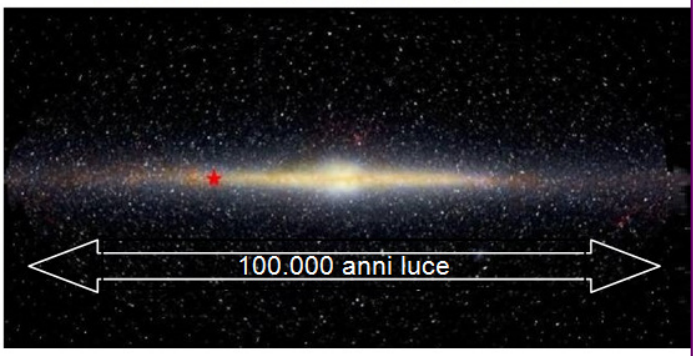
Tre settimane dopo il concepimento iniziano a formarsi le cellule cerebrali, che col tempo diventeranno circa 100 miliardi; sono i neuroni. Per avere un'idea di tale quantità, si pensi che 100 miliardi equivalgono al numero delle stelle della Via Lattea.

Immagine della Via Lattea visibile dalla Terra

Immagine laterale del disco galattico spiraliforme della Via Lattea.
Il simbolo della stella rossa indica la posizione del nostro Sole
all'interno di uno dei bracci laterali.
Noi ci troviamo da qualche parte in quelle vicinanze.



Siccome la velocità della luce nel vuoto è pari a 299.792,458 km al secondo, un anno luce corrisponde a 9.460.730.472.580.800 metri ovvero circa 9.461.000.000 di chilometri (299.792,458 km x 60 secondi x 60 minuti x 24 ore x 365 giorni), che è all'incirca 63.241 volte la distanza tra la Terra e il Sole.
La lunghezza della Via Lattea è di 100.000 anni luce (circa 9.461.000.000 di chilometri x 100.000).
La Via Lattea contiene circa 100 miliardi di stelle, tra cui il nostro Sole.

Nel considerare che tre settimane dopo il concepimento iniziano a formarsi le cellule cerebrali, si tenga conto che la prima ecografia (precoce) si esegue tra la quinta e la decima settimana. Il primo segno ecografico di gravidanza appena iniziata è rappresentato dalla visualizzazione in utero di una camera gestazionale. Una volta impiantato l'embrione in cavità uterina, si forma una cavità liquida, la cavità corionica o camera ovulare, che alla quinta settimana raggiunge un diametro di 5-6 mm. Quando quindi il futuro bambino o la futura bambina sono più piccoli di 5-6 millimetri, le loro cellule cerebrali sono già in formazione. La *sinapsi* è quella struttura altamente specializzata che consente la comunicazione dei neuroni con altri neuroni. Nel cervello di un adulto ci sono almeno dieci miliardi di neuroni. Ciascun neurone può avere più di 1.000 sinapsi. Nel cervello di un adulto ci sono quindi circa un milione di miliardi (numero che si scrive con 1 seguito da 15 zeri) di sinapsi.

"[La quantità di informazioni che il cervello umano può accumulare] riempirebbe venti milioni di libri, quanti ve ne sono nelle più grandi biblioteche del mondo". - Carl Sagan, astronomo.

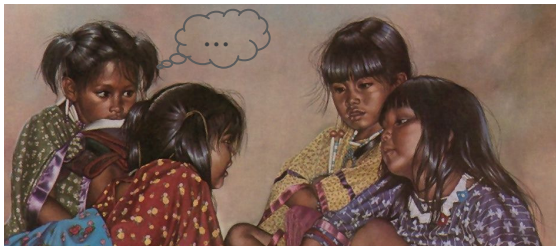
Ciascun neurone riceve dati da circa 10.000 altri neuroni del cervello.
"Una parte del cervello grande quanto la capocchia di un fiammifero contiene circa un miliardo di connessioni che si possono combinare in modi che possiamo solo definire iperastronomici, cioè dell'ordine di grandezza di dieci seguito da milioni di zeri".
- Gerald Edelman, neuroscienziato.

