

Il sogno come possibile strumento per andare “oltre” nella conoscenza

MARGHERITA MORONE, MARIA LUISA CAVIGLIA, EMANUELA GAMBA

Summary – DREAM AS A POSSIBLE TOOL TO GO INTO KNOWLEDGE. Recently many efforts have been done to deepen research about dreams and linked meanings. Neuroscience studies show that it's impossible not to dream. In this paper different aspects of psychotherapy focused on dreams will be discussed.

Keywords: DREAMS, PSYCHOTHERAPY, NEUROSCIENCE

Nell'attuale epoca post-moderna, dove si sono verificati grandi e considerevoli cambiamenti nella comunicazione, dovuti all'enorme sviluppo della tecnologia, ci si propone di approfondire la ricerca sul valore e sui significati del sogno. La tecnica entra nella vita di ognuno di noi e ne modifica i sistemi di comunicazione. La tecnica crea un mondo nuovo, con determinate caratteristiche, un mondo che noi non possiamo non abitare, ovviamente, e abitandolo contraiamo delle abitudini che ci trasformano.

Nell'indagine psicologica contemporanea il sogno occupa una posizione di grande rilievo e può essere uno strumento utile per andare “oltre” nella conoscenza. A cinquant'anni dalle prime scoperte neurofisiologiche, dall'individuazione delle fasi del sonno REM, i loro usi come indicatori del momento in cui uno sogna, le loro caratteristiche hanno portato ad una rivisitazione della teoria tradizionale della psicologia dei sogni.

Il sogno fa parte di un fenomeno complesso, affascinante e misterioso, interiore all'uomo, e accompagna da sempre il suo cammino. Il sogno ha le sue radici nella parte più intima di ogni essere umano, e rappresenta in un certo senso l'altra faccia della persona, quasi in senso greco la sua maschera, una sorta di negativo dell'immagine fotografica.

Ma che cos'è il sogno? È l'immancabile accompagnatore delle nostre notti. È una traccia attiva che raffigura e rende operanti le emozioni e i vissuti del sognatore, dando vita alla rappresentazione delle sue dinamiche intrapsichiche e relazionali. Nel sogno si racchiudono le avventure notturne del nostro inconscio.

La concezione dinamica dell'inconscio considera gli effetti durevoli e ricorrenti delle pulsioni rimosse inerenti a conflitti che non hanno trovato soluzione e il loro possibile irrompere nella condotta e nella esperienza cosciente. Ogni approccio psicoterapeutico ha sviluppato delle modalità d'intervento. Nella pratica clinica, significa offrire al paziente strumenti di lavoro che gli permettano di leggere le diverse parti del sogno e di fissarvi l'attenzione, traendo da questa indagine nuove conoscenze.

La relazione psicoterapeutica offre la possibilità di esplorare il proprio mondo affettivo, operazione che confronta il vissuto del sogno con quello reale. La relazione con se stessi e con l'ambiente è mediata e organizzata dalle proiezioni del nostro "sistema di credenze" che diventano, più o meno inconsapevolmente, gli elementi con i quali costruiamo il nostro modo di esistere nel mondo. La dinamica psicologica determina, nelle sue componenti di presenza, responsabilità e consapevolezza, un cambiamento di segno. Lo svolgersi della narrazione di sé dallo stato di passività del sonno si trasferisce nell'attività cosciente della veglia e le situazioni vissute nel sogno sono ricostruite con la collaborazione psicoterapeutica.

Tra il sogno sognato e quello rappresentato c'è il racconto, che è anche la concettualizzazione dell'evento onirico in una forma narrativa e coerente e la sua riorganizzazione in termini tali da poter essere ricordato. Solo dopo questa operazione il sogno può essere raccontato. La traduzione in termini narrativi del sogno segue l'impronta della cultura del soggetto, del suo modo di vivere e di intendere la vita. Il sogno ricordato nel racconto è vissuto come evento concluso, passato; lo svolgersi della sua trama, una volta disegnata, non consente la possibilità di scelta o di modifica.

