



03/02/2025

## Rifugiarsi nel sogno per rompere il sonno. Pratiche per cadere dalla ruota del criceto

Un saggio, un'altra meta-narrazione della realtà che contribuirà a resistere alla noia, di chi scrive sicuramente e forse anche di chi legge; a rompere il sonno e a credere nei sogni come forma di potere.

Di Carolina Gestri

Se ne parla nelle pratiche di autodifesa, se ne parla in psicoterapia, ogni volta che si ha a che fare con il conflitto: quali sono le reazioni che mettiamo in pratica? Dal latino *confligĕre*, un verbo composto da *con-* e *fligĕre* ("percuotere"). Potremmo qui aggiungere "percuotere" nel senso di dare o ricevere un colpo fisico o uno scossone ricevuto a livello emotivo per invasione o/e abbandono. A questo sappiamo che ogni persona tendenzialmente reagirà secondo quattro schemi comportamentali, le quattro F, che in inglese corrispondono a *Freeze, Fly, Fight e Fawn*. Ognuna di queste F corrisponde a una possibile via d'uscita dalla paura e si basa sull'osservazione degli animali nel momento in cui un predatore attacca. Ci si può congelare, facendo finta, più o meno consapevolmente, di essere morti in modo che l'aggressore non senta l'odore della paura e passi oltre; fuggire via e arginare così il problema; combattere, mantenendo la calma per avanzare e dare contro a chi ha provocato e sovra-esercitato potere invadendo il nostro spazio; appagare l'altro, che nel comportamento animale richiama alla mansuetudine, all'accondiscendenza.

Queste reazioni vengono messe in pratica ogni giorno, quando si è chiamati a performare sul lavoro, a proteggerci dalle invasioni di campo nei luoghi pubblici, a mettere i paletti nelle relazioni interpersonali. Un elenco di contesti che già mettono in luce il privilegio di molte persone rispetto ad altre.

[Si invita chi legge a riflettere su come le persone che vivono quotidianamente situazioni di marginalità e invisibilizzazione da parte della società affrontino tali situazioni]

Questo articolo si pone come una prosecuzione meno accademica di [WHAT IS LOVE? Dalle macchine celibi al capitalismo emotivo](#), con l'intento di raccontare una serie di manifestazioni riconducibili a ognuna delle quattro F, mostrando come ciascuna di esse possa essere utile purché non eccessivamente protratta nel tempo. Il lungo termine potrebbe infatti condurre a una in possibile assuefazione, uno scollegamento dal sentire.

Il titolo di questo saggio sostiene la funzione pratica del *sogno* per sovvertire insieme, conoscersi, superarsi e conoscere i propri limiti, e riconosce invece nel *sonno* il torpore, l'imposizione dell'informazione ricevuta e non cercata, della culla isolata nel comfort capitalista. Uscire dal sonno significherebbe strappare il sacchetto amniotico evitando il rischio di un soffocamento ancor prima di sentirsi vive.



Per approfondire queste pratiche di caduta funzionali, si seguiranno alcune delle avventure di Peter Fortune, il bambino protagonista del romanzo di Ian McEwan, *L'inventore dei sogni* (1994), e le vicende di due sorelle, Arc e Daffy, raccontate da Tiffany McDaniel in *Sul lato selvaggio* (2020). Storie di fratellanza e sorellanza. Autori e autrici crudi che, pur lievitando dal piano della realtà, denunciano giochi di potere stracciando la patina della coltre di sonno. Le immagini che scorrono durante la lettura non sono da intendersi come a corredo del testo, ma come un saggio parallelo che chi vorrà potrà ricondurre ad alcune delle storie qui raccontate e commentate. Le immagini scelte sono dedicate alle pratiche di narrazioni personali o collettive formalizzate in opere d'arte da non intendersi come chiuse ma come tentativi messi a disposizione di chi guarda in un percorso di reazione a catena. Pensieri volatili che possono essere enfatizzati ancorandosi, alla maniera di Roland Barthes, a una di queste rappresentazioni immaginando a partire dalla lettura delle loro didascalie.

