

# Un lampo per sfuggire allo scorrere del tempo

**Psicologia - Il *déjà vu* è un fenomeno che affascina non solo l'immaginario collettivo e l'arte ma anche la ricerca scientifica**

/ 30.01.2023  
di Alessandra Ostini Sutto

Capita penso a tutti, di tanto in tanto, di avere la sensazione di aver già vissuto il momento attuale, di aver già conosciuto una tale persona o essere già stato in un determinato luogo, senza però essere in grado di dare spiegazioni al riguardo. Stiamo parlando, ovviamente, di un fenomeno piuttosto comune, il *déjà vu*; ma ci siamo mai chiesti di cosa si tratta più precisamente o perché ci accade di vivere questa singolare e per certi versi affascinante percezione che ci lascia una sensazione di vago e misterioso?

L'espressione francese *déjà vu* (già visto) - alla quale, in tempi più recenti, qualcuno preferisce quella di *déjà vécu* (già vissuto) - si deve al filosofo e psicologo francese Émile Boirac, vissuto tra il diciannovesimo e il ventesimo secolo. «Boirac è stato il primo studioso a teorizzare il concetto di *déjà vu* a partire da studi sull'ipnosi. Lo ha fatto nella sua opera *L'avenir des sciences psychiques*, in cui riflette sulla possibilità che allo studio dei fenomeni psichici possa vedersi riconosciuto un carattere scientifico, - spiega Cinzia Pusterla-Longoni, psicologa e psicoterapeuta, a orientamento psicoanalitico - l'interesse di Boirac per il *déjà vu* era, forse, legato al desiderio di avvicinarsi a fenomeni che oggi potrebbero essere definiti come paranormali; in altre parole si è occupato di conoscenze che vanno oltre la possibilità di conoscere».

L'aura di mistero che nell'immaginario collettivo circonda il *déjà vu*, infatti, intriga da secoli i popoli e il fenomeno ha assunto diversi significati nel corso del tempo. Alcune credenze popolari lo hanno collegato alla capacità di predire il futuro - sarebbe in questo senso una sorta di premonizione che bene incarna il desiderio dell'uomo di scoprire l'avvenire - mentre altre lo hanno messo in relazione con l'ipotetica esistenza di universi paralleli, con i quali si verrebbe in contatto in modo inconscio attraverso questi episodi. Il *déjà vu* è pure menzionato all'interno di diverse opere artistiche. Se parliamo di quelle cinematografiche, per citare un esempio molto conosciuto, *Déjà Vu* è il titolo di un film interpretato da Denzel Washington, nel quale le volte in cui il fenomeno si manifesta corrisponderebbero a dei segnali di allarme che provengono dal passato o a degli indizi per il futuro.

Di fatto, il *déjà vu* è una sensazione che si verifica occasionalmente e dura una manciata di secondi. «Un fenomeno comune che implica un vissuto di grande familiarità in una situazione non familiare, sul quale, da parte della psicologia, ci sono tanti sguardi, ognuno dei quali può dare risposte diverse», commenta Cinzia Pusterla-Longoni. Tra le varie branche della psicologia, i primi studi portati avanti sull'argomento sono stati di tipo psicanalitico. Già Freud, il padre fondatore della psicoanalisi, aveva parlato dei *déjà vu*, considerandoli come un fenomeno che riconduceva nella realtà desideri e impulsi repressi o ricordi rimossi. Teoria secondo la quale si spiegherebbe pure la sensazione di familiarità che si prova durante tale esperienza. «Per la psicoanalisi, tali desideri

repressi o ricordi rimossi raggiungono la coscienza su sollecitazione di un elemento di realtà. Attraverso meccanismi inconsci, vicini anche all'attività onirica, un'emozione passata viene trasferita su un'emozione presente, rendendo appunto familiare ciò che in realtà non lo è», spiega la psicoterapeuta.

