

Primi appunti di una ricerca notturna

*Daniele Faro - Vincenzo F. Scala**



Da poco più di un anno stiamo conducendo una nostra artigianale e personale sperimentazione sulla comunicazione onirica o, vorremmo pensare, sulla telepatia onirica. Avendo entrambi, da tempo, coltivato l'interesse per i sogni e per i processi onirici, anche per formazione professionale, lo spunto per avviare questa sperimentazione ci è venuto dall'apprendere che da parecchi anni la IASD - International Association for Study of Dreams ¹ - propone un Contest di telepatia onirica, una sorta di gara in cui i concorrenti si propongono di intercettare con i loro sogni un'immagine che uno degli organizzatori del contest visualizza e si propone di trasmettere ai sognatori dopo averla estratta a caso tra quattro possibili.

Nel nostro anno di ricerca abbiamo realizzato quattro sperimentazioni (in due occasioni sull'arco di tre notti e in altre due, per due notti, sempre consecutive).

*Daniele Faro, psicologo clinico, specializzando in psicoterapia psicoanalitica, si dedica allo studio delle pratiche meditative e delle tradizioni mistiche.

Vincenzo F. Scala, lavora come psicologo e psicoterapeuta in un Centro di Salute Mentale all'interno del Dipartimento di Salute Mentale dell'ASL ROMA 2.

Da molti anni coltiva l'interesse per il sogno e il sogno lucido in particolare, attraverso letture ed esperienze di pratica.

¹ IASD International Association for the Study of Dreams <http://www.asdreams.org>

Per tre volte ci siamo proposti di "sognare sogni condivisi". Ci siamo quindi concentrati sull'intento di sognare qualcosa che anche l'altro sognatore incontrasse nella sua produzione onirica. Nell' ultima e più recente esperienza abbiamo introdotto un elemento ulteriore volendo, per così dire, alzare di un poco l'asticella. Alla sera, prima di addormentarsi uno di noi estraeva a caso uno dei 22 Arcani Maggiori dei Tarocchi e si proponeva di comunicarlo, sia durante la veglia, sia durante il sonno e i sogni, all'altro, in maniera che comparisse direttamente o attraverso riferimenti convincenti, nel contenuto onirico di quest'ultimo.

In tutte le occasioni ciascuno di noi ha trascritto, nei giorni seguenti alle notti di sperimentazione, tutti i brani onirici che riusciva a ricordare. Durante l'arco temporale delle sperimentazioni abbiamo evitato ogni forma di comunicazione tra noi e solamente alla fine di ciascun periodo di lavoro ci siamo scambiati i rispettivi materiali onirici, che abbiamo quindi analizzato alla ricerca di contenuti eventualmente coincidenti. In tutte le quattro occasioni abbiamo scelto di sperimentare durante periodi di vacanza. Ciò per vari motivi. Innanzitutto la possibilità di dormire più a lungo e quindi di avere più sogni, aumentando la quantità di sonno REM nonché la durata di tali cicli che, come noto, va incrementandosi con l'aumentare delle ore di sonno. La condizione di vacanza poi consente, essendo meno pressati dagli impegni quotidiani, di tenere maggiormente presente, anche durante la giornata, l'intento che ci si propone per la notte. Infine in vacanza risulta più agevole trovare il tempo per trascrivere i sogni che si ricordano al mattino.

L'esperienza onirica che si è realizzata è stata intensa e il materiale prodotto decisamente abbondante. Lo abbiamo analizzato in dettaglio, ma non è qui possibile, per motivi di spazio, riportarlo al lettore. Riporteremo solamente, più avanti, le trascrizioni di due sogni che ci hanno particolarmente impressionati. Cercheremo invece di proporre una prima lettura dell'esperienza provando ad astrarre, generalizzare e sintetizzare i dati di osservazione che abbiamo reperito.

Un primo dato, forse apparentemente ovvio, ma che a nostro avviso va tenuto presente, è l'abbondanza della produzione onirica registrata nelle "notti sperimentali". Ciò sia in termini di quantità di brani onirici ricordati al mattino, sia con riferimento alla lunghezza, complessità e articolazione degli stessi. Al riguardo si notano anche differenze tra noi. Uno tende a riportare un maggior numero di brani brevi, mentre l'altro ne riferisce di meno, ma più lunghi e articolati.

