

## Scrivere sogni

Barbara Parmeggiani



## Indice

Sobillare la fantasia, contattare le emozioni profonde	3
Dedicare attenzione ai sogni	5
Perché scrivere i sogni	9
Fenomenologia del redattore di sogni	11

## Sobillare la fantasia, contattare le emozioni profonde

*La notte impone a noi la sua fatica  
magica. Disfare l'universo,  
le ramificazioni senza fine  
di effetti e di cause che si perdono in  
quell'abisso senza fondo, il tempo.*

*La notte vuole che stanotte oblii  
il tuo nome, i tuoi avi ed il tuo sangue,  
ogni parola umana ed ogni lacrima, ciò  
che poté insegnarti la tua veglia,  
l'illusorio punto dei geometri,  
la linea, il piano, il cubo, la  
piramide, il cilindro, la sfera, il  
mare, le onde, la guancia sul cuscino,  
la freschezza del lenzuolo nuovo...*

*Gli imperi, i Cesari e Shakespeare  
e, ancora più difficile, ciò che ami.  
Curiosamente, una pastiglia può  
svanire il cosmo e costruire il caos.*

J. L. Borges, Il sogno

E' una vita che sogno. Come tanti, intendiamoci. Niente segni particolari: un cappello da psicologa, uno da manager, uno da consulente. Però almeno una caratteristica un po' inusuale ce l'ho. Possiedo una attività onirica davvero abbondante, sogno quasi tutte le notti. E quasi tutte le mattine scrivo quello che ho sognato.

Da anni custodisco e continuo a produrre interi quaderni e taccuini pieni di note e descrizioni. Molti scrivono diari. Io anche, ma certamente con fedeltà inferiore. Il mio vero compagno di scrittura e il mio migliore amante mattutino è certamente il sogno.



Di frequente mi gira in testa un interrogativo: perché dedicarsi a una tale attività? Con tutto quel che c'è da fare, che utilità si può trarre nel fermare sulla carta immagini evanescenti, stravaganti trame senza capo né coda, estrosi accostamenti che spesso non superano il minimo esame di realtà? Vorrei tentare qui di abbozzare una risposta.

Un secondo quesito che mi interessa esplorare riguarda la necessità di scriverli. Non basterebbe forse rifletterci sopra, memorizzarli e ripensarci poi a mente fredda? Che senso ha la scrittura dentro il processo di solidificazione, fissaggio, ricordo e interpretazione del sogno?

Il terzo punto di questa breve riflessione è il racconto della mia esperienza in materia di scrittura di sogni. Trucchi, idee e fenomenologia di una maniaca della vita onirica.

## Dedicare attenzione ai sogni

*C'è nei sogni, specialmente in quelli generosi, una qualità impulsiva e compromettente che spesso travolge anche coloro che vorrebbero mantenerli confinati nel limbo innocuo della più inerte fantasia.*

Alberto Moravia

Qual è lo stimolo che spinge tante persone (non solo quelle in analisi) a occuparsi dei propri sogni?

Oltre a ragioni mistiche o esoteriche, individuo almeno tre fronti di approfondimento. Sono tre ragioni che certamente non esauriscono le motivazioni per le quali ci si rivolge ai sogni, ma mi appaiono sufficientemente solide per stimolare a pensare e, chissà, provare a prendere in considerazione di custodirli e osservarli con interesse.

Il sogno è anzitutto un importante veicolo della auto-individuazione: la necessità di attingere al profondo, indagare quali sono le vere spinte alla base del proprio agire, svelare i segreti dell'anima e comprendere quale gioco stiamo mettendo in scena, al di là delle apparenze. Ci fornisce una solida auto-centratura, una rocciosa tenuta in mezzo ai flutti, una riserva di energia potente, se si incanala in modo armonioso nel dinamico assetto delle nostre giornate affannate. Cogliere i moventi autentici del fare, affinarli con la riflessione, integrarli nella realtà, dà loro una propulsione e un'audacia impensabili e genera convinzione e determinazione.

Ricorda Edgar Morin che "L'essere umano è esso stesso nel contempo uno e molteplice. [...] Ogni essere umano, come il punto di un ologramma, porta in sé il cosmo. Ogni essere, anche il più chiuso nella più banale delle vite, costituisce in se stesso un cosmo" (I sette saperi necessari all'educazione del futuro, 2001).

