

CREIERUL INCONȘTIENT

Automatisme
minții umane

Marcos Quevedo Díaz

CUPRINS

Introducere	7
Conștiința: prezență și absență	13
Nivelul și conținutul conștiinței	16
Sub pragul conștiinței	18
Creierul conștient și creierul inconștient: funcționare și sistem senzorial	23
Funcții ale lobilor în procesele conștiente și inconștiente	27
Importanța simțurilor în procesele inconștiente ale creierului	31
Simțurile interioare: inconștiente și infailibile	33
Creierul de-a lungul evoluției speciilor și a individului	41
De la ce vârstă suntem ființe conștiente?	47
De ce a apărut conștiința?	51
Dobândirea conștiinței de sine	54
Conștientizarea lumii exterioare	56
Creierul inconștient în diferitele etape ale vieții	57
Percepția conștientă și percepția subconștientă	63
<i>Rolul atenției și al intensității stimulilor în accesul la conștiință</i>	68
Stimul subliminal sau mesaj subliminal?	77
Memoria, emoția, (in)conștientul: au ceva în comun?	79
Procesarea inconștientă a emoțiilor	85
Memorie și conștiință	87
<i>Calculul matematic la copii, Abilitățile intuitive ale creierului inconștient</i>	90

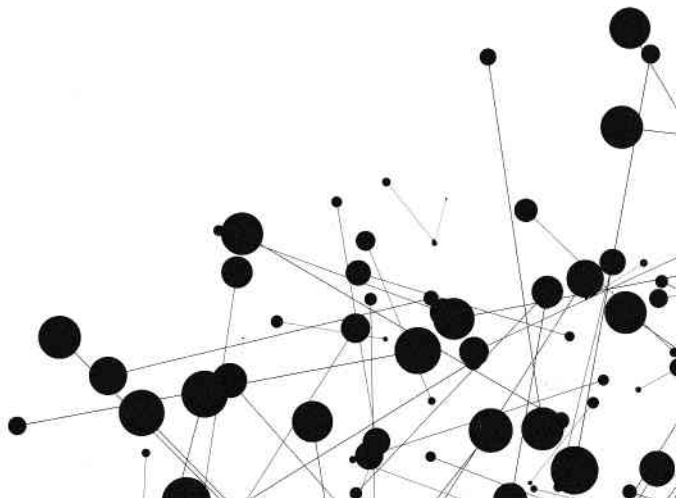
Somnul și conștiința în inconștiență	95
Ceasul biologic	103
Inconștientul: lumea viselor	105
E real sau visez?	106
Visarea cu ochii deschiși și alte stări disociative	108
<i>Ledru: somnambulism și crime</i>	112
Stări alterate ale conștiinței	115
<i>Delirul sau înșelarea creierului conștient</i>	121
Când alterarea e artificială	125
Stimulare cerebrală și neuropotențare	129
<i>Stări de conștiință în timpul meditației</i>	130
<i>Centura cu busolă</i>	137
Bibliografie consultată	139
Bibliografie recomandată	143

CONȘTIINȚA: PREZENȚĂ ȘI ABSENȚĂ

Ești un explorator și reprezinți speciile noastre, iar cel mai mare bine pe care poți să-ți faci e să vii cu o idee nouă, căci lumea noastră e în pericol fiindcă duce lipsa ideilor bune. Lumea noastră se află în criză deoarece duce lipsa conștiinței.

TERENCE MCKENNA (1946–2000)

Scriitor și filosof american



Deși conștiința ne-a fascinat din cele mai vechi timpuri, am avut întotdeauna probleme în a o defini. Înainte de secolul XX, disciplinele care au încercat să o explice au fost religia și filosofia (și poate artele). Abia la jumătatea secolului XX, neuroștiința ne-a deschis calea către abordarea conștiinței ca un fenomen biologic, așa cum sunt arcul reflex¹ (care ne face să ne tragem mâna când simțim că ne arde ceva), limbajul (cu o zonă a creierului specializată în înțelegerea acestuia, în timp ce o alta îl produce) sau vederea (care traduce lumina în semnale electrice pe care retina le transmite creierului, unde sunt transformate în imaginile pe care le percepem). Dacă o asimilăm fenomenelor biologice, atunci conștiința e supusă legilor fizice și biologice ale acestora și, prin urmare, ne putem testa ideile despre ce este conștiința într-o manieră științifică.

