

I SOGNI: MESSAGGERI DELL'ANIMA, PORTAVOCE DI DIO?

Trasformazione interiore e rivelazione divina nell'esperienza onirica

L'inno *Te lucis ante terminum*, la preghiera liturgica della sera, recita fra l'altro:

« Te corda nostra somnient,
te per soporem sentiant ».

Te i nostri cuori sognino, te sentano nel sonno¹. È qui racchiusa tutta la teologia spirituale del sonno e del sogno. Un simile approccio va senz'altro considerato per molti aspetti « nuovo ». Non si può dire che sia stata elaborata attraverso i secoli « una specifica cultura cristiana dell'arte del sognare »², « Contrariamente a quanto avveniva nell'ambiente greco-romano, il cristianesimo primitivo si mostra reticente davanti al fenomeno dei sogni in ciò che concerne una possibile valorizzazione religiosa »³. Quanto nei secoli successivi

¹ A. COMINI, *Inni della luce*, Milano 1977, p. 105. Questo testo è dovuto alla riforma liturgica del rito romano. L'ambrosiano ha conservato il testo antico, con una lieve correzione: « Procul recedant somnia / et noctium fantasmata; / hostemque nostrum comprime / ne fraude mentes obruat (in precedenza: ne pollutur corpora): S'allontanino i sogni / e i fantasmi notturni; / sconfiggi il nostro nemico / perché non ci seduca con i suoi inganni (perché non si contaminino i nostri corpi) ».

² P. P. NOTARFRANCHI, *Il sogno e la cultura dominante*, « Riza Scienza », n. 12 (luglio 1986), p. 60.

³ C. GANCHO, *Sonno e sogno*, *Enciclopedia della Bibbia*, Torino 1971, VI, 589. Cfr. *Il sogno in Grecia* (a cura di G. GUIDORIZZI), Bari, 1988. Si vedano anche gli Atti di due seminari internazionali su *I sogni nel Me-*

verrà elaborato in campo cristiano, lo richiameremo nelle pagine che seguono. Sarà però la « rivoluzione psicanalitica » a portare alla ribalta il sogno anche in ambito religioso. Il sogno, infatti, « è il massimo mistero con cui la psiche umana si confronta »⁴ e nello stesso tempo dischiude l'accesso a un ancor più grande Mistero.

1. Il sonno

Come è noto, il sonno è una temporanea, reversibile e alternante sospensione dei processi percettivi coscienti, con la persistenza, sia pure ridotta, degli automatismi che presiedono alla vita vegetativa. Entro questo quadro l'unica sfera che si mantiene vigile e attiva è quella subconscia e inconscia, che libera le sue potenzialità dando origine al processo del sogno. Il sonno conosce diversi stadi: leggero, medio, profondo e paradosso, quest'ultimo così definito perché il tracciato encefalografico è molto più somigliante a quello dello stato di veglia che non a quello del sonno profondo. La fase del sonno paradosso è definita anche come quella dei movimenti oculari rapidi o REM (Rapid Eyes Movements).

La fase REM riveste un significato essenziale per l'equilibrio dell'individuo e corrisponde alla comparsa della fase onirica o del sogno, presentandosi ciclicamente più volte nel corso del sonno, mediamente in ragione di sei-otto periodi che seguono immediatamente la fase del sonno profondo. Anche gli antichi⁵ attribuivano particolare importanza ai sogni compiuti durante l'ultimo terzo della notte.

Il sonno apre la porta del mondo interiore e dischiude lo sguardo sugli ampi spazi dell'inconscio. Non per nulla è stato definito « via regia, strada maestra verso l'inconscio ». L'uomo è una totalità fisio-psico-spirituale che nello stato di veglia vede predominare il « corpo grossolano » o fisico, mentre in quello del sonno vede emergere il « corpo sottile » o psichico. Inoltre le profondità dello spirito umano sono « obbligatoriamente inconscie »⁶, così che possono affiorare con particolare evidenza soltanto nel sonno. Infatti quanto più l'uomo si dissocia dalla dipendenza del corpo e dei sensi, tanto più può cogliere le realtà profonde che vengono percepite molto più con l'intuizione che con l'intelligenza e si espri-

dioevo, Roma 24 ott. 1983 e *Sogni, visioni e profezie nell'antico Cristianesimo*, Roma 5-7 mag. 1988.

⁴ P. P. NOTARFRANCHI, *Il sogno nella psicologia degli antichi greci*, « Riza Scienza », cit., p. 73. Cfr. l'Introduzione di D. del Corno a ARTEMIDORO, *Il libro dei sogni*, Milano 1975.

⁵ *Odissea*, 4, 837.

⁶ V. FRANKL, *Dio nell'inconscio*, Brescia 1975, p. 26.

mono assai meglio con il linguaggio dei simboli che con quello dei concetti. La conoscenza sensoriale-razionale è più limitata di quella immaginativo-intuitiva. Ne segue che il linguaggio delle Profondità e quello delle Altezze parlano nella quiete e nel silenzio del sonno, in cui si è massimamente ricettivi.

In tal senso il sonno ci pone in una relazione di fatto con la trascendenza immanente nell'uomo. E quanto troviamo affermato sia in Occidente che in Oriente. Come si legge nelle *Upanishad* indiane, « lo spirito che veglia nei dormienti, costruendo a piacere suo, è la luce, il Brahman »⁷.

E ancora: « Quando un uomo è addormentato, il suo principio spirituale, avendo ritirato la coscienza dai sensi, riposa nello spazio interiore del cuore »⁸. Non diversamente si esprime la psicoanalisi moderna: « Ogni notte dobbiamo ritornare al campo base. La funzione di questo ritorno sembra quella di liberarci da una inflazione di informazione diurna, allo scopo di permetterci di ritornare ogni giorno al nostro nocciolo essenziale »⁹.

Riprendendo in sintesi e volendo porre le premesse a quanto verremo dicendo, sono due i punti fermi cui ancorare le nostre riflessioni: 1. che la psiche dell'uomo possiede una funzione religiosa autoctona; 2. che nessuno può condurre un'esistenza veramente sana, sotto il triplice profilo spirituale psichico e fisico, senza aver trovato prima la via di accesso a questa funzione. E siccome la piena integrità della persona umana e la sua realizzazione nella vita dipendono dalla scoperta e dal riconoscimento della funzione religiosa dell'inconscio, se ne deduce che sia proprio la lontananza da Dio, lo sradicamento dalle radici dell'Essere da parte del proprio essere a causare ogni scompenso e ogni nevrosi¹⁰.

A tali radici il sonno/sogno ci riconducono nell'incessante alternarsi del giorno e della notte.

2. Sonno e preghiera

Quest'insieme di considerazioni ha dato origine a un importante capitolo della vita spirituale relativo al rapporto sonno-preghiera, rapporto formulato sinteticamente nell'invito di Compieta: « Il cuore vegli con Cristo e il corpo riposi nella pace » (Rito romano) e « Dormiamo in pace; Vigiliamo in Cristo » (Rito ambrosiano).

⁷ *Katha Up.*, 2, 5, 8.

⁸ *Bṛhadaranyaka Up.*, 2, 1, 17.

⁹ F. FORNARI, *Così il corpo ritrova la mente*, « Corriere della sera », 10 febbraio 1983.

¹⁰ C. A. MEIER, *Il sogno come terapia*. Antica incubazione e moderna psicoterapia, Roma 1987, p. 128.

L'addormentarci e il risvegliarci rivestono non solo un aspetto « sacramentale », in quanto sono l'equivalente quotidiano del morire e del rinascere (non per nulla questi termini sono usati promiscuamente), ma costituiscono i luoghi privilegiati dell'esperienza di Dio¹¹ e della rigenerazione interiore, come si recita nell'inno *Artefice e Signore* ai Vespri del mercoledì: « Nel sonno rimargina / le ferite dell'anima ». In questo senso nella *Filocalia*¹² si legge che « l'intelletto, soprattutto di notte, è solito rasserenarsi con le luminose contemplazioni di Dio e delle realtà divine », mentre Giovanni Cassiano († 435) ci assicura che « quando rimeditiamo in silenzio (passi già noti della Scrittura), lungi dalle distrazioni delle consuete occupazioni e degli oggetti che attirano i nostri occhi — soprattutto durante la notte —, ci appariranno in una luce molto più bella. È così che il senso più nascosto delle Scritture, quello di cui non abbiamo il minimo sospetto durante la veglia, mentre riposiamo e siamo come sommersi nel sopore, si rivela alla nostra mente »¹³. Non a caso i salmi possono affermare che i doni migliori vengono elargiti da Dio nel sonno:

« Invano vi alzate di buon mattino, tardi andate a riposare e mangiate pane di sudore:
il Signore ne darà ai suoi amici nel sonno » (Sal 127, 2).

Di conseguenza l'uomo spirituale si assicura da un lato di liberare il sonno da ogni negatività e dall'altro di tradurlo in una singolarissima esperienza di preghiera. Giovanni Climaco (sec. VII), a esempio, scrive che « quando ci alziamo dal sonno ben disposti e con l'animo in pace, questo è l'effetto di una consolazione segreta che riceviamo dai santi angeli. E ciò avviene soprattutto se ci siamo addormentati in uno stato di molta preghiera e sobrietà. Se invece ci capita di svegliarci con uno stato d'animo negativo, questo è il risultato di sogni e immaginazioni cattivi »¹⁴.

Occorrerà quindi che l'uomo spirituale si difenda dai rischi del sonno (specialmente legati alla gola e alla sessualità), con il pensiero della morte quando si addormenta e quando si sveglia, e con la preghiera monologica di Gesù, consistente nell'invocazione incessante del suo santo nome¹⁵. Il digiuno, in particolare, rappresenta

¹¹ Cfr. A. GENTILI, *Sonno e morte come eventi di trasformazione spirituale*, « Rivista di vita spirituale », 1983, pp. 170-192.

¹² 2, 410.

¹³ *Collationes*, 14, 10.

¹⁴ *Scala paradisi*, 15.

¹⁵ Ivi.

un « alleviamento del sonno » e una « liberazione dai sogni » negativi ¹⁶.

