

La differenza tra realtà e coscienza

Introduzione: la soglia dell'esperienza

Ogni istante della nostra vita avviene su una soglia invisibile: quella tra **ciò che accade** e **ciò di cui siamo consapevoli**.

Chiamiamo la prima "realtà", la seconda "coscienza".

Se la realtà è ciò che accade e la coscienza ciò che conosce, dove avviene davvero l'esperienza?

Attraverso le **porte dei sensi**, la realtà si traduce in segnali che la mente decodifica, modella, riconosce. Da questa traduzione nasce il **percepto**, e dal percepto il "fare esperienza".

Ma allora — chiediamoci — **che differenza c'è, in essenza, tra realtà e coscienza?**

Questa domanda, apparentemente speculativa, attraversa tutta la storia del pensiero umano: dai filosofi greci ai mistici orientali, dai fenomenologi ai neuroscienziati. È la domanda sull'**essere e sul conoscere**, sul mondo e sul soggetto, su ciò che si mostra e su chi lo vede.

La realtà filtrata: come i sensi costruiscono il mondo

La **percezione** è il primo atto di mediazione tra realtà e coscienza.

Noi non viviamo mai la realtà "nuda", ma una **traduzione sensoriale** di essa.

I sensi sono **filtri intelligenti**, ciascuno seleziona solo una piccola parte dello spettro dell'esistenza: l'occhio non vede le onde radio, l'orecchio non sente gli ultrasuoni, la pelle non percepisce i raggi gamma.

Ciò che chiamiamo "mondo reale" è dunque **una sezione limitata del reale**, un ritaglio funzionale alla sopravvivenza.

Il cervello, ricevendo i dati sensoriali, **ricostruisce un modello coerente**: combina segnali visivi, tattili, uditivi e olfattivi in un insieme che ci appare continuo e stabile.

Ma ciò che percepiamo è già **un'interpretazione**, non un dato puro.

Nihil est in intellectu quod non prius fuerit in sensu – nulla è nell'intelletto che non sia stato prima nei sensi.

Tommaso d'Aquino

Ma da Kant in poi, la questione si è ribaltata: la mente **non riceve** la realtà, **la organizza**. Lo spazio e il tempo non sono proprietà delle cose, ma **forme a priori del nostro modo di conoscerle**.

La mente non si limita a riflettere il mondo: lo struttura secondo le proprie forme.

— *Immanuel Kant, Critica della ragion pura*

Realtà e coscienza: due poli o due facce della stessa unità?

È spontaneo distinguere tra “mondo là fuori” e “io qui dentro”.

Ma questa distinzione, se presa alla lettera, genera il più grande dualismo della storia: **oggetto e soggetto, fuori e dentro, materia e mente**.

- **la realtà** sembra essere ciò che esiste indipendentemente da noi
- **la coscienza** sembra essere il campo in cui quella realtà viene esperita

Ma esiste davvero qualcosa *indipendente* dalla coscienza, se ogni conoscenza di esso avviene *solo dentro* la coscienza?

Da qui nasce una tensione che attraversa tutta la storia della filosofia: la **realtà oggettiva** dei materialisti contro la **realtà soggettiva** degli idealisti.

Il materialismo afferma: *la coscienza è un prodotto del cervello*.

L'idealismo replica: *il cervello è un contenuto della coscienza*.

Chi ha ragione? Forse entrambi e nessuno.

Il pensiero fenomenologico: il mondo come correlato della coscienza

Il filosofo Edmund **Husserl** cercò di superare il conflitto tra realismo e idealismo fondando la **fenomenologia**. La realtà non è qualcosa che esiste “fuori”, indipendentemente, ma ciò che si dà all’esperienza.

Ogni cosa reale è sempre **qualcosa per una coscienza**.

Ogni coscienza è coscienza di qualcosa

Edmund Husserl

Il mondo, dunque, è il **correlato intenzionale della coscienza**: non è un oggetto, ma un orizzonte di senso che appare solo all’interno di una relazione vivente.

