

Evolvi il tuo cervello

di a cura di hcibooks

Versione Integrale dell'intervista a Joe Dispenza
apparsa su scienza e conoscenza n 21

mercoledì 05 settembre 2007

C'è un cambiamento di paradigma in corso nella scienza. Nel vecchio paradigma la coscienza - ciò che siamo - viene considerata un prodotto del cervello. Nel nuovo la coscienza è il terreno dell'essere e il cervello un suo "prodotto", una sua manifestazione. E' importante partire da questa soglia. Dispenza infatti ci guida nell'esplorazione di come il cervello impara, su come elabora le informazioni e in che modo può diventare "dipendente" di confortevoli modelli abituali se non sufficientemente stimolato. Ogni volta che un pensiero o un'emozione ci attraversano, il cervello invia segnali chimici nel corpo [vedi a pag 13 del n°21 le ultime scoperte sulla paura e l'esperienza del mi piace-non mi piace] che riproducono quel sentire, spesso seguito da una reazione. Attraverso prolungate ripetizioni, pensieri e sentimenti autolimitanti possono diventare abituali producendo assetti mentali fissi, anche quando non più necessari.

Che cos'è che ti ha ispirato e motivato a scrivere questo libro?

Ciò che mi ha ispirato ad indagare il potere che il cervello possiede di alterare la nostra vita è stata un'esperienza che ho vissuto vent'anni fa. Come ho spiegato nel libro, quando un'ampia porzione della mia spina dorsale venne schiacciata in un incidente ciclistico, quattro chirurghi dissero che l'unico modo per evitare la paralisi era un'operazione chirurgica che mi avrebbe lasciato con un'invalidità permanente, e forse anche con una vita intera di dolore fisico. Fui costretto a prendere la decisione più ardua della mia vita, ma rifiutai l'operazione e mi rivolsi invece all'intelligenza innata che dà costantemente la vita a ciascuno di noi. Dieci settimane più tardi, senza aver subito alcuna operazione, ero di nuovo al lavoro, completamente guarito e senza dolori. Nel libro indico molti fattori che hanno contribuito alla mia guarigione. In seguito a quell'esperienza, mi ripromisi di dedicare più tempo della mia vita allo studio dei fenomeni del dominio della mente sulla materia e della guarigione spontanea, intesa come il modo in cui il corpo si autoripara o si libera della malattia senza ricorrere ad interventi medici tradizionali come operazioni chirurgiche o farmaci. Così trascorsi molti anni a studiare il potenziale umano, ossia la capacità di trascendere le nostre limitazioni personali o di essere loro superiori, e l'interconnessione di cervello, mente, corpo, e coscienza. Soltanto fino ad alcune decine di anni fa, la scienza ci aveva portato a credere che fossimo predestinati dalla genetica ed ostacolati dal condizionamento, e che bisognasse rassegnarsi alla proverbiale idea che fosse impossibile abbandonare le vecchie abitudini per impararne di nuove. Tuttavia, quello che ho scoperto studiando il cervello ed i suoi effetti sul comportamento negli ultimi vent'anni mi ha reso enormemente fiducioso nei confronti degli esseri umani e della nostra capacità di cambiare. Avevamo solo bisogno di sapere come fare per cambiare, ed oggi la neuroscienza spiega in modo fondato come si verifichi il dominio della mente sulla materia, e questo concetto non è più una speranza illusoria. La scienza del cambiamento della mente adesso è disponibile, e ho scritto *Evolvi il tuo cervello* per contribuire a rendere questa scienza accessibile a chiunque.

Evolvi il tuo cervello è un libro di auto-aiuto? In che cosa differisce dagli altri libri sulle potenzialità umane?

