



“LA TRAMA DEI SOGNI”

Andrea Beretta

*“Il sogno, è sì un'illusione,
ma un'illusione necessaria.”*

Aldo Carotenuto

Il primo pensiero, decisamente sciocco e prosaico, che mi ha colpito riflettendo sull'argomento è che tutti gli uomini dormono. Un'attività svolta, tra l'altro, con notevole diligenza e costanza, se si considera la media statistica (disturbando per l'ennesima volta Gauss e la sua campana): restiamo almeno un terzo della nostra vita con gli occhi chiusi impegnati a passare dal sonno NREM a quello REM, e viceversa. A nostro discapito va detto che l'attenzione in tutte queste ore non è focalizzata sulle differenze dei ritmi delle onde che ci invadono il cervello e sugli altri correlati fisiologici che accompagnano il sonno. In effetti, siamo, nella maggior parte di questo tempo, letteralmente, rapiti da esperienze perturbanti, sconvolgenti ed eteree, che al risveglio lasciano il sapore in bocca dell'incomprensione e della confusione. Meno male che la nostra

sana e solida realtà esterna ci viene in soccorso aiutandoci a dimenticare e a relegare come finzioni le esperienze notturne denominate sogni. Ciò avviene la maggior parte delle volte. Eppure ci sono giorni nei quali il sogno sopravvive a tutti i tentativi di rimozione e negazione messi in atto, rimane come incollato alla nostra mente, una sequenza indefinita di immagini, coerenti od incoerenti che siano, che portano incessantemente e costantemente alla faticosa domanda: “Cosa significa?”.

La stessa domanda che si sono posti lungo i millenni numerose popolazioni antiche, dando, ognuna, una risposta specifica, ma sempre mantenendo una caratteristica particolare: la componente relazionale di narrazione ed interpretazione dell'esperienza onirica. Originariamente il sogno era concettualizzato come un messaggio proveniente da dimensioni esterne, una rivelazione divina o un suggerimento di antenati su quale strada intraprendere nella vita concreta, valido non solo per l'individuo ma anche per l'intera comunità. Per questo era di fondamentale importanza la presenza di uno stregone che riuscisse a spiegarlo. I margini tra reale ed irreale non erano così ben definiti da diventare delle mura, ma veniva accettato il fatto che uno potesse essere soggetto all'influsso ed alla modificazione dell'altro e viceversa, in uno scambio costante.

La curiosità dell'uomo sempre si è protesa alla scoperta di luoghi inesplorati, il più grande dei quali si manifesta dentro la sua psiche e nel momento in cui la ragione si placa dando spazio e voce ad Altro. Possiamo affermare con sicurezza che il sogno e i misteri che cela al suo interno, nel corso dei secoli e dei millenni, non hanno perso fascino; fino ad oggi, in cui la sua interpretazione è affidata alla psicologia, ed in particolare alla psicoanalisi.

Sappiamo che nel momento in cui lavoriamo sul sogno si parla di contenuto latente (*cosa significa*) e manifesto (*come appare*), ma questa è una imprecisione, in quanto noi non possiamo interpretare il sogno direttamente, bensì comunichiamo sul racconto di ciò che la persona ricorda di esso. Una narrazione. Secondo alcuni autori questo sarebbe un problema, mentre io ritengo che possa diventare un valore aggiunto, in quanto si attivano comunque nuove immagini della mente, Hillman dirà : “Nell'atto di cogliere l'immagine, la coscienza poetica e quella terapeutica si fondono in un unico punto focale: l'interesse appassionato per l'immagine. Tutti siamo pazienti dell'immaginazione.”¹

Narrare deriva dalla radice Gna (conoscere, rendere noto) e da Igàre, da Ager (fare, nel senso di azione). Il suo significato etimologico è quello di fare conoscenza raccontando. Per questo, tale parola è così inestricabilmente legata alla *poiesis*, al fare fine a se stesso, e alla psicoterapia, intesa come narrativa che cura. Ancora Hillman parlò di “*base poetica della mente*”, poiché quest'ultima è fondata e ragiona con il suo fare fantasia ed immagini. Adler sostenne l'aspetto completamente *finzionale* della mente; quest'ultima segue le immagini create dalla psiche come guide.

Dove sta la realtà, in quale luogo, se non nella soggettività della persona? Storie scritte o solo pensate, simboli e archetipi, favole, fiabe e miti, tutto questo e molto altro popola la nostra psiche, e fornisce le radici sulle quali noi viviamo inconsapevolmente una realtà spesso diversa da quella percepita o immaginata.