In che modo coniugare questa pluralità potenziale con l'identità del singolo? E risalendo ancora più indietro, nella psicologia analitica di C.G. Jung, ad esempio, il percorso di individuazione e di definizione del Sé è uno dei capisaldi del significato stesso della nostra vita. Per Freud il sogno costituiva la via maestra per esplorare l'inconscio, un mezzo per osservare le fantasie rimosse, rappresentate come in una specie di teatro durante la notte. Perché non immergersi in quel palcoscenico e provare a recitare il ruolo che il sogno ci attribuisce, prendendolo per vero?

Il sogno poi ha molto a che fare con la creatività, è un mezzo per stuzzicare la divergenza o magari per cercare l'ispirazione. Ciascuno di noi ha ambiti di inventiva e innovazione nel proprio mestiere e nella vita privata: come non farli inaridire, come ampliarne lo spazio a disposizione, come aprire le finestre al nuovo? E qui il sogno è tutto: è linguaggio simbolico per eccellenza, è brillante sintesi inconscia, è espressione non mediata dalla razionalità e dalla censura.



L'aneddotica e la documentazione sui sogni rappresentano una fonte di sollecitazione artistica e scientifica quasi infinita. Per citare solo due esempi famosi: *Il trillo del Diavolo* fu concepito da Giuseppe Tartini dopo un sogno nel quale il musicista aveva immaginato di vendere la sua anima al demonio, che aveva intonato una melodia indimenticabile, da lui poi faticosamente ricostruita il mattino dopo.

Molto noto anche il sogno dello scienziato Friedrich August Kekulé, che “vide” di notte la struttura atomica della molecola di benzene, rappresentata attraverso la danza in cerchio di sei serpenti che si combinavano in un modo imprevedibile.

I sogni costituiscono indubbiamente per ogni singolo individuo una fonte di risorse incalcolabili, non solo per la ricchezza dei giacimenti psichici da cui provengono, ma soprattutto per la libertà creativa a cui continuamente addestrano la nostra mente e per l'orizzonte di senso personale e transpersonale verso cui ci guidano. Rivolgendo maggiore attenzione ai sogni è possibile affinare la sensibilità individuale alla dimensione analogico/simbolica della psiche in varie situazioni della nostra esistenza. E' inoltre un bel mezzo per arricchire il proprio modo di comunicare, la propria padronanza del linguaggio metaforico e delle immagini (in fondo i sogni sono un po' dei film!).

Infine, dedicare impegno ai sogni è uno dei modi per entrare in contatto con le emozioni: forgiati da una disciplina ferrea, alfabeti del linguaggio delle passioni, istruiti al controllo e alla dissimulazione dal nostro sistema di educazione, impariamo così bene a reprimere le nostre gioie, i dolori, le frustrazioni, il male, la furia, l'allegria, il timore che tutto rischia a volte di trasformarsi in un grigio nebbia indifferenziato e condito di ansia, o nella incapacità di esprimere in modo spontaneo e immediato le proprie emozioni (e qui anche la medicina psicosomatica avrebbe di sicuro qualcosa da dire).

Nell'opera di J. L. Borges i sogni sono un tema ricorrente. Nel racconto *Da Ragnarok* scrive a proposito di Coleridge: " Nei sogni le immagini rappresentano le impressioni che pensiamo che essi suscitino; non proviamo orrore perchè ci opprime una sfinge, ma sogniamo una sfinge per manifestare l'oppressione che sentiamo." E continua: "Se una tigre entrasse ora in questa stanza, noi proveremmo paura; ma se sentiamo paura nel sogno, creiamo una tigre."



