COME RAGGIUNGERE LA CONSAPEVOLEZZA

Tempo di lettura: 8 minuti

"Nel palcoscenico di questa vita la vera consapevolezza sta nella profonda conoscenza di noi stessi. Raggiungerla significa avere le chiavi per aprire tutte le porte che portano alla gioia".

Amadeo Furlan

Inizio questo nuovo articolo con una domanda: che cos'è la consapevolezza? Come possiamo capire che siamo giunti alla consapevolezza?

Nonostante abbia letto valanghe di libri, articoli, materiale scientifico sulla biologia del funzionamento del cervello, ancora oggi trovo faticoso dare una definizione precisa, matematica e biologica della consapevolezza.

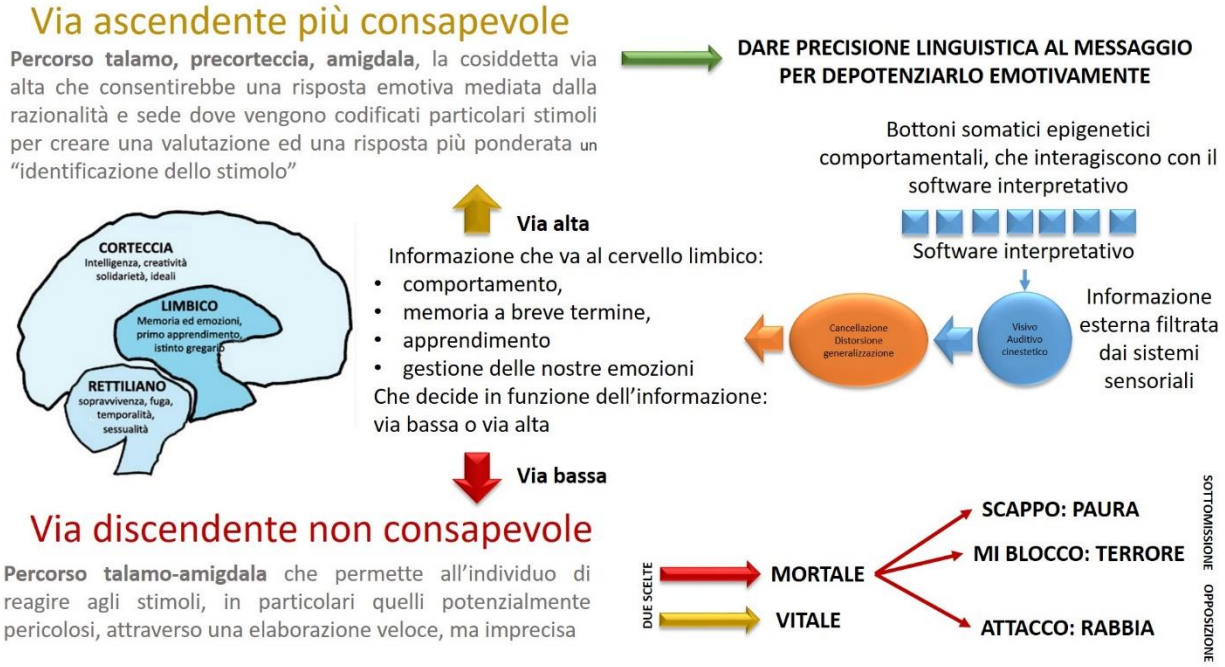
Tutti sostengono che è solo l'essere umano a possedere questo requisito, che lo distingue dalle altre forme di vita presente in questo pianeta. Un sasso, un fiore, un animale non possono essere consapevoli, perché un solo essere scorre all'interno di ciascuna di queste forme di energia. Un sasso è un sasso, un fiore è un fiore, un animale è un animale, il loro scopo, il loro significato, la loro presenza nella Terra sono chiari e definiti ……. e l'essere umano? Che consapevolezza può avere l'essere umano che vive in questo secolo? Come può un essere umano consapevole volere la guerra? Come può un essere umano consapevole vivere sapendo che in altri Continenti si muore di fame, ci sono bambini sfruttati nel lavoro, bambine avviate al mondo della prostituzione? Come possiamo definirci essere consapevoli di fronte a tanti crimini, discriminazioni, maltrattamenti, abusi, orrori?

