

Il sogno: dalla Psicoanalisi alla Psicosintesi

Domenico Sgobba

I sogni hanno sempre suscitato la curiosità e stimolato la fantasia degli uomini.

In molti popoli primitivi si attribuisce al sogno un significato oggettivo e chi ha sognato di offendere o fare del male ad un altro individuo si affretta a chiedergli scusa e a risarcirlo per l'offesa subita. Freud cita l'episodio di un imperatore romano che aveva condannato a morte un suo suddito solo perché aveva sognato di uccidere il suo sovrano. Nel mondo antico il sogno era, infatti, utilizzato per prendere decisioni, alcune volte cruciali. Sempre Freud racconta che Alessandro Magno si era fatto accompagnare, nelle sue imprese militari, dai più famosi interpreti dei sogni e si era deciso a conquistare la città di Tiro solo quando, attraverso l'interpretazione di un suo sogno, gli era stata predetta la sua vittoria. (1)

Già nell'antichità, con Aristotele (che ne aveva sviluppato un'interpretazione simbolica) e Ippocrate (che lo aveva utilizzato per le sue diagnosi, in quanto rivelatore di sintomi nascosti), il sogno era stato oggetto di studio. Particolarmente interessante l'opera sull'interpretazione dei sogni di Artemidoro di Daldi, del II secolo d. C., ricca d'intuizioni che sono state fonte d'ispirazione per numerosi ricercatori. Nell'età moderna i sogni avevano su-



Mantova, Palazzo Ducale. Galleria degli Imperatori

scitato l'interesse di numerosi filosofi, come Cartesio, Kant e Schopenhauer. In particolare, era stata evidenziata l'affinità tra il sogno e la malattia mentale. Scrive, infatti, Kant: "Il pazzo è un sognatore da sveglio"; tesi che si può ritrovare anche in Schopenhauer, secondo il quale: "Il sogno è una breve follia e la follia un lungo sogno". (2)

Nonostante questi studi e

l'interesse che le esperienze oniriche hanno suscitato in tutti i tempi, i sogni sono stati a lungo trascurati dalla ricerca scientifica e abbandonati alle credenze e alle superstizioni popolari. Il primo tentativo di sviluppare un'analisi scientifica esauriente dei sogni, partendo dal presupposto che essi, come tutti i fenomeni della nostra psiche, abbiano un "senso" e siano qualcosa

d'intelligibile, è stato quello di Freud. Il fondatore della psicoanalisi considerò l'analisi dei sogni uno strumento insostituibile per conoscere la nostra psiche. Infatti, l'attività del sognare è una delle più praticate dalla nostra mente e coinvolge uomini di tutte le culture ed estrazioni sociali: noi trascorriamo immersi nel sonno un terzo della nostra vita e per buona parte, forse per tutto il tempo, del nostro riposo sogniamo. Per questo, spiegare l'esperienza onirica può aiutarci a comprendere meglio noi stessi. Non a caso "L'interpretazione dei sogni", pubblicata nel 1899, è l'opera che segna la nascita della psicoanalisi ed è stata considerata un capolavoro della ricerca psicoanalitica. In quest'opera, Freud esamina, in modo dettagliato, ben 182 sogni altrui e 46 dei suoi e giunge a sostenere la tesi secondo cui il sogno rappresenta "l'appagamento (mascherato) di un desiderio (represso, rimosso)". (3) Durante il sonno si verifica un affievolirsi delle difese e dei meccanismi di controllo dell'Io, che normalmente funzionano nella vita quotidiana. In questa situazione, l'inconscio può emergere in modo più libero e soddisfare, attraverso l'attività onirica, quelle pulsioni, quei desideri, che abitualmente sono repressi o rimossi. Certo nei

