemente le associa all'esperienza che abbiamo accumulato nella memoria, così da renderci capaci di pianificare un'azione nel futuro. Si occupa della funzione del linguaggio, in un modo lineare e metodico. È la sede del nostro intelletto che ordina le informazioni in modo logico e razionale, e che si esprime attraverso il linguaggio verbale, parlato o scritto. È il cervello che può parlare, misurare, comparare, fare aritmetica e pensare alle circostanze del passato, analizzare il presente e pianificare una strategia per un'azione differita nel tempo che noi chiamiamo "il futuro".

L'emisfero destro, sede del "*Nous*" di Platone, è il nostro cervello intuitivo, immaginativo, che abilita pensieri divergenti, flessibili, complessi e divertenti, il senso dell'umorismo, la capacità di visualizzazione, e forme di interazione mistiche, remissive e sensibili. È la sede in cui emergono nuove idee fuori dalle conoscenze e dagli schemi stabiliti. Il cervello creativo si è sviluppato filogeneticamente nella nostra specie molto prima di quello sinistro. È il cervello intelligente che crea nuove soluzioni a nuove circostanze. Essendo quasi muto, si connette direttamente con il nostro "cuore", così da trasmettere le informazioni processate. È anche la sede profonda di sentimenti ed emozioni che ci avvisano di ciò che sta accadendo nel nostro ambiente e nei nostri corpi, nel nostro presente stato e nello stato in cui si trovano altri esseri. È il cervello empatico. Questo cervello funziona come i pro-

cessori collegati in parallelo. È il nostro cervello analogico. La sua visione è globale. Pensa utilizzando immagini; apprende attraverso il movimento del corpo. È la sede della memoria visivo-spaziale, dove sono archiviate molte immagini. Questo emisfero vive solo nel presente, così che la percezione dell'informazione è tutta qui e ora. Ha sviluppato caratteristiche che rendono l'uomo in grado di avere una percezione completa e totale dell'universo che circonda lui e il suo corpo. Pertanto, grazie al sistema corporeo che realizza il processo, egli è consapevole della sua localizzazione spaziale e, grazie all'integrazione delle informazioni, è in grado di relazionarsi con lo spazio in cui si sta muovendo. Comprende anche le informazioni sensorie che giungono dal mondo esterno, così realizzando una percezione totale dell'ambiente circostante. È la sede delle doti creative, delle emozioni, della poesia, delle metafore, dei simboli, della musica e delle altre forme d'arte. È il cervello dell'artista.

Quando, come e perché la supremazia dell'emisfero sinistro ha condizionato la nostra realtà conscia?

Rispondere a questa domanda implica specificare il contenuto assegnato alle parole consapevolezza, attenzione e mente durante questo sviluppo. Il nostro approccio è esclusivamente riduzionista e non incorre in disquisizioni filosofiche o in quelle che si dicono credenze, superstizioni e religioni. La premessa di questo approccio è che la consapevolezza e l'attenzione sono il risultato di processi neurali e non entità oggettive. Noi non crediamo che la coscienza sia ciò che si rende conto di quel che sperimenta quando vi pone attenzione. Questa frase ripetuta frequentemente nella vita di tutti i giorni, sebbene si sia andata caricando nel corso dei millenni di un'immeritata attendibilità, può essere fuorviante. Ciò che avviene, in ogni caso, è che, prima del sopraggiungere di stimoli, si verifica la progressiva attivazione del-



la corteccia cerebrale, processo condizionato dal significato delle informazioni che raggiungono il cervello. Al tempo stesso le informazioni pervenute al cervello risvegliano, per un fenomeno di retroazione, interesse e motivazione. Di conseguenza, come il fuoco della nostra attenzione si sposta più decisamente verso gli stimoli, questi entrano sempre di più nella sfera di consapevolezza della neocorteccia.

Nel rettile, per esempio, l'attenzione è dovuta alla stimolazione proveniente dal sistema di attivazione reticolare, che alimenta le strutture contenenti i programmi di sopravvivenza. Così il cervello rettiliano è messo in allerta per condizionare i movimenti del corpo secondo le circostanze.