A quanti non è capitato di svegliarsi sudati e con il cuore in gola dopo un incubo. Nei sogni le emozioni scorrono fluide: paura, perplessità, rabbia. E le emozioni che scorrono nei sogni non sono simboli di qualcos'altro, ma sono riflessi dei nostri sentimenti reali, degli stati d'animo, magari trascurati durante il giorno, che riaffiorano poi nella quiete notturna. E' quindi davvero importante riconoscerle e prenderne atto. E qui non si può non citare *Intelligenza Emotiva*, di Daniel Goleman e ancor più il suo ultimo libro, *Emozioni distruttive: un dialogo scientifico con il Dalai Lama*, che riconnette alcuni elementi delle ricerche delle neuroscienze con l'antico sapere tibetano sull'importanza del conoscere le proprie emozioni e imparare a gestirle in modo vitale e saggio.

Veniamo ora al secondo quesito.



## Perché scrivere i sogni

*Solo i poeti riescono a farsi pagare i propri sogni; il resto dell'umanità sogna senza ricompensa.*

Hans Hermann Kersten

Mi piace scrivere sogni, ormai è un rituale. A volte mi sveglio anche di notte, un sogno incombente mi avvolge, ho un intenso desiderio di non perderlo. Mi alzo nel buio, inciampo, con le palpebre ancora impastate annoto segni incomprensibili sui fogli bianchi.

I miei sogni cerco di oggettivarli, di renderli altro da me attraverso il racconto e la scrittura. Non si tratta certo di opere d'arte, né di letteratura.

Piuttosto, il processo di stesura del testo costringe a “portare fuori” la messa in scena notturna. Come dice Jung: “Questa intera creazione è essenzialmente soggettiva, e il sogno è il teatro dove il sognatore è allo stesso tempo sia la scena, l'attore, il suggeritore, il direttore di scena, il manager, l'autore, il pubblico e il critico”. Quando la si ripercorre a mente fredda la si può immaginare come la sceneggiatura di uno spettacolo: chi sono gli attori, qual è il ruolo da loro giocato, quali sono le figure archetipiche che si celano dietro la loro performance: il bimbo smarrito, l'eroina innamorata, il giovane astuto, l'animale feroce, la vecchia saggia ... Tutto ciò per capire in quale “posizione” ci stiamo ponendo verso il mondo, e come interpretiamo che il mondo e gli altri si stanno ponendo verso di noi.

Ma la verità è che se i tuoi sogni non li legge effettivamente un Altro, da soli è davvero difficile individuarne il significato, diventano opachi e distanti. E' il paradosso del sogno: essere oscuri a chi li sogna, chiari per gli illuminati. Il sogno è riversato sulla carta e diventa

improvvisamente estraneo per il suo autore, lo sforzo di comprensione è nel tentare di riconnettere i suoi contenuti con noi stessi, passando però attraverso la riappropriazione della razionalità e del linguaggio

E poi c'è un'altra interessante peculiarità: il sogno è come le uova. Va bene se è freschissimo, si beve con gusto appena depresso. Man mano che passa il tempo se ne perdono le coordinate, sfuma il legame con lo stato profondo del proprio essere, non se ne ricostruisce più la genesi.

E allora l'Altro che lo legge è quasi indispensabile, il sogno lo rende necessario, crea un legame importante. E' anche un Altro che ti deve conoscere, per trovare le chiavi dell'interpretazione. Ascoltare un sogno di un amico è un grande segno di attenzione. Saperlo comprendere, un dono.

Di certo se li si vuole oggettivare non si può fare a meno di scriverne, di parlarne, di leggerli assieme. La scrittura del sogno è una scrittura che non vale di per sé. Prende corpo solo come memoria, come spunto di dialogo, come anticamera della relazione. E' una sorta di annotazione, di memo, un post-it del profondo. In realtà non scrivo un sogno, annoto una traccia, colgo un barlume fuggente e lo appunto in fretta, prima che svanisca, come bruma mattutina. Senza pensarci troppo.

E poi il sogno, come genere letterario, ha potenziali lettori? O è così intimo che respinge gli occhi indiscreti ed estranei. Figuriamoci! Ma se è addirittura respingente per l'autore!

Solo gli psicoanalisti, e forse i negromanti, sono in grado di leggerli e di capirli. Ma anche loro sono inchiodati alla necessità di attivare un dialogo di interpretazione che si consuma nel chiuso del rapporto a due o del setting analitico.