L'esperienza ci insegna che, al di là delle varie letture che si appoggiano sui modelli teorici, e al di là della sensibilità delle interpretazioni da parte dell'analista, il sogno, come linguaggio dell'inconscio, conserva pur sempre quel carattere peculiare di ineffabilità e di mistero cui non è sempre possibile accedere, sicché non lo si può decodificare sempre in modo esauriente. Il sogno ha stimolato da sempre, e nelle varie culture, infinite interpretazioni dei significati.

Alcuni ricordano i propri sogni ogni mattina e con facilità, altri invece, solo raramente trattengono le immagini di qualche sogno oltre il risveglio, magari solo quando esso è a forte contenuto emotivo. C'è anche chi afferma di non sognare

mai ed altri di non ricordare mai i sogni al risveglio. È molto importante quello che ricordiamo del sogno ed anche poterlo raccontare.

Chiedere cos'hai sognato questa notte? Sembra una domanda molto intima che non richiede necessariamente risposta. Bisognerebbe invece abituarsi a capire l'importanza del sogno che è creatività. È creatività da non buttare via, buttiamo via un mucchio di esperienze utili. I sogni si dovrebbero scrivere, si dovrebbero disegnare (come faceva Fellini) per non perderli. I sogni abbracciano tanti anni, tante esperienze, i sogni sono riflessione sulla vita, sui nostri desideri nascosti, una finestra aperta sul nostro mondo interiore.

Ogni notte sogniamo. Gli studi hanno dimostrato che non è possibile non sognare e che, anzi, la fase del sonno con sogni si ripete ogni notte più volte, con un ciclo di circa quindici, venti minuti, ogni novanta. Le scienze psicologiche della personalità e delle relazioni interpersonali, in particolar modo le psicologie del profondo hanno conferito al sogno notevole importanza, clinica e psicoterapeutica facendo di esso uno strumento fondamentale sul piano metodologico.

Sono state fatte numerose affermazioni in merito: per alcuni ricercatori esso è il guardiano del sonno, poiché difenderebbe il sonno dagli stimoli sensoriali, per altri, invece, è una specie di esercizio cerebrale a vuoto, utile soltanto alla fisiologia.

L'aspetto più sconcertante è questo: il sogno non risulterebbe inutile al sognatore, emozioni e impressioni dense di significato si affollano frequentemente in esso. Dobbiamo ammettere pertanto che il sogno ha un valore ed un significato psicologico profondo, che si intreccia e si correla con quello fisiologico.

Oggi si tende a cercare una via d'incontro tra psicoterapie e neuroscienze, intesa come possibilità che discipline tra loro così distanti per metodologie e studio dialoghino alla ricerca di uno scambio di contenuti, nei rispettivi ambiti, che permettano di approfondire conoscenze sulla mente e sull'animo umano. Nonostante gli studi compiuti, le distanze accorciate, la scienza non riesce ancora a dar ragione in maniera assoluta del valore del contenuto del sogno. L'unica certezza è che esso esiste e costituisce una funzione importante per la persona, quasi una finestra aperta su se stessi, sulla propria essenza più profonda.

Ogni approccio psicoterapeutico ha sviluppato delle modalità d'intervento. Nella pratica clinica, significa offrire al paziente strumenti di lavoro che gli permettano di leggere le diverse parti del sogno e di fissarvi l'attenzione, traendo da questo esame nuove conoscenze ed esplorando i propri vissuti affettivi.

Il sogno contiene anche la limitazione dello stile esistenziale che la persona adotta nella vita reale, il sistema che dirige le scelte, anche quelle omesse o possibili,

che si vorrebbe ma non ci si sente di fare, e ai fini dell'intervento sulla condotta è utile considerare la struttura che sostiene il racconto del sogno.

