

Renzo Rossin

CRESCERE SOGNANDO

Guida all'uso creativo dei sogni



edizioni la meridiana
p a r t e n z e

Renzo Rossin CRESCERE
SOGNANDO

Guida all'uso creativo
dei sogni

Indice

Introduzione	9
Parte Prima CRESCERE CON I SOGNI	
Sogni, ambiente e crescita personale	13
Alcune idee guida	17
Parte Seconda ATTIVITÀ CREATIVE	
Premessa organizzativa	23
Mettere in forma	25
Trasformare	33
Ricongiungere	41
Rappresentazione, concentrazione, sintesi	51
Tecniche meditative	69
Parte Terza LE RADICI ONIRICHE DEL FUTURO	
Intuizione ed educazione	79
Il potere ispirativo	85
Dell'amore e del divenire	89
Bibliografia	95

PARTE | *Crescere con i sogni*
PRIMA

Sogni, ambiente e crescita personale

*Noi siamo della stessa sostanza
di cui sono fatti i sogni,
e la nostra breve vita è circondata da un sonno.*
W. Shakespeare

L'abilità di chi opera per il benessere psicologico degli altri risiede in larga misura nel saperne intuire i bisogni; un compito di grande responsabilità, soprattutto con i giovani e le loro numerose e spesso confuse aspirazioni, che occorre mettere bene a fuoco, per motivarli a crescere, a trasformarsi e a diventare ciò a cui sono profondamente inclini. In ambito educativo opera più efficacemente chi, con l'occhio del cuore, sa prevedere nella ghianda del bambino la quercia che egli tende a diventare da adulto.

Che cosa ha reso possibile agli insegnanti di scrittori come James Balwin o come Truman Capote, di un regista come Elia Kazan intuire le loro potenzialità artistiche? Dopo avere esaminato le loro testimonianze, James Hillman, per indicare la natura di questo vedere intuitivo, fa riferimento a Socrate che dice, in riferimento all'educazione: "Non so niente di questo raffinato sapere dei sofisti; io ho soltanto un piccolo corpo di sapere: la natura dell'amore".

È possibile, in effetti, riconoscere in alcuni aspetti dell'eros l'origine di un'interazione educativa efficace e lungimirante: in una reciproca

attrazione, nella condivisione di una fantasia, in una visione comune. Ma sempre in una vicinanza amorosa che nutra le anime e infuochi gli spiriti³.

Allo sguardo attento dell'adulto partecipe non sfugge in particolare come, nei giochi preferiti e nei sogni importanti dei bambini, possano annunciarsi temi, interessi e attitudini peculiari, come in un'*ouverture* musicale, nella quale trovano accenno motivi che avranno poi uno sviluppo sinfonico, riemergendo e orientandone il corso. Ma qual è l'atteggiamento generale della nostra società verso il sogno dei bambini?

Ritmi, confini e regole

Riportiamo alcune statistiche riguardanti il sonno dei bambini, apparse venti anni fa sulla stampa⁴ (anche se smentite, come vedremo, dalle ricerche successive di David Foulkes), perché si prestano a interessanti riflessioni, anche circa la stessa validità dei dati statistici.

Secondo le statistiche tre bambini su cento mentre dormono soffrirebbero di terrori notturni, manifestati con agitazione, pianti e grida, mentre i giovani fra i 6 e i 16 anni, che fanno letture spaventose, avrebbero più incubi dei coetanei che leggono altro. Se si considera che la televisione ha un impatto ancora maggiore della lettura, non dovrebbe stupire che influisca nei sogni dei bambini più degli eventi di veglia⁵. Risulterebbe tuttavia che, svegliati una decina di minuti prima del momento in cui solitamente hanno gli incubi, si tranquillizzano, tornando poco dopo a dormire serenamente.

Se ne deduce la necessità per i bambini di non essere lasciati troppo a lungo da soli.

3. Hillman, 2006.

4. Corriere della Sera del 3/11/1989: Insetto salute.

5. Notizia ANSA, 12/6/2002.

I bambini avrebbero inoltre più spesso degli altri dei sogni lucidi, durante i quali sarebbero consapevoli di stare sognando. Si tratta di un'abilità sviluppata, come abbiamo visto, anche dai bambini Senoi, con i quali hanno probabilmente in comune la presenza di genitori affettivamente vicini, che coinvolgono il loro immaginario anche nel definire regole e confini. In effetti ogni bambino ha immediatamente bisogno, per sopravvivere, di uno spazio che lo accolga come un rassicurante marsupio affettivo, per acquistare fiducia in se stesso, in relazione anche ai punti di riferimento sensoriali come i ritmi circadiano e stagionale, la luce, la temperatura, i rumori, gli odori.

Il bisogno di indicatori rassicuranti non viene mai meno ed è nella regolarità flessibile della loro organizzazione, che si radicano quegli atteggiamenti di fondo sulla cui base si radicheranno quelle *life skills* (competenze necessarie per vivere) che da un quindicennio l'OMS chiede si insegnino a scuola. Una richiesta che fortunatamente sta producendo una manualistica adatta allo scopo.

Oltre che in famiglia, è nelle scuole materne e nelle prime classi delle elementari che si pongono e consolidano queste basi, attraverso l'apprendimento di ciò che ha maggiore o minor valore nel mondo esterno, ma anche nel mondo interiore del bambino, che impara come porsi nei confronti di affetti, impulsi, pensieri e immagini, di tante forze che hanno il potere di nutrirlo, turbarlo, entusiasmarlo.

Anche gli stimoli esplorativi provenienti dai sogni, che nei più piccoli sono delle fantasie scambiate per sogni, possono offrire occasioni di dialogo, spunti di gioco e slanci ideativi con cui allenarsi e mettersi alla prova in vista del confronto con il mondo esterno, delineandone ripetutamente dentro di sé i confini e le risorse.

