

Processi periferici e transitori della coscienza Un ausilio per lo psicoterapeuta

*Alessandro Salvini*¹

1. Premessa

Prima di entrare nel merito della questione anticipata dal titolo penso sia necessario fare tre brevi soste. La prima riguarda l'autoinganno che subiscono taluni saperi necessari alla psicoterapia quando accolgono discorsi e vocaboli relativi al mentale come se fossero entità oggettive, dando vita al cosiddetto "realismo metafisico" e al criterio normativo che sovrasta i loro enunciati. La seconda sosta ci fa soffermare sull'interrogativo se i saperi delle professioni normative della psiche, ovvero di un osservatore non neutro, siano i più adatti a interpretare e quindi a descrivere i modi di essere e di agire delle persone. La terza sosta ci porta a riflettere se la forma mentis che questi saperi generano sia la più pertinente, ovvero atta a considerare quelle esperienze soggettive tra cui la coscienza di sé nelle sue possibili e differenti versioni.

Tuttavia esiste un problema più ampio, ovvero il "grado di corrispondenza" tra la forma linguistica, l'evento psicologico e la sua rappresentazione cognitiva (evento che potremmo anche chiamare semiotico, soggettivo e socio-antropologico). Problema che il positivismo e l'empirismo di certi settori delle scienze della psiche si sono sempre ben guardati di prestargli l'attenzione dovuta. Forse per il timore di perdere l'identità scientifica ingenuamente collegata al realismo attribuito agli enti/oggetti della psiche. Coltivando in questo l'illusione positivista di vivere all'ombra rassicurante di un albero dalle molte foglie che tuttavia non c'è: ovvero che ai molti 'nomi' corrispondano le 'cose nominate' o che alla loro descrizione corrisponda il relativo vissuto percepito. Mentre la 'cosa' psicologica appare sulla scena ritagliata dalle rappresentazioni, dalla forma linguistica e dal genere narrativo usati. Insomma e ci dispiace per loro, gli andrebbe almeno detto che il mondo che pensano di vedere perché viene nominato, è dovuto alla forma del buco della serratura attraverso cui lo guardano. Non penso che sia una metafora difficile da capire. Ma spesso sembra che sia così. Speriamo che almeno in questo gli psicoterapeuti non credano come 'altri' a quello che i loro buchi della serratura gli permettono di dire e di vedere, sotto forma di interpretazioni, descrizioni e diagnosi.

Possiamo anche imbatteci in un altro problema che chiamerei di "corrispondenza funzionale". Ad esempio, guardando al mondo delle cose fisiche e alle loro possibili pratiche potremmo chiederci se uno strumento come il cacciavite sia adatto a piantare un chiodo. Che equivale ad interrogarsi sul versante delle questioni ed enunciati mentali su quale sia la "forma linguistica" più adatta a considerare un certo evento psicologico e i suoi dintorni. Farsi questa domanda è come chiedersi quale siano gli strumenti più adatti a suonare i

¹ Già Ordinario di Psicologia Clinica, Università di Padova. Direttore Scientifico Scuola di Psicoterapia Interazionista, Padova.