### **FLY come distrazione o sovrapproduzione di soluzioni**

Peter ha dieci anni e tutti lo ritengono strano perché pensa costantemente, fino a isolarsi dagli altri, è uno che sogna a occhi aperti. Un giorno gli viene affidato un compito di grande responsabilità: accompagnare la sua sorellina a scuola. La madre gli dà istruzioni la sera, glielle ripete alla mattina, e Peter ascolta, metabolizza e accetta tutti i suggerimenti. Carico di informazioni, si dirige alla fermata dell'autobus tenendo per mano la sorella Kate. Tutto procede come da programma. Peter si sente sicuro, importante, grande e fondamentale per lei. Seduto, con lo sguardo fisso al finestrino mentre la strada verso scuola scorre davanti ai suoi occhi, inizia a immaginarsi in un contesto diverso. E se fossimo nella natura? Se arrivassero degli animali a minacciare mia sorella? Riuscirei comunque a proteggerla?

«Supponiamo ad esempio che si trovassero da soli su un valico d'alta montagna, di fronte a un branco di lupi affamati, lui avrebbe saputo esattamente come comportarsi. [...] Estrae il coltello dal fodero e lo appoggia a terra fra l'erba, pronto all'uso nel caso i lupi decidessero di attaccare. [...]

Ridicolo! Erano fantasticherie come questa che potevano fargli scordare la fermata se non stava attento. [...] Peter scattò in piedi e fece giusto in tempo a saltare a terra, che già l'autobus era partito. Fu solo una buona ventina di metri dopo che si rese conto di aver dimenticato qualcosa. La cartella, magari. Macché! Era sua sorella! L'aveva salvata dai lupi, ma se l'era scordata seduta sul pullman. Per un momento rimase paralizzato».

A questo punto, dopo essersi incolpato e aver sentito riecheggiare nella mente i continui rimproveri di insegnanti e genitori, Peter ha un momento di *freeze*. Successivamente si lancia all'inseguimento del bus, cercando freneticamente Kate. Non riesce a trovarla. Quando scende, la sorella lo rassicura alla fermata, mentre lui stramazza al suolo. Rassicurato così da chi pensava di dover proteggere, Peter si ricompone e torna a imporsi con autorità sulla sorella. Ma che cosa era successo durante quel breve tragitto?

Peter era stato sicuramente sovraccaricato di responsabilità: la madre gli aveva trasmesso paure che lui, a sua volta, aveva interiorizzato fino a distrarsi. Il libro di McEwan mette in luce la difficoltà di comunicazione tra il mondo dell'infanzia e quello adulto. L'autore sottolinea l'importanza dell'ascolto da parte dei genitori, mostrando come Peter, una volta adulto, diventerà grazie alle sue fantasie un "inventore di sogni", figura necessaria per la collettività.



Tuttavia, accettare che sognare sia qualcosa di urgente quanto, ad esempio, avere un medico di famiglia non è semplice.

Quando il libro fu pubblicato, si discuteva dell'ADHD (*Attention Deficit Hyperactivity Disorder*), riconosciuto ufficialmente dall'American Psychiatric Association nel 1980. A questo tema si collega anche l'ultimo libro di Claire Bishop, *Disordered Attention. How We Look at Art and Performance Today* (2024), che offre un interessante excursus sulla relazione tra attenzione, disattenzione, iper-attenzione e capitalismo, dalla nascita dell'industria a oggi.

«We've decided as society that it's too expensive to modify the kid's environment. So we have to modify the kid»: questa citazione del dottor Michael Anderson è apparsa per la prima volta sul «New York Times» il 9 ottobre 2012 nell'articolo *Attention Disorder or Not, Pills to Help in School*. Quante volte ci capita di riflettere su quanto le nostre città non siano adatte alle persone che le attraversano? Il sogno di vederle ripensate si scontra con la disillusione di leggere frasi come queste, facendoci cadere giù dalla ruota del criceto.

In breve, secondo Bishop, le società capitaliste hanno da sempre costruito il loro rapporto con l'attenzione attorno a un binarismo rigido, quello dell'"attenzione-disattenzione". In un primo momento si è investito sull'attenzione del singolo, ordinando gli spazi di fruizione per esercitare un sistema di controllo. Successivamente, questo ordine ha ceduto il passo al disordine, reso gestibile dal potere individuale di chi, dotato di uno smartphone, può sezionare la realtà con una fotografia e riaffermare il proprio controllo pubblicandola in rete.

Bishop scardina questo binarismo scrivendo una frase che potrebbe essere interessante far leggere alle maestre di Peter: «La distrazione non si oppone all'attenzione, ma è un tipo di attenzione: non è individuale e intrinseca, ma sociale e relazionale. Come indicano i meme, la moda, le folle e le tendenze, prestiamo istintivamente attenzione a ciò a cui gli altri prestano attenzione».

