

# **Il cervello che costruisce la realtà**

# Introduzione: verso una nuova alleanza tra cervello, mente e spirito

Negli ultimi decenni le neuroscienze hanno rivoluzionato il nostro modo di intendere la realtà. Ciò che un tempo sembrava appartenere esclusivamente al regno dell'esperienza soggettiva — la percezione, l'intenzionalità, la coscienza — oggi è oggetto di indagine sperimentale.

Tuttavia, questa rivoluzione non ha eliminato la dimensione del mistero: al contrario, ha reso ancora più affascinante la domanda su **come il cervello costruisca la realtà** e su quale ruolo abbia la mente, il corpo e persino la dimensione spirituale in questo processo.

Da un lato, le neuroscienze cognitive e affettive hanno mostrato che la percezione non è mai una mera registrazione passiva degli stimoli esterni: il cervello *anticipa, predice, inventa* il mondo, basandosi su modelli interni continuamente aggiornati.

Dall'altro, la psicologia clinica, la psicoanalisi e le pratiche meditative suggeriscono che questa costruzione della realtà non è solo un fatto neurobiologico, ma anche un atto esistenziale, culturale e simbolico.

L'articolo che segue si propone di esplorare questo confine — tra biologia e trascendenza, tra scienza e spiritualità — per mostrare come le più recenti scoperte neuroscientifiche possano dialogare con la tradizione psicoterapeutica e con le pratiche contemplative.

In fondo, la grande domanda che attraversa tutto il pensiero umano è sempre la stessa: **che cos'è reale?** E, forse, la risposta non può che nascere da un incontro tra cervello, mente e spirito.

## Come il cervello costruisce la realtà: dalla codifica predittiva alle illusioni percettive

Il cervello non è un semplice organo di ricezione: è un costruttore di mondi. Le neuroscienze contemporanee, a partire dalla teoria della **codifica predittiva** (*predictive coding*), sostengono che la percezione sia il risultato di un dialogo continuo tra *previsioni interne* e *informazioni*

*sensoriali.*

Secondo questa teoria, il cervello formula costantemente ipotesi su ciò che accadrà, confrontandole con i dati provenienti dai sensi. Quando la previsione non coincide con la realtà, nasce un “errore predittivo” che spinge il sistema a ricalibrare i propri modelli interni.

Il mondo, dunque, non è qualcosa che vediamo, ma qualcosa che *costruiamo* attimo per attimo, sulla base della nostra storia percettiva, emotiva e corporea.

Esperimenti come quelli pubblicati su [Nature Neuroscience](#) e **Neuron** hanno mostrato come anche nei topi sia possibile individuare un “*reality signal*” — un insieme di pattern neurali che distinguono ciò che proviene dai sensi da ciò che è generato internamente. Quando questo segnale si altera, la distinzione tra percezione e immaginazione si sfuma: il cervello, in un certo senso, “crede” ai propri sogni.

Non è difficile intuire come questo meccanismo sia al cuore di molte esperienze psicopatologiche. Nella **schizofrenia**, ad esempio, la linea di confine tra mondo interno e mondo esterno diventa fragile. Il soggetto vive percezioni e pensieri auto-generati come provenienti da fuori: le voci che parlano, gli sguardi che giudicano, le forze che manipolano. La realtà perde il suo “ancoraggio predittivo”. Il cervello che costruisce la realtà, in questi casi, costruisce un mondo che non è più condiviso.

## Il “reality signal” e le implicazioni psichiatriche

L’idea di un “reality signal” — una sorta di firma neurale della realtà — ha implicazioni profonde per la psichiatria contemporanea. Studi pubblicati su **Neuron** (2023) hanno osservato che l’attività di alcune aree corticali, in particolare nella corteccia prefrontale e nelle regioni limbiche, cambia a seconda che l’esperienza sia reale o immaginata. Questo significa che la distinzione tra allucinazione e percezione non è una dicotomia netta, ma un gradiente dinamico.

In altre parole, ogni essere umano vive in una realtà *predetta*. La schizofrenia, in questo senso, non è un’anomalia assoluta, ma un’*esasperazione* di un principio universale: il cervello tenta di dare coerenza al mondo, anche quando le informazioni sensoriali non lo supportano. È

come se la mente, nel suo bisogno di significato, preferisse una finzione coerente a un reale caotico.

Da un punto di vista clinico, questo porta a una riflessione: la cura non può limitarsi a “correggere” la percezione. Deve ricostruire un *ambiente di realtà condivisa*, un tessuto intersoggettivo in cui il paziente possa riaddestrare i propri modelli predittivi, ritrovando fiducia nel mondo e nel corpo.

Qui entra in gioco il dialogo con la psicoterapia e con le pratiche mente-corpo, che non lavorano solo sui sintomi, ma sull'intero modo in cui la persona esperisce il mondo.

## Corpo, mente e spirito nella cura

Nel corso del Novecento, la medicina occidentale ha progressivamente [separato il corpo dalla mente](#), e la mente dallo spirito. Tuttavia, negli ultimi anni, stiamo assistendo a un'inversione di tendenza. Le pratiche di tipo **Body-Mind-Spirit (BMS)**, nate spesso in contesti orientali o transpersonali, stanno tornando a essere oggetto di studio clinico.

Un recente articolo pubblicato sul [Community Mental Health Journal \(2024\)](#) ha mostrato che l'integrazione di pratiche spirituali e corporee nei protocolli di cura della schizofrenia — come la meditazione, lo yoga o la preghiera contemplativa — può migliorare la qualità della vita, ridurre l'ansia e aumentare la resilienza psichica.

