



PSICHEDINTORNI

# La scoperta del giardino della mente di Jill Bolte Taylor

Questa è la storia di una malattia, in particolare un ictus, che colpisce una giovane e promettente neuroscienziata all'età di 37 anni. Da questo ictus, Jill Bolte Taylor impara a conoscere davvero le potenzialità della mente e a scoprire la strada per la felicità.

Jill Bolte Taylor è una neuroanatomista americana, definita nel 2008 da Time Magazine una delle 100 persone più influenti del mondo.

## Le ragioni di questo libro

1. aiutare le persone colpite da ictus e i loro familiari, dando informazioni specifiche e concrete per riconoscere i segni dell'ictus e per favorire il recupero delle funzioni cerebrali compromesse
2. testimoniare l'esperienza "mistica" vissuta, legata alla temporanea disattivazione dell'emisfero sinistro e temporanea dominanza dell'emisfero destro
3. spiegare come trasformare la nostra mente, come disattivare i circuiti neurali dannosi (es. irascibilità e depressione) e potenziarne altri (es. gioia e felicità).

L'ictus negli Stati Uniti come in Italia è la prima causa di invalidità e la terza causa di morte. Nell'80% dei casi è l'emisfero sinistro a venir coinvolto.

## Qualche cenno di anatomia

La corteccia cerebrale si divide in due emisferi: destro e sinistro.

Essi cooperano per far funzionare correttamente tutte le nostre funzioni cognitive, ma ognuno di essi lavora e fa esperienza della realtà in modo diverso ed esprime personalità e valori diversi e complementari.

L'emisfero destro raccoglie tutte le informazioni provenienti dai sistemi sensoriali e ci restituisce una ricchezza di immagini e sensazioni di quello che viviamo.

L'emisfero destro ci trasmette il senso di unità e interconnessione tra noi e il resto del mondo, senza la percezione di confini fisici tra sé e gli altri.

Per l'emisfero destro esiste solo il presente, nessun passato, nessun futuro.

La mente destra è intuitiva, creativa, artistica, fuori dagli schemi, empatica.

L'emisfero sinistro organizza in sequenze temporali e lineari le informazioni provenienti dall'emisfero destro, costruendo così il senso di un prima e un dopo.

L'emisfero sinistro si concentra sui dettagli, costruisce storie logiche della moltitudine di dati che percepiamo ogni istante.

E' l'emisfero sinistro che ci rimanda il senso del sé, dell'"io sono".

E' l'emisfero sinistro che crea degli schemi di pensiero familiari, che permettono di risparmiare tempo nell'interpretare i dati percettivi, arrivando a comprendere ciò che stiamo vivendo grazie al richiamo di questi archivi di esperienze passate.



## PSICHEDINTORNI

### **Il mattino dell'ictus**

E' il capitolo dove l'autrice racconta cosa accade quel giorno, nel quale perse tutte le sue funzioni cognitive a causa di un ictus.

Non poteva più parlare, comprendere il linguaggio, muoversi, ricordare chi fosse.

Il graduale deperimento dell'emisfero sinistro produsse anche la perdita della percezione dei confini fisici del corpo e degli oggetti circostanti. Jill quindi sperimentò la sensazione di essere tutt'uno con lo spazio, le cose e persone intorno a sé.

La mente divenne silenziosa e quieta.

Quel sotterraneo chiacchiericcio mentale che ci ricorda continuamente chi siamo e che ci suggerisce ogni momento che significato dare a ciò che ci accade, era scomparso.

*"Mentre i centri del linguaggio dell'emisfero sinistro si facevano sempre più taciturni e i ricordi della mia vita si allontanavano, venni confortata da un crescente senso di beatitudine. In quel vuoto di cognizione superiore, la mia coscienza si elevò a una sorta di onniscienza, fino, per così dire, a essere un tutt'uno con l'universo. Era qualcosa di irresistibile, piacevole, come tornare finalmente a casa."*

### **Una vera guarigione**

La guarigione fu un processo lungo e graduale.

Jill dovette reimparare a dare senso a ciò che vedeva, a parlare, a camminare, a pensare.

La sua fortuna è stata anche poter assistere al reintegro dei vari programmi cognitivi ed emotivi, così da poter scegliere quali recuperare (curiosità, empatia, gioia..) e quali no (irascibilità, tendenza alla critica, impazienza, preoccupazione..).

*"Non fu facile, ma presi consapevolmente la decisione di far guarire il centro dell'ego della mente sinistra, senza dare nuova linfa ad alcuni di questi circuiti."*

Data la plasticità del cervello e delle reti di comunicazione tra neuroni, quanto più spesso attiveremo un determinato circuito (es. criticare se stessi o gli altri), quanto più rapidamente e facilmente quel circuito neuronale tenderà ad innescarsi. Diventando poco a poco automatico e involontario.

### **Essere felici è una scelta**

A scegliere di attivare un circuito piuttosto che un altro, siamo noi.

Questo è un messaggio davvero potente.

Significa che abbiamo ciascuno la responsabilità della propria felicità, ogni volta che decidiamo di reagire in un modo o in un altro agli stimoli.

Questo non significa che sia facile o che non vi siano delle condizioni di base più favorevoli di altre (es. essere stati cresciuti da genitori amorevoli e di supporto), ma sono dei puri processi neuroanatomici che determinano il mondo interno ed esterno di cui noi facciamo esperienza. Processi che noi possiamo dirigere.

*"Prima dell'emorragia pensavo di essere soltanto un prodotto del mio cervello e di avere ben poca voce in capitolo sulle mie sensazioni e pensieri. Dopo, ho aperto gli occhi e ho capito che, riguardo a ciò che accade tra le mie orecchie, ho in realtà una grande libertà di scelta."*

Grazie all'enorme plasticità e capacità di recupero del cervello, Jill ha ricostruito la propria mente, rendendola un luogo più accogliente.

Questo libro è una riserva di preziosità e saggezza.



## PSICHEDINTORNI

E' come ascoltare una persona che voglia il nostro bene e che abbia deciso di parlarci al cuore. Così io l'ho sentito e così ve lo propongo, invitandovi ad ascoltare questo libro e a liberare tutta la vostra potenzialità di gioia e felicità.

Elisa Vezzi

Psicologa e Psicoterapeuta