

È fin troppo sfruttata, ma è giusto riportarla ugualmente, la frase che dice: «Se uno sogna da solo, il suo rimane un sogno. Ma se sogna insieme agli altri, il suo è già l'inizio della realtà».

Ma a chi tocca cucire i lembi dei sogni individuali perché diventino un grande mantello?

La risposta è scontata anche qui. Se tale dovere incombe su tutti gli uomini di buona volontà, grava in particolare sulla Chiesa, che, oggi più che mai, è chiamata a incoraggiare le attese collettive, ad alimentare i sogni «diurni», e contrastare le forze disgregatrici del potere, il quale tollera molto di più mille splendidi sogni separati che mille minuscoli sogni messi insieme.

Una Chiesa che, per giunta, deve anche lei sognare con i poveri.

Una Chiesa che non sogna non è Chiesa: è solo apparato. Non può recare lieti annunci chi non viene dal futuro.

Solo chi sogna può evangelizzare, anche se gli toccherà una brutta sorte, come avvenne per il figlio di Giacobbe, contro cui tramaronò i fratelli, dicendo: «Ecco, arriva il sognatore. Uccidiamolo e gettiamolo in una cisterna!».

Possa anche oggi toccare alla Chiesa il destino della cisterna, se questo è il prezzo da pagare per farsi perdonare quei sogni, grazie ai quali i poveri, come un tempo i fratelli di Giuseppe, potranno riscattarsi da tutte le carestie della storia.

Di notte, durante il sonno profondo, perdiamo completamente coscienza; non abbiamo perciò percezioni del mondo fisico: è come se sprofondassimo in un mondo ovattato, chiuso all'esteriorità. È come se passassimo da una coscienza lucida individuale ad una coscienza universale ottusa: moriamo ai sensi soggettivi, nasciamo alla vita universale.

Infatti come di giorno nella nostra zona del metabolismo del ricambio dormiamo, non siamo coscienti di ciò che avviene, ma grazie alla sua ininterrotta attività siamo mantenuti nella vita; così, di notte, siamo come sprofondati interiormente nel sonno, in uno stato di coscienza indistinta, ottusa ed universale, che ci rivitalizza a partire dalla zona del ricambio.

Individualmente di giorno analizziamo, dividiamo, cioè ci separiamo dalla vita, per poterla conoscere oggettivamente; perciò consumiamo forze vitali, per restare coscienti e, alla sera, siamo stanchi. Di notte, possiamo vivere direttamente a livello universale, recuperando le forze di vita; per questo dobbiamo essere incoscienti e conoscere in modo unitario, sintetico, vivente. Possiamo allora assimilare lo stato di veglia alla zona del corpo e al sistema neurosensoriale, dove ci sentiamo svegli, e lo stato di sonno all'addome e al sistema del ricambio, dove siamo dormienti.

Nel sogno, invece, siamo in una situazione intermedia, non siamo coscienti delle sensazioni fisiche; anzi trasformiamo le percezioni esterne o i ricordi mnemonici in immagini di sogno, siamo più o meno coscienti dei sogni, ma non siamo mai lucidi pienamente, né possiamo controllare con i sensi il mondo circostante: fluttuiamo in una zona intermedia, che a livello corporale potremmo chiamare toracica, del ritmo (cuore, polmoni come emblemi) situata tra l'addome, dove siamo al buio del sonno, ed il capo, dove siamo illuminati dalla luce della coscienza. Siamo nell'ombra colorata e fluttuante del sogno che ritmicamente a periodi (sonno «REM») interrompe il sonno profondo (sonno «non-REM»).

### **Dalla impotenza del sonno alla forza della vita**

Dormiamo non solo per recuperare le forze vitali, distrutte dalla veglia diurna analitica e cosciente; ma anche per imparare e far agire le forze universali della vita. Sognamo per finire

# Dormire: il quotidiano disarmo unilaterale

di ALESSANDRO CALZOLARI

## **Sonno, sogno e veglia: un profondo equilibrio vitale. L'allenamento alla distensione aiuta l'entrata fiduciosa nella notte del sogno**

Ma è proprio vero che «chi dorme non piglia pesci?» Ma non è vero piuttosto che dobbiamo difendere la notte dalle paranoie di un giorno sempre più invadente.

Queste nostre giornate di corsa hanno preso d'assalto i tempi del buio, e la frenesia del fare ruba alla notte spazi sempre maggiori. Raccogliamo quindi le sfide del sonno: la sua inutilità, lo stato di abbandono che ci impone, l'estrema vulnerabilità in cui ci lascia, l'uniformità nella quale accomuna tutti, inesorabilmente.

Solo accettandoli così, sonno e sogni incominceranno a diventare maestri universali di vita.

Ringraziamo il dott. Alessandro Calzolari, medico fisiatra, per le sue riflessioni, che ci introducono a questo cambiamento di prospettiva.