Il momento del racconto del sogno, quindi, si situa già all'interno della relazione terapeutica: il terapeuta entra e partecipa con il suo ascolto; il racconto si appoggia al "noi" della relazione come campo dinamico che permette e promuove la comunicazione, l'intervento chiarificatore e la ristrutturazione del paziente. Al tempo stesso la particolare relazione fra le due persone influenza il modo in cui il racconto si configura, dando la possibilità al terapeuta di evidenziare alcuni primi elementi di sfondo.

L'interpretazione dei sogni è un compito assai impegnativo, da misurarsi su approfonditi confronti fra lo stile di vita passato e attuale del soggetto e il modo di intendere segnalato dalla struttura onirica. La Psicologia Individuale attribuisce ai sogni un ruolo finalistico ed un ruolo di esplorazione, inquadrandoli come tentativi di saggiare lo stile di vita di fronte a situazioni ipotizzate.

Ognuno di noi ne può trarre indicazioni attive d'incoraggiamento sulla via di un determinato fine ultimo perseguito o, al contrario, avvertimenti che inducono alla cautela o alla rinuncia. Il sogno è dunque un tentativo di oltrepassare i confini del tangibile e codificabile, senza perdere il contatto col reale ma affinando lo sguardo sull'innegabile mistero, sull'ombra che, al di là delle scienze esatte, fa parte della vita dell'uomo.

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. (1931), *What Life Should Mean to You*, tr. it. *Cos'è la Psicologia Individuale*, Newton Compton, Roma 1976.
4. ANSBACHER, H. L., ANSBACHER, R. R. (1956) *The Individual Psychology of Alfred Adler*, tr. it. *La Psicologia Individuale di Alfred Adler*, Martinelli, Firenze 1997.
5. BENEDETTI, G. (1999), Il pensiero figurativo: il sogno, l'immaginario e il simbolico, *Psicot. Sci.*, 33: 53-74.
6. BION, W. R. (1962), *Learning from Experience*, tr. it. *Apprendere dall'esperienza*, Armando, Roma 1972.
7. BOLOGNINI, S. (a cura di), *Il sogno 100 anni dopo*, Bollati Boringhieri, Torino.
8. CAROTENUTO, A. (2003), *Nel mondo dei sogni*, Di Renzo Editore, Roma.
9. DREIKURS, R. (19449), The Meaning of Dreams, *Med. School Quart.*, 5: 3.
10. ELLENBERGER H. F. (1970), *The Discovery of Unconscious*, tr. it. *La scoperta dell'inconscio*, Bollati Boringhieri, Torino 2001.
11. FERRERO, A. (1995), *Insula Dulcamara*, CSE, Torino.
12. FERRIGNO, G. (2003), Sogno, neuroscienze, linguaggio multimediale e interdisciplinarietà, *Riv. Psicol. Indiv.*, 54: 3-34.
13. FERRIGNO, G. (2007), Il lavoro “del” sogno, il lavoro “sul” sogno, il lavoro “col” sogno: dal “sogno sognato” al “sogno raccontato”, *Riv. Psicol. Indiv.*, 62: 3-7.
14. PARENTI, F. E COLL. (a cura di) (1989), *Alfred Adler, Antologia ragionata*, Istituto Alfred Adler di Milano, Raffaello Cortina, Milano.
15. ROAZEN, P. (1975), *Freud e i suoi seguaci*, Biblioteca Einaudi, Torino 1998.
16. ROVERA, G. G. (1992), *Trattato Italiano di Psichiatria, III: Psicologia Individuale*, Masson, Milano.
17. VARRIALE, C. (2005), *Alfred Adler psicologo di comunità*, Guerini Studio, Milano.
18. VATTIMO, C. (1980), *Le avventure della differenza*, Garzanti, Milano.

Margherita Morone
Corso Duca degli Abruzzi, 35
I-10129 Torino