



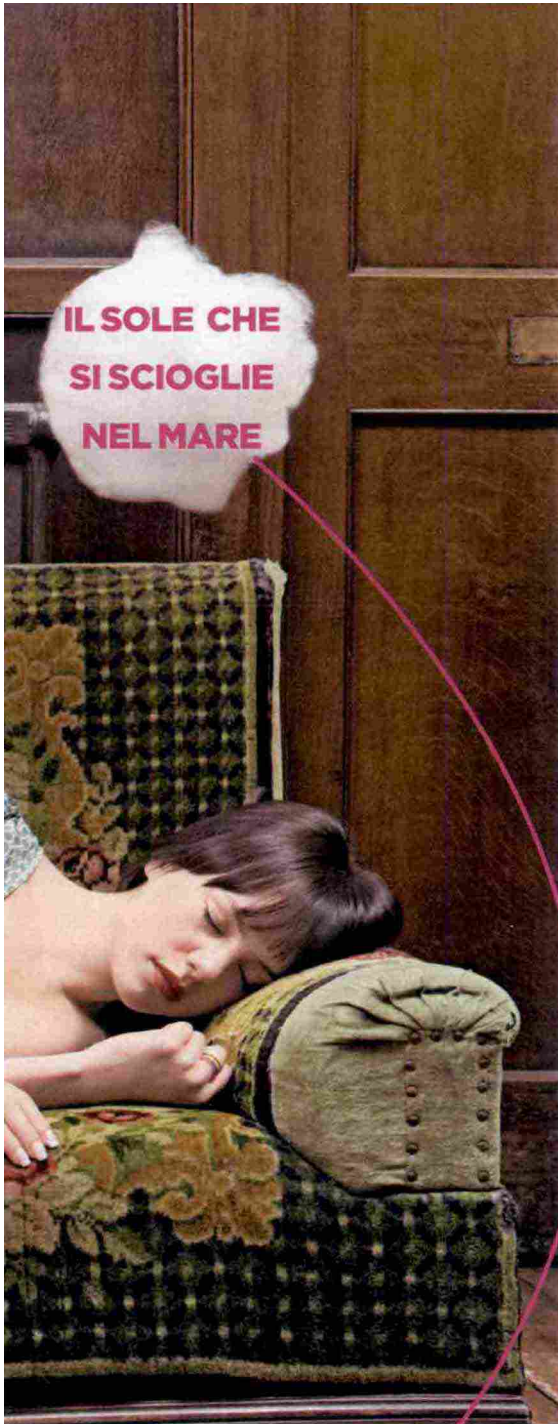
Un sogno drammatico, direttamente legato al coronavirus, è stato quello di un adulto che contagia i figli.

La nuova situazione, inaspettata e «caotica» rispetto alla routine quotidiana, ha generato questa immagine.

Il sogno è stato riportato da un bambino. Su un campione di 300 minori, oltre l'88 per cento ha detto «di sognare».

EFFETTI DEL LOCKDOWN

NO, NON ABBIAMO FATTO BEI SOGNI



IL SOLE CHE
SI SCIOLIE
NEL MARE

Angosce, senso di costrizione, immagini di boschi, cisterne, maternità senza padri... Il catalogo onirico di questi mesi interpreta la nostra nuova quotidianità. Elaborazioni così interessanti che qualcuno ha pensato anche di custodirle in una «Dream bank».

di Terry Marocco

Siamo fatti della stessa sostanza di cui sono fatti i sogni. E nello spazio e nel tempo d'un sogno è racchiusa la nostra breve vita». Questo è ciò che dice Prospero, il protagonista de *La Tempesta* di William Shakespeare, e mai come in questo momento ci sembra attuale. Durante la pandemia abbiamo sognato di più, riversato le nostre angosce nel mondo onirico e sono aumentati gli incubi dei più piccoli.

Il Covid è entrato così profondamente dentro di noi che ha cambiato anche l'inconscio. «Il virus è stato uno spartiacque. L'universo interiore si è bloccato, come se anche lì fossimo andati in lockdown» spiega Davide Rosso, psicanalista che nel 2019 a Ivrea ha fondato Dream, la prima associazione in Italia a traghettare nell'era digitale le visioni notturne. E,

Gli incubi tra i più piccoli sono aumentati durante il lockdown, confermano pediatri e psicoterapeuti.

