

## **Il sogno: una modalità di resistenza ma anche di apertura al cambiamento nel percorso di analisi adleriana**

DANIELA BOSETTO

*Summary* – DREAMS: A WAY OF RESISTANCE BUT ALSO A WAY OF CHANGING IN ADLERIAN ANALYSIS PATHS. Dreams get a fundamental role in psychodynamic therapies. As soon as we tell patients that dreams are “useful” to analysis it’s likely to occur that either they bring up several of them or they say they do not remember any. In this work we intend to reflect upon resistance and change dynamics put to use through dreams during a path of analysis. The dream of a patient who’s acting for a change in her way of life is related in the work. From a methodological point of view, it is necessary to help patients to select the valuable materials connected to state dream that they offer us. It is necessary to focus on the first dreams they’ve brought up to us and on the last ones; in the meantime identifying crucial dreams could represent, in this perspective, an useful tip for developing of the analysis.

*Keywords:* DREAM, RESISTANCE, CHANGE

### *I. Riflessioni teoriche*

Se accettiamo la tesi che attraverso il sogno sia possibile comprendere il lato creativo ed emozionale dell’uomo, troppo spesso trascurato da una cultura che predilige le caratteristiche logiche, possiamo anche ritenere che il ruolo del sogno sia quello di dotare il sognatore di uno slancio che gli permetterà di superare i cosiddetti confini della ragione. Sembra infatti che la nostra fantasia, solo se liberata dalla catena della logica, possa orientarci al superamento di possibili ostacoli.

Possiamo dunque capire come lo studio dei sogni abbia affascinato sin dall’antichità l’uomo, il quale da sempre ha cercato di dar loro un significato. Come afferma Hertha Orgler: «Gli antichi egizi, i greci e i romani davano loro grande importanza; nell’Antico Testamento troviamo interpretazioni di sogni estremamente

interessanti. In tutti i tempi gli uomini hanno pensato che i sogni sono strettamente legati alla vita reale» (7, p. 50).

Avvicinandoci poi alle opere di Dante e Boccaccio ci si accorge come in esse siano presenti i segni di un'esperienza comune attraverso cui gli uomini esprimono le loro emozioni e le loro sensazioni proprio per mezzo del sogno. Dunque, fin da quei tempi era comprensibile come la funzione del sogno fosse quella di generare sentimenti, stati d'animo ed emozioni. Il nostro secolo ha in seguito attribuito interesse al sogno soprattutto per il suo valore conoscitivo e terapeutico. Quando nel 1900 uscì la rivoluzionaria opera di Freud "L'interpretazione dei sogni", il sogno risultò essere ancora elemento marginale e soggetto alle numerose critiche dell'epoca. Ma Freud con il suo passaggio dal "non senso del sogno" al sogno come "senso dell'inconscio" riuscì in breve tempo a suscitare l'interesse di un vasto pubblico. Il sogno iniziò così ad assumere un ruolo fondamentale nelle terapie ad indirizzo psicodinamico per divenire in seguito strumento per raggiungere gli obiettivi terapeutici.

Se una delle scoperte di Freud, messa in rilievo anche da Adler, è rappresentata dall'intimo rapporto tra sogno e vita emozionale, sia Adler che Freud, sono entrambi consapevoli dell'incompletezza di ogni psicologia che non utilizzi l'interpretazione dei sogni. Tuttavia la psicologia adleriana interpreta i sogni diversamente dalla psicologia freudiana.

In un'ottica adleriana è possibile osservare come la vita del sogno non sia rigidamente separata dalla vita da svegli e come entrambe siano parte di un insieme, dunque «Nei sogni si manifestano egualmente in modo più o meno astratto l'atteggiamento del sognatore verso i suoi simili, i suoi tratti di carattere e le loro deviazioni nevrotiche» (1, p. 78). Il sogno, in quanto espressione dello stile di vita dell'individuo riflette sinteticamente il passato, il presente e il futuro. La fonte dei sogni è così triplice, infatti vi troviamo in primo luogo: le sensazioni, i desideri, le emozioni; in secondo luogo: le esperienze del passato e in terzo luogo le nostre aspettative. Già nelle sue prime opere Adler ci illustra la natura prospettica del sogno che risulta essere in linea con l'impostazione finalistica della Psicologia Individuale.

