

CONDIVIDIAMO I NOSTRI SOGNI?

*Il social dreaming:
un potente strumento
per decifrare la realtà
in cui viviamo
e cogliere spunti per
la nostra professione*

Valeria Cantoni Mamiani
presidente di ArtsFor

OLTRE AL COVID-19, anche i nostri sogni sono i protagonisti di questo momento storico in cui un virus sta giocando a domino con il mondo. Il coronavirus ha cambiato infatti le nostre vite, le nostre notti e dunque i nostri sogni. Contagio, isolamento, lockdown, mascherine, distanza di sicurezza, tamponi, smartworking forzato, apprendimento online fanno parte del vocabolario quotidiano e sono ora presenti anche nelle parti più profonde e segrete della nostra mente.

Un trauma così ci è entrato nella pelle e si è impossessato dei nostri sogni rendendoli più intensi. I sogni di questi mesi ci raccontano infatti, con un'altra grammatica, come sono cambiate le nostre vite e le nostre abitudini, facendo emergere emozioni e paure condivise.

Gli psicanalisti hanno avuto pane per i loro denti e si sono impegnati, chi a livello individuale, chi a livello universitario come Yale e Harvard, ma anche nei media, come ha fatto Vittorio Lingiardi con *Repubblica*, a raccogliere dalle persone il maggior numero di sogni,

sia durante il lockdown sia dopo, per cercare di misurare la temperatura emotiva della società.

Franca Fubini, psicanalista di Torino attiva in Europa come esperta di gestione dei gruppi e di Group Relation Conferences, ha continuato a organizzare anche in questi mesi sessioni online di Social dreaming, una metodologia per accedere alla conoscenza dei sogni e dove la chiave di lettura si focalizza sul sogno e non sul sognatore.

Un contenitore chiamato matrice (parola latina per utero) "ospita" la narrazione collettiva dei sogni e cat-

turagliechi dei pensieri che si trovano nello spazio collettivo della mente, dove ciascuno di noi è connesso con l'ambiente sociale, culturale, naturale.

quella di rielaborare quello che ci accade nella vita conscia, restituendoci, attraverso l'inconscio, uno specchio molto particolare di quello che proviamo, delle nostre paure, desideri più profondi e aspirazioni.

Molte persone in questo periodo hanno sentito l'esigenza di condividere i propri sogni, non tanto per essere interpretati, quanto piuttosto per cercare una narrazione condivisa che riconsegnasse un senso più ampio al contesto in cui siamo tutti calati.

lisi – avrebbero potuto rivelare significati sconosciuti e facilitare lo sviluppo del pensiero applicato a tematiche sociali, culturali e istituzionali».

«Come in un brano musicale, si ascolta la musica creata dai diversi strumenti, o come i funghi, che emergono singoli nel terreno boschivo e sono in realtà i frutti della fittissima rete del micelio, anche i sogni sono l'espressione dell'infinita rete di connessioni, spesso

non viste e non pensate, ma che influenzano comunque la vita di superficie», dice sempre Franca.

Immergendosi nella rete, si sviluppano conversazioni e incontri significativi dove non prevale tanto la voce del singolo con le proprie opinioni e giudizi, quanto la voce dei sogni, paradossalmente molto personali e allo stesso tempo voce delle infinite sfaccettature della collettività.

Una tecnica per rielaborare quello che ci succede

«Negli incontri di social dreaming – ci spiega Franca, che ha contribuito a portare questa tecnica in Italia dalla Gran Bretagna, dove è nata – si raccontano i sogni, quelli che si hanno dormendo, si associa liberamente ai sogni raccontati e ci si appoggia alle reti di connessioni che permettono di leggere quanto riveli l'insieme dei sogni». La matrice di social dreaming è il "luogo" dove la vita cosciente della veglia rispecchia il mondo inconscio/infinito del lavoro del sogno che avviene nel sonno. È un luogo dove "qualcosa può crescere". La funzione dei sogni è infatti anche