Già gli antichi avevano posto in rilievo che « l'interiorità umana — noi diremmo l'inconscio — è mortificata in ogni modo e in profondità dalle lusinghe della libidine », come scrive Cassiano ¹⁷ e « il perverso Nemico infrange la custodia di una mente assopita » ¹⁸. Occorre dunque riproporsi di santificare le zone subconscie e inconscie della persona (chiameremo questa *via negativa*) « con digiuni e veglie che purificano la carne e con lacrime che assottigliano lo spessore del cuore » ¹⁹. Per questo l'asceta lotta contro il sonno ²⁰ e ne riduce il bisogno, dal momento che « l'uomo di preghiera è un uomo sveglio: egli prega la notte perché si situa ai confini del tempo e dell'eternità per attendere il ritorno del padrone » ²¹. Ciò spiega il motivo per cui certi spirituali non dormono quasi più o dormono per brevi periodi successivi, e senza danno per la loro salute. Sostituendo il sonno con la preghiera, o impregnandolo di orazione, rivivono qualcosa di simile a ciò che la psicologia chiama « la veglia del sogno », « un'istanza cioè che veglia se l'uomo che dorme o che sogna deve essere svegliato, oppure può continuare a dormire » ²². Basterebbe ricordare il caso della mamma che si desta al più flebile rumore provocato dal proprio bimbo, mentre non è disturbata da qualsiasi altro rumore anche se ben più consistente.

Che il sonno profondo così inteso abbia delle analogie con la preghiera profonda risulta da tutta la tradizione spirituale, che ha definito quella contemplativa come « oratio dormitionis et somnii; preghiera dell'addormentamento e del sonno » ²³. Già Gregorio Magno († 604) affermava che « chi cerca la quiete interiore ... è come uno che si addormenta » ²⁴. E infatti le rilevazioni elettroencefalografiche confermano che gli stati mentali dei meditatori sono caratterizzati da onde alfa (stato di attenzione focalizzata su un unico oggetto) e dal comparire di onde delta che indicano uno stato di iniziale assopimento ²⁵.

¹⁶ *Scala paradisi*, 14.

¹⁷ *Collationes*, 22, 6.

¹⁸ *Ivi*, 22, 5.

¹⁹ *Filocalia*, 3, 425.

²⁰ GIOVANNI CLIMACO, *Scala paradisi*, 5.

²¹ J. LAFRANCE, *La preghiera del cuore*, Civitella S. Paolo 1980, p. 13.

²² FRANKL, *op. cit.*, p. 27.

²³ Cfr. F. LA COMBE, *Meditare*, Milano 1983, p. 99.

²⁴ *Moralia*, 5, 54.

²⁵ Cfr. H. CAFFAREL, *Cinq soirées sur l'oraison*, Paris 1980, pp. 83-90. Trad. ital. *La preghiera interiore*, Milano 1988, pp. 62-68.

Volendo spingere oltre le nostre considerazioni possiamo anche aggiungere con Marco Margnelli, neuro-fisiologo del CNR, che l'EEG degli stati d'estasi caratteristici dell'esperienza religiosa in ambito cristiano differiscono da quelli tipici delle estasi (ma sarebbe meglio dire enstasi) che si verificano nella meditazione asiatica. Qui l'esperienza mistica approda a una silente, statuarie immersione nelle profondità interiori in cui l'io sembra dissolversi nel Tutto/Nulla; là si dischiude alla visione e all'incontro con il Tu divino²⁶.

Quando dunque l'inconscio è saturo e impregnato di orazione — ed è questa la *via positiva* con cui siamo chiamati a purificare le sfere subconscie e inconscie del nostro essere: attraverso la visione interiore dei misteri celesti e « il silenzio ininterrotto del cuore... che sempre e perennemente respira e invoca » il Signore²⁷ — allora i sogni diventano un mezzo di percezione e di comunicazione con la Radice e la Sorgente del nostro essere: Dio. Lo possiamo documentare con una pagina classica dovuta a Isacco di Ninive, che si esprime in terza persona: « Io conosco un uomo che perfino durante il sonno fu sopraffatto dall'estasi in Dio in seguito alla contemplazione di qualcosa che aveva letto nel corso della sera. E mentre la sua anima fu sbalordita nel ritrovarsi in questa meditazione contemplativa, egli si rese conto, per così dire, di aver meditato a lungo durante il sonno ed esaminò la visione estatica. Era notte fonda: e all'improvviso si destò dal sonno con le lacrime che scendevano come acqua e cadde riverso sul petto; e la sua bocca fu piena di lode, e il suo cuore meditò a lungo, immerso nella contemplazione, con una gioia inesauribile. E a causa delle molte lacrime che i suoi occhi spargevano senza misura, a causa dello stupore della sua anima — per cui tutte le membra del suo corpo erano rilassate — e del suo cuore in cui si agitava ancora della gioia, egli non riuscì neppure a compiere il suo consueto servizio (liturgico) notturno, fatta eccezione per qualche salmo allo spuntare del giorno, sopraffatto com'era dalle molte lacrime, che come una fontana sgorgavano spontaneamente dai suoi occhi, e dalle altre esperienze spirituali ».

Isacco così conclude, rivolgendosi ai suoi discepoli: « Cerchiamo anche noi questo zelo, fratelli. E prima di andare a dormire, meditiamo molte volte sulle celebrazioni e sul salmo recitato e sui

²⁶ Margnelli distingue le estasi « cattoliche » da quelle « asiatiche ». Nelle prime « il sistema nervoso ortosimpatico » si trova « in uno stato di iperattivazione che, sul piano clinico, è paragonabile solo a uno stato di *shock* ». Le seconde il samadhi dello yoga o lo zanmai delio zen —, « essendo situazioni a predominanza parasimpatica hanno un paragone psicofisiologico con il *coma* », *Le apparizioni di Medjugorje*, « Riza Scienze », n. 16 (luglio 1987), p. 20.

²⁷ *Filocalia*, 1, 231.

passi delle sacre Scritture, guardandoci da reminiscenze nocive e dai cattivi pensieri. E riempiamo il nostro tesoro di ogni cosa bella. Allora il sonno si impadronirà di noi mentre siamo ricolmi del ricordo di Dio, mentre la nostra anima arde di un grande desiderio di cose buone, mediante la grazia di Dio che ci avvolge nel sonno e spande su di noi i suoi doni mentre dormiamo, verificando se il nostro corpo è esente da qualunque forma di impurità e se gli impulsi del nostro cuore sono immuni dal male. E per la presenza della grazia sarà impossibile per i figli del principe delle tenebre avvicinarsi a noi, poiché la spada e la lancia della grazia ci circondano. Quando però essi ci sorprendono nella condizione in cui vorrebbero trovarci, quando la grazia si è ritirata da noi perché l'abbiamo disgustata, respingendoci da sé come cadaveri privi di vita, allora (i demoni) si accostano a noi, in tutta la loro nefandezza, e ci mettono alla prova suscitando in noi gli impulsi più sordidi e spaventosi, secondo il desiderio del loro volere malvagio. Quando un'esperienza siffatta ci coglie nel sonno, dobbiamo comprendere immediatamente e ricordare e percepire che in quella notte l'ispirazione divina era lontana da noi. Ma come mai i demoni non ci hanno divorato? Perché la volontà divina, nelle cui mani è posta l'anima di tutta l'umanità, consente loro di avvicinarsi a noi solo affinché ci scuotiamo e ci esaminiamo. I demoni non possono accostarsi a noi quando (l'ispirazione divina) è presente »²⁸.

3. I sogni, « produzione dell'inconscio »

Il nostro discorso si sposta ora sul più tipico frutto del sonno: i sogni, che sono « autentiche produzioni dell'inconscio »²⁹ e delle forze divine o demoniache in esso operanti.

Se sulla scorta di Mircea Eliade definiamo la religione a partire dal concetto di *ierofania*, considerandola come l'evento o il fenomeno che manifesta il sacro, allora il sogno « può entrare nella categoria delle ierofanie, in quanto esprime una modalità del sacro »: rappresenta infatti realtà interiori che hanno un significato teologico per la persona³⁰. In altri termini, « possiamo pen-

²⁸ ISAAC OF NINEVEH, *Mistic treatises*, Amsterdam 1923, LXXI, pp. 330-31. Non diversamente si esprime la Filocalia, 3, 442: « L'uomo amante di Dio, che si dedica all'opera della virtù, che è giusto nei combattimenti della pietà e possiede l'anima pura dalla materia, vede nei sogni i compimenti delle cose future e le rivelazioni delle tremende visioni e, sempre uscendo dal sonno, si sorprende in preghiera, nella compunzione e in uno stato di pace dell'anima e del corpo, così da avere sulle guance le lacrime e sulle labbra il colloquio con Dio ».

²⁹ FRANKL, op. cit., p. 39.

³⁰ M. MANCIA, *Il sogno come religione della mente*, Bari 1987, p. 122.

sare al sogno come a una religione della mente in quanto sistemazione generale del mondo interno con la funzione di rappresentare una realtà psichica che ha acquisito un significato teologico per l'individuo »³¹ e ovviamente, anche se l'autore da buon freudiano non lo dice, una realtà teologica che ha acquisito un significato psichico.

Dobbiamo a questo punto chiarire cause e categorie dei sogni.

a) Cause dei sogni

Il sogno è sempre un prodotto del soggetto sognante³², ma la causa può trovarsi all'interno del proprio mondo fisio-psico-spirituale o all'esterno. Parleremo conseguentemente di sogni naturali e di sogni divini o demoniaci se suscitati da esseri celesti o infernali³³.

Di norma sogniamo in base a impulsi fisici, emozionali o razionali, a seconda di ciò che agita il nostro corpo e di quanto pensiamo/immaginiamo e concupiamo/vogliamo. Cicerone ritiene che « gli dei in persona entrino in colloquio con quanti dormono »³⁴ mentre Tertulliano († 220c) scrive che « la maggior parte dell'umanità va debitrice della propria conoscenza di Dio ai sogni »³⁵. Essi possono essere « pienissimi dei misteri divini », osserva un attento ricercatore gesuita del sec. XVI³⁶.

Ma siccome non sono immuni da influssi demoniaci — l'uomo è alla confluenza dell'azione congiunta di spiriti buoni e di spiriti cattivi! —, soprattutto quanti muovono i primi passi nella vita spirituale dovranno diffidare delle loro esperienze oniriche, raccomanda Giovanni Climaco³⁷, a meno che esse annuncino « castigo e giudizio ». A questo solo dovranno credere, tra i messaggi confusi e contraddittori dei sogni.

³¹ Ivi, p. 14.

³² Il rapporto rimozione-emersione dell'esperienza onirica è tuttora oggetto di disputa fra le scuole, considerando le une il sogno come il riaffiorare nel sonno di materiali rimossi nella veglia, le altre ritenendo il sogno come l'emergere degli strati profondi dell'essere che interagisce con l'Universo e con il Trascendente.

³³ Anche secondo la *Filocalia* i sogni possono essere « infallibili rivelazioni di un'anima sana » o « beffe dei demoni », 1, 362.