Aiutarci a comprendere ed accettare che possiamo davvero modificare il nostro cervello e cambiare la nostra vita è un obiettivo centrale in questo libro. Il mio approccio consiste nell'unificare le più utili tra le nuove scoperte delle neuroscienze, neurofisiologia, biologia, e genetica, accrescendo la conoscenza del lettore in maniera sistematica, facilmente comprensibile, e, si spera, avvincente. Tuttavia, come il libro spiega chiaramente, la conoscenza dev'essere sperimentata prima di poter diventare saggezza. *Evolvi il tuo cervello* è concepito in modo da servire come strumento pratico per guidarci mentre facciamo esperienza dei processi che possiamo utilizzare per cambiare la nostra mente ed evolvere il nostro cervello. A differenza dei manuali di self-help o dei libri sul potenziale umano che si concentrano sulla mente, sulle emozioni o sul corpo, dedicando poca attenzione al cervello, questo libro abbraccia la struttura e la funzione di questo coronamento della nostra evoluzione.

Tutto quello che facciamo accade per mezzo del cervello – il modo in cui pensiamo, agiamo, sentiamo, le nostre relazioni, le nostre percezioni del mondo che ci circonda, – perché il nostro "sé", come essere senziente è immerso ed esiste realmente nella rete elettrica del nostro tessuto cellulare cerebrale. Quindi, poiché non possiamo sperare di evolvere il nostro cervello senza cambiare la nostra mente e comprendere il

ruolo delle nostre sensazioni e sentimenti, nel libro esploro il modo in cui tutto ciò interagisce con il corpo per creare la nostra vita.

Molti di noi hanno imparato a scuola che quando si diventa adulti, il cervello diviene statico e rigido. Quanto è nelle nostre mani, nelle nostra potenzialità per cambiare i circuiti cerebrali?

A chi andava a scuola 20 o 30 anni fa veniva insegnato che i circuiti del cervello sono permanenti, ovvero che quando raggiungiamo l'età adulta abbiamo un certo numero di cellule cerebrali organizzate in schemi o circuiti neurali fissi, e man mano che invecchiamo li perdiamo. Pensavamo che sotto molti punti di vista saremmo inevitabilmente diventati come i nostri genitori, poiché potevamo usare soltanto alcuni schemi neurali ereditati geneticamente da loro. I neuroscienziati adesso ci dicono che questo è un errore. La grande notizia è che ciascuno di noi è un lavoro in corso per tutta la vita. Ogni volta che abbiamo un pensiero, in diverse aree del nostro cervello il flusso di corrente elettrica aumenta di intensità e rilascia una fiumana di sostanze neurochimiche, troppo numerose da elencare. Grazie alla tecnologia della risonanza magnetica funzionale del cervello, ora siamo in grado di vedere che ogni nostro pensiero ed esperienza induce le nostre cellule cerebrali, o neuroni, a collegarsi e scollegarsi in schemi e sequenze continuamente diversi. Di fatto, possediamo una facoltà naturale chiamata neuroplasticità, che significa che se impariamo nuove conoscenze e facciamo nuove esperienze, possiamo sviluppare nuove reti o circuiti di neuroni, e letteralmente cambiare le nostre idee e la nostra mente.

Quindi, perché è poi così difficile cambiare?

Tanto nella mia pratica quanto nella mia vita personale, ho constatato che cambiare non è facile. Quando una persona vuole dedicarsi ad uno scopo parte con buone intenzioni e buone idee, ma molto spesso ritorna alle proprie abitudini indesiderate. Il significato del concetto di cambiamento è che faremo qualcosa di diverso all'interno dello stesso ambiente; non risponderemo all'ambiente con i nostri soliti pensieri e con le nostre solite reazioni. Tuttavia, ciò è più facile a dirsi che a farsi. Molti di noi hanno la tendenza a pensare gli stessi pensieri, ad avere le stesse sensazioni e gli stessi sentimenti, ed a seguire la stessa routine. Il problema è che questo ci porta ad usare sempre gli stessi schemi e le stesse combinazioni di circuiti neurali, che tendono a collegarsi in modo permanente. È così che creiamo abitudini di pensiero, di sensazione, e di azione. Non fraintendetemi, un collegamento permanente non è una cosa negativa: grazie ai collegamenti permanenti, quando impariamo una nuova arte, come guidare l'automobile, quanto più la esercitiamo tanto più colleghiamo permanentemente quello che impariamo nei circuiti del nostro cervello, finché non diventiamo capaci di far funzionare un'automobile automaticamente. Ma se vogliamo cambiare qualcosa nella nostra vita, dobbiamo fare in modo che il cervello non si attivi più secondo le solite vecchie sequenze e combinazioni. Dobbiamo creare un nuovo livello di mente scollegando i vecchi circuiti neuronali e ricollegando le cellule nervose secondo nuovi modelli. La buona notizia che apprendiamo dalle ultime ricerche è che possiamo cambiare il cervello ed in tal modo cambiare noi stessi, facendo soltanto alcuni semplici passi.

