

Sogno e realtà.

Influenza del sogno nella quotidianità

di *Carla Weber*

(...)

We are such stuff

As dreams are made on; and our little life

Is rounded with a sleep.

(W. Shakespeare, *The Tempest*, Act 4, scene 1, 148-158)

“Noi siamo fatti della materia di cui son fatti i sogni e la nostra breve vita è circondata da un sonno” così fa parlare Prospero William Shakespeare cogliendo con profondità e verità quello che molto tempo dopo proporrà Sigmund Freud fondando una nuova scienza, la psicoanalisi. Poesia, letteratura, filosofia danno forma e linguaggio alla complessità dei sentimenti umani, esplorandoli nella ricerca continua di una compiutezza espressiva, tesa alla singolarità e unicità del sentire umano. La psicoanalisi si occupa dello studio dei processi di individuazione nel divenire quello che si è in quanto umani e la psicoterapia cerca di portare alla coscienza quanto avviene tacitamente e inconsciamente in modo che possa essere riconosciuto e agito consapevolmente. La dinamica evolutiva della storia personale emerge nella complessità degli intrecci affettivi, delle emozioni e dei pensieri che danno senso e significato alle molteplici relazioni. La psicoanalisi, quindi, permette di esplorare l'ignoto e l'indicibile facendosi guidare dai linguaggi onirici dell'inconscio, dalle forme create dall'immaginazione e dai messaggi sensoriali e motori del corpo vivo. In questo può essere sostenuta dalle arti e dalle scienze, quale espressione più viva dell'umano.

Letteratura, filosofia e scienza s'incontrano creativamente e permettono lo sviluppo di un sapere che può renderci più umani, in quanto più coscienti e responsabili. Superare il dualismo tra filosofia e scienza è fondamentale, poiché l'una dà voce all'altra. Lo stesso Einstein sosteneva: “La filosofia senza la scienza è cieca e la scienza senza la filosofia è arida” e nella ricerca scientifica riconosceva la potenza di un'altra via esplorativa e scriveva: “L'immaginazione è più importante della conoscenza. La conoscenza è limitata; l'immaginazione abbraccia l'universo”.

Il fatto è che noi facciamo continuamente esperienza di un dimensione transeunte, dinamica e passeggera dell'esistenza. L'intuizione geniale di Calderon de la Barca “La vita è sogno” è più di una metafora dell'esistenza, poiché quando parliamo del sogno, parliamo della vita, di come la sperimentiamo al meglio attraverso una dimensione abbagliante e cangiante, propria del sogno. Riconosciamo nella capacità di sognare ciò che ci fa più umani: la capacità di immaginare e abitare mondi altri e nostri allo stesso tempo. L'immaginazione è il luogo dei fantasmi, della paura, dell'angoscia ma è anche il luogo in cui si intuiscono, si inventano mondi possibili, che non solo sono possibili, sono anche del tutto impossibili. La ricerca in psicoanalisi ha approfondito negli ultimi dieci anni lo spazio di rilevanza del sogno, avvalendosi dei recenti contributi neuroscientifici e riscoprendo il valore euristico di alcune intuizioni empiriche di Sigmund Freud.

Quotidianamente siamo esposti al sognare ad occhi aperti, all'immaginare, all'illuderci. Sono tre dimensioni che consentono di sottoporre a critica la separazione tra sogno e realtà, tra sonno e veglia. Nell'estensione dello spazio psichico che creativamente connette inconscio e conscio sappiamo che esiste il sonno senza sogni. È una fase limitata ma esiste ed è, secondo Gerald Edelman e Giulio Tononi, una delle poche esemplificazioni che riusciamo a fare di uno stato di non coscienza. Potremmo dire che rappresenta il polo estremo in cui non è presente alcuna attività creativa, mentre all'estremo opposto esiste la fantasia, la finzione, la divagazione, lo spingere oltre nel vuoto.

La terza dimensione è quella dello spazio intermedio, come lo definisce Paul Klee, del luogo in cui noi immaginiamo e generiamo illusioni giocando con il reale. Da qui nasce la capacità di sognare ad

occhi aperti e di creare spazi di progettualità in cui si può manifestare l'inedito, quello che ancora non c'è ma che permette di usare la locuzione "è possibile".