³⁴ *De divinatione*, 1, 64.

³⁵ *De anima*, 47, 2. Cfr. D. DEVOTI, *Alle origini dell'oniologia cristiana*. Tertulliano, *De anima* 45-49, relazione al XVII incontro di studiosi di antichità cristiana, sul tema *Sogni, visioni e profezie nell'antico Cristianesimo*, Roma 5-7 maggio 1988.

³⁶ B. PEREYRA (PERERIUS), *De observatione somniorum*, Lugduni 1952, p. 132.

³⁷ *Scala paradisi*, 3.

b) *Categorie dei sogni*

Quanti hanno indagato il mondo misterioso e sfuggente dei sogni, li raggruppano sotto diverse categorie. Limitando i nostri riferimenti ad autori di matrice giudaico-cristiana, Filone di Alessandria (20/10 aC - 50 dC), a esempio, elenca tre categorie di sogni, considerandoli « uno dei modi prescelti da Dio per comunicare con gli uomini »: « i sogni in cui Dio, apparendo in sogno a personaggi particolari, dava disposizioni analoghe ai comandamenti » (si vedano i sogni biblici di Abimelech, Gn 20,3-7 e di Labano, Gn 31,24); « i sogni da cui l'intelletto umano viene illuminato su temi di vasta portata, che si verificano quando esso entra in contatto con l'Intelletto universale e che non sono difficili da interpretare per chi ha avuto il sogno: appartengono a questa categoria i due sogni di Giacobbe, della scala e del gregge screziato (Gn 28,10ss; 31,11-13); i sogni relativi a un futuro prossimo e circoscritto alle vicende del sognatore, di significato tanto oscuro che la loro interpretazione richiede le capacità di un onirologo: si tratta dei sogni di Giuseppe, del capocoppiere, del capopanettiere e del Faraone (Gn 37,7-8; 37,9-11; 40,9-11; 40,16-17; 41,17-24) »³⁸. « Per Filone il sogno era dunque un fenomeno nel quale il *pneuma*, cioè lo spirito dell'anima, svolgeva una funzione di grande rilievo e di conseguenza tutti i sogni avevano un carattere profetico »³⁹.

Gregorio Magno a sua volta ritiene che « i sogni sono dovuti a sovraccarico o a debolezza del corpo; a precedenti pensieri e preoccupazioni avuti in stato di veglia; a illusione demoniaca; al pensiero umano unito a illusione demoniaca; a rivelazione divina; e infine al pensiero dell'uomo associato alla rivelazione di Dio »⁴⁰. Ed ecco come il grande dottore spiega il suo pensiero: « I primi due generi di sogni li conosciamo tutti per esperienza. Gli altri quattro si ritrovano nella Bibbia. Se per lo più i sogni non dipendessero da illusione demoniaca, la Scrittura non affermerebbe che 'i sogni e le vane illusioni hanno indotto molti in errore' (Sir 34,7), o certamente non si leggerebbe nel Levitico (cfr. 19,26.31): 'Non praticerete la divinazione, né osserverete i sogni'. (...) Inoltre, se talvolta i sogni non procedessero dal pensiero e dall'illusione, Salomone non avrebbe detto minimamente: 'I sogni sono seguiti da molte preoccupazioni' (Qo 5,2. Trad. CEI: 'Dalle molte preoccupazioni vengono i sogni'). Se alle volte i sogni non sorgessero dal mistero della rivelazione, Giuseppe non avrebbe sognato di essere preferito ai suoi fratelli (Gn 37,6ss), né lo sposo di Maria sarebbe sta-

³⁸ Cfr. FILONE DI ALESSANDRIA, *L'uomo e Dio*, Milano 1986, pp. 51-52.

³⁹ MEIER, op. cit., p. 118.

⁴⁰ *Dialogi*, 4, 48.

to avvertito in sogno dall'angelo perché fuggisse in Egitto con il bambino (Mt 2, 13ss). E ancora, se talvolta i sogni non dipendessero da pensiero e rivelazione, Daniele (2, 29) non avrebbe preso le mosse dalla riflessione umana, nell'intento di spiegare la visione di Nabucodonosor, dal momento che disse: 'Tu, o re, hai cominciato a pensare mentre eri a letto ciò che sarebbe accaduto dopo di questo' »⁴¹.

Quanto all'interpretazione dei sogni, Gregorio Magno così conclude: « Gli uomini virtuosi sono in grado di discernere con penetrante intuizione voci e immagini nelle visioni che emergono attraverso le illusioni e le rivelazioni (dei sogni), così da sapere quanto proviene dallo spirito buono e quanto si svolge sotto l'influsso dello spirito ingannatore »⁴².

Se dunque nel mondo pagano i sogni si distinguevano in veri e falsi (al dire di Omero⁴³, i sogni confusi e apparentemente futili escono dalle porte d'avorio, mentre quelli chiari e molto significativi da quelle di corno), nell'antichità cristiana i sogni sono divini o diabolici. « Con il XII sec. l'atteggiamento nei confronti del sogno muta radicalmente e diviene decisamente moderno »⁴⁴, finché nel nostro secolo, con l'avvento della psicoanalisi e la scoperta dell'inconscio, il valore conoscitivo e terapeutico del sogno si impone in tutta evidenza⁴⁵.

4. I sogni nella Bibbia

Alla luce della meditazione patristica e delle più recenti acquisizioni psicoanalitiche, si può leggere la tradizione biblica sul sogno, della quale offre un panorama esaustivo il *Dictionnaire de la Bible*⁴⁶.

⁴¹ *Moralia*, 8, 42-43.

⁴² *Dialogi*, 4, 48.

⁴³ *Odissea*, 19, 560ss.

⁴⁴ MANCIA, op. cit., p. 9.

⁴⁵ MEIER, op. cit., dove è stabilito un interessante parallelismo tra visione antica e visione moderna del sogno. Si veda pure, in merito, l'Introduzione a G. ALMANZI - C. BÉGUIN, *Teatro del sogno*, Antologia dei sogni letterari, Milano 1988.

⁴⁶ *Supplément*, 5, 1832-34. Cfr. anche *Enciclopedia della Bibbia*, cit. alla nota 3, nonché la voce « sogno » nel *Dizionario biblico* di J. L. MCKENZIE, Assisi 1973 e la voce « sonno » nel *Dizionario di Teologia biblica* di X. LÉON-DUFOUR, Casale 1965. Questi ultimi due sussidi riportano solo una delle due voci di cui stiamo trattando. Infine segnaliamo il convegno su *Il sogno nella Bibbia*, tenuto a Ravenna dal 7 all'8 maggio 1988, su iniziativa di *Bibbia* (50040 Settimello FI). Sarebbe interessante approfondire la differenza tra il normale stato di sonno e il sonno estatico,

Vi si afferma che alcuni sono « sogni naturali » (cfr. Qo 5,2; Is 29,8; Mt 27,19), a cui la Scrittura non annette alcuna importanza (cfr. Gb 20,8; Sal 73,11; Is 29,7; Sir 34,1-7).

Altri sono « sogni di origine divina », la cui azione si dispiega in svariati modi. Dio spaventa attraverso il sogno, Gb 4,12-21; 7,14; Sap 18,17. Parla suo tramite, Gb 33,15-18. Manifesta all'uomo la propria volontà, Nm 12,6. Al tempo di Saul i sogni rivestono un carattere divinatorio, 1 Sam 28,6.15. L'era messianica registrerà un'esplosione di esperienze oniriche, Gl 2,28; At 2,17. In ogni caso i sogni esigono discernimento, si afferma ripetutamente nel libro sacro, Dt 13,1-5; Ger 23,25-28; 29,8.9. Non è infrequente che le versioni parlino di sogni là dove si tratta solo di divinazione o di magia, Lev 19,26.31; Dt 18,10; 2 Cr 33,6.

Vengono infine « i sogni storici », che il cit. art. ravvisa nei seguenti episodi biblici: Abimelech, Gn 20,3ss e Labano, Gn 31,24; Giuseppe, « l'uomo dei sogni » per antonomasia, Gn 37,5-28, nonché la sua capacità di interpretazione, Gn 40,5-22; 41,1-57; il sogno del Madianita riferito a Gedeone, Gdc 7,13-14; Salomone, 1 Re 3,5-15; Daniele, 1,17; 2,1-47; 4,1-34; 5,12; 7,1.2; Mardocheo, Est 1,1a-1; 10,3b-c; Giuda Maccabeo, 2 Mac 15,12-16; Giuseppe, Mt 1,20-24; 2,13.19.22; i Magi, Mt 2,12.

Occorre aggiungere il sonno profondo di Adamo, Gn 2,21, che la versione greca della Bibbia rende con « estasi », sottolineando l'esperienza trascendente cui il sonno dischiude. Cosa che torna nelle visioni notturne di Abramo, Gn 15,1ss; Giacobbe, Gn 28,10ss; Paolo, At 16,9.

5. Perché Dio si manifesta nel sonno

Le ragioni in base alle quali Dio rivela i suoi misteri nel sonno vengono raggruppate da Benedetto Pereyra in cinque punti:

1. Nella quiete del sonno l'anima è libera e vuota da ogni vincolo e da ogni impedimento di ordine sensibile e materiale. Totalmente presente a se stessa e attenta, raccoglie in unità tutte le sue forze e le sue facoltà ed è pronta e agguerrita nel comprendere e nel recepire in modo incondizionato e immediato, quanto le viene trasmesso dall'esterno.

2. Mentre quanto apprendiamo in stato di veglia è sottoposto all'implacabile vaglio della nostra razionalità che accoglie o respinge a seconda si conformi o meno a essa, i messaggi che ci giungono

che apre a un superiore stato di veglia atto ad accogliere delle rivelazioni. Cfr. le note 2 e 3 riportate nella *Catechesi* del 7 novembre 1979, in GIOVANNI PAOLO II, *Uomo e donna lo credò*, Roma 1986, pp. 55-56.

nel sonno vengono accolti con maggiore disponibilità e prontezza, senza previo esame della ragione, dal momento che alle realtà divine non ci si deve tanto riferire con l'intelletto, ma piuttosto con l'affetto e per così dire con il senso e il gusto dell'anima.

3. I messaggi trasmessi nel sonno risultano difesi sia dall'osservazione indiscreta degli uomini, sia dall'agitazione e dall'investigazione della persona interessata, poiché quanto più l'anima è sottratta al legame dei sensi e del corpo, tanto più è vigile e pronta a percepire le realtà divine.

