



IL SOGNO: UN LINGUAGGIO TRA TALKING CURE E PALCOSCENICO

Bellucci Sara

Di Maio Cucitro Gabriele

Richiusa Elena

Zambello Marco

I sogni: dalle origini ai giorni nostri

1. Introduzione

La vita immaginativa è strettamente connessa con tutti i processi di simbolizzazione. Tra le numerose sorgenti di confusione possiamo cominciare con l'individuare l'assenza di una definizione comunemente accettata; accanto a quegli autori che ne hanno opportunamente cercata una delimitazione, altri hanno finito con ampliarla in maniera tale da fargli abbracciare l'intera psicologia umana:

<<La comprensione del simbolo inconscio è la chiave non solo della comprensione dei sogni e dei sintomi, ma anche di ogni comunicazione inconscia>> (Segal, 1978).

Nel suo importante lavoro, Noy (1973) ricorda che nella corrente letteraria si possono distinguere tre principali modalità di approccio al simbolismo: come una modalità di pensiero, come un mezzo di comunicazione, come una tecnica di rappresentazione mentale. In quest'ultima prospettiva l'autore definisce il simbolo una tecnica "usata per sottolineare, isolare o qualificare un certo legame nel circolo dei dati comprendente l'intero schema con l'aiuto di un secondo schema. I due schemi devono avere almeno un dato in comune"¹. Il simbolo quindi è un'unità duale composta da due elementi: il simboleggiante (simbolo) e il simboleggiato. Mentre il segno rappresenta o sostituisce qualcosa, il simbolo convoglia un significato legando insieme due differenti schemi mentali e l'attributo in comune viene a guadagnare un doppio rilievo. Anche se sembra che uno schema ne rimpiazzhi o sostituisca un altro, appare così solo perché quello rimpiazzato non necessita di essere rappresentato esplicitamente e deve essere dedotto dal contesto.

Qual è l'esatta correlazione fra simbolo e ciò che esso simbolizza? Per rispondere a questa domanda, Fromm (1951) stabilisce una differenza tra tre tipi di simboli: il *convenzionale*, l'*accidentale* e l'*universale*.

¹ Noy, P. (1973). Symbolism and Mental Representation. *The Annual of Psychoanalysis*, 1. New York: Quadrangle.

Il primo fa parte della nostra vita quotidiana, ad esempio la figura di una bandiera può rappresentare un certo paese, eppure non vi è alcuna relazione tra i vessilli e il paese cui si riferisce; essi sono stati accettati per designare quella particolare nazione e noi traduciamo l'impressione visiva di quella bandiera nel concetto di quella nazione, su una base, quindi, convenzionale.

L'esatto opposto del simbolo convenzionale è il simbolo accidentale. Supponiamo che una persona abbia avuto una triste esperienza in una certa città; ogni qualvolta sentirà il nome di questa città, assocerà facilmente tale parola con uno stato di tristezza. È evidente che la città di per sé stessa non ha niente di triste, ma è l'esperienza individuale collegata con tale città che la rende simbolo di un determinato stato d'animo. Ma ancora, se suddetta persona sogna la città in questione, e nel sogno non prova nessun sentimento particolare, ma si accorge che prima di addormentarsi viveva uno stato d'animo di tristezza, ecco che riesce a capire come la città *sta per* lo stato d'animo che in essa ha provato. Al contrario del simbolo convenzionale, il simbolo accidentale non può essere condiviso con nessun altro, a meno che non si espongano gli eventi connessi con il simbolo stesso.

Il simbolo *universale* è quello in cui esiste una relazione intrinseca tra il simbolo e ciò che esso rappresenta. Può essere definito universale perché è comune a tutti gli uomini, a differenza non solo del simbolo accidentale che per la sua natura è del tutto personale, ma anche del simbolo convenzionale che è limitato ad un gruppo di persone che hanno in comune una sessa convenzione. In verità, quello del simbolo universale è il linguaggio comune creato dal genere umano e dimenticato prima che si fosse riusciti ad elaborare un linguaggio convenzionale universale.

Ciò che viene comunemente chiamato *simbolo* è un termine, un nome o anche una rappresentazione che può essere familiare nella vita di tutti i giorni e che tuttavia possiede connotati specifici oltre al suo significato ovvio e razionale. Esso implica qualcosa di vago, di sconosciuto o di inaccessibile per noi. Perciò una parola o un'immagine è simbolica quando implica qualcosa che sta al di là del suo significato immediato. Essa possiede un aspetto più ampio, "inconscio", che non è mai definito con precisione o compiutamente spiegato. Né si può sperare di definirlo o spiegarlo. Quando la mente esplora il simbolo, essa viene portata a contatto con idee che stanno al di là delle capacità razionali.

In questa direzione è importante il contributo di Jung (1921), che asserisce che il concetto di simbolo va rigorosamente distinto dal concetto di mero *segno*. Significato simbolico e significato semeiotico sono due cose completamente diverse. Secondo lui ogni concezione che definisce l'espressione simbolica come analogia o come denominazione abbreviata di una cosa nota è *semeiotica*. Una concezione che definisce l'espressione simbolica come la migliore possibile, e quindi come la formulazione più chiara e caratteristica che si possa enunciare per il momento, di una cosa relativamente sconosciuta, è *simbolica*.

Jung, ancora nel 1921, afferma che fintanto che un simbolo è "vivo" è espressione di una cosa che non si può caratterizzare in modo migliore. Il simbolo è vivo quando è pregno di significato, ma quando è stato spogliato da questo, cioè gli è stato dato un significato, il simbolo "muore". Il simbolo vivo, quindi è espressione di qualcosa che si preannuncia, ma che non si rivela in un significato già dato.

Freud è dell'opinione che per il concetto di simbolismo abbia una grande importanza l'idea che la principale caratteristica del linguaggio onirico sia quel processo di travestimento e di distorsione dei desideri irrazionali che ci permette di continuare a dormire indisturbati. Secondo lui la funzione principale del simbolo è quella di travestire e deformare il desiderio che vi si cela: il linguaggio simbolico è concepito come un codice segreto; l'interpretazione dei sogni è l'operazione con la quale lo si decifra².

² Freud, S. (1899-1900), trad. it. *L'interpretazione dei sogni*, in Opere, 3. Torino: Boringhieri, 1966.

2. L'interpretazione dei sogni

Quando si è di fronte a una difficoltà si è portati ad impegnarsi nel tentativo di cercare una soluzione a ciò che occupa la mente e, ovviamente, emerge un modo di vedere la soluzione problematica stessa. Il sogno, analogamente, cerca di lavorare sullo stesso problema, ma ad un livello inconscio: offre cioè una sua prospettiva su una certa situazione psichica o mettendo in luce un nostro atteggiamento rispetto al problema stesso o ponendo l'attenzione su ciò che coscientemente non consideriamo. In poche parole permette di ampliare il campo visivo, aiutando i soggetti a riflettere sul proprio modo di vivere e affrontare le situazioni problematiche. Ovviamente per farlo usa il suo linguaggio, per lo più simbolico e metaforico. Un linguaggio diverso da quello della coscienza, solitamente non facile da comprendere. Nonostante ciò, durante una psicoterapia, analista e paziente devono prodigarsi nel massimo sforzo possibile per capire cosa vuol dire quel sogno per quella specifica persona in un determinato momento.

Il sogno, inteso come l'esperienza soggettiva della propria attività mentale durante il sonno e della quale le persone si ricordano al risveglio, è stato ritenuto da numerose civiltà antiche una modalità privilegiata di comunicazione tra le divinità e i comuni mortali. Nell'ambito della tradizione pagana, la mitologia greca narra numerosi eventi di "messaggi" trasmessi dalle divinità durante il sonno, i quali potevano addirittura essere utilizzati a scopo clinico-diagnostico come nella tradizione di Esculapio; anche gli antichi romani hanno attribuito ai sogni significati profetici. Nella tradizione ebraica e cristiana il sogno è stato visto come un mezzo di comunicazione divina, sia nel Vecchio Testamento che nel Nuovo. L'esperienza del sogno, quindi, è sempre stata raccontata nella storia dell'uomo come una esperienza trascendentale che oltre a questa valenza profetica lascia sempre il sognatore stupefatto, gli fa vivere un senso di alienazione rispetto all'*hic et nunc* ed è espressione della perdita del controllo volontario del pensiero.

2.1 Sigmund Freud

Il sogno, ben lungi dall'essere un complesso di associazioni confuse e prive di significato o il semplice risultato di sensazioni somatiche che si producono durante il sonno, è un prodotto autonomo dell'attività psichica, dotato di significato e suscettibile, come tutte le altre funzioni della psiche, di un'analisi sistematica. Le sensazioni organiche avvertite durante il sonno non sono la causa del sogno; esse giocano solo un ruolo secondario e forniscono soltanto gli elementi (il materiale) sui quali lavora la psiche. Secondo Freud il sogno, come ogni prodotto psichico complesso è una creazione che ha i suoi motivi e si costruisce su una catena di associazioni antecedenti; e come ogni altra manifestazione di pensiero in atto, è il risultato di un processo logico, della competizione tra varie tendenze e della vittoria di una tendenza su un'altra. Sognare ha un significato, come ogni cosa che facciamo. Con *L'interpretazione dei sogni* (1899) Freud espresse che i sogni sono "la via maestra alla conoscenza della vita mentale inconscia"³ e il concetto centrale per la sua teoria è quello di desiderio: nei sogni i desideri inconsci trovano modo di manifestarsi seppur in forma indiretta. Il sogno, dunque, è una forma di pensiero, ma diversa da quella concettuale dello stato di veglia, è un pensiero per immagini, soprattutto visive, ma anche uditive a cui si aggiungono impressioni sensoriali di altro genere.

Il sogno è l'appagamento mascherato di un desiderio inammissibile e quindi rimosso, proprio come il sintomo della nevrosi. Da qui occorre distinguere nel sogno il contenuto manifesto, cioè la trama, lo scenario e i personaggi sognati e il contenuto latente, cioè i desideri e le loro dinamiche inconscie che effettivamente hanno determinato il sogno e che possono essere individuati solo grazie ad un'azione di smascheramento, l'interpretazione appunto, che utilizza le *libere associazioni* del paziente sui vari dettagli del contenuto manifesto.

³ *Ibid.*

Le forze che determinano i sogni sono i desideri irrazionali. Nel sonno, quindi, si dà vita a impulsi la cui esistenza non si vuole, né si osa, riconoscere quando si è svegli. Odio irragionevole, ambizione, gelosia, invidia e particolarmente desideri sessuali incestuosi o perversi, che vengono banditi dalla nostra coscienza, trovano espressione nei sogni. Agisce, quindi, nel sogno, un meccanismo di *censura* che vieta al desiderio di esprimersi come tale. Freud individuò alcuni meccanismi grazie ai quali il sogno stesso mette in atto suddetta censura: *condensazione* (un certo elemento del sogno manifesto racchiude insieme più elementi del sogno latente), *spostamento* (sostituzione di una rappresentazione inaccettabile con un'altra di minore intensità), *raffigurazione plastica* (la logica della trama del sogno manifesto non coincide con quella della coscienza) e *elaborazione secondaria* (agisce quando il soggetto si sveglia dando una forma relativamente coerente al sogno).

Freud inizialmente riteneva che una volta interpretato il sogno e quindi una volta reso manifesto il contenuto latente, nel paziente iniziava un effetto di cambiamento. Ma presto si rese conto che la resistenza che il soggetto metteva in atto all'interpretazione era una grossa difficoltà da superare. Una volta riscontrata una resistenza all'interpretazione, occorreva concentrare l'attenzione sulla resistenza stessa. D'altra parte, il fatto che il paziente opponesse una resistenza all'interpretazione dimostrava, secondo Freud, la validità di quest'ultima.

Secondo Freud l'interpretazione dei sogni è la "via regia", la via principale che conduce alla comprensione dell'inconscio e di qui alla conoscenza della più potente forza che condiziona tanto la condotta patologica quanto quella morale.

A questo punto è necessario fare un'osservazione: l'importanza attribuita alla natura infantile del contenuto del sogno potrebbe condurre a credere erroneamente che Freud non veda alcun legame di rilievo tra sogno e presente, ma soltanto tra esso e il passato, mentre non è affatto così. Egli ritiene che il sogno sia sempre stimolato da un avvenimento presente, spesso verificatosi il giorno o la sera prima del sogno stesso, ma che sia provocato soltanto da quegli avvenimenti che si riferiscono ad alcuni impulsi della prima infanzia. L'energia necessaria all'attività onirica deriva dall'intensità dell'esperienza infantile, ma il sogno non si verificherebbe senza un recente avvenimento che abbia stimolato l'esperienza più remota e che le abbia permesso di affiorare in quel particolare momento.

2.2 Carl Gustav Jung

Di contro alla nota opinione di Freud sulla natura del sogno, quale soddisfacimento di desideri, Jung lo considera infatti come *un'auto-rappresentazione spontanea della situazione attuale dell'inconscio espressa in forma simbolica*⁴, i cui vari elementi rappresentano complessi aspetti della personalità del sognatore e il cui scenario deve complessivamente essere ricondotto alla sua concreta e attuale situazione di vita.

Jung distingue due modalità di interpretazione, quella *causale* e quella *finalistica*. La prima modalità ripercorre il pensiero freudiano nel quale il contenuto onirico è collegabile a certi desideri o pensieri irrazionali, mentre la seconda riconosce nel materiale onirico l'immanente tendenza psicologica a un fine, ovvero tutti i punti di vista che durante il giorno sono stati considerati troppo poco o non lo sono stati affatto, punti di vista inconsci, affiorano in chi sogna.

Se si vuole interpretare un sogno, secondo Jung, occorre una conoscenza approfondita della condizione momentanea della coscienza, poiché il sogno ne contiene l'integrazione inconscia; il sogno diviene comprensibile se inquadrato nel contesto della vita e delle esperienze attuali del sognatore, in relazione alle sue emozioni, al suo rapporto con gli altri, alle circostanze della sua esistenza presente, non è quindi la reminiscenza di eventi remoti.

Dopo che si fu verificata la scissione della scuola di pensiero di Jung da quella di Freud, il primo cercò di eliminare dal suo metodo quegli aspetti del maestro che non condivideva, per sostituirli con

⁴ Jung, C. G. (1916-1948). *Considerazioni Generali sulla Psicologia del Sogno*. tr. it. in *Opere*, Torino: Boringhieri.

concetti nuovi. Mentre Freud era incline soprattutto a basarsi sull'associazione libera e intendere i sogni come un'espressione di desideri infantili e irrazionali, Jung cercò di evitare sempre più l'associazione libera e volle interpretare il sogno come espressione della saggezza dell'inconscio. Questa tesi si adatta all'intera concezione di Jung dell'inconscio; egli ritiene che l'inconscio è capace di manifestare talvolta un'intelligenza e una finalità di molto superiori alle possibilità introspettive coscienti⁵.

2.3 Erich Fromm

<<Il sogno è un'espressione dotata di senso e significato, di ogni genere di attività mentale che si verifica durante il sonno>> (Fromm, 1951).

Fromm nella sua personale interpretazione dei sogni inizia partendo dal punto di vista fisiologico del sonno, ovvero una condizione di rigenerazione chimica dell'organismo: l'energia viene ristabilita mentre non si verifica nessuna azione e perfino la percezione sensoriale è quasi completamente interrotta. Dal punto di vista psicologico, invece, il sonno sospende la principale funzione che caratterizza la vita durante la veglia: la reazione dell'uomo alla realtà mediante la percezione e l'azione. Quando si è addormentati si è alle prese con la realtà esterna; non si percepisce e non si influenza, né si è soggetti ai suoi stimoli. Nello stato di veglia i pensieri e i sentimenti rispondono primariamente alla sollecitazione, la sopravvivenza è il compito dell'uomo in stato di veglia ed è soggetto a leggi che governano la realtà; mentre si dorme, invece, non ci si preoccupa di piegare il mondo esterno ai propri fini e si è più liberi del peso del lavoro, dall'obbligo di "difendersi o attaccare" e di dominare la realtà. Le esperienze vissute durante il sonno non sono prive di logiche, bensì soggette a leggi logiche diverse, del tutto valide in quel particolare stato psicologico. La veglia e il sonno sono i due poli dell'esperienza umana: la prima è assorbita dalla funzione dell'attività, il secondo, invece, dalla funzione dell'esperienza individuale.

