

***Giocare con i sogni.
Nutrire il desiderio.
Costruire progetti.
Coltivare speranza.***

Riccardo Fesce (*)



La società dei consumi e la mercificazione e monetizzazione di ogni cosa ci fanno perdere la prospettiva.

Tutto ci viene mostrato, e il messaggio è chiaro: tutto si può avere, tutto si può comprare; un detersivo più economico come una crociera ai Caraibi. La questione diviene, banalmente: posso permettermelo? se sì, non occorre desiderare, lo posso avere, e subito; se no, è inutile neppure pensarci.

* * *

È come se una muraglia di vetro, invisibile e insormontabile tagliasse in due la realtà fuori di noi, e la vita: da una parte tutto ciò che è alla nostra portata, non c'è problema, neppure occorre più staccare un assegno, basta fare clic su un bottone in internet; e dall'altra parte del vetro ciò che possiamo guardare ma non toccare, ciò che non avremo mai, ciò che possiamo solo sognare.

Ciò che viene a mancare è tutto lo spazio in mezzo, il territorio dove si misura la possibilità e la capacità dell'essere umano di realizzare la sua specifica natura di animale diverso e speciale, perché capace di perseguire un disegno, modificare la realtà esterna e persino se stesso.

Ciò che viene a mancare è il territorio del desiderio, e lo spazio per la speranza.

Coi sogni si può giocare. Come con i ricordi. “Memoria non è peccato fin che giova”, diceva Eugenio Montale. Ne può nascere rassicurazione; o anche rimpianto, purché sia dolce, e spinga a pensare, a crescere, ad agire. Lo stesso per i sogni: non sono peccato, finché giovani. Ci si può giocare, certo. Ma se restano sogni, se nulla hanno e nulla avranno mai a che fare con la realtà, a che giovano?

* * *

Il cervello non registra la realtà, gli oggetti, gli eventi, le relazioni. Non si limita a registrare ma interpreta, attribuisce una valenza affettiva e inquadra tutto in una prospettiva personale, in una immagine interna del mondo, degli altri, di sé. Specifici circuiti cerebrali – principalmente proiezioni serotonergiche dal tronco encefalico a varie regioni della corteccia – aiutano a discriminare l'origine dei nostri vissuti immaginativi, riconoscendo ciò che proviene dalla realtà esterna (esperienza sensoriale) dai costrutti immaginativi che ci aiutano a interpretarla. Il loro corretto funzionamento ci permette di riconoscere ciò che è reale da ciò che è solo immaginato, evitando allucinazioni e interpretazioni assurde di ciò che succede (paranoia, deliri). L'integrazione con le proiezioni dopaminergiche che controllano lo stato di benessere, la gratificazione e la motivazione aiuta a conciliare le pulsioni interne con le esigenze relazionali, le regolazioni sociali, il corretto esame di realtà.

Ne nasce un'immagine interna della realtà, più o meno precisa, articolata, che orienta il comportamento. Può essere un'immagine adeguata e fedele, e guidarci verso il successo. Oppure svincolarsi dalla realtà, e diventare fantasia, sogno: nulla di male, finché tutto funziona correttamente e sappiamo che di un sogno si tratta. Si può sognare – immaginare una realtà diversa, possibile o no – e restare a guardare; o sfrondare l'immaginazione perché aderisca quanto è possibile alla realtà, e agire di conseguenza.

Anche gli animali interpretano la realtà, immaginano, sognano. La grande differenza tra noi e loro sta in che cosa noi sappiamo immaginare, nell'uso che facciamo di questa capacità di immaginare.

Noi sappiamo simulare, prefigurare, inventare; sappiamo costruire e raccontare una storia. Una storia che ci vede soggetti attivi, capaci di modificare la realtà, capaci di cambiare anche noi stessi.

Si tratta di una enorme espansione del territorio che sta tra la vita e il sogno. Tra la vita – la realtà che va accettata così com'è – e il sogno – quella irrealizzabile realtà che vorremmo ma possiamo solo immaginare. È lo spazio di una realtà diversa, che possiamo immaginare ma anche realizzare. È il territorio del *desiderio*.

* * *

Il tempo si contrae sempre più.

Non è più necessario spostarsi. Si è istantaneamente dove si vuole, in internet, in teleconferenza. E ciò che si “desidera” si può ottenere un istante dopo, finché la parola stessa “desiderio” si prosciuga di ogni valore. Non ha più senso “desiderare”, basta scegliere: ciò che si può avere è già lì, sul vassoio, da prendere, subito. Il resto, a meno che si sia in grado di rimandare, prender tempo, elaborare un progetto, impegnarsi... inutile desiderarlo, lo si può solo sognare.

