

## Immaginario, io e la realtà:

*Elaborare creativamente la percezione del 'qui e ora' e la prefigurazione del futuro*

In assenza di eventi esterni o interni rilevanti emotivamente, sia il comportamento che il percorso del pensiero – e il flusso immaginativo – normalmente procedono sotto il livello di attenzione consapevole, guidati da “oggetti” (stimoli e elementi esterni, situazioni ambientali e immagini interiori) verso i quali si propongono “spontaneamente” *relazioni* appropriate (non ricercate e valutate ma istintive o apprese). Quando emergono aspetti inattesi, contraddizioni, difficoltà o conflitti, o aspetti di rilevanza emotiva, la risposta di arousal corticale attiva i sistemi prefrontali che guidano un riesame innovativo e *creativo* della realtà, dell'elaborazione cognitiva, dell'attività immaginativa, fino a individuare prospettive e approcci alternativi che permettano la risoluzione dei conflitti, una comprensione coerente, la conciliazione delle contraddizioni in una armonia superiore. Questa schematica distinzione tra comportamenti (cognitivi, immaginativi e operativi) “spontanei” guidati dagli oggetti (*reattivi*) e comportamenti creativi (*attivi*) presenta molti aspetti di analogia con la distinzione tra processo primario e secondario in termini psicodinamici. L'intervento di questa modalità secondaria (attiva e creativa) costituisce la base psichica più generale della *resilienza*.

Anche in presenza di un processo secondario ben consolidato, lutti traumi e catastrofi possono creare una situazione senza apparente soluzione. Ad aggravare il quadro concorrono più aspetti. La sofferenza genera tensione e urgenza, e ciò spinge a ricorrere a comportamenti e percorsi immaginativi e cognitivi “spontanei”, consolidati dall'esperienza (*euristici*), opponendosi al pacato riesame critico (si pensi alle reazioni di panico).

D'altro canto la sofferenza emotivamente richiede rassicurazione, da cercarsi in ciò che è consueto e familiare.

Entrambi questi fattori si oppongono alla ricerca fruttuosa di oggetti e modalità relazionali alternative, alla rielaborazione della percezione del *qui e ora*, alla prefigurazione creativa del futuro, e in generale a quella modificazione di prospettive, e percorsi immaginativi e logici, che è di fatto indispensabile per elaborare e superare in modo costruttivo e positivo il trauma.

In questo quadro emerge la determinante efficacia psicopedagogica, oltre che terapeutica, della esplorazione immaginativa che, libera di svolgersi senza uno scopo pratico definito ma criticamente indagata, addestra e aiuta nel riesame creativo della realtà e nella ridefinizione delle proprie relazioni oggettuali, del proprio panorama emotivo e affettivo, delle proprie risorse comportamentali. Ovvero nella capacità di riemergere modificati dalle difficoltà e più adeguati; in altre parole, resilienti.

Riccardo Fesce  
Medico, Farmacologo, Psicoterapeuta, Neurobiologo.  
Ordinario di Fisiologia, Università degli Studi dell'Insubria.  
Membro del Comitato Scientifico S.I.S.P.I.

---

Il controllo di base del comportamento è centrato su schemi comportamentali istintivi e sulla interazione con gli oggetti presenti nell'ambiente. Gli schemi istintivi stessi vengono messi in atto quando l'ambiente circostante o gli oggetti adatti li rendono appropriati.

Gli input sensoriali avviano una risposta nelle regioni corticali di elaborazione e interpretazione dei dati esperienziali: se la circuiteria neuronale nelle regioni di elaborazione sensoriale associativa è predisposta ad identificare il corrispondente schema di attivazione neuronale, l'input viene “riconosciuto”; se l'input sensoriale è inatteso o significativo (emotivamente rilevante) il corrispondente schema di attivazione neuronale viene “fissato” modificando la circuiteria

neuronal, e in tal modo lo schema di attività potrà essere richiamato, sia per riattivare un ricordo (nell'ambito dei processi cognitivi e immaginativi), sia come strumento per *riconoscere l'oggetto* corrispondente, quando si ripresenti.