Da queste considerazioni Fromm trae alcune considerazioni sulla natura dell'inconscio, contrapponendosi in una certa maniera alle prime teorizzazioni. Secondo lui non è il mitico regno degli archetipi collettivi di Jung e nemmeno la sede della forza irrazionale della libido di Freud; ma va inteso in altri termini: ciò che pensiamo o sentiamo subisce l'influenza di ciò che facciamo⁶.

Secondo Fromm lo stato di sonno ha una funzione ambigua; in esso la mancanza di contatto con la realtà fa affiorare la nostra parte peggiore e quella migliore. Perciò quando sogniamo possiamo essere meno intelligenti, meno saggi e meno discreti ma anche migliori e più saggi che non nel nostro stato di veglia.

Ma in che modo possiamo sapere se un sogno deve essere inteso come un'espressione della nostra parte migliore o della nostra parte peggiore? L'interpretazione di un sogno, che sia esso l'espressione di una passione irrazionale o della ragione, deve partire dalla considerazione della persona come sognatore, dello stato d'animo in cui si trova al momento di addormentarsi e qualsiasi altro dato che possiamo ricavare sull'aspetto realistico della situazione cui egli ha sognato.

Fromm pone l'attenzione nel suo libro del 1951, *Il linguaggio dimenticato*, sull'elemento quantitativo dei sogni. *I sogni sono come un microscopio attraverso il quale possiamo vedere gli avvenimenti nascosti della nostra anima* – dice. Secondo lui un elemento relativamente trascurabile nell'intricato complesso di desideri e di timori può venire espresso nel sogno come se avesse la stessa rilevanza di un altro elemento di molto maggior peso nel sistema psichico del sognatore.

<<I sogni ci danno un indizio della qualità di paure e desideri occulti, ma non della loro quantità [...] per poter determinare la portata quantitativa di un elemento scoperto qualitativamente in un

⁵ Jung, C., G. (1948). *Psicologia e religione*. Milano: Ed di Comunità, pp. 55.

⁶ Fromm, E. (1951). *Il linguaggio dimenticato. Introduzione alla comprensione dei sogni, delle fiabe e dei miti*. Milano: Bompiani.

*sogno bisogna prendere in considerazione altri aspetti: la ripetizione di questo o di temi simili in altri sogni, le associazioni del sognatore, il suo comportamento nella vita reale, o qualunque altro elemento possono aiutare ad avere una visione più chiara dell'intensità dei desideri e delle paure>>*⁷.

Secondo Fromm tutte queste considerazioni sono indispensabili se dobbiamo andar oltre all'analisi qualitativa dei sogni per giungere a un'analisi quantitativa sulla rilevanza di ogni desiderio irrazionale.

Fromm, nella sua opera del 1951, critica la teoria di Freud sull'interpretazione dei sogni: attraverso l'esempio di un sognatore che si sogna completamente nudo, Fromm sottolinea come Freud rimanderebbe l'essenza del sogno al desiderio irrazionale infantile di esibizionismo e ci tiene a chiarire che in molti casi questa interpretazione potrebbe essere vera. Ma spesso il contenuto di un sogno non deve riferirsi necessariamente all'infanzia. Secondo Fromm, Freud ignora il fatto che la nudità può essere simbolo di qualche cosa di diverso dall'esibizionismo; ad esempio può rappresentare la sincerità, oppure il nostro vero io, o ancora il desiderio di essere fortemente sé stessi.

Fromm critica e si discosta, anche, dall'interpretazione dei sogni di Jung. *È vero che spesso siamo più saggi e più onesti nel sonno che non nella nostra vita da svegli.* Jung spiega questo fenomeno supponendo l'esistenza di una fonte di rivelazione che trascende da noi stessi, mentre Fromm crede che i pensieri che ci si presentano nel sogno siano nostri e che ci siano buoni motivi per giustificare il fatto che le influenze cui siamo soggetti durante la nostra vita da svegli esercitano sotto molti aspetti l'effetto di invalidare le nostre realizzazioni intellettuali e morali.

2.4 I circuiti dopaminergici: la via regia per i sogni

Sognare è un modo di *essere nel mondo*, quindi il comportamento vigile e l'attività onirica non sono due ambiti ontologici differenti, bensì due diversi modi di *essere nel mondo* (Heidegger, 2000). Nel sogno una persona mantiene un'identità specifica con se stessa (ipseità) e si riconosce come la stessa persona della veglia. Parimenti, il contenuto onirico riflette coerentemente il modo di *essere nel mondo* del sognatore. Questa affermazione è supportata da due ordini di evidenze, rispettivamente di tipo ontologico e scientifico. Dal punto di vista ontologico vale quanto sopra accennato riguardo l'ipseità. Riconoscersi come sé stessi nel corso del sogno implica che al di là dell'assurdità o della sgradevolezza del nostro agire onirico, permane quella fondamentale componente di appartenenza a sé dell'esperienza. Se così non fosse l'attività onirica risulterebbe fenomenologicamente indistinguibile dalla visione di un film⁸.

L'indagine scientifica afferma che le persone che in seguito ad una lesione cerebrale sviluppano una cecità per i volti tendono a non sognare più i volti (Solms, 2000). Inoltre esiste una correlazione significativa tra i temi e i sentimenti prevalenti nel corso della veglia e quelli che occorrono nell'attività onirica.

Le neuroscienze cognitive, indagando i correlati neurali dell'attività onirica, hanno prodotto diverse conferme empiriche al quadro teorico sopra delineato, con particolare riferimento alla diminuzione di «presenza» presso le cose che caratterizza il nostro *essere nel mondo* (Liccione, 2012). Ad esempio, i report onirici sono ricchi di percezioni visive (colori, figure geometriche, volti ecc.), e molto poveri di sensazioni tattili, gustative e di odori. Anche il dolore e il piacere fisico appaiono poco frequenti (Hobson, 2009). Allo stesso modo, le capacità riflessive che caratterizzano la possibilità di riconfigurare l'esperienza nel corso della veglia, e quindi accordano all'individuo la

⁷ *Ibid.*

⁸ Liccione, D. (2012). Il cervello qualitativo, *Brainfactor*, 4: 1, Pages/record No. 017. ISSN: 20357109.

possibilità di sviluppare e mantenere l'identità narrativa appaiono molto fragili e superficiali (Hobson, 2000). Infine, la presenza di bassi livelli d'integrazione esperienziale e narrativa è confermata dall'ipo-attivazione delle aree cerebrali deputate alla organizzazione temporale dei ricordi (es.: corteccia pre-frontale, Maquet et al., 1996).

La neurofisiologia ha chiarito da diversi decenni che il sonno è un'attività differenziata e che i mammiferi di questo pianeta (ma anche gran parte degli uccelli) trascorrono la loro vita tra la veglia, il sonno REM e il sonno NREM. Le analogie tra veglia e sonno REM sono sorprendenti: Riprende il ritmo "desincronizzato" di veglia (differentemente da quello sincrono del NREM); il metabolismo aumenta, come mostrano immagini PET (Tomografia e emissione di positroni), che evidenziano un tasso metabolico centrale di utilizzazione del glucosio addirittura maggiore nel sonno REM rispetto alla veglia.

I generatori della distribuzione di sonno REM e NREM non sono noti, ma alcuni elementi indicano che il primo dipenda dal secondo, come evidenziato dai seguenti punti:

1. Occorrono, ad esempio, dai 90 ai 120 minuti di sonno NREM prima che si verifichi una fase di sonno REM.

2. Durante il sonno NREM il consumo di glucosio e ossigeno della corteccia cerebrale diminuisce, ma le riserve energetiche vengono immagazzinate nella glia in forma di glicogeno. Al contrario nel sonno REM il metabolismo aumenta.

3. La velocità media di flusso nell'arteria cerebrale media diminuisce nel sonno NREM e aumenta nel sonno REM.

4. Il consumo di O₂ si riduce del 25% nel NREM, mentre nel REM è identico allo stato di veglia.

Dal punto di vista neuroanatomico si possono individuare le regioni che determinano la maggior parte dei meccanismi legati a tali stati:

I generatori della veglia sono diffusamente situati nel tronco (Sistema Reticolare Attivatorio); quelli del sonno NREM sono localizzati nel bulbo e nel pro-encefalo Basale; quelli del sonno REM sono localizzati nel ponte.

Tuttavia le componenti degli stati di veglia, di sonno REM e NREM sono modulate da fenomeni molto complessi che coinvolgono vari livelli del nevrasse e differenti neurotrasmettitori, ma nessuna parte è responsabile di uno specifico stato di sonno come è messo chiaramente in evidenza da studi sugli animali: ciascuno stato di sonno, infatti, se inibito da una lesione non letale, tende a ripresentarsi. Ciò indica che diverse parti del SNC sono in grado di generare sonno.

Una possibile conclusione di queste osservazioni è che il sonno è una proprietà fondamentale di numerosi gruppi di neuroni e che è presumibilmente regolato da fattori locali piuttosto che da un fenomeno che richiede l'intero encefalo o specifiche aree.

A cinquant'anni dalle prime scoperte neurofisiologiche, dopo l'individuazione del sonno REM (ad attività bioelettrica sincrona), e NREM (attività bioelettrica desincronizzata) e dopo la concettualizzazione di Sonno Sismico (un'attività bioelettrica indifferenziata), quali sono i rapporti di queste attività con il complesso ricordi, emozioni, che ci ritroviamo al risveglio e che condizionano anche la nostra giornata, i nostri umori, le nostre scelte, la nostra salute?

Un breve esempio di come un sogno influenzi la vita di veglia: potrà essere utile il sogno di una bambina, dato che nei bambini, negli psicotici e nei vecchi il contenuto manifesto è più vicino al contenuto latente; ci priveremo pertanto di inoltrarci in associazioni e interpretazioni. Nel suo teatro notturno la bambina, che è in età di latenza, ritaglia un'illustrazione dal giornale. Si tratta di un mostro felino che si anima e balza in casa. Prende ad aggirarsi nelle stanze della casa che viene sognata come prima della morte del nonno e della nascita di un fratello. Tutti scappano, il mostro raggiunge la madre che si sta svestendo nella sua stanza e la assale, ma la madre riesce a difendersi e ad ammansirlo. Al risveglio la bambina è turbata, le immagini del sogno ancora la occupano; mostra alla madre un brutto voto e la madre s'arrabbia come una belva: ora dovrà andare a scuola a parlare con la maestra. La bambina subisce il rimprovero, ma si infuria intimamente per quella che ritiene un'ingiustizia e il turbamento del sogno passa.

Il sogno ha lavorato bene: ha permesso lo spostamento da una posizione di autoaccusa (nel sogno la bambina ha sguinzagliato una belva in casa; nella veglia è lei stessa a mostrare il voto e così determina il rimprovero-punizione della madre) a una posizione di rabbia. Infatti quel rimprovero è ingiusto nella realtà perché lei è bravissima a scuola e il voto è stato dato per banali ragioni disciplinari, quindi si può arrabbiare con la madre: così tutto è a posto fino al prossimo innalzamento della tensione.

Abbiamo ritenuto a lungo che il sogno fosse appannaggio della fase REM: che in REM si producano sogni vividi ed evocativi è indiscusso. Grazie ai lavori sul processo onirico (Solms, 2000) oggi sappiamo che il sonno REM e l'attività onirica appartengono a differenti strutture anatomiche e che i meccanismi fondamentali del sognare non sono regolati dalle strutture cerebrali profonde del tronco encefalico, le quali invece regolano i meccanismi fisiologici del sonno REM, ma da aree del cervello anteriore ed in particolare della parte inferiore dei lobi parietali e di quella medio-basale dei lobi frontali. Le strutture anatomiche del cervello anteriore interessate al fenomeno della costruzione del sogno sono quelle impegnate nelle funzioni delle emozioni e della memoria: (il sistema limbico, comprese le componenti limbiche delle aree frontali e temporali, cioè la giunzione occipito-temporo-parietale, e il sistema delle aree visive).

Quanto esposto vuol dire che il controllo del sogno REM è appannaggio di strutture filogeneticamente più antiche, mentre l'attività onirica ha sede in aree del cervello di più recente sviluppo filogenetico.

Successivamente si è appurato che una certa attività onirica esiste anche in fase NREM: è stata dimostrata la presenza di un'attività mentale del tutto comparabile a quella che si registra in fase REM anche nelle fasi NREM e nell'addormentamento. Sono sogni che si ricordano meno, o che lasciano talvolta il ricordo di un pensiero piuttosto che di azioni e situazioni complesse come quelle dei sogni in REM. Secondo questi autori le modalità elaborative nei due tipi di sonno (REM e NREM) sono del tutto simili, il che suggerisce un unico sistema di produzione dell'attività onirica, attivo anche se in misura diversa durante tutte le fasi di sonno. La dissociazione di cui si è parlato (Solms, 2000), tra sogno e i vari stati di attivazione cerebrale da un punto di vista biomolecolare, indica che il sogno avviene quando si attivano circuiti dopaminergici del cervello anteriore. Sono questi circuiti la via finale comune che produce il sogno, a partire dalle varie forme di attivazione cerebrale nel sonno (cioè REM e NREM). Come sappiamo, la dopamina è il neuromediatore implicato nelle forme produttive delle psicosi e che gli storici farmaci antipsicotici avevano in primis un meccanismo d'azione antagonista della dopamina. Lo stesso meccanismo biomolecolare è implicato nell'abuso di cocaina e psicostimolanti (con i ben noti effetti psicotizzanti). La scoperta che il sogno avviene quando vengono attivate le vie dopaminergiche è un conferma di tante osservazioni su base clinica: che il sogno in fondo è una modalità allucinatoria, che il delirio è un sogno che irrompe nella vita di veglia con la prepotenza del processo primario, si direbbe tutto "biochimicamente vero" (Marzi, 2005).

Il sogno in psicoterapia individuale

1. Le funzioni dei sogni

Se è vero che si sta assistendo a una sua rivalutazione, è anche vero che ci si è allontanati dalla concezione del sogno come composto da un contenuto manifesto e uno latente: la funzione del sogno passa dall'essere quella di svelare il contenuto latente intriso di desideri, conflitti e pulsioni a quello di assolvere a funzione di crescita e adattamento.

La funzione del sogno secondo alcuni autori, come Jung, è quella di riequilibrare contenuti consci e inconsci a favore di un processo di scambio tra i due sistemi, egli ritiene che il sogno abbia anche una funzione compensatoria che invece costituisce un momento più specifico di contenuti relativi a vissuti individuali, e soggettivi connessi a situazioni reali (Di Gasseau, Bernardini). Egli sostiene che il sogno con il suo contenuto vada a correggere l'atteggiamento troppo unilaterale della coscienza, cercando di ristabilire l'equilibrio turbato dall'erroneo atteggiamento conscio. La nostra psiche in certe situazioni può trovare il modo di comunicare con noi a livello inconscio e permetterci di vivere delle emozioni che abbiamo represso o dei bisogni che momentaneamente non possiamo soddisfare. Vi è infine una funzione definita da Jung prospettata per cui i sogni preparano, annunciano o mettono in guardia da determinate situazioni, spesso assai prima che si traducano in realtà. Queste ultime quindi sono frutto in realtà di una rielaborazione cognitiva delle nostre esperienze. Ma se a livello conscio attraverso l'analisi dei contenuti onirici si riesce a fare capire al paziente quali sono queste tensioni intrapsichiche, che cercano una soluzione a livello inconscio, allora la consapevolezza di sé del soggetto raggiungerà il suo apice e grazie a questo lavoro di insight riuscirà a generare un cambiamento in positivo nella propria vita. A cominciare da autori come Jung (1916), Adler (1936), Fromm (1964), quindi si è dato molto rilievo agli aspetti progressivi del sogno, di problem-solving e a quella che particolarmente da parte di Jung viene definita funzione di compensazione. Inoltre nell'ambito della teoria delle relazioni oggettuali, Fairbairn sostiene che i sogni sono rappresentazioni di una situazione di fissazione e spesso includono qualche tentativo di superare la situazione stessa. Fairbairn ritiene che *i sogni siano essenzialmente degli short della realtà interna*. In seguito Fossahage considera la funzione del sogno come il soddisfacimento del desiderio ma in veste di un processo organizzativo che può essere difensivo o regolatorio (Fossahage, 1983, 1987b). In termini di Psicologia del Sé, Kohut (1977) ipotizza che quando il Sé è minacciato da uno stato di frammentazione o di dissoluzione, la funzione del sogno è quella di ripristinare il Sé; sono i sogni che egli chiama "sogni sullo stato del Sé" (self-state dreams). In queste formulazioni è implicito un funzionamento cognitivo elevato, mentre va diminuendo l'accento sulla presenza di operazioni difensive.