Sogni e sviluppo cognitivo

Attraverso le sue ricerche sull'attività onirica di bambini fra 3 e 15 anni, condotte nei laboratori del sonno, Foulkes ha potuto smentire alcune credenze diffuse, come quelle a cui si è già fatto cenno circa l'impatto della televisione sui sogni⁶ e la supposta frequenza degli incubi infantili.

Inoltre, grazie al suo lavoro si sono acquisite nuove constatazioni. Ad esempio oggi si ritiene che gli animali e i bambini molto piccoli durante il sonno abbiano delle forme di sensazione riflesse non dissimili dal sognare adulto. Fino ai 5 anni l'attività onirica infantile è rudimentale e l'immaginario è statico. A 5-7 anni invece, mentre si riduce la presenza di personaggi onirici dalla forma di animali, subentrano figure umane, in un contesto relazionale dinamico, in cui si sviluppano l'autorappresentazione e il numero delle situazioni sociali, narrativamente descritte durante la veglia.

Solo intorno ai 7 anni, il bambino riesce a rappresentare se stesso attivamente negli eventi del sogno, quando il suo immaginario si va trasformando in cinematografico, con un'attività onirica che a 9 anni è già piena, come negli adulti. Spiega Foulkes:

In effetti per sognare occorre essere in grado di "pensare" in un certo modo. Specificamente, bisogna essere in grado, con l'occhio della mente, di simulare, dapprima momentaneamente e poi in episodi più estesi, una realtà cosciente che non è sorretta da dati sensoriali in atto e che non si è neanche mai esperita prima⁷.

L'abilità di accompagnare la descrizione degli eventi onirici con sensazioni, dai 7 anni in avanti, dipenderebbe dal suo sviluppo non tanto emotivo quanto cognitivo; perciò il bambino diventa un miglior sognatore e relatore dei

6. Foulkes, 2001.

7. *Ibidem*.

propri sogni in proporzione alla sua capacità di riflessione, che subisce un'accelerazione durante le prime classi elementari.

Complessivamente il processo del sognare appare nella ricerca di Foulkes straordinariamente ordinato, anche nella sua forma più primitiva, in quanto il sogno cerca di collegare, in una situazione plausibile, immagini di cose fisiche e fatti che nella vita della veglia non potrebbero essere visti, né pensati o immaginati insieme.

L'attività onirica può considerarsi creativa perché non si limita a rimaneggiare i dati dell'esperienza di veglia, ma li riorganizza in modi completamente nuovi. Ciò vale anche per i bambini in età prescolare, quando essa è ancora rudimentale, poiché i loro sogni non sono semplici reminiscenze del passato o prefigurazioni del futuro.

La distorsione creativa della realtà di veglia che si osserva nei sogni, non dipende dalla repressione a cui la imputava la psicoanalisi freudiana, ma è l'indice di un'abilità progressivamente acquisita, con un salto cognitivo molto marcato fra i 5 e i 7 anni.

Contrariamente a quanto spesso si legge e si dice, benché il tempo dedicato dai bambini ai compiti scolastici e alle trasmissioni televisive sia molto, i loro contenuti non riecheggiano proporzionalmente nei sogni, nei quali sono prioritarie le attività ricreative, gli eventi e gli ambienti. Il gioco, che invece è centrale nella loro vita, lo è anche nelle storie oniriche, nelle quali il comportamento dei bambini viene riflesso, ripreso e ricontestualizzato.

Ma, si badi bene, non risulta centrale il fattore tempo, bensì la valutazione e l'interpretazione che altri hanno dato di un loro comportamento e, più in generale, della loro vita di veglia⁸. Se

8. *Ibidem*.

ne deduce quanto sia profondo e pervasivo nel mondo del bambino l'influsso che le opinioni e gli atteggiamenti delle figure di riferimento hanno nei suoi confronti, e quanta consapevolezza relazionale sia richiesta agli adulti.

L'influsso dell'ambiente

Per avventurarsi serenamente nell'oceano del sonno, i bambini hanno bisogno generalmente di qualche rituale propiziatorio, mediante il quale consolidare il filo affettivo che invisibilmente ma indubitabilmente li collegherà alla terraferma delle persone care.

Farsi aiutare a mettere il pigiama nello stesso modo ogni sera, farsi raccontare una storia rassicurante, sempre con le stesse parole, e ricevere qualche altra piccola attenzione amorevole prima del bacio della buonanotte costituiscono ripetizioni necessarie a garantire quel senso dell'ordine e della sicurezza che allontanerà ogni pericolo. Atti rituali che confermano e ristorano la percezione di solidità e la forza del suo cosmo affettivo, di un sacro mandala nel quale dimorare protetto.

Svegliare gentilmente il bambino l'indomani e chiedergli, dopo qualche minuto: *Allora, vediamo insieme che cosa hai sognato questa notte, caro Giulio?*, lo aiuta ad approdare narrativamente alla terraferma del tempo di veglia e a distinguerla dal mare dell'immaginazione, dimensioni che potranno successivamente ritrovarsi e integrarsi nell'area ispiratrice del gioco⁹. Uno spazio in cui contenere e trasformare creativamente soprattutto gli incubi, che sarebbe svalutativo del mondo interiore del bambino liquidare dicendo: *Non pensarci più, caro, è solo un brutto sogno*.

9. Winnicot, 1994.

Poiché, come gli adulti, egli continua a imparare anche nella “scuola della notte”, si potrebbe incoraggiarlo invece al racconto: *Ti va se cerchiamo di capire insieme che cosa ti sei raccontato questa notte nei tuoi sogni?* È questa una raccomandazione che Mario Bertini, ricercatore nel campo della psicofisiologia del sonno¹⁰, diede alle madri presenti ad una sua conferenza milanese sul sogno.

Indossato l’abito narrativo, il sogno può ritornare alla sua casa, al regno della favola, dimensione familiare alla psiche infantile, a cui naturalmente appartiene. Ma oltre che in un racconto, può essere trasformato anche in mille modi divertenti e, di volta in volta, in altrettante eccitanti esperienze emozionali, cognitive, relazionali.

