

Nel 2006 – non ricordo la data precisa – durante la mia prima visita dallo psichiatra mi venne prescritto un farmaco antidepressivo di nome Ciprallex. Mi presentai dallo psichiatra a quattro passi da casa mia in seguito a una serie di attacchi di panico violentissimi che si erano verificati nell’arco di tre mesi circa – ma anche in questo caso non ricordo le date precise e non ricordo nemmeno il numero preciso di attacchi di panico. Di questi attacchi due mi avevano portato a chiedere assistenza al pronto soccorso. Qui la prima volta mi furono somministrate dieci gocce di un calmante. La seconda volta, invece, mi fu diagnosticata un’allucinazione e mi venne spiegato che la cosa migliore sarebbe stata a quel punto rivolgermi a uno psichiatra. Mentre leggevo il foglietto che mi era stato consegnato al pronto soccorso, non riuscivo a credere che il cannoneggiamento che avevo sentito dentro il petto e il problema piuttosto frequente di non riuscire a prendere fiato fossero dovuti a un’allucinazione. Per me si era trattato di cose che avevo provato e non di fantasie: muscoli al mio interno che si muovevano, che si stringevano oppure che si dilatavano, e tutto questo senza che potessi fare molto perché non succedesse.

Il primo attacco mi aveva preso nel mio appartamento a Genova. Da una settimana circa avevo terminato il romanzo che stavo scrivendo e lo avevo appena spedito per posta ordinaria ad alcune case editrici perché lo leggessero. Avevo impiegato due anni per scrivere il romanzo, ma quasi metà del libro – fanno più di trecento pagine – era stata scritta negl’ultimi due mesi. Per terminarlo e consegnarlo il prima possibile – sentivo i tempi maturi e di non dover aspettare oltre –, avevo assunto grandi dosi di caffeina. Ora, è necessario sapere che sono una persona parecchio

ansiosa. Per questa ragione da tempo – circa da quando ho compiuto diciannove anni – evito la caffeina e nemmeno faccio uso di qualsiasi altra sostanza di tipo eccitante. Per di più non fumo perché il fumo mi genera una sensazione di blocco alla gola e all'esofago e sto attento anche con i superalcolici perché possono farmi alzare la pressione e provocarmi l'accelerazione dei battiti del cuore. Così voglio pensare che sia stata soprattutto la grande quantità di caffeina che ho ingerito negli'ultimi due mesi di stesura del romanzo il motivo – per me che soffro di pressione arteriosa tendenzialmente alta – che ha scatenato gli attacchi di panico, anche se molto probabilmente sotto c'è dell'altro.

Nel 2005 pochi mesi prima che finissi dallo psichiatra, un mio amico carissimo era morto. In conseguenza di questo, per quindici giorni almeno, le lacrime mi erano affiorate nei momenti più inattesi. In aggiunta, nel 2005, circa un anno prima degli attacchi di panico, e precisamente il 28 febbraio 2005, il mio contratto di lavoro a tempo determinato presso la ditta dove lavoravo da due anni e tre mesi si era concluso e io da quel momento, con qualche eccezione piccola e imbarazzante, non ho lavorato più.

Questo comporta, almeno per come sembra a me, che quando alla fine del gennaio 2006 avevo inserito il manoscritto del mio romanzo nelle buste da spedire per posta ordinaria alle case editrici che avevo giudicato più adatte a leggerlo ed eventualmente a pubblicarlo, non avessi inserito assieme al manoscritto soltanto qualcosa come una generica ambizione, ma, se vogliamo, qualcosa di ancora più generico, inspiegabile e melodrammatico: avevo inserito la mia sopravvivenza, tutto il senso della mia esistenza. Se il manoscritto non fosse stato accettato e io a ventisette anni non fossi diventato *qualcosa*, adesso, senza una laurea, senza un lavoro, non sarei niente. All'epoca non avevo nemmeno una ragazza. Avevo soltanto una storia che pretendevo fosse la mia storia

d'amore e che invece altro non era che una sequenza di incontri che cuciti assieme non davano nulla che avesse un senso.

A partire dalla fine del gennaio 2006 la mia vita si era trovata a dipendere dalla decisione di altre persone – decisione che per quanto avessi motivi validi per ritenere che sarebbe stata presa positivamente (appunto perché sentivo i tempi maturi) in caso contrario avrebbe potuto annientarmi.