### **FLY come arma di difesa personale e cassa di risonanza collettiva**

Le bambine protagoniste del romanzo di Tiffany McDaniel sono due sorelle gemelle che, all'inizio del racconto, hanno sei anni. Sono cresciute in una cittadina dell'Ohio, Chillicothe, nota per il fetore di uova sode, non a causa della presenza di zolfo nelle sorgenti termali, ma per il proliferare di cartiere che davano lavoro ai padri, mentre le madri preparavano la tavola per la cena. Arc e Daffy crescono in una famiglia di sole donne, dopo aver perso prematuramente il padre per overdose. Con una madre e una zia dipendenti dall'eroina, la nonna riveste un ruolo formativo per le due giovani. È lei a costruire storie, a insegnare loro a lavorare all'uncinetto, un'attività che diventa pretesto per suggerire come difendersi dalle irregolarità della vita. Mentre cuciono insieme la loro prima coperta a più mani, piena di quadrati colorati, l'anziana spiega come sistemare i fili penzolanti sul retro del disegno, il lato selvaggio della tessitura: «"Vedete cosa sto facendo? [...] Rimetto i fili dentro il quadrato,



e così trasformo il lato selvaggio in qualcosa di bello. Voglio che proviate a farlo anche voi. [...] Quando il lato selvaggio supera il limite prendete un ago e rimettete dentro i fili...».

La nonna rivela che tutte le donne della famiglia sono predestinate a una morte tremenda. Il romanzo è scuro e crudo, nelle atmosfere e nelle immagini descritte. Non c'è alcun occhio di riguardo per risparmiare le crudeltà della vita a due bambine che, per crescere e andare avanti, iniziano a disegnare ciò che vorrebbero mangiare, come le torte dei compleanni mai festeggiati, o ciò che avrebbero voluto sentirsi dire.

Quando nonna Kate muore investita da una macchina mentre ritira la posta dalla cassetta in giardino, questa forma di evasione aumenta e diventa un'arma di difesa dal dolore per le sorelle, che nella narrazione si aiutano a vicenda.

«Rimetti i fili nel quadrato, Arc. Fa' diventare bello il lato selvaggio» [disse Daffy alla sorella dopo aver saputo dell'incidente].

«Quella mattina la nonna si è alzata felice come si sentiva da tempo. [...] Ha preparato una torta alle pesche e ha deciso di dipingere di giallo le mura di casa, come aveva sempre detto di voler fare. Una casa gialla con le persiane verdi. Ci stava ancora pensando quando è andata ad aprire la cassetta della posta. Insieme ad altre lettere c'era il biglietto di auguri che le avevano preparato e che le avevano spedito. Era così felice di averlo ricevuto che ha fermato la macchina che veniva verso di lei. 'Guardi che bel biglietto mi hanno preparato le mie nipotine'. [...] L'uomo ha trovato il biglietto così bello che ha tirato fuori il violino dalla macchina e ha suonato la sua canzone preferita. [...] È salita in macchina, tenendo stretto il nostro biglietto mentre si allontanava. È partita solo per poter imparare a suonare il violino, e non possiamo essere tristi per questo, perché quando tornerà ci insegnerà a suonare, proprio come ci ha insegnato l'uncinetto». Mia sorella rimase in silenzio, mentre le lacrime le colavano lungo le guance e atterravano sul violino che stava ancora colorando di marrone sul pavimento, anche se non c'era più alcuno spazio che fosse rimasto bianco».

Questo tentativo di FLY non si limita a un semplice coprirsi gli occhi, e le lacrime di Arc sono la prova che il dolore sta penetrando nelle loro vite, ma anche che una sua metabolizzazione è già in atto. Le bambine convivono con le ceneri della nonna, che la madre ha messo in un vecchio barattolo di caffè per risparmiare sull'urna, soldi che avrebbero potuto essere usati per acquistare le dosi. Arc e Daffy iniziano convivere anche con gli uomini che girano per casa in cerca di sesso occasionale a pagamento, e con gli abusi che alcuni di questi esercitano su di loro. La violenza e la distruzione circolano continuamente in quella casa. Il torpore di quel sonno paralizzante si interrompe quando Daffy scopre che i resti della nonna sono scomparsi: uno dei clienti li aveva gettati nello scarico, scambiandoli per caffè avariato.

«Andai in camera di Daffy. Era in ginocchio accanto al letto.

«Odio questa vita», imprecò piano.

