

Interpretazione dei sogni e simbolismo in Freud e Jung

MARCELLO DI MARZO*

La storia del sogno risale alle origini dell'umanità. Da sempre l'uomo si è interrogato sul significato dell'esperienza onirica, attribuendogli valore secondo prospettive assai diverse a seconda del periodo storico. La corrente metafisica che vede nel sogno l'attività errante dello spirito che abbandona il corpo perdura fino ai nostri giorni tra i beduini del Nilo e le tribù Masai. Alla fine del VI sec. a.C. in Grecia e poi a Roma medici e sacerdoti interpretavano i sogni nei templi dedicati ad Esculapio, dio della medicina. I fedeli praticavano l'incubazione e richiedevano un messaggio terapeutico attraverso il sogno.

Sia nell'Antico che nel Nuovo Testamento sono riportati dei sogni profetici, che ricorrono anche nelle vite di numerosi santi; Maometto ebbe molteplici visioni oniriche che preannunciavano eventi, trasmettevano rivelazioni e lo guidavano nelle azioni. Nel II secolo d.C. ci fu un fiorire di teorie mediche ed analitiche ed una copiosa letteratura di oniromanzia (dal greco *oneiros*, sogno e *manteia*, predizione).

Un libro che offre delle indicazioni per avvicinarci al complesso mondo dei sogni è il *Libro dei Sogni* di Artemidoro. Abbiamo scarse notizie sulla sua vita, quello che è certo è che il trattato dei sogni fu l'opera più impegnativa e rinomata di Artemidoro, non certo la sola. A quest'opera egli dedicò quasi la sua intera esistenza. Molto importanti per lui sono i principi classificatori che permettono di stabilire quali sogni siano da interpretare e quali non lo siano.

All'inizio del Libro troviamo la distinzione tradizionale tra sogni profetici e sogni non profetici: i primi sono indizio che ci "che accadrà, i secondi di ci" che esiste, ossia delle passioni sia dell'anima che del corpo. I sogni si suddividono in cinque tipi: personali, impersonali, comuni, pubblici e cosmici, a seconda del loro soggetto che, a sua volta, determina il destinatario del messaggio. Artemidoro

* via M.T. Stampacchia, 7/A, 73100 Lecce

va a casa sua. La moglie lo respinge e l'uomo, credendosi pazzo, ritorna al convento dove lo puniscono. La moglie, ritenendo giunto il momento di liberarlo dal castigo, lo riaddormenta e lo riconduce alla sua dimora e al suo letto.

Quel che appare chiaro è che l'ideatore dell'inganno è sempre un signore mentre la vittima è sempre di umile condizione, rendendo così la beffa ancora più crudele.

Nel prelude alla *Bisbetica domata* anche Shakespeare usa l'arte dell'inganno. Cristoforo Sly, un povero stagnaro, dopo una solenne bevuta, viene raccolto in preda ai fumi dell'alcool da un Lord in vena di trastulli e trasportato al Palazzo. Qui una volta svegliato, viene trattato da gran signore ma lui non riesce a credere a quello che gli dicono. Gli fanno credere che un paggio travestito da donna sia la sua sposa. A questo punto lui dice, colto dal dubbio:

*Dunque un signore io sono? E una donna così ho?
O sogno? O ho sognato fino a questo momento?*

Il desiderio di possedere "Madame Wife" è tale che poco importa se ha dormito quindici anni, ora non dormirà più. Alla fine di questa commedia non si sa nulla di quello che accade al povero Sly e poco importa se ritornerà alla sua miseria, alle sue osterie, alla sua vita abituale. Quel che conta è che lo scherzo sia servito a scacciare la melanconia: "*Melancholy is the nurse of frenzy* - Dalla tristezza nasce la follia" per evitare così grave danno è opportuno concedersi qualche svago. Così nella *Tempesta*, Shakespeare ci dimostrerà come la commedia finisce e gli attori se ne vanno, tutto diventa simbolo della fragilità della vita.

Tutto è sogno e noi "siamo della stoffa di cui sono fatti i sogni e la nostra piccola vita è cinta di sonno".

Per quanto riguarda l'interpretazione di sogni, apparvero verso la fine del '700 le *Smorfie*, così si chiamarono gli opuscoli che "agganciavano i sogni ai numeri da giocare al lotto"³.

Il sogno è visto anche come un viaggio nelle remote zone dell'Ade, dove le antiche civiltà situavano le divinità che presiedevano al sonno e al sogno.

Nella civiltà greca i sogni erano figli della Notte, Omero li situava nella dimora dell'Ade e così pure Virgilio. Dante, nella *Divina Commedia*, nel I canto del-

³ Nato nel 1576 a Genova come scommessa sui cinque membri del Consiglio della Repubblica che venivano a loro volta estratti a sorte due volte l'anno tra mille duecento candidati per sostituire gli uscenti, il gioco si chiamò in un primo tempo "*del Seminario*". In seguito, poiché i Candidati si ridussero a novanta, si prese l'abitudine di sostituire i nomi con i numeri e il gioco divenne quello del lotto, termine derivato probabilmente dal fatto che il governo, dopo avervi imposto una tassa, lo concedeva in appalto. Il lotto si propagò a Napoli e agli Stati pontifici, poi nel resto d'Europa.

l'Inferno dice che a metà del viaggio della vita si accorge di aver smarrito il giusto cammino e di essere entrato in una selva orrida, oscura e amara perfino al ricordo. Egli non è in grado di dire come vi sia entrato, tanto era pieno di sonno nel momento in cui si smarriva. In Dante si avvertirà in alcuni momenti successivi la sua paura di passare il confine della realtà per immergersi in una veglia che è più sognante del sogno, non è solo retorica ma indica la volontà e il tremore d'affrontare il viaggio infero. Viaggio infero che allude ad una dimensione dove le immagini sono ombre immateriali come quelle del sogno. Sono ombre. L'ombra non può esistere senza una fonte di luce e nello stesso tempo indica ciò che per natura è "occulto".

Ombra è quella che proiettano i corpi, ma designa anche l'anima e, per estensione, lo spirito disincarnato dei defunti, diventando a volte sinonimo di spettro.

A proposito dell'Ombra, ci viene ancora in mente un apologo dell'autore Tchouang-Tseu di cui abbiamo citato il sogno del filosofo-farfalla: "C'era una volta un uomo che temeva la sua ombra e detestava le proprie orme, così decise di liberarsene correndo, ma più accelerava la fuga, più marcava il terreno con le impronte dei piedi, e nonostante fosse velocissimo, l'ombra non gli era da meno. Pensò, allora, di non correre abbastanza, si mise a scappare a perdifiato senza tregua come un fulmine, finché le forze lo abbandonarono e piombò morto. Era stato tanto stolto da non capire che se si fosse allungato, sdraiandosi adagio, si sarebbe sbarazzato dell'ombra" (AA.VV., 1959).

Nel suo recente saggio *Il sogno e il mondo infero*, Hillman (1984), ribadendo la connessione tra sogno e mitologia, situa le immagini oniriche nel mondo infero, visto come un viaggio dell'io nella sua profondità inconscia. Si tratta di un viaggio che porta in terre sconosciute, in una dimensione ignota e a volte terrificante. Ne è un esempio quello compiuto da Freud, e descritto dal suo primo biografo Ernest Jonas che, nello scrivere sull'autoanalisi di Freud (che costituisce il libro sui sogni), è afferrato dal mito della discesa eroica nel mondo infero: "Freud dette inizio alla sua più erica impresa - una psicoanalisi del proprio inconscio ... Rimane però il fatto che si tratta di un'impresa unica: una volta compiuta, è compiuta per sempre, perché nessuno può essere di nuovo il primo ad esplorare quelle profondità ... Osava molto e molto rischiava" (Hillman, 1984).

Freud stesso nella prefazione alla seconda edizione dell'*Interpretazione* scrisse: "Esso [il libro] mi è apparso come un brano della mia autoanalisi, come la mia reazione alla morte di mio padre, dunque all'avvenimento più importante, alla perdita più straziante nella vita di un uomo".

Anche il collasso che Freud soffrì, mentre stava lavorando a questo libro, può essere visto come una discesa in quel regno del profondo che non si era compiuta negli esperimenti che egli aveva già compiuto.

