

PLINIO KOUZNETZ MONTAGNA*

Sintassi del tempo nei tempi di oggi**

TRADUZIONE DI IARA MORATA MARTINES E RENATO DAVÌ

*Non calpestare questo luogo;
ieri pomeriggio c'erano, qui, lucciole.
(Il libro degli Haiku)*

Abstract. Iniziando con un *haiku* che evidenzia l'importanza di rispettare la presenza della vita e del passato con le loro esistenze nella memoria, l'articolo esplora le sfumature dell'esperienza temporale umana nella vita mentale, affrontando aspetti come continuità e discontinuità, permanenza e impermanenza, e l'atemporalità dell'inconscio. Viene messa in discussione l'accelerazione e la condensazione del tempo nella contemporaneità, caratterizzata dalla centralità del presente, e si collegano queste tematiche al tempo delle sedute e al processo psicoanalitico, nonché alla virtualità dello spazio transizionale, che comporta implicazioni per la resilienza nell'epoca attuale.

Parole chiave: Ineffabilità, Virtualità, Presentità, Accelerazione, Omeostasi

The Syntax of time in our times

Abstract. Starting with a haiku that highlights the importance of respecting the presence of life and the past with their existence in memory, the article explores nuances of the human temporal experience in mental life, addressing aspects such as continuity and discontinuity, permanence and impermanence, and the timelessness of the unconscious. It questions the acceleration and condensation of time in contemporary times, marked by the primacy of the present, and relates these issues to the time of sessions and the psychoanalytic process, and to the virtuality of transitional space, bringing implications for resilience in the present.

Keywords: Ineffability, Virtuality, Presentness, Speed, Homeostasis.

* Già docente di Psichiatria presso l'Università di San Paolo, Già Membro del Consiglio dei Rappresentanti dell'Associazione Psicoanalitica Internazionale (IPA), Psicoanalista Didatta e Supervisore, Past-President della Società Psicoanalitica Brasileira di San Paolo, Past-President della Federazione Brasileira di Psicoanalisi.

** Versione riveduta e aggiornata dell'articolo "Sintaxe do tempo nos tempos de hoje", di Plinio Montagna, pubblicato sulla Rivista *Ide*, Vol. 31, n. 47, pp. 120-124.

I.

La sublime leggerezza di questo haiku¹, inserita nello spazio e nel tempo incorniciati dalla sacralità dell'esistenza, sottolinea l'umano rispetto, verso il nostro contesto e noi stessi. Il poema pone in evidenza ciò che è stato presente nel luogo, oggi vuoto, dove quasi ancora si sente l'acceso-spento, lo splendere e lo scomparire delle lucciole. Luce e ombra, presenza ed assenza fugaci e, allo stesso tempo incisive, ci confondono ma ci fanno ricordare. Devono permanere nella nostra memoria o si suppone, leggendo il poema, che qualcosa è in gioco sul futuro, in quello spazio: il nostro destino lanciato con il filo integro del tempo, non spezzato. Si tratta, insomma, di una raccomandazione.

La leggerezza è maggiore se possiamo sentire il peso del tempo. Il poema non tratta della continuità, tantomeno della percezione della materia nello spazio. Configura armonicamente esperienza, memoria e prospettive: ieri e oggi verso il domani.

Per fruire dell'esperienza estetica che lo scritto ci propone, è necessario che le lucciole-*pirilampo* e il luogo dove si trovavano acquisiscano un'impressione sensoriale di presenza dentro di noi, alternandola con l'assenza. E, nello stesso modo, un'immagine di una traccia. La sottigliezza per assorbire la descrizione accade in noi, nel campo immateriale, dove le cose stanno e non stanno, sono e non sono, svaniscono collocandosi nel limite tra essere e non essere. Ci troviamo nel piano simbolico, dimensione che inaugura l'umano e si esplicita nell'esercizio del linguaggio. Allo stesso tempo, sappiamo che, affinché quelle lucciole e i loro contorni esistano e si installino in noi, è necessario che li creiamo nel nostro mondo interiore. Nel contatto con la loro esistenza nel mondo esterno, lasciamo da parte il fatto che essi esistono là, e li inventiamo per nostro uso personale, solo nostro, più o meno come creiamo con il movimento di braccia e gambe la luminescenza del plancton nel mare nella scura notte. Così si crea il mondo ludico, ci insegnò Winnicott, arte e poesia si situano nello spazio di essere e non essere nel medesimo tempo. È anche dove si situa il campo del transfert in psicoanalisi.

