

# *Viviamo immaginando la nostra vita*

## **Forse possiamo esser noi a guidarla**

Riccardo Fesce (\*)

Nel nostro cervello nessun neurone è mai *acceso* o *spento*. Ogni neurone, come un estroso batterista rock, genera ritmi che gli sono congeniali, in funzione della musica che si aggira per l'aria. La musica che ogni neurone sente è l'insieme dei segnali che in ogni momento riceve da altri neuroni; il suo ritmo rappresenta le relazioni tra questi segnali.

Ogni concerto che un gruppo di neuroni va componendo di momento in momento (lo schema di attività neuronale in un circuito) rappresenta un aspetto dell'esperienza e risuona in circuiti profondi (il nucleo dell'amigdala e le regioni del mesencefalo che producono dopamina), che riconoscendone la possibile valenza vitale danno origine alle emozioni.

Come il giovane Mozart, che sapeva scrivere e riprodurre al pianoforte un concerto sentito una sola volta, una portentosa struttura nel lobo temporale del cervello – l'ippocampo – è in grado di registrare le musiche che risuonano in mille parti del cervello, contestualizzando ogni elemento dell'esperienza, e la sua colorazione emotiva e affettiva, in una partitura completa che l'ippocampo riflette sulla corteccia cerebrale. Forse l'ippocampo è persino più bravo, in questo, dello stesso Mozart, perché sa ascoltare mille arie anche discordanti, che vengono dai più svariati anfratti del cervello, e comporre in una sinfonia che risuoni in tutta la corteccia. Quest'ultima non si trova dunque a rielaborare un coacervo di sensazioni, ma un fluire di esperienze soggettive, un vissuto integrato e personale.

Circuiti parieto-frontali si affrettano a proporre possibili interazioni, con ogni oggetto riconosciuto cui sia stata attribuita una rilevanza vitale sulla base dell'esperienza, e ogni elemento dell'esperienza diviene così un possibile “oggetto relazionale”, che assume un significato in termini della sua valenza emotivo-affettiva, e della valenza di una possibile interazione con esso per il benessere personale.

Ogni esperienza inattesa, ogni oggetto mai incontrato prima, suona come una musica nuova nei ritmi dei segnali neuronali. Se sa suscitare emozioni viene registrata, rafforzando e indebolendo le connessioni tra i neuroni (sinapsi), così che i circuiti neuronali sapranno rigenerarla in futuro: risuonerà in risposta a esperienze simili, e risuonando permetterà di “riconoscere” oggetti, persone, situazioni, o di immaginare, rivedere, rivivere. E non occorre che tutto sia identico, basta che richiami in qualche modo una musica conosciuta, che inneschi in certi gruppi neuronali ritmi già noti: come l'*Intelletto* kantiano, che tutto sa già a *priori* e riconosce categorie e concetti, intuendo, paragonando, generalizzando, così i circuiti nel nostro cervello riconoscono in modo *concettuale* – per schemi, associazioni, generalizzazioni – figure geometriche, relazioni di grandezza, numero, forma, ordine, e forme complesse come il viso umano, perché *risuonano* nei circuiti neuronali innati; in più, però, le connessioni tra neuroni si rimodellano, a fronte di ogni nuovo schema, relazione, situazione che si presenti più volte o abbia una rilevanza vitale; in questo modo imparano a riprodurli, ne acquisiscono una “conoscenza”, ovvero la capacità di “ri-conoscerli”, incontrandoli di nuovo.

\* \* \*



Se guardiamo così all'attività del cervello, ci appare chiaro come l'esperienza non consista in un *ricevere* passivamente sensazioni e informazioni, ma in una incessante attività creativa, immaginativa, che viene in ogni momento confrontata con le informazioni in arrivo alla ricerca di risonanze, per interpretare e dare senso, un senso personale e soggettivo, basato su ciò che già abbiamo provato e sappiamo, a ciò che ci succede, a ciò che viviamo.

