

COSCIENZA E CONSAPEVOLEZZA NELLA PERCEZIONE DEL MONDO

Cosa vuol dire essere coscienti? Cosa vuol dire essere consapevoli? Quali sono le caratteristiche e le differenze tra questi due stati mentali? Questo è quello che cercherò di spiegare qui di seguito.

Cominciamo dalla coscienza. Come funziona? Siamo sempre coscienti della realtà?

La prima cosa importante da dire è che non possiamo mai essere coscienti di tutto ciò che accade dentro e fuori di noi in un determinato momento, questo a causa della limitata capacità di elaborazione delle informazioni da parte del nostro cervello, ad esempio, adesso sicuramente non siamo coscienti del nostro piede, della parte su cui poggia, lo diventiamo nel momento in cui vi prestiamo attenzione.

Per prendere coscienza di qualcosa, è necessario quindi prestarvi attenzione, chiedendoci implicitamente “cos’è?” o “cosa sta (o sto) facendo?”.

Nel momento in cui rispondiamo ad una di queste domande è come se facessimo un’istantanea, è come se fermassimo l’attimo e lo definissimo sulla base delle informazioni in nostro possesso (infatti, un’altra componente importante nella presa di coscienza è la memoria).

Appare quindi evidente che esistono diversi “gradi di coscienza”: saremmo tanto più coscienti di una cosa, quante più saranno le informazioni ad essa connesse.

La funzione della coscienza è quella di descrivere ciò che vede in modo oggettivo.

Nel moltitudine di stimoli/informazioni che ci colpiscono, noi ne selezioniamo alcuni sulla base dell’obbiettivo da raggiungere (ad esempio, se abbiamo sete, ci chiederemmo cosa possiamo bere per dissetarci, non trovando quello che stiamo cercando ci chiederemmo dov’è stato spostato, prenderemmo così, di volta in volta, coscienza della situazione oggettiva di quel determinato momento). In altre parole la coscienza fa delle istantanee, tutto ciò che rimane al di fuori dell’istantanea, compreso ciò che sta tra due stati di coscienza, rimane incosciente legato cioè ad automatismi innati o appresi (ce ne possiamo accorgere quando, guidando una macchina per giungere ad una determinata destinazione, invece di fare il percorso nuovo, sbagliamo strada percorrendone una che abbiamo fatto molte altre volte).

Descritto cosa vuol dire “essere coscienti” vediamo ora cosa vuol dire “essere consapevoli”.

Abbiamo visto che l’uomo può monitorare il raggiungimento di un determinato obiettivo prendendo coscienza di tanto in tanto del punto in cui si trova. Potremmo definire questo livello “metacoscienza” in quanto, la persona, è in grado di osservare più

stati di coscienza e descriverne le differenze per vedere se qualcosa è cambiato tra uno stato e l'altro.

La persona si limita a descrivere ciò che vede ma, raffrontando più "istantanee", è in grado di descrivere un eventuale cambiamento.

L'esempio della fotografia istantanea può andar bene anche per spiegare come si genera la consapevolezza.

Con una sola foto non è possibile andare molto al di là di ciò che vediamo. Se, ad esempio, abbiamo fotografato un oggetto mai visto prima, possiamo descriverlo, ma ogni altra affermazione potrebbe essere tanto vera quanto falsa. Se noi facciamo una sequenza di foto e le guardiamo tutte assieme possiamo, ad esempio, aver coscienza di un movimento dell'oggetto. Il "movimento" però è una relazione, non è più una caratteristica dell'oggetto (si muove in quanto si sposta in relazione alle altre cose incluse nella foto). Finché ci limitiamo a descrivere il movimento, ci limitiamo a prenderne coscienza ma nel momento in cui ci chiediamo "perché (si muove)?" cioè qual è il significato, il senso di quel movimento, cerchiamo di prendere consapevolezza della relazione. Perché dico questo? Perché, la differenza essenziale tra coscienza e consapevolezza è che la prima si limita a descrivere ciò che vede, la seconda invece cerca di darne un senso ma, per dare senso a qualcosa, bisogna andare al di là dell'informazione data, a questo punto entra in gioco una componente soggettiva: ecco perché non può mai esistere una sola verità. O meglio, coscientemente può esistere, ma consapevolmente, no. Se chiedo ad una persona "Perché l'hai fatto?" le sue motivazione, il legame che essa costruirà tra le parti, potrà essere completamente diverso da quello che costruisco io, perché il legame è dato anche dalle proprie esperienze, dal proprio vissuto, dalla propria storia.

Questo si mostra, ad esempio, quando andiamo a vedere dei monumenti o, ancor meglio delle opere d'arte mai visti prima. Vedendoli diremmo "che bello questo" o "che brutto quello" sulla base del concetto di bello e di brutto che possiamo avere ma se ci venisse chiesto il significato di quello che stiamo vedendo non saremmo in grado di rispondere. Se però ci venisse spiegata la sua storia allora saremmo in grado di spiegarne il significato.

Il significato dell'oggetto risulta quindi dalle caratteristiche dell'oggetto e dalle relazioni che ha sviluppato nel tempo (la sua storia).

Appare evidente, anche qui, che esistono più "gradi di consapevolezza": il senso che noi diamo ad una determinata cosa, dipende dal numero e dal tipo di relazioni di cui veniamo a conoscenza; senso, giudizio, espresso il più delle volte sulla base di informazioni parziali e su un concetto di "giusto-sbagliato" non nostro. Ecco perché, solo quando capiamo che siamo condizionati nei nostri giudizi possiamo iniziare ad intraprendere un vero percorso di consapevolizzazione.