Maneggiamo presenza ed assenza per accettare che le cose stanno e possono non stare: esse sono ma esiste anche il nulla e affinché esse continuino ad essere dentro di noi, dobbiamo sopportare l'esistenza del vuoto del non essere e del nulla. Nasce così in noi uno spazio virtuale in cui si installa il tempo del non essere. Il simbolo si iscrive soltanto con l'assenza e con la capacità

¹ L'haiku (俳句 [hāiku]) è un componimento poetico nato in Giappone nel XVII secolo, che segue particolari forme espressive, utilizzato per descrivere la natura e gli accadimenti umani direttamente collegati a essa.

di viverla, nel caso in cui ci sia stata una presenza intensa, nella quale ci siamo permessi di stare. Non c'è simbolo se il passaggio è stato automatico. È necessaria l'attenzione.

Possiamo considerare un altro esempio paradigmatico di questa ineffabile permanenza\impermanenza nella descrizione che Fabio Herrmann ci offre sul viso e sulla faccia nella sua opera *La Rani di Chittor*, in cui tratta la leggenda orientale della bella Padmini, regina di una città del lontano Hindustan chiamata Chittor, oggi in rovina. Il sembiante di Padmini – per ordine del marito geloso e minaccioso – poteva essere contemplato solo a distanza, attraverso uno specchio, quindi indirettamente. Si realizza, dice Fabio, “un vedere senza vedere che eleva la tensione del desiderio, facendo sognare per tutta la vita lo sfuggente riflesso» (1992-2001. pp.77-79). È dal viso di Padmini che l'autore prosegue il viaggio riflessivo:

Parte della nostra storia accadrà in questi palazzi, o meglio, sarà in relazione con la sua geometria virtuale. Ma un viso non sarà quindi una questione di ottica geometrica, forse la più importante tra tutte quelle che possano esistere; o anche più audacemente, la vera origine della struttura della permanenza astratta di esseri umani concreti percettibili, la cui idealità è condizione per l'invenzione della geometria? Un viso è idealità, è immagine; muta la faccia, resta il viso. O, con più rigore, esiste un viso soltanto quando la faccia materiale si va trasformando, perché un viso è ciò che resta di identico. Identico a che? Identico all'anima, a quello che non esiste più, all'inconscio, se preferite (*Ivi*, p.77).

Qui, ancora una volta, la naturale virtualità del tempo si impone come una presenza che ci muove, in questo caso tramite l'intravisione propiziatrice dell'immaginare, del sognare. Ci muove a perscrutare il presente che nuovamente svanisce, lasciando tracce nella memoria. Tali tracce rivelano il viso, che permane, si mantiene unico anche se cambia il sorriso, ogni smorfia, la mimica facciale e le infinite espressioni che la faccia può trasmettere.

Tra le righe di ciò che si è esposto, emerge: allora che cos'è il presente, il qui e ora? È il periodo che abbiamo da vivere? È una frazione di secondo? Un milionesimo di secondo? È il minimo che rende possibile trattenere la visione nello scorrere delle immagini nella successione dei fotogrammi che compongono un film? È il tempo della nostra percezione? Il nostro *insight* in una sessione psicoanalitica? Ma, non è essa formata di molti momenti, ciascuno un presente di per sé? Possiamo equiparare attenzione-percezione-unità di tempo? Che dire dell'istante? Se poetico, taglia la continuità orizzontale del tempo unitario, come dice Bachelard (1970)? Cosa, al contrario, rende possibile sentire il tempo come continuo? È davvero continuo? L'aumento dell'accelerazione del tempo ci caratterizza. Si è condensato il presente?