Al tempo stesso l'oggetto riconosciuto viene localizzato nello spazio (e rilocalizzato rispetto al corpo, al capo, agli occhi, alla mano), grazie alla attività della corteccia parietale. Il riconoscimento dell'oggetto e la sua localizzazione nello spazio e rispetto al corpo danno luogo alla attivazione (indipendente dalla volontà) degli schemi comportamentali (innati o appresi) che permettono di stabilire la appropriata *relazione* con l'*oggetto* (v. p.es. Andersen e Buneo, 2002).

Tale attivazione consiste nel coinvolgimento di circuiti neurali premotori (frontali), che prospettano l'azione. Questi circuiti vengono attivati in modo analogo sia quando si prepara l'azione, sia quando la si immagina soltanto, si incontra (o immagina) l'oggetto appropriato, o si veda eseguire la stessa azione da altri (si tratta dei circuiti nei quali operano i cosiddetti “neuroni specchio”). Si noti che l'attivazione non corrisponde al programma di un “movimento”, bensì di una “azione”, ovvero di una *relazione comportamentale con un oggetto* caratterizzata da uno scopo/finalità (Gallese e coll, 1996).

Questa prospettiva – proposta dagli studi neuroscientifici – sottolinea l'opportunità di uno schema interpretativo dell'attività psichica centrato sulla *relazione oggettuale*, anziché su un quadro di pulsioni a priori che vanno in cerca di vie di flusso attraverso il comportamento. È ovvio che il paradigma si applica anche rispetto alle relazioni con oggetti-persone, specie quando cariche di valore emotivo-affettivo, e in generale a situazioni interpersonali e sociali.

Ovviamente, non tutte le azioni prospettate (le possibili relazioni con gli oggetti presenti o immaginati) vengono messe in atto. Tipicamente, ogni possibile azione comporta una interferenza con gran parte degli altri possibili comportamenti (in corso di esecuzione o prospettati) e occorre un sistema che da un lato selezioni tra comportamenti incompatibili e dall'altro plasmii i comportamenti compatibili in modo da conciliarli. Tale sistema è costituito dai nuclei della base, che svolgono una funzione di filtro, selezione, conciliazione, scelta e cambio di programma: ogni comportamento viene facilitato (e eventualmente “aggiustato”) o inibito, sulla base della rilevanza emotiva associata alle relazioni oggettuali e alle conseguenze da esso implicate (sulla base dell'esperienza). Questa “colorazione” motivazionale (tradotta in modulazione facilitatoria o inibitoria) viene fornita dai centri dopaminergici mesencefalici, e in particolare dal nucleo della sostanza nera.

Finché l'insieme degli stimoli e oggetti presenti, e delle azioni ad essi appropriate, può essere gestito in questo modo, l'animale non ha problemi nel regolare il proprio comportamento, e l'essere umano agisce “senza badarci”, compiendo “inconsapevolmente” comportamenti a volte anche molto complessi.

Quando però si riscontrano aspetti inattesi, difficoltà di riconoscimento, insuccesso nello stabilire la relazione abituale, incoerenza tra l'azione e il suo risultato, conflitti motivazionali, allora viene generata una reazione di “arousal” (allerta) corticale che comporta una focalizzazione dell'attenzione: essa consiste nella attivazione di strutture prefrontali il cui compito è verificare e valutare razionalmente – grazie alle circuiterie della memoria di lavoro – ed elaborare comportamenti modificati, innovativi, o alternativi (Aron e Poldrack, 2006).

Si noti che quanto detto non ha rilevanza solo ai fini dei comportamenti motori: una organizzazione analoga si riscontra nella conduzione delle attività cognitive, che elaborano informazioni, immagini, ricordi, prefigurazioni, procedendo anch'essi in gran parte sotto il livello di attenzione, e giovandosi anch'essi del controllo da parte dei nuclei della base nella complessa opera di filtraggio, selezione, conciliazione, scelta e cambiamento di paradigma che caratterizza il normale flusso dell'attività immaginativa e del pensiero. Anche in questo caso è l'inatteso, l'incoerenza, l'incomprensione, la difficoltà, il conflitto, a suscitare l'intervento dei sistemi di controllo della memoria di lavoro per operare un intervento cognitivo razionale di ricerca di soluzione, corretta (re)interpretazione, coerenza, risoluzione del conflitto.

