



Chicercatrova

Centro culturale cattolico

Corso Peschiera 192/A - Torino

www.chicercatrovaonline.it

info@chicercatrovaonline.it

Torino 14 dicembre 2011

La memoria e i ricordi

(testo non rivisto dall'autore)

Relazione del Prof. Don Ezio Risatti

Il tema di questa sera è “la memoria” che è quel foglio per non dimenticare niente! Vediamo un po’ dal punto di vista fisiologico, poi vediamo un po’ dal punto di vista psicologico, vediamo un po’ di cose e poi parleremo anche del Natale perché il Natale è una Memoria e quindi l’ho messo apposta adesso questo tema che si presta anche al tema del Natale.

La memoria parte dal segnale che arriva ai sensi: gli occhi, le orecchie, il tatto, a tutti i sensi, parte di lì. E c’è una prima memoria che si chiama “registro sensoriale” che è una memoria che tiene l’impressione, ricevuta dal senso interessato, per alcuni istanti; alcuni istanti possono essere, non so, nell’occhio è meno di un secondo, nell’orecchio può essere circa un secondo e così via. E si può anche vedere verificare cosa vuol dire registro sensoriale. Ad esempio, se voi guardate quello che io scrivo, chiudete gli occhi, potete richiamare alla memoria quella scritta e vederla con la mente in maniera chiara come io l’ho scritta. Ma questo lo potete fare con qualsiasi elemento, come se fosse scattare una fotografia: giro la testa, guardo, chiudo gli occhi, e ho esattamente quello che ho visto lì, mi resta come una fotografia!

Il registro sensoriale serve a valutare quello che uno sente, quello che uno vede, e anche l’udito! E’ possibile che voi ripetiate l’ultima frase in qualsiasi momento, e voi ve la potete mentalmente ripetere quest’ultima frase che ho detto, in qualsiasi momento: le ultime parole. Tant’è che io ricordo che mio padre faceva arrabbiare mia madre perché mia madre diceva: «Non mi ascolti mai!», e quando lei diceva: «Non mi ascolti mai!», lui ripeteva l’ultima frase che lei aveva detto, per dire: «Vedi che ti ascolto!», ma in realtà l’ultima frase detta la si può ripetere anche se uno sta pensando ad altro, perché nel momento in cui mi chiedono che cosa è stato detto, ricupero nel registro di memoria quell’ultima frase e quindi posso dirla.

Ad esempio, capita questo fatto durante la Messa c’è il Salmo responsoriale (responsoriale, non responsabile come ho sentito qualche volta!), il Salmo responsoriale “ripetete dopo di me: «Vieni Signore Gesù, ti aspettiamo»”. E tutti ripetono: «Vieni Signore Gesù ti aspettiamo. Poi l’altro dice un’intenzione. Dopo di che bisogna di nuovo ripetere e la gente non se lo ricorda più. Mentre subito l’ha ripetuto: «Vieni Signore Gesù, ti aspettiamo», dopo non se lo ricorda più perché non è più nel registro sensoriale, allora uno invece di dire: «Vieni Signore Gesù» dice: «Signore Gesù vieni», è la stessa cosa, però bisogna ripetere le stesse parole e non basta il senso, tutti assieme; oppure «Ti

aspettiamo» uno non se lo ricorda più, e così via. Perché? Subito è nel registro sensoriale, dopo non più e allora c'è questo vuoto.

Il registro sensoriale del tatto: è possibile toccare qualcosa e poi riprendere la sensazione del tatto che uno ha avuto in quel momento, del movimento: fare un movimento e poi ricuperarsi la sensazione del movimento, questo è sempre possibile! L'utilità di questo fenomeno è proprio quella di una prima valutazione, perché poi vedremo che in memoria ci vanno molte cose ma non tutte: devono essere valutate! Quelle che superano il registro sensoriale vanno in una memoria permanente, un "buffer di memoria", è una memoria che ha una capacità limitata. Questa memoria si riempie durante la giornata, ma si riempie di pochi elementi rispetto a quelli del registro sensoriale. Ad esempio: tutto quello che dico passa attraverso al registro sensoriale, in qualunque momento voi potreste ripetere una frase, addirittura potreste ripetere tutto il discorso, con un secondo di ritardo, perché mentre lo sentite lo dite dall'altra parte e quindi c'è questa possibilità. Giocano molto qui sopra quelli che fanno traduzione simultanea, che sentono in una lingua e parlano in un'altra, e naturalmente bisogna possedere bene le lingue, ma è proprio giocare sul registro sensoriale. E non è che alla fine si ricordano a memoria tutto il discorso, eppure lo hanno ripetuto tutto a memoria, ma giocando solo su questa memoria.

Invece nel "buffer di memoria di transito" entrano le cose che hanno una certa rilevanza, entrano le cose che colpiscono, entrano le cose che mi hanno destato interesse almeno per un momento. Ad esempio, è possibile che entri quel numero 15 semplicemente perché io l'ho sottolineato, e allora questo ha destato un attimo di attenzione. La memoria di transito, è quella che vi permette di ricordare che cosa avete mangiato a cena, se avete fatto cena. È quella che vi permette di ricordare cosa avete mangiato a pranzo, chi avete incontrato oggi, dove siete andati quest'oggi, vi ricordate a che ora vi siete alzati questa mattina. Pensate quante cose di oggi vi ricordate! Quelli son tutti elementi che hanno già superato il registro sensoriale e sono in questa memoria temporanea.

Questa memoria temporanea durante la giornata si riempie e a un certo punto è piena. Chi vuole studiare oltre un certo limite non rende più, non studia più, perché una volta che questa memoria è piena, proprio la mente fa fatica ad accogliere nuove informazioni. Che cosa capita allora? Il bello viene di notte quando uno dorme; sapete che dormire è indispensabile per la sanità mentale delle persone, perché dormire è diverso da riposare. Se uno va in montagna e cammina due ore, poi si ferma mezz'ora, non dorme, ma si riposa, perché è un altro fenomeno il riposo. Dormire, invece, è un'attività psichica molto complessa, gestita dall'inconscio, durante la notte avviene la selezione degli elementi in memoria nella memoria di transito. L'inconscio passa in rassegna tutti i ricordi della giornata e valuta se meritano essere spostati nella memoria permanente, o se devono essere eliminati.

Il giorno dopo la memoria di transito è vuota, o sono passati nella memoria permanente o sono dimenticati per sempre. Facciamo un esempio: di ieri che cosa vi ricordate? Di ieri vi ricordate tante cose, pensate quante ve ne ricordate di ieri! Dove siete andati, cosa avete fatto, chi avete incontrato, magari anche cosa avete mangiato, e così via, però ci sono dei vuoti che non sareste in grado di riempire perché sono stati eliminati: erano nella memoria di transito non sono passati nella memoria permanente per cui certe cose proprio non siete in grado di ricordarvele. Ad esempio: vi ricordate di aver parlato con quella persona, vi ricordate che vi ha detto questo, quello e quell'altro: «E poi c'era ancora una cosa che non mi ricordo più. Mi ricordo che c'era qualcosa, ma non mi ricordo la cosa». E' possibile che vi ricordiate che avete incontrato una, due persone: «Poi ho ancora incontrato qualcuno ma non mi ricordo chi!». Cosa vuol dire questo?

