A.P.T.E.B.A.[®]
ASSOCIAZIONE PET THERAPY E BIOETICA ANIMALE

XVII CONVEGNO NAZIONALE

INTELLIGENZE
UOMO. AMBIENTE. ANIMALI.

SABATO
16 Novembre 2024
RAPALLO
Auditorium Hotel Europa - Via Milite Ignoto, 2

LUISA MARNATI *

L'INTELLIGENZA DEL CORPO

*Ogni lungo viaggio
inizia con un primo passo*
(Lao Tse)

Il nostro corpo è in continuo sviluppo a partire dal patrimonio genetico ricevuto e l'evoluzione somatica, con tutte le peculiarità che ne costituiscono l'unicità.

La dimensione psico-biologica trae origine e fondamento dagli atteggiamenti che derivano all'essere umano dal suo trovarsi inserito, fin dal grembo materno e con la nascita, in un certo tipo di contesto relazionale ed inter-relazionale familiare, culturale e sociale; il nostro corpo è una struttura aperta: è luogo di incontro tra innato ed acquisito, dove tutto è in continuo divenire nell'ambito di uno sviluppo che abbraccia l'intero arco della vita.

Al momento della nascita, il neonato si presenta come un essere incapace di sopravvivere senza una relazione, ma che si propone come plastico esempio di esperienza dove tutto può essere realizzato, consentendo di introdurre l'acquisito nella base genetica e pre-ordinata dell'innato, rivestendo un ruolo considerevole nella formazione dei modelli di attaccamento.

*** Luisa MARNATI**

Psicologo Psicoterapeuta, Psicologia Clinica e Psicologia delle Emergenze – Albo Psicologi della Lombardia Sez. A n. 335. Operatore di IAA iscritto a DigitalPet (codice E-0012 rilasciata da CRN IAA il 19/11/2018 Id. attestato: 16521).

Socio Fondatore e Presidente A.P.T.E.B.A.; Presidente Sezione Liguria AIPPC – Associazione Italiana Psicologi e Psichiatri Cattolici; Vice-Presidente SIPEM-SoS Società Italiana Psicologi Emergenza Sez. Liguria; Socio “Amico Aiutante” Aggregato Gruppo Alpini Rapallo; Socio Istituto Italiano di Bioetica – Sez. Liguria; Socio Lions Club S. Michele di Pagana Tigullio Imperiale.

Ha pubblicato, per Xenia Edizioni – Milano: *Il Rilassamento* (1996), *Il Rilassamento creativo* (1997), *Vincere il panico!* (1998), e con P. Andrea Schnöller *Meditazioni nella Natura* (1999), *Manuale di Pet Therapy* (2011); Autore del Saggio: *La Morte e gli Animali. Quali emozioni?* in *Emotività Animali. Ricerche e discipline a confronto*, Led Edizioni, Milano 2013; Autore del Saggio: *La vita emotiva degli animali umani e non umani* in “*Uomo, Natura, Animali – per una Bioetica della complessità*”; Altavista ed., 2016; *Le Fiabole di “Quando i Merli erano bianchi”*, Erga Edizioni, Genova, 2021. Autore del Saggio: *Animali e salute. Pet Therapy – Interventi Assistiti con gli Animali in Bioetica e biopolitica nell'orizzonte della complessità*, Genova University Press, Genova, 2022.

Se ci chiediamo quale sia la parte del nostro corpo a cui dobbiamo l'intelligenza, con ogni probabilità, indicheremo la testa. Tuttavia, il ruolo centrale del nostro corpo nell'acquisizione della conoscenza, nelle modalità con cui apprendiamo, ci porta ad imparare ad ascoltare i messaggi che ci invia e a decodificarli. Occorre imparare a decodificare i messaggi e ad avere fiducia nelle nostre capacità.

È il passaggio dal cartesiano "*cogito, ergo sum*" al "*sum, ergo cogito*".