Le misi un braccio attorno alle spalle, ma lei mi spinse via mentre strisciava sul pavimento verso il disegno dell'uomo con il violino, sotto la finestra. Appoggiò l'orecchio allo strumento musicale.

«Mettilo tuo orecchio qui, Arc», disse, spostando il campo quanto bastava per farmi posto. «Si sente la musica».

Chinai la testa a terra, sentendo il cemento duro e freddo contro l'orecchio.

«La senti, Arc? Senti la nonna che impara a suonare il violino?».

«Sì», risposi sovrastando i rumori fuori dalla nostra porta. «Sì, la sento».

Qui, la tessitura della narrazione è doppia: da una parte c'è quella costruita dalle



protagoniste del romanzo, mentre dall'altra quella dell'autrice. McDaniel infatti costruisce storie per ricordare le sei donne che tra il 2014 e il 2015 scomparvero a Chillicothe, e i cui corpi furono rinvenuti nel fiume della cittadina che era solita frequentare.

«Questo libro è dedicato alle Sei di Chillicothe:

Charlotte Trego

Wanda Lemons

Timberly Claytor

Shasta Himelrick

Tameka Lynch

Tiffany Sayre

Non siete state dimenticate.

Che possa esservi resa giustizia».

Una delle donne citate era una compagna di classe dell'autrice e aveva conosciuto i suoi dolori di bambina. Questo romanzo, dunque, si configura come una lotta contro l'informazione che insinua che il vero assassino di queste donne fosse la loro condizione di dipendenza e prostituzione, anziché un femmicida.

La tessitura, come pratica, e la narrazione, come svincolo dalle imposizioni di una realtà distorta, sono tra le armi che la docente e ricercatrice Alessandra Chiricosta attribuisce alla guerriera-ragno:

«La guerriera-ragno fila il proprio baco a partire dal suo ventre per prepararsi alla continua metamorfosi, accetta la sua morte per poter rinascere, tesse tele che la estendono oltre i confini dello spazio-tempo lineare, intrecciando un passato che è stato rimosso dalla Storia, ma non dalla sua carne, alla possibilità di altri futuri. I miti, le storie di tessitrici raccontate lungo le linee della forza virile, parlano spesso di tele interrotte o distrutte connesse alla vita e al destino delle donne che le tessono. Forse, suggerisco, si teme la forza di una tessitura non lineare ma spiraleggiante, di un racconto che sia memoria incarnata che sia capace di estendersi oltre i confini dell'esperienza della singola, creando un'immensa rete connettiva senza un centro unico, in cui le diverse storie trovino modi per entrare in risonanza».

Ed è in questo preciso momento storico italiano, in cui si dibatte sulla necessità di silenziare le piazze e sul "terrorismo della parola", che si vuole sottolineare l'urgenza di molteplici narrazioni capaci di fare da cassa di risonanza per far cadere dalla ruota del criceto e liberarsi dal torpore che ci trattiene sotto le coperte. FLY è dunque inteso come spazio per l'immaginazione, per trovare una via di fuga, per camminare insieme per le strade pensando a nuovi mondi possibili, ricordando, prendendo coscienza della realtà per superarla.

Senza spazio non c'è avanzamento, e senza avanzamento non possiamo conoscere i nostri limiti e comprendere noi stesse. Riunire diverse narrazioni non significa solo fantasticare insieme, ma confrontarsi, ripercorrere con occhi diversi la stessa strada e riuscire a vedere, oltre le case, anche gli alberi. Significa comprendere il posizionamento dell'altro, la differenza tra la mia esperienza e la sua.



Significa prendere certe cose più seriamente, e altre con più leggerezza.  
Significa cadere dalla ruota del criceto.

## BIBLIOGRAFIA

Tiffany Watt, *Atlante delle emozioni umane. 156 emozioni che hai provato, che non sai di aver provato, che non proverai mai*, UTET, Milano, 2024.

Redazione di Reading, Writing and Riesling, *An Interview with Tiffany McDaniel*, Reading, Writing and Riesling, 6 marzo 2023.

Claire Bishop, *Disordered Attention. How We Look at Art and Performance Today*, Verso, London, 2024.

Tiffany McDaniel, *Sul lato selvaggio*, 2020, Ed. Blu Atlantide 2023.

Alessandra Chiricosta, *Un altro genere di forza*, Iacobelli Editore, 2019.

Ian McEwan, *L'inventore dei sogni*, Einaudi, Torino, 1994.

Matrix, *Making Space. Women and the Man-Made Environment*, 1984, Verso, London, 2022.