sogni sono presenti i ricordi delle esperienze vissute durante il giorno (i cosiddetti residui diurni); gli stimoli sensoriali esterni e interni (tutti abbiamo sognato almeno una volta il suono della sveglia o del telefono, per poi scoprire che essi stavano suonando veramente); i ricordi del passato che popolano la nostra memoria (ciò che per Freud costituisce il preconcio); i conflitti che ognuno vive nella sua interiorità. Ma tutti questi elementi non sono altro che strumenti attraverso cui può trovare la propria soddisfazione un desiderio inconscio. In particolare, secondo Freud, "il desiderio che si rappresenta nel sogno deve essere un desiderio infantile" (4), in quanto nel sogno rivivono quelle esperienze e quei desideri che hanno caratterizzato la nostra prima infanzia e che nel corso della nostra crescita sono stati rimossi. La concezione del sogno come appagamento di un desiderio rimosso costituisce l'elemento fondamentale dell'interpretazione freudiana dei sogni. I desideri che il sogno soddisfa possono essere nati durante il giorno e non essere stati soddisfatti oppure repressi, ma essi si collegano di solito a desideri più profondi che possono emergere solo durante la notte. Accanto a questo desiderio rimosso, che risale alla nostra infanzia, il sogno soddisfa un altro bisogno più semplice ed evidente, continuare a dormire. Di qui la nota tesi di Freud che definisce il sogno "guardiano del sonno".

L'interpretazione del sogno proposta da Freud ci lascia un po' sconcertati: tutti noi possiamo ricordare sogni che sembrano soddisfare dei

desideri, ma nello stesso tempo tutti possiamo ricordare altri sogni dal contenuto radicalmente diverso, che hanno prodotto in noi angoscia e paura. D'altra parte, lo stesso Freud riporta la defi-



Minareto della Moschea di Samara - Iraq - IX secolo

nizione di Aristotele, che egli giudica nel complesso corretta, secondo cui "il sogno è il pensiero protratto nello stato di sonno" (5). Ora, appare evidente che durante il giorno i nostri pensieri non contengono solo desideri e, quindi, i nostri sogni dovrebbero rappresentare tutti i diversi contenuti mentali.

Freud non ignora queste obiezioni: egli riconosce che i contenuti onirici possono contenere intuizioni, rifles-

sioni, timori, ma la forza che dà vita al lavoro onirico è sempre il tentativo di appagare un desiderio. Per dimostrare la sua tesi, egli introduce una distinzione decisiva per comprendere il significa-

onirico manifesto, ma si riferisce al contenuto di pensieri che il lavoro d'interpretazione riconosce dietro al sogno. Noi contrapponiamo contenuto manifesto a contenuto latente. È vero che esistono sogni il cui contenuto manifesto è decisamente penoso. Ma qualcuno ha forse tentato... di scoprire il loro contenuto latente? In caso negativo... rimane pur sempre la possibilità che, una volta interpretati, anche i sogni penosi e angosciosi si rivelino appagamenti di desideri". (6) Quindi, non dobbiamo farci ingannare da ciò che ricordiamo del sogno, dal suo contenuto manifesto.

Questo non è altro che una deformazione del contenuto latente; una distorsione di quegli impulsi, paure e desideri presenti nel nostro inconscio che, già sottoposti, per il loro carattere sessuale, aggressivo e immorale, alla rimozione, emergono durante il sonno. Anche i sogni spiacevoli possono nascondere dei desideri; è questo il caso dei sogni di punizione, che rappresentando situazioni dolorose e umilianti, possono servire ad appagare tendenze inconsapevoli del nostro Io.

Non è possibile esaminare in modo esauriente i complessi studi e i diversi meccanismi psichici (quali la censura, lo spostamento, la condensazione, l'elaborazione secondaria, ecc.), che Freud ha sviluppato nel tentativo, non sempre riuscito, di dimostrare che il sogno è l'appagamento di un desiderio rimosso. Il suo grande merito, che fa dimenticare alcuni limiti del suo pensiero, è stato quello di aver aperto agli studi scientifici nuovi campi d'indagine che sono diventati oggetto di

to dei sogni: la distinzione tra sogno manifesto, ciò che riusciamo a ricordare del sogno, e sogno latente, ciò che la psicoanalisi tenta di ricostruire, attraverso le sue tecniche d'indagine, e che costituisce il significato reale del sogno.