4. Dio è ancor più potente e efficace nell'istruire l'uomo, se questi entra in una dimensione opposta a quella che caratterizza lo stato di veglia, mentre un uomo può istruire un altro uomo solo se quest'ultimo è desto, ascolta ed è attento.

5. L'ultima ragione ci ricorda che, non meno di quanto si verifica dopo la morte, esiste un'altra via diversa dai canali sensoriali e discorsivi per comunicare con Dio, e questa è la via del sonno e del sogno⁴⁷.

6. Per una corretta interpretazione dei sogni

Siccome quello dei sogni non è il linguaggio dell'evidenza immediata e della verificabilità che caratterizza la veglia, si impongono dei criteri di discernimento, sui quali fin dall'antichità è stata portata l'attenzione da parte di non pochi spiriti illuminati. Si potrebbe ricordare *Il libro dei sogni*, di Artemidoro di Daldi (II sec. dC), fino ai due massimi esponenti della psicoanalisi moderna, S. Freud, con *L'interpretazione dei sogni*⁴⁸, e C. G. Jung il cui pensiero in merito è stato raccolto in sintesi organica da J. A. Hall, *Clinical uses of dreams* e ripreso dallo stesso autore in *Messaggi dalla tenebra. L'interpretazione junghiana dei sogni*⁴⁹.

Riassumiamo i più importanti criteri di interpretazione dei sogni:

a) I sogni fanno parte di noi stessi

Quali che siano, *tutti* i sogni hanno un loro significato, nessuno di essi è privo di senso⁵⁰. Di più, « possono essere di grandissima

⁴⁷ PEREYRA, op. cit., pp. 147-51.

⁴⁸ *Opere*, 3, Torino 1966.

⁴⁹ Como 1986. Cfr. A. TEILLARD, *Il mondo dei sogni. Simboli significati interpretazioni*, Milano 1980; J. MORRIS, *Usare bene i sogni*, Como 1987.

⁵⁰ Il senso è fondamentalmente legato alle associazioni del sognatore (per questo Freud afferma che ogni sogno è « egocentrico »). D'altra parte lo stesso sogno può avere interpretazioni diverse, a seconda della diversa interpretazione di chi lo compie.

utilità nel giudicare o nel disciplinare la vita umana»⁵¹. Non credere nei sogni è come trascurare di prendere in considerazione una parte di noi stessi. Non ricordarsi dei sogni e non far loro caso significa non partecipare a un aspetto, spesso importante, alle volte decisivo, della nostra vita. Essi sono addirittura considerati indizio di benevolenza divina: «Chiunque passa sette notti senza sognare è chiamato cattivo», afferma il Talmud⁵².

D'altra parte il fatto che chi sogna persevera nel sonno e dimentici con facilità quanto ha sognato, indica per un verso che siamo poco interessati a registrare i messaggi dell'inconscio e per un altro verso che la natura cerca di tenere nascoste o di esprimere con linguaggio metaforico delle verità che l'uomo stenterebbe ad ammettere nella loro crudezza. Né è meno vero che la natura, attraverso sogni premonitori, ci prepara ad affrontare eventi impegnativi o drammatici e ci orienta nel cammino della vita. È quindi cosa saggia e indispensabile per una vera crescita interiore tenere conto dei propri sogni, svegliandosi non appena si è sognato o comunque registrandoli al primo risveglio. Nel *diario dei sogni* vanno notati ora della notte, luogo, colore delle immagini (più sono vividi, più i sogni si rivelano incisivi), sentimenti suscitati dal sogno e prime associazioni. Non si manchi di collegare il sogno con il sonno, dato che a un tipo particolare di sonno (leggero, profondo, calmo, agitato, etc.) corrisponde un tipo particolare di sogno.

b) *Il linguaggio dei sogni*

I sogni ci ripropongono l'eterno dilemma: illusione o realtà? Afferma un poeta cinese: «Ho sognato di essere una farfalla e ora non so se sono un uomo che ha sognato di essere farfalla o una farfalla che sogni di essere uomo». Il dilemma va però superato, affermando che il linguaggio dei sogni è per lo più simbolico e va conseguentemente decodificato.

È un errore contrapporre il mondo della veglia, come se fosse l'unico pienamente oggettivo, a quello del sonno, ritenuto esclusivamente soggettivo. Di fatto, veglia e sonno costituiscono due modalità del nostro modo di esistere e due linguaggi con cui esso si esprime. Inoltre quello dei sogni, rispetto alla razionalità della veglia, risulta un linguaggio primordiale e archetipico, dal momento che ci rimanda, con le sue immagini e le sue trame, alle fiabe e ai miti più antichi e ci indica come in tal modo si esprimono i sentimenti più intimi e originari della coscienza umana⁵³.

⁵¹ PEREYRA, op. cit., p. 127.

⁵² *Il trattato delle Benedizioni*, Torino 1968, p. 158.

⁵³ Cfr. A. CALZOLARI, *Dormire: il quotidiano disarmo unilaterale*, «Messaggero cappuccino», Bologna, maggio-giugno 1988, pp. 74-75.

Quella dei sogni è pertanto una lingua da riscoprire e da riaprendere, anche perché « un sogno che non viene spiegato è come una lettera non letta », sostiene il *Talmud*⁵⁴.

Diremo anzitutto con Aristotele che « il migliore interprete dei sogni è colui che è capace di riconoscere le allegorie. Quest'ultime sono simili a immagini riflesse nell'acqua, che, specie quando il sonno è agitato, non assomigliano alla realtà; per cui un abile interprete sarebbe colui che in base a tale considerazione fosse in grado di scorgere in queste immagini trasfigurate — noi diremmo in certo senso capovolte — il simbolo di un uomo o di qualsiasi altra realtà »⁵⁵.

In secondo luogo occorre notare che i sogni sfuggono sia a un'interpretazione puramente oggettiva, quasi ci presentassero la realtà così com'è, sia a un'interpretazione esclusivamente soggettiva, quali rielaborazioni del tutto fantastiche della realtà stessa. Così pure il sogno non si può chiudere in una lettura strettamente personale, ma implica dei riferimenti che trascendono la persona. Questo spiega perché soprattutto i sogni più rilevanti non esauriscono mai i propri messaggi, che alle volte si chariscono nell'arco di un'intera vita e addirittura solo dopo la morte, mentre altre volte acquistano la loro verità ben oltre le vicende personali del sognatore.

In terzo luogo, nel sogno godiamo di una straordinaria libertà. Siamo simultaneamente noi stessi e altro/i da noi. Tempo e spazio non contano più e li troviamo scambiati fra loro. Eventi passati o futuri appaiono come esperienze contemporanee e immediate, al punto che chi acquista familiarità con il mondo dei sogni proietta il suo io fuori dai vincoli della corporeità e può conoscere in una visione d'insieme presente, passato e futuro.

Infine i sogni vanno letti nel contesto della vita di chi li compie, vita — non lo si dimentichi — personale e collettiva, umana e trascendente, dal momento che « la storia dell'uomo » può essere a ragione considerata « una prolungata interpretazione dei suoi sogni »⁵⁶. E qui che si rivelano indispensabili le associazioni, secondo la regola che il primo interprete dei sogni è la persona che li compie. Non va poi trascurato il fatto che esiste un inconscio individuale e un inconscio collettivo, poiché sussiste un invisibile cordone che lega l'uomo alla società e la storia personale a quella dell'umanità intera e del cosmo. Né va dimenticato che accanto a

⁵⁴ *Il trattato delle Benedizioni*, op. cit., p. 362. Si veda tutta la prima parte del cap. IX.

⁵⁵ Cit. da MEIER, op. cit., p. 114.

⁵⁶ P. P. NOTARFRANCHI, *Il sogno e la cultura dominante*, cit., p. 71.

un inconscio istintuale, di cui è arbitra la *libido*, vi è un inconscio spirituale, di cui è arbitro in ultima istanza Dio⁵⁷.

c) *Complessità del mondo interiore*

In considerazione di quanto si è detto emerge la complessità del mondo interiore e dei sogni che lo rendono in qualche modo accessibile. Secondo la saggezza indiana, esistono tre energie che agitano l'essere umano e il loro prevalere condiziona anche l'esperienza del sogno. Se arrivano sogni brutti è predominante *tamas* (= oscurità), la negatività; se i sogni sono futili è predominante *rajas* (= passione), l'attività; se si hanno sogni positivi e rilevanti è predominante *sattva* (= bontà), l'essenza luminosa dell'uomo.

Esemplificando, se prevale lo stato di *tamas*, i sogni sono impuri, poiché nascono da una mente negativa segnata da dubbio, paura, depressione, lussuria, avidità, orgoglio, ecc. Se prevale lo stato di *rajas* i sogni si esprimono con un linguaggio problematico e metaforico, poiché sono prodotti da una mente non unificata e dispersiva, nella quale esterno e interno, «io» e «sé» non sono armonicamente integrati. Se prevale lo stato di *sattva*, i sogni rispecchiano la realtà e sono di immediata comprensione, poiché nascono da una mente pura e saggia, trasparente ai messaggi inconsci e transpersonali.

Ne segue che è importante per l'uomo rendersi familiare il mondo dei sogni, prenderne coscienza con obiettività e, all'occorrenza, risanarlo, dal momento che come la vita influisce sui sogni, così i sogni influiscono sulla vita elevandola o mortificandola. Questo è un tema classico nella spiritualità. Il sonno che, a esempio, rende tardi e ottenebrati nel tempo dell'orazione, è considerato da Giovanni Climaco una delle tentazioni verso cui spinge il demonio⁵⁸. Esso è strettamente legato alla gola, di cui è il figlio primogenito insieme all'impurità e alla sclerosi o durezza del cuore⁵⁹. «I fantasmi suscitati nel sonno», ovviamente se negativi, «sarà bene che non vengano richiamati alla mente nello stato di veglia», per non restarne contagiati⁶⁰.

La miglior difesa dai sogni impuri consiste però nel rendersene consapevoli, considerandoli come la faccia nascosta e alle volte inammissibile, sgradevole e inconfessabile della nostra anima, e traendone le debite conseguenze in ordine alla purificazione della

⁵⁷ Cfr. FRANKL, op. cit., p. 51. F. MORANDI, *Per una teologia dell'inconscio*, in AA.VV., *Psicoanalisi e religione*, Roma 1984, pp. 77-93, successivamente rielaborato, Roma 1986.

⁵⁸ *Scala paradisi*, 4.

⁵⁹ Ivi, 14.