Freud non riuscì a liberarsi della contrapposizione tra il mondo diurno (regno

della luce, della bellezza, dello spirito, dell'etica) e quello notturno (dove risiedono tormenti, follia, tenebra) e attribuì all'interpretazione il compito di convertire i sogni nel mondo diurno in modo da riscattarne i contenuti inferi. La terapia psicoanalitica è infatti uno strumento di recupero che, attraverso il "lavoro interpretativo" si propone di portare alla luce le ombre dell'inconscio. Questo "lavoro" incontra tuttavia un doppio ostacolo: quello del sogno che resiste alla dimensione della veglia e quello dell'io consapevole ad accettare il messaggio onirico.

Quanto maggiore è perciò la resistenza dell'io consapevole, tanto minore la possibilità d'interpretare il sogno e, all'inverso, una minore resistenza facilita la "traduzione" del sogno. Ma Jung, modificando il pensiero del maestro, presentò due obiezioni citate da Hillman nel suo libro. La prima obiezione consiste nel fatto che l'interpretazione dei sogni è propriamente il lavoro della coscienza dell'io ed è parte della complessiva conquista dell'es; il sogno ritorna al mattino e chiede lui stesso un'interpretazione, anche quando resiste all'interpretazione. La seconda obiezione consiste nel fatto che l'interpretazione del sogno fa da ponte tra giorno e notte creando un punto di vista nuovo a mezza strada fra i due, più completo che includa sia il sogno sia l'io, sia la vita interna che quella esterna.

Hillman (1984) nel procedere nel suo saggio, affronterà queste obiezioni freudiane e junghiane che possono essere condensate in una sola affermazione: il sogno esige di essere tradotto nel linguaggio della veglia. Hillman seguirà sia Freud che Jung, ma non si limiterà a questo: seguirà Freud ribadendo che il sogno non ha niente a che fare con il mondo della veglia, ma è invece la psiche che parla a se stessa nel linguaggio che le è proprio. Seguirà Jung sostenendo che l'io esige un adattamento al mondo notturno. Ma non li seguirà nel portare il sogno nel mondo diurno in una forma qualsiasi diversa dalla sua; e Hillman affermerà che il sogno non può essere considerato né un messaggio da decifrare, destinato al mondo diurno (Freud), né una compensazione ad esso (Jung).

Secondo Hillman, le persone che "incontriamo nei sogni" non sono le "rappresentazioni" dei loro esseri viventi, né parti di noi stessi, né proiezioni dei nostri aspetti e conflitti psichici. Sono immagini, ombre, maschere che svolgono ruolo archetipici. Anche l'io del sogno non è perciò lo stesso io della veglia, ma un'immagine di esso. Il sogno è alla stessa stregua di un mistero, efficace finché rimane vivo. A favore della sua tesi ricorda che i culti terapeutici di Esculapio si basano sul fatto di sognare, non sull'interpretazione del sogno. Egli pensa che l'interpretazione possa uccidere il sogno: l'utilizzazione del sogno come messaggio ha probabilmente un'efficacia minore al fine di un allargamento della coscienza, che non il mantenere il sogno così com'è, nella sua dimensione di immagine enigmatica. "E' meglio che il cane nero del sogno rimanga tutto il giorno presente al tuo senso interiore, piuttosto che "conoscerne" il significato (impulsi sessuali, complesso materno, aggressione diabolica, guardiano, quel che si vuole). Un cane

vivo è meglio di un cane imbottito di concetti o sostituito da un'interpretazione" (Hillman, 1984).

Sembrerebbe che Hillman contesti ogni sorta di interpretazione. In realtà il suo è uno sforzo per affrontare il sogno sul suo stesso territorio che tuttavia apre la via verso quel viaggio immaginale, il solo che può metterci in contatto con la nostra "anima".

La discesa agli Inferi ha infatti un'opposta e altrettanto simbolica meta: il viaggio verso il Paradiso, verso il Nirvana, verso la beatitudine, verso l'ineffabile tripudio dell'anima e del suo congiungimento con il divino. Ed ecco allora che il sogno-visione, di cui si è detto, si tramuta in estasi. Difficile da definire, impossibile da descrivere, l'estasi è uno stato che, come la visione si produce sia in sogno sia quando si è desti, ma differisce dalla visione in quanto ne è l'estrema estensione. Letteralmente *estasi* significa "star fuori dalla mente" e implica una condizione di rapimento, un totale svincolo dalla realtà che permette di accedere ad un mondo altro, a una trasfigurazione dell'anima. Esperienza creduta per lungo tempo accessibile solo ai grandi mistici che la raggiungono attraverso un lento macerante travaglio, talvolta al prezzo della morte, l'estasi è in ogni caso una tappa dell'ascesi spirituale. Abbiamo due importanti testimonianze. La prima è di Husayn ibn Mansur, un martire dell'Islam, vissuto nel IX secolo. Ne riferirò una versione "letteraria" che nell'impeto della trasposizione sembra meglio esprimere l'ineffabile dimensione di questo stato della coscienza.

"Quando Husayn diventava un nulla, Dio scendeva nel suo vuoto, limpidissimo specchio. Parlava dentro il suo cuore, sebbene le parole non avessero vocali né consonanti né lacuna melodia di suono. A Husayn sembrava di essere il muto interlocutore di un silenzioso se stesso. Quelle parole non avevano paragone con nessuna parola umana e quando le traduceva nelle nostre lingue, ne restava un balbettio incoerente ed informe. Una volta riuscì soltanto qualcosa del loro segreto: "E' il raccoglimento, poi il silenzio; poi l'afasia e la conoscenza, poi la scoperta, poi la messa a nudo... Ma Dio preferiva esprimersi senza parole, Irrompeva dentro di lui con dei tocchi improvvisi e folgoranti, con dei dolori intensissimi e insopportabili, che lo sollecitavano ad andare ancora più oltre, a denudarsi ancora più profondamente, per raggiungere il luogo dove egli lo aspettava. Questi tocchi duravano un istante, venivano cancellati e poi riprendevano fino a lasciarli senza fiato e senza respiro. Poteva parlare di istinti?... Ogni istante era una goccia d'eternità, distillata soltanto per lui". (Citati, 1977).

La seconda è una testimonianza autobiografica di Emanuel Swedenborg che visse anch'egli le esaltazioni e gli abissi di un viaggio agli inferi e l'aspirazione ad elevarsi alle vette della comunione con il divino. Tra il 1743 e il 1744 scrisse *Il Libro dei Sogni* che racconta l'"illuminazione" che gli rivelò la possibilità di accedere a questa dimensione "altra": "Mi svegliai e mi riaddormentai molte volte e tutto era una risposta ai miei pensieri, ma in maniera tale che in tutte le cose

c'era una tale vita e un tale splendore che non posso descriverlo per niente, perché tutto era celestiale: chiaro per me in quel momento ma impossibile in seguito esporne alcunché. In una parola, ero nel cielo ed ascoltavo delle parole che nessuna lingua umana saprebbe profferire con quella vita, quello splendore che ne scaturiva... Inoltre ero sveglio come in un'estasi celeste, cosa che è ugualmente indescrivibile... Che Dio mi conceda l'umiltà, poiché io riconosco la mia debolezza, la mia impurità, la mia indegnità". (Swedenborg, 1981).

La diversità di queste due esperienze visionarie è evidente pur nella somiglianza dello stato psichico in cui avvennero. Mentre Husayn si avvicina nell'estasi al suo Dio diventandone parte partecipe, Swedenborg è tormentato dal conflitto tra le tentazioni della carne e l'elevazione dello spirito, tra cielo e inferno, tra amore umano e amore divino.

Un altro personaggio importante, trattando di visioni, è Maometto. Il Profeta ebbe le prime visioni intorno ai quarant'anni. Un angelo enorme, che toccava con la testa il cielo, gli apparve in sogno. Suoni di campane e fruscii di ali o tuonanti fragori risuonavano nelle sue orecchie. La rivelazione è scritta nel *Corano* (LIII, 1-12):

“Al cader delle stelle, il tuo compagno non si è sviato né la smarrito la via, né parla della [sua] inclinazione. Non è null'altro che un suggerimento suggerito, insegnato [a lui] da uno forte e possente; egli stava ritto sull'alto orizzonte, poi si accostò e si calò, fino a portarsi a due lunghezze d'arco o più vicino ancora, e suggerì al servo suo quel che gli suggerì. Il cuore non falsò quel che vide. Forse che discutete con esso di quel che vede?” .