Afirmația aceasta poate părea prezumțioasă, întrucât implică un progres de importanță majoră în istoria omenirii, dacă ne gândim că, în timpuri străvechi, astfel de subiecte precum conștiința erau considerate „imposibil de studiat” din punct de vedere științific, dată fiind natura lor abstractă. A fost nevoie

¹ „Arcul reflex” se referă la cea mai primitivă cale neuronală pentru un reflex: majoritatea neuronilor senzitivi, de pildă cei înzestrați cu receptori ai durerii, transmit întâi mesajele către măduva spinării, nu către creier, pentru ca răspunsul la stimul (durere) să fie procesat din măduva spinării (înainte ca mesajul să ajungă la creier), în felul acesta reflexul fiind mai rapid și, deci, mai eficient pentru supraviețuire.

de o schimbare de paradigmă, de mentalitate, bazată pe soliditatea neuroștiinței, pentru a avansa în această direcție și a ajunge tot mai aproape de înțelegerea ei.

Din perspectiva neuroștiinței, neurologul Adam Zeman definește conștiința drept starea de deplină conștientizare a sinelui, capacitatea de percepere a realității inconjurătoare și a celorlalți, precum și de interacțiune verbală și nonverbală cu aceștia, în mod integrat, așa cum presupune o astfel de stare de trezire. Astfel, în această definiție apar două concepte importante integrate în utilizarea cuvântului „conștiință”: cel de a fi treaz și cel de a conștientiza.

Nivelul și conținutul conștiinței

Astfel, potrivit unor autori (precum Marco Mula, Francesco Monaco și Andrea E. Cavanna), conștiința este compusă din două dimensiuni: nivel și conținut. Prima dimensiune se referă la starea de somn-veghe în care ne aflăm; aceasta poate varia de la somnul cel mai profund (în care nu suntem conștienți de nimic din jurul nostru) până la starea de veghe deplină, când suntem complet treji. Nivelul conștiinței nu este în măsură să explice singur motivul pentru care, deși suntem treji, ne putem deconecta complet (ca în cazul crizelor de absență epileptică) sau putem, involuntar, să nu respectăm culoarea roșie a semaforului în timp ce ne aflăm la volan. Prin urmare, nu este suficient să fim treji, trebuie să fim și alerți sau atenți, adică trebuie să fie implicat și conținutul conștiinței.

Cu alte cuvinte, conținutul se referă la toate senzațiile, emoțiile, amintirile, ideile, experiențele și gândurile care se organizează în mintea noastră în timp ce suntem conștienți.

Prin urmare, conținutul conștiinței este o dimensiune mai complexă și implică o experiență accesibilă numai și numai persoanei care o trăiește, întrucât nimeni în afară de ea însăși nu poate explica ceea ce percepe sau trăiește în propria ființă – un concept pe care filosofii moderni l-au numit *qualia*. O definiție pentru *qualia* ar fi aceea de informație despre un anumit lucru ce îi este specifică subiectului, de exemplu modul în care vedem culoarea roșie, modul în care simțim durerea și așa mai departe. Este o experiență unică și netransferabilă. De pildă, mie nu-mi place deloc gustul fructului de mango, în timp ce pentru majoritatea oamenilor acesta este un gust plăcut; chiar dacă aș întâlni pe cineva căruia, la fel ca mie, să nu-i placă mangoul, mi-ar fi imposibil să-i explic sau să-i transmit cu precizie cât de neplăcute mi se par textura și gustul său în gură. La fel nu pot explica nimănui cum percep eu culoarea albastră, mirosul unei flori și așa mai departe. Așadar, și conștiința este considerată o experiență personală.