Un muro di vetro, tra oggettività e sogno, che ha invaso, e a poco a poco sta erodendo, il territorio del desiderio. Quello spazio in cui l'immaginazione, non guidata passo passo dalla realtà ma neppure persa nel sogno, può disegnare una realtà diversa possibile, un percorso per arrivarvi, un progetto per impegnarsi a cambiarla.

Non si sta parlando di rivoluzione. Si sta parlando di quotidianità.

È una deriva che, proprio nella quotidianità, ci abitua a poco a poco ad accomodarci e scegliere, indicando (col dito o col mouse) che cosa preferiamo nel menu della vita. Non occorre sforzo, tanto non sta a noi cambiare il menu o inventare ricette nuove.

Non occorre sforzo. Il contrasto è stridente: il possibile è facile, il resto è impossibile.

È una deriva verso l'impotenza, che partendo dall'ambito degli oggetti, dei beni e dei servizi, a poco a poco invade anche le altre sfere della nostra vita, le relazioni, l'immagine di sé, il proprio ruolo nel mondo.

Non occorre sforzo. Il contrasto è stridente: il possibile è facile, il resto è impossibile.

Una situazione lavorativa o sociale è difficile o dolorosa? si prende atto e si cerca una soluzione facile; se una soluzione facile non c'è si prende atto e ci si consola: “è colpa degli altri, della dura realtà, della sfortuna, che si accanisce contro di me”. Magari si sogna una realtà diversa, vittime impotenti, sempre più frustrati che la realtà si allontani sempre più dal sogno.

Una relazione non funziona? si prende atto e si cerca una soluzione facile; oppure ci si difende: “non è colpa mia”, “non ci posso fare niente”. Magari si “sogna” che la relazione sia diversa, vittime impotenti, sempre più frustrati che la realtà sia così lontana dal sogno; o addirittura si crede al proprio sogno, si nega la realtà e il diritto dell'altro alla realtà, come succede nei casi di stalking e di violenza familiare.

Io non sono come vorrei? ne prendo atto, impotente, e accarezzo dentro di me l'immagine di come

vorrei essere, ma consapevole che è solo un sogno, la realtà è questa e non si può cambiare.

Non occorre essere dei terapeuti per imbattersi in questi discorsi e atteggiamenti.

La “sindrome della vittima impotente della realtà” dilaga, paralizza e affligge come una peste contagiosa.

* * *

Da dove viene questa nuova sofferenza?

Forse proprio dall'eliminazione del tempo: c'è tanto da scegliere, qui e ora, perché dannarsi, rinunciare a quel che può piacerci ora, per andare in cerca di qualcosa di remoto, forse, chissà quando?

A pensarci bene, è terrorizzante: questa difficoltà a guardare lontano è ciò che si riscontra nei soggetti con lesioni ventromediali della corteccia frontale, una regione cruciale per la valutazione complessiva delle strategie sulle diverse scale temporali, la regione che ci dà la “capacità di giudizio”.

Difficoltà analoghe si riscontrano in soggetti con comportamenti compulsivi (come giocatori d'azzardo

patologici) e in molti tossico-dipendenti. Anche in questi soggetti va gradualmente persa la capacità di posporre una gratificazione: la soddisfazione qui e ora – l'adrenalina per il giocatore, il farmaco per il drogato – valgono più di qualsiasi ricompensa o punizione domani.

Si può certo comprendere che una lesione cerebrale produca un disturbo del genere, la perdita della capacità di giudizio; ma come può essere che la spirale del comportamento compulsivo, della schiavitù dei videogiochi, o dell'uso di droghe, possa condurre a una situazione analoga?

In tutte le forme di dipendenza e in generale nei disturbi compulsivi del comportamento si riscontra una evoluzione neuropsicologica comune: una attività piacevole (gioco, shopping, fumo, cocaina, persino il lavoro) viene inizialmente intrapresa perché piace, fa sentir bene, distrae o dà soddisfazione. Quasi tutto ciò che dà piacere col tempo tende a diventare abitudine, e si instaurano due dinamiche parallele: da un lato se anche ciò che inizialmente ci entusiasmava non dà più tanto piacere, rinunciarvi comunque non fa star bene; d'altro lato, ogni volta che qualcosa non va, quello ci può distrarre, alleviare la tensione o la sofferenza, far stare un po' meglio.