Cogliere le connessioni

Attraverso questa metodologia ci possiamo rendere conto di quanto le nostre vite siano connesse e interconnesse e di come siamo capaci, insieme, di creare un pensiero sistemico. «Il social dreaming non è un'invenzione – spiega Franca – secoli di condivisione dei sogni nella collettività lo testimoniano, ma è una scoperta che, insieme alle ricerche sulle dinamiche di gruppo, portò il professor W.G. Lawrence del Tavistock Institute of Human Relations negli anni 80 a ipotizzare che i sogni esplorati nel contesto dei molti – diverso da quello del due della stanza di ana-



Un approccio utile per la nostra vita professionale

Ora, se portiamo questo approccio nelle organizzazioni, creare matrici di social dreaming tra gruppi omogenei può aiutare a farsi un'idea delle relazioni nei e tra i gruppi, dove il punto non è più il singolo individuo, ma le geografie emotive del sistema, che emergono grazie alla rete dei sogni che viene tessuta.

Il manager sognatore:

essere attenti ai cambiamenti

Fin dall'antichità i sogni condivisi nella collettività sono stati uno strumento di comunicazione, di previsione del futuro e di analisi del presente. Le antiche tribù sono oggi le nuove organizzazioni, dove i manager sono chiamati a prendere decisioni importanti, che sono ancora più delicate, visto il tempo annebbiato, incerto e così difficile da interpretare.

Con lo spirito di facilitare una presa di consapevolezza del tempo che stiamo attraversando, **Cfmt e la scuola di ArtsFor *Leading by Heart***, propongono ai manager associati un'inedita esperienza di social dreaming condotta da Franca Fubini e Valeria Cantoni Mamiani con il webinar "Il manager sognatore". Il workshop prevede due incontri online, il 10 e il 17 novembre, di due ore ciascuno, con esercitazioni intramodulo e momenti di condivisione durante i webinar.

Lo scopo è fare una riflessione profonda sul contesto e sul momento in cui ci si trova per far emergere lo strato che abitualmente non esce e vedere finalmente quei segnali deboli di cambiamento che non si ha tempo né occasione di osservare.

Un'opportunità unica per accedere a una zona di comprensione profonda che neppure la lettura di decine di libri e giornali ci potrebbe dare. Bisogna scavare la terra per vedere le radici di una foresta, allo stesso modo va scavata la superficie della mente di molti per vedere l'origine di alcuni comportamenti e reazioni sociali e individuali.

Per i manager e le manager la partecipazione a questo corso offre stimoli e strumenti di lettura inediti sia per il business che per la relazione con il proprio team.

Il manager sognatore Zoom, 10 + 17 novembre - orario: 9.30-11.30

<http://www.cfmt.it/formazione/corso/il-manager-sognatore>



Per maggiori informazioni:
Serena Buzzi
serena.buzzi@cfmt.it - 02 5406311
Valentina Chiaramonte
valentina.chiaramonte@cfmt.it - 06 5043053

Ci si misura con l'inconscio degli altri. «I sogni ci connettono all'ambiente e possono illuminare il contesto sociale in cui viviamo. I sogni "pensano" la realtà, sono lo spazio mentale dove il conosciuto e il non conosciuto coesistono», spiega ancora Franca Fubini.

In un'organizzazione o in un'istituzione il social dreaming facilita dunque l'introduzione di uno spazio non saturo di riflessione, dove i membri di uno stesso team possono esplorare le preoccupazioni correnti, ritrovare l'autorità del proprio ruolo e permettere a nuove soluzioni di emergere dal loro interno.

Una condivisione di esperienze senza limiti

E quando ci si incontra online? I sogni non hanno confini, si potrebbe dire. Infatti in questo periodo di pandemia gli incontri sono solo in modalità virtuale: si è persa la presenza corporea e la sensorialità, ma è anche stato possibile superare le restrizioni geografiche. E il fatto di poter mettere insieme persone diverse, provenienti anche da diverse geografie, professioni ed esperienze di vita, è un modo per intercettare dove si trova la comunità in termini di emozioni e visioni e dare maggiore senso alle nostre esperienze emotive che, come direbbe Edgar Morin, ci danno la consapevolezza di essere tutti appartenenti alla stessa comunità di destino. ■