

MINTEA

O călătorie spre centrul ființei umane

DANIEL J. SIEGEL

Traducere din limba engleză de
IUSTINA COJOCARU



2018

Cuprins

<i>Mulțumiri</i>	9
Capitolul 1	
Bun venit!	13
Capitolul 2	
Ce este mintea?	40
Capitolul 3	
Cum funcționează mintea, în confort și disconfort?	79
Capitolul 4	
Este realitatea subiectivă a minții reală?	119
Capitolul 5	
Cine suntem?	145
Capitolul 6	
Unde se află mintea?	168
Capitolul 7	
La ce e bună mintea?	212
Capitolul 8	
Când acționează mintea?	238
Capitolul 9	
Un continuum ce conectează conștiința, cunoașterea și comunitatea?	285
Capitolul 10	
Umanitatea – putem fi și una și alta?	329
<i>Referințe bibliografice</i>	361

Capitolul 1

Bun venit!

Salut!

Un simplu mesaj pe care eu vi-l transmit.

Dar cine este cel care înțelege că v-am întâmpinat cu un „salut“?

Și cum înțelegeți acest lucru?

Și ce înseamnă, de fapt, să înțelegi?

În această carte, vom explora natura întrebărilor „cine“, „cum“, „ce“, „de ce“, „unde“ și „când“ ale minții umane, ale minții voastre, ale sinelui vostru – experiența voastră prin care înțelegeți că vă întâmpin cu un salut.

Sunt persoane care folosesc cuvântul „minte“ în sensul de cunoștiere și logică, de gândire și raționament, punând mintea în contrapondere cu inima sau mintea în opozиie cu o emoție. Nu aceasta este semnificația largă a termenului pe care eu îl folosesc aici sau în alte scrieri ale mele. Prin „minte“ eu înțeleg tot ceea ce are legătură cu experiența noastră subiectivă prin care ne simțim însuflați, începând de la emoții și până la gânduri; de la opiniiile raționale, la imersările senzoriale interioare (simțite înaintea exprimării prin cuvinte sau ascunse în spatele lor) și apoi până la conexiunile pe care le stabilim cu alții oameni și cu planeta noastră. Iar mintea se referă, de asemenea, la conștiința noastră – experiența pe care o avem de a fi conștienți de acest sentiment al existenței pe care îl resimțim, experiența de a cunoaște prin conștientizare.

Mintea este esența naturii noastre fundamentale, cel mai profund sentiment al nostru de a fi în viață, aici, chiar acum, în acest moment.

Și totuși, dincolo de conștiință și de cunoașterea sa prin conștientizarea sentimentului nostru subiectiv de a fi vii, mintea poate, de asemenea, să includă un proces mai vast, care ne conectează unul cu celălalt și cu lumea noastră. Acest proces important este o fațetă a minții ce poate fi greu de evaluat; dar, cu toate acestea, e un aspect esențial al vieților noastre, pe care îl vom explora în profunzime în călătoria care ne așteaptă în continuare.

Deși e posibil să nu putem cuantifica în cifre aceste fațete ale minții noastre situate în centrul experienței de a fi aici, în viață, acest fenomen existențial subiectiv resimțit în interiorul ființei noastre, precum și modurile în care putem simți conexiunile noastre unul cu celălalt și cu lumea din jur reprezentă fenomene subiective reale. Aceste fațete non-cuantificabile ale realității vieții au mai multe nume. Unii le reunesc sub conceptul de esență umană. Alții îi spun centrul ființei, suflet, spirit sau adevarata natură umană.

Eu îi spun, pur și simplu, „minte“.

Este „minter“ doar un sinonim pentru cuvântul „subiectivitate“ – adică pentru percepția emoțiilor și gândurilor, amintirilor și visurilor noastre, pentru conștientizarea interioară și interconectarea noastră? Dacă, în același timp, mintea se referă și la modul nostru de a fi conștienți de acest sentiment intern al existenței trăite clipă de clipă, atunci mintea ar putea să cuprindă în plus experiența numită conștiință, modul nostru de a fi conștienți, de a înțelege ce sunt aceste aspecte ale vieții noastre subiective, pe măsură ce ele se manifestă. Prin urmare, definită pe scurt, „minter“ este un termen care include conștiința și modul în care suntem conștienți de experiența noastră percepută, de existența noastră subiectivă.