A loro volta queste domande comportano implicazioni nel tempo di ogni seduta, di ogni qui ed ora, interpretazioni e costruzioni, e del processo psicoanalitico. Sappiamo che le esperienze vive di ampliamento della coscienza, in “momenti-qui ed ora” nell’incontro psicoanalitico compongono la base e i punti nodali nella psicoanalisi e nella vita.

II.

Una persona entra nel mio studio con passo corto, cadenzato, deciso, senza fretta o apprensione, lasciando intravedere soltanto l'impressione di una qualche ansietà.

Guarda verso le due poltrone là esistenti, va verso di esse, toglie dalle tasche telefono cellulare, chiavi, occhiali, li lascia cadere in una poltrona e, senza discontinuità, si dirige verso il divano, disposto lungo la parete opposta. Nonostante il suo telefono non suoni, perché spento, è là per noi due, affinché se vogliamo, possiamo vederlo, e nel caso, non lasciarlo fuori dalla conversazione. L'apparecchio è là anche a demarcare la contemporaneità, il XXI secolo, qualsiasi sia il tempo che la persona vive internamente in quel momento. Si lascia cadere sul divano, quasi crollando, dando l'impressione di non vedere l'ora di buttarsi con indifferenza su quel mobile pieno di significato, in cui, possibilmente, rilassarsi, respirare profondamente, sospirare, abbandonare il suo disagio e vivere un'esperienza unica, con conforto e molte volte altrettanto sconforto, ad un altro livello.

Osservo in me l'impatto della sua presenza. Percepisco; mentre si sistema, aggiustandosi sul divano, fino a trovare una posizione di sollievo, di rilassamento, ancor prima che qualche parola o suono intenzionale fosse pronunciato. Mentre tutto ciò si verifica, c'è un presente, diverso da quello che io osservo pensando a cosa sto sperimentando. È il momento in cui l'esperienza soggettiva si manifesta. La *presentità* (Bachelard, 1970) dell'esperienza (visuta) è fondamentale per la sua consistenza e per la configurazione di ciò che i fenomenologi chiamano coscienza dell'io.

Oggi Valter ha deciso di portare con sé il libro che stava leggendo nella sala di attesa – infatti, lo teneva con un braccio sul torace, nel divano. È chiaro che questo non ha un'importanza intrinseca, non è un linguaggio in sé, ma per costituirsi come tale, necessita della nostra interazione dialogica. «Quando un atto comincia ad essere comunicazione?» si domanda Meltzer (1986). In questa seduta ha un'espressione facciale (che permane): comunicazione da decodificare. Un aspetto di questa faccia è il tempo che Valter vive lì, davanti al volto del tempo del suo io. La faccia cambierà col diluirsi della temporalità, in relazione ai cosiddetti processi primari. Oppure si può pietrificare, come se il tempo si installasse come un presente continuo, permanente.

In un altro momento egli vive il passato presentificato. Può agire anche come se il futuro fosse già arrivato, come se avessimo saltato il tempo presente. È impressionante come in questo breve periodo di tempo un vasto mondo di significati psichici, che a volte condensano lunghi e ripetitivi momenti vissuti, ha la sua storia trasformata in una data configurazione comunicativa.

Segnata dalla storia esperienziale, l'avventura della restituzione (o della creazione) di significati emerge nel tempo combinando sincronia e diacronia, anche anacronismo, relativi a regressioni, transfert, reazioni ritardate, arrivando a incontri con il presente nei "momenti-qui e ora".

Tutto questo può accadere nella sfera del percepito non-verbale, o non verbalizzabile. Questo campo di conoscenza che proviene dalla memoria implicita si riferisce sia all'apprendimento subliminale (priming) sia a esperienze sensomotorie, all'acquisizione di certe abilità (memoria procedurale) e anche alla memoria affettiva ed emozionale legata alle esperienze emozionali e alle fantasie e difese primarie in relazione alle esperienze primitive del neonato nel suo contesto. Tali registri resteranno nel nostro presente con la conoscenza derivata dalla memoria esplicita, che si riferisce ad eventi specifici della vita, coscientemente localizzabili, verbalizzabili. Offrono significato ai ricordi delle esperienze, o alla ricostruzione della storia personale. È fondamentale che in qualche modo ciò che è successo sia incluso come parte della nostra esperienza soggettiva. Raggiungere tale inclusione, delle esperienze dei livelli a cui mi riferisco, è come sappiamo, la sfida della psicoanalisi oggi, oltre a ciò che si intende per analisi classica. Questa, a rigore, si realizza nel registro del rappresentabile, del rappresentato e può essere vista come l'analisi del transfert nell'ambito del transfert nevrotico.