Le ricerche di laboratorio di Foulkes, contraddicendo alcune credenze relative ai sogni infantili, dimostrerebbero anche l’infondatezza delle paure che i familiari attribuiscono agli incubi dei bambini, mentre esse deriverebbero invece dallo spavento provato al risveglio durante la notte, allorché si trovano soli al buio. Il risveglio da questi supposti brutti sogni avviene infatti da un sonno profondo, durante il quale sono possibili ben pochi sogni, meno che in ogni altra fase del sonno notturno.

Al risveglio dal sonno REM, vengono riferiti dei sogni nei quali le interazioni con persone e oggetti sono solitamente positive, come conferma anche l’inoffensività degli animali che vi compaiono. In fase presimbolica la mente infantile non dispone peraltro della funzione narrativa che potrebbe trasformare i sogni in storie vere e proprie e a 3-5 anni compaiono spesso animali, ma nessun racconto che coordini le immagini.

10. Bertini, Violani, 1982.

Nelle esperienze in laboratorio sono in prevalenza i bambini in età prescolare che riportano sogni con rare presenze umane e con personaggi animali, nei quali probabilmente essi si autorappresentano, ma anche quando hanno con loro un’interazione, solo un sogno su quattro presenta aspetti aggressivi. Il personaggio/sé del sognante – che non compare generalmente nei sogni prima dei cinque anni – vi si trova perciò al sicuro.

Facendo una riflessione sugli esiti molto rassicuranti delle ricerche di Foulkes relativamente all’età prescolare, potremmo supporre che abbia influito positivamente sull’umore e quindi anche sul contenuto dei sogni dei giovani soggetti, oltre alla curiosità per l’ambiente e all’autocompiacimento per sentirsi protagonisti di un’eccitante avventura, soprattutto il sentirsi circondati dalla benevola attenzione dell’équipe, con la conseguenza di farli sentire molto più sereni e protetti di tanti altri bambini che vivono quotidianamente in famiglie dominate dall’ansia e da preoccupazioni di ogni genere.

PARTE | *Attività creative*
SECONDA

Mettere in forma

*Una volta ho sentito dire che non era importante
che comprendessi i miei sogni.*

*Ciò che era importante era che i sogni compren-
dessero me.*

*Il mio atteggiamento verso i miei sogni avrebbe
determinato*

il loro atteggiamento verso di me.

È un dialogo vivente.

*Quando ascoltiamo i sogni, noi cambiamo,
e quando i sogni vengono uditi, cambiano.*

F. Boa

Numerosi sono in effetti gli spunti ideativi che possono derivare dall'esperienza di un sogno, come è sempre accaduto nel cammino umano e come vedremo può accadere ai fini educativi e di crescita personale. Alcune fra le funzioni naturali che l'attività onirica esercita sono quelle di ristrutturare la percezione del passato, di far riflettere sul presente e di prefigurare il futuro.

Noi possiamo aggiungervi altri benefici, riprendendo un sogno e utilizzandolo per numerose attività, da svolgere individualmente o in gruppo, a casa o a scuola e in altre sedi (per esempio un laboratorio di *art therapy*). Oltre a rievocare mentalmente e a raccontare un sogno, noi possiamo anche:

- Completarlo, se occorre.
- Variarlo, inventando un finale diverso, eliminando o inserendo altri elementi.
- Collegarlo ad altri sogni, per osservare eventuali analogie e contrasti, ecc.
- Illustrarne i contenuti in vari modi.
- Ricavarne delle rappresentazioni plastiche (argilla, ecc.).
- Trasformarlo in una fiaba.
- Cantarne il motivo dominante.
- Trarne spunti per qualche gioco.

- Trasformarlo in una poesia.
- Farne una sintesi, attraverso il disegno di un mandala che ne comprenda i personaggi e altro.
- Utilizzarlo per acquisire nuove abilità immaginative, come i bambini Senoi.
- Calarsi nei ruoli dei vari personaggi e imitarli.
- Trasformare i personaggi in maschere e indossarle.
- Assegnare i loro ruoli ad altri, fungendo da registi.
- Drammatizzare il sogno o una sua parte¹⁷.

La ricerca sperimentale sull'attività del cervello durante il sonno ha constatato la funzione basilare di quello più antico, il lobo limbico, una cui lesione può impedire al soggetto di distinguere il sogno dalla realtà. Si è notato anche che l'emisfero sinistro si attiva soprattutto per l'organizzazione geometrico-spaziale del sogno, mentre quello destro è dominante durante la sua narrazione.

Questo orienta a valorizzare il racconto dei sogni e ad organizzare delle attività che mobilitino le risorse di entrambe le aree cerebrali.

Cominceremo ora con il racconto.

¹⁷. Le ultime quattro attività richiedono, più di altre, competenza psicologica.

Sedetevi in cerchio con i vostri bambini, raccontate loro le fiabe e le storie della vostra tradizione familiare popolare ed essi vi daranno molte soddisfazioni. Suona così una saggia esortazione tradizionale pellerossa, oggi sostenuta anche dalla ricerca scientifica.

Osservando che la forma dell'esperienza onirica è di tipo narrativo, Foulkes considera questa tendenza come la forma basica della comprensione umana¹⁸.

Raccontarsi i sogni avvicina fra di loro le persone, crea un senso di particolare intimità. Perciò dare attenzione e valore ai racconti che ne fanno i bambini può essere un mezzo educativo privilegiato, specialmente in un ambiente che accolga con sensibilità rappresentazioni così intime, poiché li aiuta a sentirsi degni di considerazione e ad accrescere la loro autostima. Questa forma di condivisione fiduciosa può mettere in luce anche situazioni domestiche, scolastiche o fra amici, imbarazzanti e pericolose, che potrebbero richiedere degli interventi tempestivi, riparatori o di prevenzione di eventuali complicazioni. Ecco perché è indispensabile un ambiente preparato e ben protetto.