UN FESTIVAL TUTTO ONIRICO

«Ho in me tutti i sogni del mondo». Questo verso di Fernando Pessoa ha ispirato il filo conduttore della XVII edizione del **Festival della Mente che si terrà a Sarzana (La Spezia) dal 4 al 6 settembre**. Si tratta

del primo festival multidisciplinare promosso dalla Fondazione Carispezia e diretto da Benedetta Marietti (**info: www.festivaldellamente.it**). Un format rivisitato, quello di quest'anno: 20 incontri in presenza

di pubblico e, in contemporanea, trasmessi gratuitamente in live streaming. Ad aprire il festival dedicato al sogno sarà il celebre immunologo Alberto Mantovani con una «lectio magistralis».

contestualmente, a pensare alla nascita di un museo e di una «banca» ad hoc: «Ognuno di noi potrà custodire i sogni, tornando a vederli a distanza di anni». La «Dream bank» per ora esiste solo in California, dove conserva più di 22 mila sogni, molti dei quali legati a un altro trauma, la guerra del Vietnam.

Come si potranno mettere al sicuro le immagini interiori per tornare a rileggerle quando l'epidemia sarà sconfitta? «Abbiamo creato un'app che ogni mattina ti chiederà cosa hai sognato, si potrà così depositare il proprio racconto» continua lo psicoterapeuta. Perché quando si perde un sogno qualcosa irrimediabilmente si modifica nel nostro equilibrio psichico.

Per capire cosa è cambiato dentro di noi l'associazione ha lanciato una chat di social dreaming, metodologia scoperta da Gordon Lawrence negli anni Ottanta a Londra, quando era uno dei direttori del Tavistock Institute. In questo modo si può esplorare la dimensione inconscia del mondo sociale che si basa sull'ipotesi che i sogni siano rivelatori non solo della dimensione psichica individuale, ma anche del contesto allargato, culturale, politico, sociale in cui vivono i sognatori.

Da ciò che è emerso sulla chat, uomini e donne dai 40 ai 60 anni, si capisce come il virus ci abbia cambiati su più fronti. Inizialmente ha bloccato la produzione onirica: «Poi è scattato qualcosa e da quel momento sono addirittura aumentati. Il gruppo ha

sicuramente aiutato a elaborare le emozioni» continua Rosso.

I sogni durante il Covid raccontano di angosce claustrofobiche: «Mi sentivo chiuso dentro una cisterna», di paura di ammalarsi: «Ero positivo e infettavo i miei figli» e poi di molta aggressività virtuale tra familiari.

Racconta Antonella M., tra le partecipanti all'esperimento: «All'inizio non era facile raccontarli, c'era una sorta di pudore tra noi. Eppure mettendoli in fila ho capito il fil rouge che li lega. È stato rivelatore: riflettevano la mia incapacità a concludere un progetto. Durante il lockdown ho notato come tutti noi fossimo colpiti dai messaggi discordanti che ci venivano dati dal governo e dai media. E i sogni riflettevano questa incertezza continua. Ricordo che mi avventuravo in un bosco dove vedevo una tavolata e mi spaventavo, pensando che non si poteva fare. Poi non riuscivo a sistemare i capelli

che crescevano sempre più disordinati e infine ero incinta, ma non sapevo chi fosse il padre. Questo futuro dubbio continua a essere l'angoscia più profonda».

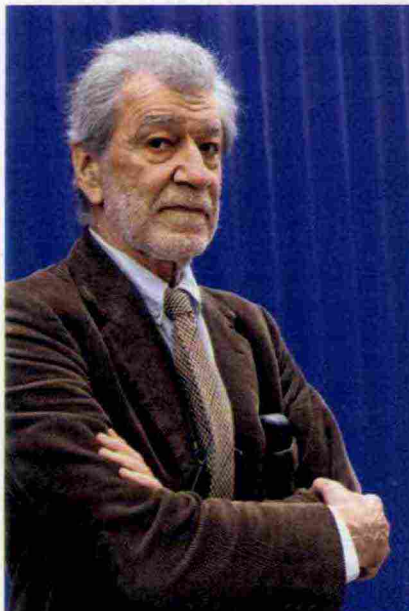
Da sempre è stato così. La Bibbia è piena di sogni o visioni, come nell'Ecclesiastico: «Chi sogna è come se si ponesse di fronte a se stesso: davanti al suo volto ha l'immagine di uno specchio». E questa immagine non sempre è positiva.

Patrick McNamara, professore di neurologia alla Boston University e grande esperto in materia, ha sottolineato come ci sia stato un incremento degli incubi. Una spiegazione potrebbe essere che la pandemia ha cambiato anche il ritmo del sonno, osserva Ugo Faraguna, professore associato di neurofisiologia all'Università di Pisa: «Per la prima volta tanti di noi si sono trovati sganciati dai ritmi esterni. E molti si sono sentiti a disagio. Nei mesi scorsi le tempeste neurovegetative sono aumentate e dai dati in nostro possesso sia l'intensità che la frequenza dei sogni hanno fatto un balzo in avanti. Se si perde il metronomo della quotidianità, si abbandona la struttura, l'armonia».

