

IL SOGNO

Monica Introna



Il sonno (*) dona all'uomo il ristoro del corpo e la magia dei sogni.

L'attenzione ai sogni ha origini antichissime, anche se è solo con Sigmund Freud che il loro studio ha assunto un valore scientifico.

"Il sogno è la via maestra per esplorare l'inconscio", diceva Freud.

Come si può aprire un lavoro sul sogno se non partendo da colui che, per primo, ne ha fatto

oggetto di studio per conoscere meglio l'Uomo? Freud ha dato al sogno un significato psicologico, individuabile attraverso il lavoro analitico dell'interpretazione.

Questo è un anno importante per i sogni: ricorre infatti il centenario della pubblicazione del suo famoso libro "L'interpretazione dei sogni".

Certo, alla sua uscita, questo libro non ebbe molti lettori ed ebbe critiche anche severe da parte degli scienziati dell'epoca. Tuttavia il libro è stato ed è tuttora di importanza fondamentale per lo studio della nostra mente.

Freud propone il lavoro sul sogno come la via regia per raggiungere l'inconscio e dà del sogno una definizione che farà discutere generazioni di analisti dopo di lui: la "soddisfazione allucinatoria di un desiderio rimosso nell'infanzia".

Il presupposto di base è che *l'inconscio è la forza motrice che spinge l'apparato psichico a lavorare nel sogno* e che il sogno è determinato a sua volta dal "desiderio" che deve essere soddisfatto "allucinatoriamente".

Il desiderio di cui parla Freud in questo libro è infantile, ha le sue radici nella sessualità che il bambino non può soddisfare nella realtà ed è costretto a rimuovere nell'inconscio dove tuttavia resta sempre attivo come una molla caricata pronta ad espandersi durante il sogno.

Ne "L'interpretazione dei sogni" Freud offre una teoria sconvolgente per i benpensanti della sua epoca: *il bambino ha desideri sessuali*, tali da alimentare in lui la fantasia di avere la mamma tutta per sé escludendo il papà. Ecco allora che dall'interpretazione dei sogni emerge un'altra scoperta: il "complesso di Edipo".

E' infatti su questo mito che si fondano le dinamiche affettive di ogni nucleo familiare e quindi la scoperta dell'Edipo ha una rilevanza sociale universale che resta tutt'oggi e intorno alla quale ruotano le relazioni umane.

La finalità del sogno resta per Freud comunque quella di soddisfare un desiderio.

A cento anni di distanza possiamo chiederci cosa è ancora attuale delle sue teorie?

Molto è cambiato, la psicoanalisi, come altre discipline, è andata incontro a profonde trasformazioni teoriche e cliniche.

Ad esempio l'idea che il sogno sia solo l'esaudimento di un desiderio ci sembra oggi piuttosto riduttiva. Attualmente può essere considerato il rivelatore di un inconscio che non è più solo il prodotto della rimozione di un desiderio, ma anche il contenitore delle esperienze affettive e dei traumi che il

bambino ha subito nelle sue prime relazioni con i genitori e con l'ambiente in cui è cresciuto.

Oggi quindi, più che ai tempi di Freud, il sogno permette di conoscere i sentimenti, le ansie, le modalità difensive che il soggetto ha acquisito e rimosso dalla sua coscienza. Dimensione che può riemergere grazie all'esperienza transferale nella relazione terapeutica.

E' infatti il transfert che riattiva le antiche esperienze rimosse dell'individuo, esperienze che nel sogno possono ripresentarsi in forma spesso latente ed essere elaborate nel contesto della relazione analitica.

Imparando ad ascoltare la voce del sogno, che proviene dai livelli più profondi della nostra anima, è possibile raggiungere un'autoconoscenza tale da permetterci di apprendere informazioni su di noi che celiamo a noi stessi.

L'innovazione che porta Carl Gustav Jung al modello freudiano consiste nel concetto secondo cui il sogno può rappresentare, oltre che contenuti dell'inconscio personale, anche temi propri dell'inconscio collettivo, intesi come parte della nostra psiche che conserva simboli universali, detti archetipi, che non provengono da esperienze personali, ma che sono ereditati dalla specie, come risultato della storia dell'umanità a partire dalle origini.

Secondo la concezione junghiana, all'inconscio collettivo vanno ascritte la produzione dei miti, delle idee religiose, delle visioni e dei sogni, poiché persone di culture differenti possono spontaneamente attingere da un comune immaginario simbolico.

Esistono dei simboli comuni a tutti gli individui, di cui ne citiamo un paio, a mo' di esempio:

Automobile e mezzi di trasporto = rappresentano il desiderio di guidare la nostra vita; le complicazioni nella guida o nello sterzo esprimono ansia circa l'autocontrollo; problemi con i fari o i tergicristalli rivelano difficoltà relative al conoscere dove si sta andando.