Per spiegare l'esperienza degli incubi e dei sogni che non ci sembrano soddisfare dei desideri, Freud scrive: "La nostra teoria non si basa sulla valutazione del contenuto

numerose ricerche. Nello sviluppo dell'analisi dei sogni un contributo importante è stato offerto da Jung. Egli è stato uno dei primi esponenti del movimento psicoanalitico, che, distaccatosi da Freud, ha saputo rielaborare in modo originale le ricerche della psicoanalisi, proponendo una nuova interpretazione dei fenomeni psichici. Anche in Jung il sogno è uno degli strumenti attraverso cui possiamo diventare consapevoli della nostra vita psichica, la quale appare nei sogni sotto forma di immagini simboliche.

L'errore, che Jung attribuisce a Freud, è quello di studiare le esperienze oniriche partendo da una teoria preconstituita – il sogno come soddisfacimento di un desiderio, di solito di natura sessuale; il sogno come allegoria della vita sessuale inconscia dell'individuo – deformando il loro reale significato.

Per Jung, il sogno rappresenta una forma di linguaggio attraverso cui il nostro inconscio ci parla: "costituisce essenzialmente un modo di espressione dell'inconscio". Nei sogni non emergono solo i ricordi di un lontano passato, i desideri che non possiamo accettare; piuttosto tutta la nostra vita psichica inconscia, nella sua complessità trova espressione: "Certo vi sono anche sogni che rappresentano chiaramente la realizzazione di un desiderio o un timore.

Ma quante altre cose non ci possono essere nei sogni! Possono contenere verità inesorabili, sentenze filosofiche, illusioni, fantasie selvagge, ricordi, progetti, anticipazioni, come anche visioni telepatiche, esperienze irrazionali e Dio sa cos'altro ancora!" (7) Jung rimprovera

a Freud di non aver colto tutta la ricchezza del materiale onirico, a causa della sua interpretazione sessuale dei sogni e dell'uso nell'analisi onirica delle associazioni libere.

Anche la distinzione tra contenuto manifesto e contenuto latente dei sogni gli sembra una forzatura, provocata dalla volontà di trovare conferme ad una teoria già predeterminata. Non c'è nulla di nascosto da scoprire dietro ciò che ricordiamo del sogno e quest'ultimo non è il risultato di deformazioni, prodotte da ipotetiche funzioni psichiche quali la "censura onirica". Il compito dell'interprete è, quindi, evitare ogni indebita generalizzazione, sviluppando una teoria individuale dei sogni, cioè basata sulle caratteristiche personali di ogni soggetto. Non è possibile formulare regole generali per l'interpretazione dei sogni; ogni teoria, che voglia attribuire ai sogni un significato costante o definirli una volta per tutte, finisce per distorcere l'esperienza onirica. Infatti, nel sogno si manifesta la psiche del singolo individuo, il suo inconscio personale: per questo esso comunica messaggi che possono essere compresi solo in relazione alla vita del singolo individuo.

Questa rivalutazione delle forze emotive presenti nella nostra psiche è collegata ad una diversa concezione dell'inconscio. In Freud, l'inconscio individuale viene visto come qualcosa da controllare, da esorcizzare; come una parte della nostra vita psichica verso la quale nutrire diffidenza e paura. Scrive, infatti, Freud: "la psicoanalisi è uno strumento inteso a rendere possibile la conquista progressiva dell'Es da

parte dell'Io". (8)