Considerato che l'uomo manifesta in ogni sua attività psichica una capacità di recupero del passato nella prospettiva di progettarsi e proiettarsi verso un futuro che tenda alla sicurezza, si evidenzia come anche la caratteristica principale del sogno sia andare in questa direzione. Scrive Adler: «Il carattere astratto del pensiero in sogno deve essere considerato come un'espressione della tendenza verso la sicurezza, che tenta di risolvere un problema semplificandolo, riportandolo a problemi più elementari dell'epoca dell'infanzia» (*Ibid.*, p. 78). Dunque, nella vita quotidiana, nel sogno e anche nelle fantasie ad occhi aperti, l'uomo esprime

il suo desiderio di prevedere. Nel sogno a differenza della realtà quotidiana quello che cambia è “la distanza” e la mancanza di “senso comune”. Per Adler «Ciò che rende ancora più astratto il pensiero nel sogno è l’isolamento nel quale il soggetto si trova rispetto alla realtà, ciò che esclude qualsiasi correzione possibile delle illusioni sensorie che si producono durante il sonno» (*Ibid.*, p. 78).

Sentimento d’inferiorità, spinta alla superiorità e sentimento sociale sono in ogni sogno i principali oggetti psichici attraverso cui si dipanano gli avvenimenti. L’isolamento sociale di chi sogna determina il fatto che si attenui in particolare il sentimento sociale e che venga ricercata una soluzione all’interno della polarità che sussiste tra sentimento d’inferiorità e aspirazione alla superiorità. La spinta dal basso verso l’alto è facilmente riconoscibile nei sogni e anche lo stile di vita di chi sogna e il suo rapportarsi alle persone e alle cose risulta evidente.

Adler cerca di intuire dai sogni quali siano gli aspetti caratteriali dominanti dell’individuo che sogna. Dal momento che si tratta della stessa persona che dorme o che è sveglia, non dovrebbe meravigliare il fatto che l’intera personalità sia contenuta anche nel sogno. L’arte interpretativa consiste nel filtrare dalle rappresentazioni oniriche tutte quelle costanti relative al carattere e ai sentimenti. Il metodo adottato da Adler è più concreto di quello adottato da Freud. Adler afferma in “Prassi e teoria della psicologia individuale”: «Se si scompone un sogno che sembra incomprensibile nelle sue componenti e se si riesce a sapere dal sognatore cosa queste singole componenti significhino per lui, con una certa diligenza ed un certo acume, risulterà l’impressione che dietro al sogno siano in giuoco delle forze che tendono verso una determinata direzione. Questa direzione si rivelerà anche in altre situazioni della vita di quella persona ed è determinata dal suo ideale personale e dalle deficienze e dalle difficoltà di cui sente il peso. Con questa tecnica, che crediamo di poter chiamare artistica, si ottiene la linea di vita della persona o almeno una parte di questa linea. Vediamo il suo piano di vita inconscio secondo il quale essa tenta di padroneggiare le esigenze della vita e la sua propria malsicurezza. Vediamo anche le vie più lunghe che egli intraprende sia per conquistarsi un senso di sicurezza, sia per evitare una sconfitta [...]. Il sogno rappresenta tutte le vie attraverso cui passa il pensiero del paziente, teso a una meta predeterminata con i mezzi dell’esperienza personale» (2, p. 194).