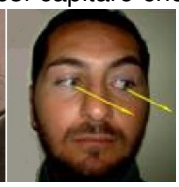
Dopo tre settimane dal concepimento, nel cervello umano hanno già cominciato a formarsi 125.000 cellule, che aumentano al ritmo di 250.000 cellule al minuto.

Mesi prima che nasca, quando l'essere umano è ancora nel grembo materno, il suo cervello ha già cominciato a funzionare: registra le sensazioni provenienti dal suo ambiente acqueo, percepisce la luce, i suoni, i sapori; reagisce al tatto. Impara e ricorda. Le emozioni della madre già possono influire su di lui. Mentre le parole gentili e la musica dolce lo calmano, le espressioni alterate dalla rabbia e la musica rock lo agitano. Se una paura della madre le accelera il battito cardiaco, subito il cuore del bambino o della bambina batte due volte più in fretta. Una madre angosciata trasmette ansia alla creatura che porta in grembo, come una tranquilla la mantiene pacata. Se la madre è gioiosa, la creatura che ha in grembo può saltare di gioia.

***Sl* 139:14**
"Ti lodo, Signore: mi hai fatto come un prodigio". - *TILC*.
"Ti loderò perché sono fatto in maniera tremendamente meravigliosa". - *TNM*.

La nostra mente, costituita dal conscio e dal subconscio, elabora in continuazione. Dentro di noi si svolge un colloquio mentale ininterrotto. Andare a rintracciare tale **dialogo interiore** in mezzo a un milione di miliardi di sinapsi è impresa ben più ardua che cercare il classico ago nel pagliaio. Fatto sta che tale dialogo interiore avviene di continuo. Si svolge ai confini tra il conscio e il subconscio. Noi lo percepiamo come un mormorio di fondo e siamo così abituati ad averlo - quasi fosse una colonna sonora, come la musica in un film, che percepiamo ma a cui non prestiamo molta attenzione -, che non ci facciamo più caso. Quando però prendiamo coscienza del nostro dialogo interiore, iniziamo a prendervi parte. Con la mente siamo allora altrove, allontanandoci dal presente. Può così capitare che ci dimentichiamo perfino di chi è insieme a noi in quel momento, piantandolo in asso mentre stiamo conversando. C'è un segnale che indica quando una persona sta avendo un dialogo interiore: il suo sguardo è rivolto verso il basso alla sua sinistra (ciò vale per i destrorsi).





Perché il nostro dialogo interiore ci fa assentare dal presente? Da dove vengono le registrazioni che si riproducono nel nostro dialogo interiore?