Casa = rappresenta la psiche del sognatore. Consiste di stanze e piani con funzioni differenti: il soggiorno rappresenta la dimensione sociale, la convivialità; la camera da letto l'intimità con se stessi o con l'altro; la cucina i processi di trasformazione e di "digestione psichica" delle esperienze; la facciata rappresenta la nostra maschera sociale, l'apparenza; la cantina rappresenta l'inconscio; la soffitta il piano spirituale; il tetto la coscienza.

Tuttavia ogni singolo individuo è creatore di un personalissimo " dizionario dei simboli", che può essere riconosciuto solo grazie ad un lavoro di introspezione psichica.

Il sogno denominato "problem solving" aiuta a trovare risposte originali a dei problemi: il metodo dell' "*incubazione onirica*" consiste nel formulare in modo chiaro la domanda al nostro inconscio ed annotare al risveglio i contenuti emersi dal sogno.

C'è poi un particolarissimo tipo di esperienze psichiche che si verificano durante lo stato di sonno e che implicano una conoscenza per via extrasensoriale di pensieri o avvenimenti esterni al sognatore.

La percezione extrasensoriale, come il sogno, è un processo intrinseco alla natura umana: rivela la conoscenza inconscia che l'uomo ha di se stesso e del suo rapporto col mondo.

Lo "stato mentale", nel quale più frequentemente si manifestano facoltà di tipo extrasensoriale, è il sogno. Si tratta di esperienze che dimostrerebbero la possibilità che i sogni rivelino eventi che si svolgono a distanza e che non si sarebbero potuti immaginare basandosi sulla logica o sul buon senso.

Le persone riconoscono questi sogni differenti da quelli ordinari, in ragione di una loro peculiare nitidezza, impressione ed intensità; il sognatore sente che essi hanno un significato importante e si sente spinto a raccontarlo; sono vissuti onirici facilmente rievocati al risveglio, che segnalano episodi inattesi o tragici ed infine non presentano quella bizzarria e quella dinamicità da una scena all'altra tipici dei sogni comuni.

Si potrebbe supporre che questo sia il mezzo originario, arcaico, di comunicazione fra gli individui, mezzo che, nel corso dell'evoluzione filogenetica, è stato soppiantato dal metodo di comunicazione che si avvale solo dei cinque organi di senso.

Tuttavia il metodo arcaico potrebbe essere rimasto inalterato nel nostro Se più profondo, e all'occorrenza essere ancora in grado di risvegliarsi e captare le informazioni che giungono dall'etere.

Questa tipologia di sogni rivelerebbe le vestigia di questa modalità originaria di comunicazione fra gli uomini, superando la barriera del tempo e dello spazio.

I sogni possono annunciare in anticipo, in maniera più o meno simbolica, l'insorgenza o lo sviluppo delle malattie, o di altri processi fisiologici. Questi sogni, però, non rappresentano presagi di malattie future, ma segnalano disturbi già esistenti non ancora avvertiti dal corpo e dalla coscienza.

Già Ippocrate, Aristotele e Galeno credevano a questi sogni prodromici e li spiegavano dicendo che nel sogno le sensazioni vengono amplificate. Molto spesso infatti si scopre con stupore una netta corrispondenza tra il vissuto del corpo e l'analogo psichico, nel sogno.

Analogia utilizzata anche dalla medicina taoista o quella ayurvedica che sanno come far parlare coscientemente l'organo.

Infatti nella medicina cinese (taoista) la legge dei cinque elementi prevede che ad ognuno dei cinque organi (fegato, cuore, milza, polmone e rene) sia associato uno stato psichico corrispondente.

Così per esempio i sogni in cui compaiono elementi associati al tema archetipico del calore, o eventi legati a fantasie-immagini del fuoco, sono dominati dall'elemento-archetipo cuore; all'opposto i sogni in cui compare il tema delle acque, come il sognare di fare bagni nell'acqua buia, eccetera, sono dominati dall'elemento del rene.

Da millenni nell'Induismo, nel Buddismo, nel Taoismo e nelle culture tradizionali di tutto il mondo è stata dimostrata l'esistenza di una classe di esperienze oniriche che hanno favorito l'evoluzione del progresso culturale e religioso dell'umanità.

Sempre da tempi molto antichi, inoltre, sono ben documentate sia la possibilità di sviluppare la consapevolezza del sogno, per ottenere esperienze profonde e ispirazione, sia la capacità di controllare il sogno stesso.

L'insegnamento del Dzogchen (Grande Perfezione) nel buddhismo tibetano, è molto interessato alle esperienze del sogno e a tutti i fenomeni ad esso correlati, nonché alla preveggenza.

Alcuni metodi, tra cui anche lo "Yoga del sogno" sono impiegati per sviluppare una maggiore consapevolezza allo scopo ultimo di conseguire la liberazione.