Ognuno di noi possiede più tipi di intelligenze, definendo l'intelligenza come la capacità di comprendere il mondo in cui viviamo e di risolvere problemi ambientali, sociali e culturali che ci vengono posti in ogni momento della nostra esistenza.

Howard Gardner¹ afferma che non esiste un'unica intelligenza, ma diverse forme di essa, ognuna indipendente dalle altre e ogni essere umano possiede diverse tipologie di intelligenze/attitudini/abilità intellettive, definite intelligenze multiple.

Secondo Gardner, ogni persona è caratterizzata da un insieme di queste abilità; è importante individuarle in quanto acquisire la consapevolezza delle proprie capacità e del tipo di intelligenza posseduta permette di sviluppare i propri punti di forza, in modo da raggiungere il benessere personale.

Tuttavia, non sono soltanto le scelte razionali e consapevoli a influenzare la nostra vita, ma anche i messaggi inconsapevoli che partono da noi e che la gente coglie.

Il corpo funziona come un ponte tra la nostra parte inconsapevole e quella consapevole.

L'intelligenza del corpo sta nel mescolarsi dei sensi, nell'insieme delle informazioni che arrivano attraverso tutti i sensi del nostro corpo, aggiungendo anche equilibrio e orientamento.

Il corpo è una sorgente di energia che riceve e trasmette informazioni di continuo, a livello conscio ed inconscio.

Le applicazioni più comuni dell'intelligenza del corpo sono ascoltare, capire e dare segnali somatici non fraintendibili; vi sono infiniti modi in cui il corpo acquisisce, conserva e utilizza informazioni, ad es. andare in bicicletta o guidare l'auto.

Un prova visibile di trasmissione inconscia è quella del linguaggio del corpo, ad esempio dei gesti delle mani mentre parliamo: sono informazioni inconscie che, quando decodificate, aprono la strada a nuove conversazioni altrimenti invisibili.

Le esperienze vissute dalla vita intra-uterina alla prima infanzia lasciano un retaggio di apprendimento verbale e non verbale che influenza lo sviluppo psico-corporeo e condiziona le relazioni, gli schemi cognitivi, la capacità di vivere le proprie emozioni.

¹ **Howard Gardner** (Scranton, 11 Luglio 1943) neuro-psicologo e docente statunitense, conosciuto per la sua teoria sulle intelligenze multiple. Grazie a una serie di ricerche empiriche e di letteratura su soggetti affetti da lesioni di interesse neuropsicologico, Gardner ha identificato almeno sette tipologie differenziate di "intelligenza", ognuna deputata a differenti settori dell'attività umana: logico-matematica, linguistica, spaziale, musicale, cinestetica o procedurale, interpersonale, intrapersonale. Negli anni '90 ha aggiunto altri due tipi di intelligenza: quella naturalistica, relativa al riconoscimento e la classificazione di oggetti naturali, e quella filosofico-esistenziale, che riguarda la capacità di riflettere sulle questioni fondamentali concernenti l'esistenza e più in generale nell'attitudine al ragionamento astratto per categorie concettuali universali. Successivamente Gardner, nel volume "Cinque chiavi per il futuro" del 2007, identifica una sintesi delle abilità necessarie nell'età contemporanea stabilendo una nuova classificazione di intelligenze: Intelligenza disciplinare, sintetica, creativa, rispettosa, etica.

Riferimenti Bibliografici: *Formae Mentis. Saggio sulla pluralità dell'intelligenza (Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*, 1983), Feltrinelli, Milano, 1987, 2002; *Cinque chiavi per il futuro*, Feltrinelli, Milano, 2007.