motivi di una certa composizione musicale, ma anche e sempre ad esempio, quali siano gli strumenti matematici corrispondenti e quindi più adatti ad un certo problema della fisica. Un genere letterario poliziesco, 'noir', sentimentale, avventuroso, fantascientifico, al di là' dei contenuti, richiede forme linguistiche diverse e rappresentazioni corrispondenti e condivisibili dal lettore se il fine è di renderlo partecipe sul piano immaginativo, della competenza sociale e psicologica. Purtroppo chi scrive di psicologia clinica e di psicoterapia non se ne rende sempre conto e la forma linguistica che ne esce mescola generi differenti come lo psichiatra, lo psicoempirista, lo psicoanalista e altro come lo psicogiurista o lo psico servizi-sociali da cui un groviglio eclettico di parole che appartengono a vocabolari contestuali. Non è frequente, anzi non lo è mai, l'interrogativo se la forma linguistica utilizzata sia adatta alla configurazione e condivisione di un certo evento psicologico, così come lo vive il suo protagonista. Problema non da poco per lo psicoterapeuta, se si considera che certe aree del sapere istituzionale cercano sempre con successo di attrarre e tradurre certe conoscenze nel proprio dominio linguistico, molte volte con la scusa di una prospettiva integrativa o eclettica che gli epistemologi mostrano erronea: l'ibridazione è spesso sterile e confusiva negli esiti. Ad esempio una quarantina di anni fa alcuni studiosi conclusero che alcune allucinazioni uditive non erano necessariamente i sintomi attivi di una psicosi schizofrenica. La questione venne subito censurata e avversata, mentre oggi si scopre che è divenuta al contrario una scoperta di chi la osteggiava e che l'ha annessa al proprio dominio diagnostico e inserita, rivisitata, entro le proprie forme linguistiche e rappresentazionali. Con il risultato di non riuscire comunque gestirla sul piano terapeutico, che necessita ad esempio di una coerente e differente impostazione concettuale (interazionista) e di particolari procedimenti linguistico- comunicativi (performativi).

2. Prima sosta

Il conflitto tra comprendere e capire, tra sentire e percepire, può trasformarsi per molti e in certe situazioni in una difficoltà cognitiva. Come quando ci troviamo al centro di un problema con due codici: uno che suggerisce la "verità del sentito", o l'altro che detta la "verità del percepito". Problema interessante quando ci si muove anche ai confini dello stato di coscienza di un'altra persona. Situazione in cui possono prendere vita, semplificando, i discorsi dell'osservatore interno e dell'osservatore esterno. I tentativi per risolvere il problema sono diversi. Quello più praticato è di affidarsi agli schemi interpretativi e discorsivi di senso comune o anche a quelli convenzionali che trasformano ad esempio i processi mentali, cangianti, situazionali e soggettivi in entità oggettive, fattuali, rozze, tipizzate, su cui si applicano gli stessi predicati e le stesse forme discorsive proto-diagnostiche del senso comune empirico, ovvero delle cose materiali, delle malattie organiche, con i loro limiti semiotici e di appropriato vocabolario. I cui saperi poi ruotano intorno ai criteri della salute mentale, sempre coincidenti con gli interessi autopromozionali dalle professioni interessate. Tra gli schemi discorsivi codificati e le forme linguistiche ecolaliche, sempre dualistiche, finiscono per rimanere intrappolati teorie e professioni, e quel che dicono di se stessi e dei loro clienti. In cui lo "schema attributivo/esplicativo" e "descrittivo/interpretativo" ridonda in continuazione. Niente muta ad esempio se invece di dire 'accidioso e rinunciatario' diciamo

affetto da ‘disturbo astenico di personalità’ o affetto ‘da un tono depressivo e rinunciatario dell’umore’. Da cui ad esempio la medicalizzazione delle configurazioni lessicali adottate per descrivere-valutare la dimensione psicologica secondo il gergo istituzionale. Con il risultato di infilare tutto l’apparato discorsivo nella trappola del “realismo metafisico” che scorre sul doppio binario della valutazione normativa e della diagnosi. Come avviene nelle istituzioni socioagogiche, di controllo sociale, di diagnosi e cura.