Ancora più interessante è la reazione pre e post-Covid dei bambini, come racconta la pediatra Valeria Conti: a Ivrea segue più di mille piccoli pazienti ed è tra i promotori di Dream, che a settembre nelle scuole della città lancerà un progetto di educazione al sogno per oltre 500 alunni. «Ho iniziato da qualche anno a chiedere: "Tu sogni?". Una domanda semplice, diretta e ho raccolto risposte strabilianti».

Come il bimbo di nove anni che le ha detto: «Ma che domande fa dottoressa, secondo lei c'è una mente che non sogna?». O quello di quattro: «Non li racconto a mia sorella, perché lei mi ruba quelli più belli». Continua la pediatra: «L'88,5 per cento mi ha risposto che sogna. Gli altri dicono che non gli capita o non ricordano. Di solito sono quelli che hanno incubi

«Con il virus c'è stato un trauma. E i traumi entrano sempre nei nostri sogni» dice lo psicanalista Luigi Zoja.



EFFETTI DEL LOCKDOWN



CLAUSTROFOBIA

L'emergenza Covid, con confinamento e stravolgimento dei ritmi quotidiani, è diventato «materiale notturno» per molte persone.

Getty Images (2), Tania/Contrasto

o vivono un disagio, un malessere. Per me è un campanello d'allarme. Durante il Covid i "non sogno" sono aumentati anche tra chi prima me li raccontava. Ho notato che chi ha sofferto maggiormente non sono stati gli adolescenti, ma quelli di cinque, sei anni. A loro cerco di insegnare che raccontare un incubo è una pulizia mentale, fa bene».

Prima del virus i protagonisti erano gli eroi della tv, la famiglia, la scuola, i «sognetti bellini» come li definisce un piccolo di tre anni, ma anche la paura dei bulli per i più grandi o «il terrore di andare nel buio da solo».

Durante la pandemia la dottoressa ha continuato a incontrare i suoi pazienti e su un campione di 300 eccone una selezione, con le loro stesse parole: «Non riesco pensare a cose belle, sogno sole cose brutte»; «Cerco di non ricordarli, ho paura che succeda qualcosa alla mia famiglia»; «Facevo l'impasto della pizza nel letto»; «Sogno il campeggio»; «Il sole entrava nell'acqua e si scioglieva, mi ha fatto un po' paura»; «La mamma era in due pezzi e papà mi diceva che non si poteva aggiustare».

La psicoterapeuta Franca Fubini, che insieme a Lawrence e Lilia Baglioni ha contribuito alla diffusione e allo sviluppo del social dreaming in Italia, ha notato come la richiesta di incontri ultimamente sia aumentata: «A Torino si tengono incontri mensili aperti a chiunque desideri partecipare. Con il lockdown si sono trasferiti online dove è stata registrata un'adesione molto più numerosa e geograficamente varia».

Molti si sono affidati alle statistiche, agli immunologi e molti invece a qualcosa di invisibile come possono essere i sogni. Spiega Fubini: «Fin dall'antichità i sogni condivisi nella collettività sono stati uno strumento di comunicazione, di previsione del futuro e di analisi del presente. Ci connettono all'ambiente e possono illuminare il contesto sociale in cui viviamo. Sono lo spazio mentale dove il conosciuto e il non conosciuto coesistono. La loro natura è rimasta la stessa, pre o post-Covid. I sogni non potevano non registrare il trauma sociale che si è scatenato da quando è in corso la pandemia. L'ansia, l'angoscia sono

presenti come lo sono i riferimenti alla situazione determinata dal virus».

Anche Luigi Zoja, il grande psicanalista, che il 5 settembre sarà al **Festival della Mente** (vedi box a sinistra), pensa che in fondo nulla sia cambiato veramente: «I sogni si muovono all'interno di due spinte: una personale e contingente, l'altra archetipica. La prima varia continuamente. Mostra reazioni se c'è stato un trauma: se è arrivata la guerra, il virus, ma anche se ieri mia moglie è scappata con un altro. Il virus è uno dei tanti traumi, anche se destinato a restare».

E forse resterà a lungo. Come spiega lo psicoanalista di formazione junghiana: nei sogni è visibile ciò verso cui ci orientiamo o da cui fuggiamo.

Nel prologo al *Libro di Sogni* Jorge Luis Borges scrisse: «L'anima quando sogna è al tempo stesso il teatro, gli attori e il pubblico. Possiamo aggiungere che è anche l'autrice della storia cui assiste». Forse saranno proprio i nostri sogni a raccontare la verità di questo momento buio. ■

© RIPRODUZIONE RISERVATA

19 agosto 2020 | Panorama 63