Non ha assolutamente importanza se chi sogna dimentica una grossa parte del sogno e se nella migliore delle ipotesi al risveglio riesce solo a ricordare qualche frammento di ciò che ha sognato. È fondamentale che gli rimanga impressa la sensazione che animava il suo sogno, uno stato d’animo anche se non ben definito, sperimentato durante il sogno, che influenzerà poi il suo comportamento durante la giornata. Ci si può dunque svegliare dopo un sogno pauroso con un’intensa e diffusa ansia oppure dopo un sogno sessuale con una spiccata predisposi-

zione di tipo affettivo. Possiamo così condividere l'ipotesi che si possono spesso assumere comportamenti suggeriti dal sogno.

Il sogno cerca, attraverso l'ausilio della fantasia, una via d'uscita verso l'alto, verso la superiorità, partendo sempre da una situazione d'inferiorità. Poiché la fantasia si mescola spesso, in maniera audace, con gli elementi della realtà, all'interno dei sogni possiamo trovare frequentemente somiglianze, allegorie e simboli.

Ma l'interpretazione non può essere riservata solo a quell'importante prodotto dell'inconscio che è il sogno. Adler ribadisce più volte che l'interpretazione "isolata" dei fenomeni richiede cautela e la loro spiegazione può essere raggiunta solo con una comparazione con altri fenomeni. Sono diverse infatti le manifestazioni psichiche dell'individuo che possono nascondere un significato simbolico. Il sogno dovrà dunque essere messo in rapporto ai primi ricordi, alle fantasie, ai sogni ad occhi aperti, ai *lapses* e a tutto ciò che di creativo viene prodotto attraverso l'analisi. Quando si comprende che le diverse vie ci conducono verso la stessa struttura unitaria, abbiamo individuato quella complessa opera d'arte che è lo stile di vita dell'individuo. Ma i sogni acquisiscono particolare importanza poiché rappresentano la via di accesso per eccellenza al simbolismo elaborato dall'inconscio. Secondo Adler «Il sogno non presenta un senso e un significato che quando lo si considera come un simbolo della vita, come un'analogia, come "un come se", che non si può interpretare se non seguendo la linea reale del movimento» (1, p. 78).

## II. *Il sogno come espressione di una resistenza*

Può accadere, quando comunichiamo al paziente che i sogni sono utili all'analisi, che questi ce ne porti numerosi o dica di non ricordarsene proprio. Il terapeuta dovrebbe riflettere sulle dinamiche messe in atto dai pazienti, i cui troppo numerosi sogni rappresentano spesso un ostacolo all'analisi.

Se il sogno, in un'ottica adleriana, è il prodotto di forze inerenti all'individuo e tenta di influire sugli atteggiamenti futuri, ci chiediamo, da un punto di vista metodologico, come sia possibile canalizzare positivamente il materiale del paziente che sogna troppo. Riteniamo utile seguire il suggerimento di Adler che raccomandava ai suoi pazienti di comportarsi davanti a un sogno come davanti a un abbozzo di un quadro da descrivere e da completare in ogni particolare seguendo le impressioni che se ne ricavano. E a proposito di troppi sogni nella stessa notte? Adler pensava che potesse trattarsi di tentativi di anticipare la risoluzione di un problema e così si esprime: «Dirò di sfuggita che la successione di parecchi sogni nella stessa notte equivale a un susseguirsi di tentativi di anticipa-

zione, di tentativi di risolvere il problema [...]. Sotto l'influenza della tendenza di sicurezza che si accentua sempre più, il sogno diventa sempre più astratto, simbolico, e dopo aver interpretato i sogni di una notte, si ottengono parecchi atteggiamenti psichici, i quali dopo essere stati paragonati fra loro, danno un'idea sufficientemente esatta del dinamismo e dello scopo della nevrosi» (*Ibid.*, p. 210).