“Un uomo è sempre un narratore di storie; vive circondato dalle sue storie e dalle storie altrui, tutto quello che gli capita lo vede attraverso di esse, e

1 Hillman; *Le storie che curano*; Raffaello Cortina Editore, Milano, 1984; pg III-IV.

cerca di vivere la sua vita come se la raccontasse.² Per intenderci, modificando il titolo di un'opera di Márquez, *raccontarla per vivere*.

L'esistenza umana si instaura su un doppio binario: personale e collettivo, finito ed infinito e i sogni racchiudono tutto questo in una sintesi ottimale e per questo di difficile comprensione. Il linguaggio usato si fonda su un substrato archetipico comune ma che viene manifestato secondo un *dialetto* di origine sociale e, ancor di più, individuale. “Il linguaggio simbolico dei sogni, infatti, rappresenta uno dei canali espressivi prediletti dall'inconscio, e di conseguenza, il principale strumento di contatto con le immagini universali che lo popolano. Eppure, il modo in cui queste immagini vengono utilizzate [...] sono forme tipiche, specifiche del soggetto che le utilizza.”³ Ciò che nascondono sono pezzi stessi di una trama più lunga e personale, di un mito individuale.

Un racconto ci mostra gli eventi che si susseguono cronologicamente, la trama è quella che ci dice perché le cose avvengono, raramente per un effetto di causalità lineare. Le esperienze vissute non raccontano, quindi, della nostra storia, ma pongono le basi per una struttura che verrà usata per altre immagini, altri tempi, decontestualizzandole di fatto. Gli eventi creano la struttura con la quale vediamo il mondo, ma è anche vero il contrario; “Il modo in cui immaginiamo la nostra vita è anche il modo in cui ci apprestiamo a viverla, perché la maniera in cui ci diciamo cosa sta accadendo è il genere per il cui tramite gli avvenimenti diventano esperienza.”⁴

Posta in questi termini, appare evidente come tutti i sogni (mi spingerei anche a dire *tutti i prodotti della mente*) abbiano un significato, e questo vale sia che siano la soddisfazione di desideri irrazionali, l'espressione di

2 Sartre, *La nausea*, Einaudi, Torino, 1963; p.58.

3 Carotenuto A.; *Nel mondo dei sogni*; Di Renzo Editore, Roma, 2008; pg. 40.

4 Hillman; *Le storie che curano*; Raffaello Cortina Editore, Milano, 1984; pg 29.

conflitti primitivi oppure della saggezza dell'inconscio e delle più alte capacità di giudizio della nostra mente.

Il sogno è parte integrante della nostra vita psichica, è il frutto di uno stato alterato della coscienza dove sono abolite la maggior parte delle normali regole e resistenze, ma la sua narrazione ed elaborazione sono qualcosa di diverso; passiamo dalla soggettività totale ad una attività relazionale (raccontare a qualcuno, con la richiesta specifica di comprendere il significato di quelle immagini), nella quale il contenuto è arricchito dalle manifestazioni coscienti dell'individuo: resistenze, immagini nuove aggiunte in fase di racconto, comportamento non verbale, associazioni libere.... Ciò che resta dalla notte è il linguaggio onirico, i simboli e la trama che il sogno ha suggerito e come questa si instaura all'interno di quella più vasta della persona. È proprio nel narrare a qualcun altro, nel rivivere il sogno e nella domanda *che cosa significa* che le difese calano e ci prestiamo ad una interpretazione.

L'intera attività terapeutica si basa proprio sul presupposto del raccontare una storia e riattivare così la componente immaginifica della psiche. Restituirle voce e così vicinanza agli altri essere umani.

Nella società odierna, il valore assoluto è la proprietà privata, l'*io mancante*, carente cioè di tutto quello che non può essere comprato o venduto. È la società della percezione divenuta sostanza reale; ciò che i miei sensi captano è realtà, il resto è soggettivo, privo di fondamento e inutile, da relegare all'interno della nostra psiche; l'alienazione come idolo moderno.

Il sogno si colloca in una posizione totalmente perturbante rispetto a questo stato di quiescenza: possiamo non ascoltarli o non ricordare le loro parole (*Io non sogno*), ma non significa che non ci siano e che non

siano il legame più profondo e vitale che resta con la nostra psiche e con le possibilità di sviluppo che essa ha. Una forza creativa e creatrice, che reca in sé domande, conflitti e risposte; qualcosa che ci avvicina alla vita, alla biofilia, allontanandoci dalla necrofilia.

Per questo, immaginare e narrarsi oltre ad essere curativo per noi è sovversivo a livello individuale e sociale; ci si oppone all'*lo mancante* cercando di costruire una base per relazioni autentiche che sia libera da proiezioni. Citando Fromm, non si guarisce con le sole parole (ricordiamo che il termine narrare trova nel suo significato etimologico l'azione); la costruzione di una trama della propria vita diviene così un atto di confronto e di responsabilità, che ci permette di sentire il peso e le conseguenze di scelte, dubbi, errori; una via difficile ma necessaria per ridare la dignità umana a noi stessi e all'Altro.