Non c’è mondo senza coscienza, ma non c’è coscienza senza mondo.

Il filosofo francese **Merleau-Ponty** approfondì questa intuizione, mostrando che il corpo stesso è la soglia in cui realtà e coscienza si intrecciano.

Il corpo non è né “soggetto” né “oggetto”: è il **punto zero dell’esperienza**, la pelle in cui il mondo si sente.

L’Oriente e la dissoluzione del dualismo

Mentre l’Occidente filosofico ha cercato per secoli di definire la differenza tra realtà e coscienza, l’Oriente ha spesso cercato di **trascenderla**.

Nell’**Advaita Vedānta** di Śaṅkara, la realtà ultima — Brahman — è **pura coscienza**.

Il mondo fenomenico è solo **māyā**, apparenza, riflesso temporaneo della coscienza infinita.

Non è illusione nel senso di falso, ma nel senso che non possiede esistenza indipendente.

Brahman è reale, il mondo è apparenza, l'anima non è diversa da
Brahman
— Śaṅkara, *Vivekachudamani*

Nel **Buddhismo Yogācāra**, si parla di *viññapti-mātra*: "solo rappresentazione".

Tutto ciò che appare, incluso il corpo e la mente, è **coscienza che si manifesta** secondo leggi interdipendenti (*pratītya-samutpāda*).

Il mondo non è un oggetto da conoscere, ma un **evento di coscienza in continua trasformazione**.

Questa visione non riduce la realtà alla mente individuale: la coscienza è **universale**, non personale.

È il campo in cui tutte le forme sorgono e svaniscono.

Realtà psichica e realtà materiale: la visione psicoanalitica

Freud portò il discorso su un altro piano, quello dell'esperienza interiore.

Per lui esiste una differenza tra **realtà materiale** e **realtà psichica**.

La seconda non è meno reale della prima, anzi: è ciò che realmente **determina la vita dell'individuo**.

Il sogno, il desiderio, il sintomo, il lapsus: tutti sono modalità in cui la psiche **crea realtà**.

Il mondo che abitiamo non è mai "oggettivo", ma sempre **simbolicamente investito**.

Lacan radicalizzerà questa idea:

La realtà è strutturata come un linguaggio

Ciò che chiamiamo “reale” è **una costruzione simbolica**, un campo regolato da leggi linguistiche, desideri inconsci e mancanze originarie.

Il soggetto, per Lacan, **nasce come effetto del linguaggio**: non possiede la coscienza, è *posseduto da essa*.

In questo senso, la **differenza tra realtà e coscienza** diventa una funzione dinamica del desiderio: l'uomo cerca sempre un “fuori” che completi il proprio “dentro”, e viceversa.

Neuroscienze e costruzionismo percettivo

Oggi le neuroscienze confermano molte intuizioni fenomenologiche e psicoanalitiche, ma con altri strumenti.

Il cervello non è un “recettore passivo” della realtà, bensì **un organo predittivo**.

Secondo il modello del *predictive coding*, la mente costruisce in ogni momento **una simulazione del mondo** basata su ipotesi e aspettative.

Le percezioni non sono dati grezzi, ma **errori di previsione corretti in tempo reale**.

Il cervello non cerca di percepire la realtà, ma di minimizzare la
sorpresa

— *Karl Friston, neuroscienziato*

Questa visione neurofenomenologica si avvicina a certe intuizioni buddhiste:

- il mondo che viviamo è **una rappresentazione interdipendente**, continuamente aggiornata
- la coscienza non riceve la realtà, la **co-crea**

Antropologia del reale: la realtà come costruzione culturale

Ma la differenza tra realtà e coscienza non è solo psicologica: è anche **culturale**.