In tutti questi casi noi sperimentiamo aspetti dei processi onirici e possiamo seguirli per comprendere meglio la realtà e noi stessi. Siamo sempre noi anche se cambiano alcune condizioni dello stato di coscienza e possiamo riconoscere una congiunzione tra sogno e realtà. Così come nel sonno durante il sogno possiamo cogliere qualche aspetto della nostra vita, possiamo riconoscere qualche dimensione di noi che nello stato di veglia non si esprime, allo stesso modo il sogno ad occhi aperti, l'illusione, l'immaginazione sono aspetti rivelatori del nostro mondo interno e della connessione del nostro mondo interno e la realtà. Quello che cambia è che nel primo caso c'è una proiezione verso l'interno (immagino di volare) e nel secondo caso prevale la proiezione verso l'esterno (invento l'aereo).

Se ne può trarre un'ultima considerazione che può riguardare la vita di tutti, la contemporaneità. Riguarda il fatto che oggi non si riconosce il valore e la potenza trasformativa del sogno per la realizzazione dell'utopia, del "luogo che non c'è" e può essere immaginato progettualmente. Anzi, tende a prevalere un maltrattamento della condizione del sogno, spesso ridotto ad una dimensione strumentale, che investe nei giochi della fortuna e delle lotterie. Si assiste all'affermarsi di forme manipolatorie che si fondano sulle proiezioni delle paure e si esprimono in rituali propiziatori. La potenza trasformativa del sogno viene negata e distrutta anche dalla posizione iperrealista. Gli iperrealisti, infatti, mortificano il valore del sogno. Così facendo essi negano la funzione concreta del sogno come via per accedere a se stessi e al sogno per inventarsi una vita e non rimanere schiacciati nell'ordine esistente. Con l'espressione "I have a dream" Martin Luther King portò in superficie la consapevolezza di un'ingiustizia razziale e generò un movimento di liberazione.

Il sogno di cui parliamo non è il momento di massima visione della realtà, ma un momento "di grazia" in cui riusciamo a perforare la patina dell'ordinario. È un'apertura, una finestra sull'ignoto, un momento brevissimo ma di massima comprensibilità del reale. Akira Kurosawa lo rende magistralmente nel film "Sogni", ripercorrendo in forma poetica e metaforica alcune tappe della sua vita.

Bibliografia

- Bachelard G., *Il diritto di sognare*, Dedalo, Bari 1974
Benedetti G., Peciccia M., *Sogno, inconscio, psicosi*, Metis, Chieti 1995
Binswanger L., *Sogno ed esistenza*, SE, Milano 1993
Bria P., Oneroso F., *Bi-logica e sogno. Sviluppi matteblanchiani sul pensiero onirico*, Franco Angeli, Milano 2002
Calderon de la barca, *La vita è sogno*, Adelphi, Milano 1990
Edelman G., Tononi G., *Un universo di coscienza. Come la materia diventa immaginazione*, Einaudi, Torino 2000
Einstein A., *Autobiografia scientifica*, Bollati Boringhieri, Torino 1979
Ferro A., *Tormenti di anime. Passioni, sintomi, sogni*, Raffaello Cortina, Milano 2010
Foucault M., *Il sogno*, Raffaello Cortina, Milano 2003
Freud S., *L'interpretazione dei sogni*, (1899) vol. 3, Bollati Boringhieri, Torino 1966
Freud S., *Il sogno*, (1900) vol. 4., Bollati Boringhieri, Torino 1970
Gargani A.G., *Wittgenstein: musica, parola, gesto*, Raffaello Cortina, Milano 2008
Gordon Lawrence W., *Esperienze nel Social Dreaming*, Borla, Roma 2004
Jung C.G., *L'applicabilità pratica dell'analisi dei sogni*, (1934), vol. XVI, in Opere, Bollati Boringhieri, Torino 1981
Jung C.G., *L'essenza dei sogni*, (1945-1948), in Opere, Bollati Boringhieri, Torino 1976
Klee P., *Diari 1898-1918*, Il Saggiatore, Milano 1960
Langs R., *Decodificare i propri sogni*, De Agostini, Novara 1989

Mancia M., *Coscienza sogno memoria*, Borla, Roma 1998
Mancia M., *Il sogno e la sua storia. Dall'antichità all'attualità*, Marsilio, Venezia 2004
Mancia M., *Sonno & sogno*, Laterza, Roma-Bari 2006
Matte-Blanco I., *L'inconscio come insiemi infiniti*, Einaudi, Torino 1981
Resnik S., *Il teatro del sogno*, Bollati Boringhieri, Torino 2007
Resnik S., *Ferite, cicatrici e memorie*, con Prefazione di Gargani A.G., Borla, Roma 2009

Trento, 10 dicembre 2010

Carla Weber

Psicologa psicoterapeuta
Responsabile dello *Studio Akoé*
Via degli Orbi 14 – 38122 Trento
carlaweber@studioakoe.it