

# La vita è sogno, anche ad occhi aperti

Non si ferma mai la nostra attività onirica, ad opera del cervello che traduce le emozioni in immagini. Quanto ciò dia colore all'esistenza, lo spiega lo psicoanalista Civitarese, ospite del **Festival della mente**

## GIUSEPPE CIVITARESE

La teoria dei sogni di Sigmund Freud è più ristretta di quella attuale. Grazie al suo genio Freud individua i meccanismi attraverso cui si forma il sogno, ma pensa che il sogno sia essenzialmente il guardiano del sonno.

### Un riposo "terapeutico"

Il sogno protegge il sonno permettendo a impulsi socialmente inaccettabili di tipo sessuale e aggressivo una soddisfazione virtuale ossia allucinatoria. La cosa è possibile perché il sognatore versa in una situazione regressiva in cui è allentato il controllo del cosiddetto Superio, una specie di inconsapevole coscienza morale. Freud fatica però a spiegare i sogni d'angoscia e deve arrampicarsi un po' sugli specchi, per esempio dicendo che in questi sogni c'è una soddisfazione solo parziale dei desideri rimossi a causa di un fallimento del sogno stesso.

Autori successivi, e soprattutto l'analista inglese Wilfred R. Bion, inaugurano una visione più ampia del sogno. Sognare diventa come la nostra mente riesce a dare un significato personale all'esperienza. Entrambe le parole sono importanti. Personale vuol dire che questa verità dell'esperienza ha un valore partico-

lare per la mia vita, per me stesso, e non solo in astratto.

### Digeriamo le emozioni

Bion dice che sentiamo qualcosa come reale (vero) solo quando è colorato dalle emozioni. Il sogno trasforma di continuo le emozioni in immagini che si possono poi memorizzare e usare per sognare e pensare. Per la mente sognare è come per lo stomaco e l'intestino digerire.

Non solo, ma l'attività del sognare così intesa, cioè come capacità di trasformare emozioni primitive principalmente in immagini, procede sia di notte sia di giorno. Se allentiamo per un attimo l'attenzione, ci rendiamo conto immediatamente che la nostra mente è impegnata in una costante attività onirica. Questo è un banale dato di osservazione, che però quando ci pensiamo non smette mai di stupirci. Come la digestione vera, in condizioni normali questa attività di simbolizzazione procede silenziosa; quando si blocca, ne derivano incubi o sintomi di varia natura.

Nella teoria psicoanalitica più attuale la distanza che separa il sogno della notte dal sogno del giorno si riduce enormemente, così come quella tra esperienza inconscia e conscia. Da un certo punto di vista è vero, come dice

Freud, che il sogno protegge il sonno ma solo indirettamente, solo perché quando funziona, la mente digerisce gli stimoli che arrivano all'organismo e lo difende da possibili traumi. Il sogno protegge non solo il sonno della notte, permette cioè a un'attività necessaria alla vita di svolgersi indisturbata, ma anche per così dire quello della veglia, il realismo ingenuo con cui guardiamo alle cose. Il linguaggio del sogno è simile a quello della poesia. La poesia ci commuove, ci emoziona in un modo che rende significativa l'esperienza perché non parla solo alla mente come farebbe una parafrasi del contenuto della poesia stessa, una sua traduzione impoverita in termini puramente concettuali. Ci mette a disposizione delle buone forme per contenere le nostre emozioni, ma quel che conta è che queste forme accolgono la totalità dell'esperienza: sia della mente sia del corpo. L'esperienza estetica aiuta a capire il sogno e viceversa. Diventa inoltre un modello per ciò che di più vero accade in analisi.

### Tavolozza dei sentimenti

Se sognare è l'attività in cui cerchiamo ogni volta di ritrovare una sintesi di emozioni e pensiero, di rifondare una specie di integrazione somato-psichica, in

analisi si pone il problema di come aiutare il paziente a sviluppare questa funzione affinché riesca dare un significato all'esperienza e a vedere il quadro più ampio possibile della sua vita. Per fare questo lavoro, Bion suggerisce agli analisti di "usare i loro colori", di essere creativi e di attingere alle loro rêverie, alla dimensione estetica del sogno della veglia.

### L'importante è (ri)sognare

Non si tratta più di decodificare il sogno del paziente ma di risorgarlo; ovviamente il presupposto di questa tecnica è che ci sia un'incessante comunicazione inconscia tra le menti e che quindi alla fine si tratti di una specie di sogno comune da sognare assieme o, se si vuole, di narrativa da scrivere in due.

È chiaro che al di fuori dell'analisi "usare i propri colori" è un invito che tutti potremmo accogliere. Fare attenzione ai quadri della vita emotiva e mentale che continuamente dipingiamo per noi stessi in forma di sogni, di sogni a occhi aperti e di sensazioni che ci sorprendono - riuscire ad afferrare qualcosa del loro significato "poetico" e a percepirne la straordinaria bellezza -, renderebbe più piena la nostra vita. ■

Psicoanalista e psichiatra

## Chi c'è a Sarzana



## Non è solo questione di neuroni

Lo psicoanalista e psichiatra Giuseppe Civitese è tra i protagonisti del-

la nona edizione del **Festival della Mente** ([www.festivaldellamente.it](http://www.festivaldellamente.it)) - in provincia di La Spezia - dedicato alla creatività e ai processi creativi, che avrà luogo a Sarzana dal 31 agosto al 2 settembre 2012. Sabato, alle ore 10.30, si terrà la conferenza di Civitese, dal titolo "Usate i vostri colori! Sognare come funzione poetica della mente", qui anticipata per i lettori de "La Provincia". Tra gli 85 incontri in programma, ricordiamo quelli con Marc Augé, Haim Baharier, Fabio Giommi, Sergio Givone, Giacomo Marramao, Gustavo Pietropolli Charmet e Gustavo Zagrebelsky. Una parte del programma è dedicata anche a bambini e ragazzi. Per informazioni e prevendita biglietti: [www.festivaldellamente.it](http://www.festivaldellamente.it)



Il sogno? Non è uno stato alterato di coscienza, ma una condizione umana costante. Nella foto: Pablo Picasso, "Il sogno", olio su tela, 1935