⁶⁰ Ivi, 15.

mente, del cuore e del corpo. Soprattutto del cuore, chiamato a vivere in quella « compunzione » o stato di perseverante devozione unita a sofferta percezione dei veleni (cfr. Mc 7,21-22) che lo inquinano, tanto raccomandata da tutti gli uomini spirituali. Ma forse il rimedio più opportuno è quello di « curare i sogni con i sogni », riempiendo la nostra immaginazione (che è la facoltà principe del mondo onirico) di riferimenti positivi, elevati e luminosi; visualizzando scene di pace, di bellezza e di familiarità con gli esseri celesti, a cominciare dai santi angeli, soprattutto quando ci addormentiamo. Forse — ripeteremo con le parole di M. BALLESTER⁶¹, dove si cita un pregevole saggio teologico di K. Rahner — « la santificazione del subcosciente è un tema poco trattato dai nostri teologi e dai maestri di spirito ».

d) *Approfondire il dialogo fra conscio e inconscio*

Come si è detto, l'inconscio non è solo il grande magazzino del rimosso (rifiuto non trasformato, ombra non integrata, ecc.), ma quasi il ricettacolo della presenza e della grazia divine, per esprimerci con un'efficace immagine di Jung. Ne segue che il sogno, più che proteggere il dormiente dall'irruzione di impulsi repressi, ha un ruolo di integrazione e di compensazione del mondo limitato della coscienza, in quanto:

- indirizza l'individuo verso una più ampia comprensione dei propri atteggiamenti e delle proprie azioni, rivelandone i retroscena inconsci;
- conduce il soggetto ad aprirsi su un più vero e superiore piano di vita, rispetto al quale si trovasse ignaro o bloccato;
- e dischiude l'anima a un'esperienza transpersonale, così che dal piano divino irrompono messaggi su quello umano, dal piano sociale si trasmettono segrete comunicazioni a quello individuale e dal piano cosmico promanano influssi benefici su quello personale⁶².

In altri termini, i sogni possono spingere l'uomo verso una più matura e obbiettiva comprensione del proprio mondo interiore o possono farci uscire da una visione limitata del nostro essere, per porci di fronte a significati e a scopi più complessi, più pieni e trascendenti. Sotto l'azione dei sogni l'inconscio diventa conscio e si purifica. Tra le due dimensioni dell'essere umano si stabilisce un rapporto di armonia e di fruttuosa integrazione, una vera coniugalità che prelude alle molte altre coniugalità della vita: mente e cuore, corpo e anima, io e l'altro, io e Dio.

⁶¹ *Iniziazione alla preghiera profonda*, Padova 1987, p. 105.

⁶² Cfr. HALL, op. cit., p. 37.

Un simile intento risulta favorito e facilitato soprattutto in chi si consacra a una vera pratica spirituale.

7. *Sogni e pratica spirituale*

Se il sogno è presente nella vita di ogni uomo, dobbiamo riconoscere che esso svolge un ruolo altamente significativo nell'esperienza di quanti si danno alla pratica interiore. La letteratura in merito è sconfinata, non essendovi uomo spirituale, santo o iniziato, che non vanti sogni o visioni. Basterebbe ricordare i celebri «sogni» di don Bosco⁶³.

Noi ci limiteremo a documentare come non solo la pratica interiore più genericamente intesa, ma soprattutto quella della meditazione o preghiera profonda, sia ricca di esperienze oniriche. Infatti chi medita penetra nelle zone subconsce del proprio essere e si affaccia su quelle inconscie. Le visualizzazioni durante la pratica e i sogni nel tempo del riposo costituiscono il linguaggio segreto, anche se per lo più sporadico e intermittente, di ogni mediatore. A loro volta sogni e visualizzazioni possono costituire un «oggetto» efficacissimo di meditazione.

Dire tutto questo significa stabilire anche un singolare rapporto fra la pratica più propriamente meditativa e quella psicoterapeutica: l'una sembra chiamare in causa l'altra, a tal punto che chi opera in uno dei due settori si mostra sempre più attento a quanto si verifica nell'altro. In realtà non è l'anima — la psiche — il punto di riferimento della crescita spirituale o del ricupero analitico?

Limitandoci all'esperienza meditativa, diamo ora uno sguardo d'insieme a sogni e visualizzazioni accuratamente registrati e provenienti da una notevole molteplicità di soggetti.

Cominceremo dai sogni «buoni», riassumendone le caratteristiche sotto tre voci: sogni di iniziazione (significativi, a questo proposito, i sogni che fanno riferimento alla propria guida spirituale), di trasformazione e di rivelazione, non senza precisare che la demarcazione tra gli uni e gli altri non è mai così netta da escludere contagi reciproci. Passeremo poi ai sogni «cattivi» e a quelli «demoniaci».

Quanto ai sogni «buoni» parleremo quindi di:

a) *Sogni di iniziazione*

Per sogni di iniziazione intendiamo esperienze oniriche che dischiudono al mistero della vita e della morte e sollecitano ad abbracciare una determinata via o a percorrerla con maggiore profondità. Rientrano in questa categoria i sogni di vocazione, che

⁶³ *I sogni di don Bosco*, Torino 1987.

spesso sono anche sogni di rivelazione in quanto hanno come interlocutori degli esseri celesti.

b) *Sogni di trasformazione*

Si tratta di sogni che mettono in luce un cambiamento interiore, un mutamento significativo nell'indirizzo della propria vita. È come se si verificasse un salto di qualità e si aprissero nuovi orizzonti⁶⁴.

c) *Sogni di rivelazione*

Sono portatori di rivelazione i sogni che pongono simultaneamente a contatto con l'anima e con Dio, così che l'uno diventa trasparente all'altro. Il problema del confine tra prodotto della psiche e illuminazione superiore è tra i più ardui da risolvere e forse risente dell'impostazione razionale di tipo cartesiano che stentiamo a toglierci di dosso. Resta comunque innegabile che le manifestazioni divine non possono non pagare il prezzo della psiche umana, quando vogliono rendersi accessibili all'uomo. Come è innegabile che la psiche umana è di sua natura aperta e ricettiva in ordine agli interventi celesti.

È qui dove all'interpretazione dei sogni si deve associare il più attento discernimento spirituale. Quando poi i sogni sono profetici, non c'è che da attendere il responso dei fatti..., senza disattendere i più urgenti appelli che si possono trarre dal sogno stesso. Infatti i sogni che stiamo considerando mettono in luce o i segreti del cuore, o i misteri di Dio, o gli eventi futuri. Se accolti con animo illuminato, essi incidono fortemente sul nostro orientamento di vita e sul senso genuino della nostra religiosità.

Premesso che anche nei sogni bene e male spesso si trovano associati e interagenti, si possono raccogliere sotto la categoria dei sogni « cattivi » i prodotti onirici che rivelano lati negativi della nostra personalità, zone d'ombra, complessi apportatori di sofferenza, esperienze o tendenze che possiamo tranquillamente definire peccaminose. Dove peccaminoso non significa valutare moralisticamente il sogno in quanto tale, ma indagare quali inclinazioni e quali vicende riscontrabili nello stato di veglia riemergono nel sonno per trasmetterci i loro messaggi alle volte cifrati. È come se si accendesse una spia rossa sul quadrante della psiche.

Qui, ci sembra, entriamo in un campo più propriamente clinico, in cui però è auspicabile che la valutazione psicologica venga integrata con quella morale, dato che la prima accentua i deter-

⁶⁴ Cfr. D. DEVOTTI, *Sogno e conversione nei padri: considerazioni preliminari*, « Augustinianum », 27 (1987), pp. 101-36.

minismi individuali e collettivi che presiedono alla vita psichica, mentre la seconda pone in rilievo la responsabilità legata alla libertà di cui beneficia la persona umana, sia pure in grado diverso e con maggiori o minori condizionamenti. Negarlo è come attentare alla fiducia che l'uomo deve nutrire in ordine alla propria evoluzione interiore (sotto il determinante influsso della grazia), rimettendo il suo equilibrio esclusivamente a una pura e quasi meccanica riorganizzazione istintuale. Tutto ciò mostra quanto sia importante che terapeuta e sacerdote (direttore spirituale o confessore) operino con sinceri criteri di interdisciplinarietà e quanto ogni « paziente » debba aprirsi a entrambe le valutazioni di cui si è detto. Si sperimenterà in tal modo come l'approccio psicologico si inveri in quello morale (sarebbe forse meglio dire spirituale) e come l'istanza (del perfezionamento) morale sorregga una più avvertita, onesta e costruttiva presa di coscienza del proprio mondo psichico.

E a questo punto che si inserisce il complesso discorso sul rapporto tra sonno/sogno e sessualità, in merito al quale si ripropone con particolare evidenza la necessità di risanare il nostro inconscio. La tradizione spirituale parla dei cosiddetti « movimenti naturali del corpo », ossia degli impulsi di ordine sessuale che si ripropongono nel sonno e nel sogno, attraverso l'eccitazione sessuale spontanea o provocata sotto l'influsso di immagini erotiche. Gli antichi distinguevano un triplice « movimento del corpo »: uno è naturale, un altro proviene dall'eccesso di cibi e di bevande e il terzo è provocato dal demonio. Noi diremmo: è più propriamente di tipo lussurioso⁶⁵.

Resta un fatto che proprio in questo settore si manifesta la frattura che spesso esiste fra conscio e inconscio, tra volontà esplicita e positiva e volontà larvata e negativa, tra istinto e disciplina. E sarà questo il settore che potrà documentare in modo evidente il lavoro di risanamento interiore e di (tendenzialmente) raggiunta maturità affettiva e spirituale che si esprime nella castità. « L'anima, infatti, è in buona salute », afferma Evagrio, quando ha raggiunto l'« apàtheia », riuscendo vittoriosa sul diurno accavallarsi dei pensieri e sul notturno riproporsi di sensazioni impure⁶⁶.

Altra cosa sono i sogni espressamente demoniaci, in cui protagonista è Satana, soprattutto nel suo ruolo di tentatore. Se si soccombe alla tentazione, i sogni diventeranno anche soggettivamente « cattivi ». Se la tentazione è vinta, si riveleranno un evento di trasformazione interiore.

⁶⁵ EVAGRIO PONTICO, *Trattato pratico*, 55: SC 171, pp. 628-30, con un'ampia nota chiarificatrice.

⁶⁶ Ivi, 66. L'apatheia o impassibilità esprime il perfetto equilibrio e l'affrancamento dalle passioni.