Secondo l'insegnamento Dzogchen i sogni possono essere raggruppati in due categorie:

- i "sogni karmici", sogni di tipo più comune, causati dalle tracce karmiche
- i "sogni di chiarezza", sogni che rilevano un'opportunità di accesso alla dimensione spirituale.

I *sogni karmici* possono risalire ad una vita passata, alla giovinezza o al passato più recente della persona. Nella tradizione della medicina tibetana un medico che indaga le origini di una malattia considererà anche a quale di questi tre stati di esistenza si riferiscono i sogni del malato. A volte, se una persona è affetta da una grave malattia molto difficile da curare, ciò può essere dovuto a cause karmiche risalenti all'infanzia, o persino ad una vita passata; ma una malattia può anche scaturire da una causa karmica maturata in base ad azioni recenti.

Perciò, in questi casi, l'esame dei sogni è uno dei mezzi più importanti per analizzare e individuare le cause primarie e secondarie del problema.

Nei sogni condizionati dalle tracce karmiche, possono apparire elementi sconosciuti dei quali non si è avuta esperienza in questa vita, come visioni di altri paesi, o di gente dalle usanze e dalla lingua ignote.

I "*sogni di chiarezza*" invece, sorgono spontaneamente in alcuni individui dalla limpidezza della loro mente, senza la necessità di applicare metodi secondari per rilassare il corpo, o controllare l'energia.

I sogni di chiarezza sono legati alla nostra saggezza innata, ai semi karmici che abbiamo piantato e che hanno prodotto frutti attraverso l'esperienza della meditazione e grazie alle azioni positive svolte nella nostra attività quotidiana. Vi sono altri sogni legati alla chiarezza nei quali è possibile fare molte cose, come studiare, leggere, o apprendere. Una persona che riceve una "trasmissione", anche se in quel momento non ha la capacità di comprendere, in futuro prima o poi scoprirà il significato dell'insegnamento. Quando si sviluppa la chiarezza è molto facile avere particolari manifestazioni durante il sogno, come per esempio scoprire qualcosa riguardante il futuro.

Tomando ad una visione occidentale, possiamo suddividere i sogni in varie categorie.

Sogni ordinari. Discendono direttamente da un attività psichica in ognuno di noi, ci consentono di esplorare il nostro "io", il nostro subconscio. Senza scomodare la psicanalisi, possiamo dire che i sogni ordinari spesso sono i più facili da "interpretare". La nostra mente a riposo sembra analizzare velocemente il nostro vissuto e darci delle risposte, dei consigli. Nei sogni ordinari dobbiamo solo analizzare i legami che esistono tra le "figure" sognate e le "azioni" che le figure sognate pongono in essere nei sogni.

Sogni straordinari. In genere sono sogni molto lunghi, spesso articolati in più scene: al risveglio lasciano sensazioni di angoscia, di felicità, di euforia, di pace, di paura. Sono sogni che possono essere interpretati con il metodo introspettivo: occorre "capire" il soggetto, la sua vita, le sue difficoltà, le sue motivazioni.

Sogni premonitori. La nostra mente è in grado di elaborare milioni di

informazioni e di ottenerne proiezioni. In realtà i sogni premonitori possono essere suddivisi in "propri" e "indotti".

I "sogni premonitori propri" ci preavvisano di qualcosa che sta per accadere e ci parlano con un linguaggio "figurato".

I "sogni premonitori indotti", sono dovuti ad entità che non preannunciano solo eventi ma indicano anche modi di affrontarli, comportamenti da tenere. Anzi soprattutto questi.

Sogni ricorrenti. Mettono in luce l'esistenza di un problema che viene ignorato a livello cosciente. Ci sono cose nella nostra vita o in noi stessi che non riusciamo o non vogliamo "vedere" e che hanno bisogno di essere modificate: cambiamenti da affrontare, disagi legati all'età ed ai suoi cicli, blocchi e complessi risalenti al passato o addirittura all'infanzia.

Sogni di sequenza. Presentano lo stesso tema dei sogni ricorrenti, ma in questo caso c'è un aspetto della vita del sognatore che l'inconscio vuole mettere in risalto e che è centrale. Tale aspetto tuttavia può cambiare nel tempo e così anche i sogni si adattano ai cambiamenti reali della persona, anzi li mettono in rilievo, segnalando così l'avanzare del processo interiore.

I sogni, in conclusione, sono parte della nostra vita, e se decidiamo di dedicar loro parte del nostro tempo, per ricordarli e scriverli al nostro risveglio (o registrarli), ne trarremo un beneficio tale da non poterne più fare a meno; ci collegheremo con un mondo fuori e dentro di noi di cui non conoscevamo l'esistenza e ci chiederemo "Ma come ho vissuto finora?" anzi "Ma ho vissuto finora?". E con questa riflessione innalzeremo gli occhi al cielo, conservando i nostri piedi ben piantati nella madre terra, percependo la profonda connessione del nostro corpo col nostro spirito.

(*) vedi della stessa autrice n° 18 di *Riflessionline*