Il corpo si fa portatore dell'eredità del trauma a cui si aggiungono tutte le esperienze traumatizzanti vissute nell'arco della vita: tutto questo concorre a mantenerci bloccati nel passato, annientati dagli effetti fisici e psicologici sulla mente e sul corpo, come ad esempio:

- Ansia
- Difficoltà di concentrazione a causa di paura, pensieri fastidiosi o sensazioni corporee indesiderate
- Reazioni emotive intense e disturbanti
- Stress post-traumatico: abuso, aggressione, incidenti, flashback, incubi.
- Difficoltà a godersi la vita, sentirsi speranzosi e sperimentare piacere
- Ferite legate alle relazioni: negligenza, educazione severa durante l'infanzia, divorzio, separazione tra genitori e figli
- Pensieri negativi persistenti
- Difficoltà a mantenere un lavoro, una famiglia, amicizie e altre relazioni
- Sentirsi separati da se stessi e dal mondo

Nella vita di ciascuno di noi accadono eventi che mettono alla prova la nostra resilienza, la capacità di farvi fronte: per la paura di morire ci costringiamo a non vivere.

A volte accade in modo improvviso e violento, tanto da coglierci impreparati a gestire il dolore. Altre volte accade in modo meno travolgente, ma si tratta di una presenza costante e continua che ci accompagna in ogni istante e in tutte le attività che svolgiamo. Altre volte ancora può presentarsi come un disorientamento nell'affrontare scelte difficili della propria vita.

A volte si tratta di situazioni che riusciamo a superare, altre volte gli impedimenti rappresentano un ostacolo che richiede tutte le nostre energie fisiche e mentali per essere affrontato e superato.

Altre volte sentiamo di non riuscire a farcela e abbiamo bisogno di aiuto.

In qualsiasi modo si presentino, le difficoltà e gli ostacoli nel percorso di vita generano dolore e sofferenza, che non sempre siamo in grado di gestire da soli.

Affiancati da uno psicologo-psicoterapeuta è possibile imparare nuovi modi di affrontare gli ostacoli della vita e riuscire a individuare ciò su cui è importante focalizzare le energie per trovare modalità e strategie di intervento che permettono un cambiamento della prospettiva da cui si osserva la propria esistenza.

Scegliere di intraprendere un percorso psicoterapeutico può essere d'aiuto, può essere un'occasione per individuare le memorie connesse al dolore, ai conflitti irrisolti e trattare le esperienze traumatiche che sono trattenute nel corpo, per valutare le proprie risorse e trasformare le emozioni dolorose.

Nella relazione psicoterapeutica il corpo è il protagonista, elemento di legame e di rottura, che ci coinvolge, commuove, sorprende, rendendoci partecipi dei momenti della terapia che si intersecano, si intrecciano ed oscillano, in perpetuo movimento, tra l'innato genetico e l'acquisito intersoggettivo, tra piacere e dolore, vulnerabilità e resistenze, desiderio e conflitti, bisogno d'affetto ed angoscia di separazione e perdita, amore e odio, vita e morte, protagonista e spettatore, al tempo stesso, del mistero della vita affettiva.

Nell'attività professionale di psicologa e psicoterapeuta, in ambito clinico e in emergenza, mi sono dedicata a un approccio clinico in grado di rispondere ai bisogni delle persone, guidata dalla consapevolezza che il disagio e la sofferenza possono presentarsi nella vita di ciascuno di noi in modi molto diversi e nei momenti più inaspettati.

Ed il corpo in cui vivo, la consapevolezza del mio corpo, delle percezioni e sensazioni che da esso derivano riveste connotazioni differenti e mi indica il cammino terapeutico da percorrere, la possibilità

di accedere ad un linguaggio segreto dove perdita, sconforto, impulsività, senso di vuoto, sono manifestazione della sofferenza, del disagio, dei disturbi.

E' l'essere attenta, disponibile al contatto affettivo; è porsi in ascolto delle domande, delle richieste, spesso provenienti da chi non è in grado di gestire i propri affetti, cercando di stabilire un rapporto tra i bisogni fondamentali, le emozioni e le modalità della comunicazione relazionale, struttura che lega l'emozione al linguaggio, al corpo come supporto delle pulsioni e degli istinti, tra mente e soma biologico.