Un'altra visione di Maometto è quella chiamata “del viaggio notturno”: egli fu trasportato da un cavallo alato con la testa di donna e la coda di pavone dalla Ka'bah della Mecca alla rupe sacra di Gerusalemme (il Monte del Tempio) e da qui al Settimo Cielo. Anche quest'evento è raccontato nel *Corano* (XVII, 1): “Sia gloria a colui che viaggiò di notte col suo servo dalla Sacra Moschea alla Moschea più remota, cui noi abbiamo elargito benedizioni, affinché potessimo mostrargli alcuni dei nostri segni, egli è invero colui che ode e vede”.

Maometto ebbe molte altre visioni, delle estasi che lo lasciavano spossato in preda a brividi e timori. Una forza tremenda entrava nel suo corpo e dominava il suo cuore, poi il tumulto si placava. L'angelo che lo visitava gli rivelava anche le cose minime, dove si era perduto un cammello o quale azioni egli doveva compiere nella sua veste di capo politico. Imparò a dare grande importanza ai sogni: ogni mattina, dopo le preghiere, chiedeva ai suoi compagni che cosa avevano sognato per trarre auspici sugli accadimenti che avrebbero favorito la diffusione della fede musulmana.

Il sogno visionario, l'estasi, il viaggio verso il soprannaturale sono dunque la via che conduce all'ascesi. Ascesi che nella psicologia occidentale ha assunto il nome di esperienza delle vette. Alcune sue forme, pur essendo ben lontane

l'intensità e dallo spessore spirituale degli "illuminati", sono considerate possibili anche al di fuori del rapimento mistico.

Il sogno riesce comunque a imitare tutte le emozioni, sentimenti, pensiero che proviamo nella vita vigile. Si può dunque anche dubitare nel sogno. Inoltre il sogno suscita degli interrogativi che creano dubbi. Questi dubbi possono essere personali, riguardare cioè la nostra vita privata, le nostre esperienze, speranze, delusioni, ricordi. Oppure possono essere astratti, concernere il sogno in sé, i suoi significati, la sua credibilità. Il dubbio si fa invece palese quando da svegli non siamo certi se una cosa l'abbiamo fatta davvero o se è stato soltanto un sogno. Succede a tutti: la memoria è labile, confonde, dimentica. Le immagini oniriche si sovrappongono a volte a quelle della veglia.

Il dubbio di essere svegli e di stare sognando è stato espresso in modo molto profondo da un filosofo il cui intero "sistema" si considera volto a dissolvere il sospetto che la vita sia un sogno. Il filosofo è Cartesio ed ecco l'inizio del suo ragionamento:

"A questo punto devo considerare di essere un uomo, e di conseguenza di avere l'abitudine di dormire e di rappresentarmi in sogno le stesse cose o a volte cose meno verosimili di quelle che si rappresentano questi esseri insensati (che sono gli uomini) quando sono svegli. Quante volte mi è capitato di sognare la notte di essere qui, vestito, seduto accanto al fuoco, mentre ero nudo nel mio letto? In questo momento sono convinto di guardare il foglio che mi sta davanti con occhi ben svegli, la testa che muovo non è affatto assopita, ed è a bella posta, per deliberato proposito che stendo la mia mano, per sentirla meglio. Ciò che accade nel sogno non risulta altrettanto chiaro e distinto. Ma, ripensandoci attentamente, mi ricordo di essere stato spesso ingannato, mentre dormivo, da simili illusioni. Soffermandomi su questa considerazione, vedo manifestamente che non esistono indicazioni precise, né segni abbastanza certi per mezzo dei quali sia possibile distinguere nettamente la veglia dal sonno, al punto che ne sono profondamente stupito, e il mio stupore è tale che è quasi capace di persuadermi che sto dormendo" (Descartes, 1953)

Cartesio si mise dunque a cercare il criterio che permettesse di stabilire in modo certo come distinguere il sogno dalla veglia. Venti secoli prima di lui, un filosofo cinese si era posto la stessa domanda. Ricordate l'apologo di Tchouang-Tseu che aveva sognato di essere una farfalla e al risveglio si era chiesto se era stato Tchouang-Tseu ad aver sognato la farfalla o viceversa? Con questo apologo Tchouang-Tseu esprimeva la sua perplessità sull'identità del sognante, lasciando tuttavia aperto quello del rapporto tra sogno e veglia. Egli concludeva infatti: "Tra Tchouang-Tseu e la farfalla deve pur esserci una distinzione: questo si chiama la trasformazione delle cose". Per trasformazione delle cose egli intendeva che quel che importa non è attribuire maggiore o minore "realtà" al sogno o alla veglia, bensì il considerarli come "modificazioni" entrambe irreali dell'Essere unico, nel quale tutti gli esseri, in tutti i loro stati, si riuniscono.

Ben diverso il dubbio che si poneva Cartesio e del tutto diversa la civiltà e il periodo storico in cui egli cercò di risolverlo.

“*Dubitamur - dubitemus, interim* - Non smettiamo di dubitare”, diceva lo stesso Giordano Bruno echeggiando i versi di Dante: “Nasce... a guisa di rampollo / a piè del vero il dubbio; ed è natura / che al sommo pingge noi di collo in collo”.

Ben presto il dubbio, con tutto il peso dell'antico scetticismo, rimise sotto accusa gli ingannevoli sensi. “*Que sais-je?*”, sospirava Montaigne, ed era una domanda che sembrava non chieder risposta. Se “*nous veillons dormant et veillent dormons*”, come distinguere dunque la veglia dal sogno?

Il dubbio ridava così al sogno la forza di assalire le appena riproposte certezze della veglia. Finché Cartesio, elevandolo a metodo, lo usò quale punto fermo per sconfiggere il sospetto, da lui stesso provato, che la vita è sogno. La prima regola che egli si impose fu di non accettare alcuna cosa per vera finché non la riconoscesse per tale senza ombra di dubbio. Dubitando di tutto, dell'esistenza della terra e del cielo, di ciò che vediamo, del nostro stesso corpo, della matematica e delle scienze, Cartesio giunse a opporre verità e certezza. Se dubito, per esempio, dell'esistenza del sole, dubito cioè che alla mia rappresentazione del sole corrisponda nella realtà esterna un qualche cosa che abbia le stesse proprietà, è necessario che il sole, della cui esistenza io dubito, sia “noto”. Dicendo che la realtà non esiste in sé (indipendentemente dal pensiero che la scopre) Cartesio negava quel “realismo” in cui, dal pensiero greco in poi, i filosofi si erano dibattuti.

Il padre della filosofia moderna ebbe rivelata in sogno la sua “vocazione” e i fondamenti di quella *scientia mirabilis* che costituisce i fulcri della sua teoretica. Il sogno gli si presenta nel novembre del 1619, mentre si trovava a Ulm, dove prestava servizio in occasione della cerimonia di incoronazione dell'Imperatore Ferdinando. Il giovane soldato aveva ventitré anni ed era in un momento di grande eccitazione mentale. Adrien Barillet ci informa che Cartesio aveva passato i precedenti venti mesi in stretto rapporto con l'amico Isaac Beckmann.

“Io dormivo e tu mi hai svegliato”, gli scriveva dedicandogli l'appena terminato *Compendium Musicae*. In queste condizioni di spirito “il suo cervello era così intensamente attivo che cadde in una specie di estasi, propizia a ricevere sogni e visioni” (Descartes, 1953), Cartesio ebbe il seguente sogno: mentre si sta avviando alla Chiesa del Collegio di La Flèche per dire le sue orazioni, si leva una improvvisa tempesta di vento che lo scaraventa contro la chiesa. Si trova poi nel patio del collegio dove un uomo gli annuncia che deve consegnargli un melone da parte di un conoscente. L'interpretazione del sogno è affidata a Adrien Barillet che la dedusse da un diario giovanile del filosofo (il vento che sospinge il futuro autore del *Discorso sul metodo* contro la Chiesa si tratterebbe di un “genio maligno” (*a malo spiritu ad templum propellebar*, aveva annotato Cartesio) che vuol costringerlo a fare qualcosa che egli già stava per intraprendere. Il melone rappresenterebbe l'amore per la solitudine.

Anche Blaise Pascal tentò di risolvere il quesito di come distinguere in modo certo la veglia dal sogno. Pur proponendosi di scartare l'ipotesi di Cartesio (Ça force de douter, si douterà de tout, de essere svegli, di essere pizzicati, bastonati, bruciati, si douterà di esistere, si douterà di dubitare"); l'inizio del suo ragionamento non sembra tanto diverso: "Durante il sonno si agisce, pensa, sente nello stesso modo in cui lo si fa da svegli. E poiché metà della vita la si passa nel sonno, come essere certi che l'altra metà nella quale crediamo di essere desti non sia che un ulteriore sonno poco diverso dal primo? E se si sognasse in compagnia e se per caso i sogni si accordassero, cosa del resto possibile, e ci si svegliasse in solitudine, come non dubitare che le nostre impressioni si rovescerebbero? Infine come si sogna sovente di sognare, sommando un sogno a un altro sogno, la vita potrebbe essere lei stessa un sogno sul quale gli altri si sovrappongono, e dal quale ci svegliamo al momento della morte... E questi stessi pensiero che agitano la nostra mente non sono forse che delle illusioni simili allo scorrere del tempo e alle varie fantasie dei nostri sogni?" (Pascal, 1948).