L'inconscio fa una valutazione del valore emotivo dei ricordi, è lì che è il passaggio che tante volte le persone non considerano: che ciò che si ricorda è dovuto alla "carica emotiva" di questo evento, di questo fatto. Cioè, quanto mi ha emozionato, colpito, impressionato, si possono usare sinonimi ma il senso è quello, è in base a questa emozione che si ricorda, altrimenti non si ricorda! Allora voi vedete che ci sono delle persone, magari voi stessi, che sono in grado di ripetere dei pezzi di dialogo di un film, di una commedia molto divertente, molto allegra, perché man mano che l'attore parlava "mi colpiva", "mi emozionava", e allora uno è in grado di ripetere quello che costui diceva. Invece ciò che non emoziona, non resta nella memoria e questo è il dramma degli studenti, che non sono capaci a farsi emozionare dalle cose che studiano. Per cui possono studiare delle cose

ma alla fine non ricordarsele. E visto che ho una carriera di studente ma ho anche una carriera di docente, so bene che è possibile arrivare all'esame e non ricordarsi più una certa nozione, una cosa. E l'allievo dice: «L'ho studiata, sono sicuro, mi ricordo di averla studiata», e lì viene fuori il bello, perché lo studio è stato per lui una fatica, è stato per lui un'emozione, un'impressione, magari piacevole, magari di frustrazione o di rabbia, ma è stata una emozione. Quindi che ha studiato se lo ricorda, è entrato nella memoria permanente, ma che cosa ha studiato non è entrato nella memoria permanente, pensate che fregatura! Che cosa ha studiato non è entrato nella memoria permanente! Non è entrato perché? Perché non lo ha emozionato, non gliene importava niente, ha letto quella formula di chimica, l'ha letta quante volte quella formula, alla fine la sapeva ripetere, ma non gliene importava niente di quella formula di chimica. Il giorno dopo ricorda di aver studiato quella formula, perché mentre la studiava era arrabbiato, frustrato, protestava dentro di sé: «*Ma cosa serve saperla a memoria?*» e avanti di questo passo; oppure era preoccupato: «*Se non la studio non la so, poi non passo, poi mi bocciano*», e avanti, tutto questo è entrato nella memoria permanente, la formula no!

È la capacità di farsi emozionare da quello che uno studia che permette di ricordare la formula, il numero, eccetera. Perché ogni elemento ha una sua emozione, ma bisogna vedere se mi interessa, se la colgo, altrimenti non mi interessa e non la colgo. Pensate i fiori, chi si fa emozionare dai fiori; e chi non gliene importa più di tanto non li coglie, non gli restano in memoria. Dunque, c'è l'inconscio che passa e valuta i ricordi: “questo ci emoziona lo mettiamo in memoria permanente; questo c'è emozione passa in memoria permanente; questo non importa niente, via; questo non importa niente, via!” Fa proprio questa cernita, di modo che quello che io mi ricordo di ieri è nella memoria permanente. Permanente vuol dire “tutta la vita”.

Ma ci sono delle emozioni troppo forti, troppo problematiche che l'inconscio non riesce a sistemare “gli fanno problema”, “gli creano difficoltà”, queste emozioni vengono rielaborate nei sogni. Il sogno fa parte dell'attività notturna della psiche, gestita dall'inconscio, dove vengono rielaborate le emozioni che la persona non ha avuto la capacità di sistemare nell'organismo psichico. Emozioni che creano difficoltà. Allora il sogno serve a rielaborarle. Cosa fa il sogno? Il sogno cerca di dare “a se stesso” un senso a quelle cose. Perché quell'emozione? Perché quella sensazione particolare? Cosa vuol dire? Da dove viene? Dove la posso mettere in maniera che stia a posto, incastrata nella memoria permanente? Il sogno agisce attraverso diversi elementi.

Innanzitutto parlo del sogno vero, perché la psiche lavora durante tutto il sonno. Ma il sonno viaggia in questo modo, ci sono quattro fasi di sonno sincronizzato 1 – 2 – 3 – 4 e qui è la veglia. Queste 4 fasi sono quelle che si attraversano quando uno si addormenta. Durante queste fasi il cervello, tende a sincronizzare tutti i neuroni della corteccia. Quindi mentre i neuroni prima scaricano ognuno per conto suo dando origine a dei tracciati che immagino abbiate visto, nell'elettroencefalogramma sono dei tracciati molto mossi, movimentati; man mano che la persona scende verso i livelli più profondi, questi tracciati diventano sempre più ampi e sempre più lineari, si sincronizzano tra di loro i neuroni. Sincronizzandosi danno delle scariche elettriche più forti e contemporaneamente. Questo vuol dire che stiamo scendendo ai diversi livelli di sonno profondo.

In realtà è un tutt'uno, sono per distinguere, siccome ci sono proprio forme di onde diverse, allora ne hanno rintracciate quattro tipiche, e hanno stabilito quattro profondità di sonno. Se uno viene svegliato durante la prima e la seconda fase del sonno, dice: «Scusa, stavi dormendo?» - «*No, mi stavo addormentando*», quando uno viene richiamato dice: «*No, non dormivo, però mi stavo addormentando*». Vuol dire che ero in queste due fasi del sonno, che hanno questa caratteristica: mentre uno le discende è cosciente, poi non è più cosciente, poi quando riemerge, queste parti qui non se le ricorda più! «Ieri sera ho appoggiato la testa sul cuscino, e mi sono subito addormentato». Non è vero! Se l'avessero chiamato 5 – 10 minuti dopo, lui avrebbe detto: «*Mi stavo addormentando ma non dormivo ancora*», perché in quel momento era ancora cosciente di cosa stava pensando. Ma al risveglio tutto ciò che è sotto questa linea (*indica il grafico*) (qui poi spieghiamo che cos'è questo fenomeno), non è più ricordato, ma mentre la discendo sono ancora cosciente. Quindi c'è questo fenomeno diverso. Poi passato il secondo livello, al terzo e quarto livello non sono più cosciente.

Il sonno sincronizzato è sempre un'attività della mente; è un'attività durante la quale avvengono gli incubi. Gli incubi non sono sogni, perché tecnicamente il sogno è un'altra cosa. Gli incubi sono

attività della psiche di questo periodo di approfondimento del sonno. Gli incubi sono normalmente agganciati a sensazioni fisiche del momento. Ad esempio: se non ho digerito, perché magari ho mangiato troppo formaggio, a un certo punto sento un peso sullo stomaco, sento che devo scappare e non riesco perché sono pesante: è un incubo! Mi agito nel letto, mi muovo, gemo, ecco tutti questi fenomeni sono indicazione di incubo e non di sogno! Durante il sogno uno è perfettamente fermo, immobile, lo vedremo.

C'è questa realtà allora di movimento della persona: se uno ha freddo, è poco coperto, durante questa terza e quarta fase di sonno sincronizzato, uno sogna di essere chissà dove, al polo, in montagna, chiuso nel frigorifero, e avanti di questo passo, sente il freddo. Se capita che piove in casa e piove proprio sul letto e mi bagna, sogno chissà che cosa... non è un sogno è un incubo! Chissà che cosa! Durante queste fasi, soprattutto durante la quarta avviene il parlare nel sonno, avviene solo durante queste fasi. Avviene l'enuresi, pipì a letto, solo durante queste fasi. Il sonnambulismo, solo durante queste fasi avvengono. Sono tutti fenomeni in cui il corpo, i muscoli si attivano anche se la psiche non è cosciente, gestiti dall'inconscio.

Dopo un certo periodo di questa discesa, fate conto che siano un 60 minuti, un'oretta circa, avviene questa discesa (o a 70, poi non sono tutti uguali), avviene un fenomeno che dal punto di vista fisiologico è stranissimo: il cervello è come se si svegliasse! Se uno guarda l'elettroencefalogramma, da quello tipico del dormire lento, ampio –“trac”- riparte tutto un elettroencefalogramma diverso, una sveglia! Tant'è che uno dei nomi è “sonno paradossale”, perché sull'elettroencefalogramma uno direbbe: «E' sveglio!». E si può vedere benissimo quando uno comincia a sognare, perché avviene questo passaggio improvviso dalle onde lente e calme della quarta fase del sonno a quelle molto più veloci di questo sonno paradossale. Questa quarta fase durante la vita diminuisce.