III.

Presente, passato e futuro dettano ritmi. E sono questi, i ritmi, i responsabili delle prime sensazioni della nostra vita, le prime impressioni cenestesiche. È nelle sensazioni dei ritmi nella vita intrauterina che incontriamo i registri iniziali di ciò che un giorno orienterà la realizzazione della presenza del mondo esterno. I primi ritmi e il pulsare della vita sono inaugurati dal battito cardiaco della madre, che portano con sé flussi temporali di differente intensità tramite l'arteria ombelicale, portatrice di informazioni di un universo dinamico, in movimento. Questo ritmo cadenzato cambia con le sollecitazioni dell'ambiente. Frequenza respiratoria, le necessità e le conseguenti realizzazioni, tensione e rilassamento, sonno e veglia, compongono un insieme ritmico che più avanti si aggiungerà alla presenza e assenza dell'oggetto esterno, con gradi variabili di stabilità. Queste esperienze si concretizzano in una spazialità che deriva dall'esistenza e dalla coscienza del corpo. Freud

(1923/1975) mostra che il concetto di tempo e la sua genesi sono inerenti all'organizzazione e al funzionamento dell'ego, che è inizialmente corporeo.

I ritmi presuppongono presenza ed assenza, permanenza e cambiamento. Questo fa parte della nostra odissea durante la nostra vita. La coscienza dei cambiamenti che attraversiamo, è «[...] la condizione dalla quale dipende la nostra percezione del fluire del tempo» (William James, 1890/1952). Il cambiamento fondante è quello che si registra con la nostra venuta al mondo. «C'è molta più unità tra la vita intrauterina e la prima infanzia di quanto l'impressionante cesura della nascita potrebbe portare a supporre», annotò Freud (1926, p.162). Questo passaggio può essere pensato come quello che inaugura, al di là dei ritmi intrauterini, l'organizzazione del tempo nella vita umana. L'area intermedia, la zona "trans", dell'impermanenza, è un cambiamento che «genera una frattura, una breccia, un abisso, e che da un altro lato della memoria, il pensiero lega, connette, interpreta» (Piaget 1937/1979). Curiosamente la memoria, sorella del tempo – nella mitologia greca Mnemosine, dea titanica sorella di Cronos – presiede alla funzione poetica.

IV.

Il giorno è un'unità di tempo, il cui ritmo - notte/giorno - è sempre stato naturale per l'uomo. La nostra idea di anno nacque molto tempo dopo. Di piantagioni e raccolti, infallibilmente ciclici, si doveva considerare la fondamentale stagionalità.

Nella vita quotidiana, ciò che importava per la sopravvivenza era che ad ogni giorno seguiva la notte: ritmo che condiziona tutto ciò che vuole continuare ad esistere. In questo modo, il ciclo notte e giorno fu sempre il riferimento naturale dei comportamenti umani. Notte e sonno sono compagni inseparabili della nostra storia. Il chiarore del giorno per vivere, il buio della notte legata a ciò che è nascosto, oscuro o a ciò che è impossibile portare alla luce. Così, questo ritmo in generale condizionò le azioni umane. Negli ultimi cento o duecento anni questo si è modificato enormemente nella storia della vita pubblica e privata. I primi tentativi di un nuovo livello di indipendenza – l'indipendenza dalla luce –, ottenuto dall'attività culturale umana, furono realizzati nella preistoria. Conquistare il fuoco fu fondamentale nell'evoluzione dell'umanità. E, dalla preistoria a non più di cento anni fa, era il fuoco l'unica fonte artificiale di luce.