Evolvi il tuo cervello è nato per accompagnare gradualmente il lettore attraverso la conoscenza ed i passi operativi necessari a cambiare qualunque area della vita.

Qual è l'effetto dello stress sul corpo? In che modo tali passi possono aiutare gli individui a superare lo stress?

In qualità di chiropratico, ho constatato personalmente gli effetti dello stress sui miei pazienti. Non sono i brevi episodi di stress acuto ad indebolire maggiormente il corpo bensì lo stress cronico, a lungo termine. Per la maggior parte di noi è raro trovarsi di fronte alle minacce immediate della sopravvivenza fisica che i nostri antenati dovevano fronteggiare, quindi può darsi che non riusciamo a renderci conto dell'impatto che hanno su di noi tutti gli anni trascorsi nella preoccupazione per la sicurezza del lavoro, i debiti, o all'idea che i nostri figli possano provare delle droghe, e via dicendo. Quando viviamo cronicamente in una modalità di stress elevato, o stiamo costantemente all'erta verso eventuali problemi che prima o poi potrebbero avere un effetto su di noi, continuiamo a mantenere attiva la risposta di emergenza allo stress del corpo. E perché questo è un problema così grave? Le sostanze chimiche, che ci attraversano senza tregua quando siamo sottoposti a stress a lungo termine, sono i colpevoli che iniziano ad alterare il nostro stato interno innescando il deterioramento cellulare. Inoltre, quando siamo sempre all'erta o in modalità di emergenza, il corpo non ha il tempo né le risorse necessarie a ripararsi e rigenerarsi. Il corpo può persino diventar dipendente dalla condizione chimica dell'essere sotto stress; ma come dimostreremo, la capacità di superare lo stress ha sede esattamente tra le nostre orecchie. La maggior parte dello stress finisce per diventare stress emozionale/psicologico, e questo significa che è l'autosuggestione del nostro stesso modo di pensare che influenza il corpo così intensamente. In altre parole, i nostri pensieri da soli sono sufficienti ad attivare la

risposta di stress, ed essi possono avere gli stessi effetti misurabili di qualsiasi altro agente di stress presente come minaccia nel nostro ambiente. Nel libro affronto i passi per imparare a vincere i pensieri che innescano le risposte di stress.

Tale evoluzione del cervello può aiutare le persone a superare le proprie dipendenze emozionali?

Oltre a trattare le infermità fisiche, il metodo illustrato intende anche affrontare il disturbo costituito dalla dipendenza emozionale, che accompagna sempre i livelli elevati di stress nella nostra vita. Tutti abbiamo fatto esperienza della dipendenza emozionale a un certo punto della nostra vita. Tra i suoi sintomi si annoverano letargia, mancanza di capacità di concentrazione, un tremendo desiderio di routine nella nostra vita quotidiana, l'incapacità di completare cicli di azione, mancanza di esperienze e risposte emozionali nuove, e la sensazione costante che ogni giorno sia uguale ai successivi. Quella che una volta non era che teoria scientifica adesso ci offre delle applicazioni pratiche per guarire le ferite emozionali che ci siamo inflitti da soli. I metodi che suggerisco non sono una terapia miracolistica di self-help, basata sul desiderio utopistico: rassicuratevi, questo libro è fondato sulla scienza d'avanguardia. Come si può por termine a questo ciclo di negatività? La risposta, naturalmente, è dentro di voi; e in questo caso, dentro una parte molto specifica di voi stessi. Se comprenderete i diversi temi che esploreremo in questo libro e sarete disposti ad applicare alcuni principi specifici, potrete raggiungere da soli la guarigione emozionale alterando il reticolo neuronale del vostro cervello.