Mentre i bambini vivono un periodo molto lungo, dormono a lungo nella giornata e una parte di questo periodo (è proprio il passaggio in questa fase), man mano che passa il tempo, si riduce questa fase; sopra i 70 anni potrebbe essere azzerata la quarta fase. Che ha la sua importanza anche per altri motivi: tenete conto che l'ormone della crescita, quello scoperto da Rita Levi Montalcini per cui le han dato il Nobel, viene prodotto solo in questa fase, perché è un ormone molto complesso. Il corpo per produrlo ha bisogno di non avere altre attività in corso, di essere tranquillo, e allora durante il sonno viene prodotto. Il bambino ha bisogno di produrne molto di ormone della crescita, dorme molto, e quindi ha lo spazio per la produzione di questo ormone.

A questo punto parte il sogno, il cervello si agita, si muove, l'elettroencefalogramma è come se fosse la sveglia, ma avviene un fatto: c'è un nucleo nel cervello, sul retro, che blocca tutte le comunicazioni nervose, le stoppa tutte lì! Di modo che non arrivino ai muscoli scheletrici del corpo. Quindi sogno di alzare braccio, ma non alzo il braccio; sogno di muovere le gambe, camminare, ma non muovo le gambe, e tutto così di seguito. Viene paralizzato ogni movimento, durante il sogno la persona è assolutamente immobile. La persona è completamente rilassata durante il sogno, vi dicevo prima: se si muove, se si agita, se si lamenta, vuol dire che è in questa fase, non è nel sogno. La motivazione è molto facile perché la persona deve stare ferma non deve muoversi, la persona deve poter vivere queste realtà senza tradurle in pratica.

Il sogno è una rielaborazione di questi ricordi a partire dalla giornata, i ricordi che hanno un'emozione non facilmente sistemabile vengono sognati. C'è una rielaborazione nel sogno, che è una rielaborazione drammatica, cioè è come vivere un'avventura, un dramma, ma non sempre disastroso, pauroso, eccetera. Si chiama “drammatizzazione” questo mettere in scena con dei fenomeni di spostamento; cioè nel tentativo di risolvere qualcosa di spiacevole la psiche prova a spostarla. Ad esempio: è capitato qualcosa a mio fratello, ma siccome è troppo doloroso pensarlo su mio fratello, viene spostato su un cugino, su un amico. Ecco che sogno un'altra persona, addirittura le persone cambiano faccia durante il sogno perché non posso applicarlo a quella persona lo sposto su un'altra.

Durante il sogno “l'esame di realtà” è sospeso. Cosa vuol dire? Che se voi guardate fuori dalla finestra di casa vostra, al secondo, terzo, quinto, al decimo piano o quello che è, e vedete passare un cavallo, voi pensate: «*Che cosa capita? Lo stanno tenendo su di sotto o lo hanno agganciato di sopra? Stanno facendo che cosa?*», cioè c'è un esame di realtà: i cavalli non passano davanti alla finestra! Cosa capita? Vado a vedere! Durante un sogno va benissimo, non c'è problema se uno

vede un cavallo volare! Se io volo, quanta gente sogna di volare, non fa problema! Se io nella realtà mi trovassi a volare avrei problemi, nel sogno no: «*Guarda che bello, volo, e vai! Mi diverto pure!*». Se sono in un posto e poi di improvviso mi trovo in un altro posto, non mi fa problema nel sogno. Ho cambiato il posto, dov'è il problema? Perché non c'è l'esame di realtà: i posti non cambiano devo spostarmi io, e avanti di questo passo. Le persone non cambiano, prima era quella persona poi era un'altra, ma chi era? No, nella realtà le persone son sempre loro. Nei sogni invece, c'è questo passaggio di elementi privi di realtà fisica, ma che nel sogno vanno benissimo.

Nel sogno oltre il fenomeno della drammatizzazione e dello spostamento, c'è il fenomeno della condensazione. Cosa vuol dire? Vuol dire la stessa persona me le rappresenta diverse. Allora, io sogno un certo amico, ma non sogno su quella persona “soltanto lui”, ma su quella persona io proietto diverse persone con cui ho un rapporto di amicizia. Ecco perché poi mi cambia faccia, perché è un po' più uno e un po' più l'altra, ma di fatto è diverse persone! Mi sogno in un posto, ma non è quel posto lì, punto e basta! È tutti i posti che hanno quella stessa caratteristica che mi interessa nel sogno, che può essere un bel posto tranquillo rilassante, io mi vedo vicino a un laghetto, ma in realtà quel posto lì condensa tutti i posti che per me sono tranquilli e rilassanti. Ecco perché poi magari mi trovo da un'altra parte, perché sono tutti quei posti assieme, le persone sono tutte quelle persone assieme, che vengono raccolte in questo.

Questi tre fenomeni, la drammatizzazione, lo spostamento, la condensazione, sono tre fenomeni che aveva già scoperto Freud, 1901 – 1902, pubblica un libro sull'interpretazione dei sogni, che è il primo studio scientifico nella storia dell'umanità sui sogni, che permette uno studio reale del sogno. Ha sbagliato qualcosa Freud? Beh, certo è un genio: ha scoperto delle cose, ma non ha scoperto tutto, figurarsi! Sì, è come se Alessandro Volta che è un genio, ha potuto produrre la corrente elettrica, ma non ha scoperto tutto della corrente elettrica. Dov'è che Freud ha sbagliato? Freud ha sbagliato nei sogni nel fare un collegamento unico e direzionale tra questo elemento e quest'altro elemento. Ecco questi due elementi sono collegati tra di loro, punto! Un collegamento matematico tra gli elementi! Freud era molto centrato sulla libido, quindi tutti gli organi genitali, sessuali, eccetera, una penna di questo tipo, un pennarello così è un simbolo fallico, quindi vuol dire una realtà sessuale. Non è detto! Questo è risultato poi non vero. Perché se io sono un insegnante e tutto il giorno io ho il pennarello in mano e la notte sogno un pennarello, potrei non aver sognato una realtà sessuale ma una realtà del lavoro che ho fatto a scuola. E quindi c'è questa possibilità diversa cioè non è sempre quello, qualche volta può esserlo, ma non sempre. Per cui tutti i libri sull'interpretazione dei sogni sono fasulli perché quello che dicono può essere vero, ma non è garantito.

Facciamo un altro esempio classico: è se tu sogni un treno che entra in una galleria, hai sognato un rapporto sessuale... può essere! Ma se io quel giorno ho fatto un viaggio in treno di 12 ore, può darsi benissimo che sia invece il viaggio che ho fatto. E se io lavoro come macchinista su un treno, chissà quante volte sogno di entrare in una galleria, ma non vuol dire che sogno una realtà sessuale! O se io lavoro nello scavo di gallerie, sono tutti elementi che fanno sì che i significati cambino. Di fatto, ogni cosa che io posso sognare, se sogno l'acqua, sogno il mare: sogno la mamma. È possibile! Ma se io quel giorno ho rischiato d'affogare e sogno il mare, l'acqua eccetera, io sto sognando che rischiamo d'affogare, perché è stata un'emozione così forte, che non sono ancora riuscito a sistemarla.

Allora ecco che le immagini dei sogni, primo “condensano” diverse immagini, non sono una sola, ma sono diverse. Secondo: possono essere “spostate” dalla cosa. Interessante che Freud è arrivato a indicare questo, e poi ha fatto i collegamenti diretti, ma era la cosa più facile che veniva. Quindi non essere esattamente quella persona, ma essere un'altra. È possibile che questi elementi che io sogno tornino tante volte, i sogni ricorrenti sono più comuni di quanto si pensi. Perché ci sono dei fatti, delle esperienze, delle emozioni nella nostra vita che ci vogliono anni per metterle a posto, ma si parla di sogni ricorrenti per anni e anni. Perché? Perché questa emozione mi è rimasta dentro, non la accetto, quindi non è sistemata nel mio organismo psichico, e continuo a rielaborarla. I sogni ripetuti sono quasi uguali, con qualche piccolo cambiamento ogni volta. È proprio il piccolo cambiamento il tentativo di sistematizzare quel racconto, quel sogno nella mia memoria, nel mio organismo psichico perché fino a quando non ci riesco resta così. Nel lavoro di psicologi, si utilizza

il sogno proprio perché è una intercettazione di un'attività dell'inconscio che può essere significativa, tanto più i sogni ricorrenti.