Ma dato che i sogni sono sempre diversi e che anche lo stesso sogno subisce delle varianti, quello che vediamo nel sogno ha su di noi un'influenza molto minore di quello che vediamo da svegli. E allora diciamo: "Mi sembra di sognare". Perché la vita è un sogno un po' meno incostante.

Ora, riprendo in mano il discorso che fa Roger Caillois nel suo libro *La forza del sogno*. Egli dice: se diamo la possibilità a un individuo di fare lo stesso sogno per tutte le notti, che cosa accade se al mattino prima del risveglio lo portiamo in un luogo diverso. Voglio ammettere che trovi naturale quella strana esistenza che gli viene fatta vivere, dato che non ha modo di sapere che è del tutto artificiale.

Qui di seguito è il celebre passo dove si può vedere che comunque si interagisca con i propri sogni, può giungere da essi una trasformazione profonda, come accade a Sigismondo.

BASILIO: La tua saggezza lascia tutti stupiti!

ASTOLFO: Com'è mutato il suo carattere!

SIGISMONDO: Di che vi meravigliate? Di che vi stupite? Non vedete che è stato mio maestro un sogno, e che sto temendo di risvegliarmi e di trovarmi un'altra volta nella mia chiusa prigione? E se anche ciò non dovesse avvenire, mi basta sognarlo. Ho compreso che tutte le felicità umane si dissolvono come in un sogno. Oggi voglio goderne per il tempo che dureranno, mentre chiedo perdono dei nostri errori: è proprio dei nobili concedere il perdono

(Calderon de la Barca, 1980).

Conclusione

Fin dall'antichità il significato del sogno è stato un interrogativo centrale per l'uomo e sin da allora si è cercato di trovare nel sogno un significato nascosto, di trarne degli auspici che costituissero un'indicazione per la realtà da affrontare. Dopo il lavoro svolto, mi sembra opportuno concludere che, nonostante l'universo onirico continuerà ad avvolgere di mistero la nostra vita, le ultime ricerche scientifiche sono arrivate a un grado di raffinatezza molto elevato e hanno fatto luce su meccanismi complessi e delicati. Quanto alla loro interpretazione, ho cercato di descrivere alcuni dei modi per rendere migliori le vie che sono state percorse nel tentativo di utilizzare il sogno per un contatto terapeutico con le sorgenti più profonde del nostro essere o con una parte sconosciuta della nostra mente che rivela risorse di creatività sorprendenti. Mentre scrivevo questa tesi mi è venuto in mente che non sono i sogni che vengono a noi con i loro presagi attraverso simboliche porte, siamo noi, che per avvicinarci al mondo onirico, dobbiamo passare una porta, la porta che ci introduce nel regno dell'immaginazione. Questo è un regno di memorie e presagi noto e nello stesso tempo ignoto, un immenso serbatoio il cui contenuto muove la vita.

Come il mulino, azionato dall'acqua o dal vento, macina il grano, così il sogno rielabora ricordi e presentimenti, dubbi e certezze, speranze e inganni, ombre e luci. Sta a noi scegliere cosa farne di questa "farina".

Bibliografia

1. AEPPLI E., *I sogni e la loro interpretazione*, Astrolabio, Roma 1965.
2. ARTEMIDORO, *Il libro dei sogni*, a cura di D. Dal Corno, Adelphi, Milano 1975.
3. BASTRIDE R., *Sogno, Trance e Follia*, Jaka Book, Milano 1976.
4. BRACHFELD D., *Come interpretare i sogni*, Garzanti, Milano 1951.
5. CAILLOIS R., *L'incertezza dei sogni*, Feltrinelli, Milano 1984.
6. DE LA BARCA C., *La vita è un sogno*, Einaudi, Torino 1980.
7. DE SANCTIS S., *I Sogni*, Bocca, Torino 1899.
8. FARINELLI A., *La vita è sogno*, Bocca, Torino 1916.
9. FREUD S., *Autobiografia*, Boringhieri, Torino 1977.
10. FREUD S., *L'interpretazione dei sogni*, Astrolabio, Roma 1922.
11. FREUD S., *Le origini della psicoanalisi: Lettere a W. Fliess 1887-1902*, Boringhieri, Torino 1961.
12. FREUD S., *Il sogno*, Boringhieri, Torino 1975.
13. FREUD S., *Opere 1899-1905, 1921*, 2 voll., Newton Compton, Roma 1992.
14. FROMM E., e FRENCH TH.M., *I sogni, problemi di interpretazione*, Astrolabio, Roma 1970.

15. HILLMANN J., *Il sogno e il mondo infero*, Ed. Comunità, Milano 1984.
16. JUNG C.G., *La psicologia del sogno*, Boringhieri, Torino 1960.
17. JUNG C.G., *L'uomo e i suoi simboli*, a cura M.L. von Franz, Longanesi, Milano 1975.
18. JUNG C.G., *Opere complete*, Boringhieri, Torino 1981.
19. JUNG C.G., *Ricordi, sogni, riflessioni di C.G. Jung*, Rizzoli, Milano 1981.
20. VON FRANZ M.L., *Il mondo dei sogni*, Red Edizioni, Milano 1990.

Résumé

L'étude a permis de connaître comment on peut en arriver que les rêves nous font subir des transformations profondes.

Il s'en dégage que j'ai cherché de décrire l'évolution onirique et les principales hypothèses (Artemidoro, Freud, Jung, Adler, Hillman) que il est resté sur la fonction.

L'histoire du rêve remonte aux sources de l'humanité. Le message des rêves permet une contacte profonde avec une source intérieure des significations.

Les rêves renvoient et catalysent un changement psychologique; ils sont une manière dirigée pour rencontrer la connaissance émotionnel.

Freud soutenait que l'interprétation des rêves représente la grande voie à l'intelligence des phénomènes qui se déroulent à niveau inconscient.

Il n'est pas facile de tirer des conclusions, j'ai cherché pendant ce fatigant, mais plaisible voyage dans le monde de l'inconscient, de rétablir un parcours.

Dans la première partie le rêve comme apparition, illusion, voyage, a été au centre d'une réflexion qui a recueilli et confronté un grand nombre des recherches théoriques. Dans la deuxième partie j'ai cherché de mettre en évidence des faits physiologiques qui sont à la base de l'univers onirique.

S'agit-il de royaume des mémoires et présage, du connu à l'inconnu, un immense réservoir avec lequel agit la vie.

Comment le moulin attaqué d'eau ou du vent, moule le blé; ainsi le rêve, rélabore souvenirs et les pressentiments, doutes et les certitudes, platitude et folies, desirs et compensations, espoir et tromperies, ombres et lumières. C'est à nous choisir que faire de cette "farine".

Abstract

The research has allowed us to know better the link between dream and profound change.

I focused the research on the chief hypotheses (Artemidoro, Freud, Jung, Adler, Hillman) regarding the origin and the meaning of dreams.

The history of the dream goes down to the humanity's origins.

The message of the dream is suitable for a deep contact with a rising inner meaning. The dreams reflect and catalyze a psychological change; they are a direct way to meet one's knowledge.

Freud asserted the interpretations of the dreams represents the main way for the understanding of the phenomena originating at level of the id.

It is not simple to conclude; I only wanted in this difficult, but pleasant journey in the world of unconscious to retrace this long way, through analogies and comparisons.

In the first part the dream like vision, mistake, journey have been at the center of a reflection that take in account a big number of theoretical hypotheses.

In the second part I focused attention to the physiological aspects in the background of the dream universe.

Like a windmill grinding the wheat, so the dream re-elaborates memories and presentiments, doubts and certainties, cognitions and folies, desires and compensations, hopes and deceptions, shadows and lights. It's to us to sort out these things and decide what to do of this "flour".

Riassunto

Lo studio ha permesso di conoscere come si possa giungere, attraverso i sogni, a una trasformazione profonda.

Ne risulta che ho cercato di descrivere il processo onirico e le principali ipotesi (Artemidoro, Freud, Jung, Adler, Hillman) che sono state avanzate sulla sua funzione.