Analizziamo nel dettaglio cosa si intende per funzione di integrazione e organizzazione in base all'influenza delle scienze cognitive che ha condotto gli psicoanalisti a distinguere diverse modalità di cognizione (Erdelyi, 1985; Horowitz, 1988; Power, Brewin, 1991). A differenza dell'idea che il processo primario, ad esempio, soddisfi desideri allucinatori per placare impulsi infantili, la ricerca ci svela un'attività mentale tesa a integrare e a organizzare. Mentre entrambi i tipi di attività mentale, primario e secondario, svolgono la stessa funzione in termini generali, il processo primario (che funziona per immagini e in modo non verbale) è associato agli affetti. L'attività mentale per immagini, quindi, è essenzialmente legata alla vita affettiva (il che ha riscontro nel fatto che i sogni in fase REM, più marcatamente per immagini, siano più intensamente emotivi). Al di là della psicoanalisi, sono emersi nuovi ambiti di studio: la psicofisiologia del sonno e del sogno, la ricerca sui contenuti dei sogni e la psicologia cognitiva. La ricerca sul sogno REM e la ricerca sui contenuti del sogno suggeriscono come il sonno REM e l'attività mentale durante il sogno giochino un ruolo essenziale nella regolazione dell'affetto, nel consolidamento della memoria, nell'elaborazione delle informazioni e nell'adattamento allo stress (si veda: Hartmann, 1973; Levin, 1990; Greenberg,

Perlman, 1993; Kramer, 1993). Le ricerche confermano il diverso significato dei sogni. I sogni REM, maggiormente dominati dalle immagini, generalmente presentano scenari più carichi di affetto rispetto ai sogni NREM, dominati invece da processi secondari, che corrispondono più da vicino al pensiero da svegli legato al processo secondario. È dimostrato che i sogni REM sono molto più importanti dei sogni NREM per consolidare la memoria e per affrontare problemi emotivi. È dimostrato inoltre che varia l'effetto dei sogni sui pensieri e sui sentimenti della veglia (Kuiken, Sikora, 1993).

Queste nozioni, relativamente recenti, riguardo alla duplice modalità di elaborazione hanno implicazioni profonde sulla nostra comprensione della formazione e della funzione dei sogni. L'attività mentale durante il sogno, così come durante la veglia, ha quindi funzione organizzatrice e va da una cognizione elementare – come, ad esempio, il rivivere momentaneamente un avvenimento – a forme altamente complesse, come lo sforzo di risolvere complicati problemi emotivi o intellettuali.

Altri sono giunti a formulazioni simili. Atwood e Stolorov (1984) considerano i sogni come «i custodi della struttura psicologica»⁹. Sulla base delle ricerche sul sogno REM e sul contenuto dei sogni, Greenberg (1987) e colleghi (Greenberg, Perlman, 1993) descrivono la funzione del sogno come quella di «integrare informazioni dell'esperienza in corso con ricordi del passato, per produrre schemi che possano organizzare complicati compiti comportamentali»¹⁰. La ricerca conferma che il sogno è un processo mentale complesso che svolge un'essenziale funzione adattiva. Dal canto suo, la psicologia cognitiva va chiarendo come l'inconscio debba essere considerato più correttamente come un aspetto della cognizione, riferito al livello di consapevolezza, anziché un'entità o uno spazio che contiene energia e impulsi che premono per essere liberati. Altri teorici, come Ullman (1969) e Hartmann (1995) hanno sottolineato la funzione adattiva dei sogni. Kramer (1993) ha condotto approfondite ricerche sulla loro funzione di regolazione dell'umore. In conclusione possiamo dire che il sogno svolge essenzialmente funzioni di crescita, problem-solving, mantenimento, regolazione, e, se necessario, riparazione (cioè guarigione) dei processi psichici allo scopo di favorire sempre un migliore adattamento e funzionamento mentale. Questa visione, che come si può vedere è coerente con la Psicologia del Sé, prevede che il Sé abbia un programma innato di sviluppo, volto alla crescita, all'adattamento e alla socializzazione, in armonia - in condizioni ottimali - con il mondo esterno. Diversa era invece la concezione freudiana, che prevedeva un conflitto innato, una sorta di ostilità con la realtà esterna, sulla quale l'Io aveva bisogno di scaricare determinate energie pulsionali (Migone, 2006). Solo grazie ai recenti studi delle neuroscienze il sogno ha acquisito la sua reale dignità e valore nel processo di presa di coscienza del sé che si vuole perseguire durante una psicoterapia. Questo infatti ha ridato nuovo impulso all'interesse per l'interpretazione dei sogni nella psicoterapia contemporanea.

2. Transfert

Da alcuni decenni ormai la psicoanalisi ha subito la profonda influenza del passaggio da un approccio scientifico positivista a un approccio relativista. Da una prospettiva psicodinamica interpersonale consideriamo la situazione analitica come un campo intersoggettivo (Stolorow, Brandchaft, Atwood, 1987) o relazionale (Greenberg, Mitchell, 1983; Mitchell, 1988), in cui analista e paziente compongono un sistema di interazioni e influenze reciproche. Pertanto l'interazione analitica incide sui sogni del paziente (la barriera conscio-inconscio), su quali sogni il paziente racconta all'analista e su come li racconta. Inoltre, paziente e analista lavorano insieme, influenzando vicendevolmente il modo in cui interpretano i sogni. Fromm è contrario agli accorgimenti che aumentano la dipendenza del paziente dall'analista e

⁹ Atwood, G., Stolorow, R. (1984), *Structures of Subjectivity*, The Analytic Press, Hillsdale, NJ, pp. 103.

¹⁰ Greenberg, R., Perlman, C. (1975). Sleep and the analytic process. A psycho-physiologic bridge. *Psychoanal. Q.*, 44, 392-403, pp. 3.

all'incremento del transfert che si verifica quando l'analista si limita a fungere da "specchio". Il transfert può essere visto come l'intrusione incontrollata di figure del passato del paziente che egli proietta sull'analista. Il racconto del sogno è un'occasione importante da osservare per poter intuire la modalità di transfert del paziente e anche il come viene raccontato il sogno, la voce che lo racconta, i gesti e la mimica che accompagnano la voce, il come sono gli occhi e il come guardano, la postura sulla poltrona, il tono muscolare parlano del transfert.

Secondo Lippmann (2000) i sogni hanno un senso nella relazione: la loro importanza sta nelle modalità e nei tempi secondo cui il paziente li racconta al terapeuta. Tale posizione è stata, in un certo senso, anticipata da Freud, che nell'opera "L'interpretazione dei sogni" evidenzia l'importanza del sogno in base al senso che questo ha per il sognatore e la centralità della "talking cure", che pone al centro la relazione più che la tecnica interpretativa. Secondo Freud il paziente che porta sogni in terapia non ne richiede solo una interpretazione ma, più profondamente, chiede al proprio terapeuta di essere riconosciuto.

Il processo di comunicare il sogno all'analista rivela un significato transferale, piuttosto che il contenuto del sogno. Nell'analizzare un sogno, il pattern relazionale che emerge viene prima identificato e successivamente collegato alla vita reale da parte del paziente. Se l'analista ha la sensazione che questo pattern sia presente anche nella relazione analitica, anche se il paziente non vi fa cenno, può semplicemente domandare: «Forse prova la stessa cosa anche qui?». In questo modo si può affrontare la questione del transfert senza convertire le immagini del sogno e senza minimizzare l'esperienza del paziente al di fuori della relazione analitica in cui il particolare pattern relazionale è affiorato.

Riguardo l'uso del materiale onirico proprio da parte degli stessi terapeuti, il lavoro su di sé può rivelarsi un aspetto importante del processo terapeutico: dal punto di vista dinamico, Bradlow e Bender (1997) hanno constatato che il primo sogno riportato in terapia riflette, solitamente, un tema cruciale di questa. Sirois (1994) suggerisce che spesso i sogni del paziente segnano momenti particolari della terapia, in special modo quando egli sente che un intervento da parte del terapeuta risulta traumatico.

Alcuni autori hanno riconosciuto l'importanza clinica dei sogni dei pazienti circa il proprio terapeuta, ma solo pochi studi, attualmente, se ne occupano. Harris (1962) riporta che circa il 10% dei pazienti dichiara di aver fatto sogni sul proprio terapeuta, contro il 33% di quei pazienti che sono a loro volta terapeuti. Riguardo al contenuto di tali sogni, esso appare molto variegato e tocca ambiti che vanno da quello della cura e dell'affetto a quelli più ansiogeni quali la fantasia di essere trattati male dal terapeuta e l'angoscia della separazione.

Per quanto riguarda la condizione inversa, ovvero i sogni dei terapeuti che hanno come oggetto i pazienti, Lester (1989) ha evidenziato che circa il 78% dei terapeuti fa sogni di controtransfert, che si manifestano solitamente in momenti cruciali della terapia: il 46% di tali sogni hanno come oggetto il transfert erotico; un ulteriore 46% si manifestano quando il terapeuta sente di non riuscire a comprendere il proprio paziente e il 32% quando il terapeuta percepisce sentimenti di rabbia nel paziente. Ma i sogni dei terapeuti si riferiscono anche a casi più positivi, come il 26% dei sogni che si fanno quando si sente di aver fatto progressi nel percorso terapeutico e il 14% che riguarda l'introduzione di nuovo materiale all'interno della terapia. I sentimenti provati dai terapeuti che sognano i propri pazienti possono essere così schematizzati: 76% insight circa i pazienti e la loro condizione; 22% sentimenti di colpa e 20% sentimenti di imbarazzo.

3. Sogno e terapia individuale

Lavorare sui sogni rappresenta, nella terapia psicoanalitica, la possibilità di entrare nel mondo inconscio dell'individuo e giungere a svelare e risolvere i suoi conflitti. In questo senso il sogno è visto come espressione e possibilità di consapevolezza.

E' ormai da alcuni decenni, all'incirca dagli anni 60 del novecento, che i sogni hanno perso quel

posto centrale che avevano nella pratica clinica dello psicoanalista. Si è notato progressivamente uno spostamento di interesse dall'interpretazione dei sogni all'interpretazione del comportamento nella vita diurna del paziente, al materiale cioè più vicino all'Io e alla parte consapevole: sintomi, atti mancati, fantasie, modalità relazionali, ecc. Questo materiale infatti, grazie anche alla sempre maggiore esperienza ed attenzione degli psicoanalisti, è di per sé già molto ricco ed interessante per la comprensione del funzionamento conscio e inconscio del paziente, per niente inferiore al materiale rivelato da quella che Freud definì la "via regia" dell'inconscio, cioè i sogni (Migone, 2006). Quello che è interessante è che nei tempi recenti si è assistito a una rinascita dell'interesse verso i sogni, con produzione di articoli, libri, organizzazione di convegni e così via. Questa riscoperta del sogno da parte della psicoanalisi va spiegata, e con tutta probabilità è dovuta da una parte alle nuove acquisizioni delle neuroscienze, e dall'altra a un modo diverso di intendere la clinica psicoanalitica, che è abbastanza diversa da quella concepita dal fondatore della psicoanalisi. Oggi, in una concezione della psicoanalisi contemporanea orientata allo studio della dimensione sociale nello sviluppo psichico il sogno è stato rivalutato da una nuova prospettiva. Nella relazione terapeutica ogni evento della vita presente del paziente può essere usato per favorire in lui una riflessione su se stesso. Anche il sogno quindi è un evento da non trascurare durante l'analisi. Il sogno ha assunto un ruolo molto distante dalla teoria freudiana che appare determinista e centrata sulle pulsioni. I riferimenti legati al complesso di Edipo e alle pulsioni freudiane oggi sono state superate. Ma bisogna riconoscere a Freud la scoperta fondamentale per cui nella vita psichica si realizzano resistenze nel far divenire cosciente ciò che è inconscio e che queste resistenze diventano evidenti nel processo terapeutico, in cui si analizzano pensieri, ricordi, sogni. Questi sono considerati come una porta d'accesso all'inconscio del paziente. Durante una psicoterapia individuale, il paziente si rivolge all'analista spinto dalla voglia di cambiamento ma allo stesso tempo la sua psiche opera appunto delle resistenze, perché modificare lo status quo può essere destabilizzante e richiede un notevole sforzo cognitivo ed emotivo. Queste resistenze possono essere di varia natura e possono assumere molteplici forme. Ma i contenuti dell'attività onirica che appaiono in forma simbolica, aggirano queste resistenze e rimangono distanti dall'Io conscio, che non può usufruire facilmente delle interpretazioni. Infatti generalmente il sognatore al suo risveglio rimane sbalordito dalla bizzarria dei propri sogni. Ma poi nella relazione terapeutica si cerca di fare emergere questi contenuti, attraverso la narrazione dei sogni e un notevole sforzo di astrazione e di riflessione, rivolto ai vissuti e ai desideri inconsci del soggetto. Il valore simbolico dei contenuti onirici però deve essere il sognatore stesso ad attribuirlo, non deve derivare da una interpretazione soggettiva dell'analista, perché ciò che conta è il significato che quella data immagine ha per chi la sogna rispetto alla propria storia di vita e alle proprie esperienze quotidiane, pensieri e paure o desideri vissuti anche nel giorno precedente al sogno.

Fromm sostiene che nei nostri sogni non soltanto siamo meno ragionevoli e discreti, ma anche più intelligenti, saggi e capaci di giudicare. Secondo Fromm (1966) "Nulla è più significativo dei sogni per capire l'inconscio". Egli definisce il sogno come la condizione psichica che si verifica in uno stato di esistenza in cui abbiamo chiuso ogni comunicazione con il mondo esterno e non ci preoccupiamo più dell'azione ma della nostra realtà individuale. Questa è l'oggetto sostanziale su cui lavora la psicoterapia quindi è evidente la rilevanza dell'interpretazione dei sogni. Ma cosa si intende col termine interpretazione? Viene definita come raggiungere la comprensione di qualcosa che è oscuro o dà luogo a dubbi o più genericamente, capire e spiegare tutto ciò che è espresso o raffigurato in forma simbolica, con segni convenzionali, o comunque con mezzi non accessibili a tutti (Treccani, 2014). Del sogno infatti il sognatore riporta immagini apparentemente bizzarre che sono opera del mascheramento dell'inconscio. Grazie al processo di interpretazione però queste rappresentazioni assumono un significato molto vicino e radicato alla psiche del sognatore. Non si possono verificare i risultati che scaturiscono dalle varie interpretazioni dello stesso sogno perché nel momento in cui si dà un significato alle immagini apparse nel sogno questo modifica la consapevolezza e la psiche del sognante in modo irreversibile. L'attribuzione di senso che viene

trovata all'interno della relazione terapeutica a quelle che inizialmente il sognante percepisce come assurde apparizioni è frutto di un lavoro molto complesso basato sull'astrazione, sulla metafora. Dal punto di vista di Fromm interpretare sogni è un'arte che richiede competenza, talento, pratica e pazienza. Inoltre nell'analisi possiamo stabilire se il sogno è espressione di una passione irrazionale o della ragione, soltanto se consideriamo la persona del sognatore, lo stato d'animo in cui si trovava al momento di addormentarsi e qualsiasi altro dato a disposizione sull'aspetto realistico della situazione di cui egli ha sognato. Quasi tutti i sogni sono una reazione - spesso ritardata - a un'esperienza negativa vissuta durante il giorno precedente. Spesso solamente il sogno rivela che un avvenimento, della cui importanza non ci siamo resi conto quando eravamo coscienti, è effettivamente importante, e ci mostra in che cosa consista la sua importanza. Per essere pienamente compreso, un sogno deve essere inteso come una reazione a un avvenimento significativo accaduto il giorno precedente al sogno stesso.