L'attenzione nel mammifero è, pure, nell'attivazione del cervello primitivo, attivazione di tutti i moduli che riguardano la motivazione. Ne risulta che i movimenti, anche in questo caso, sono condizionati dai meccanismi neuroendocrini. La vigilanza allora crea una sensazione di piacere o dispiacere, a seconda dello stimolo che l'ha causata.

L'attenzione nel cervello umano, in aggiunta ai precedenti meccanismi, è un processo che attiva sofisticati e complessi moduli dei lobi prefrontali, i quali consentono l'astrazione delle differenti informazioni processate nella forma di parole, sistemi di pensiero, memorie e sentimenti.

Diversi programmi si sono sviluppati nei lobi prefrontali dell'*Homo sapiens*. Elencherò solo alcuni di essi per fornire una panoramica della loro complessità.

La nostra centrale esecutiva, il luogo dove operiamo e dove determiniamo le nostre azioni, è molto complessa. È la sede della volontà cosciente. È dove stiamo quando affermiamo "io voglio". È composta anche da tutti i programmi che ci consentono di essere consapevoli di vivere un'esperienza presente e di avere un'esistenza nel passato che ci fa dire "io sono". La corteccia cingolata anteriore è situata sul lato interno del lobo prefrontale. Quando si attiva diveniamo consapevoli delle sensazioni interiori. È l'area che ci informa su come ci sentiamo e che ci fa dire "io sento". Per riuscire nell'obbiettivo che la volontà consapevole del centro esecutivo si è riproposta, è essenziale l'integrità anatomico-funzionale delle aree corticali superiore e dorsolaterale prefrontale, aree del cervello che indirizzano e mantengono l'attenzione su pensieri e idee, così portando alla consapevolezza le informazioni archiviate nella memoria operativa. In questo modo possiamo usare le informazioni accumulate nel corso della vita e dire "io so". L'integrità della corteccia orbitofrontale, comunque, avrebbe un ruolo centrale per l'azione nell'immediato presente, poiché attiverebbe i meccanismi di

autocontrollo dei vari impulsi che si generano in profondità nel cervello.

Affinché l'azione sia completa e coerente con il suo intento, è anche necessario che i lobi della corteccia prefrontale ventromediale o subgenuale diventino consapevoli delle emozioni che vengono dal sistema limbico. Comprendere i significati che comunicano sentimenti è essenziale per l'adattamento sociale e consente una risposta appropriata alle circostanze. Quest'area controllerebbe il comportamento antisociale compulsivo. È l'area che ci pone consapevolmente nel qui e ora. Le nostre azioni hanno un significato nella realtà, se includiamo il sentimento che le accompagna, in ogni momento. Ciò ci permette di collocare noi stessi nel tempo e nello spazio e di comportarci in maniera coerente con il momento presente.

E paradossalmente, per usare il ragionamento in maniera appropriata, è essenziale essere consapevoli dell'insieme di emozioni rilasciate da innumerevoli programmi operanti in moduli nascosti del sistema limbico. La corteccia ventromediale diventa consapevole delle emozioni in maniera intellettuale e poi ne processa i significati in un contesto più elaborato. Ciò dà un senso di coerenza alle nostre vite quotidiane.

Abbiamo identificato alcune aree del lobo frontale essenziali per il funzionamento appropriato delle nostre capacità intellettuali, per la nostra integrità psicologica e per la razionalità dei nostri comportamenti. La Centrale Esecutiva controlla il centro dell'attenzione nell'elaborazione delle informazioni per il circuito fonologico e per il circuito della memoria visivo-spaziale. La capacità della memoria a breve termine, limitata e temporanea, consente simultaneamente di processare e archiviare le informazioni. Questo tipo di memoria è necessario per un'ampia gamma di capacità cognitive multimodali come l'apprendimento, la comprensione del linguaggio, giocare a carte o ragionare. È la capacità di ricordare immediata-