La storia del sogno risale alle origini dell'umanità. Il messaggio dei sogni consente un contatto profondo con una sorgente interna di significati. I sogni riflettono e catalizzano un cambiamento psicologico; sono un modo diretto per incontrare la propria coscienza emozionale.

Freud sosteneva che l'interpretazione dei sogni rappresenta la via maestra alla comprensione dei fenomeni che si svolgono a livello inconscio.

Tirare le somme non è semplice, ho cercato in questo faticoso, ma piacevole viaggio nel mondo dell'inconscio, di ricostruire questo lungo percorso, attraverso analogie e luci-di raffronti.

Nella prima parte il sogno come visione, inganno, viaggio, è stato al centro di una riflessione che ha raccolto e confrontato un gran numero di ricerche teoriche.

Nella seconda parte ho cercato di mettere in evidenza gli aspetti fisiologici alla base dell'universo onirico.

Come il mulino, azionato dall'acqua o dal vento, macina il grano, così il sogno rielabora ricordi e presentimenti, dubbi e certezze, banalità e follie, desideri e compensazioni, speranze e inganni, ombre e luci. Sta a noi scegliere cosa fare di questa "farina".

afferma che “l’interpretazione dei sogni non è altro che accostamento di simili” (II, 25), ossia consiste nella scoperta dei pensieri richiamati dall’immagine onirica. Ricordiamo che la lettura di Artemidoro dischiuse nuove prospettive al genio di Sigmund Freud. A farlo conoscere a Freud era stata la traduzione di Krauss; e nell’*Interpretazione dei sogni* afferma: “Artemidoro passa per la più grande autorità in materia nell’antichità più tarda, e la sua opera esauriente deve consolarci della perdita di molti altri scritti di carattere analogo”. La più famosa teoria dei sogni si deve a S. Freud. L’*Interpretazione dei sogni* è del 1899 ed è l’opera che egli ha amato di più. La sua apparizione non ebbe una risonanza particolare. L’anno dopo Freud compose un libro divulgativo chiamato *Il sogno*, nel quale riepilogava con grande entusiasmo le sue scoperte. Freud, nello svolgimento del suo lavoro di analisi con i pazienti, si imbatte frequentemente nel racconto di sogni: di conseguenza arrivò a pensare che i sogni potessero avere un significato nel risalire al chiarimento di una formazione patologica. Si dedicò quindi all’analisi dei sogni, partendo dai propri, e scoprì quanto i sogni potessero condurre a dei preziosi insospettabili significati. Le esperienze oniriche dunque hanno un importante significato e sono quasi sempre interpretabili. Il metodo usato da Freud tanto per la cura delle nevrosi quanto per l’interpretazione dei sogni è quello delle LIBERE ASSOCIAZIONI. Libera associazione è il termine usato da Freud per indicare il tentativo di spiegare un’immagine onirica attraverso l’enunciazione fatta dal sognante della prima idea che gli viene in mente pensando all’immagine stessa. Il sognante prosegue ad associare finché qualcosa si chiarisce o finché ci si imbatte in un blocco che impedisce l’emergere di ulteriori associazioni. Freud applicava questo metodo anche con se stesso, aiutandosi con lo scrivere tutte le idee che gli venivano in mente. Nelle sue opere egli ha analizzato in particolar modo i suoi sogni, anche a costo di dover svelare dei momenti intimi della sua vita privata: egli agì in questo modo, perché voleva far sapere e notare l’applicabilità della sua scoperta con un soggetto non patologico. Il sogno va diviso in frammenti separati: ciascun pezzo è poi sottoposto al sistema delle libere associazioni. Saranno queste a condurre, dal racconto del sogno così come viene fatto dal sognatore, cioè dal contenuto onirico manifesto, al suo messaggio profondo, il contenuto onirico latente. Egli considerò per “il contenuto manifesto (il sogno così come appare) una deformazione del latente. La deformazione avverrebbe in seguito ad un processo che Freud chiamò “lavoro onirico”: un’attività psichica propria a tutti e regolata da modalità diverse da quelle che presiedono al pensiero in stato di veglia. Secondo l’ipotesi freudiana il lavoro onirico presenta alcune caratteristiche che si possono riassumere nelle seguenti: la *condensazione*, lo *spostamento*, il *simbolismo* e la *rimozione*. Nei sogni confusi ed oscuri, che sono la maggioranza, la scena onirica rappresenterebbe, come appagato, un desiderio la cui raffigurazione è irriconoscibile. I sogni sarebbero dunque velati appagamenti di desideri rimossi. Ma vediamo come egli arrivò a formulare la teoria per cui il sogno è

l'appagamento di un desiderio. L'idea non era nuova, già Lucrezio nel *De Rerum Natura* aveva affermato che i sogni altro non sono che la rappresentazione di desideri irrealizzati, ma le deduzioni che Freud ne trasse risultarono, più che nuove, sconvolgenti. Il primo sogno che Freud abbia sottoposto ad una "analisi approfondita" egli lo ebbe nella notte tra il 23 e il 24 luglio 1895. Si tratta del citatissimo *sogno di Irma*, a proposito del quale Freud concepì la fantasia che una lapide sarebbe stata un groin posta sulla casa in cui allora viveva: "In questa casa il 24 luglio 1895 / al dottor Sigmund Freud / si svel" il segreto del sogno". Il sogno riguarda una giovane donna, paziente e amica di famiglia. Il giorno precedente al sogno, il dottor Otto, un giovane collega di Freud, si era recato a visitare Irma che si trovava in villeggiatura e aveva riferito che Irma "sta meglio ma non completamente bene". So che le parole del mio amico Otto mi irritarono. Immaginai di sentire in esse un rimprovero perché avevo promesso troppo alla paziente; e a torto o a ragione attribuii la presunta posizione di Otto contro di me all'influenza dei parenti della mia paziente che non erano mai stati favorevoli alla cura. La sera stessa scrissi la cartella clinica di Irma con l'intenzione di darla al dottor M. per giustificarmi" (Freud, 1922). Quella sera stessa, durante la notte, Freud fece il sogno che trascrisse subito dopo il risveglio¹.

"SOGNO DEL 23-24 LUGLIO 1895. Un grande salone - stavamo ricevendo numerosi ospiti. Tra di essi c'era Irma. Io la presi in disparte, come per rispondere alla sua lettera e rimproverarla di non aver ancora accettato la sua "soluzione". Le dissi: "Se hai ancora dolori è davvero colpa tua". Mi rispose: "Se solo tu sapessi che dolori ho ora in gola, nello stomaco e nel ventre, mi soffocano". Io mi spaventai e la guardai. Era pallida e gonfia. Pensai che dopo tutto dovevo aver trascurato qualche disturbo organico. La portai vicino alla finestra e le guardai la gola e lei mostrò una certa riluttanza, come le donne con la dentiera. Io pensai che non c'era bisogno di farlo. Poi le aprii bene la bocca e sulla destra notai una grande macchia bianca; in un altro punto vidi delle estese croste grigiastre su delle forme notevolmente incurvate che imitavano evidentemente le cavità nasali. Chiamai subito il dott. M. ed egli ripeté l'esame e lo confermò.. Mi disse: "Non c'è dubbio, si tratta di una infezione, ma non importa; interverrà la dissenteria e le tossine saranno eliminate". Noi conoscevamo l'origine dell'infezione. Non molto tempo prima, quando lei si sentiva poco bene, il mio amico Otto le aveva fatto un'iniezione di propile... acido propionico... E probabilmente la siringa non era pulita" (Freud, 1922).

Questo sogno ha un vantaggio su molti altri. Era immediatamente chiaro che il punto di partenza era stato fornito dagli eventi del giorno precedente. Le informazioni che aveva dato Otto sulle condizioni di Irma e la cartella clinica che l'aveva impegnato sino a tarda notte, avevano continuato ad occupare l'attività mentale

¹ Questo fu il primo sogno sottoposto ad una interpretazione dettagliata.

durante il sonno.

L'intuizione, da cui nacque la teoria freudiana, era dunque già chiara al suo autore fin dal 1895. Per svolgerla, egli analizzò i propri sogni (e in questo senso *L'Interpretazione* è anche un'autobiografia), quelli dei pazienti e di alcuni bambini a lui prossimi. Quanto a questi ultimi, Freud riferisce un sogno di sua figlia Anna che, tenuta digiuna perché aveva fatto indigestione di fragole, la notte seguente mormorò nel sonno: "Anna ..., fragole, fragoloni, frittata, pappa", dimostrando di sognare proprio quei cibi che temeva le fossero negati.