Dunque, noi abbiamo un ciclo di sonno. Qui c'è il sogno, (*indica il grafico*) il sogno può durare un quarto d'ora, venti minuti, e così via. Ogni ciclo dura 80 – 90 minuti, un'ora e mezza circa, quindi se voi questa notte avete dormito 6 ore, avete fatto 4 cicli di sonno. La cosa migliore è dormire a cicli completi perché al termine di un ciclo è più facile svegliarsi, è meno traumatizzante svegliarsi, è naturale svegliarsi. Anzi, chi si sveglia di notte da solo si sveglia lì al termine di un ciclo, se non viene svegliato da qualcuno si sveglia lì. Se uno viene svegliato qui o qua, ci vuole tempo per capire dov'è: «Chi è che mi chiama? Dove sono? Cosa capita?». Se uno viene svegliato durante il sogno invece lo dice: «Stavo sognando!»; se viene svegliato qua non stava sognando, poteva essere un incubo, potrebbe anche ricordarlo, ma è diverso; invece lì: «Stavo sognando!». Di fatto il sogno si ricorda solo se uno viene svegliato durante il sogno oppure se si sveglia da solo, entro pochi minuti dalla fine del sogno (ma pochi! 10 minuti son già troppi) uno se lo ricorda.

Se uno vuole ricordarsi il sogno, però, deve scriverlo subito: carta e penna sul comodino e scriverlo subito, perché se no il mattino dopo uno si ricorda che si è svegliato, si ricorda che si ricordava il sogno, ma non si ricorda il sogno. Quindi se uno vuole ricordarsi i sogni, carta e penna sul tavolino, uno si sveglia e se lo annota subito. Perché poi nel raccontare i sogni, avviene il fenomeno della “rielaborazione secondaria” che è un aggiustamento del sogno per renderlo accettabile. Ma “a me stesso” renderlo accettabile, perché il fatto dei cavalli che passavano davanti alla finestra non mi viene quando sono sveglio. Allora tanti elementi vengono modificati per farli diventare accettabili. La rielaborazione secondaria del sogno toglie valore al sogno.

Attraverso queste tecniche i ricordi vengono depositati all'interno della memoria permanente. Non so se interessa, ma sui sogni, sull'interpretazione dei sogni ci sono molte teorie, ma capitano dei fenomeni curiosi sul sogno. Ad esempio: «*Ho sognato* (scusate l'esempio, ma mi viene bene), *che mio cugino ha avuto un incidente in macchina mentre andava a Roma*». Il giorno dopo capita che mio cugino ha un incidente in macchina in città, e io cosa dico? «*L'avevo sognato!*». Ma c'è stato un aggiustamento dovuto alla rielaborazione secondaria, per cui io onestamente potrei dire: «*L'avevo sognato*», ma in realtà avevo sognato che stava andando in macchina a Roma. Un incidente in macchina non ce l'ha mio cugino ma ce l'ha mio zio. E io dico: «*L'avevo sognato*». Non ce l'ha né mio cugino né mio zio, ce l'ha mio fratello e io dico: «*L'avevo sognato*». E l'incidente in macchina, ce l'ha il mio vicino di casa con cui siamo molto amici, siamo come fratelli, in città e io posso ancora dire: «*L'avevo sognato*». Ma io avevo sognato in realtà mio cugino che andava a Roma, non il vicino di casa che andava in città.

La rielaborazione secondaria dei sogni fa sì che molta gente dica: «*L'avevo sognato*», il sogno premonitore! Ma in realtà è un aggiustamento di quello che aveva sognato. E siccome noi sogniamo sempre le stesse persone, quelle che ci sono più vicino che ci danno più emozione; e siccome noi sogniamo sempre le stesse cose: quelle che facciamo noi durante la vita, resta facile sognare aggiustandole in questo modo. Qualcosa che poi capita ma non l'ho sognato perché sapevo prima che sarebbe capitato dopo, l'ho sognato perché è abituale nella mia vita, perché è già capitato nella mia vita, perché ho messo assieme diversi elementi e li ho rielaborati dopo.

Allora se uno si ricordasse tutti i sogni, cosa impossibile perché appunto questa notte se avete dormito 6 ore e avete fatto 4 sogni, e ogni sogno son diversi argomenti (tenete presente che si passa da una cosa all'altra all'interno di un sogno) sicuramente voi trovereste delle cose che se non sono capitate oggi, capiteranno nei prossimi giorni. Ma non capitano perché le avete sognate e non le avete sognate perché sarebbero capitate dopo! Ma le avete sognate perché erano capitate prima, e poi le avete riaggiustate, senza farlo apposta, eh! Non è che uno voglia imbrogliare, è che avviene così questo meccanismo.

Sono possibili dei sogni veramente premonitori? Sì, ma l'inconscio ha una percezione della realtà molto più estesa del conscio. Ha più informazioni di quanto noi pensiamo, perché lui capta tutto il panorama che vediamo, tutto l'arco visivo, quindi il campo visivo, perché lui capta tutti i suoni anche quelli che noi non registriamo coscientemente, quindi ha molte informazioni. Quindi è in grado di fare delle previsioni più valide di quelle che posso fare io razionalmente, ma sono delle valutazioni di previsione fatte dall'inconscio. Esempio: ho sognato che passavo l'esame. Calma nel dire che è un sogno premonitore, quindi posso anche non studiare più, perché tanto ho sognato che

passavo l'esame, quindi passerò l'esame. Calma! Il tuo inconscio ha fatto una valutazione della tua preparazione, della difficoltà dell'esame, è arrivato a dire: ma sì vai tranquillo! Questa emozione che io ho vissuto durante la giornata mentre studiavo: «Passerò, passerò, passerò», è stata rielaborata nel sogno e l'inconscio ha dato la risposta: «Sì, passerai». Quindi è molto probabile che la persona passi, per un motivo in più, non solo perché ha studiato ma anche perché va all'esame tranquillo e sereno: «Tanto lo passo!», e questo aumenta la probabilità che lo passi.

Facciamo l'altro caso, ho sognato che venivo bocciato. Allora la valutazione fatta dall'inconscio prima di un fatto futuro, è: «Non lo passi», ma questo non è garanzia di non passarlo. Se però io comincio a dire: «Tanto non lo passo, tanto non lo passo, tanto non lo passo», la probabilità di non passarlo aumenta enormemente, e quindi va a finire che non lo passo. E io dirò: «Lo sapevo già, l'avevo sognato prima!».

Quindi esiste la possibilità del sogno premonitore, ma solo in questo senso “di valutazione fatta dall'inconscio di una realtà futura”, e questa premonizione vale in base a come io mi comporto dopo il sogno. Perché se io ho sognato che passavo l'esame, smetto di studiare perché tanto passo l'esame, vado all'esame proprio senza un ripasso, arrivo là e resto a bocca aperta, poi l'esame non lo passo! Quindi il sogno vale in quanto mi attiva su quella direzione e attivandomi in quella direzione rendo più probabile l'avverarsi del sogno, ma sono io! Perché se io sogno che non passo, e mi metto a studiare sul serio, poi lo passo l'esame! Allora il sogno ha avuto un'altra funzione, quella di avvisarmi: «Guarda che non basta mica quello che hai studiato, datti da fare!», e diventa una cosa valida.