Questo dato, relativo all'incremento di produzione onirica nel corso delle "notti sperimentali", ci sembra solo apparentemente ovvio e

pensiamo che a ben guardare parli della comunicazione e della dialettica che può esservi tra il mondo della veglia e quello dell'esperienza notturna. Una comunicazione che il senso comune, nel nostro usuale contesto di vita, tende a disconoscere, considerando per lo più il secondo ambito tendenzialmente marginale e poco rilevante. Vediamo invece in questa nostra esperienza che un intento deliberato, presente nella consapevolezza diurna, nello stato di veglia, si riflette nello stato di coscienza notturna e viene recepito dal processo onirico che, in qualche modo, "ne tiene conto".

Entrando maggiormente nel merito della sperimentazione, l'analisi comparata della produzione onirica mostra che assieme a temi e contenuti che sembrano propri e peculiari a ciascun sognatore, se ne individuano altri che rivelano interessanti e a volte sorprendenti coincidenze tra le esperienze oniriche dei due autori. Ciò avviene in vari modi, a volte nel corso della stessa notte, altre volte con rinvii tra le diverse notti prese in considerazione. Vediamo quanto abbiamo potuto osservare.

Coincidenza di luogo.

Viale Palmiro Togliatti, a Roma, corre per un tratto tra i quartieri Alessandrino e Centocelle che sorgono su due rilievi, uno dirimpetto all'altro, separati da un avvallamento percorso, appunto dal viale. Nel corso della prima sperimentazione, ad aprile 2018, sono comparsi due sogni, nella stessa notte, uno per ciascuno di noi, in cui provenendo da direzioni opposte, entrambi ci dirigevamo, l'uno scendendo da Centocelle, l'altro dal quartiere Alessandrino, verso Viale Togliatti, linea di confine, ma anche punto di unione tra i due quartieri. E quindi virtuale luogo di incontro tra i due sognatori. Entrambi facevamo esperienza di rapporti problematici nell'incontro con personaggi onirici, in linea con il tipico svolgimento dei "sogni di percorso". Questa nostra definizione fa riferimento a esperienze in cui la vicenda onirica procede parallelamente allo svolgersi di un percorso che il sognatore può condurre a piedi – come nel caso dei due brani ora considerati – o con ogni tipo di mezzo di trasporto. In modo caratteristico in questi sogni il sognatore incontra ogni tipo di possibili peripezie, avventure, disavventure, ostacoli, incontri con personaggi amichevoli o ostili, fenomeni più o meno sorprendenti ecc. A nostro avviso tali sogni rinviano a qualcosa di archetipico²; pensiamo ai poemi omerici, alla

² Jung C. G. *Ricordi, sogni, riflessioni*. Prima edizione BUR: 1992; Nona edizione BUR Saggi: ottobre 2018.

Divina Commedia ecc. La metafora del percorso è inoltre ricorrente in diverse tradizioni mistiche.

Nella nostra casistica, inoltre i “Sogni di percorso” offrono spesso l’occasione per esperienze in grado di condurre il sognatore alla condizione di lucidità onirica.

Coincidenza di vissuti.

Si tratta di un aspetto osservato ripetutamente. Lo illustriamo con riferimento a una coppia di sogni, verificatisi in notti diverse nel corso della seconda sperimentazione, a gennaio 2019. A suo tempo avevamo definito il nucleo tematico condiviso come "Peripezie per strade e bar trovandosi sprovvisti di qualcosa".

Questo nucleo tematico con il relativo vissuto, era comparso per uno di noi nel corso della prima notte, mentre l'altro lo aveva incontrato nella terza. Questo ci porta a pensare che lo si possa ritenere un tema che apre e chiude l'intera esperienza di quella seconda sperimentazione quasi a contenerla.

I due brani onirici, in quel caso, ci sono apparsi come due possibili interpretazioni di uno stesso canovaccio che prevede alcuni elementi cardinali: la struttura stessa della vicenda onirica, quella del “Sogno di percorso”; l’ambientazione in un contesto urbano sconosciuto o in cui è difficile orientarsi; le problematiche relazionali con personaggi onirici che si incontrano in locali pubblici, nello svolgersi dell’azione; il vissuto pregnante di trovarsi sprovvisti di qualcosa di necessario.