Vorrei infine sottolineare che, a mio parere, la più importante innovazione apportata da Freud all'interpretazione dei sogni sta nell'aver tentato di spiegare i sogni con un metro diverso da quello proprio della ragione vigile. Introducendo le libere associazioni, metodo che sollecita il riaffiorare delle pulsioni inconsce, Freud ha attenuato la distanza che separa il pensiero volontario da quello che produce i sogni. Il primo passo in una direzione diversa dalle precedenti era stato fatto.

La psicanalisi successiva ha dato enfasi ad altre componenti del lavoro di Freud, che comunque ha rappresentato una coraggiosa innovazione. Il sogno, da sottoprodotto di disturbo del sonno, ne è diventato il guardiano. Il sogno è stato riconosciuto come ricco di significato: nei fatti psichici non c'è nulla di arbitrario, ma tutto è determinato in un modo che si può ricostruire seguendo le associazioni dei pensieri. Da queste premesse essenziali gli psicoanalisti successivi si sono poi allontanati a volte radicalmente da Freud addirittura disconoscendone l'impalcatura, ad esempio negando al sogno la funzione di appagamento di desiderio. Tutti per" concordano sul fatto che il suo segreto è sempre serio e importante.

Secondo Carl Gustav Jung, psicologo svizzero discepolo di Freud, lo stesso metodo psicoanalitico, e non soltanto la psicoanalisi praticata da Freud, "consta essenzialmente di numerose analisi dei sogni, poiché i sogni portano successivamente a galla, nel corso del trattamento, i contenuti dell'inconscio per esporli alla forza disinfettante della luce del giorno riscoprendo anche elementi importanti creduti perduti".

Dopo un periodo di grande ammirazione per il suo maestro, Jung si allontanò dalla sua teoria, pur avendo fatto tesoro delle scoperte di Freud relative all'importanza dell'inconscio e al valore dei sogni come via di comunicazione con esso. La psicologia di C.G. Jung ha costruito un certo metodo d'interpretazione che trae naturalmente origine dalla conoscenza dell'inconscio e dai legami tra questa e la coscienza. Essa rispetta l'esistenza dell'energia psichica e delle sue leggi molto più della psicologia di Freud. L'interpretazione dei sogni data da Jung differisce molto da quella di Freud e questa differenza dipende in gran parte da una diversa concezione dell'inconscio. L'"inconscio" di Freud consiste soltanto di materiale represso, vale a dire di materiale sperimentato consciamente nel passato dall'individuo e poi represso. Inoltre questo materiale che è stato represso consiste interamente di desideri sessuali infantili. Ne consegue che l'inconscio può soltanto de-

siderare, e che è amorale: perciò nell'inconscio non può esservi conflitto. Questi desideri sessuali, essendo incompatibili con l'io e repressi, possono emergere nei sogni soltanto in forma alterata, cioè in simboli, allo scopo di evadere alla censura del preconcio, che, che è il mediatore fra l'inconscio e il conscio. La funzione dei sogni, secondo Freud, è quella di alleviare la tensione dando una compensazione illusoria di questi desideri proibiti, e permettendo così alla persona di dormire. Jung attribuisce all'inconscio possibilità superiore e trascendenti di conoscenza e di saggezza: cosicché egli scrive: "La voce che parla nei nostri sogni non è la nostra, ma viene da una sorgente che ci trascende". Jung si discosta da Freud, nel senso che mentre la psicoanalisi freudiana considera che il sogno manifesti tutt'al più speranze, desideri e tendenze di chi sogna, Jung ritiene che esso contenga insegnamenti, indicazioni riguardanti l'avvenire, o addirittura profezie. I sogni possono compensare una situazione cosciente, mostrando, per così dire, il rovescio della medaglia; possiamo così ridurre o tendere a distruggere, una situazione vissuta, non conforme a quella in cui dovrebbe trovarsi il sognatore. Le forme sotto le quali queste immagini primordiali si manifestano nella vita conscia, Jung le chiama "archetipi". Gli archetipi possono essere definiti come le forme prese dalle potenzialità arcaiche nell'inconscio collettivo. Gli archetipi sono il nome che noi diamo a funzioni e processi che hanno sede nella mente umana. I sogni rivelano l'inconscio, le immagini oniriche che personificano certi aspetti della nostra personalità nel suo insieme. Jung abbiamo visto che ha delineato quattro di queste immagini e che ha chiamato: Ombra, Anima, Animus e Sé. Proviamo ad esaminare da vicino queste immagini partendo proprio dall'esame dell'Ombra. Dentro ognuno di noi si aggira un'Ombra. Dietro la maschera che indossiamo per gli altri, sotto il volto che esponiamo, vince un lato nascosto della nostra personalità. La notte, mentre dormiamo, questa immagine si confronta con noi faccia a faccia. L'Ombra è aspetto non sviluppato della nostra personalità, "la parte inferiore o meno degna di una persona". L'Ombra è l'essere umano più antico storicamente, essa rappresenta la parte puerile, fanciullesca, immatura di noi stessi. Una bella accoppiata IO-OMBRA è per esempio costituita da Don Chisciotte e Sancho Panza. Il primo è irrealistico e pieno di fantasie, l'altro è un uomo in carne ed ossa, con i piedi ben piantati per terra. Non possono vivere l'uno senza l'altro.

Un altro archetipo di grande importanza è quello dell'Anima che spesso appare nei sogni dell'uomo sotto forma femminile e nei sogni della donna sotto forma maschile (Animus). Ogni essere umano ha caratteristiche maschili e femminili, sia fisicamente (i seni dell'individuo maschile e la clitoride o pene rudimentale nell'individuo femminile) sia psicologicamente., Jung dice che i sentimenti di un uomo sono, per così dire, quelli di una donna, ed appaiono come una donna nei sogni e di conseguenza egli designa questa figura col termine anima. A una donna esso appare in forma maschile e in questo caso Jung lo chiama Animus. Ma come si manifesta il lato femminile dell'uomo nella vita di tutti i giorni? Il lato femmi-

nile di un uomo si manifesta con tratti tipicamente femminili. In senso negativo con la passività e gli sbalzi d'umore. In certi uomini una vanità, una vanità assolutamente femminile. In senso positivo, la femminilità consente all'uomo di essere ricettivo, capace di ascoltare. E nella donna come si manifesta l'aspetto maschile? In senso negativo si manifesta con azioni e osservazioni brutali e risolte, con una certa perspicacia imprudente da donna che nasconde l'aspetto maschile dentro di sé. Infine altro interessante esempio di archetipo è il Sé. E' il centro regolatore e unificatore della psiche globale, conscia e inconscia. Nel corso della storia dell'umanità il Sé è stato simbolicamente espresso come la Divinità interiore, l'immagine di Dio. Nessuno sa che cosa sia il Sé che è dentro ciascuno di noi e neppure cosa voglia. Il Sé si manifesta soltanto in sogno. I sogni sono le lettere che il Sé ci invia ogni notte per indurci a impegnarci un po' di più in questo o un po' di meno in quest'altro. Secondo Jung infine la funzione dei sogni è compensatoria, cioè: il materiale inconscio che viene represso e che appare nei sogni è ovviamente l'opposto di ciò che si trova nel conscio e perciò pensa ciò che nasce in esso. "Il punto di vista dell'inconscio è di regola complementare e compensatorio rispetto al conscio".