Mentre il significato di alcuni sogni è ben chiaro al sognatore, in molti casi è necessaria un'ulteriore indagine. L'interpretazione può essere molto complessa infatti spesso l'elemento più importante del contenuto effettivo del sogno non appare tale nella sua formulazione manifesta, mentre quella parte della formulazione manifesta che ha la maggiore evidenza è soltanto una parte trascurabile del contenuto effettivo (dislocazione: che maschera il vero significato onirico). In questo caso l'interpretazione del sogno viene costruita, da paziente e analista insieme. La tradizionale traduzione degli aspetti manifesti in contenuto latente apre la via a interpretazioni che facilmente si dipartono dal contenuto metaforico e tematico, aumentando la potenziale influenza dell'analista. L'ascolto empatico dell'esperienza del sognatore, il suo ampliamento e il considerare la struttura tematica e metaforica del sogno come rivelatrice (che non richiede traduzione) massimizzano invece l'influenza del paziente. Analista e paziente insieme elaborano una comprensione (interpretazione) del sogno e dell'attività mentale del sognatore.

I sogni, come afferma Fromm, sono come un microscopio attraverso il quale possiamo vedere gli avvenimenti nascosti nella nostra anima. Un elemento relativamente trascurabile nell'intricato complesso di desideri e timori, può venire espresso nel sogno come se avesse la stessa rilevanza di un altro elemento di molto maggior peso nel sistema psichico del sognatore. Considerando il sogno come un processo mentale integrativo e sintetico, attraverso le associazioni ed elaborazioni del sognatore occorre approfondire il significato particolare di un'immagine così come viene usata nel contesto dell'esperienza del sogno. Normalmente, per capire un sogno e valutarne la funzione occorre prendere in considerazione il contesto reale. Ad esempio, un sogno positivo che conferma le capacità intellettuali del sognatore potrebbe avere la funzione di consolidare sensazioni provate recentemente nello stato di veglia o la funzione riparatoria di ridare sicurezza quando se ne dubiti. Un ulteriore contributo alla comprensione del paziente è dato dalla conformità o dalla incongruenza tra l'attività mentale vigile e quella onirica. Quest'ultima può avere vari significati. Ad esempio, un paziente che nella vita si sente più calmo e fiducioso, in sogno può tornare a un precedente stato di ansia, o viceversa. Oppure può scoprire un nuovo modo di vedere le cose o trovare una soluzione a cui non aveva pensato da sveglio, che favorisce la sua crescita. Valutando la corrispondenza tra lo stato di veglia e il sogno e mettendoli a fuoco entrambi in un processo analitico si può migliorare la comprensione e l'integrazione dell'attività mentale di una persona.

Fromm ritiene che il sogno possa essere espressione di un desiderio irrazionale (e suoi adempimenti) o di un semplice timore o ansietà che il soggetto sta vivendo in quel momento dalla sua vita. Oppure il sogno può esprimere la visione di forze o di fatti interiori o esteriori. A livello applicativo per valutare il ruolo e la funzione che un desiderio/paura implica nell'intero tessuto psichico bisogna valutare:

1. le forze che sono state costruite contro questo elemento (desideri/paura) per combatterlo e sconfiggerlo nella sua qualità di movente di un'azione.
2. se queste forze sono radicate nel timore di una punizione o nella mancanza di affetto e fino a che punto sono basate sulla presenza di *forze costruttive* che si oppongono a quelle irrazionali e

represe.

3. se gli elementi istintivi sono frenati

e rimossi dal timore e/o dalla presenza di più potenti forze di amore e tenerezza.

Ampliando da svegli il significato di un'immagine del sogno – ad esempio di una particolare persona – si facilita la comprensione; tuttavia un'immagine si può comprendere appieno solo per come viene utilizzata nel contesto del sogno, poiché nel contesto prende forma il suo significato. Di molte immagini è chiaro il significato nell'ambito di un sogno, ma altre occorre svilupparle per capirle. Perché il sognatore ha scelto quell'immagine o quella particolare persona? Cosa significa per il sognatore una certa esperienza di relazione o un dato avvenimento? Contribuisce a dare un significato anche il fatto che l'immagine onirica sia o meno simile al modo in cui il paziente vede le cose nel mondo reale: ad esempio, la sua normale percezione di una persona può cambiare in sogno. Per comprendere il sogno si chiede al paziente:

1. che cosa te ne pare? (domanda a carattere generale)

2. che cosa associ all'immagine onirica?

3. che cosa ti è accaduto ieri di importante? che cosa hai fatto ieri? *di che umore eri?*

Poi ci si interroga su quale sia relazione esistente fra il sogno e la personalità complessiva del sognatore, i timori e i desideri radicati nel suo carattere.

I sogni ci danno un indizio della qualità di paure e desideri occulti (es. l'odio), ma non della loro quantità; ci permettono un'analisi qualitativa ma non quantitativa.

Per determinare la portata quantitativa (intensità del desiderio/paura) è importante esaminare:

1. la ripetizione di questo o temi simili in altri sogni

2. le associazioni del sognatore

3. il suo comportamento nella vita reale

4. altri elementi (resistenza all'analisi di un tale elemento).

Particolarmente interessanti e significativi sono quei sogni ricorrenti che alcune persone dicono di fare da molti anni. Generalmente esprimono il tema principale, il motivo conduttore della vita di una persona, e spesso sono la chiave per riuscire a comprendere la sua nevrosi o l'aspetto più importante della sua personalità. A volte il sogno rimane invariato, a volte vi sono cambiamenti più o meno lievi, che sono il segno del progresso (o peggioramento) nella psicologia del sognatore.

Ognuno ha un proprio patrimonio iconico per sognare e parlarsi attraverso il sogno, ed ognuno di questi vocabolari è simile e allo stesso tempo diverso.

Durante la terapia, specialmente nelle prime sedute viene chiesto al paziente cosa rappresentano le varie figure ed oggetti del sogno e questo serve ad intendere il suo vocabolario personale, infatti in una fase più avanzata del percorso terapeutico poi lo psicoterapeuta saprà interpretare il sogno senza dover fare molte domande. A queste rappresentazioni che sono legate alla vita personale del paziente e alla sua storia, si aggiungono delle rappresentazioni più universali che fanno la loro comparsa nella storia della psicoanalisi dai contributi di Jung e che sono denominati archetipi. In alcuni casi è possibile fare a meno di associazioni ed informazioni supplementari, specialmente quando i simboli del sogno sono universali. Nei simboli universali di Fromm, contrariamente ai simboli convenzionali e accidentali, esiste una relazione intrinseca tra il simbolo e ciò che esso simbolizza, quindi non necessitano di associazioni da parte del sognatore. Sono simboli universali ad esempio il fuoco che è spesso simbolo dell'amore e della passione dei sensi. La nudità è spesso simbolo della sincerità. Fromm intende per simbolo universale un simbolo che è radicato nell'esperienza dell'affinità esistente fra emozione/pensiero ed esperienza sensoriale. Ed è comune a tutti gli uomini ma vi sono vari "dialetti simbolici" a seconda dei significati regionali (e naturali). Ne consegue che molti simboli hanno più di un significato. Durante la psicoanalisi quindi si dovrà ricercare il significato specifico per quella persona di quel simbolo universale.

Il tratto più qualificante del pensiero di Fromm, l'umanesimo radicale, è vedere nell'essere umano la radice di tutto. Nell'approccio umanistico l'uomo è visto come radice di tutte le sue espressioni, e quindi anche dei sogni, dei simboli, dei miti, delle religioni, dei riti. Il presupposto è che esista una natura umana come caratteristica di base della specie umana, comune a tutti gli uomini, i quali

presentano non solo una stessa anatomia e una stessa fisiologia, ma anche una medesima struttura psichica. Questo rende il genere umano una unità e spiega la comprensibilità delle diverse culture, anche le più lontane, della loro arte, dei loro miti, dei loro drammi ¹¹. E' una visione teorica che trova applicazione clinica principalmente nella correlazione "center-to-center" tra analista e paziente (Fromm, 1960): l'analista può comprendere il paziente in quanto sperimenta in se stesso ciò che quest'ultimo sperimenta. Questo aspetto della sua prospettiva lo avvicina alla psicoanalisi Jungiana e al concetto di inconscio collettivo, ovvero quella psiche universale comune a tutti gli individui e a tutti i popoli che si trasmette per via genetica e comprende le memorie del passato ancestrale dell'umanità. Fromm ha ricorrentemente criticato, anche in modi pesanti Jung ma i suoi appunti riguardano più la persona che le sue teorie. In una recensione (1963) di "Ricordi, sogni, riflessioni" (1961) Fromm si esprime molto duramente su Jung uomo: gli attribuisce "incapacità di vedere la verità", "opportunismo", "narcisismo", "ambiguità", "oscurantismo romantico". Però, anche in questa requisitoria, Fromm riconferma la presa d'atto, già più volte espressa (Fromm, 1950, 1951), del valore di una parte del lavoro teorico di Jung:

<<Rimane il fatto degli importanti contributi al pensiero di Freud. Egli percepì che ci sono certi intensi desideri e certe possibili risposte inerenti alle condizioni dell'esistenza umana (archetipi) e che questi archetipi possono essere trovati in ogni uomo. Egli liberò il concetto di Freud di energia della libido dai suoi ristretti confini sessuali. Costruì un ponte tra esperienza personale e miti, riti e simboli>>

Le analogie con Jung sono talora rilevanti, basti pensare a quella tra simboli universali frommiani e archetipi jungiani, ma le differenze sono molto profonde e conducono a esiti inconciliabili. C'è un punto assai qualificante che divide in modo nettissimo i due autori: essi concordano sul fatto che i sogni possono esprimere una lucidità, una saggezza, un senso morale di gran lunga superiori a quelli forniti dalle facoltà introspettive coscienti; ma la voce che così altamente parla trascende l'uomo, non è del sognatore, sostiene Jung, al contrario di Fromm, per il quale è dell'uomo ogni prodotto umano, anche onirico, non c'è fonte di rivelazione che parli nell'uomo mentre sogna, i contenuti superiori provengono da un fondo umano rimosso dalle condizioni della vita di veglia. Mentre Jung sostiene l'esistenza di una unione trascendentale tra le menti degli esseri umani che si mostra nei contenuti onirici, Fromm considera le immagini oniriche strettamente legate alla soggettività del sognatore e al suo vissuto inconscio.

4. Gli archetipi

Jung, come Fromm, considera il sogno come una comunicazione diretta, personale e significativa rivolta al soggetto sognante, questa pur facendo uso di simboli comuni a tutti gli uomini, li impiega di volta in volta in termini del tutto individuali, che sono perciò interpretabili solo sulla base di una chiave di lettura del tutto personale. Il sogno è un'espressione integrale, importante e personale dell'inconscio individuale. Ma Jung sostiene che esista anche un inconscio collettivo, che spiegherebbe perché nei sogni compaiono simboli che non sono propri dell'esperienza personale del sognante. Alcuni simboli dei sogni derivano dall'inconscio collettivo cioè quella parte della psiche che trattiene e trasmette l'eredità psicologica comune all'intero genere umano. Questi simboli sono chiamati archetipi e danno vita a miti, religioni e filosofie che influenzano e caratterizzano intere nazioni ed epoche storiche. Gli archetipi sono dati primordiali, innati ed ereditari della mente umana e sono contemporaneamente sia immagini che emozioni. Sono immagini integralmente connesse con l'individuo per il tramite delle emozioni, perciò devono essere spiegati tenendo conto

¹¹ Fromm, E. (1951). *Il linguaggio dimenticato. Introduzione alla comprensione dei sogni, delle fiabe e dei miti*. Milano: Bompiani, pp. 55.

dell'intera situazione esistenziale dei singoli individui particolari cui rispettivamente si riferiscono. Vengono descritti come la tendenza istintiva a formare singole rappresentazioni di uno stesso motivo che, pur nelle loro variazioni individuali, continuano a derivare dallo stesso modello fondamentale. Gli archetipi rivelano la loro presenza per mezzo di immagini simboliche e la funzione simboleggiatrice dei sogni è perciò un tentativo di trasferire la mente originaria dell'uomo nel contesto della coscienza, dove essa non è mai entrata prima e non è quindi mai stata sottoposta ad un autoriflessione critica. La mente originaria costituiva anticamente l'intera personalità dell'uomo poi con la civilizzazione dell'uomo nel corso della storia il conscio ha perso il contatto con quella primitiva energia psichica della mente originaria. La funzione principale dei sogni è quella di ricostruire una specie di ricordo del mondo sia preistorico che infantile, partendo dal livello degli istinti più primitivi. Jung afferma quindi che ci sia una connessione tra i miti arcaici o primitivi e i simboli prodotti dall'inconscio e che noi siamo profondamente influenzati negli atteggiamenti e nel comportamento da questi messaggi trasmessi da questi simboli.

Alcuni archetipi oggetto di studio da parte di Jung sono i seguenti: ombra, anima, animus, il saggio la grande madre. Ma il carattere fondamentale dell'inconscio è il sé, che costituisce il nucleo centrale della psiche. I sogni sono espressione dello sviluppo della tendenza interiore verso il sé perché questo contatto è ben più ostacolato nell'ambito dei moderni sistemi di vita, che non nel caso dei popoli primitivi.

4.1 L'archetipo del Sé

Con il termine sé Jung indicava allo stesso tempo l'inconscio centro della personalità e una totalità psichica che risulta dall'unione conscio - inconscio. Il Sé è l'archetipo dell'unità e della totalità della psiche, sulla quale esercita un effetto ordinatore, esso si manifesta nelle visioni, nei sogni, nei miti e nelle fiabe come personalità di grado superiore, ad esempio come figura regale o eroica oppure, in forme astratte, come cerchio o quadrato o ancora da qualcosa di puramente materiale come una pietra. Il Sé viene spesso rappresentato nei sogni da una persona di carattere eccezionale oppure da un animale, che rappresenta la natura istintuale del sognatore ed i legami di questa con l'ambiente esterno in cui vive. Ad esempio la funzione principale del mito dell'eroe è costituita dallo sviluppo della coscienza individuale dell'ego. L'archetipo del Sé racchiude e organizza la totalità delle componenti psichiche e si manifesta in modo evidente soltanto in età adulta. Lo sviluppo di tale dimensione può avvenire tramite l'analisi dei sogni e le esperienze religiose che, come quelle orientali, favoriscono l'autocoscienza e l'autorealizzazione.

4.2 L'archetipo dell'Ombra

E' la somma delle caratteristiche personali che l'uomo vuole nascondere agli altri e a se stesso. Essa può essere proiettata su altri o commettere azioni malvage. Secondo Jung l'Ombra è la prima raffigurazione archetipica che si incontra lungo il cammino della via interiore, essa rappresenta una sorta di specchio che ci rimanda la nostra immagine interiore, davanti alla quale non può essere usato nessun trucco. Quindi l'Ombra diventa la figura negativa che mette in mostra i limiti del soggetto, essa è ciò che emerge dai nostri limiti. Incontrarla in sogno, un po' ridicola e un po' minacciosa, significa accettarla e, accettandola, permetterle di offrire quanto di prezioso racchiude in se stessa: non scordiamo che ogni simbolo è ambivalente e che ogni negativo è ponte verso un positivo e viceversa in un costante gioco dialettico. L'ombra quindi rappresenta l'altra faccia della medaglia dell'Io, ma soprattutto l'opposto dei valori che l'Io vede come positivi, perché essa racchiude tutto ciò che assume una valenza rappresentazionale negativa, oscura e temibile sia nell'individuo che nella società.