Normalmente però appunto i sogni non si ricordano, quando si ricordano anche portarli in analisi è interessante, si possono decriptare i sogni, il significato dei sogni. È un lavoro molto lungo e faticoso. Ho visto alcuni autori con diverse tecniche, ma fate conto che per decriptare un sogno anche di pochi minuti ci vogliono ore e ore di lavoro perché bisogna andare a vedere cosa è capitato nella giornata, perché bisogna usare tante tecniche diverse; alcune tecniche sono di visualizzazione, far emergere dall'inconscio quelle immagini, che cosa vogliono dire, far parlare quell'immagine. Ho sognato un treno che passava, allora ecco che nella visualizzazione fermo il treno e gli chiedo: «Ma tu chi sei? Cosa vuoi dire? Che significato hai?», e se conosco la tecnica è anche possibile che il treno me lo dica, perché è gestito dall'inconscio; quindi non è che i treni parlano, ma dall'inconscio riemerge il senso, e così via: è possibile!

L'utilità non è così grande come si pensava una volta, a un certo punto la psicanalisi ha ritenuto di andare a decriptare i sogni come una cosa fondamentale da fare, la cosa più importante che assolutamente bisognava fare; oggi non ci sono più queste tecniche che si impuntano sui sogni. O riesci a decriptare i tuoi sogni oppure non si lavora, non ci sono più, proprio perché si è visto il valore del sogno, ma anche il limite e la difficoltà di comprenderlo. Merita fare tutte quelle ore di lavoro per capire che...? Vi posso portare casi di manuale, di uno che aveva sognato suo cugino, suo fratello, che poi diventava un amico e così via, che dopo una lunga rielaborazione in analisi ha capito che era un input di omosessualità. Anche le persone normalmente eterosessuali possono avere degli input di omosessualità, era un input di quel genere. Un lavoro pesante e faticoso per arrivare poi a un risultato per dire: va ben, è normale andiamo avanti. Sì, ma le ore che costano fatica e anche soldi per arrivare lì, non meritavano. Per cui c'è questo non volersi più impuntare sull'andare a vedere che cosa dicono esattamente i sogni.

E' un po' come la scrittura, la scrittura sicuramente dice tante cose di me. Dice tante cose di me la scrittura, dice della mia personalità, dice dei miei problemi, dice delle mie risorse, però oggi l'interpretazione della scrittura non è più usata, come mai? Perché è troppo difficile! Non si può fare come hanno fatto alcuni: «Allora, visto che ho fatto le due “t” con i due taglietti separati, questo è segno di poca intelligenza», grazie, molto gentile! Allora io so che se faccio un taglietto unico, così ecco adesso è un segno di intelligenza! E così avanti. Se io faccio le maiuscole in un modo o in un altro, eccetera, è troppo difficile andare a vedere “nel mio caso” il significato di quel tratto, perché ha significato ma non è codificabile. Bisogna andare a vedere tutte le variabili che sono troppe; a cominciare da chi mi ha insegnato a scrivere, perché nella mia scrittura c'è qualcosa di chi mi ha insegnato a scrivere.

Nella mia scrittura c'è l'influenza del mezzo che uso, perché se io scrivo con un pennarello alla lavagna scrivo in un modo e se scrivo con la biro su un foglio, scrivo qualcos'altro. Per cui

oggi giorno le perizie calligrafiche si fanno per determinare “se questa parola è stata scritta da chi ha scritto quest’altra”, allora qui c’è anche scritto “scrittura”, è la stessa persona che ha scritto qui e là! Oppure un’altra parola... è la stessa persona che ha scritto qui e là! Queste sono perizie che si possono fare più facilmente, e dire: c’è una probabilità del 70 – 80% che sia la stessa persona. Oppure c’è solo una probabilità del 50% e così via, che sia la stessa persona. Anche perché poi noi non scriviamo sempre uguale. Una delle cose delle firme, è che uno non fa mai due firme uguali! E se due firme sono sovrapponibili, cosa vuol dire? Fotocopiato! Se sono esattamente sovrapponibili è falsa! Quindi sono troppi gli elementi da andare a vedere. Lo stesso il sogno, sono troppi gli elementi da andare a vedere, per cui non è più così più utilizzato.

Andiamo avanti, non ci siamo dimenticati dei ricordi eh! Andiamo avanti nel vedere come il giorno dopo, io del giorno prima mi ricordo solo quello che è passato in memoria permanente. Quello è ricordato per sempre. Allora, pensate quante cose vi ricordate di ieri, ebbene, la stessa quantità di ricordi, un po’ più e un po’ meno perché ci sono giornate più emozionanti in cui ci sono più ricordi, e giornate più prive di emozioni in cui ci sono meno ricordi; ma quello che oggi vi ricordate di ieri, è nella memoria permanente e tra 10 – 15 – 20 anni c’è ancora. Pensate che voi siete in grado di sapere esattamente del 14 dicembre di 10 anni fa che cosa avete fatto, chi avete incontrato, cosa avete mangiato e avanti. Allora sentiamo: nel 2001 cosa avete fatto il 14 dicembre? Questo è il recupero dei ricordi, lo vediamo dopo. Uno non lo ricorda, ma ad esempio in ipnosi si può far emergere il ricordo. Cosa vuol dire? Vuol dire che c’è. Perché se posso farlo emergere vuol dire che da qualche parte c’è, il problema è il recupero dei ricordi che è un altro discorso.

Dunque, pensate nella vostra memoria quale cumulo di dati c’è. Ogni giorno voi vi ricordate tutto quello che vi ricordate di ieri, di ogni giorno ve lo ricordate, a cominciare dal grembo materno. Nel grembo materno si prendono già dei ricordi, si registrano già dei ricordi. La propria nascita è un ricordo stampato dentro tutti come trauma, tutti ce l’hanno stampato dentro ma andarlo a recuperare è mica facile! È un trauma perché è un passaggio da un ambiente in un certo senso ideale perché il feto galleggia quindi non ha peso, il feto non ha sbalzi di temperatura, il feto non è colpito dalla luce, i rumori sono tutti attutiti, e avanti di questo passo; quando nasce ha un impatto fortissimo di sbalzo di temperatura che non aveva mai sentito, di rumori assordanti, di luce abbagliante, e avanti di questo passo... la luce un po’ alla volta, e così via. Dunque c’è questo impatto che resta nella memoria di tutti, ma andarlo a recuperare è un altro discorso.

Allora il recupero dei ricordi avviene su diversi filoni. La nostra memoria ha una struttura complicatissima, intricatissima, guardate che non si è ancora riusciti a capire esattamente come funziona, tante cose si fanno altre no. Ad esempio ci sono delle zone del cervello dove c’è la memoria uditiva, delle zone dove c’è la memoria visiva e avanti di questo passo. Addirittura sollecitando il cervello a scatola cranica aperta, sollecitando con l’input elettrico a 70 millivolt, che è la tensione del nostro sistema nervoso, una zona della memoria visiva, la persona vede delle immagini; una zona della memoria uditiva, la persona sente dei pezzi di discorso, dei pezzi di musica e così via: si risvegliano i ricordi. Ma non si sa come siano collocati i ricordi dal punto di vista biologico, perché la prima idea che viene è la trasformazione di un neurone, ma non è così. Non è manipolazione di un neurone, è “collegamento tra neuroni” ma un collegamento molto complesso.

Facciamo un esempio: siete andati in gita con due amici, con una macchina, una Punto rossa, siete andati al Pian della Mussa in gita. Ad un certo punto è arrivato un acquazzone ed eravate lontani dalla macchina, vi siete bagnati come pulcini, siete tornati alla macchina, tornare indietro, cambiarvi e così via. Questo ricordo si trova al centro di tanti filoni, allora la volta che 10 anni dopo prendo una Punto rossa che non ho mai più preso, mi ricordo quella giornata, anzi mi ricordo una punto Rossa che... Una volta che io mi ritrovo con quegli stessi due o tre amici: «Ti ricordi quando...?» ci ricordiamo di quella volta. Se io vado al Pian della Mussa con persone completamente diverse, io arrivo là e mi ricordo di quando sono andato al Pian della Mussa con loro. Se un’altra volta mi piglio una pioggia, un temporale, io mi ricordo che anche quella volta là ho preso un temporale. Guardate su quante linee è quel ricordo!