Si ha un “realismo metafisico” come si è già accennato quando una rappresentazione mentale viene identificata con una parola o con un enunciato o con una metafora che le conferisce le proprietà di una realtà oggettiva, fattuale, esistente utilizzando le stesse regole discorsive con cui si parla di enti materiali ed empirici, che porta automaticamente a certe inferenze: la più nota è il “principio di causa-effetto”. Ma si può entrare nel realismo metafisico anche da un’altra porta. Quando ad esempio un dato strumentale, un indicatore fisiologico sono tratti dal limbo delle cose senza nome e acquistano una loro esistenza connotata o rivestita da enunciati mentali. Un tracciato REM diventa “quel” sogno solo nel momento in cui le parole e la narrazione del sognatore lo rievocano. Una intossicazione alcolica può essere raccontata attraverso il resoconto dell’alcolista come un’ebbrezza liberatoria o un delirium tremens. Qualcosa di analogo può avvenire nella trascendenza religiosa, quando da esperienza ineffabile diventa la prova di una credenza narrata. Ovviamente si tratta solo di accenni. Ma non prima di aver segnalato un altro aspetto del ‘realismo metafisico’ che scaturisce dal conferire agli enti mentali sperimentati una ‘realtà’ effettiva, come se fossero dei processi indipendenti da chi e da come li ritaglia parlandone.

Credenza che rinforza nel giovane professionista della psicologia la convinzione di avere a che fare con una dimensione oggettiva ed esistente (non convenzionale) che potrà padroneggiare attraverso tecniche e procedure, identificandola con il vocabolario professionale che lo mantiene entro tale aspettativa o fantasia. In questa dimensione ambivalente si collocano molte configurazioni dei fenomeni o degli enunciati mentali cui, per poterli padroneggiare, si sente la necessità di pensarli come “cose” in questo aiutati dall’ambigua polisemia di certe parole, tra i molti anche uno come il termine coscienza. Parola polisemica, ma a cui semplificando possiamo conferire una doppia natura: (a) identificandola con una oggettiva registrazione bioelettrica (un elettroencefalogramma) che depone a favore di uno stato di attivazione e vigilanza del sistema nervoso oppure, (b) con la testimonianza di una particolare percezione /sensazione di una esperienza soggettiva, il cui resoconto verbale esplicito, come il dialogo interiore, possiamo assegnarlo all’esserne consapevoli.

3. Seconda sosta

È noto che non si diventa automaticamente degli scrittori frequentando un corso di scrittura creativa. Così come non si impara ad avere delle allucinazioni guidate o a disconnetterle, o a pervenire a forme superiori di consapevolezza, praticando/imitando la meditazione trascendentale o la cosiddetta ‘mindfulness’ o lo Zen. Se si frequenta un corso di letteratura francese dell’Ottocento, non è detto che riusciamo a capire il mondo immaginativo, sociale ed emotivo di Madame Bovary, la protagonista dell’omonimo e famoso romanzo di Gustave

Flaubert, ma solo leggendo e rileggendo Flaubert ed entrando nei modi di sentire e di esistere della sua eroina, si comprende il personaggio, e possiamo ripetere con Flaubert, "Madame Bovary c'est moi". Diventa un ostacolo comprenderne l'esperienza, il modo di essere e di immaginare se si usa la psicoanalisi e la sua teoria sull'isteria, o ancor peggio se si considera l'identificazione empatica di Flaubert come effetto dei suoi neuroni specchio. Può rivelarsi improprio e riduttivo anche utilizzare la diagnosi di personalità multipla per Madame Bovary, o come chiave per spiegare il fenomeno degli 'eponimi' di Fernando Pessoa, di cui il poeta offre un'ampia e articolata testimonianza. L'audiologia concorderete non è il sapere più adatto per comprendere le allucinazioni uditive o la misteriosa creatività musicale di un Beethoven dopo che era divenuto completamente sordo.

Serve sempre un certo grado di corrispondenza tra mappa e territorio, ad esempio una teoria sociale e culturale della mente e i fenomeni che quella mente rende possibili. Si tratti di un omicida seriale o del misticismo di Santa Teresa d'Avila.

Non è certamente la biomeccanica applicata al volo delle farfalle o non sarà la psicopatologia del feticismo erotico associato al simbolo della farfalla ad alimentare le ragioni oscure del vostro desiderio di possedere un certo quadro di Claude Monet. Ma sarà la capacità del pittore, in questo caso un impressionista, di farvi partecipare al suo linguaggio estetico ed emotivo, attivando per complessi intrecci identificativi il vostro. Compartecipazione possibile solo e soltanto se si genera una corrispondente condivisione di senso, significato e valore.