Nel nostro cervello succede gradualmente qualcosa di brutto: il sistema motivazionale, che inizialmente attribuiva a quella attività un valore di gratificazione, ora tende ad attribuirvi un valore di sollievo e fuga dal malessere, qualunque ne sia l'origine.

I nostri comportamenti hanno caratteristiche molto diverse, quando sono guidati da un obiettivo da raggiungere o mossi da un disagio o bisogno. Diverse come l'apprendimento di un topo quando è guidato da una ricompensa (imparare a premere una leva per avere cibo) o da una punizione (evitare quell'angolo della gabbia quando si accende la luce blu, perché altrimenti si prende la scossa). Se gli togliamo la leva, il topo esplorerà per trovare altri modi di procacciarsi il cibo, imparerà in fretta a infilare il muso in un buco, o qualunque altro comportamento vorremo che impari. Se invece gli cambiamo l'angolo della gabbia dove si prende la scossa, per un po' continuerà a scappare nel modo sbagliato e poi probabilmente si “congelerà” (la sua tipica reazione di paura incontrollata) senza sapere che fare. Perché? perché l'apprendimento basato sulla paura e sull'evitamento di un disagio innesca ansia e urgenza, e questo facilita la messa in atto di reazioni istintive (apprese come adeguate) e ostacola l'intervento di una valutazione cognitiva. Più la risposta si rivela inadeguata, più cresce il livello di ansia e urgenza, e più è verosimile che la risposta continui a essere sbagliata, disfunzionale e fallimentare; come la folla che per scappare spinge sulla porta che si apre verso l'interno, come nel panico dove si reagisce il più in fretta possibile in modo “spontaneo” - in genere inefficace – senza

ragionare. Non che il cervello sia costruito in modo sbagliato: più c'è pericolo, meno c'è tempo per pensare, e nella maggior parte dei casi la soluzione migliore è fare ciò che ci viene spontaneo (che abbiamo imparato) il più rapidamente possibile; se c'è un leone, prima di tutto scappa (o congelati, a seconda di qual è la reazione spontanea della tua specie), poi si vedrà; per l'essere umano, non è detto che questa, spontanea, sia la reazione migliore, ma il nostro cervello non lo sa.

I comportamenti orientati, guidati dalla ricerca di una gratificazione, sono invece intrinsecamente basati sulla capacità di giudizio, sulla valutazione di rischi e benefici, sullo sviluppo di strategie razionali per arrivare allo scopo; se falliscono, tipicamente svilupperemo strategie alternative (a meno che si tratti di cercare di conquistare una donna: lì facciamo stupidate, e per quanto ragioniamo continueremo a farne; ma è solo perché non ne capiamo niente, e perché in quella relazione proiettiamo tante di quelle problematiche inconsce, nostre personali, che la ragione ha poco potere di intervento...).

Ecco quindi che quando un comportamento orientato (volto al raggiungimento di un piacere) diviene un comportamento di difesa dal malessere (spinto dal bisogno), e per giunta efficace solo momentaneamente nel migliore dei casi, si carica di ansia e urgenza, e tende a prevalere, anche se inefficace, rispetto alla valutazione razionale e strategica (sui tempi lunghi); inficia la capacità di giudizio.

Senza bisogno di essere compulsivi o viziosi, l'accorciamento della prospettiva temporale, la necessità di decidere il più rapidamente possibile, la disponibilità di tante scelte immediate, di cui molte piacevoli, tutto concorre a ostacolare l'intervento di una valutazione pacata, razionale, strategica, che sappia considerare le conseguenze di ogni scelta nel tempo.

E si riduce lo spazio per essere artefici consapevoli delle proprie scelte, dei propri obiettivi; si scivola gradualmente verso la sensazione di essere vittima delle circostanze, costretti a scegliere invece di desiderare, a prendere invece di costruire, a reagire più che ad agire.

* * *

Ma senza spazio per costruire strategie e programmi, dove va a finire il desiderio?

Non c'è più spazio per desiderare. Non c'è più spazio perché il desiderio si può coltivare solo se esiste una possibilità di realizzarlo, cambiando la realtà, o cambiando noi stessi. E solo questa possibilità apre lo spazio alla speranza.

Quando un sogno si profila all'orizzonte, e il nostro impegno riesce a creare le condizioni perché emerga una possibilità, anche remota, che si realizzi, e un progetto, ecco che nasce la speranza.

Ma la speranza non è un frutto dei sogni. No, è un frutto della capacità di immaginare e prefigurare un modo, un percorso, un impegno.