Ma ne potrei aggiungere eh! Perché se ci siamo fermati a mangiare in una certa osteria, ogni volta che vado in quell’osteria me lo ricordo. Se abbiamo bucato una gomma, ogni volta che buco una gomma me lo ricordo. Ma non io, magari l’altro ricorda: «Oggi ho bucato una gomma!» - «Ah,

anche a me è capitato una volta! Me lo ricordo!». Ora, ognuno di questi elementi è all'incrocio di tutta una serie di riferimenti, perché se io dico poi che siamo andati a mangiare in quell'osteria, da quell'osteria passano tutte le osterie. Da quell'osteria passano tutte le volte che mangio quel piatto lì, (che è passato nella memoria, perché era un piatto un po' diverso), perché se ho mangiato una cosa talmente banale, che la notte non è stata trasferita nella memoria di transito, è persa. Ma se ho mangiato qualcosa che al minimo mi ha emozionato, e quindi nella notte è passata nella memoria di transito, io tutte le volte che mangio quel piatto lì, posso ricordare quello. E così via. E poi alla fine abbiamo pagato molto più del previsto, è difficile che capiti di pagar molto meno del previsto, quando uno fa i conti senza l'oste, ma poi arriva l'oste fa i conti e uno paga più del previsto. Allora tutte le volte che pago più del previsto c'è quel ricordo lì su quella linea. E così ogni elemento. Viene fuori un modello di memoria che non riusciamo a rappresentare perché le tre dimensioni non ci bastano più. Di un collegamento di neuroni che stimolati fanno scattare questi meccanismi di memoria, per cui uno si ricorda tante cose.

E questo spiega anche perché a una certa età uno non si ricorda più esattamente tutto, non gli funziona più il cervello, non vengono più i nomi soprattutto i nomi son l'elemento tipico che non vengono più. Non si ricorda più le cose: «*Ma se te l'ho detto questa mattina... te l'ho detto ieri...mi hai detto di sì...*», eccetera. Dove sta il problema? Sta che in questa rete neuronale collegata tra di loro eccetera, a un certo punto un neurone salta, questo neurone non c'è più (perché noi perdiamo circa 10 mila neuroni al giorno nel cervello), allora i ricordi che passavano di lì non passano più. Potrebbero fare un'altra strada, perché il nostro cervello funziona come la rete internet: guardate che il computer eccetera li hanno copiati dal nostro cervello, hanno pensato che era la cosa più astuta copiarli da questa realtà. Quindi può scoprire un'altra strada per arrivare a riattivare quello stesso ricordo, ma deve fare un lavoro per riattivarlo; normalmente si fa più in fretta a inserirlo una seconda volta in memoria, che a recuperare un ricordo. Perché è anche possibile che quell'insieme di neuroni non possa più essere ricostruito in nessun modo, e quindi va sostituito.

Il recupero della memoria avviene attraverso degli elementi che mi portano lì. Allora: devo ricordare un numero di telefono, incomincio a ricordare degli elementi, ad esempio: c'erano due quattro...ah, no, aspetta, prima c'era.. e un po' alla volta arrivo a recuperarlo. Il titolo di un cinema: incomincio a dire delle cose e ad un certo punto arrivo a recuperarlo. Vuol dire che sto cercando, mi sto muovendo in questa mappa pluridimensionale per ricostruire quel ricordo.

Ma la memoria ha anche un'altra capacità, quella di omettere volutamente l'inconscio dei ricordi. Ad esempio: devo fare una certa telefonata che mi scoccia, che cosa capita? Mi dimentico di farla! Devo prendere quell'oggetto lì, ma non ho tanta voglia di prenderlo e portarlo dove devo portarlo, mi trovo fuori in macchina e non l'ho preso quindi non posso andare là perché non l'ho preso è inutile: ma io non volevo andare là! Si chiamano "atti mancati", anche questa è una delle scoperte di Freud, una delle sue dimostrazioni dell'inconscio. Come l'inconscio ti può anche giocare questi scherzi. Per Freud l'inconscio era prevalentemente fonte di problemi di malattia, non era quel supporto che noi vediamo oggi alla vita quotidiana che mi permette di non pensare a tante cose, perché ci pensa l'inconscio. Cammino senza pensare come muovere i muscoli, come stare diritto in piedi, mangio senza pensare a come fare a masticare, deglutire, e così via. Fa tutto l'inconscio! Guido la macchina senza pensare a che gesti faccio, perché gestisce tutto l'inconscio.

Per Freud invece che era proprio di mentalità medica, era fonte di problemi! Ma è vero, è anche fonte di problemi di malattia, ma è una realtà limitata! Una delle sue dimostrazioni sono proprio gli atti mancati. «*Non me lo ricordo perché da qualche parte, quel ricordo mi dà fastidio. Non mi piace, non mi va!*», e allora l'inconscio lo mette da parte. Dice: "facciamo così, guarda, lo lasciamo stare", come fanno i bambini: non lo fanno, tanto non capita niente! Poi magari capita qualcosa! "La fatica di farlo è più grande della fatica che mi capiterà a non farlo". E a volte non è vero, poi la fatica di non averlo fatto diventa molto grande. Questa selezione dei ricordi che può fare l'inconscio in base a quanto è gradito o no il ricordo è possibile!

Riguardo al recupero della memoria, è importante, visto che funzioniamo così per collegamenti, avere collocato per "posizioni mentali", gli orientali usano i cassettei. Una parete piena di cassettei, e i ricordi li metti in un cassetto. Tutti i ricordi di quel tipo in quel cassetto, i ricordi di quell'altro tipo in quell'altro cassetto. Quando vuoi recuperare un ricordo, vai apri il cassetto e lo ricordi, e lo ritrovi.

Ci sono delle tecniche di memoria che invece puntano a creare una emozione. Allora è possibile ricordare una serie di oggetti legandoli a qualcosa. Numero uno: la bacchetta magica. Numero due: due fili che pendono. Numero tre: il trifoglio. Numero quattro: un tavolo con 4 zampe. Numero 5: una mano, e così via. Allora se io vi dico di 5 oggetti e voi siete in grado di ricordarveli. Perché numero uno lo collegate a una bacchetta magica: il numero uno è un mobile e allora voi collegate la bacchetta magica al mobile; numero due sono due spaghi che scendono e agganciano una sedia, numero tre è un trifoglio e il trifoglio lo legate alla bottiglia e vedete la bottiglia da cui esce il trifoglio, numero quattro è un tavolino su cui è appoggiata una rivista, sul tavolino posso anche appoggiare una sedia o altro, io ho appoggiato una rivista; numero cinque è la mano, la mano che tiene in mano un foglio di carta.

Numero tre? Bottiglia!

Numero cinque? Foglio di carta!

Numero uno? Mobile!

Allora resta facile perché è stata creata un'emozione per ogni elemento, per ogni oggetto. Queste tecniche hanno provato a insegnarle agli allievi, eccetera; all'inizio danno molto vantaggio, sono molto utili, andando avanti, diventa così complicato creare tutti gli accostamenti, che alla fine uno fa più in fretta a studiare al modo solito che non usando queste tecniche. Ma io vi posso riportare una nostra scuola media qui di Torino che per anni è andata avanti insegnando queste tecniche: un professionista che insegnava queste tecniche ai ragazzi della scuola media. Quando poi sono arrivati all'Università, hanno detto: «No, diventa un ostacolo non un vantaggio», allora hanno lasciato stare, perché diventano troppo complicate da gestire.

