

SARZANA

# La vita è migliore quando si sogna

SIDARTA RIBEIRO

La parola italiana "sogno" - dal latino *somnium* - può, come il suo equivalente inglese, significare molte cose diverse che accadono nella veglia e non nel sonno. Tutti abbiamo un sogno, nel senso di un piano per il futuro. Tutti desideriamo qualcosa che non abbiamo. Chissà perché la parola sogno, che indica un fenomeno notturno che può suscitare sia piacere che paura, è la stessa che usiamo per riferirci a tutti i nostri desideri? Il mondo pubblicitario contemporaneo non ha dubbi sul fatto che i sogni siano la forza trainante dei nostri comportamenti, la motivazione privata dei nostri atti esterni. "Desiderio" è un sinonimo più preciso della parola "sogno". Nella zona partenze di un aeroporto c'è una gigantesca immagine di una coppia felice e sorridente in barca a vela in una giornata di sole. La fotografia è accompagnata dalla seguente frase enigmatica: «Dove ti porteranno i tuoi sogni?». In basso è ben visibile il marchio della società di carte di credito. Dalla pubblicità si evince che i sogni sono come barche a vela, capaci di portarci verso mete idilliache, luoghi perfetti, estremamente desiderabili.

La routine del lavoro quotidiano e la mancanza di tempo per dormire e sognare, che colpisce la maggioranza dei lavoratori, è parte fondamentale del malessere della civiltà odierna. La pandemia Covid-19 ha prodotto il fenomeno del lavoro da casa, stimolando nuove opportunità per il sogno e per il sogno; tuttavia il contrasto tra la rilevanza motivazionale dei sogni e la loro banalizzazione nel mondo industriale globalizzato resta lampante, e il sonno continua a essere inseguito come una preda sfuggente. Eppure, sogniamo. Sogniamo tanto e alla rinfusa, sogniamo avidamente nonostante le luci e i rumori della città, nonostante la fatica incessante della vita e la tristezza del nostro orizzonte. All'inizio del diciassettesimo secolo, William Shakespeare scrisse che «siamo fatti / della stessa sostanza dei sogni». Una generazione dopo, nella sua opera *La vita è sogno*, il drammaturgo spagnolo Pedro Calderón de la Barca mise in scena la libertà di costruire i nostri destini. Il sogno è l'immaginazione senza freni, libera di temere, creare, perdere e trovare.

Una forza così potente deve essere spiegata. Cos'è in realtà un sogno? A cosa serve? Rispondere a queste domande richiede innanzitutto una certa comprensione di come il sogno sia nato e di come si sia evoluto. Per i nostri antenati ominidi, la consapevolezza che il mondo dei sogni non era reale doveva essere un mistero che si riproponeva a ogni risveglio. Ma l'avvento del linguaggio,

Sidarta Ribeiro, biologo e neuroscienziato brasiliano, unendo antichi, psicoanalisi e ultime idee sull'attività del sonno segna la via per riconciliare passato e futuro degli uomini

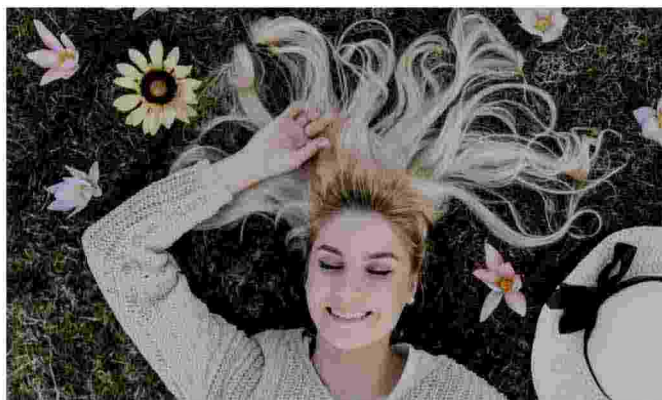
della religione e dell'arte ha certamente regalato un nuovo significato agli enigmatici simboli onirici. È interessante notare che questi significati erano molto simili nelle varie culture ancestrali: un

