

# Il sogno nell'arte ed i meccanismi che impediscono di ricordare i propri sogni



di ANGELO RUSSO-

Nel 1924, per mano di André Breton, viene pubblicato un documento letterario che sancirà la nascita di un nuovo movimento artistico: **il surrealismo**. Il documento meglio conosciuto come "Manifesto" si basa su un concetto innovativo per l'epoca la cui descrizione è così sintetizzata: *«Automatismo psichico puro, attraverso il quale ci si propone di esprimere, con le parole o la scrittura o in altro modo, il reale funzionamento del pensiero. Comando del pensiero, in assenza di qualsiasi controllo esercitato dalla ragione, al di fuori di ogni preoccupazione estetica e morale.»*

Pur essendo Breton il capostipite di questa poetica, altri importanti artisti furono affascinati da questo modo di concepire l'arte: **Salvador Dalí, René Magritte, Max Ernst, Joan Miró, Giorgio de Chirico e Francis Picabia**. La via preferenziale che consente ai surrealisti di applicare questo innovativo concetto è il sogno. L'apparato psichico,

attraverso l'attività onirica fa emergere l'inconscio prioritariamente attraverso i sogni e portandoli alla sfera cosciente senza inibizioni. Per poter attingere a questa miniera di creatività occorre però una condizione necessaria: ricordare i propri sogni. Questo è il dilemma di tante persone che vivono la frustrazione di non ricordare le immagini notturne mentre si dorme. Quali sono i motivi?

Tutti gli uomini sognano. L'attività onirica è necessaria alla mente come l'aria che respiriamo lo è per il corpo. Per quale meccanismo non sempre riusciamo a ricordare i sogni? Perché alcune persone si dicono sicure di non sognare affatto? Ci si può trovare al mattino, con delle sensazioni, dei flash che non riusciamo ad organizzare in pensieri definiti, come avere la sensazione di stare sul punto di ricordare ma..., è un attimo, poi tutto torna nell'oblio. Freud intuì che la conoscenza dell'uomo passa attraverso l'inconscio e il sogno è una delle vie preferenziali per accedervi, ma è difficile decifrarlo. In alcuni casi esiste una vera e propria rimozione. Carl Gustav Jung scrisse: Il sogno è un'auto-rappresentazione dell'inconscio espressa in forma simbolica (Opere, vol.8 p.282).

Una prima risposta c'è già nella premessa. Tutti sogniamo. Il fatto di non ricordare può essere correlato principalmente a due aspetti. Il primo è fisiologico: il sogno è in stretta connessione con le fasi R.E.M., mediamente 5 periodi, di pochi minuti per notte in cui il cervello produce le immagini oniriche. Svegliarsi lontano da queste fasi rende difficoltoso il ricordo del sogno. Se ci svegliassimo mentre stiamo sognando, probabilmente ci stupiremmo di trovarci nel nostro letto. Si potrebbe avere una reazione di questo tipo: "dove mi trovo; eppure mi sembrava di stare in un altro posto; che strano, erano delle immagini nitide a colori come in un film."

Inoltre i sogni hanno anche la funzione di scaricare istinti socialmente inaccettabili, rimossi durante la veglia. Interviene, a nostra difesa, una sorta di censura, che

impedisce di dare facile interpretazione allo sconveniente messaggio onirico. In molti casi, infine, non si presta un'attenzione adeguata ai sogni, e per recuperarli potrebbe esser sufficiente prenderne coscienza e fare alcuni semplici esercizi di memoria.

Alcuni esercizi per favorire il ricordo del sogno.

Prendete un libro qualsiasi. Chiudetelo e guardate la copertina. Focalizzate le immagini, le scritte, i colori. Infine fatelo ruotare guardandolo da tutte le angolazioni. Chiudete gli occhi e provate a rivedere, nella memoria, il libro, in tutte le sue angolazioni focalizzando più particolari possibile. Provate questo esercizio con altri oggetti, considerate che è importante coinvolgere, oltre alla vista, anche il tatto e l'olfatto.

Provate ad immaginare una casa che vi è familiare. Prima di cominciare chiudete gli occhi e fate qualche respiro profondo. Concentratevi sulla vostra respirazione, "sentite" il vostro respiro mentre attraversa i polmoni, provate a visualizzarlo nel suo tragitto prima di essere espulso. Cercate di prendere coscienza del maggior numero di sensazioni corporee, cominciando dai piedi e salendo verso la testa. Dopo l'esplorazione del corpo visualizzate la casa che avete scelto. Entrate dal portone principale visionando tutti i dettagli dai materiali ai colori; tutti gli spazi, lentamente uno alla volta. Soffermatevi sugli oggetti, guardate in alto verso i soffitti e cogliete tutte le sfumature possibili. Immaginate come cambia l'ambiente con luci diverse. Dopo l'esplorazione totale della casa visualizzate la vostra uscita, riaprite gli occhi e riflettete per un attimo tra la coscienza delle immagini e quelle del "risveglio".

È utile prima di coricarsi a dormire, munirsi di penna e quaderno da tenere sul comodino. Allenatevi a prendere appunti di tutto quello che vi ricordate al risveglio anche piccoli flash di sogno.

Nella foto di copertina: ***Sogno causato dal volo di un'ape intorno a una melagrana un attimo prima del risveglio*** è un dipinto surrealista di Salvador Dalí. Realizzato nel 1944 misura 51×41 cm. È esposto presso El Museo Thyssen-Bornemisza di Madrid.