Concludendo, poiché' la psicoterapia può comportare anche una ricorrente perturbazione dello stato ordinario di coscienza, queste note metodologiche introduttive sono opportune, forse non possono essere saltate, come ad esempio accade a chi ingenuamente, salvo successiva delusione, pensa di usare l'ipnosi comprando un manuale di istruzioni o facendo un corso di sei lezioni. Ora cambierò' registro per mostrare un genere di scrittura adatto a creare un contesto di adeguata corrispondenza, tra l'interazione semiotica e l'esperienza soggettiva relativa a uno stato di coscienza che chiamiamo "trance".

4. Coscienza e trance

Allora prendete dalla libreria un vecchio romanzo di Joseph Conrad, "Cuore di tenebra", e andiamo alla pagina in cui descrive la voce dell'amante di Kurtz, un avventuriero dell'Africa equatoriale alla fine dell'Ottocento. Mettiamoci comodi e con attenzione ascoltiamo leggendola la descrizione che Conrad ci dà di questa donna: "La sonorità della sua voce sembrava accompagnarsi ad ogni altro suono carico di mistero, di desolazione e di pena che mai avesse udito, il mormorio del fiume, il sospiro degli alberi stremati, il brontolio delle moltitudini, la fioca risonanza di parole incomprensibili gridate da lontano, il sussurro d'una voce da oltre la soglia della tenebra". Ora rileggiamo lentamente, con immedesimata attenzione. Se affiora dalla penombra della vostra coscienza un'impressione, una presenza e un volto, siete entrati in una trance, lieve, inconsapevole e focalizzata. La donna è emersa come una voce nella vostra immaginazione, suggerita anche dal ritmo della scrittura, ipnotica e oracolare, piena di risonanze archetipiche. In poche righe Conrad attua una piccola magia, la sua scrittura è performativa. Si rivolge al lettore catturandone

l'immaginazione attraverso il canale percettivo più suggestionabile che è quello uditivo, riuscendo a richiamare anche sensazioni visive e cinestesiche. Da questo potete capire ad esempio se siete entrati 'in sintonia' con l'espedito dello scrittore. E' la sintonia condivisa che chiamata suggestione, diventa tale se facilita o meno l'accesso a un possibile stato di coscienza intersoggettivo.

L'effetto performativo del medium linguistico, tra cui quello fonetico e semantico, può' essere più importante del genere narrativo utilizzato. Ad esempio ho rilevato, usando il training autogeno modificato, che nell'ascolto femminile, rispetto a quello maschile (più sensibile alle analogie visive), sono più efficaci le suggestioni sensoriali di tipo uditivo, tattile e propriocettivo.