- per un occidentale moderno, la realtà è ciò che può essere misurata, sperimentata, quantificata
- per un aborigeno australiano, la realtà è un intreccio di mito, territorio e sogno (*Dreamtime*)
- per un monaco zen, la realtà è ciò che accade **prima di ogni concettualizzazione**

Ogni cultura, diceva Clifford Geertz, è un sistema di **significati condivisi** che trasforma il reale in mondo umano.

Ciò che chiamiamo “realtà oggettiva” è in realtà **una convenzione intersoggettiva**. Il linguaggio, i simboli, i riti: tutti partecipano alla costruzione di ciò che percepiamo come reale.

Psicologia dell'esperienza: il punto d'incontro

Tra i due poli — realtà e coscienza — si estende un campo vivo: **l'esperienza**. È lì che il mondo e la mente si toccano, che l'oggettivo e il soggettivo si fondono.

L'esperienza è **atto e presenza insieme**: ciò che accade e ciò che lo sente.

Quando diciamo “vedo un albero”, ciò che realmente avviene non è la registrazione di un oggetto esterno, ma **l'unità fenomenologica di percepito e percipiente**.

In questa prospettiva, la **differenza tra realtà e coscienza** non è ontologica ma **funzionale**:

descrive due modalità dello stesso processo, come la fiamma e la luce.

Il linguaggio del simbolo: l'immaginazione come ponte

Un altro modo di comprendere il rapporto tra realtà e coscienza è guardare al ruolo dell'immaginazione.

L'immaginazione è ciò che **mette in contatto** l'interiorità con il mondo, traducendo emozioni in immagini e immagini in pensieri.

Per Carl Gustav Jung, l'immaginazione è **la funzione di mediazione tra inconscio e coscienza**, il luogo in cui l'archetipo prende forma.

In ogni simbolo si intrecciano realtà e coscienza, materia e spirito.

Il mito, in questa luce, non è un racconto fantastico, ma **una mappa ontologica dell'esperienza umana**.

Ogni cultura, attraverso i miti, tenta di narrare il rapporto tra mondo e mente, tra visibile e invisibile.

Quando oggi ci chiediamo "che cos'è reale?", ripetiamo — con altri linguaggi — l'antica domanda dei miti: *che cos'è l'essere? che cos'è il sogno? dove inizia il vero?*

Verso una visione integrale: realtà come coscienza in atto

Se osserviamo attentamente, tutte le tradizioni convergono su un punto:

la separazione tra realtà e coscienza è **una necessità pratica**, non una verità ultima.

- La filosofia occidentale ci insegna che la coscienza struttura l'esperienza
- Le neuroscienze mostrano che la percezione è costruzione
- Le tradizioni orientali affermano che la coscienza è la realtà stessa

L'essere e il conoscere, il dentro e il fuori, l'oggetto e il soggetto sono **due nomi di una sola danza**.

Nel linguaggio buddhista si direbbe: *śūnyatā*, vacuità — non nel senso di nulla, ma nel senso di **assenza di separazione**.

Quando la mente si quiete e l'attenzione si apre, la distinzione tra "ciò che appare" e "colui a cui appare" svanisce: rimane **solo l'apparire stesso**.

Questo stato, che le tradizioni contemplative chiamano "presenza", è forse la risposta più diretta alla domanda iniziale.

Conclusione: la coscienza come spazio del reale

In ultima analisi, potremmo dire così:

La realtà è ciò che accade

La coscienza è ciò che ne è consapevole

L'esperienza è l'atto che le unisce

La differenza tra realtà e coscienza è **un artificio del pensiero**: un modo con cui la mente, per conoscersi, si divide in osservatore e osservato.

Ma quando questa divisione si dissolve, ciò che resta è **un unico campo di presenza**, un mondo che sente se stesso attraverso di noi.

In questo senso, la realtà non entra nella coscienza: è **la coscienza che si manifesta come realtà**.

E riconoscerlo è forse la forma più alta di conoscenza: non un sapere sul mondo, ma **un essere nel mondo consapevolmente**.