Așa cum am menționat mai sus, atât nivelul, cât și conținutul conștiinței se pot manifesta în mod anormal, adică în mod patologic sau care are legătură cu o anumită boală neurologică sau mintală. Să ne imaginăm o persoană diagnosticată cu schizofrenie; pacientul poate avea halucinații sau poate trăi experiențe care, în mod obiectiv¹, nu există (de pildă, în stările de delir paranoic sau de persecuție) și care se întâmplă doar în propria-i conștiință, dar care, pentru el, sunt la fel de reale precum lumea exterioară. În schimb, un individ

¹ Aici „obiectiv” este folosit cu sensul obișnuit, adică „referitor la sau care aparține obiectului în sine, independent de sentimentele și modul de gândire al subiectului”, contrar noțiunii de „subiectiv”, care înseamnă „referitor la sau care aparține modului de gândire sau de simțire al subiectului, și nu obiectului în sine”, așa cum îl definește Dicționarul Academiei Regale Spaniole.

care suferă de somnambulism – o tulburare de somn în care pacientul se poate ridica din pat și poate vorbi sau efectua anumite acțiuni complexe ca și când ar fi treaz – nu este cu adevărat conștient de realitatea înconjurătoare, el rămânând într-o stare de somn ce îl împiedică să își amintească ce s-a întâmplat. Ambele reprezintă o alterare a conținutului, respectiv a nivelului de conștiință.

Astfel de cazuri ne indică necesitatea combinării și funcționării corecte a mai multor subsisteme din creier pentru a putea apărea conștiința. În primul caz, cel de schizofrenie, sistemul veghe-somn este neafectat, dar mecanismele responsabile de procesarea anumitor informații senzoriale și a altor gânduri mai complexe sunt alterate, provocând halucinații. În cel de-al doilea caz, cel de somnambulism, dimpotrivă, sistemul somn-veghe este cel perturbat. Din păcate, lucrurile pe care le cunoaștem despre cauzele ambelor tulburări sunt relativ puține; cu siguranță, pentru ambele ar fi util dacă s-ar face mai multe cercetări în privința conștiinței.

Sub pragul conștiinței

Au fost elaborate teorii pentru a explica modul în care conștiința este procesată prin interacțiuni complexe între diverse regiuni ale creierului. Acest lucru este indispensabil pentru a ne proba presupunerile și a găsi răspunsuri la întrebările pe care ni le punem despre conștiință. Cu toate acestea, putem să restrângem problema mai mult, pentru a o aborda mai ușor. În cadrul neuroștiinței, tema conștiinței poate fi abordată în forma sa cea mai generală, anume prin contrapunerea stării de veghe cu cea de somn, de comă sau cu alte stări alterate

ale conștiinței. Însă studiul acesteia poate fi, de asemenea, restrâns la examinarea modului în care creierul reacționează la stimuli care îi sunt prezentați în mod conștient și, invers, cum reacționează la stimuli ce, deși nu sunt percepuți conștient, provoacă răspunsuri cerebrale ce arată că stimulul a fost perceput și chiar procesat sub pragul conștiinței, adică în mod subliminal sau subconștient. Această din urmă abordare este denumită percepție conștientă versus percepție subliminală sau subconștientă. Prin studierea diferențelor dintre mecanismele cerebrale ale celor două tipuri de percepție, vom înțelege modul în care informațiile percepute de simțurile noastre acced sau nu la conștiința noastră. Astfel, subiectul însuși este cel care determină pragul de conștiință, referindu-se (subiectiv) dacă a perceput sau nu stimulul. Așa cum vom vedea în această carte, au fost dezvoltate diferite metode pentru a „proba” sau, mai degrabă, pentru a controla experimental pragul conștiinței.

Creierul inconștient este, astfel, cel care se ocupă de perceperea, integrarea, procesarea și/sau stocarea tuturor acestor informații de care nu suntem conștienți în mod subiectiv (fiindcă ele rămân sub nivelul conștiinței și sunt, prin urmare, subliminale sau subconștiente) și pe care, în consecință, nu le putem controla în mod voluntar. Creierul inconștient joacă un rol important în reglajul comportamentului și gândirii noastre. Este un fel de „pilot automat” care umple mici lacune de informații pentru a ne oferi o viziune asupra lumii mai mult sau mai puțin în concordanță cu așteptările și cu experiențele noastre anterioare. Ca și când nu ar fi fost de ajuns, el este responsabil și de cele mai elementare funcții vitale, cum ar fi menținerea temperaturii corpului nostru la aproximativ 37 de grade Celsius sau reglarea tensiunii arteriale.