Se prendiamo le religioni fondative, e non solo, dell'Occidente, il primo atto di Dio fu il trionfo sull'oscurità: «E la terra non aveva forma ed era vuota; e le tenebre ricoprivano l'abisso. E lo spirito di Dio aleggiava sopra la superficie delle acque [...] E Dio disse: sia fatta la luce: e la luce fu; e Dio vide la luce che era buona; e Dio separò la luce dalle tenebre». Prima della crea-

zione, «c'era il caos originario, informe, vuoto e oscuro». Ricordiamoci che si descrive la divinità come “la Luce suprema”, riservando la luce dell'uomo ai “luminari” dell'umanità. Così come la luce trasse ordine dal caos, l'appropriazione della luce da parte dell'uomo gli fece comporre la sua storia in un modo che non si sarebbe mai più ripetuta. La conquista della notte fu parte dei principi fondamentali del nostro tempo attuale, con tutte le implicazioni che questo evento ha nelle nostre vite.

Alvarez è uno studioso del tema, con contributi molto interessanti. Scrive: «affinché la notte potesse essere colonizzata e diventare sicura per i cittadini rispettabili, erano necessarie due cose: l'illuminazione e la polizia. Senza di esse, la notte era come il caos originario a partire dal quale Dio creò il mondo: informe e vuoto» (1996). Si chiudevano i portoni delle città, si chiudevano a chiave le case, i cittadini che uscivano di notte dovevano portare torce per evidenziare a tutti che non volevano nascondersi, che erano persone di buona fede. I primi tentativi di illuminare le strade risalgono al XV secolo, quando le torce erano poste di fronte alle case dei ricchi. Negli incroci di Atene e Roma c'erano fuochi, tuttavia i primi tentativi organizzati di illuminare le strade si verificarono a Parigi nel 1662: a pagamento, candele erano sistemate in lanterne e accompagnavano il viandante da un posto all'altro. Fu dopo l'illuminazione a gas, nel XIX secolo, che le città iniziarono ad essere illuminate regolarmente, in maggior estensione. A Londra furono collocate lampade a gas nelle strade nel 1807. L'illuminazione a gas in San Paolo, ricordiamoci, con i famosi lampioni a gas, che oggi fanno parte inalienabile della memoria della città e della canzone popolare, risalgono all'inizio del XX secolo.

Se occupo un tempo in questa descrizione, lo faccio per considerarla una delle cornici iniziali e sfondo concreto della contemporaneità, di una temporalità presentista del tempo presente, nel quale il centro di gravità temporale si sposta dal futuro al presente (Lipovetsky, 2004). Il ritmo del tempo nuovo pone domande e richiede attitudini prima insospettabili. Una nuova questione omeostatica, una nuova sfida per noi umani, dal punto di vista fisico e psichico.

V.

La nostra interazione con il mondo nell'attualità, in questi tempi post-moderni, è espressa, con precisione, nella metafora della qualità liquida (Bauman, 2001). Invece di mantenere una forma costante, i liquidi si adattano a ciò che li contiene, sempre pronti a cambiare. Ciò che conta per essi, dice l'autore, è il tempo, più che lo spazio che gli tocca di occupare. Per la loro mobilità sono leggeri. Si modellano a qualsiasi luogo, non importa quale

forma gli si offra. Importa il tempo presente della loro configurazione, che presto cambierà, una volta cambiato il contenitore. E così sono i riferimenti del tempo odierno, che hanno sciolto e sciolgono modelli e stili di comportamento, i quali non sono più “auto evidenti”. Anzi, si costruiscono e si modificano, sono malleabili, non si mantengono per molto tempo; lo spazio è stato conquistato dalle telecomunicazioni.

Se le questioni umane fondamentali non si alterano mai, le variabili storiche condizionano la loro espressione. Così come nella Medicina varia la patoplastia con il mutare del contesto, variazioni delle condizioni di vita modificano il nostro stare nel mondo.