4.3 L'archetipo dell'Anima

Rappresenta l'immagine interiorizzata che ogni uomo ha del femminile e l'Animus l'immagine interiorizzata che ogni donna ha del maschile. Secondo Jung, Animus e Anima orientano la scelta dei nostri legami affettivi e rappresentano le istanze più profonde della personalità, quelle che noi tendiamo a proiettare sugli altri; per questo motivo costituiscono il reale strumento di conoscenza dell'inconscio. Nei sogni della donna il sé – nucleo più centrale della psiche può essere rappresentato da personaggi femminili di altissimo livello come ad esempio una sacerdotessa, una maga, la madre terra, la dea della natura. Se si tratta di un uomo invece essa sarà simbolizzata nella figura del maestro o di un vecchio saggio o del custode (guru indiano).

4.4 L'archetipo della Persona

Persona: dal greco maschera teatrale. È la somma degli atteggiamenti convenzionali che l'individuo attua in seguito all'appartenenza ad alcuni gruppi. Alcuni si identificano con la persona e perdono di vista l'essenza. La persona è l'archetipo che indica il ruolo assunto dai soggetti nelle situazioni sociali in cui essi si trovano ad agire, ed infatti essa corrisponde alle strategie messe in atto dagli individui per mantenere di fronte agli altri un'immagine di sé positiva e ottenere il successo all'interno della comunità, e consente al tempo stesso di custodire e proteggere la propria vita intima.

Ogni uomo assume ruoli e posizioni differenti e pubblicamente riconoscibili quante sono le situazioni cui deve conformarsi; la loro integrazione unitaria costituisce l'identità del soggetto sociale, o Persona, che l'individuo matura nei suoi rapporti con l'ambiente.

Quando l'Io si identifica totalmente con la Persona si ha il fenomeno dell'inflazione, la quale comporta difficoltà notevoli per il raggiungimento dell'autocoscienza, esso esprime il ruolo sociale, derivante dalle aspettative della società e dell'educazione, infatti l'io equilibrato è in rapporto con il mondo attraverso una persona adattabile.

4.5 L'archetipo della Grande Madre

Si riferisce ad una immagine della figura materna a cui la madre reale viene assimilata nella psiche individuale, esso infatti è spesso sulla madre concreta, attribuendole potenza e fascino, perché spesso influenza in maniera determinante l'idea che egli si formerà della propria madre. L'immagine primordiale della madre si manifesta sotto molte forme, ad esempio la "vecchia saggia" o la "dea della fecondità", nel suo lato positivo, la "strega" o la "madre terribile" in quello negativo. Come tutti gli archetipi, infatti, la Madre presenta aspetti di luce e di ombra. Jung inoltre vede come questo archetipo, a differenza degli altri, trova il suo campo specifico nella storia delle religioni, e per questo scrive: "Possiede una quantità pressoché infinita di aspetti. Citerò solo alcune delle forme più tipiche: la madre e la nonna personali, la matrigna e la suocera, qualsiasi donna con cui esiste un rapporto. Tutti questi simboli a cui Jung fa riferimento si riallacciano alle proprietà del materno, ed infatti hanno una duplice natura, positiva e negativa, quella della "madre amorosa" e della "madre terribile", tanto che Jung afferma: "La magica autorità del femminile, la saggezza e l'elevatezza spirituale che trascende i limiti dell'intelletto; ciò che è benevolo, protettivo, tollerante; ciò che favorisce la crescita, la fecondità, la nutrizione; i luoghi della magica trasformazione, della rinascita; l'istinto o l'impulso soccorrevole; ciò che è segreto, occulto, tenebroso; l'abisso, il mondo dei morti; ciò che divora, seduce, intossica; ciò che genera, angoscia, l'ineluttabile".

4.6 L'archetipo dello Spirito

Si incontra in situazioni critiche della vita, e si mostra nei sogni sotto forme simboliche (ad esempio il vento, antenati, animali, divinità, vecchio saggio). Il Vecchio Saggio appare nei sogni come mago, medico, sacerdote, maestro, professore, nonno (Grande Padre), o persona comunque autorevole. L'archetipo dello spirito in forma di uomo, gnomo o animale, si presenta sempre in una situazione in cui perspicacia, intelligenza, senno, decisione, pianificazione ecc., sarebbero necessari, ma non possono provenire dai propri mezzi. L'archetipo compensa questo stato di carenza spirituale con contenuti capaci di colmare la lacuna.

E' certo interessante e meriterebbe un'indagine più approfondita l'affinità tra il concetto di archetipo di Jung e quello di "simbolo universale" (1951) di Fromm.

Il sogno in psicoterapia di gruppo

1. Psicoterapia di gruppo

Sebbene Freud cominciò a scorgere lo spessore del contesto gruppale nel fatto che questo potesse essere un buon metodo per sottolineare ed esemplificare le dinamiche che intercorrevano all'interno dell'analisi individuale, e sebbene Jung con la sua intuizione sull'inconscio collettivo e gli archetipi avesse iniziato a fare luce sul senso sociale dell'individuo, solo con Adler si ebbe una chiara rimarcatura dell'importanza della comunità e dei rapporti dell'individuo con essa.

Tenendo in considerazione queste basi preliminari, un grande contributo è arrivato da Trigant Burrow, che pose su un piano di rilievo il ruolo del gruppo. Altri autori che hanno lavorato su questa traccia sono stati: S.R. Slavson, col suo contributo nel lavoro con gruppi di bambini e adolescenti; Alexander Wolf che praticò la psicoterapia di gruppo negli Stati Uniti, pubblicando le sue esperienze nel 1949; Maxwell Jones che lavorò con gruppi didattici e W.R. Bion che ebbe la possibilità di lavorare con gruppi di soldati e diresse la Clinica Tavistock in qualità di psicoanalista. Prima della guerra, quindi, la psicoterapia di gruppo non esisteva; essa nacque relativamente tardi rispetto alla psicoterapia individuale. Il motivo di tale squilibrio è da ricercarsi all'interno delle premesse della medicina scientifica che individuava la sede dei malesseri fisici all'interno del singolo organismo. I metodi della medicina scientifica furono adottati e seguiti anche dalla psichiatria che, ai suoi albori, ne fece suoi gli assiomi e li applicò alle condizioni dei disturbi mentali. Identificare la sede della sofferenza nell'individuo singolo portava così ad escludere ogni forma di trattamento gruppale. Ad apportare significativi cambiamenti al concetto di terapia, furono i metodi sociometrici e psicodrammatici che spostarono il centro del trattamento dal singolo individuo al gruppo, cambiando per sempre qualcosa nella pratica medica e nel rapporto guaritore-paziente, in cui, fino a quel momento, venivano depositati tutti i valori terapeutici, con la figura del guaritore come unica fonte di guarigione.

La terapia di gruppo estendeva i limiti del metodo analitico della terapia individuale, rispondendo ben presto alla necessità del trattamento gruppale, di sperimentarsi sul campo, di dare un senso più pragmatico, tangibile ed ecologico alla terapia, individuando nel metodo attivo dello psicodramma la naturale evoluzione della psicoterapia di gruppo.

Il gruppo è una sorta di modello della struttura psichica in cui processi dinamici vengono personificati e rappresentati drammaticamente¹².

A sottolineare la dimensione sociale di un gruppo, il singolo che vi si introduce viene sottratto all'isolamento e posto in uno spazio di accettazione popolato da persone che, allo stesso modo, vivono ansietà e sofferenze personali e condividono, quindi, una serie di stati che favoriscono una

¹² Foulkes, S. H. (1964). *Analisi terapeutica di gruppo*, tr. it. (1978) di P. Coen-Pirani, Torino: Boringhieri, pp. 123

condizione che ha il ruolo di abbassare l'intensità dei sensi di colpa e dell'ansia individuale. All'interno del gruppo di psicoterapia il conflitto nevrotico dell'individuo assume una forma dinamica e tocca corde che innescano la drammatizzazione, secondo la cui modalità il soggetto inscena il conflitto e perciò è portato a prenderne coscienza, dal momento che per dar vita al suo dramma chiama in scena gli altri membri del gruppo, liberandosi dei suoi fantasmi e dandone la medesima possibilità agli altri.

1.1 Il gruppo analitico e l'analisi di gruppo

Il gruppo analitico secondo Zanasi (2004) può essere considerato come l'analogo di un frattale: un oggetto con una complessa struttura sottilmente ramificata che si esprime tramite algoritmi, cioè tramite procedure matematiche che vengono tradotte in forme geometriche. In questo modo si produce una grande ricchezza di forme geometriche a partire da un algoritmo piuttosto semplice. Un frattale è quindi la trasformazione di un fenomeno semplice in un disegno complesso, basato sulla frazione ricorrente dei suoi segmenti.

Come descritto da Foulkes (1967), la topologia del gruppo si articola in cinque livelli ordinati gerarchicamente. Per l'autore il livello primordiale rappresenta lo strato più profondo del lavoro del gruppo ed è indipendente dalle relazioni attuali tra i vari membri del gruppo, apparendo piuttosto collegato allo sviluppo del gruppo nel suo complesso.

Il gruppo analitico può essere descritto, quindi, come un continuum in cui si va dal piano corporeo a quello sociale. I vari livelli sono auto-somiglianti, poiché ogni comunicazione dinamica può essere attribuita a ciascuno di questi livelli e letta ed interpretata nell'area gerarchica di riferimento. Si può dire che in questo senso il gruppo è simile ad un frattale in quanto vengono replicati, ai vari livelli, con una invarianza di scala, gli stessi elementi tematici.

La qualità frattale del gruppo si può ritrovare anche ad un altro livello: il gruppo analitico può essere letto come un percorso iniziatico che ripropone il processo collettivo dell'individuazione dell'uomo.

L'individuazione è la replica personale del grande cammino collettivo dell'umanità nel suo emergere dalla indifferenziazione primordiale, questo cammino è rappresentato nei sistemi immaginativi collettivi "prototipici", i miti di fondazione dell'umanità.

In queste grandi saghe mitologico-religiose è descritto, con caratteristiche tematiche e strutturali straordinariamente simili, il processo di sviluppo dell'umanità.

In tutti i miti di fondazione sono rappresentate sempre le stesse fasi condivise: all'inizio il mondo è in uno stato indifferenziato, caotico; successivamente compare una funzione di separazione e ordinamento del Caos originale impersonata da una figura di Eroe che si ribella; poi si assiste ad una fase regressiva, in cui l'eroe viene momentaneamente sconfitto, e infine il processo riprende il suo cammino con il trionfo definitivo dell'eroe.

Queste fasi corrispondono esattamente, come dimostrato da Neumann (1978), allo sviluppo dell'individuo, nel suo uscire fuori dallo stato indifferenziato della fusione con la madre, nel suo confrontarsi eroicamente con i problemi della separazione, nel suo cedere alle spinte depressive e regressive che ne conseguono e, infine, nel suo emergere come individuo differenziato e autonomo.

I miti di fondazione sono un'eco, una risonanza, sul piano dell'immaginario collettivo di questo processo, tipico della specie umana, archetipicamente predeterminato e che si svolge da sempre con le stesse modalità tematiche.

In questo senso il gruppo analitico rappresenta il punto di incontro, lo scenario dove si replicano dinamiche collettive primordiali e dinamiche assolutamente personali, il gruppo è il punto focale in cui si va dal collettivo all'individuale (natura frattale del gruppo).

Il gruppo, che costituisce un continuum in cui si dispiegano vari livelli dell'esperienza umana, con la sua funzione di attrattore permette il passaggio e lo scambio tra diversi piani frattalici, in modo che i vissuti personali e collettivi vengono continuamente rimescolati e modificati provocando una

nuova informazione e, in definitiva, il cambiamento e la trasformazione.

Come il frattale è la trasposizione grafica dell'algoritmo, in analogia il sogno può essere considerato una trasposizione grafica di questa natura frattale del gruppo.

Nei sogni vengono rappresentati a vari livelli i diversi piani di espressione del continuum gruppale, che a diversi livelli di autosomiglianza manifesta sempre lo stesso tema: il viaggio dell'umanità nel suo allontanarsi dal caos della condizione pre-simbolica e prelinguistica, l'uscire fuori del gruppo dallo stato di caos iniziale fusionale, l'emergere dell'individuo dal caos dei propri conflitti.

I sogni del gruppo appaiono raggruppabili in due categorie: quelli più direttamente espressivi delle dinamiche interattive e transferali tra i vari membri e quelli che anticipano e descrivono i grandi temi dell'individuazione.

Tramite questi ultimi emergono immagini archetipiche dall'inconscio collettivo, le quali sono caratterizzate da motivi mitologici, religiosi, alchemici ed altri simbolismi arcaici, dalla lontananza dagli eventi quotidiani e dall'intensità degli affetti associati ad essi. Queste caratteristiche li differenziano dai "sogni personali" che manifestano una preponderanza di immagini basate ontogeneticamente che riguardano soprattutto i quesiti ed i conflitti personali del sognatore. Il sogno archetipico può essere anche meglio definito come la via dell'approccio simbolico in contrasto con l'approccio semiotico che guarda alle immagini come segni.

Questi sogni, in analogia con quanto è successo nella storia dell'umanità per i sistemi collettivi di rappresentazione dell'universo, sono i generatori dei miti e delle cosmogonie del gruppo, veri e propri sistema di spiegazione, comunicazione e significazione dell'esperienza comune che consentono di affrontare le prime difficili fasi del contatto con gli elementi caotici e fusivi.

Questi miti del gruppo svolgono cioè una funzione analoga a quella dei miti e delle religioni antiche, il cui scopo era appunto di riunire i dati del reale in un insieme comprensibile, di fornire una spiegazione e una sistematizzazione delle realtà spaventose e incontrollabili della natura.

Possiamo considerare l'umanità come un tutto unico di individui agenti a diversi livelli evolutivi, ma interagenti tra di loro. L'evoluzione del singolo si riflette, infatti, nell'ambiente che lo circonda, trasformandolo, e l'entità individuale e quella collettiva si articolano strettamente tra di loro in una reciproca interdipendenza.

Gli stessi fattori che operano nell'analisi individuale, come l'introspezione (insight), la regressione, lo studio dell'inconscio personale e collettivo, il rafforzamento dell'Io, il transfert, la dinamica junghiana delle figure archetipiche e l'analisi dei sogni, si ritrovano quindi anche nelle analisi di gruppo.

La tecnica di gruppo che si basa sulla psicologia analitica pone molta enfasi sulle dinamiche profonde che strutturano la personalità, il comportamento e le problematiche dei vari membri del gruppo. Inoltre, pur utilizzando ampiamente l'analisi del comportamento e delle comunicazioni (interazioni) che avvengono fra i partecipanti, elemento catalizzatore indispensabile in ogni dinamica di gruppo, considera come agente terapeutico essenziale lo sviluppo graduale di una introspezione che porti alla presa di coscienza di come l'esperienza passata sia penetrata nel presente, distorcendolo nella nevrosi. Vengono evidenziate anche le immagini transpersonali archetipiche, considerate come il più potente fattore trasformativo sia per il singolo che per il gruppo nella sua totalità.

Nella situazione di gruppo non si tocca, quindi, soltanto la fase genitoriale edipica, ma vengono messi in luce anche livelli pre-edipici, poiché il partecipante, oltre ad avere scambi motivati con ogni membro del gruppo, si pone soprattutto in relazione intensa col gruppo come totalità.

L'entità gruppo viene vissuta come archetipo materno, ossia come androgino primordiale: immagine archetipica che si riferisce al primitivo stato della mente infantile in cui le differenziazioni non sono ancora emerse, o non completamente separate.

Il contratto con il gruppo, percepito come totalità indifferenziata, mette frequentemente in luce questo nucleo di non-differenziazione primitiva che è residuo nella psiche individuale, così che il soggetto può viverlo intensamente in tutte le sue caratteristiche ambigue e ambivalenti.

Questa regressione emotiva da la possibilità al terapeuta di fare un'analisi in profondità e, nello stesso tempo, di portare a maturazione il paziente attraverso la dinamica degli opposti che si sviluppa via via che si stabiliscono e vengono analizzate le molteplici proiezioni che egli istaura con i vari partecipanti.