8. La porta del sogno

Particolare considerazione merita quello che viene definito lo stato di confine tra veglia e sonno, il cosiddetto « stato ipnagogico » (alla lettera: che introduce nel sonno). Esso si presenta particolarmente fertile in ordine alle « rivelazioni » dell'inconscio, in quanto si abbassano le censure e diminuisce la vigilanza dell'ego. Tale stato può essere reso consapevole e opportunamente dilatato, soprattutto a scopo terapeutico. Indispensabile, a questo proposito, il progressivo controllo degli stati di coscienza, nonché la pratica del rilassamento corporeo. Ci basti, in questa sede, un fuggevole cenno, mentre rimandiamo a studi specialistici⁶⁷.

9. Sogno e stato intermedio

La nostra ricerca sul sonno non sarebbe completa se non accennassimo a un ultimo aspetto della ricca tematica che stiamo affrontando. Il sogno infatti « non è solo rivelazione dell'inconscio e testimonianza del livello di profondità raggiunto dalla 'memoria Dei', ma anche esperienza parallela a quello che viene definito 'stato intermedio' tra il morire e il rinascere »⁶⁸. Nel sogno si registrano le tipiche esperienze di superamento dei vincoli spazio-temporali, di abbandono del corpo, di visione d'insieme sulla propria esistenza, d'incontro con il trascendente, che caratterizzano il passaggio dalla vita terrena a quella ultra terrena. Questo è documentato sia dalla letteratura che dall'esperienza clinica. Testo classico in merito è *Il libro tibetano dei morti*⁶⁹ in cui è racchiusa la visione forse più penetrante degli eventi che si situano tra la « morte » e la « rinascita ». In linea con quanto emerge nel *Libro tibetano dei morti* si colloca una serie di contributi scientifici che esaminano la condizione detta di « premorte », verificata in non pochi soggetti in stato di coma traumatico, da cui hanno potuto riprendersi grazie alle moderne acquisizioni della medicina. Si veda per tutti l'opera di Moody⁷⁰.

Anche sotto questo profilo risulta quindi significativa l'esperienza del sonno, in quanto ci familiarizza con un momento particolarmente decisivo della vita umana. Ciò appare ancor più pro-

⁶⁷ M. MARGNELLI, *Alle porte del sogno*, « Riza psicosomatica », n. 51 (maggio 1985), pp. 28-32.

⁶⁸ GENTILI, op. cit., p. 178.

⁶⁹ Torino 1972. Cfr. anche l'ediz. commentata da Chögyam Trungpa, Roma 1977.

⁷⁰ R. A. MOODY, *La vita oltre la vita*, Milano 1977 e *Nuove ipotesi su « La vita oltre la vita »*, Milano 1978; M. B. SABOM, *Dai confini della vita*, Milano 1982.

fondo se si tiene presente che, con opportuno e prolungato esercizio e dunque per una scelta deliberata, le acquisizioni più caratteristiche dello stato intermedio possono essere raggiunte in concomitanza con il sonno. Se ne deduce con ulteriore evidenza come mondo fisico e mondo psico-spirituale possono in certo modo separarsi in maniera non traumatica, ma altamente gratificante, preludio di un rapporto nuovo con la corporeità e la materialità.

Una testimonianza chiarirà ancor meglio quanto veniamo dicendo. Notte dopo notte, l'autore che stiamo citando, sulla scorta di letture aventi per oggetto i viaggi astrali, si riprometteva, addormentandosi, di trovarsi anch'egli librato in aria al di sopra del proprio corpo avvolto nel sonno. «Compivo esercizi ormai da cinque mesi, quando una mattina mi svegliai verso le tre. Stavo tentando di muovere la testa sul guanciale, di cambiare posizione, quando mi accorsi che non ci riuscivo perché il cuscino si trovava al suo posto sul letto, mentre io galleggiavo supino nell'aria, a un metro e mezzo di altezza. Sveglia. Fluttuante. La stanza era immersa in una luce grigio-argento scuro. Ecco là le pareti, il giradischi stereo; ecco il letto, i libri ben accatastati... Ed ecco laggiù il mio corpo, addormentato. Un sussulto di puro stupore, come fuoco blu attraverso di me nella notte, e poi un'esplosione di gioia. Era il mio corpo, quello laggiù; quella cosa curiosa sul letto era me, occhi chiusi, immerso nel sonno. Non del tutto me, s'intende... *me* era quello che stava guardando dall'alto. Tutto quel che pensai, quella prima notte, era pieno di sottolineature e di punti esclamativi. (...) Non avevo un corpo, esattamente, ma non ne ero neanche privo. Avevo il senso di un corpo — nebbioso, vago, un corpo di spettro. Dopo tanti esercizi non riusciti, come poteva essere così facile tutto d'un tratto? Estrema consapevolezza. In confronto a questa vita cosciente ronzante acuta, la consapevolezza diurna è sonnambulismo. Mi girai in aria e mi volsi a guardare. Un tenuissimo filo di luce splendente andava da me alla mia forma addormentata. (...) Da quella notte in poi, l'esercizio divenne sempre meno difficile, ogni successo sgombrava la strada al seguente. Dopo un anno di pratica » Richard Bach poteva uscire dal corpo diverse volte al mese. « Grazie all'esercizio fuoricorpo, la morte-e-tragedia cui assistevamo su Canale Cinque non era né morte né tragedia; si trattava di... avventure di spiriti dall'energia infinita »⁷¹.

Alla luce di questa testimonianza e delle molte altre che si potrebbero addurre, resta anzitutto confermato che l'addormentarsi-dormire anticipa l'evento della morte. Chi penetra a fondo nel primo non si troverà del tutto sprovvisto di fronte alla seconda. Sperimenterà, in altre parole, la saggezza di quanto leggiamo nel I

⁷¹ R. BACH, *Un ponte sull'eternità*, Milano 1985 pp. 310-11; 315.

Prefazio della liturgia dei defunti: «...La vita non ci è tolta ma trasformata».

Noi pensiamo che a questo intenda educarci il già citato invito di Compieta: «Il cuore vegli con Cristo e il corpo riposi nella pace», invito che può tradursi in un preciso esercizio quotidiano. Vivere l'addormentarci come se mettessimo a letto il nostro corpo, fissandolo nella distensione e nella quiete silenziosa cui ci richiamano i salmi (cfr. Sal 4, 5). Nel contempo fissare il cuore in uno stato di veglia, impregnandolo di un'invocazione che risuoni in esso durante tutto l'arco della notte e immaginando che trasmigri per restare in adorazione per esempio di fronte a un'immagine sacra o al tabernacolo che normalmente ci vede raccolti in preghiera. Al risveglio opereremo il processo inverso: il cuore ridesterà il corpo alla vita e il corpo condurrà il cuore per i sentieri del mondo.

Conclusione

Possiamo concludere rilevando che l'esperienza del sonno/sonno, oltre a costituire un momento di particolare importanza per la vita presente, ci familiarizza con alcuni aspetti che vanno considerati peculiari di quella futura. Sonno e sogno rappresentano quindi un ponte misterioso tra i due versanti dell'esistenza umana: quello che obbedisce alla legge del tempo e quello che ci fissa nell'eternità.

ANTONIO GENTILI

Appendice

A titolo esemplificativo e come ulteriore oggetto di riflessione, riportiamo una serie di sogni, ringraziando anche da queste pagine quanti ce ne hanno data l'autorizzazione e invitando chi lo desiderasse a farci pervenire la propria testimonianza (Via P. Roselli 6, 00153 ROMA).

1. Sogni di iniziazione

a) Avevo quattro anni e mi sognai di trovarmi ai piedi di una scala che saliva in su, lunghissima. Intorno non c'era niente. A entrambi i lati della scala si trovavano degli angeli. Io cercavo di salire ginocchioni, poiché ero piccola e i gradini erano faticosi. A ogni

gradino era un'impresa, poiché cadevo e scivolavo giù, ma prendevo coraggio vedendo lo sguardo affettuoso e severo degli angeli che stavano ai lati. Ero decisa a salire fino in cima, ma mi sono svegliata che arrancavo ancora.

Questo è anche un sogno di rivelazione, poiché addita un cammino che si proietta in alto, con la scorta degli angeli (si veda il sogno di Giacobbe). L'aspetto iniziatico risiede nel fatto che il soggetto intraprende con decisione una strada che gli riserva non poche difficoltà, ma che non lo disarmano. Compiuto all'età di quattro anni offre un orientamento per tutta l'esistenza.

b) Mi preparavo per diventare religiosa, ma avevo difficoltà in famiglia, per cui pregavo molto la Madonna perché mi facesse la grazia di partire. Una notte sognai che ero nella chiesa dove mi recavo spesso a pregare. In ginocchio, davanti alla statua della Madonna che si trovava sopra l'altare, pregavo con fede per ottenere quanto desideravo molto ardentemente. A un tratto la Madonna scese dal lato destro dell'altare e venne verso di me, mi sorrise e posò la mano destra sul mio braccio, accarezzandomi. Mi svegliai piena di commozione e di gioia e rimasi in preghiera tutta la notte, poiché ebbi la certezza di essere stata esaudita.

Anche in questo sogno rivelazione e iniziazione si associano, poiché il proposito originario di scelta religiosa viene confermato con un intervento dall'alto.

c) Sto leggendo un testo di vita spirituale e mi trovo alla pagina in cui si parla di s. Teresina di Gesù Bambino e della vita interiore come via di semplicità. Mi imbatto in una citazione che suona: « Via nascosta di vita/di terra ... ». Le due ultime parole sembrano confondersi.

Il giorno precedente ero stata assorbita da molte occupazioni. Nel sogno mi appare S. Teresina che mi dice: « Ti lascio la mia eredità: l'abbandono nelle piccole cose ».

S. Teresina è figura archetipica indicante le linee di sviluppo di un'autentica vita spirituale, all'insegna della semplicità, del nascondimento e dell'abbandono. Il binomio vita/terra sta a indicare che occorre rinascere di nuovo, morendo a noi stessi. La terra è infatti luogo di sepoltura e di germinazione a un tempo.

d) N. si accomiata dai suoi discepoli dopo un lungo tirocinio formativo. È sorridente e riassume le prove della vita con l'immagine di un falchetto che è passato sopra la sua testa e si è dileguato. Sorride con allegrezza mista a bonaria ironia. E riassume in questi termini la sua filosofia della vita: « Desidero creare la vita e essa crea me ogni giorno ».

Il falchetto indica ciò che di minaccioso e di predatorio ha segnato la vita di N., che invece di esserne vittima ha elaborato una visione della vita ispirata a creatività e positività. La prova non solo non mortifica, ma può suscitare energie impensate. Infine il rapporto con l'esistenza si esprime nell'iniziativa e nell'accettazione, il che è tipico di una persona matura e realizzata.

e) Sogno una persona che sta morendo. La invidio, pensando tra me: «Tu vai a vedere Dio faccia a faccia e io devo aspettare».

