

## JILL BOLTE TAYLOR

Neuroscienziata dell'Università dell'Indiana, aveva 37 anni quando fu colpita da un'emorragia cerebrale. Ha vissuto in un mondo tra due mondi. Parlare, nutrirsi, camminare: per reimparare tutto ci ha messo 8 anni.

### Brain Storming Viaggio al centro del cervello con Jill Bolte Taylor.

Dieci anni prima che mia sorella venisse quasi uccisa da un'**emorragia cerebrale**, un'altra donna in un altro continente era stata colpita dalla stessa precisa disgrazia. Identica nella definizione della porzione di **cervello** interessata (frontoparietale sinistra) e nella causa. Una **malformazione** congenita nella connessione tra una vena e un'arteria, che avrebbe potuto rimanere lì senza che nessuno la scoprisse mai oppure, come in entrambi gli sfortunati casi, esplodere e invadere il cervello con un fiotto di sangue capace di causare in pochi minuti un'orribile condizione neurologica definita **stato vegetativo**.

Ma ancora agli inizi del 2008 io, continuamente in viaggio tra gli Stati Uniti (dove vivevo già da parecchi anni) e l'Italia dove abitava mia sorella, non sapevo nulla dell'incredibile coincidenza tra le due situazioni. Il fulmine coincise con la conferenza annuale di **Ted** (*Technology, Entertainment, Design and more ideas worth spreading*, come annunciato nel sito, uno dei salotti culturali più raffinati che oggi si possa frequentare) che nel febbraio 2008 si svolse a Monterey, in **California**. Non potevo parteciparvi in diretta, ma la seguii tutta via internet. Tra i tanti interventi stimolanti per la mente, uno andava dritto al cuore.

Una **neuroscienziata** di fama mondiale (per la precisione una neuroanatomista laureata ad **Harvard**) dalla presenza incredibilmente magnetica, si muoveva sul palco facendo ondeggiare un'adolescenziale chioma di lunghissimi capelli e tenendo tra le mani una massa gelatinosa e grigiastra dall'aspetto inconfondibile e un po' inquietante, un cervello umano. Con lo humour di un comico consumato e il carisma rivelatorio di un predicatore evangelico, questa donna di mezz'età stava raccontando la sua esperienza in diretta. Ovvero che cosa era esattamente accaduto nel suo di cervello, quella mattina del 10 dicembre 1996 in cui aveva avuto l'**emorragia**: «Oddio, mi sta venendo un **ictus**, penso. Mi sta venendo un ictus! E nell'istante seguente, un altro pensiero insegue il primo: ma è fantastico! Quanti miei colleghi, quanti scienziati hanno mai avuto la fortuna di poter vedere dal di dentro che cosa succede davvero in questo momento?».

La forza del racconto di **Jill Bolte Taylor**, pubblicato anche come libro (*My Stroke of Insight*, da fine maggio in Italia col titolo **La scoperta del giardino della mente - Mondadori**) sta nella dimostrazione della straordinaria capacità di evoluzione e trasformazione non solo della specie ma di ogni singolo essere umano.

Ricercatrice presso l'**Harvard Brain Tissue Resource Center** (The Brain Bank), un mattino Jill si sveglia sentendo una fitta di dolore acuto dietro l'occhio sinistro. Assomiglia a un'**emicrania** ma coincide con una rapida perdita della capacità di intendere o articolare parola e di far compiere a gambe e braccia le azioni motorie desiderate dalla mente. Perdere i confini del proprio corpo e la capacità di definire con concetti precisi le diverse esperienze non significa per Jill un tuffo a precipizio nel terrore cieco, come avevo sempre immaginato fosse accaduto a mia sorella.

Al contrario, la **neuroanatomista** in lei si sente privilegiata. È combattuta tra l'abbandonarsi all'estasi e alla meraviglia di una coscienza ben più vasta di quella individuale e la necessità pragmatica di cercare aiuto in fretta, prima che questa imprevedibile rivelazione muoia insieme ai circa cinquanta trilioni (!?) di molecole cellulari che compongono il suo essere biologico.

«Quando il getto della doccia mi colpì il petto come tanti proiettili, venni riportata bruscamente alla realtà», racconta ripensando a quei primi momenti. «Cercai di ripararmi con le mani ma le mie dita non rispondevano e la cosa suscitò in me simultaneamente confusione e stupore». Coltivata attenzione ai dettagli di chi è abituato a scandagliare al microscopio, combinata a esuberanza infantile. L'improvvisa perdita delle capacità organizzative e razionali governate dall'**emisfero sinistro** diventa l'occasione per scoprire un "silenzio" che lascia spazio a una percezione diversa ma che ha altrettanto valore e intensità.