Molto spesso il corpo si rivela come unico mediatore con il corpo e la mente dell'altro, un corpo svuotato, spezzato, disperato, che abbiamo paura di affrontare e da cui vogliamo sfuggire per non affrontarne la realtà, le sfide, ma anche le sorprese.

Infatti, il corpo è anche sorgente di energia e di vita: occorre esserne consapevoli e presenti ad esso.

Nel silenzio.

Scrive **Padre Andrea Schnöller** ²:

“Attraverso la meditazione è possibile coltivare un radicamento, un equilibrio interno, che permette di restare stabili e centrati anche quando la vita si presenta con situazioni difficili. La tranquillità del corpo è il primo strumento con cui è possibile calmare la mente e recuperare una condizione di serenità, di calma. Solo fermando l'agitazione, corporea e mentale, si possono fermare i pensieri e le preoccupazioni che spesso assorbono tutta la nostra attenzione. La mente tranquilla può farsi strada nel groviglio dei pensieri, inoltrandosi in uno spazio che offre una chiara visione (vipassana)” ³.

Padre Andrea afferma inoltre che

“La presenza al corpo educa, di fatto, la mente alla tranquillità e alla presenza consapevole attraverso l'amicizia col corpo e il vivo contatto con le sue sensazioni (...) quando siamo presenti al corpo e alle sue sensazioni, abitiamo noi stessi, siamo consapevoli di noi stessi qui e ora. Questo abitare nel presente del proprio corpo diventa silenzio, raccoglimento: è uscire dalle mille fonti di confusione in cui siamo abitualmente immersi, per raccogliere interamente l'attenzione della mente su un oggetto soltanto, il nostro corpo, e rimanere fedelmente con esso” ⁴.

L'intelligenza del corpo permette di sentire e gestire al meglio il proprio corpo, i modi in cui esso opera e comunica esprimendo idee e sentimenti: il proprio modo di essere e di rapportarsi all'ambiente e nelle relazioni interpersonali: la connessione tra intelligenza emotiva e intelligenza corporeo-cinestetica ⁵.

L'intelligenza del corpo è capace di assolvere un numero quasi infinito di compiti: se sappiamo utilizzarla lavorando in sintonia con essa, riusciamo a prevenire tensioni, disturbi, paure, malattie... ma la lotta più dura che il corpo deve affrontare viene da noi stessi quando ostacoliamo i suoi impulsi naturali, le sue funzioni biologiche, interferiamo sconvolgendo i ritmi naturali.

Ogni volta che escludiamo intuito e consapevolezza, attribuendo eccessiva importanza alla razionalità, noi ci separiamo dal corpo e diventiamo incapaci di intuirne le reali esigenze e richieste: da questo atteggiamento originano punti vulnerabili: stress, difficoltà nella gestione dello stress, sindromi psico-

² Padre Andrea Schnöller Religioso e sacerdote cattolico, appartenente alla provincia svizzera dei cappuccini. Da molti anni anima i gruppi di ricerca meditativa a Locarno. in cui risiede, e in tutta Italia.. Tra le sue pubblicazioni: La guarigione della memoria (2002), Dio nel silenzio. Manuale di meditazione (2009 – con Antoni Gentili).

³ Padre Andrea Schnöller, “Il corpo e la preghiera” in Sati, Rivista quadrimestrale dell'Associazione Ameco, 2016 n.2

⁴ Padre Andrea Schnöller, *La via del silenzio – Meditazione e consapevolezza*, Ed. Appunti di Viaggio, Roma, 1995, Cap. VIII, pp 93-102

⁵ Cinestesico, o cinestetico, è un termine che si riferisce nel suo significato più classico alla cinestesia, che è la "sensazione dei movimenti del proprio corpo e capacità di controllarli" (Dizionario Garzanti).

somatiche, sintomatologie ansiose o stati depressivi, attacchi di panico, difficoltà nelle relazioni, ma anche disturbi del sonno ed alimentari.