Poco tempo dopo, anche se avevo ricevuto una proposta di pubblicazione quasi sicura dopo quindici giorni soltanto – era febbraio; siglai il contratto di pubblicazione in giugno –, mi presentai dallo psichiatra, per la prima visita, dove mi fu prescritto il Ciprallex, da prendere una volta al giorno, tutti i giorni, per sei mesi.

Il Ciprallex è una compressa che come nome tecnico ha escitalopram. Contiene – nel mio caso in un dosaggio di 10 milligrammi, ma esistono dosaggi anche più elevati – escitalopram ossalato, cellulosa microcristallina, silice colloidale anidra, talco, sodio croscalmellosio, magnesio stearato, ipromellosa, macrogol 400 e titanio biossido (bianco E-171), e non so se a causa della cellulosa microcristallina o del magnesio stearato o del titanio biossido, ma in queste piccole capsule bianche di forma ellittica evidentemente deve trovarsi qualcosa che dopo due mesi che ho cominciato ad assumerle mi ha indotto a far sogni.

Da circa una decina d'anni non sogno tanto frequentemente e in un modo così vivido come nell'ultimo anno. I sogni che faccio sono chiarissimi, come vedere le immagini di una pellicola proiettate su uno schermo o ancora meglio come trovarsi dentro una forma di realtà virtuale. Quando mi sveglio, da ormai quasi un anno – adesso che scrivo è il 22 gennaio 2007 – sono in grado di ricordare tutto quanto. Il sogno mi rimane addosso per tutta la giornata e anche oltre come un profumo o un odore – immagino

a seconda che si tratti di un sogno o di un incubo. Mi è persino successo di far sogni che prendono il loro materiale da altri sogni che ho fatto in precedenza – specie ultimamente, che dormo molto più di prima. Mi è successo di trovare personaggi ricorrenti nei miei sogni oppure caratteristiche ricorrenti nei diversi personaggi che popolano i miei sogni o i miei incubi. Comincio anche a generalizzare la mia esperienza e a credere di essermi accorto che i sogni crescano su se stessi anche quando siamo svegli e che in pratica noi sogniamo anche mentre abbiamo gl'occhi aperti e siamo vigili, soltanto che di questo non ci rendiamo conto a meno di non prestare un'attenzione tutta particolare – come io, in qualche caso che più avanti racconterò, credo di aver fatto. Mentre sostengo questo, non ho la pretesa di avanzare ipotesi sull'attività onirica diverse da quelle che conosciamo dalla dottrina che si è consolidata nel secolo scorso e dagli studi che tuttora si conducono. Dico soltanto l'impressione che mi è venuta essendo diventato io nell'ultimo anno un sognatore attivissimo.

Dopo qualche tempo che mi sono messo a sognare attivamente ho cominciato a tenere un diario dei sogni. Per me è stata una decisione naturale, dal momento che sono una persona dedita a scrivere di tutto quel che mi succede, a travasare sulla carta le mie esperienze in ogni forma possibile, dal minutarlo al poemetto in prosa; certamente i sogni si presentavano a me come un'esperienza non meno interessante o reale di un viaggio, di un lavoro nuovo o di una ragazza nuova; e quando ho cominciato, non avevo il sospetto che addirittura gli esperti di sogni consigliassero di tenere un registro o un diario dei sogni come ho scoperto in seguito – e precisamente quando ho cominciato a scrivere queste pagine – consultando la rete.

Essendo abituato a scrivere, sono abituato anche a verificare in via preliminare prima di buttarmi a capofitto su qualche idea

che mi è venuta, se questa idea per caso non sia già venuta a qualcun altro, e in questo caso in quali forme e in quali modi sia stata trattata e in quali direzioni l'idea sia stata sviluppata<sup>1</sup>. Faccio questo consultando per prima cosa diversi motori di ricerca sulla rete. Poi facendo ricerche più tradizionali in biblioteca. Qualche volta consultandomi con amici in possesso secondo me di una cultura sterminata.