mente ciò che specificamente serve in un dato momento. La memoria operativa agisce con un coordinatore esecutivo centrale (la Centrale Esecutiva) e con due sub-sistemi subordinati (il circuito fonologico e "l'album dei bozzetti visivo-spaziale"). È un sistema di mantenimento e controllo di questi due circuiti che serve ad archiviare e aumentare l'informazione basata sul linguaggio, per la memoria operativa verbale, e l'informazione basata sull'immagine, per la memoria operativa non verbale. Questo sistema si integra con un quarto componente, una memoria intermediaria episodica che permette un collegamento funzionale dei due circuiti con il sistema della memoria episodica di lungo termine e della memoria semantica. La memoria operativa è a sua volta l'integrazione funzionale della memoria a breve termine del circuito fonologico e della memoria visivo-spaziale con i circuiti della memoria a lungo termine. La Centrale Esecutiva è pure attivamente implicata nei circuiti di memoria episodica ippocampali e nelle connessioni dell'ippocampo con estese aree corticali.

Il processo dunque richiede l'emissione di un costante flusso di neurotrasmettitori che attivino i neuroni in tutti questi moduli. E, come questi moduli si attivano, il processo sviluppa consciamente le informazioni processate. Nel corso dei millenni il circuito fonologico è stato applicato con frequenza sempre crescente a mano a mano che aumentavano le informazioni in entrata nel cervello. Sembra che la quantità di informazioni che un essere umano del diciassettesimo secolo acquisiva in una vita intera equivalga a quanto troviamo attualmente in una pagina di giornale. Al giorno d'oggi le informazioni entrano costantemente nel cervello ad ogni momento; ciò è troppo, perché così è molto difficile restare a lungo nel silenzio. Denominare le cose è diventata un'abitudine per l'*Homo sapiens*. La dipendenza dal pensiero, di conseguenza, è divenuta centrale, fa sì che le



José Foglia in occasione del 101° Congresso della S.T.I., tenuto a Creazzo (VI) nel giugno 2015.

nostre menti siano costantemente immerse in un universo di informazioni provenienti dalle pubblicazioni stampate e da quelle in rete, o che entrano nelle case attraverso la televisione, la radio etc. Comunque, la capacità esecutiva del cervello umano oggi non può continuare a considerare a lungo le stesse informazioni o lavorare su un tema, senza subito annoiarsi o stancarsi. L'interesse decresce rapidamente e il cervello necessita di un nuovo stimolo per essere nuovamente motivato. La dipendenza dal trovare nuovi stimoli ha creato esseri con valori limitati e sentimenti superficiali. La difficoltà che il cervello del secolo XXI ha nel mantenere l'attenzione, ha stimolato il bisogno di sfuggire alla realtà attraverso le distrazioni. Nelle psiche più vulnerabili si manifesta una chiara tendenza alla dipendenza da droghe psicotrope, alcol, si notano comportamenti antisociali, etc. L'accresciuto interesse per tutto ciò che è offerto dal mondo digitale va in parallelo con il crescente disinteresse per l'universo analogico dell'emisfero destro. E con ciò si osserva oggi, nella società, una carenza di empatia e di compassione.

Che cosa potrebbe invertire questa dram-

matica situazione? Cosa accade nel cervello durante gli stati di meditazione? Quali sono i suoi effetti sul sistema nervoso e sul corpo?

La tecnologia oggi ci permette di studiare il cervello in differenti stati dipendenti dalle circostanze. Immagini tridimensionali fornite dalla risonanza magnetica (MRI) o dalla tomografia computerizzata (CT) ci consentono di studiare il cervello in sezioni seriali. Esistono anche scanner funzionali, che mostrano – fino a quattro immagini per secondo – le attività dei vari lobi cerebrali quando si attivano e cominciano a consumare più ossigeno. Al tempo stesso, la tomografia a emissione di positroni (PET) permette l'osservazione dell'incremento del flusso sanguigno nel momento in cui si attivano differenti aree del cervello. È anche possibile, con la spettroscopia di nuova generazione a raggi infrarossi, ottenere immagini che evidenziano i differenti moduli del cervello quando cominciano a lavorare. L'evoluzione e lo sviluppo dell'elettroencefalografia (EEG), che registra le diverse onde dell'attività cerebrale, ci permette di distinguere i cambiamenti nelle cariche elettriche dei neuroni a certi stimoli. Si possono oggi esplorare le aree cere-

brali di diversi individui viventi con un'azione invasiva minima o nulla.