Dar mai este ceva ce se petrece dincolo de conștientizare, intitulat de obicei tot „minter“. E vorba de procesele noastre mentale non-conștiente – gânduri, amintiri, emoții, credințe, speranțe, visuri, doruri, atitudini și intenții. Uneori, suntem conștienți de toate acestea, iar alteori, nu. Chiar dacă nu suntem conștienți (probabil, asta se întâmplă de cele mai multe ori), aceste activități mentale care au loc fără a fi conștienți de ele sunt reale și ne influențează comportamentele. Ele pot fi înțelese ca fiind o parte a gândirii și raționamentului nostru, asemenea unui proces care permite „informațiilor“ să circule și să se transforme. Iar fără conștiință, poate că aceste fluxuri de informații nu ar trezi emoții subiective, având în vedere că ele nu sunt un aspect al experienței conștiente. Așadar, putem observa că, dincolo de conștiință și de conștientizarea experienței subiective, termenul „minte“ se referă, de asemenea, la procesul esențial al analizării informațiilor, care nu depinde de conștientizare.

Dar ce înseamnă, în realitate, mintea ca procesor de informații? Ce este informația? Dacă informația determină modul în care luăm decizii și inițiem un comportament, cum ne ajută mintea, conștientă sau nu, să facem alegeri deliberate în legătură cu acțiunile noastre? Avem liber arbitru? Dacă termenul „minte“ include aspecte ce se referă la subiectivitate, conștiință și procesarea informațiilor, inclusiv rezolvarea problemelor și controlul comportamental, atunci ce anume compune esența „minții“? Ce este acest conținut numit

„minte“, care e o parte a spectrului de procese mentale – începând cu simțirea și sfârșind cu controlul?

Odată cu aceste descrieri comune ale minții – care includ conștiința, experiența subiectivă, procesarea informațiilor și cum se manifestă acestea (în moduri cu care, poate, sunteți familiarizați, inclusiv memoria și percepția, gândirea și emoțiile, raționamentul și credințele, procesul de luare a deciziilor și comportamentul) – ce anume putem spune că leagă laolaltă toate aceste activități mentale binecunoscute? Dacă mintea este sursa tuturor acestor lucruri, de la senzații și sentimente până la gânduri și acțiuni, atunci de ce sunt toate acestea incluse sub umbrela termenului „minte“? Ce putem spune că este mintea?

„Mintea“ este un termen, iar mintea ca entitate sau proces poate fi înțeleasă ca substantiv sau verb. În calitate de substantiv, mintea are sensul de a fi un obiect, ceva stabil sau ceva ce ar trebui să fiți capabili să țineți în mâinile voastre, ceva ce dețineți. Aveți o minte și ea vă aparține. Dar din ce este alcătuit acest conținut al minții cu valoare de substantiv? În calitate de verb, mintea este un proces dinamic, continuu emergent. Mintea este în continuă activitate, manifestându-se printr-o neîncetată schimbare. Iar dacă mintea în calitate de verb este într-adevăr un proces, atunci ce este acest „conținut dinamic“, această activitate a vieții noastre mentale? La ce se referă, de fapt, această minte, fie ea verb, fie substantiv?

Uneori, auzim despre o descriere a minții ca fiind un „procesor de informații“ (Gazzaniga, 2004). Această acceptiune indică, în general, modul în care noi dispunem de reprezentări ale unor idei sau lucruri, iar apoi le transformăm, ne amintim întâmplări prin decodificarea, stocarea și selectarea amintirilor și trecem de la percepție la raționament pentru a interpreta comportamentul. Fiecare dintre aceste forme de activitate a minții reprezintă un aspect al procesării informațiilor prin intermediul minții. Ce m-a pus pe gânduri – în calitate de om de știință, cadru didactic și medic care lucrează cu mintea de mai bine de 35 de ani deja – este felul comun în care se prezintă aceste descrieri ale minții, deși o definiție exactă a minții (o vizuire clară despre esența minții, dincolo de înșiruirea unei liste de funcții ale sale) lipsește dintr-un registru larg de câmpuri de studiu care operează cu mintea, de la practica clinică și educație până la cercetarea științifică și filosofie.