Puoi spiegare la connessione mente/corpo? Qual è la relazione esistente tra i pensieri ed il corpo fisico?

C'è un campo emergente della scienza chiamato psiconeuroimmunologia che sta dimostrando la connessione tra la mente ed il corpo, aiutandoci a comprendere il legame tra il modo in cui pensiamo ed il modo in cui sentiamo. Adesso sappiamo che ogni nostro pensiero produce una reazione biochimica nel cervello. Il cervello quindi rilascia segnali chimici che vengono trasmessi al corpo, dove agiscono come messaggeri del pensiero. In questo modo, i pensieri che producono queste sostanze chimiche nel cervello permettono al nostro corpo di sentire esattamente nello stesso modo in cui stavamo pensando. Essenzialmente, quando abbiamo dei pensieri felici, ispiratori, o positivi, il nostro cervello produce delle sostanze chimiche che ci fanno sentire gioiosi, ispirati, o elevati. Ad esempio, quando desideriamo impazientemente di fare un'esperienza piacevole, il cervello produce immediatamente un neurotrasmettitore chiamato dopamina che attiva il cervello stesso e il corpo nell'anticipazione di quell'esperienza, e noi ci sentiamo eccitati. Se abbiamo pensieri di odio, rabbia, o insicurezza, il cervello produce sostanze chimiche a cui il corpo risponde in maniera corrispondente, e così ci sentiamo pieni di odio, irati, o indegni. Un'altra sostanza chimica prodotta dal nostro cervello, chiamata ACTH, segnala al corpo che per le ghiandole surrenali è il momento di produrre le secrezioni chimiche che ci fanno sentire minacciati o aggressivi. Quando il corpo risponde ad un pensiero suscitando una sensazione, il cervello, che tiene costantemente sotto monitoraggio continuo la condizione del corpo, constata che il corpo si sente in un certo modo. In risposta a quella sensazione corporea, il cervello genera pensieri che producono i corrispondenti messaggeri chimici, e di conseguenza iniziamo a pensare come sentiamo. Il pensiero crea sensazione, e a sua volta la sensazione produce pensiero, in un continuo feedback biologico. Alla fine questo ciclo crea un particolare stato del corpo, o uno stato d'essere, che determina la natura generale del nostro sentire e del nostro comportamento. Ad esempio, se qualcuno vive molto tempo della propria vita in un ciclo ripetitivo di pensieri e sensazioni collegate all'indegnità, nel momento in cui pensa di non essere abbastanza bravo o intelligente o altro, il suo cervello rilascia sostanze chimiche che producono una sensazione fisica di indegnità, e il modo in cui questa persona si sente adesso corrisponde al modo in cui stava pensando. Il suo cervello ne prende atto, e lei inizia ad avere pensieri di insicurezza che corrispondono al modo in cui si stava sentendo. Adesso il suo corpo la sta spingendo a pensare. Se i suoi pensieri e le sue sensazioni continuano, anno dopo anno, a generare il medesimo feedback cervello-corpo, questa persona vivrà in uno stato d'essere definito "indegnità". Questi segnali chimici ripetuti inducono le cellule del corpo a funzionare in modi non desiderabili, rendendoci malati. Così si inizia a capire come la mente possa fisicamente modificare il corpo. Nel libro porto l'esempio di un uomo che ho chiamato Tom, il quale aveva sviluppato un disturbo digestivo dopo l'altro. Alla fine questo lo condusse ad esaminare la propria vita, e così si rese conto che aveva continuato a reprimere le sensazioni di rabbia e disperazione che gli derivavano da un lavoro che lo rendeva infelice; la sua mente era presa in un feedback di pensieri e sensazioni corrispondenti ad atteggiamenti tossici che il suo corpo non poteva semplicemente "digerire". Tom viveva continuamente in uno stato d'essere che ruotava intorno al vittimismo. La sua guarigione ebbe finalmente inizio quando prestò attenzione ai pensieri abituali rendendosi conto che i suoi atteggiamenti inconsci erano il fondamento della persona che era divenuto. Esistono molte prove scientifiche che indicano l'effetto diretto