Ok. il Natale.

Perché ho detto che il Natale che si prestava a parlare di questo? Il Natale è la festa che piace di più al popolo cristiano. Ma è strano! Come mai? Visto che la prima festa cristiana è la Pasqua, la seconda è Pentecoste, la terza è il Natale! Eppure nella memoria della gente la prima è il Natale. Bruno Pettelheim, un ebreo che è andato a vedere dal punto di vista psicologico, come mai c'era questo impatto così forte. Anzi lui è partito dal fatto che i bambini ebrei invidiavano il Natale ai bambini cristiani. Come mai? Ed è andato a vedere proprio questo aspetto “che il Natale è l'unica festa in cui si festeggia la nascita di un bambino” e allora per ognuno è come se si ricordasse la propria nascita, si festeggiasse la propria nascita: «Quando dovevo arrivare io la gente era tutta in festa, la città era tutta in festa, tutto pieno di luci, di colori, dovevo nascere io! Per me la nascita più importante di tutta la storia è la mia, la più importante di tutte. Quindi è chiaro che se dovevano festeggiare una nascita, quella era la mia. Quando sono nato è stata un'esplosione di gioia, ero atteso, ero desiderato!».

Questo è molto terapeutico per le persone perché aiuta la propria autostima, dà serenità sulla propria presenza al mondo, il proprio diritto ad esistere e così via. Per cui il Natale ha un impatto forte sui bambini. Questo impatto forte resta nella memoria per gli adulti, per cui l'adulto rivive nel ricordo del Natale la gioia che viveva da bambino. Questo è un elemento che vi avevo già detto altre volte, che ogni emozione è data dalla somma di tre emozioni: quella del passato che c'era, quella di oggi e quella del futuro. Allora il Natale di oggi è questo, del Natale del futuro ne so poco, ma il Natale del passato ha un input molto forte sull'oggi, per cui la serenità, la gioia dei Natali della propria infanzia, viene risvegliata da questa realtà. È una ricchezza che hanno le persone, che ha la nostra cultura il Natale. Perché questa festa del bambino, rasserena ancora i bambini oggi; questa festa sarà per loro fonte di gioia fra 30 – 40 anni e ancora di più, quindi conviene tenere la festa del Natale proprio come nascita del Bambino.

Dal punto di vista cristiano, come mai invece il Natale è una festa terza, e non prima, perché? La festa di Pasqua è un rinnovo della Passione, morte, Resurrezione del Signore; la festa di Pentecoste è un rinnovo della discesa dello Spirito Santo; la festa del Natale non è un rinnovo, è un ricordo, una memoria. Il meccanismo teologico che c'è dietro il Natale è questo: “Il Signore verrà”. Le prime due Domeniche di Avvento sono tutte incentrate sul “Signore verrà”, si parla del Giudizio Universale, si parla della venuta nella potenza nella gloria del Signore, ma... domanda: «*Il Signore verrà realmente?*» Risposta: «Sì, guarda che è già venuto! Ricordati che è già venuto! E il fatto che sia già venuto, mi dà garanzia che tornerà di nuovo» - «*Come fa Dio a venire sulla terra? Non è possibile che un giorno Dio venga sulla terra*» - «Sì che è possibile! E' già venuto!». È già venuto,

il Natale quindi è un ricordo di un fatto storico che non si ripete perché oggi Cristo è il Cristo glorioso risorto! Quello è il Signore che resta, che ripete nell'Eucaristia, che ripete nella passione degli uomini, la Sua Passione e morte, ma che culmina sempre nella Resurrezione. Questo si rinnova. Pensate al Sacrificio Eucaristico che è la rinnovazione del Mistero Pasquale. Il Natale invece no, non si rinnova, non esiste il Gesù Bambino oggi: Gesù è stato Bambino due mila anni fa, poi è cresciuto ed esiste il Cristo adulto, il Gesù adulto, non il Gesù Bambino. Però mi serve proprio come garanzia di questa Sua venuta: “guardate che il Signore verrà, la dimostrazione è che è già venuto, è questo segno”.

E allora va benissimo questo entusiasmo del popolo di Dio per la festa di Natale, caso mai dovremmo aumentare quello di Pasqua, ma non è il caso di diminuire quello di Natale: va benissimo! Non c'è pericolo che alla Messa di mezzanotte di Natale io dica: «Ah, no, avete sbagliato dovreste venire alla Messa di mezzanotte di Pasqua!», per intanto venite a quella di Natale, poi a Pasqua ne parleremo! Dunque questa realtà di ricordo della venuta passata del Signore, che è profezia, garanzia della venuta Sua prossima.

Abbiamo un quarto d'ora per qualche domanda, se qualcuno si ricorda ancora qualcosa...dice: «Avevo una domanda, ma non me la ricordo più..., mi ricordo che era sui ricordi, ma non mi ricordo la domanda...».

Domanda: *...l'ansia può agire sulla memoria, fare sì che molte cose si cancellino quasi automaticamente, quasi a nostra insaputa?*

Risposta: può rendermi difficile se non impossibile il recupero del ricordo, ma non la cancellazione! Una delle dimostrazioni che si può portare è l'ipnosi, in ipnosi viene fuori un mare di ricordi che uno non immaginava. Ma anche in analisi. Il ricordo è come un file di un computer, io leggo solo il titolo del file, ma se vado ad aprirlo dentro è pieno di tante cose. Così, recupero il file e poi lo apro, ed è pieno di particolari inimmaginabili: una persona è in grado di ricordare come era vestita lei quando aveva quattro anni, come erano vestite le sue compagne della scuola dell'infanzia, allora si chiamava asilo. Le sue compagne di asilo come erano vestite, è in grado di ricordare dei particolari inimmaginabili: in analisi vengono fuori!

In analisi vengono fuori ricordi di quando uno aveva pochi mesi. Vengono fuori ricordi ancora nel grembo materno. Perché noi diciamo, prima dicevo, i ricordi partono dal grembo materno? Perché qualcuno se li è recuperati! Naturalmente non sono ricordi verbali, sono ricordi di sensazioni e quindi uno recupera quella sensazione e la ritrova. Ad esempio i manuali riportano la sensazione di essere allo stretto e di voler uscire, che è poi quella che fa scattare tutta una serie di meccanismi ormonali che portano al parto. E' il feto che dà l'ordine del parto alla madre quando ha voglia di uscire. Oppure altre sensazioni anche spiacevoli del grembo materno o sensazioni piacevoli. Il ricordo del battito del cuore della madre è un ricordo che i bambini piccoli hanno molto forte, per cui appoggiano l'orecchio volentieri sul petto della madre, perché quel battito del cuore lo hanno sentito per mesi e quindi per loro è un ricordo forte e così via.

Ma addirittura canzoncine che la mamma sentiva mentre era in gravidanza e così via, destano emozione; perché il bambino non è in grado di ricordare la musica, ma l'emozione! Restano le emozioni.

Interlocutore: *anche i bombardamenti?*

Risposta: Beh, se andiamo sui bombardamenti, allora è peggio! Nel 1943, certo!

Domanda: *...una testimonianza sul sogno premonitore, a me è capitato quando studiavo per un concorso, ... qualche giorno prima dello scritto ho avuto un sogno, con l'argomento del tema e mi sono preparato su quel tema e così è stato!*

Risposta: io sono scettico e do una interpretazione come dicevo prima. I titoli probabili erano non più di tanto, i titoli probabili! È possibile che uno casualmente abbia centrato il titolo giusto, ma è

anche possibile una “rielaborazione secondaria” del sogno, che quello sognato non fosse esattamente quello ma simile, e poi è venuto arrotondato. Quindi il titolo era questo, ma tutto ciò che è compreso tra qui e qua, diventa tutto uguale al titolo. Quindi mettendo assieme questi due elementi è possibile.