Fin qui abbiamo visto le opinioni di due grossi maestri della psicologia, di seguito espresso le vedute e teorie di due grandi discepoli: Stekel e Adler. Già allievo di Freud Wilhelm Stekel dà scarsa importanza, nell'interpretare un sogno, alle associazioni di idee e tende ad allargare le equivalenze simboliche, sulla base di una simbolistica che coincide solo in parte con quella freudiana. E' interessante osservare che molte sue interpretazioni di sogni non contraddicono quelle che ne darebbe un analista freudiano, ma le pongono per così dire su di un altro piano. Anche Adler nelle sue teorie parla di un "appagamento di un desiderio", sebbene egli non la chiami così. Ma in questo caso si tratta di un desiderio di potenza e di superiorità che compensa un sentimento di inferiorità. "Questo è l'unico complesso, fra quelli che conosciamo, che la gente di vanti di possedere in quanto affermare di avere un "complesso di inferiorità" è come farsi un complimento alla rovescia, ossia far intendere di stimarsi di meno di quel che si è in realtà! La sua teoria originaria sosteneva che noi partiamo da una "inferiorità organica" (qualche difetto fisico come una deformità fisica, i capelli rossi...) per compensare la quale noi miriamo a qualche meta fittizia. Il mancato raggiungimento di questo scopo fittizio, produce l'esaurimento nervoso o la paralisi, o dei disturbi digestivi, sintomi che servono di scusa per il mancato raggiungimento del fine. Come in Freud tutti i sogni sono connessi a desideri sessuali, così in Adler tutti i sogni sono connessi a questo problema di inferiorità-superiorità, e il contenuto dei sogni consiste generalmente di simboli riferentisi a questo problema. Adler osserva in via sperimentale che il fine naturale dell'uomo è la volontà di potenza. "Il sogno, il carattere, la sensazione, l'affettività e il sistema nervoso sono arrangiati", in vista di questo scopo ultimo. Questa "volontà di potenza" pervade tutta la psicologia di

Adler, la quale distinguendosi dalla Psicoanalisi (Freud) e dalla Psicologia Analitica (Jung), è denominata "Psicologia individuale", per esprimere quest'impulso proprio dell'individuo. Tali desideri di potenza sono naturalmente una forma molto comune di sogno ad occhi aperti; noi sogniamo ad occhi aperti di essere il capo della ditta, di essere ricchissimi... Questi sogni di potenza ad occhi aperti sono naturalmente più comuni nei bambini che non hanno la possibilità di raggiungere le cose che vorrebbero avere, o di riuscire nelle cose che li attraggono. Di Adler possiamo dire alla fine che crede molto meno di Freud o di Jung al concetto dell'inconscio; i sogni notturni sono per lui nel complesso soltanto delle forme un po' contraffatte del tipico sogno ad occhi aperti, con l'ovvio movente dell'appagamento di un desiderio. Per Adler l'inconscio è un arrangiamento, un artificio della psiche. A scoprire che tutti sognano sono stati due studiosi dell'Istituto di Fisiologia dell'Università di Chicago. Nathaniel Kleitman ed Eugene Aserinskj hanno stabilito che il sogno non si svolge in fasi graduali, passando cioè dallo stato di veglia a quello di sonno profondo per tornare poi alla veglia, bensì che queste fasi sono cicliche, durano complessivamente novanta minuti, si ripetono circa cinque volte nel periodo di otto ore, considerato medio del riposo notturno. Collegando i dormienti ad un elettroencefalogramma, Kleitman e Aserinskj notarono inoltre che nella prima fase del sonno i movimenti oculari sotto alle palpebre sono molto più rapidi che nelle fasi seguenti. Questa fase si chiama REM (Rapid Eye Movements, movimenti oculari rapidi). Nathaniel Kleitman ed Eugene Aserinskj furono i primi che, nel 1953, nei laboratori dell'Università di Chicago, osservarono per la prima volta questo strano fenomeno. Fino ad allora il sonno era sempre stato considerato un periodo di completa inerzia e passività di tutto l'organismo. Il sonno occupa un terzo del tempo della nostra vita, è quindi naturale che da sempre l'uomo abbia cercato di studiarne i segreti. La difficoltà principale nello studio del sonno è che il soggetto addormentato si sveglia ad ogni tentativo di osservazione più accurata. Nel 1930 sono state messe a punto delle tecniche di registrazione delle onde cerebrali che hanno finalmente consentito un'analisi accurata di ciò che avviene durante il sonno, senza per interferire con esso. Sono sorti numerosi Laboratori del Sonno, organizzati con comode camere da letto, collegate tramite fili elettrici ad un locale centrale dove sono situati gli apparecchi di registrazione. Di solito i volontari sono studenti che per mantenersi agli studi si offrono volontari per queste ricerche. Essi vengono invitati a recarsi a letto alla solita ora, compiendo i rituali che farebbero a casa propria; vengono fissato alcuni elettrodi sulla pelle del viso per rilevare l'attività elettrica cerebrale (EEG, elettroencefalogramma), il movimento degli occhi (EOG, elettrooculogramma) e la contrazione muscolare (EMG, elettromiogramma). Dagli elettrodi partono dei fili che si riuniscono in un fascio, lunghi abbastanza da consentire una buona libertà di movimento al dormiente. L'altro capo dei fili è collegato ad un apparecchio, situato al di fuori delle camere, chiamato "poligrafo" che ha funzione di controllare tutto

ciò che avviene sotto forma di onde tracciate sulla carta. Si incomincia ad osservare e studiare gli effetti. La prima sensazione è quella di rilassamento, di un abbandono graduale delle tensioni muscolari e psicologiche. Ecco che si osserva il modificarsi dell'attività mentale, il pensiero perdendo il suo controllo volontario diviene fluttuante e libero. Quando avviene l'addormentamento vero e proprio che è caratterizzato dalla perdita della consapevolezza, l'individuo improvvisamente diventa incapace di rispondere nel modo consueto agli stimoli ambientali. Non appena inizia il sonno, cominciano dei lenti movimenti degli occhi da un lato all'altro. Il respiro e il battito del cuore diventano sempre più lenti e regolari, tutta la muscolatura si rilassa. Durante la veglia le onde cerebrali, misurate attraverso l'EEG, sono rapide: da 14 sino a 20 al secondo. Quando l'individuo si rilassa, questo avviene quando è ancora sveglio, le onde beta vengono sostituite dalle onde alfa, più lente. Con l'addormentamento, le onde cerebrali rallentano ulteriormente e compaiono delle onde dette theta; è lo Stadio 1 dal quale si passa allo Stadio 2. Poi si passa allo Stadio 3 caratterizzato dalla comparsa di onde molto ampie e lente chiamate delta. Il sonno diviene ad ogni Stadio sempre più profondo; infatti nello Stadio 4 è difficile provocare il risveglio. Incomincia allora una risalita, attraverso i quattro Stadi, di durata analoga alla discesa. Quindi, dopo circa 70-80 minuti dall'addormentamento, riattraversati gli Stadi 3 e 4, si ripresenta lo Stadio 1. A questo punto l'EEG comincia a mostrare delle onde rapide e gli occhi cominciano a muoversi in modo molto rapido, è iniziata la prima fase REM. Lo studio della fase REM ha rilevato che esiste una successione di periodi di intensa attività elettrica cerebrale, simile a quella caratteristica della veglia e quindi desincronizzata, che si alternano ciclicamente alle fasi di sonno profondo, chiamato NREM, cioè non-REM, in cui le onde elettriche sono sincronizzate. La prima fase REM dura una decina di minuti. Tornano poi i quattro Stadi NREM, discendenti ed emergenti. Il sonno ortodosso, o NREM, è caratterizzato dai suoi quattro Stadi di onde sempre più lente e ampie, regolari e sincronizzate. Gli Stadi 3 e 4 sono più lunghi nella prima parte della notte, e tendono poi ad abbreviarsi sin quasi a scomparire via via che si espandono invece i periodi di sonno paradossale o REM. Il sonno REM rappresenta il 25% del sonno totale, e si verifica all'incirca 4/5 volte per notte, all'interno dei circa di sonno di novanta minuti. Questo secondo tipo di sonno è diverso dal precedente e per molti versi è simile allo stato di veglia. Oltre ai movimenti rapidi degli occhi e alle rapide scosse muscolari, nell'uomo si ha un'erezione del pene e nella donna la lubrificazione della vagina. Questi fenomeni sono chiamati fascici. Il respiro e il battito cardiaco divengono più frequenti e irregolari. Nonostante tutto ciò, il sonno è molto profondo ed è difficile provocare il risveglio: da qui la definizione di sonno paradossale. I grandi muscoli sono invece immobilizzati. Se si osservano le persone che si addormentano in treno, si può notare che la testa, non più sostenuta dai muscoli, tende a cadere in avanti: sono entrate nel sonno paradossale. E' come se in questa fase l'individuo

fosse sordo, cieco e paralizzato. Il sistema nervoso centrale è praticamente isolato. Durante questo periodo in cui il cervello è isolato si sogna. Svegliare un individuo durante una fase REM significa, nell'80% dei casi, riuscire ad ottenere il resoconto dei sogni con vivaci immagini visive. La fase REM viene definita D-State (Dream State), è considerata come il terzo stadio dell'esistenza essendo gli altri due quello della veglia e del sonno ordinario. Freud diceva che l'interpretazione dei sogni rappresenta la via maestra alla comprensione dei fenomeni che si svolgono a livello inconscio. Il mondo onirico è complesso ma allo stesso tempo ricco di fascino e mistero. Di seguito diamo una riflessione sul difficile cammino del sogno visto come visione, inganno e viaggio.