Possiamo ricavare valide conclusioni dai sogni di un paziente che “sogna troppo” solo se gli elementi, acquisiti attraverso il metodo delle associazioni libere, vengono comparati e trovano conferma in altri dati emersi durante il percorso analitico. Da un punto di vista metodologico, il paziente che ci “sommerge con i suoi sogni” deve comprendere che può essere improduttivo soffermarci solo sui sogni in quanto ciò potrebbe rappresentare una resistenza al trattamento.

È generalmente il paziente nevrotico a produrre molti sogni, egli non accetta di “essere inferiore” al terapeuta e tende per questo a manifestare la sua “superiorità intellettuale” svalutandolo. Adler evidenzia come l'aspirazione al potere sia alla base delle nevrosi.

### III. *Un sogno indicativo di un cambiamento*

Incoraggeremo il paziente ad operare una sorta di selezione relativamente al prezioso materiale che ci offre. Soffermarci da un lato sui primi sogni che ci ha portato o sugli ultimi, individuare dall'altro alcuni sogni cruciali potrebbe in questa prospettiva rappresentare un'indicazione utile per lo svolgimento della terapia. A tal proposito presentiamo un sogno “cruciale”, indicativo di una svolta terapeutica in una paziente.

R. ha una spiccata produzione onirica e ha sovente utilizzato il sogno come modalità espressiva di resistenza al trattamento. In seduta, dopo un percorso terapeutico di più di cinque anni, R. porta un sogno, significativo di una prospettiva orientata al cambiamento.

Lo stile di vita della paziente, costellato da numerose relazioni sentimentali “tormentate”, si riflette immediatamente nel racconto qui riportato:

«Ho sognato *tanta gente* ma io osservavo me stessa. C'era un negozio con tante *cravatte messe bene*, le guardavo. Io mi vedo con un *abito bianco* lungo da sposa. Dicevo *devo sposarmi con mio marito* defunto. Vedo mia *madre* e mio *marito* anche se mi sentivo più concentrata su me stessa. Dico a mia madre che devo andare, devo sposarmi. Ritorno al negozio delle cravatte e vedo delle *mutandine* da donna bianche e mia madre mi dice di prenderle ora perché dopo non potrò. Vedo poi una *pozzanghera* grossa e dall'altra parte delle persone. Mi dico devo

salutarle ma sono in bilico perché dico non devo sporcarmi. Mi ripeto devo andare con mio marito. Sono nella pozzanghera per  $\frac{3}{4}$  mentre ho superato  $\frac{1}{4}$ .

*Associazioni libere :*

*Tanta gente*, penso alla curiosità delle persone. A volte mi fa piacere, a volte mi infastidisce molto, non la sopporto l'eccessiva curiosità. Il mio amante spesso mi irrita nel suo chiedere, mi dà veramente fastidio e mi fa tirare fuori "il brutto" di me stessa. Abbiamo un rapporto di dipendenza sessuale reciproca.

*Negozi di cravatte*, sempre legato al maschile. Vorrei una vita più ordinata con il maschile. Vorrei un uomo non solo per fare sesso. Voglio un maschile che mi dia amicizia ed affetto.

*Abito bianco*, non mi sono sposata con l'abito bianco e lungo, avevo un bel vestito giallo oro, corto, dava luce.

*Devo sposarmi con mio marito*, svegliata ho detto sì, vorrei risposarmi con lui (nella realtà è morto 10 anni fa). Sì il mio S., lui mi faceva bene, mi ha rispettata con dolcezza. Ho un ricordo bello di lui e lo terrò nel mio cuore. Pensare a lui mi aiuta a fortificarmi spiritualmente e fisicamente per dire no al mio amante. Basta non ne posso più.

*Mamma*, non la vedo ma sento la sua voce, mi dice che devo sposare mio marito. Ho dato parecchi dispiaceri a mia madre, mi affiora questa cosa. Io faccio fatica a perdonarmi, chiedo scusa a mia mamma.

