

Mente come manipolatrice del corpo

Luca Ceretti

Tra tutte le paure una delle più diffuse in assoluto è sicuramente la nictofobia, ovvero la paura del buio.

Certamente meno diffusa negli adulti rispetto ai bambini porta questi ultimi a compiere un gesto molto banale che garantisce una buona sensazione di sicurezza: dormire con la luce accesa.

Quali sono però le ragioni che spingono una persona a temere il buio?

Si potrebbe temere la presenza di qualcuno o qualcosa in grado di danneggiare il nostro corpo oppure, al contrario, temere la completa solitudine che ci circonda; Non essendo in grado di vedere ciò che ci circonda non si può avere paura di qualcosa in particolare quindi la nostra mente inizia a selezionare a priori ciò di cui avere paura, in preda all'ansia inizia anche a farci percepire stimoli che non vengono dati da nessun corpo esterno ma solamente dalla nostra immaginazione.

Quando poi, durante il sonno, si "abbassano le difese" la persona diventa ancora più vulnerabile a questi attacchi dell'immaginazione che si possono manifestare in diversi modi.

In questo testo vorrei soffermarmi sulle cosiddette allucinazioni ipnagogiche ovvero esperienze chiare e vivide che possono verificarsi durante il sonno e possono coinvolgere tatto, vista e olfatto.

Luigi de Gennaro, un neuroscienziato italiano, le descrive in questo modo all'interno di un suo articolo^[1]:

"condizione di semi-coscienza, accompagnata da sensazione di soffocamento da completa incapacità a muovere un solo muscolo e accompagnata da visioni allucinatorie [...] La vittima non riesce a svegliarsi completamente, né a girarsi o invocare aiuto. Questo ultimo aspetto aggiunge un elemento ulteriore alla natura terrificata dell'esperienza. La paralisi motoria è così completa che non si riesce neanche ad articolare suono per invocare aiuto. L'unica eccezione è rappresentata dalla possibilità mantenuta di muovere gli occhi.

Questo è un chiaro esempio di supremazia della mente sul corpo, quest'ultimo esegue ciò che la mente gli dice; indipendentemente dalla natura dannosa di certi comportamenti la mente utilizza il corpo come mezzo per raggiungere i propri scopi. Semplici azioni come fumare o bere sono dannose per il nostro corpo e di ciò ne siamo consapevoli sia noi sia il nostro corpo, per esempio rimettendo dopo aver bevuto troppo.

Nonostante questo la mente vuole raggiungere i propri obiettivi e sfrutta il corpo arrivando ad attuare una sorta di monologo interiore fra noi stessi; si vanno a creare pensieri che entrano in conflitto tra loro nonostante una persona sia consapevole di ciò che è giusto e ciò che è sbagliato.

1 Luigi de Gennaro, *Demoni, streghe e fantasmi. Gli incubi del sonno da Melville a Dostoyevsky*

Il corpo quindi può essere visto come una sorta di accompagnatore, colui che rende possibile alla mente di compiere ciò che vuole andando così a creare un rapporto molto egoistico tra le due parti.

La mente è come un essere in costante cambiamento che vuole essere assecondato in ogni sua fase di sviluppo.

I comportamenti che essa mette in atto per autoconservarsi, come la percezione del dolore, del freddo, del pericolo ecc.. sono compiuti al solo scopo di mantenere in vita la struttura che gli permette di soddisfare i propri desideri.

Ci sono però delle eccezioni: In situazioni di paura improvvisa e intensa si può avere un blocco totale del proprio corpo.

“In questo caso, il soggetto si arresta, rimane immobile a livello psicofisico, il livello di paura è talmente intenso da fermare qualsiasi tipo di pensiero e reazione.”^[2]

La persona che si ritrova in questa situazione può essere consapevole del fatto di dover agire allo scopo di mettersi al sicuro ma il corpo non risponde, rimane fermo senza riuscire a fare nulla.

Il potere della mente in certe situazioni è anche in grado di fare superare i limiti che il corpo avrebbe in normali circostanze come ad esempio quando si è in uno stato di collera oppure in una situazione dove ci si sente motivati.

A volte quando urtiamo leggermente qualcosa viene istintivo dire *ahia* o esclamazioni simili anche quando in realtà non ci siamo fatti nulla; questa a mio parere è una evidente dimostrazione di come la mente non risponda in modo totalmente accurato agli stimoli esterni ma bensì in base alle proprie informazioni che accumula nel corso del suo sviluppo.