La post-modernità, nella sua liquidità, porta con sé quello che Virilio (1984/1993) chiama “inquinamento dromosferico”, in riferimento agli effetti della velocità con cui si contaminano gli elementi, le sostanze naturali, l'acqua, la flora e la fauna, e, più ancora, lo spazio-tempo del nostro pianeta. La dimensione occulta della rivoluzione delle comunicazioni colpisce il tempo vissuto nelle società. Il mondo è ogni volta meno esotico, dice lui, diventa “endotico”, che implica la “fine” dell'esteriorità sia spaziale che temporale. Ne trae beneficio l'unicità del qui ed ora, di questo momento reale delle telecomunicazioni spontanee.

La presentificazione del nostro stare nel mondo conduce ad una sedentarietà forse definitiva, in cui il movimento del nostro corpo si dà soltanto per il tempo libero o per le necessità igieniche. È da lontano che, per mezzo della tecnologia, arriviamo a controllare il contesto. Il movimento del tragitto concreto si è arreso alle telecomunicazioni, nonostante, a dire il vero, non si sia mai viaggiato così tanto per il mondo. Questa configurazione paradossale si inserisce in una società del presente intenso, della perdita della narrazione e, per alcuni (Bauman, 2001), della perdita di memoria; per questo, la figura, banalizzata, dissimula la realtà delle cose nella sua dimensione naturale.

Con l'impero del presente si associa l'imperiosa assenza di qualsiasi ostacolo alla soddisfazione del desiderio. La ricerca della soddisfazione immediata, senza tergiversare è una caratteristica della nostra epoca. Il lasso di tempo tra l'irrompere del desiderio e la sua soddisfazione deve ridursi a zero. L'eterno presente e il primato del piacere generano una fantasia dell'umano decontestualizzato dal tempo e dallo spazio, come se fosse astorico. Essi generano una fantasia di autocreazione, che trova la sua espressione piena nel *self-made man*, il quale presuppone un'autocostruzione. Oppure, come afferma Salecl, si tratta della feticizzazione dell'Essere autonomo (2005) che, al limite, rappresenta l'ideologia dell'autocreazione, correlata all'ideologia di una società senza limiti. Una società che, prosegue l'autrice, incoraggia il motto “sii te stesso,” senza alcuna riflessione su cosa ciò significhi, come, ad esempio, nella pubblicità della Nike, *Just do it*. Proprio in questo contesto

di reinvenzione di sé, della creazione di ciascuno, Walter Benjamin vede un substrato di uniformità: le persone invitate a fare ciò che vogliono stanno, in realtà, seguendo ideali di standardizzazione.

Quali sono le qualità favorevoli alla resilienza nella contemporaneità, oltre alla plasticità mentale? Cosa facilita il confronto con le condizioni attuali, con le specifiche avversità che esse impongono (ogni epoca impone le proprie)? Quali sono le vie non solo per la sopravvivenza, ma anche per lo sviluppo emotivo basato su ciò che ci accade nel mondo contemporaneo?

Prendiamo in considerazione, per la riflessione, i modi di funzionamento mentale in cui avvengono modifiche caratteristiche della dimensione del tempo, con l'obiettivo di cercare i corollari, nel mondo interno, dell'emersione delle accelerazioni dromologiche cui ci riferiamo, permettendoci un pleonasma, inverso, del mondo fermo. Per esemplificare questo concetto, utilizziamo, in contrapposizione alla postmodernità, l'esperienza di un personaggio del film *Il deserto dei Tartari* di Valerio Zurlini (1976), basato sul romanzo di Dino Buzzati (1940). Assegnato a una caserma di frontiera per svolgere la guardia, dove viveva da solo, vigilando in attesa di una possibile guerra o dell'attacco di presunti nemici, vedeva passare monotono ogni giorno, senza che nulla accadesse.

Povertà di stimoli, rallentamento dell'esperienza.

Le nostre esperienze interiori, radicate negli affetti, sono sfumate dalla variazione della dimensione temporale. Mi riferisco, da un lato, alla depressione con la sua caratteristica alterazione del tempo interiore e, dall'altro, alla mania. Nella prima, l'esperienza interiore del tempo è di lentezza, il pensiero è rallentato, l'accesso al mondo esterno e alle proprie associazioni di idee può risultare difficile, c'è una restrizione della vita psichica, una diminuzione della velocità, difficoltà nel decidere, nell'agire, apatia, stanchezza fisica, impoverimento della soggettività. Nei casi estremi, le persone depresse sembrano congelate nell'immobilità.