E’ anche possibile che il sogno sia una comunicazione da parte del Signore. Il Signore può utilizzare anche i sogni per parlare, non è che gli sia proibito. Se voi leggete la vita di Giuseppe, lo Sposo di Maria, è andato avanti tutto a sogni. Gli ha detto in sogno di prendere Maria, che il bambino che attendeva era il figlio di Dio, eccetera; e gli ha detto in sogno di andare in Egitto; gli ha detto in sogno di tornare indietro, di andare a Nazaret, e avanti... , quindi può parlare con i sogni. D’altra parte anche nella Bibbia è scritto che i vostri figli e le vostre figlie avranno dei sogni.

Io poi sono salesiano e credo che dei sogni di Don Bosco ne abbiate sentito parlare. Ma ci sono due tipi di sogni di Don Bosco, alcuni sono veramente dono dello Spirito perché viene a conoscenza delle cose che non poteva conoscere sui ragazzi, su altre cose, eccetera. Altri sogni invece, sono una rielaborazione del suo inconscio di una realtà. Addirittura l’introduzione del sogno è l’introduzione tipica che si dice: “se vuoi sognare un argomento”: se vuoi sognare un argomento, mentre sei lì che scendi, pensi quell’argomento, questo ti facilita il sognare quell’argomento. E a volte Don Bosco introduce i suoi sogni dicendo: «Ieri sera mentre ero a letto pensavo: chissà se sognerò qualcosa di utile per i miei ragazzi?», quindi è chiaro che lui ce l’aveva dentro, che ci stava pensando.

E certi sogni sono una rielaborazione drammatica (dico appunto “dramma”, come dicevo prima) di realtà accessibili: di ragazzi che erano cattivi e facevano del male, di ragazzi che erano dei bravi e facevano del bene a tutti e così via; ragazzi che si fidavano e facevano un cammino, altri che non si fidavano e si allontanavano. Insomma, sono cose accessibili, drammatizzate all’interno di un sogno. Per cui noi distinguiamo questi tipi di sogni. Ad esempio, quando lui ha sognato, racconta di aver sognato se stesso in San Pietro, dice: «Ma non era per terra, era su in alto e avevo paura, gridavo: tiratemi giù! Tiratemi giù!». Se voi adesso andate in San Pietro, sopra la statua di San Pietro, c’è quella di Don Bosco lassù in alto. E sicuramente a quei tempi né lui né altri potevano prevedere di finire con la statua a San Pietro, perché davanti a lui c’è Ignazio di Loyola e pochi altri; sono poche messe lì all’interno di San Pietro queste statue. E lui si è sognato lì, e l’ha raccontato proprio perché non capiva il senso di questo sogno, dice. «Cosa vuol dire che ero là appiccicato alla parete sopra San Pietro e gridavo “tiratemi giù, tiratemi giù”?»

Noi oggi giorno invece lo interpretiamo proprio come un segno della Provvidenza che fa dire a noi: “non dobbiamo tenere Don Bosco tra i santi lassù, dobbiamo farlo vivere quaggiù. Dobbiamo darci da fare quaggiù”. Per cui sono sogni che hanno il loro peso e il loro valore, che viene da un dono dello Spirito.

Domanda: *durante questi sogni che sono dono dello Spirito, la persona lo capisce? Può fidarsi ad agire in base a quello?*

Risposta: è molto difficile, molto difficile dirlo! Capire se una comunicazione come quella del sogno viene dallo Spirito oppure viene semplicemente dal formaggio non digerito (come Don Bosco stesso dice qualche volta a qualcuno dei suoi giovani), o se viene addirittura dal maligno e così via, resta difficile.

Certo che il Signore non permette che noi siamo messi nei guai al di là delle nostre forze, perché se è talmente forte la sensazione, l’emozione bella, piacevole, profonda, io potrei farmi illudere. Santa Teresa dice che il demonio è in grado di dare anche queste emozioni, ma si riconoscono, si riconoscono! Quindi lei voleva dire che ne aveva sperimentate di tutti i colori.

Quelle che vengono dal Signore, si riconoscono nel dirsi la verità: «Ditti la verità! Ditti la verità!», e poi nel confronto con alcune persone di cui uno si fida con cui può parlare, eccetera. Perché non esistono dei criteri matematici, allora se lo hai sognato tra le 3 e le 4 del mattino, se l’hai sognato tre volte di seguito viene da Dio..., se, no, no... No! Non esistono queste possibilità di standardizzare per dire: questo vuol dire che viene da Dio, questo no!

Sicuramente se è una cosa buona, io con le persone nel lavoro di psicologo, che mi pongono questo problema, do questa risposta: «La cosa è buona per la tua vita? Ti aiuta? Ti serve? Hai sognato che dovevi essere un pochino più bravo, guarda: seguilo quel sogno! Seguilo!» - «Hai

sognato che dovevi pregare un po' di più? Perfetto, fantastico, seguilo quel sogno!», ma non vado a chiedermi se veniva da Dio, o veniva da chissà che cosa. Non importa! Ti aiuta? Seguilolo! «*Ho sognato che devo regalare via tutto, mollare la mia famiglia e andare a fare il missionario in Africa*», calma! Calma non muoverti! Perché dobbiamo veder alcune cose, e non facili perché prima che sia il Signore che ti dice di mollare la tua famiglia per andare in Africa, dobbiamo vederla in maniera...

Ricordo un confratello nostro che è stato tanti anni in Sud America, che diceva: «Là le visioni erano una alla settimana! E quando arrivavano a dirmi: “*il Signore m’ha detto che dobbiamo costruire una Chiesa là, il Signore mi ha detto che dobbiamo costruire questo là, il Signore mi ha detto...*” io rispondevo sempre: dite al Signore di venirlo a dire a me! Quando lo avrà detto a me, lo faremo». Dice che le visioni là erano all’ordine della settimana, qualcuno che aveva visto il Signore e la Madonna che aveva detto questo, questo e quest’altro...«Dite che venga a dirlo a me, poi lo faremo!».

Domanda: *..sul tema dei ricordo. Perché quando si è non più giovani affiorano di più i ricordi dell’infanzia, della prima giovinezza.. ricordi di cose molto vecchie cui non si era in realtà più pensato.. Io stessa vedo oggetti e situazioni che mi rievocano cose del passato a cui non avevo più pensato da decenni. Come mai avviene questo?*

Risposta: andando avanti negli anni si immagazzinano meno ricordi sul presente. E quindi tutto il meccanismo dei ricordi resta più centrato sul passato. I ricordi del passato poi, soprattutto quelli piacevoli dell’infanzia e così via, danno soddisfazione alla persona perché nel momento in cui vivo il ricordo è un po’ come se io rivivessi quell’età, se io rivivessi quei fatti.

Poi ci sono le persone che vanno sempre a ripescare i ricordi spiacevoli, e questa è una forma di masochismo che la persona non vorrebbe, ma se la persona si è abituata a ripescare ricordi spiacevoli, poi deve fare tutto un lavoro di riconversione della sua memoria. Noi abbiamo un modo di agire che si chiama “A-script”, gli “script” sono dei brevi programmini, che noi riprendiamo molto spesso. E se uno ha uno di questi programmini che riporta ricordi spiacevoli, questi ritornano tante volte, ma ogni volta che tornano, come diceva padre Dante: «Rinnovellano il dolore!», e quindi non conviene questo!

Va bene lasciarsi andare ai ricordi se uno non ha altro da fare, se uno non perde tempo, rivive l’infanzia e va bene! Piuttosto di guardare un film alla televisione, oppure sul computer, uno può ricordarsi e rivivere un ricordo che ugualmente gli dà emozione, gli dà serenità e magari lo aiuta di più.

Va bene, allora ci fermiamo qua, auguri!

Buon Natale!

Buon Natale! Arrivederci!

Grazie.