Per una sorta di simmetria ribaltata, un sognatore sperimenta il vissuto di mancanza di qualcosa di essenziale - i pantaloni - immediatamente all’inizio della vicenda onirica. L'altro lo sperimenta, di contro, come ultima battuta del sogno, quando, essendo venuto a piovere, si accorge di non avere un ombrello che credeva di aver portato con sé.

Complementarità di vissuti.

Abbiamo osservato questo possibile rapporto tra le nostre rispettive produzioni oniriche nel corso della terza sperimentazione, condotta sull'arco temporale di due notti, a marzo 2019, con riferimento a una coppia di sogni avvenuti nel corso della stessa notte.

In quella circostanza uno di noi - Sognatore A - sognava di trovarsi in una stazione ferroviaria, durante un viaggio notturno, assieme al cognato che porta lo stesso nome dell’altro sognatore - Sognatore B - e al quale, pochi giorni prima, proprio a causa dell’omonimia che aveva prodotto un errore nell’inserimento dell’indirizzo, aveva inviato un

messaggio di posta elettronica destinato invece proprio al Sognatore B.

Il viaggio notturno che il Sognatore A si trova a fare assieme al cognato, richiama la sperimentazione notturna in corso in quel momento e la stessa figura del cognato sembra essere un rappresentante del Sognatore B per effetto di quei processi onirici che Freud ha descritto e che possiamo ricondurre, in particolare, al meccanismo dello “spostamento”, come descritto ne “L’Interpretazione dei sogni”³. In questo scenario onirico, ad un certo punto il Sognatore A non vede più il cognato e tale scomparsa assume una rilevanza emozionale centrale. Il sognatore si sente preoccupato, contrariato e indispettito nei confronti del cognato (che rappresenta il Sognatore B) ritenendolo responsabile del fatto che i due si sono persi di vista. Solo dopo alcune peripezie i due si ritrovano con sollievo.

Nella stessa notte il Sognatore B, in uno dei brani onirici da lui ricordati e trascritti, si trova assieme al padre che lo viene a prendere e “Salivo nella sua macchina e coglievo che era scontento di me, e questo mi metteva a disagio”. Ora, il padre del Sognatore B svolge la stessa professione e ha la stessa età del Sognatore A ed è quindi possibile che anche qui un processo di spostamento abbia agito e che la figura del padre del sognatore B possa nel sogno essere un rappresentante del Sognatore A.

Vediamo così che mentre il Sognatore A si sente indispettito e contrariato nei confronti del cognato – che rappresenta il Sognatore B – nella stessa notte, il Sognatore B sente che il padre – rappresentante del Sognatore A – è scontento di lui. Ci sarebbe così una complementarità di vissuti nei due brani considerati.

“Citazione” di vissuti dell’altro sognatore.

Questo possibile legame tra i sogni dei due autori, suscitati dall’intento di “fare sogni condivisi”, si è reso evidente in occasione della seconda sperimentazione, condotta a gennaio 2019 nel corso di tre notti consecutive e resocontata in dettaglio in un altro lavoro dal titolo “Sogni a quattro mani”, non ancora pubblicato. In quella circostanza, tra i vari nuclei tematici comuni individuati, uno si è ripresentato ricorsivamente in tutte le tre notti per uno di noi. Si trattava del nucleo tematico che avevamo definito “Ambivalenza sociale”. Per questo sognatore il vissuto di ambivalenza rispetto alle relazioni sociali che si presentano nei sogni esaminati, sembra legato alla percezione che si tratti di relazioni che hanno fatto il loro tempo e risulta una forzatura

³ Freud S. *L’interpretazione dei sogni*. 2011; Bollati Boringhieri Editore, Torino.

adoperarsi per prostrarle. Sembra che possano essere lasciate cadere come foglie secche che si staccano dal ramo. Questo tuttavia si scontra con le convenzioni sociali che richiederebbero comunque di implicarsi in qualche modo. Il conflitto tra queste istanze era ben rappresentato nel vissuto onirico del sognatore.