În calitate de specialist în sănătate mintală (psihiatru și psihoterapeut), m-am întrebat cum ne-ar putea limita eficiența de clinicieni această lipsă a unei definiții de lucru pentru ce-ar putea fi mintea, de fapt. O definiție „de lucru“ înseamnă că am putea să operăm cu ea și să o schimbăm după caz, pentru a corespunde datelor și experienței noastre personale. O „definiție“ ar

însemna că am putea să formulăm în mod clar ce înseamnă esența mintii. Destul de des auzim cuvântul „minte“, cu toate că rar observăm că îi lipsește o definiție formulată în mod limpede. În lipsa unei definiții de lucru a mintii în domeniile profesionale științific, educațional și clinic, dar și în lipsa uneia în existențele noastre personale și de familie, pare că lipsește ceva (cel puțin în propria mea minte) din modul nostru de înțelegere și din conversațiile noastre despre minte.

Având la dispoziție doar descrieri și neexistând nicio încercare de a elabora cel puțin o definiție de lucru pentru ceea ce este mintea, am putea măcar să definim ce este o minte sănătoasă?

Dacă vom rămâne la nivelul descrierii – la afirmația că mintea este formată din gânduri, sentimente și amintiri, din conștiință și experiență subiectivă – vă propun să vedem unde ne duce acest demers. De exemplu, dacă reflectați pentru o clipă la gândurile voastre, atunci din ce este compusă gândirea voastră? Ce este un gând? Ați putea spune: „Ei bine, Dan, știu că gândesc, când simt că îmi vin în minte cuvinte“. Și atunci, v-aș întreba: Ce înseamnă când spui „știu“ și „simt cuvinte“? Dacă acestea sunt procese (adică un aspect dinamic, activ, al procesării informațiilor), atunci ce înseamnă „procesat“? Ați putea răspunde: „Ei bine, știm că este vorba, de fapt, despre activitatea creierului“. Și s-ar putea să fiți surprinși să constatați că nimici nu știe (presupunând că această perspectivă asupra creierului este, într-adevăr, corectă) cum ia naștere experiența subiectivă a propriului vostru mod de gândire, din neuronii localizați în rețeaua din capul vostru. Unele procese atât de familiare și esențiale, precum gândul sau gândirea, rămân deocamdată prea puțin înțelese de noi – de fapt, de mintile noastre.

Când ne gândim la minte ca la un proces cu funcția de verb, emergent, în desfășurare (non-existent sau, cel puțin, nu doar existent, adică nu ca un lucru cu valoare de substantiv, de entitate statică, imobilă), atunci, probabil, ne apropiem mai mult de înțelegerea semnificației gândurilor și, de fapt, de ceea ce ar putea să semnifice mintea. Este ceea ce înțelegem când descriem mintea ca fiind un procesor de informații, un proces cu funcția de verb. Dar, în orice caz, fie că luăm mintea-ca-substantiv, care se referă la procesor, fie mintea-ca-verb, care face referire la procesare, noi tot nu suntem clarificați cu privire la ce implică această transformare a informațiilor. Dacă am putea da o definiție a mintii dincolo de aceste aspecte descriptive importante și exacte folosite în general, probabil că ne-am afla într-o poziție mai bună pentru a lămuri nu doar ceea ce este mintea, ci și ce ar putea să însemne, din punct de vedere mental, starea de bine.

Reședință culturală și spirituală

Acestea au fost întrebările care mi-au preocupat mintea în ultimele patru decenii. M-am gândit intens la ele, au ocupat un loc important în conștiința mea, mi-au influențat procesarea non-conștientă a informațiilor în vise și desene și mi-au modelat felul în care eu relaționez cu ceilalți. Prietenii, familia, profesorii, studenții, colegii și pacienții, toți știu din proprie experiență cât de obsedat am fost de aceste întrebări fundamentale care privesc mintea și sănătatea mintală. Iar acum, știți și voi. Dar, la fel ca ei, probabil, veți ajunge să înțelegeți și voi că încercarea de a răspunde la aceste întrebări nu este doar un proces captivant în sine, ci, în același timp, el se finalizează cu dobândirea unor perspective utile, care ne pot oferi noi moduri de a trăi bine și de a ne forma o minte mai puternică, mai rezilientă.

Această carte își propune să fie o călătorie în care am pornit pentru a defini mintea, dincolo de descrierile comune care i se atribuie. Și, odată ce vom face acest lucru, ne vom găsi într-o poziție mai autorizată pentru a înțelege baza științifică a modului în care am putea să ne dezvoltăm minti sănătoase într-un mod cât mai eficient.