Spesso arriviamo addirittura a *odiare il corpo*.

Detestiamo l'aspetto fisico (grasso, magro, alto, basso...), disapproviamo come si muove nell'ambiente, lo criticiamo, anziché vederne i lati positivi, temiamo e proviamo paura dei suoi impulsi, delle pulsioni, della sua sessualità.

Bistrattiamo l'organismo con alcool, tabacco, droghe, farmaci che, giorno dopo giorno, danneggiano irreparabilmente questo dono meraviglioso che è il corpo.

E che dire del rapporto *corpo/cibo*?

La nostra occupazione principale sembra essere quella di nutrire il corpo o con troppo cibo o con troppo poco, mangiamo ciò che ci capita, ingurgitiamo il tutto irregolarmente, senza orari, senza tener conto dei ritmi e delle giuste esigenze fisiche e psicologiche del nostro organismo che richiede regolarità, freschezza e dosaggio.

Dedicarsi ad un esercizio fisico, anche modesto, ma quotidiano, favorisce il benessere del corpo e della mente; può anche essere sufficiente lasciare a casa l'auto, farsi una bella camminata, scendere dall'autobus un paio di fermate prima, salire le scale di casa a piedi... sono tutte attività che migliorano la funzionalità dell'organismo e ci distolgono dalla vita sedentaria cui ormai ci siamo rassegnati.

È importante sentirci a nostro agio e iniziare a compiere alcuni piccoli passi.

“Ogni lungo viaggio inizia con un primo passo.”

Aforisma di Lao-tse

Un *primo passo* per cominciare a cambiare è interessarci e dedicarci al nostro corpo in maniera diversa: con *amore*, puntando l'attenzione sui risultati positivi, sui successi, accettando il nostro corpo (grasso, con la pancia, la statura, sproporzionato...) così com'è *ora*, cominciamo a prenderci cura di lui e, soprattutto, di noi.

Tutto funziona meglio, c'è equilibrio, armonia.

Il *secondo passo* è quello di porci in ascolto di noi stessi, imparando a non confrontarci criticamente in modo negativo rispetto al corpo degli altri, perché ci sarà sempre qualcuno che ci apparirà più bello, più attraente di noi; il risultato finale è che ci sentiamo insoddisfatti di noi stessi e del nostro corpo.

Il *terzo passo* consiste nel prendersi cura concretamente del corpo, concedendoci alcuni momenti, ogni giorno, tutti per noi, per...

- fare un pediluvio in acqua calda e profumata; mentre siamo fermi, massaggiamo le mani con olio essenziale, creme; al termine un massaggio anche ai piedi
- goderci un bagno rilassante, divertente, traboccante di schiuma profumata in un'atmosfera piacevole, soft, con la musica preferita in sottofondo
- cantare, ballare, con o senza musica, muoverci o semplicemente “stirarci” in un movimento spontaneo che ci porta a conoscere il ritmo del nostro corpo: muoverci è amare la vita!
- darci un “ALT!” quando sentiamo le prime avvisaglie della stanchezza: spesso sono sufficienti cinque-dieci minuti, anche in situazioni più disparate, tra le urla dei bimbi, i colleghi d'ufficio, gli impegni, gli spostamenti, per ritrovare tutta la carica energetica necessaria e sufficiente per ultimare

in bellezza la nostra giornata ed abbandonarci fiduciosi tra le braccia di Morfeo per un sonno veramente ristoratore!

Questi sono soltanto spunti per stuzzicare la nostra fantasia: dedichiamo attenzione al corpo per elaborare creativamente nuove modalità per un rapporto nuovo e amorevole con tutto l'organismo e con noi stessi.