Lo stesso nucleo tematico compare invece una sola volta nella produzione dell'altro sognatore e risulta tangenziale rispetto alla centratura emozionale del brano in cui si manifesta.

Inversamente, un altro nucleo tematico comune individuato nel corso di quella sperimentazione, "Effrazioni a macchine" è comparso una sola volta nell'esperienza di uno di noi (non quello impegnato dal ricorrere del tema precedente) in un sogno in cui era dotato di centralità emozionale. Quello stesso tema si è manifestato invece in maniera tangenziale in un sogno dell'altro sognatore.

Questi rilievi ci conducono a ipotizzare che contenuti dotati di rilevanza emozionale nell'esperienza onirica di un sognatore e appartenenti più strettamente a una dimensione personale, possano essere rappresentati nella produzione onirica dell'altro sognatore attraverso "citazioni", incisi, eventi accidentali o marginali che sembrano aver poco a che fare con l'architettura complessiva del brano onirico e si presentano quasi come corpi estranei o comunque come aspetti che hanno poca o nessuna attinenza con quella che sembra essere l'accentazione emozionale prevalente di quel sogno.

Incontro diretto con l'altro sognatore.

Anche questo possibile aspetto della produzione onirica si è evidenziato nel corso della seconda sperimentazione - gennaio 2019 . Ci sembra interessante notare che per entrambi i sognatori l'incontro con l'altro si verifica nell'ultimo sogno della sequenza sperimentale. Una sorta, forse, di gran finale, a coronamento dell'intera esperienza a cui si è voluto dar corso.

Un altro aspetto che ci era apparso significativo in quella sperimentazione è che entrambi i sognatori collocano l'incontro con l'altro in un contesto, per così dire "extra" rispetto all'esperienza quotidiana.

Nel caso di uno di noi si tratta di un contesto extraspaziale e l'incontro con l'altro si verifica in alta montagna e in condizioni severe.

Per il secondo, invece, l'incontro avviene, in un luogo ben familiare per entrambi, ma si verifica tuttavia in un momento improbabile rispetto al contesto. Vediamo quindi, in questo caso, una sorta di extratemporalità nella collocazione dell'incontro.

Progressiva sincronizzazione nel corso delle notti.

Sempre nel corso della seconda sperimentazione, condotta nel corso di tre notti, abbiamo potuto osservare come nella prima notte non appariva contemporaneamente alcuno dei nuclei tematici condivisi individuati. Nella seconda notte comparivano due riferimenti incrociati e ciascun sognatore, nella sua produzione onirica intercettava un tema che la notte precedente era comparso nell'esperienza dell'altro. Inoltre si individuava un nucleo tematico condiviso all'interno della produzione della stessa notte. Infine, nel corso della terza notte, comparivano due temi contemporaneamente presenti. Sembrerebbe quindi di poter affermare che, almeno in riferimento a quella sperimentazione si sia assistito ad una progressiva sincronizzazione dei processi onirici dei sognatori.

Condivisione di contenuti specifici noti ad uno solo dei sognatori - telepatia onirica in senso stretto.

Per la quarta sperimentazione, ad aprile 2019, come convenuto, uno di noi ha estratto a sorte, prima di dormire, una carta tra i 22 Arcani Maggiori dei Tarocchi. E' uscita la carta relativa al IX Arcano Maggiore, l'Eremita. Il Sognatore che chiameremo A, ha letto e riletto una breve descrizione di questa carta, preventivamente reperita come per tutte le 22 carte. Di seguito il testo della descrizione.

“Un vecchio barbuto, con indosso una lunga veste con cappuccio, procede aiutandosi con un bastone ed illuminando la sua strada con una lanterna.

Significato nei Tarocchi

L'eremita è il simbolo della saggezza.

Il riferimento simbolico alla saggezza è sia nella lanterna che tiene in mano l'eremita - che illumina la realtà dei fatti - sia nella figura dell'eremita stesso.

La saggezza dell'eremita dei tarocchi è anche prudenza, ad esempio nel valutare dove si sta andando e cosa si sta facendo.

Significa anche riflessione su se stessi, e sulle situazioni indicate dalle carte vicine.

Desiderio di scoprire la verità, ricerca della verità.

Carta Rovesciata

Eccesso di prudenza, eccesso di isolamento dagli altri, eccessiva riflessione e scarso agire, imprudenza, cattivo orientamento su ciò che si sta facendo.