Il modo, il percorso specifico, senz'altro dipendono dalla realtà esterna, e almeno in parte dagli altri, ma l'impegno no. L'impegno è roba nostra.

La prefigurazione, la strategia, l'impegno nascono e crescono dentro di noi. Dipendono da noi. Trasformano il sogno in desiderio. Ci permettono di coltivarlo, di vederlo crescere, diventare realistico, diventare un progetto, e regalarci *speranza*.

Speranza, una ineguagliabile energia che moltiplica le nostre forze, le nostre capacità, le nostre possibilità.

* * *

Non ci si pensa spesso, ma noi sappiamo godere della prefigurazione almeno quanto di ciò che succede davvero. Basta immaginare di essere in stazione ad attendere il treno da cui scenderà la persona che ci è più cara... oppure pensare alla vigilia di Natale, quando eravamo bambini, un

momento ancora più bello del Natale stesso (magari i regali non erano neppure ciò che ci aspettavamo), o ancora alla eccitazione che precede una festa in cui chissà come ci divertiremo (e a volte non ci divertiamo affatto)...

Succede così perché questo è il modo di funzionare del cervello. Proprio grazie a questa capacità di godere della prefigurazione siamo capaci di scegliere con cognizione di causa tra un piacere ottenibile qui e ora e altre dimensioni di piacere, più o meno diverse, materiali, personali, psicologiche, sociali, affettive, etiche, presenti o future. Una situazione in cui si configura la possibilità di ottenere una gratificazione – o l'immaginare una situazione piacevole – attiva le proiezioni che dal mesencefalo rilasciano dopamina nelle regioni limbiche del cervello per produrre la sensazione di piacere; al tempo stesso dopamina viene rilasciata anche nelle corteccie prefrontali, regioni incaricate di elaborare i programmi e le strategie comportamentali, e qui svolge il ruolo di forza motivazionale, che spinge a mettere in atto i comportamenti che possono farci ottenere la gratificazione intravista, o immaginata. Si tratta di un meccanismo di cruciale importanza, nel funzionamento del cervello e della psiche. Solo la capacità di prefigurare, e di contrapporre il piacere che deriva dalla pregustazione di un successo, anche solo immaginato, alla soddisfazione di un bisogno o capriccio immediato, ci permette di dilazionare la gratificazione, di rinunciare al bene immediato per un bene futuro, di disegnare strategie, che possono anche comportare dolore e sofferenza, ma per un premio più alto, di sacrificare il nostro interesse per perseguire ciò che è giusto, sacrosanto, e ci farà star bene con noi stessi.

Questa capacità di godere della prefigurazione e trasformarla in una motivazione è ciò che ci distingue dagli animali, è la componente fondamentale di ciò che consideriamo maturità, comportarsi “da adulti”, sapersi assumere le proprie responsabilità.

Proprio per questo è così demoralizzante che la società e la cultura stiano gradualmente scivolando verso l'exasperazione della immediata disponibilità: se posso averlo, devo poterlo avere subito; e ciò che non posso avere subito, significa che, semplicemente, non posso averlo.

La diffusione di droghe, gioco d'azzardo, shopping compulsivo, la dipendenza da internet, dai videogiochi, dal telefonino evidenziano questo attaccamento alla soddisfazione istantanea di una esigenza, incapaci di rimandarla, o soprassedere per qualcosa di più importante, meno vicino e incombente.

La controparte di questa incapacità di rapportarsi alla realtà è la crescente incapacità di rapportarsi a se stessi: un sempre più dilagante narcisismo, un narcisismo insano. Volersi bene non è certo un male. Ma senz'altro lo è perdere la capacità di guardarsi dentro, ingannati dall'immagine allo specchio: sentirsi sempre vittima delle circostanze e degli altri, nascondersi la nostra responsabilità in ciò che ci succede, non riuscire a immaginare che cosa potremmo fare per cambiare, e per cambiare la realtà. È quasi un addestramento a rinunciare a immaginare, addestramento a disimparare a valutare costi, benefici presenti e futuri, rischi, impegni e sofferenze necessarie e ricompense future, materiali, personali, sociali, morali.

Un addestramento a rinunciare a desiderare, con tutti i corollari – sforzo, incertezza, fatica, ma anche dolce ansia, aspettativa, pregustazione – che accompagnano il desiderio.

Ma anche un addestramento a sentirsi vittime impotenti, un addestramento a rinunciare alla speranza.

(*) 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