Mintea este curioasă să se cunoască

Acest interes manifestat față de găsirea unei definiții a minții a însoțit ființele umane din vremuri imemoriale, de când istoria a început să consemneze date despre gândurile noastre. Dacă și voi, la rândul vostru, sunteți curioși să aflați care ar putea fi semnificația minții, ei bine, nu sunteți singurii. De mii de ani, filosofii și liderii religioși, poetii și povestitorii și-au chinuit mințile cu tot felul de descrieri ale vieții noastre mentale. Mintea pare să fie foarte curioasă să se cunoască pe sine. Probabil, acesta este motivul pentru care ne-am numit propria noastră specie *homo sapiens sapiens*: cei care știu – și știu că știu.

Dar ce știm? Și cum știm acest lucru? Putem explora viațile noastre mentale subiective prin reflecție și practici meditative și putem demara studii științifice pentru a explora natura minții umane. Dar ce putem ști, întradevar, despre minte folosindu-ne mințile?

În ultimele câteva secole și ajungând până în zilele noastre, studiul empiric al naturii realității (activitatea noastră mentală umană, numită știință) și-a propus în mod sistematic să studieze caracteristicile minții (Mesquita, Barrett și Smith, 2010; Erneling și Johnson, 2005). Dar, aşa cum vom vedea în continuare, nici măcar diversele discipline științifice interesante să studieze natura minții nu au stabilit o definiție comună pentru ce este mintea. Există mai multe descrieri ale activităților mentale (inclusiv emoția, memoria și percepția), dar niciun fel de definiții. Ciudat, v-ați putea gândi, dar adevărat.

Ba chiar v-ați putea întreba de ce este folosit termenul „minte“, dacă el nu este definit. În calitatea sa de „substitut pentru o necunoscută“ important din punct de vedere academic, cuvântul „minte“ reprezintă un termen de referință care este lipsit de o definiție. Iar unii specialiști afirmă că mintea nici *nu ar trebui* definită, aşa cum mi-au spus câțiva colegi din domeniul filosofiei și al psihologiei, deoarece „asta ar limita înțelegerea noastră“, odată ce vom folosi cuvinte pentru a creionă o definiție. Așadar, în mod neașteptat, în mediile academice, mintea e studiată și se discută despre ea cât mai detaliat cu putință, dar fără să existe preocuparea de a-i găsi o definiție.

În domeniile practice, care se focalizează pe dezvoltarea minții, precum educația și sănătatea mintală, mintea este foarte rar definită. În cadrul atelierelor la care am participat în ultimii 15 ani, am întrebat în mod repetat specialiștii în sănătate mintală sau cadrele didactice dacă le-a fost vreodată pusă la dispoziție o definiție a minții. Rezultatele sunt cât se poate de uimitoare și, în mod surprinzător, convergente. Dintr-un număr de peste 100 000 de psihoterapeuți dintre toți specialiștii de pe întregul mapamond, doar 2% până la 5% au beneficiat vreodată măcar de o prelegere care să se concentreze asupra găsirii unei definiții a minții. Nu numai că peste 95% dintre specialiștii în sănătate mintală nu dispun de o definiție a *mentalului*, dar aceștia sunt văduviți, în același timp, de o definiție a *sănătății*. Un la fel de mic eșantion de peste 19 000 de cadre didactice cărora le-am adresat această întrebare, de la educatorii din grădinițe până la profesorii la ultima clasă de liceu, nu dispun de o definiție a minții.

Așadar, de ce să ne propunem să definim ceva ce pare a fi eluziv în atât de multe domenii? De ce să încercăm să exprimăm în cuvinte ceva ce poate să fie mai presus de cuvinte, mai presus de o definiție? De ce să nu rămânem la un substitut pentru necunoscut, îmbrățișând misterul? De ce să ne limităm înțelegerea, recurgând la cuvinte?

Iată care este ipoteza pe care v-o sugerez în legătură cu motivul pentru care ar putea fi important să încercăm să formulăm o definiție a minții.