Può essere utile costruirsi delle *frasi propositive* da scrivere e tenere sempre con noi, per la giornata, la settimana, il tempo che riteniamo necessario...

Ne indico qualcuna, come spunto creativo.

- mi accetto pienamente
- vivo in armonia con il mio corpo
- rispetto il mio corpo
- ogni tensione lascia il mio corpo
- accetto le reazioni del mio corpo
- amo il mio corpo
- ascolto il mio corpo
- accetto e godo del piacere del mio corpo
- mi libero da (...) e vivo più sano.

E' quindi necessario imparare a percepire le sensazioni del nostro corpo, ascoltarne i messaggi emozionali, attraverso differenti modalità.

Alcune sono state suggerite nelle righe precedenti, altre possono essere:

1. *Cammino attraverso il corpo*

Ci soffermiamo liberamente con il pensiero sulle zone del nostro corpo, partendo possibilmente o dal capo o dai piedi; in questo esercizio pratico non è essenziale il punto di partenza o l'ordine con il quale portiamo la nostra attenzione alle singole parti, l'importante è *porsi in ascolto*, cominciare a *sentire*, a distinguere, il tipo di messaggio che una precisa area ci sta inviando.

2. *Attenzione presente al corpo ed alle sue emozioni*

Partendo dal proprio corpo nella sua globalità, focalizzare l'attenzione su una zona precisa, vivendo ogni sensazione, senza respingerla, ma accogliendo tutto ciò che il nostro corpo ci invia.

3. *Imparare ad ascoltare il proprio corpo*

Il nostro corpo ci invia messaggi impalpabili, sottili; ascoltarli richiede un allenamento quotidiano e costante: è l'inizio del cammino verso il nostro benessere perché, quando siamo in grado di decifrare i segnali di disagio che il corpo ci invia, riusciamo anche ad elaborare le informazioni emotive che sono alla base dei disturbi psicosomatici, prevenendo disturbi o malattie più gravi.

Il corpo viene percepito nella sua forma e posizione nel momento presente; il pensiero si sposta come indicato nella sequenza, prestando attenzione alle sensazioni ed emozioni che vanno di volta in volta emergendo.

Se, ogni tanto, soprattutto all'inizio, l'attenzione tende a dirigersi altrove, con molta delicatezza cerchiamo di riportarla al corpo, ai suoi punti di contatto (sedia, divano, poltrona, piedi sul pavimento...), al respiro, e poi riprendiamo il percorso di ascolto: è l'inizio della consapevolezza.

Quando noi siamo in ascolto del corpo, comunichiamo con un grande mistero. E' un mistero di vita e di intelligenza., l'intelligenza del corpo, dalla quale la mente, quando è silenziosa, impara molte cose e diventa essa stessa più intelligente e saggia.

Questa saggezza possiamo chiamarla intelligenza cellulare del corpo.

Kahlil Gibran⁶ scrive:

*“La tempesta è capace di distruggere i fiori ma è incapace di danneggiare i semi.
Questa è la consolazione che il cielo consegna ai cuori
dei grandi uomini che amano le grandi azioni,
e questa è la luce che fa sì che noi - i figli del sapere –
camminiamo a testa alta sul sentiero della vita.”*

La Vita è una scelta continua, quotidiana, per tutti, nessuno escluso.

Quando il dolore straripa, quando la tempesta è in atto, quando lo scoraggiamento supera i livelli di guardia, quando qualcuno ti tradisce, quando il cuore è gonfio di amarezza, per tutti c'è un momento di abbandono.

La tempesta è capace di distruggere i fiori, la loro bellezza, il loro profumo, ma non è in grado di danneggiare i semi.

Allora si può ricominciare.

Nel cuore dell'inverno germoglia la primavera

La terra brulla, spaccata dal gelo non è morta!

La neve, il gelo, la pioggia nutrono il sogno della rinascita perenne.