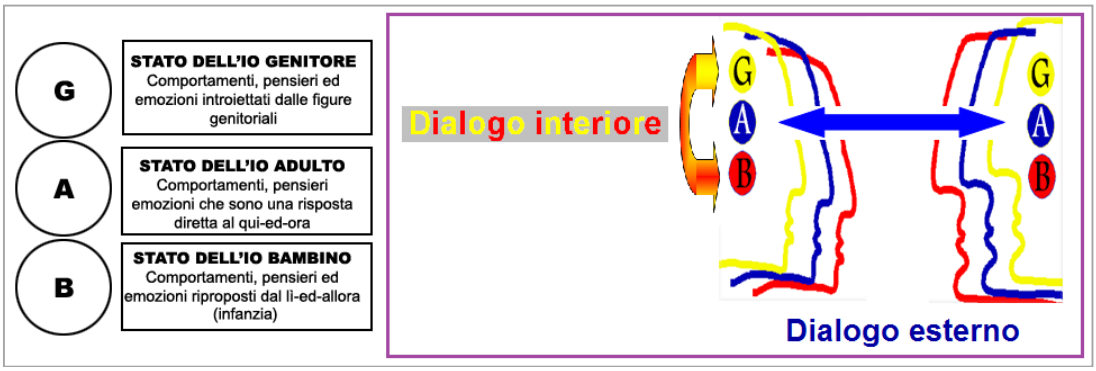
Nella nostra primissima infanzia, quando ancora non sapevamo capire il significato delle parole, le nostre prime conversazioni, se vogliamo chiamarle così, erano costituire da visioni e da suoni. I messaggi ci giungevano dalle espressioni facciali e dal tono della voce di nostra madre. A questi messaggi vanno aggiungi quelli ricevuti attraverso il tatto nel contatto a pelle, che indubbiamente è la più importante forma di comunicazione tra la madre e il neonato. Come abbiamo già osservato, fin da quando l'essere umano è ancora nel grembo materno, il suo cervello ha già cominciato a funzionare, registrando le sensazioni provenienti dal suo ambiente acqueo, percependo la luce, i suoni, i sapori, reagendo al tatto. Già nel grembo materno *impara e ricorda*. Ciò avviene a maggior ragione quando è venuto al mondo. La nostra memoria ha registrato tutti i sorrisi materni, e anche ciò che noi facevamo per invogliarla a sorriderci. Un sorriso dura solo un momento, ma il suo ricordo ci accompagna per tutta la vita. Dalla sesta settimana di vita, il bambino sorride come reazione a un viso o a una voce. Il sorriso produce – come ci spiegano alcuni logopedisti - una stimolazione elettrica che influisce sull'ipofisi, ghiandola che poi secerne le endorfine (sostanze chimiche presenti nel cervello che ci fanno sentire bene).

Il dialogo interiore non è quindi riferito unicamente alle parole, ma anche a tutte le sensazioni visive e uditive che abbiamo provato e registrato.

Analizzando il nostro dialogo interiore possiamo renderci conto che diverse espressioni riaffiorano dalla nostra infanzia e che nella nostra mente si riaffacciano immagini del lontano passato. Con il dialogo interiore avviene un trasferimento dalla percezione del presente dell'Adulto al passato, quando il dialogo era tra noi i nostri genitori. Vi troviamo elogi e rimproveri. Questi ultimi, ricevuti da bambini (con il conseguente senso di colpa), sono ben più dannosi di qualsiasi ramanzina e rimbrotto che può possono farci da adulti, perché ci accusano *interiormente*.

> "L'uomo è fatto in modo tale che se si continua a dirgli che è uno sciocco, finisce col crederlo, e continuando a ripeterlo a se stesso se ne convince. Siccome l'uomo conduce un dialogo con se stesso, gli conviene controllare". – Blaise Pascal (1623 - 1662), filosofo e teologo francese, *Pensées* (*Pensieri*).

Due persone possono avere un dialogo da Adulto ad Adulto, tuttavia può accadere che una di esse non ascolti più, perché si assenta mentalmente. Accade anche a noi e tutti ne facciamo esperienza. In quei momenti di assenza sta avvenendo un dialogo interiore.



Durante il dialogo interiore l'Adulto viene per così dire disattivato, quasi ci fosse una specie di deviatore, perché di solito si può fare solo una cosa per volta; in più, ascoltare le registrazioni del Genitore e nel contempo prendere parte alla conversazione sono due attività incompatibili, anche se ci sono persone che riescono a farlo (specialmente le donne). In ogni caso passa, per quanto veloce, un breve momento prima

che l'Adulto sia di nuovo presente. La sintonizzazione con il proprio Genitore traspare all'esterno in certi modi di dire, che sono dei veri *cliché* tratti dalle registrazione del Genitore (ad esempio: È ormai tempo che, Ora è il momento di, Bisogna ...; e così via); traspare anche quando si perde il filo del discorso. Il proprio Genitore può dare ansia, per cui una persona che si assenta mentalmente durante una conversazione è come se cercasse un po' di requie. Per usare le parole del filosofo e teologo danese Søren Kierkegaard (1813 - 1855), l'ansioso è "un assenteista, un essere debilitato".