Il criterio discriminativo per selezionare i membri di un gruppo richiede quindi sia un contatto con la realtà, sia la capacità di un contatto emotivo attraverso uno scambio interpersonale, oltre alla possibilità di transfert, un certo grado di insight e l'esistenza di un autentico desiderio di guarigione. Nel caso di pazienti che seguono una psicoterapia individuale può risultare necessario un eventuale passaggio da questa a una psicoterapia di gruppo, soprattutto quando il non risolto problema pratico delle relazioni interpersonali e sociali appare come l'ostacolo principale alla soluzione di conflitti nevrotici di cui il soggetto ha già preso coscienza.

Infatti, in pazienti che in analisi individuale subiscono una stasi nel processo di individuazione, l'inserimento in un gruppo agisce come catalizzatore, e da loro modo di portare sul piano della realtà e dell'azione contenuti dell'inconscio di cui da tempo avevano preso coscienza, ma che non riuscivano a realizzare.

In questi casi il gruppo agisce sia come stimolo, sia come ambiente collettivo, ma protetto, nel quale il paziente può realizzare senza troppa angoscia ed eccessivi contrasti l'inizio della nuova fase trasformativa che poi completerà nel mondo esterno.

In altri termini, il gruppo si rivela una utile fase di passaggio tra l'incontro analitico individuale e la vita condotta nell'ambiente collettivo in cui l'individuo dovrà concretizzare le molteplici acquisizioni cui è pervenuto per mezzo dell'analisi.

Per sfruttare al massimo le interazioni individuali il gruppo dovrebbe, dunque, essere totalmente eterogeneo: differenti strutture individuali provenienti da strati sociali vari e di cultura diversa.

E', infatti, proprio attraverso l'esperienza di gruppo che l'individuo diviene cosciente della relatività della cultura e della società, e comincia a rendersi conto dei valori universali costituenti la base profonda del comportamento umano.

Nella fase iniziale dell'analisi i componenti del gruppo sono quasi esclusivamente centrati sull'analista, sia per il transfert precedentemente stabilito attraverso i colloqui preliminari (oppure se il paziente ha seguito un'analisi individuale), sia per la autorità che deriva all'analista dalla sua posizione e per le proiezioni di figure genitoriali che essi stabiliscono su di lui.

I partecipanti cercano di comportarsi come se fossero in analisi individuale, rivolgendosi esclusivamente all'analista nel chiedere spiegazioni e nell'apporto di materiale inconscio.

Il compito dell'analista, in questo stadio, deve essere quello di stimolare più degli incontri interpersonali che di interpretare il materiale, "dimenticando" i singoli membri per fonderli in un gruppo armonico.

Malgrado la differenza delle personalità, degli interessi e dei problemi, i partecipanti cominceranno così a comprendere di lavorare per uno scopo comune, per cui si produrranno rapidamente degli scambi a livello intellettuale e quindi emotivo.

La posizione dell'analista sarà ancora sentita come fortemente direttiva, ma si noterà già l'esistenza di fenomeni transferenziali multipli, sia spontanei che provocati dal terapeuta, che deve incoraggiare i partecipanti ad aiutarsi reciprocamente, ponendo in luce le comuni problematiche e tipologie, proteggendo il gruppo da un eccessivo accumulo di angoscia e facendo risaltare soprattutto gli atteggiamenti positivi di un soggetto verso l'altro.

Il gruppo diverrà quindi consapevole che ogni individuo si esprime attraverso suoi particolari sentimenti, sogni, azioni ed espressioni verbali, e che proprio per mezzo di questa partecipazione unica ciascuno contribuisce sia all'analisi degli altri che allo sviluppo del gruppo.

Caratteristico della dinamica di gruppo a questo stadio è il fenomeno della "sala degli specchi": con la formazione dello spirito di gruppo, la descrizione e l'interpretazione dei sintomi e dei sogni degli altri membri, ognuno si rende progressivamente conto che anche gli altri provano gli stessi sentimenti, le medesime angosce e problematiche che divengono sempre più comuni mano a mano

che l'analisi procede in profondità. Ciò aiuta a liberarsi dal narcisismo sempre accentuato nella nevrosi e fa uscire i pazienti dal loro isolamento sterile, sviluppando in ciascuno, oltre che una responsabilità individuale di scelta e di decisione, una responsabilità sociale.

Ogni singolo componente, concependo in sé il gruppo, si sente talmente appartenente ad esso da divenire capace di usarne tutte le potenzialità trasformative e terapeutiche, integrandosi nel lavoro in comune per un medesimo scopo.

Il momento più delicato e pericoloso per la coesione del gruppo è la fase di estrinsecazione dell'ombra individuale e del suo esame che naturalmente comprende anche l'esame e l'interpretazione dell'ombra collettiva del gruppo in cui viene coinvolto anche l'analista, il quale, di fronte a fenomeni di aggressività e transfert ben più imponenti di quelli che si producono nell'analisi individuale deve saper contrapporre qualità di introspezione e di accettazione tali che possano servire da esempio e comunicarsi agli altri membri, altrimenti il gruppo andrà disgregandosi in una proiezione reciproca di "ombra" e in un clima di aggressività non risolta.

Anche qui si rilevano dei fenomeni peculiari a questa forma di psicoterapia: i "capri espiatori", individui che attirano su di sé l'aggressività degli altri, poiché impersonano caratteristiche che suscitano l'ambivalenza altrui, oppure perché inconsciamente desiderano accentrare l'attenzione e quindi si prestano facilmente alle inevitabili scariche aggressive.

Tale fenomeno, se non prende proporzioni troppo vaste, deve essere permesso perché è un mezzo utilissimo per l'estrinsecazione e l'analisi dell'ombra individuale e collettiva, sempre che esso non danneggi il paziente preso di mira, facendogli abbandonare il gruppo o aggravare i suoi sintomi.

Altro utile fenomeno di gruppo è quello della frequente presenza fra i partecipanti di "provocatori", individui che con la loro aggressività non risolta sono capaci di stimolare ed aumentare la tensione dei partecipanti, rompendo le cristallizzazioni ed eliminando la costante tendenza a comportamenti razionalizzanti e teoretici difensivi.

L'analisi di gruppo quindi, proseguendo nel suo cammino di interpretazione e di trasformazione del materiale emotivo che va gradualmente estrinsecandosi attraverso la problematica dell'*Anima-Animus*, conduce all'esame di queste figure nelle loro proiezioni sia nel gruppo stesso, fino alla differenziazione e dis-identificazione da esse, (processo di individuazione già iniziato con i tentativi di integrazione dell'ombra), per arrivare all'incontro con le grandi figure dell'inconscio collettivo attraverso la mediazione e la protezione del gruppo.

Nonostante il gruppo porti l'individuo ad un migliore adattamento alla realtà e corregga più rapidamente i suoi difetti comportamentali, può sussistere il pericolo, come afferma Jung, che l'individuo consideri il gruppo come considera la propria madre, rimanendo dipendente e infantile. L'analista deve allora agire in modo da far ritirare le figure di genitori che i pazienti proiettano su di lui.

Infatti, lo "spirito di gruppo" può effettivamente inibire ogni progresso, trasformando il gruppo in una società di reciproca assistenza nel cui guscio protettore il paziente si rifugia (e ciò avviene anche nell'analisi individuale), servendosi proprio per non affrontare la sua nevrosi.

E' in questa fase che l'analista deve assumere il ruolo di "provocatore", analizzando a fondo le resistenze e i contenuti fantasmatici individuali e collettivi, senza timore di scatenare intense reazioni affettive, poiché a questo livello il gruppo ha raggiunto un grado di rafforzamento dell'Io che gli permette di sopportare l'interpretazione diretta dei suoi conflitti di base.

Questa somma di forze emotive, una volta interpretate e accettate, viene canalizzata in un processo che porta sempre più il gruppo sulla via dell'individuazione, mediante la presa di coscienza e la dis-identificazione dai contenuti inconsci individuali e collettivi che fino a quel momento dominavano il comportamento del gruppo.

1.1.1 L'inconscio collettivo

Jung (1982) sosteneva che la dimensione inconscia deve essere trattata come un concetto che supera il piano individuale, per estendersi invece ad un livello superiore, cioè universale.

L'inconscio collettivo per Jung esiste quindi indipendentemente dalla diversità di razza, di luogo, di latitudine, ma è un patrimonio comune dell'umanità.

Jung ritiene l'inconscio non solo un deposito di esperienze infantili rimosse, ma anche il luogo di una psiche oggettiva legata allo sviluppo filogenetico della specie umana e caratterizzata da immagini archetipiche e collettive (possedute da tutti gli uomini) che esprimono contenuti relativi all'uomo non in quanto individuo ma in quanto membro della specie umana.

L'uomo è quindi erede di una memoria inconscia che rappresenta la base delle esperienze che appartiene all'intera umanità.

Jung distingue quindi tra inconscio personale, che contiene tutto ciò che riguarda la storia del singolo individuo ed è sede del rimosso, e inconscio collettivo, costituito dalle strutture psichiche degli archetipi ed indipendente dal vissuto personale dell'individuo.

L'inconscio collettivo ha funzioni adattive di fronte a angosce fondamentali, come quella per la morte propria o di altri, che minaccerebbero di disintegrare la nostra identità, diminuendo le probabilità di sopravvivenza. Ad esempio i popoli che hanno elaborato l'idea dell'immortalità dell'anima hanno sviluppato la capacità di superare collettivamente la paura della morte e l'angoscia della separazione, aumentando le probabilità di sopravvivenza.

Per Jung l'inconscio collettivo, in quanto totalità di tutti gli archetipi, è il deposito di tutte le esperienze umane (anche quelle più primordiali), è formato da sistemi vivi di disposizioni e reazioni che determinano la vita individuale ed è la fonte degli istinti.

L'inconscio collettivo è pertanto una matrice sovraperonale, in quanto somma illimitata di condizioni psichiche fondamentali accumulate in milioni di anni e possiede un'ampiezza incommensurabile ed una profondità non esplorabile. Comprende quindi in sé tutti i contenuti dell'esperienza psichica umana, sia positivi che negativi.

Per Jung le esperienze individuali legate all'infanzia sono solo una parte dell'inconscio e sono quelle che affiorano in analisi sotto forma di ricordi. Ma esistono esperienze filogenetiche, legate proprio al nostro essere umani, che danno origine a delle immagini collettive che entrano in relazione con i vissuti personali. E' la relazione tra inconscio personale e inconscio collettivo che rende unico ogni essere umano e rende unica la patologia di cui quell'individuo si fa portatore. L'inconscio personale diventa, quindi, un filtro attraverso il quale noi diamo significato alle immagini archetipiche legate all'inconscio collettivo.

2. I sogni nel gruppo e i sogni del gruppo

Il lavoro sui sogni nel gruppo facilita il superamento delle resistenze, analogamente a quanto avviene nella psicoanalisi individuale.

L'analisi dei sogni è utile per esplorare vari livelli: dei conflitti individuali e familiari, delle relazioni oggettuali, dei movimenti transferali e controtransferali, fino al livello più profondo in cui si creano immagini collettive e archetipiche.

Zanasi ci dice che vi sono posizioni differenti relativamente al significato da attribuire ai sogni nella psicoterapia di gruppo (Foulkes, 1964; Ezriel, 1950; Bion, 1961; Locke, 1961): alcuni ritengono che ciascun sogno riportato al gruppo sia un sogno di gruppo; altri, che il sogno sia esclusivamente un fatto privato del sognatore, che non dovrebbe quindi essere esposto né analizzato in gruppo.

Menarini (1983) afferma che la situazione di gruppo può sembrare come la situazione di sogno, dal momento che lo studio del sogno nel gruppo conduce all'analisi del gruppo nella situazione del sogno.

Anche Anzieu (1984) sostiene che vi sia un'unità del gruppo e del sogno: egli osserva come i desideri, tanto nel sogno quanto nel gruppo, siano soppressi e irrealizzati, e come le persone ricerchino la realizzazione di desideri e fantasia sia nel sogno che nel gruppo.

Se il sogno è la realizzazione di un desiderio, se è regressivo, nel gruppo e dal gruppo non è accettato. Due stati regressivi come il sogno e il gruppo non accettano infatti l'analisi se un processo regressivo nel sogno. Il super-io censura il materiale regressivo del sogno, tanto che nella situazione regressiva del gruppo non lo lascia trapelare, o, quando succede, il gruppo non l'accetta. Il super-io nei sogni del gruppo spesso viene rappresentato come l'analista, i genitori, diverse autorità o i bambini. Del super-io daranno segnale una forte resistenza, sensi di colpa e paure. L'effetto analitico nello sviluppo di un super-io positivo si attua mediante l'identificazione con l'analista ed i membri del gruppo.

Si osserva nel gruppo una minore tendenza alle libere associazioni: il gruppo fornisce infatti risposte immediate ed interattive sotto forma di opinioni o interpretazioni che possono apparire superficiali. Le dinamiche di gruppo risultano infatti tipicamente intense, attuali e centrate sull'*hic et nunc* rispetto all'atteggiamento riflessivo e focalizzato sull'intrapsichico della terapia individuale.

Il sogno diviene così spesso un veicolo di allusioni ai rapporti gruppali ed una descrizione metaforico-allegorica degli eventi attuali del gruppo.

Dal punto di vista dei contenuti, i sogni appaiono fortemente influenzati dalle dinamiche del gruppo. Questo non consente, al contrario di quanto avviene nell'analisi individuale, una focalizzazione precisa e stabile dei temi sottostanti al sogno, che appaiono continuamente mutevoli e sfuggenti.

La minore profondità del transfert è responsabile di una peculiare qualità dei sogni in gruppo: i sogni tendono ad essere meno mascherati e più chiaramente descrittivi delle realtà attuali del gruppo. La minore intensità della nevrosi di transfert provoca infatti meno ansia e meno necessità di repressione.

In certe fasi specifiche del gruppo il numero di sogni può variare: vengono portati con maggiore frequenza quando il gruppo si trova in una fase riflessiva, piuttosto che durante fasi molto intense di coinvolgimento interattivo dei vari membri.

Un particolare tipo di produzione onirica che si osserva riguarda i "sogni del gruppo", nei quali sono identificabili tre aspetti: la rappresentazione del gruppo come tale, la rappresentazione delle varie relazioni oggettuali coi membri del gruppo e la rappresentazione di elementi narcisistici all'interno del gruppo.

Conflitti più o meno coscienti, legati a situazioni passate, possono emergere per la prima volta dopo l'attivazione da parte di un sogno del gruppo (Battegay, 1977).

Un sogno del gruppo può contribuire più di altre manifestazioni ad attivare l'interazione e la coesione del gruppo e fornisce informazioni importanti sui sentimenti dei vari membri riguardo il loro comportamento, le loro inibizioni ed il bisogno di sviluppo di aspetti non abbastanza chiariti.

I temi di questi sogni risultano anche importanti come espressione di elementi di mirroring e di transfert del gruppo verso il terapeuta.

Dunque il pensare ed il sognare nel processo gruppale si collocano all'interno della complessa dialettica individuo-gruppo ed hanno la possibilità di occupare sia le polarità estreme, dove il pensiero ed il sogno sono produzioni specifiche di tutto il gruppo o dell'individuo nel gruppo, sia i diversi punti del continuum che unisce le due polarità, in un costante gioco di interscambio potenzialmente evolutivo e creativo.

Il racconto di un sogno nel gruppo diviene quindi immediatamente costitutivo del pensiero gruppale.

Lopez e Zorzi (1999) riconoscono nel sogno il "luogo" per eccellenza in cui è possibile rappresentare la realtà psichica in tutta la sua complessità, che proprio nel sogno e grazie ad esso può esprimersi e prendere forma.

Analizzando tutti gli scritti di Freud sul sogno Lopez e Zorzi sottolineano che, sebbene egli abbia

aperto nuovi e fondamentali orizzonti nella comprensione del sogno, lo ha però ridotto a semplice strumento, negandogli un suo intrinseco valore e il suo essere forma specifica d'esperienza, ipervalutandone il contenuto latente e non valorizzando adeguatamente il contenuto manifesto, ritenuto mera distorsione e mistificazione. Viceversa per gli autori: "il contenuto manifesto, in quanto espressione del preconscious, contiene tutto il sogno, è il sogno stesso".