Dacă am putea găsi un răspuns specific la întrebarea „Care este esența minții?“, astfel încât să punem la dispoziție o definiție a minții menită să ne conducă dincolo de descrierile trăsăturilor și funcțiilor sale, precum conștiința, gândirea și emoțiile, atunci am fi capabili să sprijinim într-un mod mai productiv dezvoltarea unei minți sănătoase în viețile noastre personale și, în egală măsură, am putea cultiva sănătatea mintală în familii, școli, la slujbă și în societate, în accepțiunea mai largă. Dacă am putea găsi o definiție de lucru folositoare a minții, atunci am fi în măsură să evidențiem aspectele esențiale ale unei minți sănătoase. Iar dacă am face acest lucru, poate că am

reușî să susținem modul în care ne îndeplinim activitățile, nu doar în viața personală, ci și în a celorlalți – iar prin felul nostru de a trăi pe această planetă, vom împărtăși avantajele unei minți sănătoase cu toate celelalte ființe vii.

Alte animale au și ele minte, au emoții și procesează informații, beneficiind de percepție și memorie. Dar mintea umană a ajuns la nivelul la care transformă planeta într-o asemenea măsură, încât noi – da, noi, cei care folosim limbajul uman pentru a numi obiecte – am ajuns să numim această perioadă „Epoca Omului“ (Ackerman, 2014). Faptul că definim mintea în această nouă epocă planetară ne-ar putea ajuta să descoperim o modalitate mai construcțivă și cooperantă de a trăi laolaltă, împreună cu alții semeni și cu toate ființele vii, pe această planetă vulnerabilă și prețioasă.

Și astfel, începând de la nivel personal până la cel planetar, definirea minții ar putea fi o întreprindere importantă.

Mintea este sursa capacitații noastre de a face alegeri și schimbări. Dacă ne propunem să schimbăm cursul evoluției globale a planetei noastre, atunci va trebui să transformăm mintea umană. La nivel mai personal, dacă ne-am ales cu deficiențe în modul de funcționare a creierului, prin proprie experiență sau genetic, a înțelege ce este mintea ne-ar putea ajuta să ne schimbăm într-un mod mai eficient creierul – de vreme ce numeroase studii evidențiază la ora actuală faptul că mintea poate modifica creierul într-un mod pozitiv. Este un adevăr dovedit: mintea voastră poate să vă transforme creierul. Și astfel, mintea poate influența fiziologia noastră de bază și ecologia noastră în cel mai larg context. Cum poate mintea să facă acest lucru? Este ceea ce ne propunem să explorăm în această carte.

A descoperi o definiție exactă a minții înseamnă mai mult decât un simplu exercițiu academic. Definirea minții îl poate responsabiliza pe fiecare dintre noi să genereze mai multă sănătate atât în viața personală, cât și în existența colectivă, astfel încât să putem, din fericire, să creăm mai multă bunăstare în lumea noastră. Pentru a aborda aceste aspecte stringente, cartea de față își propune să răspundă la o întrebare simplă, dar provocatoare: „Ce este mintea?“

O perspectivă comună: mintea este ceea ce face creierul

O perspectivă des întâlnită, formulată de numeroși oameni de știință contemporani, provenind dintr-un spectru larg de discipline academice (precum biologia, psihologia și medicina), este aceea că mintea reprezintă exclusiv rezultatul activității neuronilor din creier. Această credință formulată frecvent nu este de fapt una nouă, având în vedere că ea a fost deținută de sute sau chiar mii de ani. O asemenea perspectivă, vehiculată atât de des în cercurile

Respect pentru oameni și cărți

academice, este exprimată în mod concret astfel: „Mintea este ceea ce face creierul.“

Dacă atât de mulți specialiști apreciați și înțelepți au împărtășit această opinie și au susținut-o cu o convingere însuflețită, e firesc să credem că, poate, această opinie reprezintă adevărul simplu și întreg. Dacă, într-adevăr, aşa stau lucrurile, atunci experiența voastră mentală interioară, subiectiv legată de salutul pe care eu vi l-am adresat la început, este pur și simplu o aprindere neurală a creierului. Cum s-ar putea întâmpla acest lucru – să trecem de la aprinderea neurală la experiența subiectivă prin cunoaștere – nimeni de pe această planetă nu știe. Dar ipoteza intrinsecă a discuțiilor academice este aceea că, într-o zi, vom putea înțelege cum devine materia minte. Este doar o chestiune de timp.