Chiamiamo trance, dal latino *transitus*, ogni passaggio o slittamento da uno stato di coscienza ad un altro. Pur essendoci molti tipi di trance, ricorrente in tutti sono l'estraniamento, lo stupore, la coartazione attentiva, la perdita di contatto con la realtà immediata, unitamente ad un senso di temporalità sospesa. Situazione in cui emozioni, immagini e percezioni s'impongono con i loro contenuti alla consapevolezza di sé e di ciò che si conosce (evento od oggetto di cui si fa esperienza), si fonde in un'unità ancor prima di entrare nel mondo dei nomi e delle forme. Quando la persona, come dice Thaerne "è presente a quanto vede essendo con l'essere che vede", allora si dirà "per un attimo ho perso la nozione dello spazio e del tempo", "ero fuori di me", oppure "sono stata rapita da un pensiero improvviso", " ho avvertito un senso di estraniamento", "sono stato risucchiato da una sensazione", "ero tanto concentrata che non mi sono accorta di niente", " mi sono dovuta scuotere per prestare attenzione", "per un attimo mi sono dimenticato perché ero lì e che cosa volevo". Tutte espressioni con cui l'abituale coscienza di sé e del mondo sembra dissolversi, dimostrando la sua discontinuità e i nostri continui tentativi di tenerla ancorata a qualcosa. La trance non implica necessariamente uno stato di coscienza più appannato, anzi in certi casi immette nel vigore di un'intensa sensazione di presenza e di piena partecipazione alla vita, permeando la veglia di una dimensione onirica. Esperienza comune a tutti e non riservata solo agli innamorati, agli artisti, ai mistici o ai contemplativi. L'estasi, ovvero 'l'essere sbalzati fuori di sé', il traboccamento della coscienza, la sua dilatazione improvvisa, 'l'uscire dal solco' ovvero il delirio, non appartengono solo alle esperienze mistiche o ai sintomi della follia. In modo rapsodico, nascosti anche alla possibilità di essere raccontati, accadono a tutti, balenano occasionalmente dilatando l'orizzonte della coscienza. Stati di grazia in cui, per esempio, si entra in uno stato di trance che fa il dono di una trasognata quiete, oppure di trasalimenti iridescenti nel fluire della coscienza nel torrente del tempo sospeso. La trance estatica è qualcosa che può essere afferrata per un attimo, lasciandoci poi muti e attoniti, consapevoli, senza poterlo dire, come scrive Tennyson che "varcai il limite mortale, entrai in ciò che non ha nome, smarrendomi guadagnai una vita che a confronto della nostra favilla è come il sole".

5. La varietà della trance

Come vedremo più avanti esistono diverse varietà di trance, anche con un differente profilo psicofisiologico e di esperienza soggettiva. I vari tipi di trance sono connotati dall'ingresso

in una coscienza separata o parziale. Secondo le tradizioni psicologiche orientali, questa percezione è il giudizio di un osservatore che è stato abituato a identificare la coscienza unicamente con il suo rispecchiarsi nella realtà delle pratiche fisiche e sociali, necessarie e concordate. Tant'è che questa percezione non 'estraniante' ma 'immedesimante' compare nelle forme di trance socialmente e culturalmente condivise. Forme di trance non troppo diverse dagli stati ordinari di coscienza, in quanto inglobate come estensione di pratiche materiali, convenzionali e socialmente approvate, basti pensare a un concerto o a una partita di calcio vissuti con totale immedesimazione.

La concentrazione estrema su certi contenuti dell'esperienza di sé e del mondo, e il dissolvimento attentivo verso altri, sembrano implicare un processo dissociativo, che può manifestarsi ovunque, anche durante una festa vivace e rumorosa, per un attimo assorbiti dai fatti nostri, oppure da un quadro o dalla tappezzeria, o quando camminiamo in una strada trafficata totalmente assorti in un'anticipazione o in un ricordo. Dissociazione intesa non come sintomo patologico ma come capacità di focalizzare l'attenzione su certi contenuti della coscienza piuttosto che altri. In molti casi limite è da stabilire se il processo dissociativo implicato nelle varie forme di trance sia fisiologico o patologico è un problema di giudizio normativo, e dall'altro di una valutazione dei suoi effetti funzionali o disfunzionali.

Anche se per certi aspetti la trance somiglia al sonno e al sogno, è comunque caratterizzata da un'autoregolazione non diversa da quelle della veglia, in cui permangono capacità di attenzione e di consapevolezza. In questo singolare bagliore crepuscolare o meridiano della coscienza, che può oscillare tra una percezione intensa ed una rarefatta, tra un'esaltazione febbrile, e una contemplazione estatica, possono permanere vari gradi di vigilanza e di intenzionalità, come per esempio durante la trance ipnotica, il sonnambulismo, l'esperienza psichedelica o in certi esempi di meditazione.