Jung rifiuta questa visione dell'inconscio che lo identifica con la parte perversa e criminale della personalità umana. Criticando la teoria della rimozione, secondo la quale noi, per liberarci di desideri ed esperienze inaccettabili, li releghiamo nel nostro inconscio, Jung evidenzia che l'inconscio non sarebbe altro in Freud che una "semplice appendice della coscienza o più pittorescamente un bidone d'immondizie che raccoglie tutti gli scarti della mente conscia" (9). Al contrario, la nostra psiche ha una vita inconscia nella quale possono essere presenti elementi importanti per la nostra esistenza e la nostra felicità; in particolare, fenomeni che non possiamo conoscere attraverso gli strumenti razionali; crisi latenti e pericoli, che percepiamo in modo inconsapevole, possono manifestarsi nell'inconscio ed essere comunicati nei nostri sogni. Nella nostra civiltà gli individui soffrono per la dissociazione esistente tra la parte conscia e la parte inconscia della vita psichica. Attraverso i sogni, sarebbe possibile superare questa dissociazione e attuare uno sviluppo integrale della personalità individuale. Un elemento importante dell'analisi di Jung è che i sogni non esprimono solo il nostro inconscio individuale: attraverso l'esperienza onirica noi possiamo conoscere l'evoluzione della psiche nel genere umano e giungere ai suoi elementi originari e innati.

Al di sotto del nostro inconscio personale, emerge quello che Jung chiama l'inconscio collettivo: in Freud l'inconscio contiene solo elementi direttamente vissuti dal singolo individuo e poi

rimossi o dimenticati e, quindi, ha un significato personale; in Jung l'inconscio individuale è solo la parte più superficiale dell'inconscio, che poggia su uno strato più profondo, l'inconscio collettivo, costituito da elementi innati. Questi elementi sono il prodotto degli istinti fondamentali della natura umana; istinti innati, che hanno trovato espressione anche nei miti, nelle attività artistiche e nei riti religiosi di tutti i popoli. Anche nella psicosintesi l'analisi dei sogni può svolgere una funzione importante. Roberto Assagioli, che nei suoi studi riprende e approfondisce le analisi sviluppate da Jung, ritiene che il problema cruciale che l'uomo deve risolvere è il rapporto con il proprio sé personale, che è una scintilla del sé transpersonale; solo così egli potrà conoscersi, possedersi e trasformarsi. In questa impresa noi possiamo utilizzare i nostri sogni: essi, poiché sono una rappresentazione del mondo interno dell'uomo, costituiscono uno strumento per la conoscenza della nostra psiche. Secondo Assagioli, "bisogna astenersi dall'interpretare tutti i sogni in base a una teoria particolare e soprattutto dal dare sempre lo stesso significato a un'immagine o contenuto simbolico del sogno... si arriverebbe così ad una specie di manuale o codice dei simboli, ad un libro dei sogni che non avrebbe base scientifica". Inoltre, non bisogna assolutizzare il significato dei sogni: essi "spesso danno accesso soltanto parziale e unilaterale all'inconscio. In molti soggetti solo una parte dell'inconscio è capace, o è disposta ad esprimersi attraverso i sogni". (10)

In ogni caso, i sogni svolgono

una funzione importante: essi permettono alla mente di rielaborare le sue esperienze e di acquisire conoscenze sulla propria realtà esterna ed interna. Mentre in Freud il sogno è soprattutto espressione del fenomeno della rimozione, in Assagioli diventa una rielaborazione e trasformazione delle esperienze vissute nello stato di veglia; quindi trova la sua origine ed è una prosecuzione, ad un diverso livello, della vita cosciente dell'individuo. In particolare, i sogni sono molto utili, nel lavoro psicoterapeutico, per il materiale simbolico che contengono.

Alcuni modi proficui per servirsi dei simboli onirici sono descritti da un altro esponente della psicosintesi, Will Parfitt: "Si può prendere un elemento qualsiasi di un sogno – un animale, una persona, un oggetto inanimato – e conversare con esso, in modo che, parlando ci fornisca delle indicazioni utili... Un altro modo di lavorare con i sogni è quello di continuare in modo conscio il contenuto del sogno. Ciò è particolarmente utile quando

il sogno appare in qualche modo incompleto... Qualche volta è utile disegnare o dipingere immagini che provengono dai sogni, perché è un modo di avere delle profonde intuizioni sul loro significato, senza bisogno d'imporsi un qualsiasi tipo d'interpretazione intellettuale... osservare i sogni è sempre utile, specialmente se si va in cerca di particolari rivelatori che aiutino a capire i propri rapporti con l'inconscio. Tenere un diario dei sogni, dove poterli registrare al risveglio, accresce la capacità di percezione". (11)

Attraverso questi e altri metodi possiamo lavorare sul nostro inconscio, utilizzando i sogni. Un elemento importante della psicosintesi è il seguente: i sogni non ci rivelano solo l'inconscio inferiore, che corrisponde all'inconscio scoperto da Freud, o l'inconscio collettivo descritto da Jung, ma possono metterci in comunicazione con quello che Assagioli chiama l'inconscio superiore.