Finché tutto “quadra”, la psiche è “libera” e il sottofondo emotivo è di tranquillità, sicurezza, rassicurazione. È bene sia così. Ma fino a un certo punto: siamo fatti per imparare, per crescere, per capire, per cambiare. La sfida dell'inatteso, e la nuova armonia e coerenza più ampia, quando abbiamo saputo integrare la novità nel nostro quadro affettivo e cognitivo, attivano i centri del piacere: l'eccitazione della sorpresa, la soddisfazione di capire, risolvere.

Si tratta di un gioco complesso di emozioni: il piacere della sicurezza, il fastidio della noia, il piacere della novità, l'ansia dell'incertezza e dell'incognito.

È interessante osservare come questo quadro, di due livelli di controllo del comportamento (e dell'attività psichica), uno “spontaneo” e uno che interviene a precisare, chiarire e cercare coerenza, si possa mappare sugli ambiti alfa e beta di Bion (1963): azioni, reazioni ed emozioni che fluiscono senza bisogno di controllo (né dettaglio o precisazione) da un lato, e relazioni più precise, chiare, codificate e comprese dall'altro. È altrettanto chiaro come questo passaggio costituisca un aspetto della acquisizione del processo secondario, da un disorganico, frammentario assortimento di sensazioni - emozioni - reazioni, a un quadro coerente, compreso, logico (fino all'esplicitazione verbale) della realtà, di sé, delle proprie relazioni con gli oggetti reali e immaginari, e delle emozioni che le accompagnano.

Come detto, l'intervento attivo, di riesame e ricerca di nuovi approcci e soluzioni, a fronte dell'inatteso, di incoerenze e conflitti, si accompagna da un lato a tensione e perdita del valore rassicurante di ciò che è noto e facilmente gestibile, dall'altro al piacere della novità, della apertura di nuove prospettive e della acquisizione di nuovi strumenti cognitivi o operativi per far fronte alla realtà. Ma non sempre tutto è così semplice.

Sostanzialmente, ogni *relazione* oggettuale viene caricata di valore emotivo-affettivo, e questo valore tende a *trasferirsi sull'oggetto*. Finché il valore gratificazionale della *relazione* (e il risultato del comportamento relativo) è chiaro, è perfettamente accettabile che rispetto allo stesso oggetto sussistano tuttavia relazioni diverse con caratterizzazione gratificazionale anche opposta (banalmente, una tazza di tè bollente è un bell'oggetto, se ci si *relaziona* con essa nel modo corretto, non se si cerca di ingollarla rapidamente ustionandosi l'esofago!): questo non previene la interiorizzazione di oggetti totali nei loro aspetti positivi e negativi. A volte però oggetti relazionali a fortissima carica emotiva – tipicamente figure parentali – inviano messaggi fortemente contraddittori, non permettono di individuare il corretto piano relazionale, (quale relazione e comportamento siano appropriati, gratificanti o frustranti), non è possibile caricare affettivamente in modo univoco le possibili diverse relazioni con l'oggetto ed sono quindi gli *oggetti stessi* a fissarsi nell'immaginario come frammentati, bifronti, imprevedibili, fantasmi buoni e fantasmi cattivi che si contrappongono e si confondono, e che confondono. La persistenza di oggetti interni scissi in aspetti buoni e cattivi che si alternano imprevedibilmente costituisce il substrato per lo sviluppo di una struttura borderline. Analogamente, la incapacità totale di unificare gli aspetti buoni e cattivi degli oggetti interni in funzione delle possibili diverse relazioni con essi interferisce con lo sviluppo di un Io unitario, e radica nella psiche angosce e sogni di frammentazione e annichilamento tipiche della patologia psicotica. Viene a mancare un presupposto essenziale per inquadrare in modo logico coerente e unitario l'immagine di sé e della realtà, che permetta di condursi adeguatamente in modo spontaneo e affrontare adeguatamente e risolvere i conflitti quando si incontrano.

Ne nasce insomma una pesante interferenza con il corretto sviluppo del processo secondario.