Finalità

Raccontare i sogni e ascoltarli favorisce la socializzazione, crea calore e intimità nelle relazioni interpersonali, fa sentire i partecipanti più vicini e reciprocamente più fiduciosi.

Procedura

1. Il puro e semplice racconto di un sogno assolve a molte importanti funzioni: esercita la memoria, accresce la consapevolezza della propria dimensione affettiva, favorisce la socializzazione attraverso la descrizione di vissuti personali ad altri, che ascoltando con interesse e coinvolgimento, conferiscono implicitamente valore a chi parla e a ciò che dice.
2. Il primo racconto potrebbe anche limitarsi a un puro godimento estetico/descrittivo del sogno, come avviene nei racconti di fiabe.
3. Poiché molti sogni vengono interrotti dal risveglio, o appaiono comunque incompleti, possono essere completati durante il racconto.
4. Un incubo potrebbe essere raccontato più di una volta, con l'inserimento progressivo di varianti che lo trasformino in modo emozionalmente più sostenibile.
5. Si possono immaginare inoltre finali diversi per i sogni insoddisfacenti o privi di senso.
6. Per ottenere una narrazione più coinvolgente si può ricorrere ad un accompagnamento sonoro o musicale.
7. Alcune domande del conduttore possono favorire l'amplificazione di alcuni particolari, o una maggiore essenzialità, o anche l'eventuale collegamento con altri sogni, ecc.

Un'esercitazione dinamica come quella che segue è indicata per l'affiatamento del gruppo, affidando un ruolo anche all'imprevedibile.

18. Foulkes, 2001.

Ordine della narrazione deciso dal caso

In gruppo l'esercizio può essere fatto da tutti contemporaneamente, ma è meglio iniziare da un singolo partecipante. Se uno di loro, poniamo Giovanni, si dichiara disponibile a lavorare sui propri sogni, il conduttore può dargli le seguenti indicazioni:

- Dividere il resoconto scritto di tre sogni brevi, o di due più lunghi, in parti diverse.
- Ritagliare ogni parte con le forbici.
- Ripiegare ogni parte varie volte, affinché divenga poco ingombrante.
- Porre le varie parti in un cappello.
- Estrarre ad occhi chiusi una parte per volta.
- Numerare ognuna in ordine progressivo.
- Disporle su un tavolo in sequenza.
- Aprire i fogli ripiegati.
- Leggere il testo nel nuovo ordine, nato dal caso.
- Riorganizzare il tutto in un racconto che connetta le varie parti, attraverso cambiamenti minimi, ricorrendo soprattutto alla creazione di nuovi agganci fra le parti.

Al termine dell'attività, il conduttore pone delle domande e stimola delle riflessioni intese a promuovere una maggiore consapevolezza psicosomatica, socio-affettiva, motivazionale, ecc. Le domande sono poste non solo a chi è stato al centro dell'attenzione, avendo messo a disposizione i propri sogni, ma ad ogni partecipante al gruppo che si sia sentito in qualche modo coinvolto. Si potrebbe chiedere, per cominciare:

- Giovanni, perché hai scelto di mettere a disposizione il tuo sogno?
- Come ti sei sentito, vedendo come veniva trasformato?
- Che sensazioni fisiche hai provato?
- Che impulsi e desideri?
- Quali emozioni?
- Qualcuno di voi si è sentito particolarmente coinvolto, pur avendo fatto solo da spettatore?
- Se sì, in che senso?
- Qualcuno ha rievocato, per risonanza, un proprio sogno?
- Che cosa hanno in comune?

Poiché il linguaggio delle immagini precede quello verbale, sia nella storia della specie sia in quella dell'individuo, ricorrendo alle immagini per lavorare con i sogni, noi usiamo il loro stesso mezzo espressivo, che è di richiamo immediato.

Anche se non è sempre possibile per un bambino piccolo distinguere il sogno dalla realtà, può imparare precocemente a disegnare qualcosa, che potremo chiamare comunque "sogno", fin da quando inizia a tracciare i primi scribilli. Quando il lessico affettivo e la competenza grafica sono ancora molto limitati, possiamo "giocare al sogno", muovendo e facendo parlare delle immagini emozionanti disegnate da altri, specialmente fotografie di persone e animali.

All'età di 6-7 anni gli sarà invece già possibile lavorare tranquillamente per 20-60 minuti, dipingere, disegnare, modellare la scena centrale di un sogno importante; potrà anche illustrare la scena precedente e poi la successiva, dando il titolo ad ognuna e all'insieme di esse.

Verso i 13 anni, quando tende ad una crescente introspezione, il lavoro con i sogni può aiutarlo a fronteggiare meglio i cambiamenti, allorché affiorano i nuovi bisogni, sentimenti, inquietudini legati allo sviluppo puberale.

Un pittore di sogni

Qualche anno fa, seguimmo un paziente quasi cinquantenne che ci chiese di sostenerlo psicologicamente durante una crisi coniugale.

Era molto preoccupato anche perché stava diminuendo il lavoro nella sua attività di rivenditore di mobili e poteva trovare sollievo all'ansia solo facendo ogni sera delle lunghe, estenuanti corse campestri. Quando iniziò a raccontare qualche sogno e schizzarne felicemente qualche particolare con un pennarello, lo incoraggiammo a farlo anche con i colori a cera. La resa fu così entusiasmante da invogliarlo a continuare l'illustrazione dei suoi sogni prima con acquerelli, poi con i colori a olio, realizzando dei quadretti pregevoli che iniziò ad appendere nel suo negozio di mobili, dove ben presto attrassero l'attenzione dei clienti che incominciarono a chiedergli se i quadri erano in vendita e ne acquistarono qualcuno. In breve, il nostro paziente aveva trovato il modo di esprimere, da autodidatta, un vero talento pittorico, dipingendo quadri sempre più grandi e apprezzati, psicologicamente appaganti, ma anche remunerativi, perché la nuova attività si dimostrava economicamente più vantaggiosa di quella di negoziante di mobili.