Mentre l'inconscio inferiore rappresenta il nostro passato e contiene i complessi che

sono stati rimossi o repressi, l'inconscio superiore può rappresentare il nostro futuro evolutivo; esso, infatti, contiene, secondo Assagioli, "le intuizioni e le ispirazioni superiori, artistiche, filosofiche e scientifiche; le creazioni geniali; gli imperativi etici; gli slanci all'azione altruistica... le energie superiori dello Spirito, le facoltà ed i poteri supernormali di tipo elevato" (12), da cui possiamo trarre l'energia per la nostra crescita. Il sogno appare nelle ricerche della psicosintesi come "un linguaggio dimenticato" (13), sepolto nell'infanzia dell'individuo e del genere umano. Questo linguaggio contribuisce a soddisfare un bisogno fondamentale della psiche: poter dialogare con se stessi, dando spazio alle voci più profonde del proprio mondo interiore; con il sogno l'io si apre al suo mondo interiore nel tentativo di costruire un equilibrio soddisfacente. Mentre con il linguaggio verbale noi esprimiamo ciò che pensiamo e vogliamo comunicare, con il linguaggio onirico esprimiamo ciò che sen-

tiamo, ma che, spesso, non riusciamo a comunicare e a pensare in modo coerente, perché appartiene a quel mondo preverbale ed emotivo che la nostra civiltà ha dimenticato.

La conclusione che sembra emergere è allora che il sogno sfugge a qualsiasi definizione semplicistica e si rivela un elemento essenziale dell'esistenza umana. Come si è visto, il sogno serve a soddisfare desideri rimossi (Freud); a farci recuperare un rapporto più autentico con la nostra psiche e l'inconscio collettivo (Jung); può aiutarci a sviluppare il nostro rapporto con l'inconscio superiore e contribuire alla nostra evoluzione personale (psicosintesi). Tutto ciò attesta che sognare è necessario: il sogno è uno strumento insostituibile attraverso cui la mente, integrando le esperienze attuali con le esperienze più profonde, creando un ponte tra presente ed infanzia, si nutre, elabora il suo equilibrio e cresce.

- 1) S. Freud, "L'interpretazione dei sogni"; Boringhieri, 1973, pag. 82. L'episodio di Alessandro Magno è raccontato nell'opera "Introduzione alla psicoanalisi"; Boringhieri, 1978, pag. 79.
- 2) Le citazioni sono tratte da S. Freud, "L'interpretazione dei sogni", pag. 103.
- 3) Ibidem, pag. 162.
- 4) Ibidem, pag. 502.
- 5) Ibidem, pag. 499.
- 6) Ibidem, pag. 141.
- 7) Vedi: C. G. Jung, "L'uomo e i suoi simboli"; TEADUE, 1992; pag. 16, e "L'applicabilità pratica dell'analisi dei sogni, in "Opere", vol. XVI, Boringhieri, 1981, pag. 159.
- 8) S. Freud, "L'io e l'es"; Boringhieri, 1976; pag. 83.
- 9) C. G. Jung, "L'uomo e i suoi simboli", pag. 28.
- 10) R. Assagioli, "Principi e metodi della psicosintesi terapeutica"; Astrolabio, 1973; pag. 91.
- 11) W. Parfitt, "La psicosintesi"; Xenia, 1993; pag. 66.
- 12) R. Assagioli, "Principi e metodi della psicosintesi terapeutica"; pag. 24.
- 13) Ibidem, pag. 237.