Aspetto critico del trauma è che però, *anche in presenza di un processo secondario ben formato e funzionale*, si verificano situazioni – lutti, sconfitte, catastrofi – di fronte alle quali il comportamento spontaneo (istintivo e appreso) non regge, le contraddizioni e i conflitti sono stridenti, ma anche la ragione si arrende.

Perché si arrende? Perché tutto ciò di cui abbiamo esperienza, ciò che inconsciamente e consapevolmente abbiamo appreso della realtà e di come farvi fronte, non sa darci risposte adeguate.

Bisognerebbe riesaminare tutto, assumere prospettive nuove, individuare nuovi oggetti per le relazioni che ci sono indispensabili, nuove relazioni gratificanti che sostituiscano quelle non più possibili.

Questo è *resilienza*, ed è facile a dirsi. Perché non è altrettanto facile a farsi?

Per almeno due motivi.

Il primo è che sofferenza, pericolo, stress, difficoltà, attivano circuiti cerebrali (tra questi in particolare l'amigdala) che premono sui sistemi di controllo del comportamento e del pensiero generando *urgenza*. Questa pressione favorisce le risposte spontanee o apprese – le “euristiche” consolidate dall'esperienza – anche se sono inadeguate e come tali si rivelano, rispetto alla ricerca razionale di alternative: basti pensare a come l'ansia sotto esame tenda a impedire la ricerca ragionata di risposte – lo studente si blocca nella attesa che la “risposta esatta” emerga tra quelle apprese – o come in una situazione di pericolo la reazione di panico si caratterizzi proprio per la proposizione di euristiche consolidate, comportamenti “spontanei”, stereotipati, “istintivi”, ma in genere assolutamente inadeguati. Lo studio del condizionamento aversivo (apprendimento o evitamento di specifici comportamenti basato sulla punizione) negli animali ha mostrato come il soggetto metta in atto (o eviti) il comportamento condizionato anche se si mostra inefficace, e anzi l'insuccesso accresce l'ansia spingendo così a persistere nel comportamento inefficace.

Il secondo motivo è che in una situazione di tranquillo riesame di realtà è possibile avventurarsi in un cambiamento di riferimenti, approcci e prospettive, rinunciando alla rassicurazione del solido quadro emotivo, affettivo e comportamentale che abbiamo saputo costruirci; ma in una situazione di disagio è ben difficile rinunciare a questa dimensione rassicurante, abbandonare i relitti galleggianti di un equilibrio sconquassato e naufragato e nuotare in mare aperto in cerca di terra, di un nuovo e solido – diverso – equilibrio.

Vediamo questi aspetti esasperati nel quadro clinico della depressione: sofferenza, pericolo, stress, difficoltà tendono a consolidare percorsi cognitivi, emotivi, affettivi e comportamentali acquisiti, e così il depresso continua ad aggirarsi in “circoli viziosi” di sofferenza, incapace di un cambiamento di sguardo, unica possibilità di scampo: è critica in questo caso proprio la capacità di *sfuggire alla stereotipia* grazie alla *attività creativa immaginativa*.

Per certi versi, questa dinamica – rielaborare in modo creativo e innovativo il proprio rapporto cognitivo e affettivo con la realtà, spinti dalla necessità di crescere, e a costo di perdere la sicurezza di un quadro conosciuto e familiare – è una costante nello svolgersi dello sviluppo cognitivo e psichico infantile. In cerca di interpretazioni coerenti, il bambino rielabora e *completa*, grazie alla *narrazione* dell'adulto o alla sua stessa *narrazione* immaginativa, il suo quadro incompleto di conoscenze, costruendo interpretazioni accettabili del reale. Al tempo stesso, ogni nuova acquisizione cognitiva demolisce qualche componente mitologica della sua visione del reale, regalandogli un quadro interpretativo più preciso ed adeguato. Una continua messa in dubbio e rivisitazione, una continua minaccia a stabilità e sicurezza, che genera nel bambino una tensione conservativa, un desiderio di familiarità, immutabilità, costanza, come fattori rassicuranti, ma lo premia nel contempo con una sempre più completa e coerente prospettiva sulla realtà e sulla vita.