All'interno della storia della psicoterapia di gruppo l'attenzione data fin dalle origini a ciò che accade nel qui e ora di ogni seduta, stimolando i partecipanti all'interazione, ha spostato l'interesse, anche per quanto riguarda il sogno, dalle dinamiche intrapsichiche al significato interpersonale sente nel contenuto manifesto.

Nel gruppo i pazienti sono attenti al contenuto manifesto e associano su questo, così il compito principale del terapeuta o degli altri membri del gruppo non è quello di essere autorevoli in materia di significati, ma piuttosto "di amplificare e delucidare i pattern di significati trasmessi dalle immagini del sogno" (Pines, 1999).

L'importanza dell'interazione e delle associazioni dei singoli pazienti nel gruppo fa sì che spesso il sogno venga considerato come specchio del rapporto fra il sognatore ed il gruppo o addirittura della situazione grupppale del momento. Inoltre, il sognare ed il pensare nel gruppo sono risultanti da processi molto simili.

All'interno di un gruppo le circostanze sono differenti da una situazione in cui è contemplata una relazione a due. Circostanze differenti e ben più complesse: il singolo racconta, narra un sogno al gruppo, e il gruppo ha avuto un ruolo importante negli avvenimenti precedenti il sogno stesso. Si crea così un racconto dai risvolti sociali, il sogno diventa sociale. Narrare un sogno durante una seduta di gruppo è diverso dal narrarlo in seduta individuale, poiché in una situazione grupppale il sogno innesca una drammatizzazione che coinvolge i membri del gruppo. Il sogno, una volta raccontato, non appartiene più al singolo sognatore, ma diventa del gruppo, che gli conferirà un significato.

In un articolo di Malcolm Pines (1999) l'autore concepisce il sogno allo stesso tempo un fenomeno individuale e sociale, poiché all'interno di un gruppo di psicoterapia permette di ricollegarsi alla matrice del gruppo stesso, e quindi alla società di cui si è parte attiva.

Lo studio dei sogni nell'ambito della terapia di gruppo, ad oggi si avvale di tre correnti operative e di pensiero: quella di Anzieu (1966) che concepisce l'analogia tra il sogno e il gruppo; quello concentrato sulle associazioni all'interno dell'onirismo grupppale e quello di Kaës che concepisce il sogno come una polifonia, un "discorso-tra" (Neri, 2002).

Secondo la visione di Didier Anzieu, immersa in un quadro volto alla osservazioni della dinamica psichica, il gruppo è un sogno¹³. Sulla scia di Freud, che concepisca il sogno come la realizzazione allucinatoria di un desiderio e la contrapposizione (e la continuità) di processi primari e secondari, anche il gruppo è un incontro con i fantasmi soggiacenti. Il parallelo tra la condizione onirica e quella grupppale intesa come realizzazione immaginaria di desideri è accompagnato dal parallelismo tra le resistenze alla psicoanalisi e quelle al gruppo. Come luogo di desideri è prevedibile che esso sia soggetto a resistenze e venga concepito come minaccia alla individualità, attivando così meccanismi di difesa dell'Io. Ed ecco che il gruppo diviene *luogo* di associazione tra desideri e difese, esattamente come il sogno.

Nel corso della storia lo studio del gruppo ne ha evidenziato interessante caratteristica del *luogo favoloso* in cui vige la comunione e il soddisfacimento dei suoi membri; un luogo, quindi, in cui le relazioni e le dinamiche sono governate dal principio del piacere, sorretto da processi primari. Un sogno. Un sogno che viene perpetrato nei gruppi reali, che cercano di realizzarlo. Questo desiderio è propriamente un desiderio edipico, sognato e interdetto. Quello dell'infanzia, represso sul nascere. Nei sogni l'agito è guidato da meccanismi quali lo spostamento e le figurazioni simboliche del desiderio, e allo stesso modo ciò si verifica nei gruppi: i bambini, riuniti in gruppo, mettono in atto

¹³ Anzieu, D. (1986). *Il gruppo e l'inconscio*. Roma: Borla, pp. 184.

finzioni e giochi simbolici che tendono ad imitare la vita adulta; e gli adulti, nel costituire un gruppo, adottano meccanismi infantili, mettendo in atto la regressione. Al costituirsi di un gruppo, si assiste alla nascita di una fantasmatica che circola tra i membri e ne pervade le dinamiche permeandone soddisfazione, coesione e angoscia. Sono proprio le angosce edipiche e pregenitali ad essere risvegliate dalla situazione gruppale. Le angosce sono legate ad un fantasma, ed è qui che trova una collocazione la traccia di Freud, che giunge in aiuto nell'indagare le istanze che si muovono all'interno del gruppo-sogno. L'Es, evocato dalle pulsioni libidiche e aggressive di ogni membro del gruppo. Un Io che trova il proprio posto nella figura del leader, investito dai membri allo scopo di fungere da difesa contro le pulsioni. Infine, un Super-Io scisso nell'insieme di regole condivise e in un ideale dell'Io di gruppo, anch'esso già anticipato da Freud.

L'illusione individuale del sonno si verifica in uno stato di disinvestimento della realtà come in un gruppo si verifica la liberazione e l'investimento massivo della libido sul gruppo stesso, ad indicare una regressione topica dell'apparato psichico.

All'interno dei gruppi i sogni svolgono anche una finzione di interpretazione e comprensione delle dinamiche dei processi inconsci gruppali. Come sostenuto dalla teoria psicodinamica, i sogni sono dei "messaggi" che provengono dall'inconscio, quindi è importante conferirgli la giusta importanza all'interno di una terapia di gruppo in cui i sogni sono "sogni di gruppo". È importante tenere presente che essi gettano luce sul compito adattivo del sognatore e del gruppo stesso; favoriscono le libere associazioni dei membri e li mettono in condizione di elaborare lutti precedenti. È quindi necessario valorizzarne la considerazione e favorirne la rappresentazione all'interno del gruppo (Neri, 2002).

2.1 Bion e Kaës: Funzione di contenimento e "discorso-tra"

Bion evidenzia l'importanza della identificazione proiettiva, grazie alla quale il sognante, esprimendo nel sogno quei contenuti inaccettabili di cui intende liberarsi, induce il gruppo a contenere ed agire tali contenuti. È qui che si inserisce il contributo di S. Ferenczi (1913) volto al lavoro sui sogni, servendo di un approccio interpersonale e non più, quindi, mono-personale. Il gruppo può fungere da contenimento più di quanto possa fare il singolo, poiché offre un campo meno compromesso, esterno: Il bambino ha bisogno della capacità materna (funzione Alfa) di elaborare, "digerire" e trasformare i contenuti intollerabili attraverso il processo definito di *Rêverie*, egli passa dalla introiezione della funzione alfa, che gli consente di sviluppare le risorse che gli permettono di elaborare autonomamente i sentimenti terrificanti. È da questo processo infantile che partono le radici dell'attribuzione di senso alle emozioni difficili incontrate in sogno. L'identificazione proiettiva onirica è la funzione di cui il soggetto necessita per far fronte ai contenuti emotivi inaccettabili e per integrare le emozioni scisse, le quali possono essere proiettati su soggetti "non me", su ciò che Bion chiama "contenitori". Il contenitore, descritto da questo autore come una "pelle mentale" che protegge, dà la sicurezza di un posto sicuro, un rifugio che favorisce il significato, permettendo agli elementi intollerabili di divenire tollerabili ed essere così re-introiettati.

Tale dinamica fa sì che il contenitore e il contenuto si influenzino reciprocamente e siano soggetti a processi di trasformazione, che portano alla evoluzione del gruppo stesso. Per favorire la funzione di contenimento all'interno del gruppo, il terapeuta che ascolta il sogno invita tutti i membri a condividere la propria risonanza di carattere emotivo e l'esperienza personale che si associano, trattandolo come se fosse materiale proprio. In questo modo, sacrificando l'interpretazione per la condivisione, si favorisce l'incontro inconscio dei partecipanti al gruppo con il contenuto del messaggio del sogno. Sono proprio tali risonanze a dare vita alla narrazione del lavoro relazionale. Le risonanze tra loro contrapposte fungono da parti scisse della narrazione e favoriscono un primo contatto tra il sognatore e le sue personali parti scisse, parallelamente a quelle del gruppo.

Per fare in modo che questo avvenga, è importante che il terapeuta prepari il gruppo ad accogliere il sogno e a fungere da contenitore; ciò può essere fatto sottolineando l'importanza delle risonanze emotive personali aperte e spontanee. Al fine di favorire queste ultime condizioni la dinamica del contenimento deve essere preceduta da quella di "holding" (Winnicott, 1960) volto a fornire sicurezza e accoglimento, che viene in un primo momento fornita dal terapeuta, che la lascia, poi, nelle mani dei partecipanti.

Secondo Bion l'atto del sognare è strettamente legato a quello del pensare: senza sogno non è possibile l'esistenza del pensiero. Il sogno è l'anello di congiunzione tra il conscio e l'inconscio.

<<Senza fantasia e senza sogni lei non ha strumenti per pensare e per risolvere i suoi problemi>> diceva Bion rivolgendosi ad un paziente, nel suo "Note sulla teoria della schizofrenia" (1956), lavoro in cui accenna i primi riferimenti ai sogni. Egli osservava l'incapacità dello psicotico di sognare, in quanto non in grado di integrare le sue esperienze emotive con gli oggetti. Di conseguenza, gli effetti non diventano esperienze internalizzate, ma solo elementi concreti e persecutori. Lo psicotico non riferisce sogni in terapia, o almeno non subito: la sua mancanza di rimozione e l'uso eccessivo di scissione e identificazione proiettiva gli impediscono di fare una distinzione tra conscio e inconscio, dovuta alla incapacità di sognare. Occorre del tempo affinché un paziente psicotico cominci a riconoscere i suoi sogni non più come materiale troppo frammentato da poter essere visto, e quindi a portarli in terapia. Per Bion il sogno è la capacità di trasformare le esperienze emotive in elementi Alfa da immagazzinare e a cui conferire un senso. La capacità di sognare dà la possibilità di restare svegli. E' facilmente intuibile il valore trasformativo conferito al sogno : esso si mostra fondamentale per la elaborazione della realtà intima e per la sua trasformazione in conoscenza tollerabile.

Ciò si discosta molto dalla visione di Freud, che concepisce il sogno solo come il tentativo mascherato di un appagamento istintuale. Con Bion il sogno rappresenta l'introyezione della realtà emotiva.

René Kaës concepisce il sogno in una situazione di gruppo un "discorso-tra", come conseguenza della intersecazione delle voci di diversi soggetti. All'interno di un gruppo, gli apparati onirici dei soggetti si toccano al punto che il sognatore non è più uno solo, ma molteplici, andando a creare una polifonia fatta dalle voci di diversi personaggi. Il sogno può essere così concepito come un elemento composito e polifonico, prodotto dall'incontro di diverse strutture. In merito alla narrazione dei sogni all'interno di un gruppo, Kaës ne individua differenti funzioni: Il ritorno del rimosso; una finzione di contenimento; una messa in scena, una drammatizzazione; l'investitura del soggetto che porta il sogno di una situazione transferale. Kaës si riferisce al sognatore definendolo *porte-rêve*, colui che porta il sogno, il ricettacolo delle proiezioni dei membri del gruppo.

2.2 Il sogno Archetipico

Caratteristico della psicoterapia di gruppo e di grande valore terapeutico è quel sogno che, costellando la psiche degli altri membri del gruppo, provoca in essi dei sogni di "risposta".

In genere tale sogno "stimolo" è denso di contenuti archetipici, cioè sovrapersonali, per cui è dotato di un alto potere penetrante oltre la superficie dell'Io, tale da raggiungere l'inconscio collettivo dei partecipanti.

Il sogno archetipico è, dunque, uno strumento utilissimo per dinamizzare gli strati profondi della psiche non solo del sognatore (come nell'analisi individuale), ma per realizzare nel gruppo stesso prese di coscienza basilari nel cammino dell'individuazione.

il sogno archetipico inoltre stimola negli altri membri del gruppo l'esperienza dell'inconscio archetipico.

L'analista può solo interpretarlo e quindi attendere l'eventuale comparsa di risposte per continuare

l'elaborazione in atto, esattamente come nell'analisi individuale, in cui spesso il sogno non è a sé stante, ma s'inserisce in una serie di sogni concatenati l'uno all'altro in uno svolgimento evolutivo costante.

Così avviene nell'analisi di gruppo, solo che la serie di sogni concatenati l'uno con l'altro viene fatta non più dallo stesso individuo, ma dai vari partecipanti, come se il gruppo fosse un unico individuo che sogna.

Ciò significa che tale strutturazione articola insieme l'inconscio dei partecipanti per dirigerli verso il comune obiettivo terapeutico.

In alcuni casi, però, l'analista può intervenire in modo attivo, usando come catalizzatore uno strumento specifico della psicologia analitica: mi riferisco al mito il quale, avendo il medesimo contenuto sovraperonale dei sogni archetipici, stimola in modo altrettanto potente le "risposte" dei partecipanti.

Quando l'Io di ogni membro del gruppo si è completamente liberato dalla sua identificazione con il collettivo del gruppo, che rappresenta la somma delle loro proiezioni individuali, comincia per ciascuno un rapporto cosciente con il mondo inferiore archetipico.

Si realizza, come scrive Jung, la seconda e vera liberazione dal padre e dalla madre e quindi la prima sensazione della propria inconfondibile individualità.

In questo modo ogni individuo del gruppo ha preso progressivamente coscienza dell'ombra, chiarendo i suoi rapporti con la sua natura profonda.

2.3 Il Dreamtelling nel gruppo

A differenza del sognare, che è considerato principalmente come una funzione intrapsichica ed autonoma, il dreamtelling (il racconto del sogno) è sempre un avvenimento interpersonale che deriva da una scelta inconscia di condividere le informazioni mascherate o vaghe.

Il racconto dei sogni pone interrogativi interessanti rispetto a chi raccontiamo un sogno e perché, ovvero rispetto a ciò che consciamente e inconsciamente ci aspettiamo e vogliamo dagli altri nel raccontare il sogno.

Durante l'attività onirica solo il proprio io è disposto a contenere il sogno, ma durante il racconto del sogno l'interlocutore può aiutare a contenerlo. Il destinatario può elaborare il contenuto del sogno per aiutare il sognatore a lavorare attraverso le emozioni non digerite e le dinamiche non trasformate.

Sognare può essere considerato la fase intrapsichica di elaborazione di un eccesso emotivo, mentre il dreamtelling può essere inteso come una fase complementare interpersonale, utile per digerire ulteriormente l'elaborazione incompiuta di tensione emotiva affrontata durante il sogno. Friedman (2002) chiama questa funzione del dreamtelling "richiesta di contenimento".

Se la fase del sogno si rivela insufficiente a risolvere le tensioni interne, la fase del dreamtelling può fornire la possibilità di un'elaborazione interpersonale dei contenuti del sogno. Il sognatore deve però trovare un partner "elaboratore", che accolga la richiesta e che sia capace di uno sforzo ulteriore di contenimento.

Una funzione intersoggettiva del racconto dei sogni è quella di influenzare significativamente (di solito inconsciamente) il rapporto con l'ascoltatore (Friedman, 2004). Il racconto dei sogni ha, infatti, un forte impatto sui processi interpersonali.

Clinicamente il lavorare con i sogni può essere compreso partendo da tre prospettive: l'analisi dei sogni per valutare o diagnosticare una persona o un gruppo (funzione informativa); rafforzare l'Io del sognatore o la struttura del sé, o potenziare le capacità di lavoro del gruppo (la funzione formativa); comprendere il dreamtelling come una comunicazione potente interpersonale che cambia i rapporti con il pubblico del sogno (uso trasformativo).

Il primo, la prospettiva informativa, è l'approccio classico per esplorare e interpretare il contenuto e le strutture del sogno, per aumentare la consapevolezza o ampliare la conoscenza sul sognatore e il

suo mondo interno.