Spesso a guidare questa attività è l'informazione che arriva dai sensi, dalla realtà e dagli eventi. Ma spesso la corteccia trascura di tenere attivo il talamo, stazione obbligata di passaggio di tutta l'informazione che arriva dai sensi e dal corpo stesso, e quindi si trova a giocare con la sua stessa produzione immaginativa: richiama ricordi, prefigura situazioni, si racconta storie del suo passato, le rielabora, si racconta storie su futuri possibili. Se ne emoziona, le rilegge con sguardi nuovi.

Rilettura: possiamo dare, della storia che viviamo, un quadro verista, analiticamente attento al dettaglio in uno sforzo di oggettività, o distaccarcene in una prospettiva astrattista, che spoglia gli elementi della loro apparenza alla ricerca della loro essenza, di un loro significato assoluto; ancora, possiamo assumere uno sguardo impressionista, più attento agli aspetti che ci muovono qualcosa dentro, o lasciar parlare l'anima e, come un espressionista, far prevalere le nostre emozioni, che pervadano ogni aspetto del quadro.

È una questione di regia: siamo noi a dirigere l'immaginazione, e possiamo ricavare della nostra vita una atmosfera di guerra, deprimente, senza speranza – o forse epica ma strenua e ardua – oppure una ironica e gioiosa – o forse eroica – sensazione che “si può fare!”, o ancora uno sguardo trasognato *à la Amélie...* Quale che sia il dipinto che dentro di noi produciamo, dentro ci siamo noi. E possiamo esserci in due modi generali, due modi di guardare, e di vivere ciò che ci succede.

Possiamo vederci succubi delle circostanze, del volere e delle azioni degli altri, degli arbitri della sorte, della società, dei potenti. Vittime. Capaci di sognare forse, ma in tal caso o stupidamente incapaci di riconoscere i sogni impossibili o attenti a non sbilanciarci troppo, a non dar troppo peso ai sogni, per non illuderci e non rischiare delusioni.

Oppure possiamo vederci “artefici del nostro destino”, capaci di considerare i limiti, gli obblighi, i problemi, le difficoltà che la vita e gli altri ci impongono, ma attori in prima persona, in grado di fare i conti con la realtà e di giocare le nostre carte per cambiarla, persino per cambiare noi stessi, trasformando i *sogni possibili* in desideri e progetti.

\* \* \*

Rispetto agli altri animali, sappiamo gestire con grande maestria, nel nostro immaginario, il tempo. Il passato che insegna, ciò che la nostra storia ha fatto di noi, ciò che noi possiamo fare della nostra storia (mi scuso con Sartre per il plagio) e del nostro futuro. Simulare, analizzare cause e conseguenze, qui e ora ma anche domani, tra un anno, quando saremo vecchi (anche se gli altri magari pensano che lo siamo già), prefigurare, vederci quali siamo, quali vorremmo essere, quali *possiamo* essere. Forse proprio qui sta il problema, più che “essere o non essere”, essere ciò che possiamo essere.

A guidarci, in questo gioco di vivere, immaginare la vita e prefigurare il futuro, sono quei circuiti profondi che riconoscono la possibile valenza vitale di ogni esperienza e generano le emozioni. Ma la neurobiologia ci dà una interessante informazione, sul funzionamento di questi circuiti, e in questo non fa che confermarci qualcosa di cui, con un po' di introspezione, sappiamo renderci perfettamente conto da soli: guardiamoci intorno, non è che le persone serene, o felici, siano quelle che stanno meglio; spesso anzi proprio queste sono insoddisfatte e depresse, più di persone cariche di guai, con problemi fisici o familiari, che sanno invece guardare la vita in positivo. I nuclei mesencefalici scaricano dopamina, che da un lato genera motivazioni – che guidano i nostri comportamenti spontanei e aiutano le regioni prefrontali a programmare le strategie di comportamento motorio intenzionale e cognitivo razionale – e dall'altro lato genera la *percezione di piacere* nelle regioni di elaborazione delle emozioni. Ma questi neuroni non scaricano dopamina in funzione di quanto si stia bene. Piuttosto, segnalano miglioramenti. Ciò che ci fa piacere sembra