L'individuo in stato maniacale, a sua volta, sembra scorrere nella velocità, tanto sono accelerate l'esperienza e le associazioni di idee. Le idee fluiscono, sgorgano, al punto che emerge una grande angoscia per l'incapacità dell'individuo di contenerle dentro di sé.

Sia la depressione che la mania possono essere scatenate da fattori esterni e interni. In entrambi i casi, gli strumenti di mantenimento della nostra omeostasi falliscono.

Prendiamo l'analogia con la nostra temperatura corporea. Se fossimo piccolotermi, non potremmo mantenere costante la temperatura corporea. Anche dal punto di vista psichico, esiste la possibilità di una regolazione e preservazione omeostatica del nostro mondo interiore. Lo facciamo attraverso barriere che imponiamo tra noi e l'esterno, a volte persino tra noi e noi stessi,

che ci rendono, se non al sicuro, almeno protetti dalla povertà di stimoli che ci colpiscono impietosamente. Ma, proprio come la regolazione della temperatura corporea, la nostra omeostasi psichica tollera solo una certa gamma di temperature esterne. Al di sopra o al di sotto di esse, la temperatura interiore viene alterata, si verificano febbre o ipotermia. Possono essere condizioni molto gravi, che portano persino alla morte.

Le difficoltà emergono quando viene superata la capacità omeostatica di ciascun individuo. Accade esattamente lo stesso con la stimolazione emotiva e, più in generale, psichica. Con la differenza che, in questo caso, fino a un certo punto, possiamo isolarci solipsisticamente o autisticamente dall'ambiente circostante. Nel mondo dell'iperstimolazione, l'invasione costante del mondo interno da parte di queste sollecitazioni, con la conseguente difficoltà a configurare il mondo interno con i suoi confini, diventa una questione fondamentale nella relazione io-mondo. Il risultato è una povertà di fantasie e di repertorio onirico, accompagnata da un incremento delle patologie psicosomatiche, delle patologie legate alla rottura dei limiti di tipo borderline, di quelle legate agli impulsi e alle loro soddisfazioni, come i disturbi alimentari, le dipendenze (da droghe, sesso, gioco, ecc.).

Potremmo allora chiederci: quali adattamenti siano necessari per l'essere umano che deve vivere a basse o alte temperature? Con intensità di stimoli elevate o ridotte? Forse qui troviamo un indizio su come comprendere la risposta al mondo in cui viviamo. Non si tratta, tuttavia, di teorizzare o ipotizzare, ma di osservare come reagisce l'essere umano, anche dal punto di vista patologico, all'alta velocità e alla quantità degli stimoli esterni, per promuovere una riflessione a riguardo.

Quali restrizioni, o caratteristiche, ci impone il mondo esterno? Con il caldo eccessivo, tendiamo naturalmente a muoverci di meno, mentre, con il freddo, i nostri movimenti aumentano. Ricordiamo l'espressione "clima caldo", che indica rumore, confusione, discussioni animate.

Ancora una volta: cosa ci aiuta nell'adattamento, o meglio, nella possibilità di una sopravvivenza umanizzata nei tempi odierni? Quali sono i fattori di resilienza particolarmente rilevanti nel momento attuale?

Bene, innanzitutto dobbiamo considerare la preservazione del nostro mondo interno con una certa autonomia rispetto alla stimolazione intensa e continua dell'ambiente esterno. La nostra riserva ecologica interna (Freud, 1911), per così dire, è il nostro mondo della fantasia – in ultima analisi, "dei nostri sogni". Le fantasie, come sappiamo, non sono copie passive della realtà esterna, anzi, sono trasformazioni attive di essa, del nostro mondo interiore. Gli stessi ricordi delle esperienze esterne portano la nostra impronta personale e, in essi, la vita mentale è una creazione attiva.