Questo sogno rivela presa di distanza, percepita positivamente, dalla vita terrena e coglie la morte come un evento destinato a ricongiungerci con Dio. Il fatto che tutto ciò venga sognato, indica come un simile atteggiamento sia radicato in profondità e quindi destinato a influire sul reale trapasso della morte, ultimo approdo della nostra iniziazione.

f) Mi trovo disteso sul letto e vengo colto da una progressiva paralisi che mi immobilizza prima negli arti e poi nel tronco: la rigidità della morte. Contemporaneamente dal centro del mio essere, dalle mie viscere si stacca del tutto immateriale ma visibile, quella parte di me stesso che è destinata a sopravvivere. Con il progredire del graduale assorbimento nella morte da parte degli elementi costitutivi del corpo, l'anima ne fuoriesce e si libra in un dolce volo attraverso una galleria luminosissima e ornata, nella volta, da stupendi mosaici che successivamente, nel sogno, mi risulteranno delle pitture. L'iniziale sensazione di intenso disagio di fronte al «rigor mortis» scompare. Il volo dell'anima è accompagnato da una soffusa melodia e pervaso da un'indicibile dolcezza. Mi risveglio impregnato da tale stato d'animo e penso: credo che morire debba essere proprio così.

Accanto al tipico elemento della galleria come passaggio da questa all'altra vita (qui però è luminosa, mentre di solito si presenta come buia), la triplice percezione del colore, della melodia e della dolcezza interiore è caratteristica degli stati mistici: l'anima infatti compie il suo volo verso Dio. Esperienza mistica e morte non sono chiamate a coincidere?

2. Sogni di trasformazione

a) In uno zoo safari viaggio a bordo di un pullman, che accoglie una compagnia di orgiasti e si avvia verso l'uscita. Il guardiano avverte che chiude alle 10 di mattina, a motivo di uno sciopero e

io, che faccio parte della compagnia, cerco angosciato di persuadere gli amici, che non mi credono. Intanto, fatto aspettare il guardiano e convinti gli amici ad affrettarsi, il pullman può uscire dallo zoo. Appena usciti, si chiudono le sbarre d'ingresso e nonostante siano le 10 di mattina piomba la notte. Si odono le urla della gente rimasta all'interno dello zoo che viene sbranata dalle fiere. Quanti invece si trovano sul pullman si salvano insieme a me.

Si tratta di una persona che, abbandonata una vita mondana e fattasi religiosa, si è impegnata a poco a poco a recuperare anche gli antichi amici. Le difese umane sono assai labili (lo sciopero mette in balia delle fiere, personificazione degli istinti negativi e divoranti); l'ottennebramento esplode in pieno giorno. Il sogno invita a lasciare una situazione di morte, dando alla propria vita un orientamento nuovo.

b) Mi trovo sulla sponda di un lago profondo e devo raggiungere l'altra riva, approdando a un preciso insediamento. Altre persone sono con me per compiere la traversata. Non so perché, ma si deve fare. Io sono preso dal panico, perché incapace di nuotare. A un certo punto, non so come, mi trovo nel mezzo dell'acqua e prendo coscienza che è più lontana la riva che ho alle spalle di quella che mi sta dinanzi. Ormai bisogna raggiungere l'altra sponda: è inutile, impossibile tornare indietro, ed è addirittura più facile andare avanti. Non so come, ci provo gusto a nuotare, constato di stare a galla e con grandi bracciate di andare avanti. Ma come ho fatto ad avere paura? È più facile stare a galla che andare a fondo... nuotare diventa confortevole e di arrivare all'altra riva sono ormai sicuro.

Tipico sogno di trasformazione interiore, il passaggio da una riva a un'altra indica il mutamento di vita, che emerge anche dal capovolgimento degli stati d'animo. Il fatto che il sognatore non sapesse nuotare e non avesse alcuna confidenza con l'acqua sotto-linea con maggiore evidenza quanto si è detto.

c) Mi ritrovo bambina a letto, sotto le coperte che mi nascondono perfino gli occhi. Poi li scopro: sono luminosi, bellissimi. Mi alzo, e sempre in fattezze da bambina passo attraverso gli anziani servendoli con amore.

Si tratta di una suora ospedaliera che si accinge a riprendere il consueto lavoro profondamente rigenerata. Tornata evangelicamente bambina, rinasce a una vita più autentica, che traspare dal suo sguardo e che si pone amorevolmente a servizio di chi soffre.

d) Mi addormento pregando: «Fa' che possa gustare la tenerezza del tuo volto». Sogno di trovarmi sul primo gradino di una scala, in fondo alla quale sta una signora con una siringa da 10 cc. in mano. Suppongo che abbia bisogno che le faccia un'iniezione. Ma essa risponde: Non posso tenerla tutta io, e la spruzza addosso a me e intorno, in un verde prato. Si tratta di un liquido apportatore di una terribile infezione. Mentre le dico: Come sei incosciente, e decido di denunciarla, essa si allontana con la siringa vuota. Io, trovata una fontana, mi lavo. Subito mi risveglio e mi pervade un sentimento di gioia per essere pulita.

Sarebbe interessante precisare quali associazioni accompagnano la «signora» portatrice di infezione. Sta di fatto che nella sognatrice è presente la consapevolezza del pericolo e la volontà di liberarsene (denuncia, abluzione).

e) Scopo la casa e raccolgo in mucchietti la spazzatura, selezionata opportunamente. Poi una frotta di animaletti fa piazza pulita, lasciando la stanza perfettamente sgombra.

La pulizia, iniziata dall'«io» (che scopa) è completata dall'istinto (gli animali) che metabolizza le negatività. Tali negatività, dopo essere state vagliate nella meditazione, sono come riassorbite a opera di quelle stesse tendenze che le hanno prodotte. La guarigione dell'inconscio (la stanza) è completa.

f) Mi trovo in un'osteria, nella penombra, e osservo un gruppo di persone che giocano a carte con molta animosità, ciascuna cercando di prevaricare sull'altra. Portavano al petto il nome del vizio che più traspariva nel loro comportamento. Entra un pellegrino, con passo lentissimo e dice: Signore pietà, Cristo pietà, Signore pietà. La sua voce era flebile e non veniva ascoltata. Allora si girò e posò il bastone sul tavolo, dicendo: Sono io che devo regnare in questa casa che è mia. I giocatori reclinano il capo sul tavolo, come se fossero colpiti dal sonno, e tutto tace. Io sono presente alla scena e Cristo mi dice: Io devo entrare nel tuo cuore. E mi sveglio.

Il sogno fa riferimento al cuore (la stanza), invitato a purificarsi dai veleni che lo inquinano e a diventare dimora dell'incantevole preghiera di Gesù. Cristo è il pellegrino che infine pianta la croce nel cuore. Il sogno esprime più una *volontà* di trasformazione, che una trasformazione reale, che parte dal cuore e si afferma nei tempi lunghi di ogni processo interiore, così da coinvolgere anche le tendenze negative (i giocatori), che restano atterrite e assopite, ma non riassorbite.

g) Sogno N. che mi mostra un *màndala*, o raffigurazione simbolica, costituito da tanti cammei quante le regioni d'Italia. Due sono i particolari che colpiscono: l'oro fissato accuratamente sui cammei, soprattutto su uno che ne è quasi completamente ricoperto. C'è voluta della perizia per fare aderire le pagliuzze d'oro e poi levigarle. Un altro cammeo risulta in realtà essere una pizzecca con sovrapposta un'acciuga arrotolata. Mi dice che ha lavorato otto ore — dunque a tempo pieno — per allestire il *màndala* e, en passant, afferma con tutta naturalezza che la forza l'ha attinta dall'eucaristia.

Il *màndala* riproduce la totalità dei partecipanti a un corso di meditazione provenienti da tutta l'Italia. L'oro dei cammei indica il più alto livello di lavoro spirituale. La pizzecca: pane + pesce, rimanda all'eucaristia, che si è rivelata la forza del lavoro interiore che è stato compiuto e in cui ciascuno si è in qualche modo trasformato.

Sempre rimanendo in tema di trasformazione, sono di interesse anche le visualizzazioni che accompagnano la preghiera profonda. Eccone due:

Durante la meditazione, concentratami profondamente e lasciando riecheggiare l'invocazione « Solo Te... », affiora alla mia mente l'immagine di un pozzo limpido e trasparente fino a tre quarti; al di sotto, trattenuto da una membrana piuttosto elastica e sottile, si trova uno strato spesso, viscido e melmoso. Chi attinge al pozzo rischia sempre di rompere la membrana e di intorbidire l'acqua. Che fare? Tra l'altro sembra che la melma sia, tutto sommato, un ottimo fertilizzante, un po' come il limo del Nilo. Il problema pare privo di soluzione e lascio perdere. Durante la successiva meditazione, mi appare all'improvviso l'immagine di alcune gocce che a una a una si staccano dal fondo, superano non si sa come la membrana e salgono verso l'alto. Giunte in superficie si aprono come fiori e poi volano via come uccellini. E scopro allora che il fondo del pozzo è tappezzato di diamanti, la cui luce ha « liberato » le particelle di melma, staccandole a poco a poco.

Durante la meditazione mi pare di vomitare gli animali più osceni e orripilanti. Ne provo disgusto, ma nello stesso tempo me ne sento liberata. Con il progredire della pratica meditativa, mi sembrava di visualizzare animali più mansueti e domestici, come agnelli, galline, etc. Mi sembrava però che fossero molto striminziti, anche se non mi creavano più il disgusto di cui ho parlato.

L'inconscio, le sue negatività (melma) e le sue tendenze (animali) vengono inizialmente colti come sofferenza, per poi approdare a una crescente e totale purificazione.

3. *Sogni di rivelazione*

a) Sogno un mazzo di fiori dai colori dolcissimi, inquadrato a mo' di vecchia stampa. Mi viene offerta la spiegazione attingendo al Cantico dei cantici, come al testo più sublime dell'amore. A sinistra, delle scritte in lingua arcaica stanno a significare: « Il Signore è con te ».

È noto che vedere fiori e frutti è il miglior sogno di tutti. Quello riportato sopra rivela l'io divino che vive nell'uomo. L'espressione « Il Signore è con te », riprende l'affermazione centrale del Cantico: « Il mio diletto è per me e io per lui ».

b) Nel contesto di un sogno a sfondo religioso, emergono queste parole in lingua latina (e quindi destinata a esprimere sentimenti originari, dato il suo carattere di arcaicità): « Quando svellis ad me, ego svellim ad te ».