Di fronte a tutte queste bassezze è difficile trovare una risposta filosofica, spirituale, olistica. Credo profondamente che l'essere umano quando si discosta dalle sue vere radici, dalla sua vera natura, ha allontanato l'essenza della consapevolezza, "cum + sapere", il cui significato è "sapere insieme".

Quindi se consapevolezza significa sapere insieme, come mai pochi decidono per un presunto "bene" per molti? Come mai continuiamo a restare "pecore" di fronte a tanto scempio?

Credo che in questa Terra o si vive da autori al servizio della vita, dell'universo, della condivisione, o si vive da schiavi, da pecore impaurite dai pochi "potenti". In questa esistenza o viviamo da persone libere, con dignità e umiltà, o verremo sempre travolti

da coloro che con arroganza, orgoglio e presunzione ci trasformeranno in schiavi assoggettati ai loro voleri. In questa terra o viviamo gioiosi e appassionati nello scoprire le diversità che esistono tra noi esseri umani o saremo sottomessi ai "lupi maligni" assetati di potere.



Riconoscere e lavorare per diventare consapevoli, significa decidere se cadere o elevarci, se continuare ad errare o dirigere la nostra energia verso la voce della consapevolezza che grida "viva la vita". Essere consapevoli significa allontanare dal cuore la sete di sentirsi sempre importanti, sempre pronti all'affermazione, alla carriera, ad ogni forma di attaccamento. Essere consapevoli, significa non aver fame di affermazione, non aver bisogno di sentirsi superiori agli altri, vincenti in ogni forma di competizione, di apprezzamento, di riconoscimento e applauso. Essere consapevoli significa far morire di fame e sete il bisogno di supremazia, definita sotto forma di ricchezza, denaro, possedimenti, sfida, conflitto e opposizione.

Essere in consapevolezza significa lavorare su se stessi cibandosi di parole che vibrano con l'informazione corretta. Parole che stabiliscono un grande contatto tra noi, la consapevolezza e lo spirito, parole armoniche positive che offrono all'universo solo gratitudine.

COME FARE TUTTO QUESTO?

Non è semplice, ma per fortuna nemmeno così complesso. Si raggiunge la consapevolezza attraverso il passaggio di riconnessione con sé stessi e ponendosi le giuste domande.

Da qui l'importanza di essere in grado di ri-focalizzare la propria attenzione, ponendosi le domande "giuste", al fine di scavalcare la struttura superficiale del

linguaggio (dato impuro) e andare nella struttura profonda dove i dati vengono elaborati. La risposta biologica, sensata e neuronale è questa.

Se non facciamo questo sforzo rischiamo di attivare solo due piani del nostro cervello: il piano terra dove si trova il cervello limbico, che è il traduttore automatico delle emozioni, e quello del piano interrato dove si trova il cervello rettile, che traducendo il segnale che arriva dal limbico, ha solo due possibilità di scelta: strada del vitale (tutto ok non serve cambiare la struttura/risposta fisiologica del nostro corpo), e strada del mortale (che non significa morte), dove abbiamo 3 opportunità:

- **Scappo perché ho paura**
- **Attacco per non essere sopraffatto e uso la rabbia**
- **Resto bloccato perché sono terrorizzato, difendendomi attraverso una sorta di congelamento, "freezing", detto anche finta morte dove si è letteralmente paralizzati**

Partiamo dallo schema e vediamo cosa accade all'informazione che arriva al cervello:

1. L'informazione viene filtrata dal sistema sensoriale: vista, udito, olfatto, tatto e gusto traducono la realtà esterna in realtà interna.
2. Quando l'informazione ha passato la barriera sensoriale, impatta subito con il software "interpretativo", che a sua volta utilizza la generalizzazione, la cancellazione e la distorsione, per semplificare l'informazione e interpretarla tramite un paragone, un'analisi del fatto attraverso una serie di "bottoni somatici comportamentali", ereditati da padre, madre e da esperienze vissute.
3. Dopo di ciò passa al cervello limbico che essendo sede della memoria a breve termine, sede delle emozioni e del comportamento, decide di trasferire l'impulso alla via discendente inconscia e imprecisa e decide quale delle tre vie è più idonea da seguire:
    a. Attacco, perché sto provando rabbia, odio, rancore, frustrazione o altro ancora, per cui andrò in opposizione alla persona o agli eventi, oppure andrò in antagonismo, cercando una strategia per vincere sull'avversario
    b. Bloccato, quando sono terrorizzato e mi sento vittima della situazione e di tutto quello che potrebbe accadere e quindi vado in totale sottomissione
    c. Scappo, perché ho paura del giudizio e scelgo la via facile di scappare da tutto ciò che mi provoca dolore