Ecco il potere della narrazione.

Appendice: Appunti su uno psicodramma onirico

*“Sicché si può concludere paradossalmente
che il confine – se c'è – tra sogno e ciò che
chiamiamo realtà si colloca a un punto preciso,
di nietzschiana memoria, in cui sei tu a sorprenderti,
a chiederti se stai sognando o semplicemente
vivendo; e forse giungerai a riconoscere,
con un'alzata di spalle, che è inutile chiedertelo.”*

Aldo Carotenuto

Come detto in precedenza, nei sogni è l'inconscio del soggetto stesso ad utilizzare immagini di valore personale, uniche e non assimilabili a quelle di nessun altro. Ma, nonostante l'individualità di questa capacità di simbolizzazione, vi sono rappresentazioni che creano un legame tra tutti gli esseri umani: gli archetipi (che in sostanza sono “una risposta potenziale a un determinato problema della vita umana”⁵). In queste forme noi troviamo un ricongiungimento nell'esperienza della vita quotidiana umana, per questo i sogni di qualcun altro ci *attivano* in modo evidente e siamo in grado di comprenderli e drammatizzarli. Riusciamo a cogliere i significati delle immagini in quanto abbiamo una base identica, proprio perché siamo tutti uomini. L'unico confine del sogno, l'appartenenza al suo sognatore, viene infranto nella condivisione e nella sua messa in scena: diviene comunicazione e possibilità interpretativa e di crescita.

È, grazie a questa comunione di immagini, possibile l'utilizzo della terapia di gruppo, in particolare delle tecniche di psicodramma, applicata al

5 Carotenuto A.; *Nel mondo dei sogni*; Di Renzo Editore, Roma, 2008; pg. 34.

sogno; ciò permette di entrare in contatto con le figure comuni archetipiche, con il proprio mondo di oggetti interni e la simbologia personale e di illuminare aspetti che in altri setting sono più difficili da indagare da un punto di vista emotivo e non solo di insight intellettuale (in questo caso faccio riferimento anche a quella che è stata definita *esperienza emozionale correttiva* di Alexander, la quale consiste nel “riesporre il paziente, sotto circostanze più favorevoli, a situazioni emotive che non poté affrontare nel passato”⁶).

Se immaginiamo la mente umana come un teatro, ricco di rappresentazioni cariche di affetti in relazione dinamica tra loro, con difese e conflitti propri, allora possiamo ben comprendere la valenza del sogno e di una sua messa in scena diretta all'interno di un setting nel quale il transfert non è singolo, ma più simile ad una rete fatta di molteplici sfaccettature; più *personaggi* che vengono chiamati (o si muovono spontaneamente) ad interpretare figure oniriche e del passato del sognatore. Reale, vero, apparente si fondono per creare qualcosa di nuovo e diverso.

Questi eventi emotivi sono difficilmente comprensibili se non attraverso una narrazione ed una interpretazione successiva. Quest'ultima, in tal contesto, non è fornita dal singolo terapeuta, di fatto è “una messa in scena autentica e dispiegata del proprio dramma, del quale il sogno aveva inizialmente offerto una criptica condensazione⁷”. L'attività onirica diventa così una vera e propria ri-attribuzione di senso emotivo, non solo ad esperienze passate, ma anche attuali, permettendo l'integrazione di quella trama che si dispiega nell'arco della nostra esistenza in un continuum vitale.

6 Vannucchi S.; *Un viaggio tra le teorie e le pratiche della psicoterapia di gruppo*; Tesi, 2013; pg 10.

7 Benelli E.; *Per una nuova interpretazione dei sogni*; Moretti e Vitali, Bergamo 2006; pg 243.

BIBLIOGRAFIA

- Benelli E.; *Per una nuova interpretazione dei sogni*; Moretti e Vitali, Bergamo 2006.
- Beretta A.; *Ombra personale, collettiva e sociale*; Tesi, 2013.
- Carotenuto A.; *Nel mondo dei sogni*; Di Renzo Editore, Roma, 2008.
- Fromm E.; *Il linguaggio dimenticato*; Bompiani, Milano, 1977.
- Fromm E.; *L'arte di ascoltare*; Arnoldo Mondadori Editore, Milano, 2012.
- Hillman J.; *Le storie che curano*; Raffaello Cortina Editore, Milano, 1984.
- Moss R.; *Storia segreta dei sogni*; Castelvecchi, Roma, 2012.
- Vannucchi S.; *Un viaggio tra le teorie e le pratiche della psicoterapia di gruppo*; Tesi, 2013.