

PRENDIAMOCI CURA DELL'UMANO

I SOGNI SULLA STRADA DELLA VITA

Chissà se esiste qualcosa di simile a una carta geografica che descriva il paesaggio della nostra vita, una sorta di mappa stradale con l'indicazione dei percorsi e degli itinerari di viaggio? È certo che ciò ci sarebbe di grande aiuto.

La nostra vita si snoda attraverso grandi fasi – infanzia, adolescenza, prima, media e tarda età adulta, vecchiaia – con momenti di passaggio che andrebbero vissuti in modo consapevole, prendendosi tutto il tempo necessario. In passato, un campo veniva lasciato incolto per un certo periodo, dopo che aveva portato frutti, di modo che potesse rigenerarsi con calma. E nelle antiche culture si aveva cura di attraversare la soglia di una nuova età della vita con timore reverenziale, profondo rispetto e lunghi rituali.

Se una donna o un uomo attribuiscono ai loro sogni sufficiente importanza da metterli per iscritto, o da tenerne addirittura un diario, avranno certamente cura di corredarli anche di una data, in modo da poter ricordare più tardi in quale notte li sognarono. Questo consente di mettere i sogni in relazione con gli avvenimenti del giorno precedente o anche di quello successivo. Come ci mostra l'analisi dei sogni, queste correlazioni esistono davvero, ed è su di esse che si basa il significato delle visioni oniriche. Questo significato, naturalmente, non si limita soltanto al giorno precedente o al successivo; non è solo una chiarificazione di quanto è già accaduto o un'indicazione sulla strada da percorrere in futuro. Certo, è ovviamente anche questo, ma i sogni, come testimoniano tutti coloro che ne tengono un diario, ci consentono di abbracciare in una visione retrospettiva intere fasi della vita, nonché il presentimento o il progetto di fasi future.

Sappiamo per esperienza che l'atmosfera emozionale dei sogni, le loro tematiche e problematiche, hanno molto a che vedere con lo stadio della vita attraversato dal sognatore o dalla sognatrice, e che spesso i sogni lasciano già intuire che cosa si preannuncia nella nuova fase che sta iniziando. Spesso i sogni diventano veri e propri indicatori.

I sogni ci inducono ogni volta a stupirci per la sapienza interiore della nostra psiche, per la sua capacità intuitiva e la sua facoltà di presagire l'importanza simbolica del nostro percorso evolutivo. In primo luogo ci insegnano che questo percorso esiste, che c'è un itinerario della vita umana le cui fasi e i cui ritmi sembrano scolpiti nella nostra psiche. Saperlo è di conforto per molti e ci dà fiducia nelle grandi e profonde interdipendenze della nostra vita. Quando, a trenta o a cinquant'anni, entriamo in crisi rispetto all'identità che abbiamo avuto fino a quel momento e rispetto alla nostra concezione della vita, secondo la psicologia del profondo questo non significa affatto che la nostra personalità sia labile, ma è piuttosto indice di apertura e di disponibilità al cambiamento, di una capacità di rispondere alle sollecitazioni e agli stimoli con cui la psiche ci spinge a un ulteriore sviluppo.

Ma che cosa sono i sogni? I sogni sono manifestazioni spontanee del nostro inconscio, la nostra conoscenza più profonda che ci parla, e lo fa in un linguaggio talmente elementare, antico, ormai dimenticato dalla coscienza, da risultare molto spesso incomprensibile, tanto da non essere preso sul serio da molte persone. I sogni non dovrebbero essere accessibili solo agli esperti, ma a tutti coloro che prendono sul serio il linguaggio delle immagini, dei simboli interiori, che non lo razionalizzano. Il linguaggio dei simboli, diceva Erich Fromm, è l'unica lingua straniera che ognuno di noi dovrebbe davvero imparare. Secondo Jung, non dobbiamo pensare – come invece riteneva Sigmund Freud – che il linguaggio simbolico esprima in modo mascherato – magari per paura o per rifiuto – il reale messaggio del sogno; esso è invece il miglior linguaggio possibile, poiché descrive attraverso figure, simboli e situazioni un momento del nostro percorso esistenziale del quale siamo ancora del tutto o in parte inconsapevoli, e che può



essere portato alla coscienza soltanto in questo modo.

Prima di qualsiasi "utilizzazione" di un sogno, è particolarmente importante creare la condizione ideale affinché la sue immagini e il suo presunto messaggio ci parlino, e affinché noi accettiamo quel che ci vogliono comunicare. I sogni contengono una sapienza profonda che proviene dalla sorgente della nostra psiche.

È utile mettere per iscritto i propri sogni perché già essi diventano più chiari e, anche se non interpretati, continuano a lavorare dentro di noi, purché ci occupiamo di loro. La nostra anima conosce e capisce le immagini e le emozioni che vi sono connesse ben prima che venga elaborata una loro interpretazione consapevole. Se portiamo i sogni a livello cosciente o ne parliamo, allora possiamo servirci dello sguardo che gettiamo nell'officina della nostra anima per accogliere gli impulsi e le opportunità che essa elabora nei momenti di transizione e utilizzarli per i passi successivi che dobbiamo compiere. L'effetto dei sogni si rafforza ulteriormente se li disegniamo o se modelliamo con l'argilla una figura onirica che ci ha particolarmente impressionato, se ci occupiamo cioè in maniera creativa dei nostri sogni.

Alcuni ballano i loro sogni, mimando gli atteggiamenti e le figure in movimento delle scene fondamentali. È particolarmente utile lasciar sgorgare idee e associazioni spontanee relative ad immagini, persone o scene dei sogni, rivisitarle nella nostra fantasia e parlarne con uno specialista o con un conoscente. Per esempio, possiamo interrogare i nostri ricordi circa il paesaggio che vediamo in un sogno: conosciamo il ruscello di montagna che dobbiamo attraversare? È possibile collegarlo a determinate situazioni di vita e ai sentimenti che ne fanno parte? Una sognatrice, nel cui sogno un ruscello di montagna giocava un ruolo importante, anni prima aveva attraversato con suo padre – ora non più vivo – un ruscello simile. Nel sogno ci riusciva da sola, pur cadendo una volta. A differenza di quanto era capitato con suo padre, cadendo la donna finiva nell'acqua, che però si rivelava rinfrescante e piacevole. Proprio grazie all'incidente della caduta in acqua, che, come disse lei, a suo padre "non sarebbe mai successo", entrò in contatto con questo elemento di energia spirituale. Nel sogno cadeva in un ruscello come in una vasca da bagno piena d'acqua fresca, in un elemento quasi materno. In questo sogno si annuncia una svolta verso l'indipendenza dal padre, con nuove modalità di esperienza delle quali fa parte anche l'elemento femminile.

Interpretando i sogni è sempre utile, al di là delle associazioni personali dei sognatori, chiedersi che significato abbiano per tutti noi immagini come ad esempio l'acqua, il ruscello, la corrente, un guado, un ponte. È importante non dimenticare che i sogni si riallacciano alla grande tradizione delle immagini e delle scene archetipiche, che ci sono trasmesse dal mito e dalla Bibbia, dalle fiabe e dalla poesia attraverso molte generazioni e molti popoli. Così l'esperienza onirica del singolo entra in un contesto più vasto. La comparsa di simboli collettivi nei sogni o nelle situazioni reali rafforza la sensazione che il nostro destino sia legato a quello di tutti gli uomini, alle grandi esperienze dell'umanità.

Andrea Montagnini

(pubblicato su VariEventuali il 20 giugno 2007)