Questa donna sorridente che si agita sullo schermo, che parla di qualcosa che ha non solo studiato ma sperimentato in prima persona, mi sta dicendo che quando mia sorella sembrava improvvisamente perdere contatto con il mondo esterno e distaccarsi da tutto, incluse la mia voce o le mie carezze, avrebbe potuto trovarsi, tutto sommato, in un luogo non poi così terrificante e indesiderabile.

Un mondo tra due mondi, certo, terra di frontiera fuori dalle mappe, irta di insidie ma anche di scoperte, forse persino di momenti di serenità. Una sorta di **Nirvana** che aveva cercato per anni praticando yoga e meditazione. Uno stato a cui si accede solo quando l'ego tace e corpo e mente si espandono oltre i loro confini. Leggendo il libro in seguito ne avrò conferma. Taylor traccia una sorta di fisiologia del Nirvana. Una mappa della compassione, il sentimento che sente prevalere dentro di sé una volta liberata la mente da giudizi e schemi acquisiti. Probabilmente è proprio questa la chiave di spiegazione della sua miracolosa e completa guarigione. Ci sono voluti otto anni per reimparare tutto quello che già sapeva, dal camminare al parlare, dal leggere al nutrirsi. E c'è voluta "l'intelligenza" di utilizzare **circuiti** e percorsi diversi da quelli a cui era abituata prima per riattivare, uno a uno, tutti i neuroni danneggiati nel suo cervello.

Non ha mai lasciato spazio all'**autocommiserazione**. Non si è mai sentita diminuita, soltanto differente. E ha avuto il coraggio di far capire a quelli che le si accostavano che aveva bisogno del loro affetto per quello che era adesso e che sarebbe diventata, non del loro attaccamento a chi era stata prima. Il tempo lineare per lei, come per chiunque abbia sperimentato un grosso trauma, rimaneva diviso in due: prima e dopo l'emorragia. Ma chi ha detto che la Jill post-trauma dovesse avere meno valore della Jill precedente?

Alla fine delle sua prima e-mail, quando entriamo in contatto diretto, c'è una citazione di **Einstein** che poi seguirà sempre la sua firma: «I must be willing to give up what I am in order to become what I will be» («devo esser pronta a non attaccarmi a quel che sono per poter diventare quello che sarò»). Bello. Ma voglio di più. Voglio un tour guidato ai misteri del cervello. Voglio che Jill mi trasporti su un "sottomarino giallo" indietro nel tempo fino a quel giorno di dodici anni fa per scoprire attraverso lei anche cosa accadde a Marina. Voglio che spieghi interazioni e antitesi tra i due **emisferi** e come potenziarne le capacità. Voglio da lei almeno qualche briciola della sua illuminazione.

«Il regalo che mi ha fatto questa esperienza», racconta, «è stato scoprire che la pace interiore è una dimensione accessibile a chiunque e in qualsiasi momento. Basta zittire la voce dominante del nostro emisfero sinistro». Il cosiddetto conflitto tra cervello sinistro e destro, ovvero tra la mente razionale, organizzativa e pragmatica, in opposizione alla mente creativa, ludica e istintiva, non è teoria nuova per la scienza. Ma Jill ha avuto l'occasione di sperimentare quello che i suoi colleghi, **Eugene d'Aquil** e **Andrew Newberg**, da dieci anni stanno osservando nel corso di ricerche per identificare la neuroanatomia alle spalle di una profonda alterazione di coscienza: in una parola, quali zone cerebrali vengono coinvolte in un'esperienza mistica o di **meditazione**.