Sarebbe l'ideale disporre di vario materiale espressivo, perché ognuno possa scegliere quello più adatto a sé, ma questo non è sempre possibile. Perciò prendiamo in considerazione quello più facilmente disponibile nelle scuole, il disegno, per il quale occorrono almeno dei colori a cera, dei fogli bianchi o colorati e dei pennarelli, con cui sia possibile disegnare e scrivere. Questo, unito a un po' di incoraggiamento, facilita anche i più maldestri nel disegno, li aiuta ad applicarsi con piacere e a sentirsi protagonisti.

Quando si lavora sui sogni con il disegno, se si hanno a disposizione tutti i materiali indicati nella *Premessa organizzativa*, e se ci sono già molti sogni raccolti, si può rileggerli, per cercare le immagini

ricorrenti (per esempio personaggi, ambienti, oggetti, ecc.), notando che cosa le accomuna, per trarne una sintesi figurativa e di questa esplorare i significati e le implicazioni soggettive.

Diversamente, si può iniziare dai sogni più recenti, dei quali si ricordano con maggiore accuratezza le immagini. Se ne sono già stati tratti degli schizzi, si inizia da quelli, altrimenti si inizia sul momento.

Dipingere sogni è un'esperienza ben nota in campo artistico, tanto che si sono fatte delle mostre in merito, come quella della Fondazione Mazzotta¹⁹. Chi vuole sapere di più sull'uso del disegno dei sogni in educazione, può trovare nel web diversi riferimenti; per quanto riguarda invece la terapia, può fare riferimento alle varie organizzazioni professionali di psicoterapia e a quella di arteterapia CISAT²⁰.

Finalità

Fra i numerosi benefici del disegno dei sogni, va sottolineato quello di facilitarne l'estroversione, necessaria soprattutto ai più timidi, che generalmente non amano parlare e ancor meno parlare di sé, mentre con questo mezzo, diverso dalla parola, possono rendersi visibili e avere poi più occasioni e stimoli per parlare e legare con gli altri.

Disegnare i propri sogni giova peraltro a tutti, poiché permette di diventare più consapevoli di sé, lasciando un'impronta esteticamente e psicologicamente fruibile nell'immediato e per il futuro.

Procedura

Fra le molte possibilità tematiche che offre il disegno, ne indichiamo un paio, una più semplice, derivante da un'impressione recentissima, l'altra da un'esplorazione più approfondita.

Primo esercizio: immagine di sogno più recente

1. Rievocare il sogno, soffermandosi su ciò che più ha emozionato o incuriosito, ricordare bene ciò che si è provato.
2. Scriverlo sul proprio diario onirico.
3. Fare un disegno di ciò su cui si è focalizzata l'attenzione.
4. Terminato il disegno, osservarlo attentamente ascoltando ciò che si prova e ciò a cui fa pensare.
5. Scrivere tutto questo sul diario.
6. Condividere con qualcuno il proprio lavoro, osservando reciprocamente i disegni.
7. Ricordarsi che se si desidera fare delle osservazioni sul lavoro di un altro, occorre mettere in evidenza che si tratta di un punto di vista personale, che non ha lo scopo di imporsi a quello dell'interlocutore, ma semplicemente di esprimere la propria risonanza soggettiva. Perciò è utile iniziare con espressioni come: [Dal mio punto di vista...], [La mia impressione è che...], [Se io fossi stato nei tuoi panni, mi sarei sentito...] e simili.

19. Fondazione Mazzotta, 1991.

20. www.centrostudiarteterapia.org.

Secondo esercizio: un sogno di paura e uno di coraggio

1. Per esplorare queste due emozioni, il soggetto inizia cercando nei vari sogni delle situazioni in cui si è comportato in modo coraggioso, e delinea un ritratto che lo rappresenti con l'atteggiamento coraggioso che ricorda.
2. Poi cerca una situazione opposta, in cui si è comportato in modo pauroso, e ne dà un diverso ritratto.
3. Quindi confronta i due disegni, osservando accuratamente le differenze fra le immagini, soprattutto in riferimento all'espressione del viso e ai gesti.
4. Si chiede poi le cause di queste diversità nella situazione di quel particolare sogno.
5. Cerca di ricordare quando nella realtà sperimenta la stessa sensazione di coraggio provata in sogno e di spiegare perché.
6. Si chiede altrettanto riguardo alla paura.
7. Cerca di ricordare come fa abitualmente a superare la paura e ad alimentare il coraggio.
8. Condivide infine con altri questa consapevolezza.

PARTE | *Le radici oniriche del futuro*
TERZA

Intuizione ed educazione

L'intuizione è il ricordo della verità.
S. Aurobindo

Il sogno insegna

Nella visione junghiana, la psiche attinge alla creazione continua dell'inconscio collettivo, e in particolare i sogni rivelano come il mondo della materia venga armonizzato con quello della psiche dalla sincronicità, cioè dalla coincidenza fra stati psichici e fenomeni esteriori, anche lontani nel futuro. Attraverso i sogni può manifestarsi incisivamente la perspicacia dell'intuizione, che deriva forse da un primitivo sistema di allerta, finalizzato a salvaguardare celermente dai pericoli attraverso memorie dell'istinto di sopravvivenza.

L'intuizione coincide, in parte, con la *saggezza primordiale* che guida certe nostre scelte di importanza vitale, prima ancora che abbiamo il tempo di riflettere. Spesso si tratta letteralmente di "pre-sentimenti": non di prefigurazioni concettuali, ma di "sentimenti anticipati di cosa accadrebbe se..." attraverso i quali prevediamo non solo uno sviluppo/soluzione/conclusione, ma anche il sentimento che l'accompagnerebbe.

Con invadenza e insistenza i sogni ci inducono a guardare nei meandri della nostra psiche, alla nostra saggezza segreta e, allo stesso tempo, a pensare costantemente ai legami che ci uniscono a tutti gli altri. Imparando a rispondervi, perveniamo a una pace interiore e alla certezza di

poter guardare nel futuro, in lontananza e nel dominio del possibile⁵⁸.