Non avere ancora capito come in realtà stanno le cose, e di chi potersi fidare”.

Oltre a leggere, il Sognatore A ha osservato con attenzione la carta e ha formulato l'intento di comunicarla all'altro sognatore e autore del presente lavoro, che chiameremo Sognatore B, sia in condizione di veglia, sia attraverso i sogni della notte, in maniera che comparisse direttamente o con riferimenti chiari, nei sogni dello stesso Sognatore B.

Riportiamo di seguito due dei sogni, uno del Sognatore A e uno del Sognatore B, che si sono verificati nel corso della notte, così come trascritti da ciascuno la mattina seguente.

Di seguito la trascrizione del Sognatore A.

L'Eremita

Mi trovo, da solo, su un lungomare o forse un lungofiume. Sotto di me, forse più in basso di 8 - 10 metri, vedo una striscia di spiaggia e, poco oltre, l'acqua.

Getto giù una sbarra di metallo, lunga circa un metro e mezzo. La sbarra urta al suolo con un'estremità, rimbalza in modo tale che l'altra estremità va a urtare a terra rimbalzando a sua volta verso l'alto. S'innescia un movimento alternato della sbarra che rimbalza ora con una, ora con l'altra estremità. Continuo a osservare tutto ciò aspettandomi che questo movimento della sbarra si attenui progressivamente e si fermi. Invece, con mia crescente sorpresa, il movimento non accenna ad attenuarsi e continua con la stessa frequenza e intensità. Sono molto sorpreso da quello che vedo e a un certo punto capisco di stare sognando.

Come accade quasi sempre in questi momenti, provo un sentimento di eccitazione ed euforia. Penso subito, come avviene di solito, di volare e mi appresto a lanciarmi in volo dal muretto verso la spiaggia e l'acqua sotto di me, in direzione, credo, di un ponte in lontananza.

A quel punto mi ricordo dell'intento di comunicare al Sognatore B l'Arcano Maggiore IX, l'Eremita. Sapendo che la lucidità, nella mia esperienza, ha una durata limitata, decido di impegnarmi prima nel comunicare con lui, rimandando a dopo il volo.

Seduto, credo, sul muretto, parlo rivolgendomi al Sognatore B e formulando più o meno questa frase: "X [il Sognatore A pronuncia il nome del Sognatore B], concentrati! L'Arcano Maggiore che ho estratto è il numero IX, l'Eremita. Pensa, è anche una figura particolarmente significativa!". Mi chiedo nel sogno come il Sognatore B possa ricevere il mio messaggio e mi dico che forse può sentire la mia voce.

A quel punto provo a prendere il volo, ma non riesco a innalzarmi, le energie disponibili sembrano ormai esaurite e mi sveglio.

Ed ecco la trascrizione del Sognatore B.

Gita al parco acquatico

Poi ricordo una situazione di Scuola di Specializzazione, siamo un sottogruppo di studenti e si sta discutendo in merito all'organizzazione per andare a fare delle attività extra, speciali: si stanno raccogliendo adesioni e fondi per la visita ad un parco acquatico, una visita organizzata da una compagnia esterna. Quando ci si rivede in plenaria per fare il punto della situazione, (la stanza della plenaria non c'entra nulla con quella dei seminari della Scuola, è una stanza molto più piccola, come potrebbe essere un salotto di un appartamento, vi sono disposte sedie lungo tutto il perimetro del quadrato dei muri, e una o due poltrone, nell'angolo a destra della stessa parete della porta di ingresso. Su una di queste è seduto il Direttore della Scuola). Qui si sta dibattendo sull'organizzazione della giornata, vengono presentate tre compagnie esterne a cui rivolgersi, che sembrano distinguersi dai nomi più famosi, ma che fanno offerte più turistiche. Si sta cercando di capire quanti saremo, e il Direttore stesso mi fa la domanda che già altri mi avevano fatto, ossia se io avrei partecipato a questa attività, sento che lui ci tiene, entro il sentimento che la presenza di ciascuno in un gruppo è importante, e io con molto dolore faccio un'espressione dispiaciuta, tentenno e gli faccio capire che ho dei problemi. Nel sogno sto pensando soprattutto ai problemi economici, che devo stare attentissimo ad ogni eventuale spesa, e sento che quella visita del parco non è un'attività per me necessariamente prioritaria nella vita. Per via della mia situazione economica mi sento un po' condannato a stare per conto mio, rinunciando a queste situazioni sociali. A questo punto, quando già ho iniziato a risalire verso la coscienza, e forse ricordando nel sogno la consegna, mi viene in mente la carta dell'Eremita.