## Fenomenologia del redattore di sogni

*Il sogno è una seconda vita.*

*Non ho mai varcato senza tremare le porte d'avorio o di corno che  
ci separano dal mondo invisibile.*

Gérard de Nerval

Scrivere sogni mi rilassa, mi consente una qualche forma di espressione. Scrivo di getto e trasferisco sulla carta i piccoli tesori che Morfeo depone sulla soglia della mia coscienza. Ho pagine e pagine di storie bizzarre, strampalate, di episodi enigmatici cui non so dare un senso.

E' una scrittura non mediata, che cerca di catturare il profumo dell'inconscio. Trasferirlo sulla pagina prima che svanisca, per farlo irrompere come inchiostro con tutta la forza primigenia dell'Es.

Decifrare gli oscuri presagi che provengono dal profondo, conservarne l'autenticità nella trasposizione spontanea, senza tentare ricostruzioni e razionalizzazioni, cogliendolo così com'è. Recuperare il mistero, catturarne l'eco. Molti i sogni li dipingono. Io li scrivo.

E poi anche la grafia è fondamentale: il segno, la sua forma, la rotondità, la furia, il tracciato, dritto, irregolare, irto, piatto ... indizi subliminali che accompagnano e rafforzano il senso. Sono parte integrante dell'opera di decifrazione. Non riesco a concepire di scrivere sogni direttamente su una tastiera, l'inconscio si ribellerebbe a questa privazione d'anima.

Ma come è la scrittura del sogno? E' una scrittura non lineare, ricorrente, la potrei definire "a margherita" (poteva forse essere qualcosa di diverso da un fiore?). Si parte da un centro (giallo, forte,

denso, composito) e ci si ricama poi sopra, in tondo, petalo per petalo. Non è certo sequenziale: il prima e il dopo non pesano, a volte si parte dalla fine, per poi capire che si sta dimenticando l'inizio. E' come sprofondare progressivamente in una dimensione temporale differente, in cui la causalità non conta.

Contano invece i particolari, le parole, i nomi, i simboli: dietro ognuno di essi si potrebbe nascondere un'allusione, un rimando, un cortocircuito di significato. Lo sforzo è non perdere la verità, riuscire a riprodurre il prodotto integro, senza forzare la ragionevolezza del racconto, senza ricostruire il flusso secondo i canoni del pensiero vigile.

Di prima mattina, le parole, le immagini, le scene vorticano davanti agli occhi, ti trattengono nel crepuscolare confine tra il sonno e la veglia, nel purgatorio quotidiano della nostra esistenza, quando Orfeo si gira ed Euridice già è stata inghiottita dalle nebbie degli Inferi.

Rievoco alcuni dei miei sogni: qual è il filo conduttore, a cosa ingegnosamente si connette? Ogni tanto poi li sottolineo, così, a caso. Una figura, un'espressione particolare, un personaggio davvero riuscito...

*“Stanotte ho sognato che erano nove anni che avevo cinquant'anni...”*

Non è vero! Ma che vuol dire? E poi, che ci faccio con un'informazione del genere? Me la gioco al Lotto? Quale stregone potrà mai tirarci fuori qualcosa di sensato?

Non faccio sogni né belli né brutti, solo raramente mi sveglio avvolta in emozioni profonde. Ma come ti attirano quelle emozioni quando sono presenti! Trascarle a forza sul foglio è indispensabile per tentare di capire i nessi e decifrarli.

*“C’era un secchio di acqua limpida e una bella moneta d’oro sul fondo...”.*

Sembra una storia buddista: come andrà a finire, diventerò ricca? L’acqua era trasparente e immobile, la moneta era lì inerte, il senso di tranquillità e di pace incommensurabili, che dovrò mai farci?

Ho un piccolo amichetto di dodici anni che sogna tanto, abbiamo questo in comune. Interi racconti di ore, riesce a riempire. Io lo ascolto. Che ci farà lui con questi sogni? Non li scrive, li racconta.



*“C’era una festa, alla quale partecipava un bimbo che indovinava i luoghi. C’era un riferimento che riguardava l’Italia e lui diceva: America!”* Bimbo dispettoso, si giocherà forse lì il mio destino? Qual è il presagio?