Nell'analizzare le dinamiche della resilienza è particolarmente interessante questa situazione del bambino, caratterizzata da enorme attività creativa e disponibilità al riesame e alla rielaborazione, accompagnate però da tensione per questo continuo cambiamento di riferimenti. La attività creativa e immaginativa, che permette non solo di interpretare una realtà in gran parte ignota, ma di reinterpretarla in modo innovativo a fronte di nuove informazioni, costituisce infatti la principale modalità di sviluppo adattativo, ovvero di cambiamento verso la massima adeguatezza alla evoluzione della realtà circostante. Ovvero, di resilienza.

Occorre però che la sete di esplorazione e comprensione dia la forza di avventurarsi nell'incognito, in cerca di nuovi quadri di riferimento, abbandonando la sicurezza e protezione di ciò che si conosce.

Non è un caso che, con il crescere delle conoscenze e il cristallizzarsi di una visione complessiva di sé, della realtà, della vita, con l'età si divenga via via meno capaci di modificare il proprio approccio vitale, le proprie abitudini, la propria prospettiva vitale, pratica, emotiva, affettiva, relazionale. Più difficile ritoccare un grande affresco ricco di dettagli e relazioni, riaggiustare un equilibrio tremendamente complesso, più faticoso e rischioso abbandonare la sicurezza di un edificio costruito con cura nel corso di decenni, per avventurarsi in cerca di nuove prospettive.

Come detto, il nostro vissuto è fondamentalmente costituito da relazioni: che si tratti di cose, reali o immaginarie, feticci, situazioni, compiti, obiettivi, ideali o persone, ciò che conta è la relazione che istituamo con questi "oggetti", e in particolare con l'immagine interna che ce ne siamo fatti.

Vi sono relazioni condizionate dall'insieme delle circostanze e delle abitudini quotidiane, che le cristallizzano rendendole persistenti, nei loro aspetti positivi e negativi, quasi immutabili.

E vi sono relazioni caratterizzate invece dai nostri bisogni, dalla nostra struttura psichica, dalla nostra personalità e dalle nostre difese, e preservate nel tempo da tutti questi fattori interiori.

Parrebbe che le prime, quando diventano fonte di sofferenza, siano le più difficili da affrontare e modificare. Spesso, invece, è sufficiente un cambiamento nella realtà, nella quotidianità – qualora sia possibile – per avviare evoluzioni, improvvise o graduali ma comunque in molti casi risolutive.

Il secondo tipo di relazioni, caratterizzate da esigenze interiori, sono oggettivamente più delicate, specialmente quando si tratta di relazioni con persone, sia che si tratti di relazioni sane (con la persona reale) o malate (con fantasmi, proiezioni o raffigurazioni interiori distorte).

Infatti, da un lato l'oggetto della relazione evolve, può cambiare, può modificare il suo approccio e contribuire alla relazione, metterla oggettivamente in crisi; ma d'altro lato, quando una relazione di questo genere – sostenuta e preservata da esigenze interiori – diviene problematica, nessun cambiamento della realtà esterna o delle situazioni è destinato a produrre evoluzioni positive significative: l'uscita dal tunnel è subordinata a cambiamenti negli aspetti interiori (struttura, bisogni, difese) che sostengono e plasmano la relazione.

Si tratta di trovare oggetti alternativi alla relazione – cosa non sempre facile – oppure modificare il proprio approccio relazionale, o ridefinire l'attribuzione di valore emotivo affettivo alla relazione. Si tratta in altre parole di rielaborare il proprio rapporto con sé stessi, con gli oggetti, con la realtà, con la vita...