È credere nelle stagioni

La Speranza genera Amore e Vita

Resilienza e speranza; nel silenzio, il nostro corpo lenisce le ferite della mente e del cuore, le guarisce, fa fiorire la speranza.

L'intelligenza del corpo dissolve le nebbie, sconfigge le tenebre, ci fa uscire dalle sabbie mobili dell'immobilismo, seminando fiducia nella vita, infonde coraggio, ci fa scoprire la bellezza.

Alimenta i nostri sogni e ci aiuta a realizzarli.

L'intelligenza del corpo è quella del seme: seppellito, germoglia, si apre, cresce, porta vita, rinnova e si fonde con il respiro dell'anima che è capace di vedere in tutto il suo stile, la sua logica, il suo amore.

Il tutto è nel seme.

Occorre farsi zolla per accogliere, attendere e far germogliare la bellezza delle corolle e assaporare l'intensità del profumo.

In un'altra poesia⁷ **Khalil Gibran** scrive:

*“Il Vento parla dolcemente e in egual modo,
tanto alle querce giganti, quanto al più piccolo filo d'erba.*

⁶ Kahlil Gibran (1883-1931) poeta, filosofo e pittore libanese, in: *Un autoritratto* (Lettera a Ameen Guraieb – Boston – 28 marzo 1908)

⁷ Kahlil Gibran in *Il lavoro in Tutte le poesie e i Racconti*, Newton Compton editori s.r.l., Roma, 1993, p. 74,

*È grande solo colui che trasforma la voce del vento in una canzone
resa più dolce dal proprio sentimento.”*

Trasformare la voce del Vento in una canzone...

A Sanremo 2024, nella serata delle cover, il professor **Roberto Vecchioni** ha ammaliato il pubblico con la sua “Sogna, ragazzo, sogna”, cantata in un duetto con il giovane Alfa.

*E la vita è così forte
Che attraversa i muri per farsi vedere
La vita è così vera
Che sembra impossibile doverla lasciare
La vita è così grande
Che quando sarai sul punto di morire
Pianterai un ulivo
Convinto ancora di vederlo fiorire*

*E ti diranno parole rosse come il sangue
Nere come la notte
Ma non è vero, ragazzo
Che la ragione sta sempre col più forte
Io conosco poeti
Che spostano i fiumi con il pensiero
E naviganti infiniti
Che sanno parlare con il cielo
Chiudi gli occhi, ragazzo
E credi solo a quel che vedi dentro
Stringi i pugni, ragazzo
Non lasciargliela vinta neanche un momento
Copri l'amore, ragazzo
Ma non nascondere sotto il mantello
A volte passa qualcuno
A volte c'è qualcuno che deve vederlo
Sogna, ragazzo, sogna
Quando sale il vento
Nelle vie del cuore
Quando un uomo vive
Per le sue parole
O non vive più*

*Sogna, ragazzo, sogna
Non lasciarlo solo contro questo mondo
Non lasciarlo andare sogna fino in fondo
Fallo pure tu*

*Sogna, ragazzo, sogna
Quando cade il vento ma non è finita
Quando muore un uomo per la stessa vita
Che sognavi tu*

*Sogna, ragazzo, sogna
Non cambiare un verso della tua canzone
Non lasciare un treno fermo alla stazione
Non fermarti tu*

*Lasciali dire che al mondo
Quelli come te perderanno sempre
Perché hai già vinto, lo giuro
E non ti possono fare più niente
Passa ogni tanto la mano
Su un viso di donna, passaci le dita
Nessun regno è più grande
Di questa piccola cosa che è la vita*

*E la vita è così forte
Che attraversa i muri per farsi vedere
La vita è così vera
Che sembra impossibile doverla lasciare
La vita è così grande
Che quando sarai sul punto di morire
Pianterai un ulivo
Convinto ancora di vederlo fiorire*

*Sogna, ragazzo, sogna
Quando lei si volta
Quando lei non torna
Quando il solo passo
Che fermava il cuore
Non lo senti più*

