

“Sei già stato qui?” Rivelato l’enigma dei *déjà-vu*

Alejandro Parra

Quando ero bambino e andavo alle elementari avevo spesso la sensazione di aver già vissuto, o visto, “la scena” che avevo sotto gli occhi in quel momento. Questa sensazione mi invadeva e poi spariva. Ricordo che in quei brevi momenti mi pareva che questa sensazione fosse non solo strana, ma anche “indicibile”. Infatti, come potevo spiegare a mia madre o a qualcun altro la sensazione che stavo provando? A quel tempo tale esperienza era per me talmente strana che, ogni volta che mi si presentava, provavo un mix di due sentimenti: dapprima una certa ansia (ma positiva) causata dall’esperienza stessa, poi un certo timore per non poterla spiegare né a me stesso, né ad altri, sicuro che non avrebbero potuto comprendermi. Per qualche anno continuai ad avere, anche se molto raramente, questa esperienza e mi fu di un certo aiuto sapere, da adulto, che il fenomeno aveva un nome: *déjà vu*. Che non ero solo io a provarlo e che, inoltre, non era sintomo di disturbo mentale.

In fondo si tratta della più comune “illusione di riconoscimento”, conosciuta da molte persone. Forse è il fenomeno più vicino a un’esperienza paranormale, ma è talmente diffusa che difficilmente può essere compresa nella definizione di “paranormale”. In oltre un secolo, il fenomeno del *déjà vu* è stato talvolta studiato, per mezzo di inchieste o con studi di casi individuali. Entrambi i tipi di studio hanno indicato che circa il 60% della popolazione sana ha avuto almeno un’esperienza di *déjà vu* durante la pro-

pria vita, che questa esperienza aumenta con l'età e che sembra associata allo stress e alla fatica.

Per quanto l'esperienza del *déjà vu* sia riportata, ancora oggi, in molti manuali di psicologia, come un fenomeno di incerta origine paranormale, la maggior parte degli psicologi cognitivi attuali è in forte disaccordo con questa interpretazione. Le due principali interpretazioni paranormali che spesso si propongono per spiegare il fenomeno del *déjà vu* sono: o vaghi ricordi di una vita passata, secondo la teoria reincarnazionista, o esperienze premonitrici a breve termine. La prima eventualità è possibile, ma meno probabile, nelle situazioni nelle quali si "sa" chiaramente che quel luogo e quel momento sono unici; quindi non è attribuibile a un evento accaduto in una vita precedente. La seconda ipotesi è più probabile. L'esperienza del *déjà vu* si presenta, infatti, confusamente simile alle vere premonizioni, anche se queste ultime sono accompagnate da un maggior turbamento, avvertono di un pericolo o di una minaccia, e non sono sensorialmente così vivide come il *déjà vu*. Dal momento che questa "illusione di riconoscimento" altera la percezione soggettiva del tempo, non è strano che le interpretazioni paranormali si adattino a un qualche tipo di esperienza extrasensoriale retro- o pre-cognitiva, soprattutto perché l'individuo non riesce a riconoscere con chiarezza se l'evento è già successo, sta succedendo o succederà.

Dall'inizio del XIX secolo e fino a metà degli anni Cinquanta del secolo scorso, è stata utilizzata una gran varietà di espressioni e frasi, nelle differenti lingue, per descrivere il *déjà vu*. Alcuni autori sostengono che fu il neurologo inglese John Hughlings-Jackson il primo a usare questa definizione (in inglese) nel 1888, mentre altri credono sia stato il filosofo francese Emile Boirac (1851-1917), che nel 1876 utilizzò l'espressione di "sensazione di *déjà vu*". Ad ogni modo, il termine non entrò nell'uso comune fino a molti decenni dopo. Fra più di venti termini utilizzati in almeno tre lingue, troviamo "paramnesia", "illusione del già visto" o "sentimento di pre-esistenza", e ciò dimostra il tentativo di inserire questa esperienza nell'ambito della neurologia, classificandola come un disturbo, un'illusione o un'allucinazione mnemonica. Infine, all'inizio degli anni Ottanta, lo psichiatra sudafricano Vernon Neppe propose la seguente definizione, che rimane in vigore fino a oggi nella letteratura psicologica: «Qualsiasi impressione soggettiva erronea di familiarità, rispetto a un'esperienza presente, con un passato indefinito».

«In termini generali», dice Vernon Neppe, «un'esperienza di *déjà vu* è