indizio importante per il nostro tentativo di decifrare questo linguaggio. Le tracce più antiche dell'esistenza dei sogni risalgono agli inizi della civiltà. Tutte le grandi culture dell'antichità riportano il fenomeno, di cui si trovano segni su tavolette d'argilla, pareti di templi o papiri. Una delle funzioni più comunemente attribuite al sogno è quella di oracolo, capace di prevedere il futuro, confermare premonizioni o indovinare le intenzioni degli dei. I sogni erano presi molto sul serio nell'antica Grecia, e venivano messi al centro della medicina e della politica. Lo stesso accadeva in civiltà precedenti, come quelle dell'Antico Egitto e della Mesopotamia. Nella tarda anti-

chità, Artemidoro di Daldi (II secolo) e Ambrogio Teodosio Macrobio (V secolo) diffusero l'idea che i sogni appartenevano a categorie diverse a seconda di contenuto, causa e funzione. I cacciatori-raccoglitori contemporanei, come gli amerindi e gli aborigeni australiani, conservano alcuni degli esempi meglio documentati di sogni profetici capaci di indicare la via a una popolazione intera. Perché così tante persone vedevano nei sogni una funzione oracolare, e perché così tanti la vedono ancora? Da dove viene questa idea apparentemente assurda, che sfida la ragione stessa? Esiste una spiegazione logica, o non è altro che una vasta raccolta di coincidenze e superstizioni senza senso? È possibile trovare una spiegazione scientifica all'idea che l'attività onirica prevede gli eventi futuri? Le risposte a queste domande non sono insignificanti e si possono ottenere solo considerando un gran numero di fattori interconnessi. All'origine di questo tentativo di sintesi troviamo il lavoro di Sigmund Freud e Carl Jung. Ignorato dalle neuroscienze per quasi tutto il secolo scorso, il dibattito scientifico sul cervello e sulla mente è stato solo recentemente recuperato dai fautori della "psicologia del profondo". In tempi recenti ha iniziato a prendere forma una teoria generale del sogno e del sogno che riconcilia passato e futuro per spiegare la funzione del sogno come strumento cruciale di sopravvivenza al presente. Per illuminare a fondo le funzioni dei sogni e le loro ragioni, sarà necessario percorrere la lunga via che va dalla biologia molecolare, dalla neurofisiologia e dalla medicina alla psicologia, all'antropologia e alla letteratura, senza dimenticare che l'evoluzione della specie, nella sua fase più recente, è tutta la nostra storia. Quello che emerge è un'idea di sogno come meccanismo che ci consente di gestire le emozioni e adattare i ricordi ai cambiamenti ambientali; un processo neurobiologico ispirato da desideri e paure, capace di simulare il futuro - a volte in modo piuttosto preciso. Un oracolo probabilistico: l'oracolo della notte.

(traduzione di Sonia Folin)

© RIPRODUZIONE RISERVATA



## Il Festival della Mente è onirico

La XVIIª edizione del Festival della Mente di Sarzana che si apre domani e continua fino a domenica è dedicata al sogno. Proprio nella giornata conclusiva, alle 16,30, sul sito [www.festivaldellamente.it](http://www.festivaldellamente.it), sarà disponibile il video-intervento del neuroscienziato e biologo Sidarta Ribeiro dal titolo *L'oracolo della notte*, di cui qui riproduciamo alcuni stralci. Il Festival della Mente è diretto da Benedetta Marietti e in questa edizione offre 20 incontri con pubblico, e 6 contributi video realizzati per il festival. Apre gli interventi Alberto Mantovani. Tra gli ospiti: Kader Abdolah con Alessandro Zaccuri; Alessandro Barbero; Ursula Biemann; Alfredo Brillembourg; Paolo Di Stefano; Jean-Paul Dubois; Anna Ottani Cavina; Giacomo Poretti; Carlo Sini e Luigi Zoja.