In particolare tra le pagine in rete sull'argomento all'indirizzo [www.lifegate.com](http://www.lifegate.com) ho trovato questa scheda:

### **Il libro dei sogni**

Ogni singolo sogno è solo un frammento di un affresco enorme, fatto coi colori dei nostri simboli personali. Con il libro dei sogni è possibile, nel tempo, vederne un ampio spazio. Inoltre esso catalizza energia sul sognare, che diviene più ricco ed intenso.

Il libro dei sogni comincia con un quaderno a fogli mobili, una penna e una lucina accanto al letto. Serve a ricordare i sogni, a registrarli appena prima che la coscienza della veglia li faccia sparire come carta nel fuoco. Ma non solo. La concentrazione quotidiana sull'attività onirica amplia la percezione del nostro inconscio, inaugura una migliore comunicazione, a due vie, fra i diversi emisferi cerebrali. Riuscire a tenere un diario dei sogni, per un periodo di tempo

---

<sup>1</sup> Ho trovato un libro di Carlo Dalcielo intitolato proprio come il presente scritto *Il diario dei sogni* per le edizioni Il prato; si tratta di un diario di disegni e solo qualche parola qua e là.

abbastanza lungo consente di comprendere il nostro personalissimo linguaggio simbolico, di riconoscerne le costanti e i ritornelli: si può tracciare una mappa del paesaggio interiore, altrimenti inaccessibile se non per brevi e spesso incomprendibili incursioni.

Per prima cosa è bene segnare data e titolo. Poi, rapidamente, l'emozione di fondo e la trama, saltando i punti mancanti, scrivendo in modo quasi stenografico. Questo va fatto appena svegli, quasi nel dormiveglia. Più con calma, poi, si aggiunge, ogni dettaglio dall'ambientazione alle associazioni e sensazioni. Si può arricchire il resoconto con dei disegni, con foto o con immagini ritagliate, oppure poesie o ricordi. E anche con pezzi di diario della veglia, in senso simbolico-emozionale.

Ogni personaggio del sogno è una parte di sé da riconoscere. Si noterà che alcune atmosfere, oppure dei fatti o degli oggetti, tendono a riproporsi più volte. Ad esempio una casa, o guidare, o gli ombrelli. Non serve cercarne il significato subito, basta registrare il simbolo, e osservare come si presenta, per sentirne il messaggio in modo non razionale. Si può così stilare una specie di dizionario dei simboli personali e universali.

Emergeranno, inoltre, anche di giorno, sorprendendoci, nel fenomeno della sincronicità.

Ho cominciato tenendo subito un diario dei sogni e non sol-

tanto un registro perché al risveglio riuscivo ogni volta a scrivere una quantità di pagine piuttosto cospicua – come minimo intorno alla decina di pagine. Non solo, ma inizialmente – almeno nelle pagine del primo mese, dove ho annotato dodici sogni –, il diario non è composto da resoconti, ma da qualcosa che tenta anche una certa resa estetica, e per il primo mese alla stesura del diario mi ha accompagnato anche l'idea di farlo diventare un'opera letteraria. Voglio credere, però, che pensassi quest'ultima cosa soprattutto per nascondere a me stesso l'assoluta non utilità di quel che andavo facendo, come quando scrivo qualcosa che non ha a che vedere con la mia attività di scrittore e che pertanto si presenta in base alle mie convinzioni personali come non utile: pagine del diario sulla rete, corrispondenze private con persone che potrei anche fare a meno di conoscere, le *chat* persino; ogni volta, insomma, che, come si dice, sto sprecando tempo.

In ogni caso proprio perché si nascondono dietro a ricercatezze stilistiche per i motivi che ho cercato adesso di chiarire, le pagine che contengono i dodici sogni del primo mese sono forse tra le peggiori di tutto quanto il diario.

Il sogno che ho annotato in data 3 marzo 2006 porta persino il titolo scritto con un pennarello rosso e con caratteri più grandi del resto del testo:

### ***TU LEGGI NEL PENSIERO***

Non solo, ma in fondo al testo c'è persino scritta la parola:

***FINE***

Comunque, riporto qui di seguito le pagine scannerizzate senza nemmeno ricopiarle nei caratteri di stampa che ho usato finora:

## **TU LEGGI NEL PENSIERO**

...in questo sogno leggi nel pensiero ma non come nelle pagine che di quando in quando ti capitano tra le mani dove di solito i pensieri si riportano seguiti da una virgola e l'espressione //pensare tra sé// o //meditare tra sé e sé// o altre espressioni simili nei tempi e nei modi adatti o come nelle pellicole che di quando in quando ti capitano davanti agl'occhi dove chi riesce a leggere il pensiero lo fa mettendo in fila le parole correttamente, no, niente di tutto questo nel modo come in questo sogno leggi nel pensiero, e a dirla tutta nel sogno non sai se quel che possiedi è un modo oppure è il solo modo di leggere nel pensiero che tra l'altro a quel che ti risulta nei libri e nelle pellicole non è ancora stato preso in considerazione, e non lo sai perché nessuno sa leggere nel pensiero, o almeno ancora nessuno lo sa fare scientificamente, e in proposito nessuno può riferire di un'esperienza reale (scientificamente reale), e per questo chiunque può inventarsi quel che vuole, e allora prima di tutto questa lettura del pensiero non ti si presenta come una //lettura//, chissà come a chiamarla se non tutti la maggior parte //lettura//, visto che non si vedono le parole degl'altri dentro alla mente, o almeno tu non le vedi, no, non si tratta di un //vedere//, e quindi nemmeno di un //leggere//, ma piuttosto di un //orecchiare//, e quindi piuttosto di un

//sentire//, e succede che all'orecchio arrivano soltanto suoni sparsi, li raccogli e cerchi di tradurli, e questo è possibile perché il suono fa comparire nella mente anche un'immagine, e i pensieri non hanno il suono della voce di chi li pensa, ma arrivano con una sonorità neutra – carnosa anziché metallica, essendo una sonorità umana anziché robotica –, e soltanto quando le stesse parole che ti girano per la mente vengono pronunciate da una o dall'altra persona ti rendi conto di averle effettivamente lette nel pensiero, e questo per dire che non puoi saperlo mai con certezza, a meno di non trovarti in un luogo chiuso con una sola persona, forse allora sì che in quel caso lo potresti sapere, perché potresti cercare di verificare quel che pensa, giocando a tirare a indovinare, magari anticipandole il pensiero, o completandole le frasi che sta pronunciando, e in questo ti pare di essere bravo perché spesso le frasi riesci a concluderle per un esercizio di logica, o di buon senso, e a volte capita che quel che hai letto nel pensiero dell'altra persona non corrisponda a quello che desiderava dire, e in questi casi ti viene fatto di domandarti se quel che hai orecchiato nella mente della persona fosse soltanto sbagliato oppure fosse un pensiero falso, e è invece l'espressione del desiderio vero quel che pronuncia a voce alta, oppure se per caso il pensiero non venga da qualcun altro, magari nella stanza accanto o nell'appartamento adiacente oppure al piano superiore, oppure se ti trovi con una sola persona in una

casa abbandonata, allora il pensiero non venga da qualche soffitta o scantinato dove qualcuno è tenuto legato mani e piedi imbavagliato e con un sacco nero sulla testa, in fondo certe volte ti sembra di orecchiare cose che paiono non avere nessuna connessione con il contesto circostante, forse nemmeno con il mondo circostante, e qualche volta, già, qualche volta ti sembra di orecchiare cose proprio di un altro mondo, e non solo di un altro contesto, orecchiando suoni come *cantina videoregistratore stanza segreta prostituta*, anche se la persona davanti a te magari è vestita a fiori con una molletta a stella e le infradito verdi, insomma niente che lasci sospettare possa trattarsi di una persona che abbia a che fare con *cantina videoregistratore stanza segreta prostituta* qualunque cosa si possa dedurre da questa sequenza di parole, compreso anche che *cantina videoregistratore stanza segreta prostituta* venga dalla visione di qualche pellicola o dalla lettura di qualche libro, via, più probabilmente dalla prima, perché le persone da dove vengono i suoni – che tra l'altro se si provassero a trascrivere si presenterebbero come “cant stratore stan segr putt” – fanno dei pensieri che sembrano come disturbi di frequenza e questi disturbi si nutrono del repertorio delle immagini televisive, e anche di quello della rete, così che insomma per te è difficile stabilire che cosa siano quelle parole che ti ritrovi girarti per la testa, se l'espressione di un pensiero che ha a che fare con la realtà o se un pensiero che ha a che fare con l'immaginazione, o