Tra i diversi fattori che entrano - o sono entrati - in gioco per dare un'interpretazione al *déjà vu* un posto importante lo occupano i sogni. Per molto tempo, infatti, il mondo onirico e l'esperienza del *déjà vu* sono stati ritenuti intrecciati tra loro. L'idea era quella che il sogno che viene scordato al risveglio, con tutte le sensazioni in esso contenute, restasse sopito nella memoria e fosse poi recuperato in modo improvviso e inaspettato sotto forma appunto di *déjà vu*. Credenza che è stata smentita man mano che gli studi sul cervello e le sue attività sono progrediti. La scienza ha infatti negato qualsiasi connessione tra sogno e *déjà vu*, semplicemente per il fatto che le aree del cervello preposte a tali fenomeni sono differenti. L'area cerebrale dove avvengono gli impulsi elettrici che stanno all'origine dei sogni si trova alla base del tronco encefalico, nel cosiddetto ponte di Varolio, mentre la parte del cervello dove avverrebbero i *déjà vu* è quella legata alle attività cognitive, ovvero la corteccia cerebrale. Ad accomunarli sarebbe quindi piuttosto il tipo di sensazione che rende entrambi i fenomeni tanto effimeri quanto misteriosi, fornendo alla nostra mente una fuga momentanea dalla realtà.

Quindi, se i sogni non possono essere la spiegazione del fenomeno dei *déjà vu*, qual è la conclusione a cui è giunta la comunità scientifica? «Nel campo della psicologia, ci sono e ci sono stati negli anni studi sulla capacità di attenzione e sulla memoria che hanno cercato di fornire una spiegazione. Ad esempio il *déjà vu* è stato considerato come conseguenza di un transitorio deficit di attenzione o come una mancanza di coordinazione tra percezione e memorizzazione. Gli studi nell'ambito della neuropsicologia hanno ipotizzato invece, ad esempio, un ritardo nella trasmissione dell'informazione dagli organi sensoriali ai centri cerebrali superiori», afferma Cinzia Pusterla-Longoni, che è anche docente presso la scuola di formazione psicoanalitica Il Ruolo Terapeutico di Milano e supervisore di psicologi e psicoterapeuti in formazione.

Lasciando la psicologia, nemmeno la scienza è finora arrivata a dare una risposta definitiva alle origini di questo fenomeno. Un elemento che rende particolarmente difficoltoso lo studio scientifico del «già visto» è l'impossibilità di replicare a comando gli episodi che lo riguardano. Detto ciò, una certa chiarezza è stata fatta in merito al meccanismo che origina questo episodio della mente nel cervello umano. In pratica, il *déjà vu* si verifica a causa di un'anomalia della memoria che fa sì che gli eventi che stanno accadendo siano memorizzati nella memoria a lungo o breve termine, invece che in quella immediata, dando così l'impressione che il fatto sia successo in precedenza. Esistono infatti tre categorie di memoria: quella immediata (che ci fa, ad esempio, ripetere al momento una data e un orario per inserirli in agenda), quella a breve termine, che dura poche ore ed è composta dagli eventi che vengono percepiti come appartenenti al presente, e quella a lungo termine, che riguarda gli accadimenti che sono percepiti come appartenenti al passato e che ci possiamo ricordare per mesi o anni.

Secondo la nostra interlocutrice, questa esperienza della mente per cui si ha l'impressione che un determinato momento della vita sia già stato vissuto oppure un certo posto sia già stato visitato, si presenta più facilmente in situazioni di affaticamento o in situazioni intense dal punto di vista emotivo. «Per quel che concerne invece la loro funzione, va sottolineato come il *déjà vu* soddisfi anche un desiderio molto consapevole che tante persone condividono, il desiderio di annullare l'irreversibilità del tempo. Sfuggire lo scorrere del tempo, annullare ogni distanza fisica e temporale con un vissuto di meraviglia e senso di mistero che ha affascinato generazioni di artisti, poeti e scrittori», conclude Cinzia Pusterla-Longoni.