Analogamente, il [Journal of Religion and Health](#) ha documentato come la spiritualità, intesa non come dogma ma come senso di connessione e trascendenza, costituisca un fattore protettivo nel decorso di molte malattie mentali.

La scienza, in fondo, sta riscoprendo ciò che molte tradizioni sapienziali avevano intuito: il corpo è una mente incarnata, e la mente è un corpo pensante. La cura autentica non è mai un atto tecnico, ma un gesto di ricomposizione tra le parti frammentate dell'essere umano.

## Il contributo delle pratiche mente-corpo

La meditazione, la consapevolezza corporea, il respiro, la preghiera: tutte queste pratiche hanno una caratteristica comune, quella di **riportare la coscienza al presente**.

Neuroscienziati come Davidson e Brewer hanno mostrato che la pratica meditativa modifica l'attività della *default mode network*, la rete cerebrale coinvolta nei pensieri autoreferenziali. Durante la meditazione, questa rete si silenzia, permettendo un'esperienza più diretta e meno concettuale del mondo.

Questo "silenzio neurale" non è un vuoto, ma una condizione di apertura. L'io smette di proiettare costantemente i propri modelli predittivi sul reale, e può finalmente *vedere*.

È qui che le neuroscienze incontrano la spiritualità: nel momento in cui il cervello, invece di costruire compulsivamente la realtà, la lascia *accadere*.

In ambito clinico, questo stato di presenza può avere effetti profondamente terapeutici. La consapevolezza del respiro, ad esempio, regola il tono vagale e favorisce il riequilibrio del sistema nervoso autonomo, riducendo ansia e iperattivazione limbica. L'attenzione consapevole al corpo restituisce al paziente un senso di "abitare" se stesso, contrastando la dissociazione e la frammentazione psichica.

In questo senso, le pratiche mente-corpo non sono strumenti "alternativi", ma un'estensione naturale del principio neuroscientifico secondo cui **il cervello che costruisce la realtà** lo fa sempre attraverso il corpo.

## Dalla psicoanalisi alle neuroscienze: la realtà come costruzione condivisa

Freud, Jung e Bion avevano già intuito che la realtà psichica non coincide con quella oggettiva. La psicoanalisi, in un certo senso, è la prima scienza della costruzione della realtà.

- Freud parlava del “lavoro del sogno” come di un processo di costruzione simbolica
- Jung vedeva nell’inconscio collettivo l’orizzonte mitico che dà forma all’esperienza
- Bion, infine, descriveva la funzione dell’analista come quella di *contenere* e *trasformare* le esperienze grezze del paziente in pensabilità

Queste teorie, oggi, trovano una sorprendente risonanza nelle neuroscienze predittive.

La mente costruisce la realtà come un sistema di significati condivisi; la relazione terapeutica, dunque, diventa un laboratorio di realtà.

Quando il paziente sente di essere “visto” e compreso, il suo cervello rimappa il mondo: il segnale di realtà si riaccende, non perché qualcuno glielo impone, ma perché torna a risuonare nel campo intersoggettivo.

La spiritualità, intesa come esperienza di connessione e apertura, rappresenta un’estensione naturale di questo processo. Non si tratta di “credere” in qualcosa, ma di **vivere** in relazione con il tutto.

## Una riflessione antropologica: il mito, il rito e la costruzione del mondo

Le neuroscienze moderne, pur nella loro complessità, ci riportano a una verità antica: **l’essere umano è un animale simbolico**. Ogni cultura, ogni religione, ogni linguaggio, nasce dal bisogno di dare forma al caos.

Il cervello predittivo, in fondo, è il corrispettivo biologico del mito: entrambi cercano di ridurre l’incertezza.

Nel rito, la comunità ricostruisce il senso del reale, proprio come il cervello aggiorna i suoi modelli interni. La meditazione o la preghiera, da questo punto di vista, sono **riti interiori che ricalibrano la percezione e riportano l’individuo in sintonia con l’ordine profondo delle cose**.

Antropologi come Eliade e Geertz hanno mostrato come ogni cultura costruisca la propria “mappa di realtà”. Oggi, grazie alla neurobiologia, comprendiamo che questa mappa non è solo culturale, ma anche neuronale.

La spiritualità, lungi dall’essere una fuga dal reale, è una delle forme più raffinate di *modellizzazione del mondo*.

## Verso una scienza della trascendenza

Forse il passo più coraggioso delle neuroscienze contemporanee è proprio quello di ammettere i propri limiti. Studiare *il cervello che costruisce la realtà* significa riconoscere che il cervello non può mai afferrare completamente il reale, perché ne è parte.

La coscienza, in questo senso, rimane un mistero aperto. Le pratiche contemplative non offrono una spiegazione, ma un’esperienza: quella di un reale non più separato dall’osservatore.

Là dove la scienza misura, la spiritualità *trasforma*. E forse la cura, intesa nel senso più ampio, nasce proprio da questo incontro: quando la conoscenza si fa esperienza, quando il sapere torna a essere sapienza.

## Conclusione: la cura come ricostruzione della realtà condivisa

L’essere umano non vive semplicemente *nel* mondo: vive *il* mondo che costruisce. Il cervello è un organo capace di tradurre l’informazione in significato, la materia in esperienza.

Quando questa costruzione si incrina — come accade nella malattia mentale — la cura non può limitarsi a correggere un difetto biologico. Deve ricostruire il senso, deve ridare forma al mondo.

Le neuroscienze, la psicoterapia e la spiritualità non sono discipline in competizione, ma tre prospettive sulla stessa realtà: quella dell'essere umano come costruttore di significato.

Forse la vera guarigione non consiste nel tornare a una realtà oggettiva, ma nel ritrovare una realtà *condivisa*.