Chiamiamo quindi trance l'ingresso entro uno stato di coscienza inconsueto, straordinario o alterato (ma non necessariamente neuropatologico come nella crisi epilettica). Condizione diversa dalla veglia, dal sonno e dal sogno, anche se con varie somiglianze. Gli Stati non ordinari di coscienza possono essere descritti attraverso diverse prospettive, da quelle socio-antropologiche a quelle più psicofisiologiche, da ognuna di esse possiamo far affiorare vari reperti. Per esempio, rappresentazioni, contenuti simbolici, resoconti verbali, indicatori comportamentali, tracciati bioelettrici, modificazioni senso percettive, o altro, che costituiscono per la scienza altrettanti eventi oggettivi di un altrimenti irriproducibile e molteplice esperienza soggettiva. Lo studio della trance come d'ogni altro processo relativo alla coscienza crea alla psicologia e alle neuroscienze difficili problemi epistemologici e di metodo. Se i criteri oggettivi della scienza sono in terza persona e quelli dell'esperienza in prima persona, diventa problematico ad esempio riuscire a trovare dei punti di corrispondenza tra un'esperienza soggettiva come la trance e i suoi correlati neurofisiologici, o i diversi segmenti psicologici o comportamentali in cui la suddividiamo. Forse l'errore, come capita spesso, è di presumere che ogni parte racchiuda il tutto. La coscienza allora diventa l'elefante dell'apologo, che vede tre saggi ciechi a disputarne immagine e natura, ognuno convinto che ciò che sta toccando, la coda, la proboscide, un orecchio, sia una risposta sufficiente per descrivere che cosa sia un elefante.

Inoltre, ciò che va sotto il nome di trance e di stati alterati di coscienza ha sofferto di troppi stereotipi negativi per accoglierli tra i fenomeni legittimi di una scienza della mente. Ricorda salottini ottocenteschi con medium in deliquio, iconografie di sante in estasi, racconti di santoni e guaritori di varia affidabilità, insomma una sorta di paccottiglia dell'esotico spirituale e del paranormale, tra rivistine di metapsichica, signori con il gusto dell'occultismo e intellettuali attempati con il ricordo del viaggio psichedelico e del New Age. Ciò non toglie, come sosteneva un secolo fa William James, il padre della psicologia della coscienza, che nessuna concezione della realtà che non prende in considerazione la varietà degli stati di coscienza può dirsi completa, anche se non siamo ancora in grado di disegnare una mappa di queste regioni della mente, dei loro processi e funzioni. Solo da poco una nuova generazione di studiosi, privi di pregiudizi, con metodi e finalità diversi sono divenuti i nuovi cartografi di queste configurazioni della mente. Le indagini sulla trance e la meditazione possono essere oggi considerate uno degli accessi privilegiati nello studio della coscienza, e in particolare di quell'aspetto cangiante e inafferrabile che chiamiamo coscienza di sé.

Esistono molti generi e gradi di trans, ognuna con le sue caratteristiche, finalità ed effetti. Accanto a trance molto intense che si raggiungono con l'ipnosi profonda, negli stadi più avanzati della meditazione, o attraverso pratiche ascetiche, spirituali o particolari riti sociali, ci sono altre forme più superficiali, occasionali e inconsapevoli: tracciare ghirigori e disegni fortuiti su un foglio di carta, guardare un mandala, ascoltare un mantra, lasciarsi prendere da uno spettacolo avvincente, rimuginare su un afflitto ricordo, cercare un sentimento estremo di quiete, impegnarsi in una pratica atletica intensa come nelle corse su lunghe distanze, può modificare l'abituale esperienza di sé ed entrare in qualche forma di trance. Momenti in cui si va ad abitare in altre stanze della coscienza senza nome. Là dove il sanscrito ha invece a disposizione una ventina di termini per indicare le molteplici e possibili forme di presenza.