che la mente ha sul corpo sia nel senso buono che in quello cattivo. La ricerca dimostra che ci ammaliamo attraverso la pura e semplice anticipazione di un evento futuro o il ricordo di un'esperienza passata; in entrambi i casi, sono i nostri pensieri che creano potenti sostanze chimiche stressanti che vanno ad alterare la maggior parte dei sistemi corporei. Quindi quello a cui pensiamo e l'intensità di questi pensieri influenza direttamente la nostra salute, le scelte che facciamo, e la qualità della nostra vita.

Che cos'è, dunque, la mente, e in quale relazione si trova con il cervello?

Adesso che siamo in possesso della tecnologia per osservare un cervello vivo, sappiamo dalle scansioni funzionali del cervello che la mente è il cervello in azione. Questa è la definizione più recente di mente, secondo le neuroscienze. Quando un cervello è vivo ed attivo, può elaborare il pensiero, imparare nuove informazioni, inventare nuove idee, padroneggiare abilità, rievocare ricordi, esprimere sentimenti, raffinare movimenti, e garantire il funzionamento regolare del corpo. Il cervello animato può anche rendere possibile il comportamento ed il sogno, percepire la realtà e, più importante di tutto, abbracciare la vita. Perché la mente possa esistere, il cervello dev'essere vivo. Il cervello pertanto non è la mente, ma l'apparato fisico attraverso cui la mente viene prodotta. Il cervello rende possibile la mente. Possiamo pensare al cervello come ad un complicato sistema di elaborazione dati che in caso di bisogno ci mette in grado di raccogliere, elaborare, immagazzinare, rievocare, e comunicare informazioni nel giro di pochi secondi, come anche di prevedere, ipotizzare, rispondere, esprimere un comportamento, pianificare, e ragionare. Il cervello è anche il centro di controllo attraverso cui la mente coordina tutte le funzioni metaboliche necessarie alla vita ed alla sopravvivenza. E così quando il vostro computer biologico è "acceso" o vivo, e funziona elaborando informazioni, esso produce la mente. Il cervello possiede tre strutture anatomiche individuali mediante cui produce i diversi aspetti della mente. Siamo anche dotati di una mente conscia ed una mente inconscia, entrambe derivanti da un cervello che coordina gli impulsi del pensiero attraverso le sue varie regioni e strutture. Di conseguenza, poiché possiamo facilmente far sì che il cervello operi in modi diversi, esistono diversi stati mentali.

Che cos'è la neuroplasticità?

La neuroplasticità è la nostra capacità naturale di modificare il modo in cui i neuroni cerebrali sono collegati ed organizzati in circuiti, che noi definiamo connessioni sinaptiche del cervello. Ogni volta che impariamo qualcosa di nuovo o facciamo una nuova esperienza, il cervello crea nuove connessioni sinaptiche per formare nuovi schemi o reti neurali; e questo avviene a qualsiasi età. Quando utilizziamo nuovi circuiti in nuovi modi, modifichiamo la rete neurale del cervello perché si attivi secondo nuove sequenze. Da un livello neurologico, quindi, noi veniamo cambiati un istante dopo l'altro dai pensieri che abbiamo, dalle informazioni che apprendiamo, dagli eventi che sperimentiamo, dalle reazioni che abbiamo, dalle sensazioni e sentimenti che creiamo, dai ricordi che elaboriamo, e persino dai sogni che abbracciamo. Tutte queste cose alterano il modo in cui il cervello opera, producendo nuovi stati mentali che vengono registrati nel nostro cervello. La neuroplasticità è una caratteristica genetica innata ed universale degli esseri umani. Essa ci concede il privilegio di imparare dalle esperienze fatte nel nostro ambiente, così da poter cambiare le azioni e modificare il nostro comportamento, i processi di pensiero, e la nostra personalità per produrre esiti più desiderabili. Il semplice apprendimento di informazioni intellettuali non è sufficiente; dobbiamo applicare ciò che impariamo per creare un'esperienza diversa. Se non potessimo cambiare le connessioni sinaptiche del nostro cervello, non potremmo cambiare in risposta alle nostre esperienze. Senza la capacità di cambiare non potremmo evolvere, e non saremmo altro che l'effetto delle nostre predisposizioni genetiche. In quale misura il nostro cervello sia neuroplastico dipende dalla capacità di cambiare la percezione del mondo che ci circonda per cambiare la nostra mente, per cambiare noi stessi, il nostro sé.

