



ASSOCIAZIONE NAZIONALE CARABINIERI

Sezione di Lagosanto (FE)

Via Borgo Fiocinini, 1/6

C.F. 91019160380

anclagosanto@gmail.com

Curiosità: si può smettere di pensare?



Avete mai provato a non pensare a nulla? Se ci si sforza si ottiene l'effetto esattamente contrario e il nostro cervello continua a rimuginare

È dimostrato che il cervello non riposa mai, nemmeno quando si lascia la mente libera. Perché equivarrebbe a non avere attività mentale: *pensare* non significa solo ragionare, riflettere e ricordare in maniera consapevole e intenzionale, ma anche immaginare, fantasticare, prestare attenzione e farsi trasportare da libere associazioni.

Svuotare la mente da tutto ciò è impossibile, perché il nostro cervello non riposa mai: a metà degli anni '90, alla Washington University School of Medicine di St. Louis (Usa), è stato scoperto un circuito di regioni cerebrali (chiamato "default mode network", ossia "rete cerebrale di default") che si attiva proprio quando non si fa alcuno sforzo cognitivo e si lascia la mente libera di vagare. Consuma circa 20 volte più energia cerebrale di quella usata



ASSOCIAZIONE NAZIONALE CARABINIERI

Sezione di Lagosanto (FE)

Via Borgo Fiocinini, 1/6

C.F. 91019160380

anclagosanto@gmail.com

per una semplice risposta a uno stimolo esterno, come scacciare una zanzara, e si è ipotizzato che possa essere la sede della coscienza.

RILASSARSI. Quando poi ci si sforza di non pensare a qualcosa, si ottiene proprio l'effetto contrario. È stato dimostrato da Daniel Wagner, psicologo di Harvard: se chiedeva ai soggetti delle sue ricerche di non pensare a qualcosa, ad esempio a un film appena visto, questi finivano con il pensarci più spesso. Tuttavia, chi pratica meditazione riesce ad assumere un atteggiamento più sereno e distaccato verso i propri pensieri oppure a interromperne il flusso, concentrando l'attenzione solo su specifici contenuti.

Il Presidente
S.Ten. (r) Vincenzo Orsini