Quindi cosa fare affinché l'informazione non venga tradotta dal limbico come un messaggio pericoloso da mandare nella via bassa: talamo – amigdala – ipofisi, che si traduce in aumento di adrenalina e cortisolo?

Semplicemente fermandosi e facendosi domande, così trasformiamo quel dato impuro che i potenti utilizzano per non farci percepire la nostra consapevolezza.

Questo significa che se non facciamo domande, se non andiamo a fondo del dato superficiale che ci è stato fornito, il nostro cervello esegue una interpretazione non idonea dell'informazione grazie alla sua ristretta mappa esperienziale (preconfezionata dalla scuola, dalla società, dalla religione, ecc., ecc.), dei bottoni somatici attivati dal software del paragone e attiva conseguentemente l'ipofisi a produrre ormoni e neurotrasmettitori che mettono in allarme il sistema per essere pronto o all'attacco, o alla fuga o a restare bloccati. Ricordo che il 93% delle persone resta in un processo di sottomissione, un 5% entra in opposizione e solo un 2%, capisce che se sei realmente consapevole di te stesso, la vita può essere vissuta in modo diverso.

Al contrario, se andiamo a fondo dell'informazione (andando nel dato puro) ci colleghiamo al piano superiore della neo corteccia che, avendo la capacità di consentire una risposta emotiva mediata dalla razionalità, dal pragmatismo e dall'analisi dettagliata del problema, codifica gli stimoli per creare una valutazione ed una risposta più ponderata, un "identificazione dello stimolo". Tutto questo si traduce poi in un percorso talamo, precorteccia, amigdala, o via alta, che depotenzia la pericolosità del dato, mantenendo una omeostasi del sistema neurovegetativo.

Allora non ci resta che farci la giusta sequenza di domande aperte, chiuse, influenzate, spalancate e super power questions, così da impedire al nostro cervello di mandare una sequenza informatica fisica e chimica al cervello rettile che a sua volta attiva l'allerta, con conseguente dannosa alterazione neuro fisiologica.

Tutto questo significa imparare biologicamente la via della consapevolezza, rifuggendo dalla paura e dalla rabbia e ponendoci domande come queste:

1. Cosa desidero di importante dalla mia vita? Cosa davvero è importante per me?
2. Raggiunto tale obiettivo come mi sentirò e cosa sarà cambiato nella mia vita?
3. Oltre a me chi sarà entusiasta del mio essere?
4. Che cosa accadrà a tutte quelle relazioni tossiche?
5. Quali emozioni dominano i miei rapporti con gli altri?
6. In che modo posso eliminare questo attaccamento, questo confronto con gli altri?
7. Quando sarò in difficoltà, chi sarà il mio mentore, che mi ascolterà fornendomi nuovi strumenti di consapevolezza?

Queste domande servono solo ad imparare a stare con noi stessi, a comprendere le relazioni, a sviluppare abilità sociali e comunicative a gestire le emozioni "inquinanti"

che impregnano questo sistema sociale, per trovare la piena consapevolezza di noi stessi e delle nostre capacità.

Amadeo Furlan

Dove trovarmi:

Furlan dott. Amadeo

PhD in Psychology
Dottorato di ricerca in
malattie psicosomatiche

Email: furlan@psicohealthcoach.it
Blog: www.amadeofurlan.com/
Facebook: https://it-it.facebook.com/PsicoHealthCoach/
Spotify: https://open.spotify.com/show/2LA03CbEcXN2o3LlV0MPEn
Telegram: https://t.me/iocimettoilcuore

Scarica gratuitamente il mio libro “Note per prendersi cura di sé” al link:
https://www.amadeofurlan.com/articoli/note-per-prendersi-cura-di-se