Che cosa vuol dire provare e riprovare mentalmente, e come possiamo servirci di tale ripetizione mentale per cambiare? Provare e riprovare mentalmente come fa un attore ci permette di cambiare il nostro cervello, creando un nuovo livello mentale, senza far nulla di fisico che non sia pensare. La ripetizione mentale implica il vedere e sperimentare mentalmente il nostro "sé" mentre dimostra o pratica un'arte, un'abitudine o uno stato d'essere a nostra scelta, e possiamo servircene per impiegare le facoltà avanzate del nostro lobo frontale al fine di compiere cambiamenti significativi nella nostra vita. Diversi studi hanno dimostrato che il cervello non conosce la differenza tra ciò che pensa internamente e ciò che sperimenta nell'ambiente esterno. Nel corso di un esperimento, a due gruppi di persone che non erano capaci di suonare il pianoforte venne richiesto di imparare degli esercizi di piano per una sola mano e di eseguirli per due ore al giorno per cinque giorni, con un'importante differenza: un gruppo eseguiva gli esercizi, mentre l'altro ripeteva mentalmente gli stessi esercizi senza usare le dita. Alla fine dei cinque giorni, dalle scansioni cerebrali risultò che entrambi i gruppi avevano sviluppato la stessa quantità di circuiti

cerebrali nuovi. Com'è possibile una cosa del genere? Noi sappiamo che quando pensiamo gli stessi pensieri o compiamo le stesse azioni più e più volte, stimoliamo ripetutamente specifiche reti di neuroni in particolari aree del nostro cervello. Come risultato, realizziamo connessioni più forti e ricche tra questi gruppi di cellule nervose. Questo concetto nella neuroscienza è chiamato apprendimento di Hebbian. L'idea è semplice: le cellule nervose che si accendono insieme, si conettono tra loro. Secondo le scansioni funzionali del cervello di questo particolare esperimento, i soggetti che provavano e riprovavano mentalmente erano così focalizzati interiormente che il loro cervello non distingueva la differenza tra il mondo interno e quello esterno. Così essi attivavano il cervello proprio come se stessero effettivamente suonando il piano; in pratica, i loro circuiti cerebrali si rafforzavano e si sviluppavano nella stessa area del cervello del gruppo che si esercitava fisicamente.

Affermi anche che il pensiero non è sufficiente a cambiare la nostra mente, e che il cambiamento è un processo di pensiero, azione, ed essere. Puoi spiegare come funziona?