Le parole sono ritagli di realtà, un simbolo è tutto il tuo sentire, il tepore che ti riscalda, la sensazione che ti serpeggia sulla pelle.

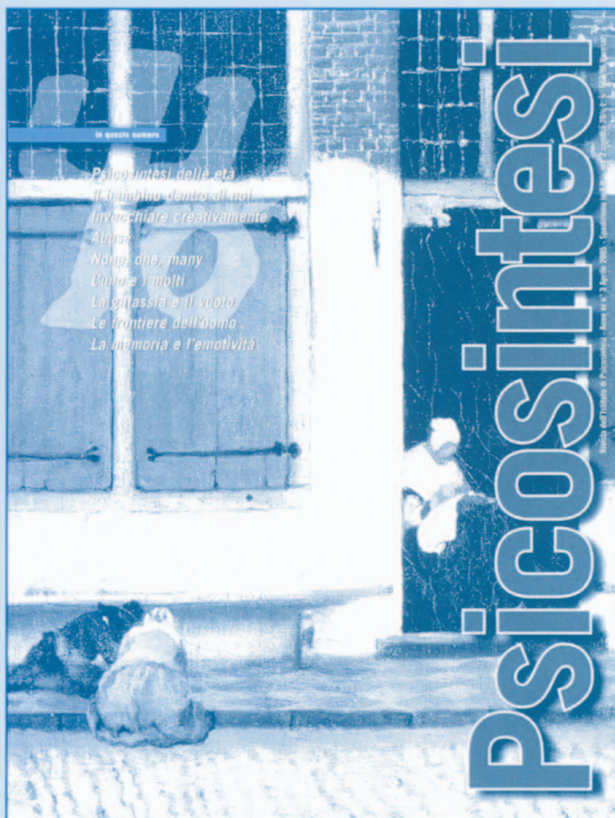
E' la percezione che ti trafigge mentre la mente corre nei canali del non essere, nei tanti volti di te, fra quei volti sconosciuti che ti rappresentano, ma non ti rispecchiano.

E' l'orizzonte dove si infrangono i limiti. E' lo specchio dove non hai potuto riflettere la tua immagine. Così, un giorno di dicembre freddo, grigio di ufficio, trasportata dal vecchio, antico mezzo di comunicazione una frullata di colore ha raggiunto il mio spazio, il filo che mi fa sentire il desiderio di rivolgere un grazie a voi che avete deciso di continuare... la rivista. Adesso sta qui, tra resti di vita quotidiana lasciati con noncuranza dagli abitanti di questo spazio fisico, caleidoscopio che raccoglie le sfumature di vita nelle quali si immerge senza forma il mio io... un attimo, un attimo prima di attaccarsi con dolcezza al filo che le fa volare in alto e poi precipitare nelle profondità di questo esserci. Con amicizia

Gennaio 2005

Pina Barbara

(Socia centro di Palermo e Trapani)



Per tutti coloro i quali volessero partecipare alla sua realizzazione, la rivista di Psicosintesi necessita di un contributo in termini di articoli, racconti, biografie di personaggi famosi, miti, simboli, interviste, attività dei centri e recensioni di libri, film, mostre, eventi culturali: il tutto visto nell'ottica psicosintetica.

Dal momento poi che, com'è noto, la rivista viene inviata anche all'estero, chiediamo la partecipazione di persone disponibili a tradurre gli articoli in inglese.

Gli articoli saranno letti e selezionati dal comitato scientifico dell'Istituto e non verranno restituiti.

In order to be propoositive, the Psicosintesi magazine needs your contribute in terms of articles or subjects to develop, such as symbols, myths, tales, biographies, interviews, Centres' activities and reviews of books, films, exhibitions, shows, actuality:

all in Psychosynthesis terms.

Also, being sent abroad, the Magazine needs participation of readers willing to translate the articles into English.

Articles will be read and selected by the Institute's Scientific Committee and Board of

Directors and will not be returned.

e-mail: rivista@psicosintesi.it