Man mano che si evolve la mente inizia a creare degli schemi, che verranno poi utilizzati come riferimento nelle opportune situazioni.

Il corpo è quindi utilizzato anche come mezzo per decifrare gli stimoli esterni, ma cosa accade quando questi stimoli esterni sono generati dalla nostra mente?

Prendiamo ad esempio un cane: lo si può sentire abbaiare come lo si può accarezzare e questi stimoli vengono interpretati dalla mente attraverso il tatto e l'udito.

Ma chi ci dà una conferma certa del fatto che quegli stimoli sono effettivamente esterni?

Se prendiamo un paziente affetto da grave schizofrenia esso potrebbe immaginare questo cane, pensare di stargli facendo le coccole quando in effettivamente il cane non esiste.

Detto questo dove si stabilisce il confine tra stimolo reale e stimolo immaginario?

Se si prende il corpo la differenza è poca poiché un'allucinazione del genere la percepisce ugualmente ma se invece si prende la mente le cose sono diverse.

Ricollegandomi all'argomento iniziale se si è in una stanza buia con solamente un filo di luce come fa un angolo in penombra ad essere solo un angolo se io inizio a vederci altro: la figura che mi potrei immaginare nell'angolo è percepita dai miei occhi, per me è lì ed è vera finché non entra in gioco la mente che può smentire o peggiorare la situazione.

La situazione non dev'essere per forza singolare ma può essere anche collettiva dato che più persone possono scambiare un palo della luce in lontananza per un albero; ma in questo caso quando quello che vedo inizia a diventare reale?

Io sono convinto che quell'oggetto in lontananza sia un albero mentre una persona molto più vicina di me affermerà con certezza che si tratta di un palo della luce.

Il corpo è quindi costretto a navigare in mezzo all'interpretazione che la mente dà a ciò che ci circonda.

La mente è indipendente, prende lei le decisioni, ma allo stesso tempo non può fare nulla senza un corpo, come al contrario il corpo non è in grado di agire correttamente se la mente non è sana.

“Comanda al corpo, la mente, e viene subito obbedita: comanda a se stessa, e incontra resistenza. La mente ordina alla mano di muoversi, e la cosa è così presto fatta che a fatica si distingue il comando dal servizio: e la mente è mente, la mano è corpo”^[3]

Perciò la mia visione vede il corpo come una macchina con lo scopo di accompagnare e ubbidire alla mente durante tutta la durata della vita; questo implica un rapporto di cura reciproca, la mente deve assicurarsi che il corpo rimanga sano e nelle condizioni di agire e rispondere agli stimoli che quest'ultima ci dà, indipendentemente che essi siano “reali” oppure no.

-Bibliografia

Ashley, M. (2018), *Insonnia* (Titolo originale, *Glimpses of the Unknown: Lost Ghost Stories*, tr. it. di Gabriella Diverio), Antonio Vallardi, Milano

-Sitografia

Wikipedia, *Illusione ipnagogica*, https://it.wikipedia.org/wiki/Illusione_ipnagogica

Huffpost, Luigi De Gennaro, *Demoni, streghe e fantasmi. Gli incubi del sonno da Melville a Dostoyevsky*,

https://www.huffingtonpost.it/cultura/2017/08/29/news/demoni_streghe_e_fantasmi_gli_incubi_del_sonno_da_melville_a_dostoyevsky-10654002/

Laura Pedrinelli Carrara, *Come reagiamo al pericolo?*

<https://www.laurapedrinellicarrara.it/argomenti-di-psicologia/psicologia-delle-emozioni/reagiamo-al-pericolo-al-posto-schettino-avremmo-reagito-al-comando-della-concordia/>

Studenti, Redazione studenti, *Traduzione Le Confessioni, Sant'Agostino, Versione di Latino, Libro 08*, <https://www.studenti.it/traduzione-le-confessioni-sant-agostino-versione-di-latino-libro-08.html>

Manuale MSD, Carol Tamminga, *Schizofrenia*, <https://www.msdmanuals.com/it-it/professionale/disturbi-psichiatrici/schizofrenia-e-disturbi-correlati/schizofrenia>

-Altre fonti

Team Psykskallar (2012), *Cry of fear*, Piattaforma *Microsoft Windows*