*Mutandine*, mia madre mi dice: «Prendile adesso dopo non sai». Adesso io ho una certa età ma sento ancora forte il desiderio sessuale. Magari un domani più in là non posso più. Più in là non potrei più avere carica emotiva. Nel sogno sento che mia madre mi comprende. Anche nella realtà mi sono riappacificata con lei. La penso bene ed è come se non fosse morta.

*Pozzanghere*, quando mio marito stava male avevo già sognato tante pozzanghere nere. Lui mi disse che nella vita avrei trovato tante pozze nere e mi disse: «Se sei dentro guarda se sei sporca o meno». Dunque, se "entro e non mi sporco" è perché riuscirò a venirme fuori. Mio marito mi diceva: «Devi provare, devi fare esperienza, se non sei sporca puoi uscirne». Nel sogno non ero fuori del tutto dalla pozza ma ora io nella realtà cammino per uscirne totalmente. La pozza è dunque la "palla al piede" rappresentata dal mio amante.

Dopo un paio di settimane da questo sogno, M. mi comunica di essere riuscita a lasciare l'amante. A questo proposito condividiamo con Adler l'idea che «nei

sogni si profila la linea di potenza di chi desidera dominare il suo avvenire e, posto davanti a un problema, vuole trovare una via d'uscita» (3, p. 65).

#### *IV. Conclusioni*

Possiamo ritenere che il lavoro di interpretazione sia stato svolto in maniera soddisfacente se con l'interpretazione stessa si è giunti ad un consenso tra analista e paziente. Il paziente troppo spesso si trasforma in un sognatore abituale, il terapeuta e il paziente possono così correre il rischio di "prenderci in giro" per mesi con una sorta di "gioco interpretativo". Adler intendeva condurre i suoi pazienti ad una presa di posizione nei confronti della vita concreta e vide nel sogno uno tra i fenomeni espressivi utili per la conoscenza di sé. Se l'intera personalità è contenuta nel sogno, l'arte interpretativa consisterà dunque nel filtrare dalle rappresentazioni oniriche cifrate le costanti relative al carattere e ai sentimenti del soggetto che sogna. Il sogno non fornirà la soluzione esatta di un problema ma la direzione verso cui orientare la scelta e si configurerà così come un pensiero accompagnatorio «che corre nella direzione dettata dal carattere e dall'essenza della finalità, in una lingua difficilmente comprensibile, la quale, quando la si capisce, non parla chiaramente, ma accenna soltanto alla direzione della strada» (2, p. 193).

### Bibliografia

1. ADLER, A. (1912), *Über den nervösen Charakter*, tr. it. *Il temperamento nervoso*, Astrolabio, Roma 1971.
2. ADLER, A. (1920), *Praxis und Theorie der Individualpsychologie*, tr. it. *Prassi e teoria della psicologia individuale*, Astrolabio, Roma 1967.
3. ADLER, A. (1926), *Menschenkenntnis*, tr. it. *La conoscenza dell'uomo nella Psicologia Individuale*, Newton Compton, Roma 1975.
4. ADLER, A. (1931), *What Life Should Mean to You*, tr. it. *Cosa la vita dovrebbe significare per voi*, Newton Compton, Roma 1994.
5. ADLER, A. (1933), *Der Sinn des Lebens*, tr. it. *Il senso della vita*, Newton Compton, Roma 1997.
6. FERRIGNO, G. (1996), Riflessioni interdisciplinari sul sogno, *Riv. Psicol. Indiv.*, 39: 15-41.
7. ORGLER, H. (1956), *Alfred Adler der Mann und sein Werk*, tr. it. *Alfred Adler e la sua opera*, Astrolabio, Roma 1970.
8. PAGANI, P. L. (2005), L'interpretazione in psicodiagnostica e in psicoterapia secondo la metodologia adleriana, *Riv. Psicol. Indiv.*, 58: 25-58.

Daniela Bosetto  
Via Urbano III, 3  
I-20123 Milano  
E-mail: urbanoterzo3@libero.it