perdere man mano interesse, diviene scontato, incapace di generare piacere (semmai dispiacerà perderlo): proprio perché dopamina e altri neurotrasmettitori segnalano piuttosto i cambiamenti, positivi o negativi. Per questo sappiamo bene tutti che la felicità non si sostiene da sola, va costruita e rinnovata di momento in momento, o diviene noia. Guardando con più attenzione a questi meccanismi neurali, si osserva che la scarica di dopamina non solo segnala cambiamenti positivi, piuttosto che lo stato di benessere, ma di fatto funziona da “prediction error detector”: segnala quanto ciò che succede si discosta da ciò che ci aspettavamo. Nel bene o nel male.

Ancora una volta viene da pensare alla musica. Bello ascoltare il dialogo di note e suoni che si fondono ogni momento in un istante di esperienza complessa e integrata, e fluiscono intrecciandosi in rivoli che appaiono indipendenti ma tracciano tutti insieme un percorso complessivo. La musica sa guidare l'orecchio (il cervello) a prevedere la prossima nota, e l'emozione è la sorpresa piacevole di ogni inattesa svolta nella melodia, accelerazione o esitazione del ritmo, *crescendo* o *diminuendo*: si ha un bel conoscere il pezzo, quando arriva quel passaggio, quel cambio di tono, quell'accordo, l'orecchio non può non sorprendersi e l'emozione non può evitare di nascere ancora una volta. Altrettanto colpisce, negativamente, una nota stonata; e uno strano misto di fastidio, sorpresa e piacevole curiosità nasce da una dissonanza ben studiata. Non a caso al bambino piace la carola che si ripete sempre uguale, come gli piace la storia risentita mille volte, perché gli dà sicurezza: gli “errori di predizione” e le sorprese, gli stimoli emotivi, sono fin troppi nelle sue giornate, e va in cerca di pace e rassicurazione.

Ma se piacere e frustrazione si misurano, nel nostro cervello, in funzione di quanto la realtà sa essere all'altezza di ciò che ci aspettiamo, si comprende come saper immaginare la vita sia sì difficile, ma cruciale, per essere felici. Soprattutto, si comprende come vagheggiare che sia la realtà a cambiare, gli altri a soddisfarci, ci proietti nel mondo dei sogni, e dei fallimenti. Saremo inevitabilmente vittime, destinati, salvo circostanze particolarmente fortunate, a essere frustrati dalle delusioni, infelici.

Si tratta dunque di saper immaginare la vita con arte e maestria. Attenti, certo, a come siamo, e a ciò che abbiamo, e senz'altro desiderosi di come vorremmo essere, e di come vorremmo fosse la nostra vita, ma occorre saper distinguere i desideri – e coltivarli con cura – dai sogni, che possiamo solo sognare. Coltivare i desideri significa aver chiaro che cosa *possiamo* essere, come la nostra vita *può* essere. Quale musica *siamo in grado* di suonare noi, e impegnarci a imparare a suonarla, e goderla. Possiamo certo lasciarci emozionare, con ammirazione e una punta di invidia, dalla musica che altri, più bravi o più fortunati, sanno suonare. Ma non cerchiamo di ingannare quei nostri neuroni, nascosti laggiù nel mesencefalo: non possono aspettarsi da noi, e dalla vita, quel sublime concerto che non siamo in grado di eseguire, con le nostre mani, le nostre possibilità e il nostro impegno. Se proviamo a illuderli, saremo sempre vittime, inermi, degli altri, delle circostanze, dei nostri insuccessi.

È ora di mettersi al lavoro. Desiderare ciò che *possiamo* desiderare e impegnarsi per conseguirlo. Nessuno ci può togliere ciò che dipende da noi e che noi siamo in grado di conquistare.

Nessuno ci può impedire di essere i protagonisti della nostra vita.

(\*) Medico, psicoterapeuta, neurofisiologo, o meglio appassionato di neuroni.  
Centro di ricerca in Neuroscienze, Università degli Studi dell'Insubria – Busto Arsizio (Va).  
SISPI Scuola di Specializzazione Psicoterapia con la Procedura Immaginativa – Milano-Roma.