

Sommario Rassegna Stampa

Pagina	Testata	Data	Titolo	Pag.
---------------	----------------	-------------	---------------	-------------

Rubrica	Rizzoli			
----------------	----------------	--	--	--

25	la Stampa	15/11/2011	<i>"DOTTORE, SOGNO IL FAX CHE DICE, SONO GRAVE?"</i>	2
----	-----------	------------	--	---

La storia

ROSELINA SALEMI
MILANO

Il consiglio Per non dimenticare nulla al risveglio meglio tenere un diario con date e stranezze: mai averne paura

La casa In tempi di ristrettezze rimane il luogo più frequentato anche nel sonno: in tutte le sue stanze, mobili compresi

“Dottore, sogno il fax Che dice, sono grave?”

E-mail, tappeti, orsi: ecco come interpretare le nuove ossessioni

Forse un giorno scopriremo che i sogni sono soltanto scarti, polvere di ricordi da buttar via, ma sarebbe triste. Intere culture, dai Sumeri a Freud, passando per Walt Disney («I sogni son desideri / di felicità», canta Cenerentola) ci hanno raccontato che dormire e sognare è un atto sacro e rivelatore.

Perciò, nessuna sorpresa se il manuale della terapeuta americana Pamela J. Ball («10.000 sogni interpretati») arriva in Italia con un corredo di due milioni di copie vendute e senza il facile ammiccamento di trasformare la nostra produzione onirica in numeri da giocare al lotto.

Ci servono ancora, i sogni? Il romanzo di Gianrico Carofiglio appena arrivato in classifica, «Il silenzio dell'onda» (Rizzoli) è tutto imperniato sulla psicanalisi e suggerisce di sì. Giacomo, ragazzino introverso incontra in sogno il cane parlante Scott, surrogato del padre, che gli permetterà di tirar fuori le sue emozioni e aiutare Ginevra, compa-

gna di scuola.

Certo, non è semplice. Spesso i sogni ci restano incomprensibili o li dimentichiamo. Per questo, Pamela J. Ball suggerisce di tenere un diario con le date, i dettagli, le stranezze e di non averne paura, anche se abbiamo visto l'intera serie di «Nightmare». Ci sono sogni ricorrenti: la casa, le stanze, perdere i denti, nuotare, correre, essere inseguiti. Ma le combinazioni sono infinite. Può essere rassicurante sapere che la balena è un simbolo di resurrezione, che il cavallo rappresenta l'energia a nostra disposizione (e, se bianco, la consapevolezza spirituale), che dietro l'orso si nasconde una madre possessiva, mentre il serpente indica l'impulso primordiale del desiderio, il bisogno di scendere a patti con l'istinto.

Non c'è solo il bestiario: la casa è luogo più frequentato anche nel sonno Rem. Sognare la cabina armadio non vuol dire essere ossessionati dal cambio guardaroba, ma da un segreto. Un tappeto può indicare un rapporto emotivo con il denaro, una stanza spoglia

un senso di incompletezza. E il bacio non è un apostrofo rosa, è la sigla di un patto. Il sesso c'è sempre, sotto forma di toro o di fuoco (bruciare vivi non è un incubo tremendo, ma un segno di passione), anche se la moderna interpretazione dei sogni non somiglia più a quella di cento anni fa.

Nel film «A Dangerous Method», presentato alla Mostra del cinema di Venezia, Carl Jung e Sigmund Freud, in viaggio verso l'America, parlano di sogni. Jung racconta il suo: trascina con gran fatica un enorme tronco. «Non ha pensato che potrebbe essere il suo pene?», gli chiede il fondatore della psicanalisi, ed è chiaro che non ha dubbi. Oggi chi studia i sogni li collega a momenti di transizione, di cambiamento (l'aeroporto, la stazione, il taxi, i denti che si staccano, il viaggio), voluti o necessari, che ci

piacciono oppure no. Scoraggiate le implicazioni pratiche: il sogno della scala, che ossessionava tanto Dino Buzzati, rappresenta lo sforzo per accedere al lato mistico e non un suggerimento per la ristrutturazione.

Gli aggiornamenti più curiosi riguardano l'aspetto hi-tech: ormai si sognano computer, fax, posta elettronica. Un documento archiviato nel web ci dice che «siamo in cerca di un legame con i ricordi del passato o di informazioni che dobbiamo recuperare», un computer danneggiato indica «un problema di comunicazione in sé» (e non un memo implicito per chiamare l'assistenza), inviare un'e-mail sottintende la coscienza di possedere informazioni utili per gli altri. E così sognare personaggi famosi rispecchia una delle ansie del presente: «Essere amati e ammirati, essere salvati dall'ordinaria vita quotidiana». Poi uno si sveglia, si presenta al casting per il «Grande Fratello» o altro reality e si illude di aver avuto un sogno profetico. Buona notte.

IL MANUALE

Scritto da Pamela Ball negli Usa ha venduto due milioni di copie

IL ROMANZO

Il nuovo di Carofiglio si svolge in gran parte nel mondo onirico

«Freud e Jung sono superati, oggi lo facciamo a occhi aperti»

4 domande a Claudio Mencacci psichiatra

I sogni son desideri? Significano qualcosa? Niente? Claudio Mencacci, direttore del Dipartimento di Neuroscienze dell'Ospedale Fatebenefratelli di Milano, toglie ai sogni l'elemento magico che per tanto tempo li ha caratterizzati: «Sono il prodotto della riorganizzazione del corpo che avviene durante il sonno Rem, un momento in cui al massimo rilassamento fisico corrisponde la massima attività cerebrale. I sogni servono a modulare l'impatto emotivo dei ricordi spiacevoli, a facilitarne l'integrazione della memoria».

Che cosa è rimasto degli studi classici, i riferimenti al sesso di Freud e quelli all'inconscio collettivo di Jung?

«Quasi niente. Il punto di contatto è questo: sognare significa dare un senso alle nostre esperienze. Il cervello ci aiuta a rinforzare quelle già vissute e a gestire meglio le condizioni di paura. Immaginiamo il sogno come una palestra della mente, dove si ricreano e si affrontano i nostri timori».

Quali timori?

«Un tempo gli uomini avevano il leone fuori dalla caverna, la sopravvivenza era un problema serio. Adesso le paure sono cambiate, anche se ne abbiamo tante: la solitudine, la vecchiaia, la povertà. Dobbiamo reagire agli stimoli di situazioni che riteniamo pericolose. Lo facciamo dormendo, ma possiamo anche sognare a occhi aperti».

Come si fa?

«Il sogno a occhi aperti è un modo particolare di pensare. Non è più così importante interpretare qualcosa di non conosciuto, sapere che cosa significa la scala o il pozzo, quanto guardare la nostra vita come si guarda come un'opera d'arte».

Ci consiglia di sognare a occhi aperti?
«È utilissimo». [R. SAL.]

Ricorrenti



La cabina armadio

Se si sogna uno spazio come questo significa essere turbati non dal guardaroba, ma da un segreto...



Il computer

Se si rompe, il sogno indica un problema di comunicazione in sé; un file archiviato è ricerca di un ricordo.



Un personaggio famoso

Rispecchia un'ansia diffusa oggi: il desiderio di essere amati e ammirati e di sfuggire all'ordinarietà.

