

Spunti di riflessione tratti dal testo del 2010 "Brain Fitness" di R.A. Fabio e T. Romano (Ed. Erickson)

Introduzione

Nell'introduzione del testo le autrici puntano l'attenzione tra le altre cose sui concetti di "distorsione del pensiero" e di "pensiero complesso".

Esempi di distorsione del pensiero:

- situazioni in cui si vuole creare un'atmosfera di pregiudizio contro chi ha idee opposte alle proprie rendendo difficile per questi ultimi essere ascoltati in modo libero
- utilizzo di certe parole per modificare la comprensione, confondere l'interlocutore creare volutamente incomprensioni;
- Distorsioni della logica cioè tutte quelle modalità procedurali del pensiero che possono portare a conclusioni errate
- Trappole psicologiche o sociologiche che riguardano tutte le distorsioni evolute per portare a conclusioni erronee.

Per non essere oggetto e vittima di tali manipolazioni, le autrici sostengono che sia necessario attivare le proprie capacità di pensare in modo complesso. Questo tipo di pensiero si articola in un ampio numero di elementi allo stesso tempo dinamici e interdipendenti. Non solo richiede capacità di analisi e sintesi ma anche quella di cogliere in essi logici rendendoli flessibili. Per potenziare il pensiero complesso, secondo le autrici si tratta di lavorare sulle capacità cognitive, emotive, comportamentali e sociali ha lo scopo di incrementarle.

Presupposto di tale lavoro è che la modificabilità cognitiva sia sempre possibile, indipendentemente dalle condizioni di partenza (età tipo di problema e livello di gravità) E che ognuno possa farlo secondo le proprie potenzialità.

Il concetto di modificabilità cognitiva

È un concetto che si basa sui due principi distinti: 1) i processi cognitivi e le strategie che sono presenti nel repertorio cognitivo di una persona non sempre vengono utilizzati pienamente 2) capacità precedentemente inesistenti o carenti nel repertorio comportamentale del soggetto possono essere sviluppate attraverso l'interazione con gli eventi ambientali e le condizioni esterne.

Avviando una sorta di allenamento cognitivo i processi mentali non utilizzati possono essere (ri)attivati così come i comportamenti inesistenti o carenti possono essere implementati in modo incrementale. Partendo dall'addestramento di processi logici di base si passa a processi più complessi attraverso una interiorizzazione progressiva delle abilità acquisite che porta ad automatizzarle e a liberare risorse per accedere ai livelli superiori di pensiero.

La neuroplasticità

La neuroplasticità o plasticità cerebrale indica la capacità del nostro cervello di modificarsi grazie alle interazioni con l'ambiente esterno. Per molto tempo si è pensato che il nostro cervello (soprattutto quello adulto) fosse immutabile, rigido, interamente determinato geneticamente. Questo dogma toglieva qualsiasi speranza di modificabilità e di cambiamento: l'ambiente non poteva avere alcuna influenza sul funzionamento delle sinapsi e sulla struttura dei neuroni che erano destinati solo a deteriorarsi nel tempo. Oggi queste convinzioni si sono modificate grazie a nuovi studi che hanno scoperto quanto in realtà il cervello sia un organo dinamico, modificabile e plastico sia dal punto di vista strutturale che funzionale (plasticità dei sistemi neurochimici, plasticità delle connessioni neurali plasticità del comportamento).