Come sottolineava Melanie Klein, la interazione tra i processi di introiezione e proiezione – reintroiezione e riproiezione – ha un ruolo fondamentale nello sviluppo dell'Io (Klein, 1952); la Klein ne denunciava la intima connessione alla vita di fantasia del lattante e a tutte le sue emozioni. Ma se la rielaborazione delle relazioni emotive con oggetti interiorizzati costituisce la sostanza del vissuto interiore, e ciò ha rilevanza cruciale nella organizzazione della struttura psichica infantile, la rielaborazione immaginativa non perde con lo sviluppo, e nella vita adulta, la sua vivacità creativa, e resta la modalità fondamentale per leggere la realtà e la vita (ovvero la propria relazione con la realtà), e continuamente modificare tale lettura. L'elaborazione della frustrazione, della sconfitta, della perdita, consiste nella interiorizzazione dell'esperienza, della relazione e dell'oggetto, e in una graduale trasformazione del reticolo di legami associativi, affettivi e evocativi che li caratterizzano nell'immaginario; si può pensare che in questo consista essenzialmente il processo attraverso il quale l'individuo, ritirando e reinvestendo la libido legata all'oggetto d'amore, stabilisce dentro di sé l'oggetto d'amore perduto (rielaborando al tempo stesso la relazione con tutti gli oggetti interni che sente di avere perduto [ancora M. Klein, 1940]).

Ne emerge il ruolo cruciale della *dinamicità* e *flessibilità* del reticolo relazionale dei simboli e oggetti interni (che costituisce in ultima analisi l'*immaginario* inteso come vissuto immaginativo), un reticolo in parte conscio e in parte mascherato tra simboli più o meno impliciti e oggetti più o meno limpidi o fantasmatici. Tale dinamicità si traduce nella continua proposizione di nuove possibili relazioni e prospettive – nell'immaginario – ovvero in una intrinseca *creatività relazionale* dell'immaginario, al quale l'individuo può attingere, concependo e prefigurando relazioni e strategie comportamentali innovative a fronte di ogni necessità di adattamento a nuove (e frustranti)

situazioni reali, oggettive, operative e relazionali. Ecco dunque l'inestimabile valore delle grandi risorse immaginative (e creative) del bambino – e del conseguente atteggiamento vitale – che gli permettono, pur nel suo violento bisogno di sicurezza e rassicurazione, di continuamente rielaborare la sua prospettiva.

Si tratta in altre parole del valore inestimabile della capacità di immaginare e di prefigurare. Di svincolarsi dalla necessità di una risposta immediata per provare a raccontarsi la realtà in un modo diverso, superando la paura.

In questa prospettiva emerge con chiarezza la determinante efficacia psicopedagogica, oltre che terapeutica, della esplorazione immaginativa. Si tratta di acquisire una abitudine alla esplorazione dell'immaginario, anche senza uno scopo pratico contingente; se accompagnata da un'indagine attenta e critica, sotto la guida del terapeuta, questa attività addestra e aiuta nel riesame creativo della realtà. La rielaborazione immaginativa dell'esperienza – nei suoi aspetti esterni (rapporto con la realtà) e interni (vissuto emotivo e affettivo) – permette di sfuggire alle euristiche consolidate, che a fronte del trauma e della catastrofe si mostrano inadeguate, e di rielaborare le proprie relazioni oggettuali, il proprio panorama emotivo e affettivo, le proprie risorse comportamentali. Addestra cioè a riemergere dalle difficoltà *modificati* e più adeguati.

In altre parole, l'elaborazione dell'immaginario addestra alla resilienza.

## BIBLIOGRAFIA

Andersen, R.A. e C.A. Buneo (2002 ). *Intentional maps in the posterior parietal cortex*. Annual Review of Neuroscience. 25:189-220.

Aron, A.R., e R.A. Poldrack (2006). *Cortical and subcortical contributions to stop signal response inhibition: role of the subthalamic nucleus*. J Neurosci 26:2424-2433.

Bion, W. R. (1963). *Elements of Psycho-Analysis*, London: William Heinemann. [Reprinted London: Karnac Books]. Reprinted in *Seven Servants* (1977).

Gallese, V., L. Fadiga, L. Fogassi e G. Rizzolatti (1996). *Action Recognition in the premotor cortex*. Brain 119:593-609.

Klein, M. (1952). *Some theoretical conclusions regarding the emotional life of the infant*. In: *Envy and gratitude and other works, 1946-1963*. New York, Delacorte Press, 1975.

Klein, M. (1940). *Mourning and its relation to manic-depressive states*. In: *Contributions to Psychoanalysis, 1921-1945*. New York, McGraw-Hill, 1964.