Così, preservare questo spazio della fantasia e del sognare rappresenta la possibilità di respirare la soggettività, una componente fondamentale per la nostra sopravvivenza nel presente. Affinché vi sia un'interazione effettiva con ciò che ci circonda, può essere utile che in tale soggettività esistano spazi riflessivi e creativi, capaci di abbracciare ambiguità, incertezza, ambivalenza e contingenza (Elliott, 1997). Lo spazio riflessivo è essenziale per l'identità nei tempi postmoderni, caratterizzati da un così grande stimolo esterno e da un forte controllo attraverso sistemi tecnici, che si oppongono alla straordinaria libertà del mondo privato. Gli spazi ludici, nel mondo interno, si situano all'intersezione che integra i processi legati alla realtà con quelli provenienti dal mondo della fantasia. La profonda integrazione tra la materia della ragione e quella dell'emozione e dell'affetto riflette un'organizzazione che consentirà – e questa è la vera questione – l'articolazione tra uno stato soggettivo e il successivo, conferendo all'essere umano un senso di esistenza, di continuità e di individuazione. In sintesi, il libero passaggio tra ragione ed emozione offre la prospettiva di affrontare sia la realtà che la fantasia. E questo rappresenta un importante fattore di resilienza. Si lega anche a una qualità mentale già apprezzata da Freud fin dagli inizi e che continua a essere considerata favorevole alla vita umana: la plasticità.

A ciò si aggiunge la capacità di preservare i nostri confini e di essere genuinamente noi stessi, anche di fronte a pressioni e invasioni esterne. La possibilità, cioè, di strutturare un vero sé, contrapposto a ciò che è noto come falso sé, il quale tende a rispondere in modo adattivo al mondo esterno, ma in forma rigida e a scapito delle necessità interne.

Vivere oggi, nel contesto che abbiamo descritto, presuppone altre due variabili preziose: legame e senso. Se possiamo trovare un senso nelle nostre esperienze, se possiamo viverle con la priorità di legami significativi, allora non solo saremo meglio preparati ad affrontare il mondo che ci circonda, ma anche a goderne.

Bibliografia

- Alvares, A. (1996). *Noite*. São Paulo: Companhia das Letras.
- Bachelard, G. (1970). *El derecho de soñar*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Cyrułnik, B. & Duval, D. (2006). *Psychanalyse et résilience*. Paris: Odile Jacob.
- Elliott, A. (1997). *Sujetos a nuestro próprio y multiple ser*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Freud, S. (1911). Formulations on the two principles of mental functioning. In S. Freud, *The Standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (v. 12, p. 218-226). London: Hogarth Press. (1975a).

- Freud, S. (1923) 1975b). The Ego and the Id. In S. Freud, *The Standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (v. 19, p. 13-66). London: Hogarth Press. (1975b).
- Freud, S. (1926). Inibição, sintoma e angústia. In S. Freud, *Edição standard brasileira das obras psicológicas completas de Sigmund Freud* (v. 20, p. 107-200). Rio de Janeiro: Imago. (1975c).
- Herrmann, F. (2001). A Rani de Chittor. In F. Herrmann, *O divã a passeio* (p. 77-79). São Paulo: Casa do Psicólogo, 2001. (Testo originale pubblicato nel 1992).
- James, W. (1952). *The principles of psychology*. London: Encyclopaedia Britannica. (Testo originale pubblicato nel 1890).
- Lipovetsky, G.& Charles, S. (2004). *Os tempos hipermodernos*. São Paulo: Barcarolla.
- Meltzer, D. (1986). What is an emotional experience? In D. Meltzer, *Studies in estende metapsychology: Clinical applications of Bion's ideas* (p. 21-33). Pertshire: Clunie Press.
- Piaget, J. (1979). A construção do real na criança. Rio de Janeiro: Zahar. (Testo originale pubblicato nel 1937).
- Salecl, R. (2005). *Sobre a felicidade: Ansiedade e consumo na era do hipercapitalismo*. São Paulo: Alameda.
- Virilio, P. (1993). *O espaço crítico*. São Paulo: Ed. 34. (Testo originale pubblicato nel 1984)