Il cambiamento che vogliamo compiere deve andare al di là del pensiero e addirittura del fare; dobbiamo arrivare fino al livello ultimo, quello dell'essere. Se voglio veramente essere un pianista, inizierò con l'acquisire conoscenza, che implica il pensiero. Allora potrò iniziare ad acquisire esperienza attraverso la ripetizione mentale, che implica di nuovo il pensiero. Ma è anche necessario coinvolgere il corpo nell'atto di fare, ovvero dimostrare fisicamente quello che si è imparato, suonando il piano. Ma anche questo non ci porta lontano. Immaginate una pianista che dà il suo meglio nelle sessioni di pratica, ma si trova in difficoltà nei concerti. Oppure, facendo un esempio più vicino a noi, immaginate una persona che sia un modello di giudizio mentre torna a casa dal lavoro, ma perde la pazienza e degenera in un broncio di impazienza non appena il coniuge compare sulla porta. Se voglio raggiungere lo stato in cui sono un pianista, la mia comprensione evoluta e la mia arte devono diventare così integrate in una rete neurale permanente e così mappate nel mio cervello che non mi servirà neanche più pensare consciamente a suonare, poiché sarà la mia mente subconscia a gestire quell'abilità. Adesso che sono un pianista, ogni mio pensiero che riguardi il suonare, o desiderio di esprimere i miei sentimenti mediante la musica, attiverà automaticamente il mio corpo perché esegua il compito di suonare il piano. In *Evolvi il tuo cervello* parlo diffusamente di come noi utilizziamo diversi tipi di memoria, attivando diverse parti del cervello, per trasformare i pensieri consci in pensieri subconsci. Apprendiamo anche che per padroneggiare qualsiasi arte è necessario possedere una gran quantità di conoscenza su un determinato soggetto, ricevendo istruzioni al riguardo da chi è competente in merito, e facendo una gran quantità di esperienze che ci procurino un riscontro. Tutti noi passiamo dal pensare al fare e all'essere ogni volta che apprendiamo un'arte talmente bene da poterla eseguire con estrema naturalezza. Guidare è un grande esempio. La bellezza di questo processo è che possiamo servircene per raggiungere qualsiasi stato d'essere a nostro piacimento, dal dimostrarsi più pazienti con i nostri bambini, all'essere ricchi, o felici.

Che cos'è l'evoluzione e come possiamo evolvere il nostro cervello?

Noi evolviamo come specie e come individui. Di fatto, la nostra evoluzione personale fa progredire anche la specie umana. La maggior parte di noi ha imparato a scuola che l'evoluzione è il processo lento, lineare per mezzo del quale le specie sopravvivono ai cambiamenti del loro ambiente attraverso l'adattamento nel corso delle generazioni, sviluppando un'anatomia ed una fisiologia specializzate che le aiutano a perpetuarsi. Il cervello umano è evoluto in maniera lineare fino a 250.000 anni fa, quando (per ragioni che rimangono misteriose) un improvviso periodo di crescita esplosiva ci fornì di una neocorteccia molto più ampia e densa di quella di qualsiasi altra specie. Questo cosiddetto nuovo cervello è la sede della nostra consapevolezza conscia; esso ospita la nostra capacità di apprendere e di ragionare, ed il nostro libero arbitrio di creare. In termini semplici, la nostra neocorteccia, e particolarmente il lobo frontale, ci forniscono la possibilità di trascendere il processo di evoluzione graduale per passare ad un'evoluzione rapida, non lineare. Grazie alla possibilità di imparare dalla conoscenza, dalle nostre esperienze, e soprattutto dai nostri errori, e disponendo di diverse forme specializzate di memoria attraverso cui possiamo ricordare ciò che impariamo, possiamo immediatamente modificare i nostri pensieri ed il nostro comportamento. A differenza di altre specie, quindi, noi creiamo una gamma completamente nuova di esperienze in un'unica vita, e possiamo poi trasmettere quanto abbiamo appreso alla nostra discendenza ed agli altri membri della nostra specie. In termini di cervello, evoluzione significa apprendere, creare nuove connessioni sinaptiche, mantenerle, ed applicare quanto abbiamo appreso per poter fare una nuova esperienza, che viene poi codificata nel cervello. Quanto viene presentato da *Evolvi il tuo cervello* è un processo che può indurre il cervello a compiere un salto quantico, superando certi circuiti neurali che ci sono stati trasmessi genericamente, e codificando nuove esperienze ed informazioni. Quando evolviamo al di là degli stati di sopravvivenza primitivi codificati nei circuiti permanenti del nostro cervello, accendiamo nuovi pensieri (che producono nuove sostanze chimiche),

