

## 535. Dai spazio alle intuizioni: “illuminano” il cervello di Raffaele Morelli

Scritto da Rosario Castello

Sabato 04 Ottobre 2014 00:00 -

---

Dai spazio alle intuizioni: “illuminano” il cervello.

Le intuizioni sono “doni” del cervello che spesso vengono ignorati; se ascoltate possono migliorare la qualità della nostra vita.

### Quando il cervello partorisce un’intuizione

Non si sa da dove vengano le **intuizioni**, né le si può forzare. Entrano all’improvviso nei nostri pensieri e nel nostro tempo, portandoci un’immagine, una frase, l’idea di una nuova possibilità che ci aspetta e spesso svaniscono con la stessa rapidità, senza che a volte riusciamo più neanche a ricordarle. Le intuizioni sono quei fenomeni per i quali la mente accede di colpo a una visione diversa di un aspetto della nostra realtà. Tutti le abbiamo, anche se c’è chi vi è più predisposto di altri, ma non tutti siamo pronti a dar loro l’importanza che meritano. Anzi, la vita frenetica nella quale siamo calati ci spinge spesso a ignorarle o a trattarle come elementi di disturbo rispetto a quello che ci siamo prefissati di fare. Non dare mai ascolto alle

#### **intuizioni**

può appesantire il lavoro del nostro

#### **cervello**

e porta spesso all’infelicità.

### Le intuizioni: i campanelli d’allarme del nostro cervello

Lo si vede bene durante i periodi di crisi: spesso la persona riconosce che, molto prima di cadervi, aveva intuito che avrebbe potuto agire diversamente. Oppure ricorda che tempo prima, mentre stava facendo una scelta “in piena consapevolezza”, aveva avuto per un attimo l’intuizione che non fosse quello giusta, (per esempio quando si sta per cambiare casa o lavoro o si sceglie un nuovo indirizzo di studi, oppure ci si sta sposare). E sono proprio le intuizioni di un nuovo possibile modo di essere a orientarci quando troviamo finalmente la via d’uscita della crisi. Esse cioè, pur nella loro apparente evanescenza, contengono in molti casi un elemento di trasformazione che viene dalle profondità autentiche del soggetto, oppure un semplice suggerimento che tuttavia può rivelarsi prezioso. Perciò una mente che non dà loro spazio e che, al contrario, cerca di zittirle, perde una funzione fondamentale che dà respiro all’attività psichica e la rende capace di rinnovarsi: perde una “finestra” che guarda sull’inconscio, sui suoi

bisogni e, chissà, forse a volte sul destino stesso della persona.

### **Intuizioni: la loro importanza per il cervello**

Ciò non significa ovviamente che tutte le intuizioni siano portatrici di verità, ma che ogni tanto, soprattutto quando una di esse si presenta più di una volta, è meglio fermarsi a riflettere su ciò che essa ci sta proponendo. Perché se da un lato molte scelte quotidiane non possono prescindere dalla razionalità e dal buon senso, dall'altro ci sono momenti di vita in cui è necessario agire d'intuito. E l'intuito, se anche non mette al riparo dall'errore, quando non sbaglia trova una risposta molto più appagante di quella che si raggiunge attraverso la logica e la programmazione.

Quando arriva l'intuizione non giudicarla in fretta: aiuta il cervello a trovare la soluzione migliore:

- **Trattienila.** Quando arriva dal tuo cervello un'intuizione “forte”, che ti disorienta e che senti importante, non rimandarla a un dopo in cui non la ricorderai, ma fai il possibile per “fermarla” subito. Puoi scriverla su un foglio, sul pc o sul cellulare, così da poterla osservare con calma più tardi.

- **Aspetta.** Una volta fermata, non giudicarla subito come utile o inutile, come una grande verità o un sonoro abbaglio. Lascia che “sedimenti” per un po', a seconda della situazione (da qualche ora a qualche giorno). Poi ritorna su di lei e riflettici, senza interferenze a meno che si ripresenti da sola. Nel qual caso è molto probabile che contenga qualcosa da prendere in seria considerazione.

- **Discerni.** L'idea o l'immagine che l'intuizione propone può essere irrealistica o impraticabile, ma ciò non esclude che possa contenere aspetti simbolici che, se compresi, sono illuminanti. Ad esempio l'intuizione di se stessi felici in un viaggio solitario in terre sconosciute può rivelare la necessità di conoscersi di più e di ridurre la vita sociale. Perciò prova a comprenderla nella sua essenza.

da *Il blog di Raffaele Morelli*

[www.riza.it/psicologia/tu/2692/dai-spazio-alle-intuizioni-illuminano-il-cervello.html](http://www.riza.it/psicologia/tu/2692/dai-spazio-alle-intuizioni-illuminano-il-cervello.html)

## 535. Dai spazio alle intuizioni: “illuminano” il cervello di Raffaele Morelli

Scritto da Rosario Castello

Sabato 04 Ottobre 2014 00:00 -

---

### **Consigliati**

*Riviste Riza:*

*Riza Psicosomatica*

*Riza Salute Naturale*

*Riza Scienze*

*Riza MenteCorpo (digitale)*