*Sogna, ragazzo, sogna
Passeranno i giorni
Passerà l'amore
Passeran le notti
Finirà il dolore
Sarai sempre tu*

*Sogna, ragazzo, sogna
Piccolo ragazzo
Nella mia memoria
Tante volte tanti
Dentro questa storia
Non vi conto più*

*Sogna, ragazzo, sogna
Ti ho lasciato un foglio
Sulla scrivania
Manca solo un verso
A quella poesia
Puoi finirla tu.*

Il messaggio della canzone di Vecchioni è quello di credere nella forza dei sogni e l'invito a non arrendersi dinanzi agli ostacoli, alle sofferenze, ai traumi che ci presenta la vita.

Il Professore dà corpo all'interiorità, al mondo segreto e inconoscibile che ci abita ed è racchiuso nella profondità del pensiero, in un luogo molto più vasto della superficie.

In quel regno, il regno del possibile che vive nell'inconscio, la forza di volontà rappresenta il vero motore.

La forte temperatura emotiva del brano è data dal messaggio generazionale e dialogo interiore: l'autore sta parlando alle generazioni che verranno, ai ragazzi che diventeranno adulti, ma al contempo sta parlando anche a sé stesso e al giovane sognatore che è stato.

Sogna, ragazzo, sogna è anche un richiamo ai versi del poeta turco **Nazim Hikmet**⁸, un simbolismo che trova rappresentazione nell'associazione tra la vita e la pianta dell'ulivo; Vecchioni canta "La vita è così grande - Che quando sarai sul punto di morire - Pianterai un ulivo - Convinto ancora di vederlo fiorire", Nazim Hikmet in "Alla vita"⁹ scrive:

Alla vita

*La vita non è uno scherzo.
Prendila sul serio
come fa lo scoiattolo, ad esempio,
senza aspettarti nulla
dal di fuori o nell'al di là.
Non avrai altro da fare che vivere.
La vita non è uno scherzo.
Prendila sul serio
ma sul serio a tal punto
che messo contro un muro, ad esempio, le mani legate,
o dentro un laboratorio
col camice bianco e grandi occhiali,
tu muoia affinché vivano gli uomini
gli uomini di cui non conoscerai la faccia,
e morrai sapendo
che nulla è più bello, più vero della vita.
Prendila sul serio
ma sul serio a tal punto
che a settant'anni, ad esempio, pianterai degli ulivi
non perché restino ai tuoi figli
ma perché non crederai alla morte
pur temendola,
e la vita peserà di più sulla bilancia.*

Il poeta Nazim Hikmet ci invita a piantare gli ulivi, non perché restino ai nostri figli, ma per credere nella vita. Ci invita a cogliere la bellezza della vita: una bellezza intessuta di sentimenti, della serietà

⁸ Nâzım Hikmet Ran (Salonicco, 15 Gennaio 1902-Mosca, 3 Giugno 1963) poeta, drammaturgo e scrittore turco. Definito "comunista romantico" o "rivoluzionario romantico", è considerato uno dei più importanti poeti turchi dell'epoca moderna.

⁹ Nâzım Hikmet, Poesie d'amore, Mondadori, 2016

dell'esistenza, dell'importanza di saper donare la vita, della fiducia nel futuro che deve sempre animare i nostri giorni.

Ci sono racconti, romanzi, poesie, canzoni in cui dovremmo imbatterci da ragazzi, quando tutte le strade dinanzi a noi si aprono e chiedono soltanto di essere percorse.

Un'intensità dei sensi e del pensiero che l'intelligenza del corpo può cogliere e saziare la sete di esserci e che vede nell'immagine degli ulivi piantati in tarda età, non per i figli ma per se stessi, l'espressione più vera.

Una canzone, una poesia ... brevi versi che fanno parte della vita e che la rendono preziosa.

Un messaggio di speranza.

A qualunque età.