Paziente, perseverante, lungimirante, nella sua antichissima scuola notturna il sogno insegna, silenziosamente educa chi lo visita e amministra la *vis medicatrix* della natura di cui è figlio.

I sogni notturni possono offrire dunque degli spunti per intuizioni e riflessioni profonde e molto fruttuose, anche a partire da singole immagini, che sono talvolta dei simboli di grande valore personale e transpersonale. D'altra parte, poiché "siamo fatti della stessa sostanza dei sogni" (Shakespeare), anche i sogni in pieno giorno possono servirci per conoscere meglio noi stessi, le nostre situazioni e relazioni⁵⁹.

Per la psicosintesi, che amplia a sette le quattro funzioni psicologiche junghiane, l'intuizione è una funzione sintetica per eccellenza, che percepisce l'insieme di una data situazione o realtà psicologica direttamente. Questa funzione, vicina al Sé, può manifestarsi in particolare attraverso l'immaginazione creativa, che attinge ampiamente alle dimensioni del sogno e della visione. Nei testi sacri si trovano dei riferimenti ai sogni premonitori, una fonte di ispirazione e illuminazione provenienti da Dio attraverso i suoi angeli, entità che possiamo considerare come simboli dell'intuizione creativa e anche della funzione immaginativa mistica.

Invisibili nesi

Massimo Cacciari osserva che l'Angelo – custode dell'invisibile che "e-duca alla nostalgia dell'invisibile" – al sommo della sua funzione teofanica, tende ad assumere fattezze animali⁶⁰,

58. Ryback, Sweitzer, 1990.

59. Langs, 1996.

60. Cacciari, 2000.

mentre dal canto nostro notiamo che nella letteratura magico-sciamanica una funzione inter-mediatrice fra il visibile e l'invisibile è spesso svolta da entità in forma animale o anche vegetale, che connettono l'uomo alla terra e agli altri elementi, con cui vivere in armonia. Nei sogni ispirati queste forme ricorrono come potenti simboli delle leggi della vita. Ne abbiamo esempi in molti campi, da quello delle scienze a quello dell'arte, dalla medicina all'educazione.

Ne dà testimonianza Maureen Murdock, incoraggiata nel suo impegno formativo da Howard Gardner, noto studioso delle intelligenze multiple, affinché approfondisse la sua ricerca sull'intelligenza intrapersonale, premessa per quella interpersonale.

Fu proprio un sogno ad alimentare l'interesse della Murdock per i modi in cui avviene l'apprendimento, si espande la creatività e si manifesta l'intuizione: un sogno che la portò ad approfondire e diffondere la pratica meditativa come un mezzo efficace per raggiungere le sue finalità di geniale educatrice.

Il sogno ispiratore di Maureen Murdock

Nell'agosto 1979 un sogno impressionante mi stimolò a scrivere questo libro sull'uso dell'immaginazione guidata con i bambini e gli adolescenti. Sognai che dal profondo di me stessa usciva un lamento straziante e poi sentii che al centro del mio corpo una sequoia nasceva lentamente e dolorosamente erompendo dal terreno. L'albero continuò a salire finché i rami emersero dalla sommità della mia testa. Alla base delle radici erano due tavolette di pietra con sopra incisi geroglifici indecifrabili.

All'inizio fui molto scossa dall'intensità dell'esperienza, ma poi capii che quel sogno riguardava un lavoro da svolgere [...].

Dopo aver notato per diversi mesi l'effetto calmante che la meditazione esercitava su me stessa, presentai questa tecnica ai miei figli. Incoraggiata dalla loro risposta, tentai allora brevi esercizi di concentrazione con la mia classe di scuola materna. I risultati mi stupirono:

con un semplice esercizio di rilassamento all'inizio della giornata, i miei allievi e io ci dimostravamo più calmi e più sensibili l'uno verso l'altro. La mia classe dimostrò un evidente aumento di attenzione e di creatività, sviluppò migliori capacità di ascolto e rivelò una nuova consapevolezza dei sentimenti reciproci⁶¹.

Sogni a scuola

La prodigiosa creatività che alimenta il gioco infantile e i sogni, si riaccende anche nelle attività formative per adulti, quando vengono alimentate in modo da promuovere ulteriori fioriture. Facendo giocare i bambini con i loro sogni, l'educatore non intrusivo – genitore, insegnante o animatore che sia – e non solo lo psicoterapeuta, viene naturalmente “metabolizzato” dai piccoli ed entra con i suoi schemi a far parte dello spazio/Sé infantile, per favorire la crescita autonoma.

Studiando l'attività cerebrale sia durante il sonno, sia durante la veglia, i ricercatori hanno osservato che l'emisfero sinistro si attiva soprattutto per l'organizzazione geometrico-spaziale del sogno, mentre quello destro è dominante durante la sua narrazione. Se ne può dedurre che raccontare i sogni costituisca una psicoginnastica integrale, anche se l'attività onirica è di per sé terapeutica, come dimostra la maggiore copiosità di sogni in momenti difficili. Tale copiosità sottolinea l'importanza delle loro funzioni, consistenti essenzialmente nel manifestare, ripetere e riparare l'immagine che il sognatore ha di se stesso e anche le tendenze del suo comportamento, mediante le risorse autocurative del sonno, la shakespeariana “tenera nutrice della notte”.

61. Murdock, 1989.

In riferimento ai sogni dei suoi allievi, che presentano molti contenuti di conflitto, disagio e minaccia, Sante Di Renzo riferisce che in due classi “differenziali” di scuola media riesce a coinvolgere nell’insegnamento di matematica e scienze coloro che li hanno raccontati. Nel ruolo di professore che è esperto di psicoanalisi, egli si limita a qualche accenno interpretativo, puntando invece sulle associazioni libere di ogni ragazzo in merito ai propri sogni, e sulle riflessioni a cui tutti contribuiscono.

