

Un diario dei sogni per placare il caos interno

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

“Nessuno mi ascolta”. Questa dolorosa sensazione di solitudine è crescente nel mondo occidentale, in cui la frenesia del fare lascia sempre minor spazio all’ascolto. Non solo degli altri, ma – è questo è ancora più grave – anche di noi stessi.

Travolti da un’agitazione continua, siamo invasi da un rumore di fondo che mal si concilia con la necessità di silenzio di cui le antenne dell’anima hanno necessità per captare i nostri bisogni più cruciali. Tanto più quando siamo in difficoltà, quando i bivi della vita ci appaiono incerti e le scelte dolorose, quando un “caos crudele” rende impossibile chiarire anche a se stessi ogni decisione. L’agitazione, per la verità, spesso ha poco a che vedere con la quantità o l’intensità del fare, essendo più figlia dell’ansia che cresce a dismisura quando l’angoscia ci domina. O quando il fare ha perso il suo senso ultimo. Oppure quando, sul fronte degli affetti, la negazione di bisogni fondamentali ha portato a un malessere esplosivo. Spesso, in queste situazioni, si fa una fuga in avanti, agendo un comportamento, quale che sia, pur di ridurre almeno temporaneamente l’intollerabile ansia che ci domina. La fuga può essere reale – come lo scappare da casa – o, più spesso, simbolica. Quando ci si lancia in un innamoramento nuovo, più compensatorio che espressivo, o quando ci si ubriaca, o ci si droga, o si tenta di affondare l’inquietudine nella guida spericolata o nel gioco d’azzardo.

C’è un modo per invertire la rotta, per placare pian piano il caos interiore, senza sedarlo (solo farmacologicamente)? Sì. E’ un modo antico, che merita riscoprire. Soprattutto ora che la lunga e morbida estate si avvicina, e il tempo del risveglio è rallentato, ed è di nuovo possibile l’ascolto dei silenziosi messaggeri che abitano le nostre notti: i sogni. Non è indispensabile uno psicoterapeuta, né un esperto di interpretazioni oniriche. Ciò che è indispensabile è l’attenzione, il riaprire la mente a questo dialogo interiore, spezzato nella gran parte di noi, e soprattutto negli uomini.

Come ricominciare? Con un diario dei sogni. Quel quadernetto, da tenere sul comodino, per annotare l’immagine, il frammento di film notturno, la frase che ancora per poco resta scritta nella mente, e che può dirci moltissimo su di noi, su dove siamo ora, realmente, su dove vorremmo andare, sulle nostre inquietudini e le nostre malinconie. Sulle nostre scelte e perfino sul nostro stato di salute. Come medico, sono spesso sorpresa di come un sogno possa anticipare la diagnosi di una malattia anche grave, come se ci fosse un sapere inconscio che registra tutti i segnali negativi prima che raggiungano la massa critica che induce la persona a rivolgersi al medico. E, in positivo, sono del pari incantata nel sentire quante volte i sogni anticipino, per esempio, un test di gravidanza positivo, addirittura la notte stessa del concepimento. La medicina ufficiale liquida questi eventi come “aneddotici” e irrilevanti. Invece credo sia essenziale mantenere aperte le antenne della mente, anche logico-scientifica, perché quello che non siamo (ancora) in grado di comprendere oggi potrebbe essere spiegato benissimo, con piena evidenza, domani. Un fatto resta vero, anche se non siamo in grado di spiegarlo. E l’intuizione su di noi, che il sogno visualizza con simboli antichi, universali e potenti, è una strada regia non solo verso l’inconscio, come già sosteneva Freud, ma verso una più piena salute, psichica e anche fisica.

Riascoltare i sogni, dunque. Un esercizio per un ascolto di qualità della nostra anima, perfetto per gli adulti? Non solo, anzi. Se si ha la fortuna di essere a casa al mattino, con i propri bambini, è un esercizio magnifico, a colazione, cominciare a raccontarsi i sogni. I bambini adorano essere ascoltati, e adorano raccontare i propri sogni. Sia i sogni belli, sia, soprattutto, i sogni che fanno paura. Nel racconto c'è la possibilità di condividere la paura, di ridurla. Di capire da dove nasca e quali angosce racconti. E c'è la possibilità di condividere il progetto che ogni bambino ha, in nuce, su di sé. Riascoltiamo i sogni, dunque. E la musica misteriosa con cui possiamo ridare spessore alla nostra vita, uscendo dal caos crudele e dall'inquietudine senza nome, con rinnovata chiarezza di sguardo e morbidezza di ascolto. Verso di sé e verso gli altri. Non siamo mai soli finché c'è qualcuno che ascolta i nostri sogni.