Quando Dio si sradica dal suo essere eterno e viene verso la creatura (svello è forma italianizzata di vello), la creatura deve uscire radicalmente da se stessa per andare a lui. La frase esprime in forma lapidaria e efficacissima il duplice moto e-statico che conduce Dio all'uomo e l'uomo a Dio. Il termine (s)vellere gli conferisce il carattere di uno sradicamento che culmina con l'incarnazione di Cristo e la morte mistica dell'uomo. È quindi aperta una pista di sviluppo interiore, poiché il sogno ha dato voce all'anima e a Chi opera in essa.

c) Addormentatomi dopo un'intensa preghiera a Maria, sogno un'arca che accoglie tutti gli uomini, in un tempo su cui gravano minacce di catastrofe. Quest'arca si identifica con Maria, raffigurata come in quei dipinti medievali dove il popolo di Dio, raccolto ai suoi piedi, è avvolto dal suo ampio manto. Mi rimane impresso nel sogno uno slogan: « Arca de populo Dei; Arca del popolo di Dio ».

Verso i nove-dieci anni, dopo aver letto l'Apocalisse, faccio questo sogno: Mi trovavo nel cortile di casa e guardando in alto vidi il cielo girare vorticosamente e con lui il sole, la luna, le stelle. Intorno e fuori del cortile si udivano urla e rumori: la gente scappava impazzita, ma non la vedevo. Intanto sole e luna, nel loro vorticoso roteare, stavano per cadere sulla terra. I bagliori di fuoco crescevano. Avevo paura e mi sono inginocchiata pregando. Pur tenendo lo sguardo sulla scena, si è fatto strada in me un senso di pace e direi di felicità. Mi sono svegliata dicendo l'Ave Maria.

Maria è una figura archetipica che riappare in molti sogni e qui è associata al bisogno di protezione, reso ancor più acuto dalla percezione dei mali incombenti.

d) Mi trovavo in un luogo di preghiera, meta di pellegrinaggi. Sentivo che stava per verificarsi un fatto straordinario: tutte le mie cellule sapevano che di lì a poco io avrei incontrato la Madonna. Pensavo a questa specie di ispirata certezza e un filo di paura mi rabbrivì tutta la schiena; mi sentivo piccolo e impotente a sostenere la grandiosità di un simile incontro. A un certo punto sentii che non potevo attendere oltre. Svegliai mia madre, con cui mi trovavo, e le dissi che era ora di andare. Ci incamminammo per un viottolo che si snodava in salita stretto fra due mura di pietra. Sulla spinta di una crescente emozione i miei passi erano diventati lunghe falcate che costringevano mia madre ad arrancare dietro di me. Giunsi in un grande spiazzo dove c'era una grotta molto alta, in cui compariva la scena evangelica dell'Annunciazione di Maria. Al mio apparire la statua della Madonna si animò, si mosse e si diresse verso di me. Abbracciai la fanciulla dai lunghi capelli neri che mi era venuta incontro. Un nodo mi serrò la gola mentre ogni parte del corpo sembrava esultare al limite dell'esplosione. Grosse lacrime mi bagnarono il viso: l'emozione e la commozione erano davvero infinite in quel momento così solenne. «Come hai fatto a dire il rosario che neanche lo conosci?», mi chiese la Madonna quasi incredula, e abbandonò la sua testa sulla mia spalla, mentre anche i suoi occhi si riempirono di lacrime di commossa, infinita felicità. Mi svegliai scosso dai fremiti del mio corpo e con il cuore gonfio di gioia. «Sia fatta la tua volontà», pensai, e grossi brividi mi scossero da testa a piedi.

Desideravo andare a Medjugorje per visitare il luogo dove appare la Madonna, ma non mi fu possibile. Mi rassegnai, pensando che con la fede avrei potuto raggiungere il luogo e vedere anche la Vergine. Nel frattempo era iniziato il mese di maggio e in un momento di intensa preghiera chiesi alla Madonna di farmi trascorrere il mese vicino a lei. Ed ecco che mi sognai di trovarmi improvvisamente a Medjugorje in mezzo ai veggenti. Ivan, il ragazzo più grande, mi mise la mano sulla spalla e mi portò in sagrestia, dove in quei giorni appariva la Madonna. Mi misi in ginocchio vicino a lui e agli altri veggenti. Dopo alcuni momenti di attesa apparve la Madonna, vestita come la descrivono i veggenti, in piedi sopra una nuvola sollevata da terra. Era molto bella. Mi guardò e mi disse: «Devi pregare molto per i sacerdoti» e il suo volto si rattristò. Provai anch'io sofferenza e le chiesi: «Perché fanno molto soffrire Gesù?». Mi disse: «Guarda!». Maria scomparve e mi apparve Gesù flagellato, coronato di spine, che spasimava dal dolore. A quella visione mi svegliai.

Presentimento e desiderio si intrecciano in questi sogni, che implicano anche una trasformazione interiore: compiere la volontà di Dio, pregare per i sacerdoti.

e) Questi ultimi due sogni di rivelazione, dovuti alla stessa persona, annunciano *eventi futuri*.

[A cavallo del 1959-60] S. Teresina di Gesù Bambino mi apparve in sogno, spiegandomi la bellezza di chi vive per amore e con grande spirito di fede. Una notte mi fece vedere come in una visione una guerra terribile. Vidi molti uomini che furiosi entravano in tutte le case e anche in centri di assistenza, ospedali, istituti, asili e uccidevano tutti. Poi, uscendo, gettavano bombe e tutto prendeva fuoco. Io gridai spaventata e la visione scomparve, rimanendo solo s. Teresina. Allora chiesi: «È forse la fine del mondo?». Lei disse di no. Domandai: «Si salveranno cinque su mille persone?» e lei disse: «Non cinque su mille, ma in tutto il mondo solo pochi si salveranno». Aggiunse che prima della guerra ci sarebbero state disoccupazione, fame, epidemie, discordie, poca fede e indifferenza anche nelle persone consacrate e mi raccomandò di fare tutto per amore.

[4 gennaio 1987] Essendo la vigilia della mia professione, chiesi al Signore la grazia di vedere in sogno la Madonna. Durante la notte sognai che stavo andando verso la chiesa, ma prima di raggiungerla mi sentii fermare e vidi tanta, tanta luce che riempi e coprì tutta la chiesa: mi sembrava di essere come in un deserto di luce. Una voce mi disse: «Ascolta, è il Padre che ti parla». Poi una voce diversa, piena di amore e di dolore, aggiunse: «Ascolta, figlia, fa attenzione a ciò che ti dico. Ecco: io nonostante tutto il male concedo all'Italia ancora tre anni di tempo perché possa pregare, fare penitenza e convertirsi, così che possa ricevere con fede il castigo che manderò al termine dei tre anni, e salvarsi. Al termine dei tre anni manderò il castigo e fra tre anni e mezzo l'Italia si troverà in un disastro terribile. Anche le altre nazioni saranno colpite, ma non come l'Italia, perché essa è stata colmata di grazie con grande abbondanza, senza misura e corrisponde con grande indifferenza verso il suo Dio e Padre e verso il prossimo tanto bisognoso di aiuto». Dopo aver detto questo, scomparve tutta la luce e mi svegliai.

Questi sogni vanno anzitutto inseriti nell'esperienza onirica della persona che li ha compiuti, la quale è stata più volte raggiunta da messaggi provenienti dall'Alto e relativi a eventi futuri, messaggi che si sono tutti puntualmente verificati. Per i sogni riportati sopra, non resta che attendere la prova dei fatti, senza dimenticare che essi ricalcano una serie di «profezie» ormai note a tutti (cfr. A. GENTILI, *Quanto manca alla fine?* Profezie laiche e religiose alle soglie del 2000, Torino 1984). Non va infine dimenticato il valore simbolico (che può rivelarsi anche reale) della scansione del tempo...

4. Sogni demoniaci

Tralasciamo di offrire esempi di sogni « cattivi », poiché come si diceva chiedono anche una valutazione clinica che va oltre gli scopi di questo saggio. Presentiamo invece un sogno che, diversamente da non pochi di quelli riportati sopra, vede in azione non gli esseri celesti ma quelli infernali. Né sta a noi dirimere quanto ciò sia dovuto a pura proiezione immaginifica (non per questo ir-reale!) e quanto a esplicita e diretta presenza diabolica. A conti fatti, questa distinzione non è però di grande rilievo.

Mi addormentai. Non credo fosse passato molto tempo, mi resi conto di essere completamente immobilizzata. Capii subito che quella forza non era altro che il demonio, il quale intendeva impossessarsi di me. Questa presa di coscienza mi fece irrompere in un immediato esorcismo: « Vattene, nel nome del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo; io ti scaccio nel nome di Gesù Cristo che ha vinto la morte; vattene, io sono di Dio, nel nome del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo ». Appena liberata dalla presenza demoniaca cercai la luce. Provai ad accendere l'abat-jour sul comodino, ma senza successo. Mi alzai e andai all'interruttore della camera ma neppure esso s'accese. Non mi restava che aprire le persiane, là avrei trovato la luce. Ma ecco con mia somma meraviglia che anche dietro la finestra c'era buio. Non avevo mai visto un buio così simile, una tenebra così assoluta; eppure era giorno, ne ero consapevole. Pensai quindi di scendere le scale e di andare in cucina: lì ci doveva essere per forza un po' di luce. Trovai infatti la penombra, ma anche qui la presenza demoniaca imperversava: la cucina era diventata completamente rossa, di un rosso scarlatto lucentissimo, spaventoso e bellissimo. Tutto era rosso... Ormai sapevo cosa fare: dovevo assolutamente pregare. Salii le scale per recarmi nella stanza che abbiamo allestito per la preghiera e mi accorsi che le mura erano tappezzate da stupendi mosaici, con rossi e gialli sgargianti. Arrivata sul pianerottolo, il mio sguardo cadde sulla stanza matrimoniale che era diventata orribile: l'intonaco era completamente scrostato dai muri, tanto che si vedevano i mattoni. La stanza era completamente spoglia, con il solo letto matrimoniale. Improvvisamente, come in un lampo, capii: « È questo che vuoi! », dissi. « Distruggere il mio matrimonio ». Andai sempre più decisa e entrai nella stanza della preghiera, ma il demonio era lì e non mi permetteva di avvicinarmi al libro dei Salmi. Non mi restava che uscire, e chiudendo la porta alle mie spalle, mi dissi serenamente: « Non importa, non ho bisogno dei libri per pregare, basta che io rientri nel mio cuore ». E mi svegliai.