Chissà se qualcuno ha mai provato a fare scrittura e lettura di sogni di gruppo... La gruppo-terapia onirica. Oppure terapia della scrittura onirica. Ma la psicoanalisi non era terapia della parola? E allora la scrittura che cosa c’entra? Basta la parola o la scrittura può dare una mano, diventando un tassello decisivo della guarigione?

Quando nella mente assonnata ancora aleggia il sapore della nostra esistenza nelle tenebre, i fantasmi che nascono dal buio riescono a manifestarsi, anche se i contorni sono sfuocati e via via quel poco di nitidezza si perde.

Se Freud non avesse scritto tutti quei sogni (sia i suoi che quelli di amici, conoscenti e pazienti), che ne sarebbe stato della dottrina psicoanalitica?

Ogni notte mi svela un nuovo segreto, un diverso aspetto di me e della mia immaginazione: scrivo di getto, come un rubinetto aperto a tutta mandata, prima che l'acqua si esaurisca. E mentre scrivo il getto aumenta e si arricchisce di particolari.

*“Ricevevo in prestito una Vespa, pioveva. La mia carissima amica A. mi prestava un impermeabile rosa, non mi bagnavo più”.*

Dove scrivere sogni? Se guardo il taccuino dei miei sogni da fuori è sempre bello, ho scelto con cura block notes eleganti ed evocativi. Che cosa si cela veramente al loro interno, quali patrimoni... in definitiva ancora nessuno me lo ha spiegato sul serio.

Il sogno a priori. E se provassimo a scrivere sogni prima di addormentarsi? Nel momento in cui la transizione sta avvenendo, quando la lucidità si affievolisce e il l'oscurità avanza? Si potrebbe influenzare ciò che accadrà dopo, accalappiare i folletti della notte e piegarli al proprio volere.

Potrebbe essere una nuova tendenza, ancora tutta da scoprire: oggettivazione progressiva. Vale a dire: più i sogni li scrivi, più ci lavori sopra, più li butti giù sulla carta, maggiori sono le possibilità che si avverino. Una sorta di sogno preventivo. Come quei manuali *fai da te* che funzionano come i mantra: prescrivono di scrivere ogni mattina (a

titolo quasi di ripasso, in lettere chiare e grandi) i propri obiettivi personali, perché poi il cuore si manterrà fermo nella loro realizzazione (almeno così si spera). In una sorta di magico rituale di materializzazione anticipatoria di ciò che si ha in testa.

*Scrivo il sogno che sognerò.*

D'altronde, a ben pensarci scrivere sogni significa anche scrivere delle cose che uno vorrebbe che si avverassero, la realizzazione allucinatoria di un desiderio inappagato durante la vita diurna. E' un altro significato della parola sogno. In una concezione magico-cabalistica della scrittura questo gesto potrebbe divenire un atto predittivo.

*Scrivo il sogno che accadrà.*

*Lo concepisco. Lo produco. Accade.*

*Vedi le cose e dici: "Perché?".*

*Ma io sogno cose che non sono mai esistite e dico: "Perché no?".*

Georg Christoph Lichtenberg



**Barbara Parmeggiani** è antropologa e psicologa. Da anni opera nel settore delle Risorse Umane, prima in azienda, poi nella consulenza.

Ha ideato e diretto programmi per l'HR assessment e development, l'executive coaching, sistemi di formazione e comunicazione, survey di clima e cultura per numerose imprese italiane e multinazionali.

E' partner della società di consulenza RSO, nella quale è attualmente direttore Executive Development. E' amministratore delegato di Icus France (Gruppo RSO), azienda specializzata in web based learning.

Contribuisce regolarmente a riviste e periodici. Recentemente ha pubblicato il volume *Ci mettiamo la faccia tutti i giorni. La vita di ogni impresa è una storia* per i tipi di Apogeo. Ha inoltre curato il capitolo dedicato a *Sviluppo e formazione* nel "Master 24: Gestione e strategia d'impresa", prodotto editoriale multimediale del Sole 24 Ore-La Repubblica.

Nei ritagli di tempo anima il blog Professione Talento (<http://coaching.splinder.com>).

La sua email: [bparmeggiani@rso.it](mailto:bparmeggiani@rso.it)

**I quaderni del MdS**

**[www.luisacarrada.it](http://www.luisacarrada.it)**

---