Il lettore potrà immaginare l'emozionante stupore e incredulità provati da ciascuno di noi nel leggere, alla conclusione del periodo di sperimentazione, la trascrizione dell'altro.

Al di là dei punti di contatto nel contenuto tematico dei due sogni e dei riferimenti del brano onirico del Sognatore B ad una vita ritirata, che lasciamo al lettore valutare, pensiamo che la precisa condivisione di un contenuto specifico - l'Arcano Maggiore IX, l'Eremita - che si è registrata in questa occasione, sia da mettere in relazione con le particolari condizioni dell'esperienza onirica che si sono verificate in questa prima notte della quarta sperimentazione; condizioni peraltro diverse tra i due sognatori. Una condizione di lucidità onirica⁴ per uno

⁴ Morley Charlie. *Sogni di Risveglio*. 2014; Edizioni Amrita, Torino.

dei due e uno stato di coscienza onirica, pensiamo, tipico della fase di passaggio dal sogno alla veglia per l'altro. Entrambe, comunque, condizioni nelle quali si verifica un certo grado di sovrapposizione, contaminazione o interazione tra modalità di funzionamento psichico usualmente disgiunte, non compresenti e tra loro alternative. Condizioni, inoltre, almeno ipoteticamente riproducibili. All'interno di questi differenti stati di coscienza onirica è stato possibile per entrambi ricordare l'intento formulato in stato di veglia e "agire" di conseguenza.

Questa in essenza la sintesi che pensiamo di poter proporre a valle di questo primo anno di ricerca sulla nostra stessa esperienza.

Una sintesi che poggia su alcune ipotesi interpretative finora lasciate tra le righe e che converrà a questo punto provare a esplicitare almeno per grandi linee.

In via generale possiamo dire che la nostra ricerca è guidata dal riferimento all'ambito di conoscenza della Psicoanalisi e alla concettualizzazione che in questo contesto è stata fatta del sistema inconscio o del modo inconscio di funzionare della mente. E ci riferiamo a quanto Sigmund Freud, ma ancor più Carl Gustav Jung e Ignacio Matte Blanco⁵ hanno scritto al riguardo.

Un secondo ambito di conoscenze dal quale ci proviene una significativa suggestione è quello delle diverse tradizioni mistiche che in tempi e luoghi differenti hanno cercato modi e percorsi per sostenere stati di coscienza capaci di condurre a una percezione ulteriore della realtà. In queste tradizioni l'esperienza onirica trova un posto di rilievo, costituendo uno strumento di conoscenza e di trasmissione di insegnamenti.

Tornando alla ricerca presentata, pensiamo che il sogno costituisca un laboratorio, facilmente disponibile ogni notte, a chi lo voglia, per avvicinarsi e indagare modalità di funzionamento psichico ancora poco esplorate.

Potremmo forse concludere questo nostro lavoro racchiudendone il senso nell'ipotesi che il sogno, meglio della condizione usuale di veglia, consenta di comunicare telepaticamente. Ed è questa un'ipotesi sulla quale pensiamo di aver appena cominciato a lavorare e attorno alla quale intendiamo continuare a sperimentare.

Nel proporre la pubblicazione del presente lavoro sulle pagine di "Luce e ombra" ci chiediamo se ci sono al presente o se ci potrebbero essere a breve, tra i lettori, persone o gruppi di ricerca, impegnati sulle

⁵ Matte Blanco I. *L'Inconscio come insiemi infiniti*. 1981 e 2000; Giulio Einaudi

tematiche esposte, interessati a uno scambio e confronto di esperienze e riflessioni.

Summary

The authors present their research on dream communication and dream telepathy.

During the research, which has lasted over a year, there were four moments of experimentation.

A first summary of the observations made during these experiences is presented.