Secondo Jung, la funzione dei sogni è compensatoria, cioè: il materiale inconscio che viene represso e che appare nei sogni è ovviamente l'opposto di ciò che si trova nel conscio e perciò pensa ciò che nasce in esso. "Il punto di vista dell'inconscio è di regola complementare e compensatorio rispetto al conscio". Di seguito diamo un'interpretazione del sogno dal punto di vista della visione, inganno, viaggio.

Il sogno come visione

"Nell'ottobre [del 1913], mentre ero in viaggio da solo, fui all'improvviso colpito da una sorprendente visione: una spaventosa alluvione dilagava su tutti i territori, da nord a sud, posti tra il Madre del Nord e le Alpi. Quando raggiungeva la Svizzera, vedevo le montagne innalzarsi il più possibile, come per proteggere il nostro paese... Questa visione durò circa un'ora: ne ero sconvolto e nauseato, e provavo vergogna per la mia debolezza... Mi chiedevo se queste visioni non alludessero ad una rivoluzione, ma non riuscivo ad immaginarmela sul serio" (Jung, 1978).

Questa esperienza raccontata da Carl Gustav Jung, appartiene, per esplicita specificazione dell'autore, a quel tipo di visioni che si distinguono dai sogni per il fatto che appaiono in stato di veglia.

E come non ricordare le visioni di Antonio, la sua estenuante lotta contro le apparizioni diaboliche che si fanno sempre più minacciose assalendo quali feroci fiere il suo corpo oltre che la sua anima? Nella vita di Antonio, redatta da Atanasio nella seconda metà del IV secolo, l'autore si prodiga a raccontare le mille forme, immagini, imitazioni che Satana assume per tentare il monaco, mentre si sofferma raramente sulle apparizioni del Signore. Quel che conta è che le visioni vennero ad assumere il significato di tappe di un'ascesi spirituale, una via per accedere a diversi e più profondi livelli di coscienza.

Ora tutto questo ci porta a chiederci qual è il criterio che permette di distinguere le visioni portatrici di "illuminazione" da quelle che proliferano nella mente dei

folli. Una risposta ce la dà Jung stesso: “E’ certo un’ironia che io, come psichiatra, nei miei esperimenti, mi dovessi imbattere in quel materiale psichico caratterizzato dalla psicosi... Mi vengono in mente le parole di Goethe: «Osa spalancare la porta, dinanzi alla quale ciascuno passa furtivamente...»” (Jung, 1975)².

Jung sostiene dunque che il confine tra gli stati sublimali della coscienza e quelli patologici è, sotto certi aspetti, più tenue e ambiguo di quanto si sia generalmente disposti ad ammettere.

“Tutte le immagini create dai grandi poeti sono vivificate da un soffio di sogno, Ciò che non ha l’aspetto di un sogno non è bello, non è completo, non è poetico, non è vera arte”. Così si esprimeva Fischer, uno studioso tedesco citato da Otto Rank.

E che dire di quegli artisti che per loro stessa ammissione hanno concepito in sogno una parte di una intera opera?

Non c’è ombra di dubbio che Edgar Allan Poe trasse dai sogni ispirazione di alcuni suoi racconti, e che persino lo scettico Voltaire ammise d’aver sognato tutto un canto dell’*Henriade*. Il caso di Coleridge è altrettanto conosciuto: un pomeriggio dell’estate del 1797, dopo aver letto un brano dei *Pellegrini di Purchas*, un resoconto di viaggi che riprendeva *Il Milione* di Marco Polo, Coleridge si addormentò. Benché il sonno fosse stato provocato dall’oppio, che egli prendeva come sedativo, egli sognò le immagini del palazzo di Kublai Kan, descritte nel libro dei *Pellegrini di Purchas*, si trasformarono in una visione onirica che, appena sveglio, egli trascrisse “senza alcuna sensazione di consapevolezza o di sforzo”. Interrotto da una visita, non fu in grado di finire il poema che “si era dileguato come i disegni che si formano nell’acqua”. *Kublai Kan, una visione in un sogno*, questo è il titolo del poema incompiuto.

Una esperienza particolare è quella di Robert Louis Stevenson, che “vedeva” in sogno i personaggi dei suoi romanzi. Queste apparizioni gli erano suggerite da alcuni folletti che chiamò scherzosamente Brownies, i quali gli dettavano notte dopo notte la trama del racconto. Nello stato di veglia, come un bravo artigiano che fonde nel bronzo l’opera dello scultore, svolgeva la parte materiale della stesura. L’esperienza si dimostrò tuttavia con il tempo logorante ed esasperò la sua sensazione di avere una doppia identità. Nacque così *Lo strano caso del dottor Jeckyll e Mister Hyde*, che narra la storia di uno sdoppiamento di personalità. Mister Hyde rappresenta l’aspetto negativo, feroce, assassino dell’equilibrato e stimato dottor Jeckyll. *Lo strano caso* racconta lo scontro tra la pulsione distruttrice degli istinti e la forza positiva della ragione. L’antico conflitto tra il Bene e il Male, Dio e Satana, che aveva tormentato i visionari e i monaci della prima era cristiana, si propone qui in una versione laica.

² Oltre alle visioni spontanee, egli sperimentò la possibilità di stimolare artificialmente le immagini visionarie e chiamò tale metodo “immaginazione attiva”.

La pessimistica conclusione del romanzo riflette il timore e la condanna per quelle pulsioni segrete che si rivelavano in netto contrasto con i valori morali affermati e rispettati nello stato di veglia.

A proposito del significato metafisico dell'esperienza onirica, vorrei citare un'opera che ispirò Dante per la *Divina Commedia*. Mi riferisco alla *Visio Pauli*, testo di straordinaria intensità che narra il rapimento in Paradiso dell'apostolo Paolo, il suo assistere al resoconto che gli angeli giornalmente fanno a Dio degli accadimenti e atti umani e al giudizio che Dio pronuncia per le anime di due malvagi e un giusto. Ma quel che non è chiaro è se l'autore ignoto che scrisse la *Visio* abbia riferito una esperienza visionaria realmente vissuta da Paolo o se l'abbia inventata.

Il sogno fu usato anche come strumento d'inganno e di irrisione. Esempio è *Il Milione* di Marco Polo che racconta lo stratagemma usato da Alo-eddin, il Veglio della Montagna, per accrescere lo stuolo dei suoi seguaci: Alo-eddin convocava i giovani discepoli nel suo castello, una fortezza situata su una roccia inaccessibile, contornata dal deserto. Accanto alla fortezza c'era un meraviglioso giardino segreto, impensabile in quella landa deserta. Alo-eddin offriva ai suoi ospiti bevande narcotiche, preparate con droghe allucinogene. Una volta addormentati, li faceva portare nella verde oasi. Qui, dopo averli svegliati, splendide fanciulle li allettavano con fiori, frutti e notti d'amore. L'incantesimo durava qualche ora, poi i giovani riaddormentati erano trasportati in stanze buie dove gli facevano vedere attraverso delle feritoie soltanto sabbia, sabbia e dappertutto miserie e zone bruciate.

Raccontavano a questi ragazzi di aver sognato un assaggio del Paradiso. L'inganno, ripetuto più volte, induceva i giovani a credere a quello che raccontavano che se fossero morti adempiendo gli ordini del profeta potevano ritrovare le delizie godute.

Una testimonianza importante di beffarde trasformazioni avvenute in sogno ne troviamo traccia nelle *Mille e una notte*. Una novella classica è quella dello scherzo fatto dal califfo Harum-al-Rashid. Dato a un suo ospite la consueta pozione soporifera, lo fece trasportare a palazzo, vestire da principe e trattarlo come tale. Il risveglio avveniva fuori dalle mura del palazzo e dopo molto tempo egli non si convinceva se era il califfo della reggia e una volta nella reggia con il medesimo inganno egli credeva di sognare.

Questo racconto del dormiente che subisce ogni sorta di trasformazione è riscritto in numerose varianti. Dello stesso genere sono le burle raccontate da Giuseppe Rua nel suo libro di novelle narrate in versi dal Cieco di Ferrara.

La novella più burlesca e ingannevole è quella giocata a tre mariti dalle loro rispettive consorti che gareggiavano in astuzia. La più sprovveduta addormenta il suo e lo fa trasportare in un convento dove il brav'uomo si risveglia il mattino dopo. L'uomo è disperato e rifiutando la sua condizione, se ne va dal convento e