Dunque è possibile identificare il profilo dell'attivazione neurale in differenti circostanze: nella veglia, in momenti di calma e rilassamento, in situazioni di stress, di allerta o di estremo pericolo di vita, in ciascuna delle fasi del sonno, in differenti stati di coma, durante una seduta d'ipnosi, in una *trance* ipnotica, nell'auto-ipnosi, e in tutti gli stati meditativi. Ciascuno di questi stati ha un modello di attività neurale e di ciò che accade nel momento in cui è adeguatamente e pienamente identificabile.

La meditazione, per esempio, ha un profilo nel tracciato EEG, nella scansione CT e nella scansione PET unico ed esclusivo. È facile allora identificare un cervello che sta meditando, che ha ben definite e peculiari caratteristiche. C'è un gruppo di aree cerebrali che si attivano solo durante la meditazione. Lo stesso vale per l'attività elettrica, per le caratteristiche delle onde EEG, tipo, ampiezza e frequenza. Con lo stato meditativo si può riscontrare, in alcune funzionalità neurali, un modello di comportamento facilmente identificabile.

Il tracciato EEG mostra una modifica nell'attività elettrica del cervello quando lo stato di meditazione si fa profondo. Comincia con uno spostamento dell'attività elettrica dall'emisfero sinistro a quello destro, un progressivo aumento delle onde alfa e una coerenza dei tracciati EEG fra i due emisferi. L'apparizione di onde theta e delta rappresenta anche l'attivazione di certe aree cerebrali al progredire dello stato meditativo osservato. L'asse ipotalamico-pituitario-surrenale presenta una dominanza parasimpatica e si osserva inoltre un preciso modello neuroendocrino. Si riscontra un aumento delle funzioni dell'emisfero destro, inclusa l'attiva presenza di un Osservatore Interiore (*Sensed Presence*). Questo è il risultato del temporaneo aumento, durante la pratica meditativa, dell'intromissione dell'emisfero destro e fa da contral-

tare al senso del Sé dell'emisfero sinistro.

Di conseguenza il senso separativo prodotto dall'attivazione dell'emisfero sinistro viene meno e comincia uno stato di completa integrazione. I pensieri si calmano e il cervello permane in totale silenzio. L'attenzione è pienamente centrata sul presente. Comunque, è possibile che, una volta arrivato a una certa profondità, il cervello possa anche raggiungere astratte concezioni metafisiche di elevato contenuto. L'attivazione dell'emisfero destro non impedisce le funzioni linguistiche del sinistro. Però, in ogni caso, l'attivazione del circuito fonologico impedisce la piena attivazione dell'emisfero destro. La volontà cosciente non può creare lo stato meditativo; lo può attivare solo passivamente. Lo stato meditativo sopraggiunge spontaneamente quando la coscienza si calma.

Che cosa ha a che fare questo con la creazione di una cultura completamente nuova?

Nel corso dei millenni abbiamo potenziato l'attività dell'emisfero sinistro, specialmente le aree del circuito fonologico. Ciò significa che il processo del nostro stato cosciente è una realtà frammentata. L'emisfero sinistro è la sede dell'autocritica, del giudizio, della discriminazione, dell'identificazione dell'autocoscienza. È separato dal resto dei processi cognitivi. Ogni volta che un oggetto viene designato, c'è una separazione dall'oggetto designato. È la causa dell'eterno isolamento, che produce il sentimento di frustrazione e il conseguente perseguimento del piacere in tutti gli aspetti della vita. Questo a sua volta conduce a sviluppare nel cervello umano la dipendenza dal piacere e l'intolleranza alla sofferenza. È ciò che produce il tempo psicologico ed è quindi all'origine del frequente verificarsi di attacchi di panico. Nel corso dei millenni ha sviluppato anche una dipendenza dalla conoscenza e dall'esperienza, dando all'individuo un senso di sicurezza e di continuità per lavorare con energia nella vita quotidiana. Però questa dipendenza dalla