«Invitando **monaci tibetani** e **suore francescane** a meditare all'interno di una speciale macchina per la Tac che utilizza una tecnologia fotonica chiamata **Spect**, i miei colleghi hanno individuato una sequenza di cambiamenti neurologici che regolarmente precedono il raggiungimento di questi stati. Dapprima c'è un declino di attività nel centro del linguaggio localizzato nell'emisfero sinistro. Poi rallenta anche l'area dell'orientamento e dell'associazione che ha sede in un bitorzoletto chiamato "giro parietale posteriore", la porzione dell'emisfero sinistro che ci aiuta a indentificare i confini fisici del nostro essere. Curiosamente, pur non essendo io particolarmente illuminata, quella mattina di dodici anni fa (mentre perdevo progressivamente l'equilibrio e la percezione di me stessa come un solido nello spazio, insieme alla possibilità di comunicare con gli altri) non mi sentii affatto morire. Al contrario, la sensazione era quella di espandermi e di percepire qualsiasi cosa o persona si avvicinasse a me in termini di pura energia. Avevo perso alcune capacità sensorie ma ne avevo acquistate di nuove. E mentre veleggiavo improvvisamente priva di gravità pensavo: come farò mai ad assorbire l'immensità di questa nuova coscienza e riportarla nel mio corpo?».

Per evitare una scivolata galattica in una visione troppo new age, chiedo a Jill di tornare alla "sostanza", per quanto immateriale, della sua esperienza. E la neuroanatomista mi offre una dettagliata cronologia della sua **guarigione**. «Per percepire di nuovo me stessa come un'entità solida invece che fluida ci sono voluti otto anni e milioni di esercizi col **metodo Feldenkrais** per ritrovare tutte le connessioni neuromotorie. Tre miglia al giorno per quattro anni per ritornare di nuovo a camminare con un buon ritmo. Un anno per imparare a visualizzare le forme e i colori utilizzando un puzzle di legno per bambini. Anche per reinsegnarmi a leggere, ovvero associare i suoni appropriati alle diverse lettere, mia madre ha utilizzato libri illustrati specificamente scelti per l'età cognitiva del mio cervello in quel momento. E mi ha aiutato a capire, osservando le mie reazioni anche quando non potevo parlare, di che cosa avessi bisogno per ritrovare ogni giorno la determinazione a guarire. **Musica** e **sonno** (undici ore per notte più vari riposini diurni) sono stati il mio mantra personale per quasi sette anni. La televisione invece era bandita perché la percepivo solo come rumore e confusione, una rapina energetica. E dal momento in cui cominciai a dire le prime parole, una terapeuta Gestalt intervenne per aiutare il mio emisfero destro a **verbalizzare** la mia esperienza del **trauma**. Se fossi stata abbandonata in un centro di **riabilitazione** dove si utilizzano solo fisioterapia e logopedia tradizionale, non penso ce l'avrei mai fatta. La mia riscossa ha richiesto la convinzione profonda e "scientifica", tanto mia che di mia madre (anche lei neuroscienziata), nella capacità che il cervello umano ha di rigenerare se stesso, di supplire ad alcune disabilità inventando nuove abilità. Chi ha detto che per andare da A a C si debba per forza passare per B?». Oggi, a quarantanove anni (e a dodici dall'emorragia) Jill divide il tempo tra apparizioni televisive (l'ultima al talk-show di Oprah), conferenze per l'**Harvard Brain Bank** e lezioni di neuroanatomia all'Università dell'Indiana.

«Diciamoci la verità», si schernisce, «quattro anni fa, quando mi venne offerta questa cattedra (che tra l'altro mi consentiva di tornare a Bloomington dove abitano i miei genitori, il mio posto favorito al mondo), pensavo si trattasse di un atto di carità. Mi pagavano per imparare daccapo le basi del mio lavoro, considerato che fino al quinto anno dopo l'emorragia persino le moltiplicazioni per me restavano un mistero. Ma ora mi sento completamente rassicurata e fiduciosa di aver recuperato anche la parte analitica della mia **personalità**. Quello che non ho voluto recuperare, invece, sono i lati antipatici (perfezionismo, arroganza, invidia, sarcasmo, testardaggine) che evidentemente risiedevano nel centro egoico del mio emisfero sinistro. Sono diventata molto più attenta a come certi atteggiamenti mi facciano sentire, a quali cambiamenti provochino nel mio corpo e nelle emozioni. Se mi mettono a disagio, li sopprimo e li rimpizzo con la disponibilità a scoprire risposte diverse, che non per forza vengono dalla dottoressa Jill di un tempo. La nostra mente ha questa abilità di concentrarsi su un problema e riuscire a scandagliare non una, ma molteplici soluzioni. È il più perfezionato strumento di conoscenza nell'universo ma finora la razza umana ha usato solo una frazione di quel potenziale. Il prossimo passo nell'evoluzione dell'uomo consisterà nell'imparare a giocare con i **poteri nascosti** nel nostro **cervello**».