La trance è un processo mentale particolare che, come si è detto, sembra connettere da un punto di vista neurofisiologico aspetti della veglia, del sonno e del sogno. La capacità umana di entrare in trance è una possibilità che è presente da un punto di vista filogenetico, anche in molte altre specie animali. Forse qualche volta vi chiedete se il vostro gatto sia in trance quando immobile vi fissa senza apparentemente vedervi? Finora nessuno può darvi una risposta, ma molti biologi, etologi, psicologi e naturalisti ritengono che quel fenomeno che noi chiamiamo coscienza, con le dovute differenze funzionali ed evolutive, non appartenga esclusivamente alla specie umana. Gli stati di trance sono porte di accesso a variegata forme di coscienza o sembrano essere già iscritti dall'evoluzione tra le possibilità del nostro cervello? Si tratta di una disposizione latente che utilizziamo spesso, ma di cui è sconosciuta la sua funzione adattativa e biologica, anche se ampiamente sfruttata sul piano culturale individuale. Entriamo in trance con più spesso di quanto possiamo supporre, anche senza il bisogno di ricorrere a pratiche esoteriche o a droghe specifiche. Qualche secolo fa lo ricordava Metastasio, quando con garbo roccò scriveva: "delirando io vivo, sogno della mia vita è il corso intero", offrendoci, come altri poeti dell'interiorità, una forte intuizione psicologica racchiusa e nascosta in una conchiglia poetica, che forse può essere scambiata

per una vezzosa metafora o un trascurabile estetismo moraleggiante da chi difetta di un'adeguata illuminazione.

Trance come stato mentale non solo per celesti o dolenti esperienze metafisiche, ma anche come passaggio a stati di coscienza insoliti, talvolta banali, trascurabili e rapidamente dimenticati. A certe persone capitata di non salire sul treno atteso, di vederlo arrivare, sostare, ripartire sotto i propri occhi, scuotendosi con ritardo da una piccola trance, presi come erano nelle spire di un pensiero intenso ed avvolgente. Ad altre accade di incontrarsi riflessi nello specchio di una vetrina e di rimanere interdetti di fronte allo sconosciuto. In autostrada, dove è facile cadere in una sorta di sospensione della coscienza ordinaria, accade spesso ad automobilisti vigili ma soprappensiero di saltare il casello d'uscita. Mentre il conferenziere discetta in modo noioso, parte dell'uditorio può scivolare in intense e personali rêverie. Metà aula può ascoltare una lezione interessante con l'occhio vacuo di chi, preso da un sortilegio di pensieri, offuscato al presente, transita invece in una vita parallela. Si può ascoltare qualcuno senza udirlo, incontrare un conoscente e non riconoscerlo prontamente; insomma essere come si dice assorti, stralunati, estraniati, rapiti, sovrappensiero, trasognati, con la testa tra le nuvole, persi in sogni ad occhi aperti. Si tratta di assenze e di dissociazioni dal contingente, presenti come siamo su un'altra scena traboccante di significati e di sensazioni che gli altri non vedono, non sentono o non odono. Affascinati e ammaliati o pregni di sofferti incantamenti, finiamo con l'essere disattenti, assenti o lontani, il tutto rubricato in quella patologia benigna che sembra affliggerci immancabilmente, la "distrazione". La maestra colludeva sempre con l'espressione del disappunto "si molto intelligente ma sempre e molto distratto". Potremmo commentare. Gran parte dell'umano non lo vediamo perché' oscurato da sentimenti non corrispondenti, dal nostro scarso vocabolario, dalla sua imprecisione e dall'istanza normativa che lo condiziona. Sembra spesso che le persone parlino dell'osservato ma parlano delle proprie categorie e possibilità cognitive alle cui finestre un certo ruolo le vincola.

La distrazione non è altro che lo slittamento da un piano di coscienza ad un altro, un'interferenza attentiva dettata dalla sua focalizzazione ad esempio sul dialogo interno e le sue rappresentazioni, piuttosto che sugli enunciati della realtà condivisa.

6. Interferenze tra stati di coscienza

Distrazioni come affioramento o interferenza di momentanee trance quotidiane vissute come imbarazzanti intermittenze dell'attenzione, per le nostre momentanee piccole illuminazioni o uscite dal mondo. Brevi vacanze dalla nostra identità sociale: strette finestre che liberano l'esperienza soggettiva dei vincoli oggettivi dei ruoli mondani e dalle loro realtà convenute. Ma già negli anni '80 qualche psicofisiologo autorevole (Mario Bertini) e non da solo, sosteneva che si entra in una attività onirica in modo ciclico anche durante lo stato di veglia quotidiano.