I sogni si sono anche così rivelati uno specchio e uno specchio di riflessione, un abbraccio di momenti di vita forse irripetibili. E si tratta di una irripetibilità consegnata a una memoria che ci trascende senza tradirci e che, comunque, pretende da noi o sembra pretendere da noi relazione e dialogo. Certo tutti dovremmo andare a scuola di sogni [...], esperienza nutriente, feconda, significativa⁶².

Il bisogno di ordine e senso

Una madre ci ha riferito di aver sognato il suo bambino al centro di un fiore, ancora prima che nascesse, vedendolo esattamente come le era apparso dopo la nascita. Le madri incinte sognano come saranno i loro bambini, li incubano mentalmente, sì che il concepimento avviene su due piani paralleli, come si desume anche dal duplice significato della parola “concepire”.

Il feto che esplora l’universo intrauterino, interagendo con modulante reciprocità; il devoto che, nel rito religioso dell’incubazione, dorme nel tempio, per ricevere – con la mediazione dei sacerdoti – un sogno guaritore; il bambino che si annida fra le braccia e nella ninna nanna materna; il *campesino* sudamericano entro il marsupio energetico del cerchio di sassi, nel

quale il *curandero* lo accoglie e maternamente riconnette all’universo; il paziente empatizzato dallo psicoterapeuta durante una seduta; il praticante buddista iniziato al rito del mandala – psicocosmogramma attraverso cui il maestro lo riconnette al Tutto; il bambino che si affida al maestro; l’amante all’amato: tutte queste persone hanno in comune il bisogno di ricevere il conforto di sentirsi sentiti, di sentirsi visti, di sentirsi pensati, considerati, benvenuti, appartenenti, in qualche modo necessari, situati in un ordine che conferisca senso, che restituisca il sentimento di sé ferito o smarrito. Hanno tutti bisogno della conferma di sé, della restituzione di una fiducia fondamentale, di un radicamento che costituisca la fede nell’esistenza, un “a priori dell’esserci”.

La recente scoperta dei neuroni specchio, e quindi delle basi neurofisiologiche dell’intersoggettività, aiuta a comprendere la genesi della coscienza autoriflessiva e dell’intenzionalità, a partire dalla capacità di *rêverie* materna⁶².

Tornare ritmicamente nel grembo onirico della notte è un ingresso labirintico nello spazio della memoria di sé, verso il centro più intimo e specchiante. Addormentarsi costituisce infatti il passaggio critico ad un *altro mondo*, percepito talvolta con inquietudine, richiedente perciò qualche forma di rassicurante ritualità: bere una tisana, spazzolarsi i capelli, leggere, dire una preghiera.

Per un bambino, alcune consuetudini possono assumere tratti cerimoniali: indossare il pigiama alla stessa ora e nello stesso posto, la ninna nanna, il bacio della buonanotte e altri viatici per la traversata del regno di Morfeo, con le sue minacciose incognite. Momento speciale è il racconto di una fiaba, il cui finale non dovrà subire il minimo cambiamento, poiché

62. Di Renzo, 1993.

62. Iacoboni, 2008.

tutto deve essere rassicurante nella sua regolarità e corrispondere a un bisogno di ordine evidente che alimenta fiducia e sicurezza. Lo stesso bisogno da cui sono nate le pratiche magiche, i simboli sacri e i monumenti religiosi, inclusa la creazione delle figure mandaliche che tanto ci affascina da bambini e che hanno una funzione ordinatrice, etimologicamente *religiosa* anche per i laici, ricomponendo *simbolicamente* le proprie parti *dia-bolicamente* separative (subpersonalità, complessi, personaggi interni, ecc.) per dimorare nell'equilibrio e nell'armonia del centro/Sé.

Si tratta di un'esperienza di raccoglimento e ordine derivante da un buon sonno, propiziata attraverso quella "religione della mente" (M. Mancina) che è il sogno; ma anche attraverso i racconti, il gioco visionario e le intuizioni creative che ne derivano. I passaggi dall'attività di sognare a quelle di ricordare, raccontare, scrivere, rappresentare, trasformare e alimentare nuovi sogni, possono trovare nella pratica contemplativa la loro sintesi liberatoria, placando angosciose sensazioni soggettive di insignificanza e smarrimento.

Le sensazioni di contraddittorietà, di confusione, di aver *perso il centro*, ricorrono nei passaggi epocali, come è quello attuale, che rimanda ad altri momenti storici, come quello precedente l'ingresso nell'età moderna, quando da una parte Pierre Corneille faceva proclamare al suo Cid Campeador: "Io sono signore di me stesso come dell'universo", mentre Calderon de la Barca scriveva d'altra parte "La vita è sogno"⁶⁴. L'espressione "perdita di senso" fa pensare alla perdita di significato, ma indica anche smarrimento della direzione in cui procedere e inoltre perdita delle sensazioni fisiche: del tatto e del contatto con la realtà della vita elementare.

64. Wiley, 1968.

Storie per sogni d'oro

I sogni possono aiutarci a non perderci e a ritrovare la bussola per continuare il viaggio oltre l'angoscioso addensarsi di paure e pregiudizi, purché ci sia un maggiore investimento nell'educazione e nel reperimento delle risorse necessarie alla crescita di ogni bambino: a partire dagli adulti e innanzitutto dai genitori che ogni sera possono accompagnare il loro figlio in modo rassicurante verso il riposo notturno.

Lo propone David Fontana nell'introdurre una raccolta di storie meditative pensate per raggiungere più facilmente il sonno e uno stato di calma, a partire da un esercizio fisico di rilassamento o respirazione, con cui allentare eventuali tensioni e prepararsi gradualmente alla concentrazione⁶⁵. È utile anche iniziare la lettura di ogni storia con una frase che, ripetuta di sera in sera, introduca nella dimensione magica del fantasticare, come avviene con il tradizionale "C'era una volta". Per esempio, la storia *Il creatore di sogni* inizia con una formula che viene ripetuta anche nell'introduzione de *Il circo dei sogni*:

Chiudi gli occhi e immagina da dove vengono i sogni. Entrano semplicemente nella tua mente, oppure ce li mette qualcuno mentre stai dormendo? Vediamo se riesci a scoprirlo. Prendi la lanterna magica e incamminati lungo il sentiero incantato. Dove ti porterà questa sera? Ti trovi...