cambiamo le nostre idee (il che altera i messaggi chimici diretti al nostro corpo) e modifichiamo il nostro comportamento (creando un'esperienza del tutto nuova, e facendo così intervenire nuove sostanze chimiche che influiscono sulle nostre cellule), siamo sul cammino dell'evoluzione. Tutti abbiamo determinate abitudini e tendenze, sia ereditate geneticamente che ricevute attraverso il condizionamento dell'ambiente che ci circonda. L'evoluzione personale ci richiede di troncare l'abitudine di essere noi stessi e di diventare più grandi del nostro ambiente. Noi evadiamo dalla nostra routine e dalle reazioni e comportamenti emozionali abituali apprendendo nuove conoscenze e facendo nuove esperienze. Nei primi stadi dell'apprendimento, ci confrontiamo con la novità. In seguito vi sono dei periodi in cui rivediamo ed interiorizziamo i nuovi stimoli, mentre iniziamo a renderli familiari o noti. Entro il termine di ogni processo di apprendimento, qualunque comportamento o compito appreso può diventare routine, o addirittura automatico. La nostra capacità di processare ciò che è sconosciuto trasformandolo in conosciuto, ciò che non è familiare in familiare, ciò che è nuovo in routine, è la strada per la nostra evoluzione personale.

I programmi o le scuole di saggezza sono necessari per evolvere il nostro cervello?

In *Evolvi il tuo cervello*, delinea un semplice processo di acquisizione della conoscenza: ottenere delle istruzioni, applicare ciò che abbiamo appreso, e ricevere un riscontro; è in questo modo che evolviamo il nostro cervello. Passiamo dal pensare al fare e all'essere. Questo processo sequenziale ci consente di cambiare. Se vogliamo evolvere nel modo più efficace io raccomando, e ne ho constatato l'importanza nella mia esperienza personale, di trovare delle istruzioni che provengano da chi è diventato maestro di ciò che vogliamo imparare. Esistono molti eccellenti individui, programmi, ed istituzioni, alcuni dei quali sono menzionati in questo libro, che possono aiutarci ad acquisire nuove informazioni, applicare quello che abbiamo appreso, fare nuove esperienze, ed iniziare a modificare il nostro comportamento. Ogni persona deve decidere per conto proprio se per lei sia più adatto incominciare con piccoli cambiamenti, o facendo salti giganteschi. Nel libro dico diverse volte che la mia istruzione personale ha incluso 17 anni come studente della Scuola di Illuminazione di Ramtha nel Nordovest del Pacifico, e che ho insegnato in quella scuola per sette anni circa. Chi ha interessi per la crescita spirituale o personale che vanno al di là delle convenzioni potrà consultare i programmi di addestramento, i libri, e l'altro materiale illustrativo sulla RSE; nella mia bibliografia ho incluso le informazioni riguardanti i contatti.

Joe Dispenza© 2007 per gentile concessione
hcibooks è la casa editrice che ha pubblicato il libro in lingua originale - kimw@hcibooks.com

Chi è Joe Dispenza, D.C

Ha studiato biochimica alla Rutgers University del New Brunswick, N.J. Ha ricevuto il dottorato con magna lode in chiropratica alla Life University di Atlanta, Georgia,. Di seguito ha continuato attraverso master successivi la sua formazione in neurologia, neurofisiologia e il funzionamento del cervello.

E' uno tra I 14 scienziati, ricercatori e insegnanti che ha preso parte al multipremiato film "What the Bleep Do We Know!?"TM. Dr. Joe è stato uno studente della RSE (Ramtha's School of Enlightenment) una scuola contemporanea di antica saggezza situata negli USA, dove ha imparato a creare la sua giornata e ha personalmente sperimentato come il cervello, la coscienza e l'intenzione lavorino insieme per creare la realtà nelle sue innumerevoli forme sia che si tratti di un giorno, un evento, un oggetto, o un futuro.

La sua nuova serie di DVD, Your Immortal Brain, guarda ai vari modi con cui è possibile usare il cervello umano ai fini di creare la realtà grazie alla padronanza dei pensieri.

Su <http://www.scienzaeconoscenza.it/articolo.php?id=12787>