### **Il coraggio di morire ai sensi**

Il sonno, il sogno e la veglia sono tre stati di coscienza della vita dell'uomo. Di giorno, con l'attività neurosensoriale del corpo, siamo coscienti delle

sensazioni percepite e possiamo costruire la nostra attività di pensiero ordinario, partendo dai sensi o dalla memoria, oppure liberamente dal pensiero stesso.

di digerire, cioè distruggere ciò che abbiamo introdotto con i sensi, il respiro o il cibo e che non abbiamo potuto distruggere di giorno.

Troppi rumori, troppe immagini viste, troppo cibo o altro rendono il sonno irrequieto e popolato di sogni. Un sonno profondo lascia l'uomo immobile come una pianta che respira e si ricostruisce come una pianta. Vitale, come lo può essere il rigoglio del mondo vegetale, niente è più ristoratore che un buon sonno profondo.

Nel sonno profondo la coscienza diurna si «stacca», diventa universale, e lì impara. Durante la vita continuamente passiamo da una maggiore attività pensante nella sfera del capo, ad una sognante ritmica di sentimento

nella sfera toracica, ad una dormiente ma vitale fatta di forza, di volontà universale di crescita e movimento nella sfera dell'addome-ricambio, nella sfera della vita degli organi.

Addormentarsi è imparare a dormire ogni notte e a rinascere svegliandosi al mattino. Questa interruzione della coscienza individuale in realtà la stimola, poiché solo il ritmo, le interruzioni, rilanciano l'attenzione cosciente, non certo la monotonia e la continuità.

Essere capaci di addormentarsi significa essere disposti a lasciare il controllo sensoriale individuale della vita: è morire ai sensi e rinascere alla volontà universale che tutto sa, conosce e fa vivere.

sta ai cartoni con cui si cerca di coprirsi dal freddo, ovvero da dietro il vetro della biglietteria, seduti? E magari con in mente un altro spazio come il vero ambiente della propria vita, quello della propria casa?

Un viaggio attraverso i sogni di quanti sono abituati o costretti a vivere — si fa mai, davvero, l'abitudine? — in spazi-limite, al limite della vita e della sopravvivenza, al limite dello spazio stesso, è appena iniziato, ed è difficile giungere ad acquisizioni definitive. Ma qualcosa, per quello che è dato di sapere a partire dall'esperienza di amicizia quotidiana con molti zingari, barboni e persone senza fissa dimora, anziani in casa o in istituto, è possibile dire.

Uno degli aspetti più ovvi, maggiormente innervati dell'esperienza stessa del sogno per tutti noi, è quello del piacere di raccontarlo. È la liberazione di descrivere le paure notturne, o il piacere reiterato, evocato nel racconto fino a riprodurre, quasi, gli effetti divertenti, distensivi, proiettivi. Nell'emarginazione, normalmente, le parole si rarefanno, acquistano la grammatica strana del soliloquio — quasi una s/grammatica — oppure la concretezza della sopravvivenza. È la dimensione stessa del discorso sul sogno che viene quasi sempre a cadere. Non c'è chi voglia sentire i racconti, non c'è la possibilità del racconto.

# Sogno: la vita riflessa al di là dello specchio

di MARIO MARAZZITI

**Un viaggio tra i sogni di quanti sono abituati o costretti a dormire e a vivere in spazi-limite, al limite della sopravvivenza. Qui tra noi**

Dormire in un letto tra lenzuola di bucato, o dormire per terra tra i cartoni, non è la stessa cosa: c'è certamente un rapporto vitale tra lo «spazio» del dormire e la propria veglia. L'articolo che segue ci avvicina a questo spazio, e ne cerca i significati.

Ringraziamo vivamente per questo contributo Mario Marazziti, della Comunità di S. Egidio di Roma, che conta fra i suoi aderenti alcune migliaia di persone e si presenta come «Associazione pubblica laicale della Chiesa»: nacque nel '68 dalla esigenza di vivere il Vangelo camminando a fianco degli ultimi.

Mario Marazziti è laureato in sociologia e dirigente delle ERI, Edizioni Rai. A S. Egidio è responsabile della pastorale giovanile ed ha curato il libro **Vangelo in periferia**, Ed. Morcelliana, Brescia 1987.

**Quando l'emarginazione toglie il piacere del sogno**

Che differenza c'è tra i sogni di un barbone e quelli di un ferroviere? È lo spazio che circonda ambedue, la stazione Termini di Roma, ad esempio, ad incidere in modo determinante, o

la diversa vita che i due conducono? Oppure: la percezione dello spazio, anche del medesimo spazio, come può essere l'hangar della biglietteria di una stazione, non è forse radicalmente diversa, vista dal basso, dal livello del pavimento, con la visuale sempre mi-