Multe lucruri din știință și din medicină – aşa cum am învățat în școala medicală și pe parcursul muncii mele de cercetare – indică spre rolul central al creierului în modelarea experienței gândurilor, emoțiilor și amintirilor noastre, aspecte la care se face referire adesea ca fiind conținuturi (sau activități) ale minții. Starea de a fi conștient, experiența conștiinței însăși, este considerată de mulți oameni de știință un produs secundar al procesării neurale. De aceea, dacă relația *minte=activitatea creierului* se dovedește a fi ecuația simplă și completă pentru a defini originea minții, atunci studiile științifice pentru baza neurală a minții, pentru modul în care creierul generează emoții și gânduri și pentru ceea ce numim „corelații neurale ale conștiinței“ pot reprezenta niște căutări îndelungate și anevoie oase, dar unele îndreptate pe calea cea bună.

William James, un medic pe care mulți îl consideră părintele psihologiei moderne, în cartea sa fundamentală, intitulată *The Principles of Psychology*, publicată în 1890, formula această idee:

Faptul că creierul este o condiție fizică indispensabilă operațiunilor mentale este, într-adevăr, atât de universal acceptat în zilele noastre, încât nu mai sunt nevoie să irosesc timp pentru a ilustra acest lucru, ci doar îl voi postula și voi trece mai departe. Întreaga argumentație a cărții va constitui mai mult sau mai puțin o dovadă a faptului că adevărul postulat a fost corect (p. 2).

În mod clar, James consideră creierul ca fiind esențial pentru înțelegerea minții.

De asemenea, James afirma că introspecția este o sursă „dificilă și failibilă“ de informații despre minte (p. 131). Această perspectivă împreună cu dificultățile cu care s-au confruntat cercetătorii în tentativa lor de a cuantifica experiența mentală subiectivă (un proces important de evaluare, în care s-au

angajat numeroși oameni de știință cu scopul de pune în aplicare analize statistice fundamentale) au făcut din studierea proceselor neurale și a comportamentelor vizibile în exterior niște domenii mai atrăgătoare și mai utile, pe măsură ce domeniile academice ale psihologiei și psihiatriei au evoluat.

Dar este conținutul din capul nostru, creierul, într-adevăr *singura* sursă a mintii? Ce putem spune despre organism, luat ca un întreg? James formula: „Experiențele fizice, aşadar, și, în mod special, experiențele din creier, probabil se numără printre acele condiții ale vieții mentale de care Psihologia trebuie să țină seama“ (p. 9). James, alături de fiziologii din vremea sa, înțelegea faptul că creierul funcționează într-un corp. Pentru a pune accentul pe această idee, eu personal recurg uneori la conceptul de „creier încorporat“, lucru despre care fiica mea adolescentă îmi amintește cu insistență că sună ridicol. De ce? Răspunsul pe care ea mi-l adresează este: „Tati, ai mai văzut vreodată un creier care să nu funcționeze într-un corp?“ Fiica mea are un mod fermecător de a mă determina să mă gândesc la tot felul de lucruri, pe care altfel aş putea să nu le iau în considerare. Deși ea are dreptate, desigur, în vremurile moderne, adesea uităm că creierul care se găsește în cap este nu doar o parte a sistemului nervos, ci și o componentă a întregului sistem fizic. James spunea:

Stările mentale favorizează, de asemenea, apariția unor schimbări în calibrul (sic!) vaselor de sânge sau în modificarea ritmului bătăilor inimii sau al unor procese și mai subtile, în glande și în organele interne. Dacă se ține seama de acestea, precum și de activitățile care apar după o perioadă mai îndepărtată din cauza stării mentale care s-a manifestat la un moment dat acolo, ar fi bine să fie postulată legea general valabilă care spune că nicio modificare mentală nu se petrece vreodată, fără ca ea să fie însotită sau urmată de o schimbare fizică (p. 3).

Aici, putem observa că James înțelegea faptul că mintea nu era doar încapsulată în cutia craniană, ci era deplin încorporată. Cu toate acestea, accentul pe care el îl punea aici era asupra stărilor fizice asociate cu mintea sau chiar determinate de stările mentale, dar fără să cauzeze ori să genereze activități mentale. Creierul era perceput, aşa cum fusese începând cu mult timp în urmă, ca fiind sursa vieții mentale. Mintea, în cercurile academice, este un sinonim pentru *activitatea creierului* – evenimente ce au loc în cap, și nu în întregul corp. Ca un exemplu ilustrativ, dar formulat în mod comun, un text modern de psihologie evidențiază această definiție de glosar a mintii: „Creierul și activitățile sale, inclusiv gândurile, emoțiile și comportamentele“ (Cacioppo și Freberg, 2013).