Intorno agli anni '50 era diffuso in molte scuole l'uso di opacizzare i vetri più bassi delle finestre. Agli scolari doveva essere impedito di distrarsi guardando fuori, e data la posizione seduta, di volar via con l'attenzione verso il cielo, la cima di un albero o perdersi in astratte geometrie tra crepe e muri dell'edificio di fronte. Accorgimento per impedire ad annoiate

coscienze infantili di rifluire nelle retrovie della propria immaginazione. Un antico direttore didattico ogni tanto ammoniva, insieme ad un giovane maestro di diversa ma trattenuta opinione: “le uniche finestre di quest'aula devono essere la lavagna e il vostro quaderno”. Come non essere d'accordo con questo direttore, se partiamo dal suo punto di vista. A differenza dell'educazione spirituale, estetica o sentimentale, il compito della scuola e' potremmo dire anche dell'Università attuale, è di costruire delle menti necessariamente adeguate e funzionali al mondo che debbono incontrare e riprodurre, non cambiare: un notevole sforzo per docenti e discenti, oggi agevolato dal computer, dalle loro procedure standardizzate, dalle lingue dominanti e dalle esigenze del mercato. Sorge allora un'ipotesi senza risposta, forse per questo che nella nostra società dilaga sempre di più la ricerca di espedienti per uscire dagli stati di coscienza ordinari, in cui sbalzo e meditazione, esperienze estreme e ricerche spirituali debbono per essere accettate conformarsi ai codici dominanti. Al conformismo obbligato e necessario delle menti si oppone, una resistenza che introduce per esempio l'anarchia dei bisogni soggettivi di trascendenza. Per quanto si cerchi di irreggimentarli nell'economia di mercato e dei consumi possono essere esigenze che le religioni tradizionali e i riti sociali non riescono più a soddisfare: allora c'è chi cerca la propria via alla trascendenza mescolando musica ad alto volume, stress, ed alcol e altre sostanze psicoattive. Altri invece possono cercare un succedaneo nei rituali teatrali e recitati di sette misteriche, o dando credito a improbabili e apocriefi libri e pratiche esoteriche, altri cercando in modo confuso nei viaggi esotici pianificati da Agenzie di viaggio, in cui è irrimediabilmente sottratto il senso e il rischio di una possibile utopia spirituale. Ma sembra che non ci sia niente di nuovo, al di là dell'estensione e varietà sociologica del fenomeno di normalizzazione standardizzata della trascendenza, nel parco giochi dell'esperienze precodificate: si tratti di ascoltare un coro di frati benedettini o un mantra di un santone indiano ambedue preordinati dalle agenzie turistiche. Per restituire l'esperienza alla trascendenza individuale non imitabile, già nel 700 un mistico come Jonathan Edwards insegnava a contemplare le stoffe merlettate, le tele dei ragni, le stelle stampate dalla brina sui vetri, per sperimentare l'esperienza metafisica del “viaggiatore alla volta dell'eternità”, mentre i più cercavano già allora nelle fumerie d'oppio dell'epoca il trasognato vissuto di una trance liberatoria, per cercare di annegare, come dice Giacomo Leopardi, “nell'infinita dell'essere”.

Riferimenti bibliografici

- Bottini, R. & Salvini, A. (2015). La coscienza analogica e i suoi stati modificati. In E. Casiglia (Ed.), *Trattato d'ipnosi e altre modificazioni di coscienza*, Cleup.
- Salvini, A. (2011). A spasso con un fantasma: La coscienza di se'. In A. Salvini & R. Bottini (Eds.), *Il nostro inquieto segreto, psicologia e psicoterapia della coscienza*. Ponte alle Grazie.