continuità e dalla sicurezza è responsabile della comparsa della paura psicologica. L'abitudine alla continuità non permette al pensiero di acquietarsi perché ciò significa morire. Il pensiero rifiuta di morire e si aggrappa alla realtà frammentata che esso stesso crea. La paura di fermare il pensiero perpetua un meccanismo che conduce a un circolo vizioso caratterizzato dalla dipendenza. Separati dal tutto sviluppiamo la nostra esistenza in un frammento di vita. Pertanto non possiamo liberarci della paura di perdere tutto ciò che è conosciuto e familiare e che ci dona sicurezza. Per millenni, come conseguenza di tutti questi meccanismi nevrotici, sono comparse nella famiglia umana sette che promuovono sentimenti nazionalistici e la superstizione che fa sì che religioni e culti, ad esempio, producano fondamentalismo e innumerevoli ideologie, dai quali risultano violenza e guerre senza fine. La creazione del tempo psicologico permette al cervello umano di vivere contento delle sue proprie astrazioni. La paura di perdere il conosciuto è la radice di tutte le tragedie che perseguitano l'umanità odierna.

Al contrario, nell'emisfero destro, sede dell'Osservatore Interiore, vi è solo l'eterno presente. Incapace di designare, è incapace di essere separato in un frammento. Nella sua visione della realtà l'Osservatore Interiore non è mai distinto dalla realtà stessa. Con esso non si può misurare o confrontare, ma si può sviluppare il pensiero analogico trovando somiglianze nelle diversità. L'intelligenza sta nello stabilire analogie fra le proprie cognizioni. L'emisfero destro processa tutte le informazioni in arrivo in maniera molto differente dal fratello controlaterale. È il cervello empatico che stabilisce le proprie relazioni basate su emozioni e sentimenti. È il cervello che fu zittito dall'arroganza della conoscenza. Esso vive nel presente, dà attenzione al presente, ama il presente. Il paradosso è che possiede la capacità di essere attivo mentre accede alle capacità dell'emisfero sinistro.

Non accade così nell'emisfero sinistro poiché, mentre esso è attivo, non riesce ad accedere alla pace dell'emisfero destro.

La nuova cultura che dobbiamo creare dovrebbe considerare questo fatto. Non si tratta di creare un nuovo paradigma o una nuova ideologia. Il cervello umano deve trascendere la motivazione che è stata molto importante nel cervello del mammifero. I lobi prefrontali dell'*Homo sapiens* devono operare anche con il discernimento, evitare comportamenti e atteggiamenti scorretti, centrare l'attenzione sulla giustizia e sul rispetto della vita. Dovremmo incentivare l'educazione per aumentare la conoscenza di noi stessi e per essere empatici. L'empatia è etica. Dovremmo educare l'*Homo sapiens* ad agire sulla base dell'amore e dell'affezione. L'amore non ha ragioni. La nuova cultura è compassione per tutta la creazione, è consapevolezza delle nostre capacità di imparare a conoscere noi stessi, che siamo una cosa sola con l'universo, come esseri. Questo è ciò che sperimentiamo quando, durante lo stato meditativo, sentiamo immensa pace e beatitudine e un giorno saremo in grado di costruire un'umanità pacifica. Oggi tutto questo è responsabilità nostra. Abbiamo dato ampie prove, nella nostra storia, di possedere una prodigiosa creatività. Che cosa ci impedisce di far fronte a questa crisi senza precedenti? Questa è la nostra ineludibile sfida.

José Foglia è laureato presso la Facoltà di Medicina di Montevideo (Uruguay) e presso l'Università Cattolica a Roma; specializzato in Chirurgia Generale a Montevideo, con successive specializzazioni presso le Facoltà di Medicina di Montpellier e di Roma. È membro della Società Teosofica ed è oggi impegnato a investigare il potenziale umano e a sviluppare un nuovo approccio alla medicina. È autore del volume "Homo Lux" (Montevideo 2010).

Traduzione di Loris Bagnara.