L'effetto della ripetizione, accentuato dall'intonazione, dalla cadenza e dalle altre modulazioni della voce narrante, induce un delizioso senso di calma e sicurezza, ben noto a chiunque ricordi qualche storia udita da bambino in condizioni analoghe. In attesa del sonno, generato da una potente matrice bioritmica che connette cervello e psiche con i ritmi della terra e delle stelle, si forma un clima di tranquilla concentrazione che avvicina intimamente l'adulto e il bambino, per-

65. Civardi, 2007.

mettendo al primo di esercitare un influsso educativo particolarmente profondo sul secondo. Ciò avviene attraverso la sintonia affettiva e particolarmente attraverso la voce, da modulare con calma, con intervalli che favoriscano la riflessione del bambino, nell'attesa benevola di ciò che potrebbe eventualmente voler esprimere – anche quando non sappia ancora parlare – e approvando ogni suo tentativo di farlo.

Quel momento della sera, particolarmente adatto per ridimensionare ciò che può avere turbato il piccolo durante la giornata, serve anche per valorizzare le sue conquiste e alimentare la forza benefica dei suoi sentimenti, dei suoi pensieri e valori, con i quali possa crescere sicuro ed equilibrato. Durante il giorno seguente, l'adulto può aiutare il bambino a trarre nuove storie dai sogni della notte appena trascorsa e nuovi spunti per le più diverse attività creative: il disegno o la pittura, una mini-sceneggiatura con i giocattoli a disposizione, qualche nuova idea, ecc⁶⁶.

Lo spazio ludico/narrativo diventa così un'incubatrice empatica intersoggettiva, in cui, nella luce della *rêverie* reciproca, si alimenta la coscienza autoriflessiva del bambino, colmando il suo bisogno di *essere sognato* per poter crescere.

C'è chi insegna

C'è chi insegna
guidando gli altri come cavalli
passo per passo:
forse c'è chi si sente soddisfatto
così guidato.
C'è chi insegna lodando
quanto trova di buono e
divertendo:
c'è pure chi si sente soddisfatto
essendo incoraggiato.

C'è pure chi educa
senza nascondere

l'assurdo ch'è nel mondo
aperto ad ogni sviluppo
ma cercando d'essere franco
all'altro come a sé,
sognando gli altri
come ora non sono:
ciascuno cresce solo se sognato.

Danilo Dolci

La visione di Danilo Dolci riguarda però anche gli adulti: tutti gli uomini, infatti, hanno bisogno di sognare, di essere sognati e, diremmo, di “con-sognare”. Nei suoi seminari infatti chiedeva spesso “Quale è il tuo sogno?”. Fra le parole ricorrenti di Dolci abbiamo “sognare, maturare” e anche “inventare, creare, sperare, sorgere”, oltre a “palpitare, progettare, comunicare, conversare”: un itinerario dalla biologia all'utopia, lungo il quale ricorre anche “fiorire”⁶⁷.

Una parola frequente anche negli scritti “profumati” di Eugenio (Gegè) Scardaccione, da cui abbiamo ricevuto venti anni fa la poesia sopra riportata, durante un seminario sui sogni rivolto agli insegnanti. Al vivo coinvolgimento vissuto allora per la storia di riscatto scolastico e di coraggiosa seminazione educativa di Gegè, si unisce oggi la nostra ammirazione per l'impegno con cui, addomesticando la sua natura torrentizia, annota pazientemente ogni giorno i propri sogni e disegna bellissimi mandala. Un bell'esempio di creatività operante⁶⁸.

67. Dolci, 1997. Per una bibliografia completa: <http://danilo1970.interfree.it/bibliografia.html>

68. Scardaccione, 2003; 2006.

66. Eberlein, 2001; Vollmar, 2000; Fontana, 1999.

Al contrario di quello che si pensa, anche i bambini sognano. Eccome. L'attività onirica dei bambini è creativa, non si limita a rimaneggiare i dati dell'esperienza di veglia, ma li riorganizza in modi completamente nuovi.

E poi, non è vero che sognano in misura proporzionale al tempo dei compiti scolastici e delle trasmissioni televisive. Più spesso nei sogni compaiono le attività ricreative, gli eventi e gli ambienti. E soprattutto il gioco, protagonista nella loro vita come nelle storie oniriche. Ma ad influenzare il sogno, in modo profondo e pervasivo, sono le opinioni e gli atteggiamenti delle figure di riferimento. Attraverso il sogno dei bambini abbiamo la possibilità di comprendere il condizionamento relazionale degli adulti.

Insomma, quante cose accadono nei sogni!

Perché allora non consorzare la scuola della notte con quella del giorno? E perché, non recuperare, proprio nella scuola, la funzione educativa e formativa della "tenera nutrice della notte", come direbbe Shakespeare? Basta provarci, affidandosi alla guida contenuta in queste pagine, per scoprire che il lavoro con i sogni è efficace per il recupero dello sviluppo immaginativo di tutti i ragazzi, anche svantaggiati. Insomma, il sogno è una straordinaria risorsa educativa che nella scuola può essere agita da tutti. E non da pochi.

Renzo Rossin ha insegnato in diversi ordini di scuole, in particolare materie letterarie nelle medie inferiori. Specializzato in psicosintesi educativa, opera come psicologo clinico a Milano, come formatore presso l'Istituto di Psicosintesi di Firenze, per l'Alta Scuola Pedagogica della Svizzera Italiana e per organizzazioni pubbliche e private. È cofondatore della European Ecopsychology Society.

In copertina disegno di Silvio Boselli

Euro 14,00 (I.i.)

ISBN 978-88-6153-107-9



9 788861 531079