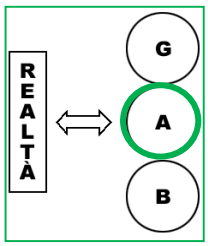
È curioso che in questi casi di assenza mentale dal presente, sebbene non sappiamo cosa ci stia accadendo, si usino espressioni particolarmente azzeccate per descrive il proprio stato d'animo, del tipo: Sono fuori me, Non mi sento io. Il G-A-B spiega chi è "fuori" da chi e perché non ci si sente qui e ora.

L'apostolo Paolo era davvero arrabbiato con quelli di Corinto: le credenti di quella comunità portavano i capelli corti, alla maschietta, come si usava a Corinto, nell'antica Grecia, città nota per uno stile di vita libero e anche licenzioso, tanto che si diceva "vivere alla corinzia". Scrivendo loro, Paolo dice: "Non vi insegna la natura stessa che se l'uomo ha i capelli lunghi, è un disonore per lui, ma se la donna ha i capelli lunghi, è per lei una gloria? Perché i capelli le sono dati in luogo di copricapo" (*1Cor* 11:14,15, *TNM*). Al precedente v. 2 si era richiamato al 'ritenere *le tradizioni*'. Al successivo v. 17 dice: "Mentre do queste *istruzioni*, *non vi lodo*, perché vi radunate non per il meglio, ma per il peggio". Tradizioni, istruzioni, rimproveri: nel ripristinare l'*ordine*, in Paolo si era forse innescato il suo Genitore normativo? Parrebbe di sì. Se così fu, il v. 16 indica il momento di stacco con cui si sgancia il Genitore e l'Adulto riprende il controllo: "*Comunque*, se qualcuno sembra disputare per qualche altra usanza, noi non ne abbiamo nessun'altra, né l'hanno le congregazioni di Dio".

Chi si assenta momentaneamente perché il suo Genitore si è innescato, disinnesca il proprio Adulto; non è più qui-ed-ora, il suo passato diventa il presente e si ritrova lì-ed-allora; il passato non viene ricordato, ma *rivissuto*.

Le persone distratte e dominate in modo costante dal loro Genitore possono essere bravissime, perché motivate da buone intenzioni. Le loro registrazioni interiori continuano a ripetere: *Devi*, *Non devi*, *Non dovevi*, *Avresti dovuto*, *Se non fai* ... . Tali persone non ricevono però mai carezze e hanno quindi un Bambino depresso. Occupate come sono a gestire il proprio dialogo interiore, si curano poco degli stimoli esterni. I sorrisi altrui non li notano, gli elogi altrui non li sentono. Tuttavia, rimangono attive, perché mosse dal costante bisogno di approvazione. Non sanno dire di no. Per loro non è sufficiente l'abbastanza, cercano il 100% e più. In fondo, più che depresse, sono represse.

Tali persone non sono però senza speranza. La prognosi è per loro benigna. Impiegando proprio i modi appresi per compiacere il proprio Genitore, possono usarli nei loro rapporti sociali, aprendosi e ottenendo effetti positivi, con gratificazione personale. Smorzando il loro dialogo interiore tra Adulto e Bambino, emerge l'Adulto con la sua libertà di essere cosciente della realtà qui e ora.



Ci sarà allora capacità di agire in modo consapevole. E si diventerà anche più clementi con gli altri, sapendo riconoscere il loro Bambino.

La vita è bella. Va goduta al presente con lo sguardo rivolto al domani e non all'ieri.

"Chi si mette all'aratro e poi si volta indietro non è adatto per il regno di Dio" (*Lc* 9:62). Parola di Yeshùa.

Il modo per smorzare il dialogo interiore tra Adulto e Bambino viene spiegato nel prossimo studio.