Il secondo, la prospettiva formativa del sogno riportato, ha la funzione di rafforzare terapeuticamente la capacità di elaborazione del sognatore, in particolare quando la regressione e il trauma minacciano di frammentare il sé.

Infine, il terzo aspetto trasformativo implica che il dreamtelling possa veicolare i desideri di influenzare gli interlocutori in un modo particolare.

Nella letteratura psicoanalitica, il sogno è stato considerato come un processo esclusivamente intrapsichico. Tuttavia, il sognare, come un processo che rappresenta il contenimento e l'elaborazione delle difficoltà, può essere più che una attività puramente individuale. Attraverso la permeabilità psichica e le tendenze identificatorie, l'individuo che sogna usa il contenimento e le capacità elaborative degli altri per digerire le difficoltà.

Noi non sogniamo esclusivamente i nostri conflitti, ma anche i problemi degli altri, i sogni possono essere sognati "per" le altre persone. Le difficoltà di persone vicine possono toccare, commuovere e attivare un sognatore coinvolto e identificato. L'identificazione del sognatore con il materiale e la sua maggiore capacità di sognare una difficoltà per gli altri si combinano con la presupposta vicinanza, sulla base della permeabilità psichica e della comunicazione intersoggettiva, al fine di avviare il processo di elaborazione durante il sogno.

Il lavoro di gruppo comprende una vasta gamma di interazioni intersoggettive e interpersonali sia superficiali che profonde e questo interscambio comunicativo ed elaborativo, mediato da proiezioni e identificazioni, è definito come il processo di "contenitore-contenuto" (Bion, 1962; Ogden, 1979; Rafaelsen, 1996).

Il sogno raccontato nel gruppo può esprimere ed elaborare un argomento che influisce non solo sul sognatore ma anche sulle persone che lo circondano.

Offre così la possibilità di un dialogo più profondo nel gruppo se vi è un'apertura a condividere e a impegnarsi in una "associazione elaborativa" (Friedman, 2002) attraverso il sogno.

Concettualizzare il dreamtelling in questo modo contribuisce a comprendere la risonanza degli ascoltatori ai sogni particolari. Si comprendono anche le ragioni per cui il gruppo si riferisce così facilmente ad un sogno personale, che, preso come soggetto dominante del discorso, rappresenta qualcosa di significativo nella vita psichica degli altri.

Se c'è speranza per la crescita personale in una relazione costruttiva, un sogno può essere raccontato con l'intento di completare un'elaborazione che durante il sogno è stata infruttuosa. Il sogno non è raccontato o condiviso con altri se vi è una anticipazione del rifiuto da parte di chi ascolta.

Mentre l'approccio freudiano all'interpretazione dei sogni cerca di rilevare le dinamiche e i conflitti mascherati nel contenuto del sogno, negli ultimi decenni sono stati sviluppati altri aspetti "informativi".

Ad esempio, la teoria delle relazioni oggettuali offre la visione della scissione, i sentimenti non accettati sono rappresentati nel "non-io" contenuto del sogno. Secondo questa formulazione, il sogno è essenzialmente uno sforzo per alleviare la stretta di sentimenti insopportabili, soprattutto attraverso la proiezione di queste parti che minacciano il sé (io) in oggetti esterni (non io). I sognatori possono essere perseguitati da aggressori, minacciati da altri invidiosi, o perseguitati dalle tentazioni sessuali.

Nel "sognare il sogno" (Grotstein, 2002) insieme si ottiene un vantaggio unico per la terapia di gruppo grazie alle risposte multifocali e facilitare questa capacità deve essere l'ultimo obiettivo primario del terapeuta di gruppo. Sia che venga chiamato feedback o risonanza, condividere l'inconscio con il prossimo è uno strumento unico e reciproco presente nei gruppi.

Parametri aggiuntivi rispetto agli aspetti informativi abituali possono essere trovati nell'analisi e nell'interpretazione della struttura del sogno, che riflette le capacità e la struttura dell'ego del sognatore (Friedman, 2002).

L'organizzazione del racconto del sogno, la sua sceneggiatura e la storia, compreso il numero e la

natura delle sue caratteristiche, ci può fornire indizi sulla personalità del sognatore e dei suoi modelli interpersonali interiorizzati, che possono essere agiti all'interno del gruppo.

Indagare i ruoli dei protagonisti del sogno può contribuire sia a una più profonda conoscenza del gruppo interiorizzato dal sognatore sia a conoscere le sue modalità di affrontare le relazioni conflittuali.

I protagonisti del sogno sono “reclutati” per la loro capacità di contenere le emozioni eccitanti o minacciose, fungendo così da “ruoli contenenti” (Agazarian, 1994; 2002). Si tratta di oggetti “usati” dal sognatore per lavorare perseguendo scopi tramite un processo che ho chiamato identificazione proiettiva nel sogno (Friedman, 2002; Ogden, 1979; Rafaelsen, 1996).

Il gruppo nel suo insieme deve essere valutato rispetto alla sua disponibilità per questo tipo di lavoro con i sogni, deve, infatti, prima passare attraverso un processo di maturazione e di preparazione riguardo il contenimento, durante il quale sia il dreamteller che gli altri membri del gruppo hanno bisogno di protezione (Friedman, 2002; Ullman, 1996).

Se la valutazione del sogno suggerisce la mancanza di una struttura matura nella sua descrizione, un approccio “formativo” nel lavorare con il materiale può essere necessario per promuovere più alti livelli di organizzazione nella mente del sognatore e negli altri membri del gruppo. Piuttosto che l'interpretazione profonda che potrebbe minacciare il paziente e il gruppo, il terapeuta e i membri possono contribuire a plasmare, modellare e ricostruire il sé, frammentato e scosso, del sognatore.

Se la “pelle del sogno” è insufficiente, è meglio che venga sviluppata in modo non interpretativo, rafforzando il dialogo che conduce alla costruzione del sé, come rappresentato nella struttura del sogno (Anzieu, 1989).

Di solito, un incontro rassicurante dal punto di vista interpersonale è necessario in quanto il pubblico del sogno accompagna il sognatore e promuove il contenimento del materiale ansioso o eccitante del sogno. Il contenimento delle strutture che “necessitano la riparazione” (Winnicott, 1969) può essere fatto in molti modi. Un sogno, che è stato raccontato in presenza del gruppo e semplicemente accettato senza essere stato respinto, potrebbe già essere un contributo per la formazione di uno spazio transizionale in crescita più sicuro. Inoltre, un coinvolgimento empatico interpersonale con un sogno sembra essere un primo passo di contenimento nella formazione di un sé più coeso.

Raccontando il sogno (Friedman, 2002), può essere d'aiuto per ricevere il contenimento esterno per le emozioni insopportabili e terribili. Questo processo può essere ottenuto con una amplificazione della narrazione del sogno, illustrando i dettagli con i suoi sentimenti che li accompagnano.

I sogni raccontati in un gruppo, che presentano un carattere frammentario, si pensa che possano segnalare il fragile stato della mente del sognatore o circa le difficoltà di contenimento del gruppo. Può essere opportuno riconoscere solo il difficile contenuto manifesto del sogno, rinforzare la capacità del gruppo di tollerare le difficoltà, e riconoscere il coraggio del gruppo e del sognatore al fine di sviluppare un'alleanza che elabori il sogno.

Molti terapeuti di gruppo ritengono che il sogno stesso possa costituire ciò che fonda la mentalità del gruppo (Stone, Karterud, 2006; Puget, 2002).

La struttura e la profondità della terapia di gruppo possono evolvere se i sogni sono raccontati, contribuendo al modo unico in cui il gruppo si sviluppa.

Oltre il valore informativo del sogno, quindi, il lavoro clinico utilizza il materiale onirico a fini formativi e trasformativi.

I terapeuti si devono chiedere: “Che cosa il sognatore o il gruppo non sono in grado di elaborare da soli? Qual è la richiesta di contenimento? Qual è il sogno e l'impatto del sognatore sulla relazione con gli ascoltatori? Quale sarà l'influenza futura di questo sogno? Dove ci porterà il movimento emotivo avviato dal dreamtelling?”

3. Il sogno in scena: Psicodramma e Onirodramma

<<Il palcoscenico di Moreno consegna la catarsi all'integrazione. Il paziente vi entra per portare in scena il suo dramma. Deve dunque sapere di recarsi in uno di quei luoghi speciali che fanno da camera stagna tra il mondo della sofferenza e quello della possibilità>>¹⁴

Il territorio inaugurato da Moreno si pone in opposizione a quello di Freud: lo psicodramma è aperto al gruppo e ad una vasta gamma di variabili intervenienti, esso offre un palcoscenico come spazio espressivo, poiché solo attraverso il corpo e l'azione è possibile esternare il mondo inconscio e quello delle esperienze pregni di fantasie ed emozioni, che spesso mal si prestano ad essere trattate con materiale verbale. Il corpo si pone come magazzino della memoria, ritornando al concetto primario di teatro terapeutico.

“Dramma” deriva dal greco “drama”, inteso come azione. Lo psicodramma può essere considerato come quella scienza che esplora la verità attraverso i metodi drammatici. Esso si compone di cinque elementi: il palcoscenico; il soggetto; il direttore-terapeuta; il gruppo degli Io ausiliari e un pubblico.

Il palcoscenico è il luogo multidimensionale in cui prendono vita e si incarnano liberamente le illusioni, conquistando un posto nel mondo al pari delle percezioni concrete e reali. Il soggetto, infatti, è investito della totale libertà di espressione e narrazione, adottando ed allenando un metodo fondato sulla spontaneità, supportato da un direttore partecipe e attento agli indizi utili per far aderire la rappresentazione alla vita del soggetto.

Come accade nella pratica dello psicodramma, anche nel caso dell'onirodramma compare un palco immaginario, un lato della stanza adibito a tale funzione. E proprio come lo psicodramma gruppo-analitico, di cui è una particolare applicazione, è dotato di un contratto e di una struttura.

Gli attori prendono posto sul palco designato, di fronte ai restanti appartenenti al gruppo che, disposti a sedere in semicerchio, costituiscono il pubblico. Questi, se lo desiderano, possono spontaneamente prendere parte alla drammatizzazione, proponendo ruoli non previsti dal sogno. Alla fine della rappresentazione, tutti si riuniscono riproponendo una struttura semicircolare e discutono di quanto accaduto, sviscerando vissuti personali, emozioni e difficoltà esperite. Tale è il senso e la consistenza della restituzione.

E' così che il gruppo accoglie il materiale onirico come una occasione per dare spazio alla creatività, che dà luogo a processi di socializzazione e allo stabilirsi di relazioni. Relazioni che corrono tra i partecipanti al gruppo e i conduttori, per dirlo con le parole di Foulkes: *fa utilizzare un sogno del gruppo dal gruppo, nei confronti del gruppo, ivi incluso anche il conduttore* (Foulkes, 1976).

Drammatizzare il sogno da la possibilità ai membri di un gruppo di assumere ruoli e di spogliarsene, compresi i ruoli meno piacevoli, i personaggi che compiono azioni inaccettabili: tale possibilità ha una importanza cruciale nel processo di elaborazione della vergogna e del senso di colpa, poiché un materiale agito.

La drammatizzazione del sogno può essere usata anche parallelamente a sedute di psicoterapia individuale. Drammatizzare il sogno da la possibilità di portare fuori, in uno spazio esterno, ciò che prima era solo all'interno.

<<Con la tecnica psicodrammatica si possono quasi toccare le proiezioni, entrarvi prepotentemente in contatto>>¹⁵.

¹⁴ Moreno, J.L. (1980). *Manuale di Psicodramma. Il teatro come terapia*. Roma: Astrolabio, pp. 16.

¹⁵ Rombolà Corsini, G. (2005). *Seminari di Psicodinamica*, Archivio Privato, Istituto di Psicoterapia Esperienziale-Espressiva, Prato.

In una sessione di psicodramma che ha per oggetto la drammatizzazione dei sogni, il sognatore sceglie gli attori e i loro ruoli: questo fa sì che si incrocino vissuti, proiezioni e transfert diversi tra loro. Come accade con il teatro, il passaggio dall'intangibile al manifesto fa sì che il mondo interiore acquisti un senso, dal torbido mondo dell'onirico al chiaro campo della consapevolezza. E' proprio come accade sul palco di un teatro, la drammatizzazione del sogno è una opera d'arte, un gioco di ruolo che favorisce trasformazione e insight, che preludono significativi cambiamenti. La pratica dello psicodramma si inserisce agevolmente all'interno dell'universo delle psicoterapie, mostrandosi un valido strumento di facilitazione anche delle psicoterapie individuali, poiché fornisce materiale che si presta a discussione ed interpretazioni.

E' interessante vedere in che modo lo psicodramma può essere utilizzato per elaborare i sogni portati dai membri del gruppo utilizzando un elemento specifico: il gioco. Come afferma Lemoine (1980), ciò che costituisce l'originalità dello psicodramma è proprio la partita giocata, cioè la scena presentata. Il gioco ha la sua funzione nella vita psichica, non solo del bambino ma anche dell'adulto. Lo psicodramma utilizza il gioco come strumento terapeutico ed è questa la differenza tra psicodramma e psicoanalisi.

In primo luogo il gioco è ciò che definisce o mette in questione ogni sorta di fissazioni e permette di muoverle, come è possibile sentire subito in un gruppo.

In un gruppo ci sono anche quelli che non possono giocare, come ci sono quelli che giocano anche troppo facilmente, che sono a loro agio solo entro dei ruoli. Ma anche in questo caso il terapeuta e la terapia possono intervenire su una mancanza di ancoraggio del gioco.

Quello che soprattutto appare efficace nello psicodramma è che delle persone che non possono giocare, alla fine sono portate a farlo. In un primo momento vi sono portati perché vengono scelti ed è quasi meccanico: se sono scelti possono rifiutare una volta, due, poi finiscono per accettare e non perché siano costretti o forzati ma perché il loro rifiuto nasconde spesso un desiderio molto violento di giocare, forse anche troppo violento: ne hanno tanta voglia che se lo proibiscono.

E' comunque chiaro che il momento del gioco non è una meccanica e che non si va a cercare qualcuno perché è biondo o alto come un certo personaggio. Non è questo che si gioca. Si tratta in realtà di una ri-attualizzazione nel gruppo della situazione vissuta nella realtà. Se c'è una ri-attualizzazione accadrà ancora qualcosa di nuovo tra la persona scelta e quella che l'ha scelta.

Non si tratta assolutamente di una riproduzione di quello che accade nella vita, con il solo scopo di riprodurre qualcosa. C'è piuttosto una redistribuzione delle carte, una nuova scelta, un'attualizzazione con il risultato che non si conosce in partenza. Si mette di nuovo in circolazione il desiderio.

La persona scelta per interprete non è un manichino, ha un suo desiderio.

Quindi quello che si verifica durante lo psicodramma è una messa in circolazione del proprio desiderio di fronte a qualcuno che ha anche lui un proprio desiderio, che non è un manichino, né qualcuno che deve servire. Questo qualcuno ha egli stesso una posta in gioco e in questo consiste propriamente la castrazione: nel desiderio dell'altro. Senza questo, giocare sarebbe narcisistico, sarebbe giocare per piacere, per ritrovare qualcosa. Sarebbe pura ripetizione.

Di fatto non si tratta di questo ma della messa in circolazione di parecchi desideri, della condizione stessa della castrazione, del fatto cioè che il desiderio è desiderio dell'altro. Non ci sono altre definizioni della castrazione: l'altro non è un semplice corpo, come lo schiavo che il maestro comanda, lo schiavo cui il maestro fa fare, ignorando, negando che egli è anche un soggetto.

Non si tratta di arrivare col proprio desiderio e di imporlo a un gruppo finché non lo accetti, anche se si tratta di un desiderio perfettamente originale ed unico.

Al contrario l'incontro col desiderio dell'altro, la messa in gioco del desiderio dell'altro è già riconoscimento della castrazione; non è dunque il desiderio paranoico che è la negazione del desiderio dell'altro. E' al contrario il riconoscimento del fatto che si è in parecchi a giocare. Il gioco, il dramma, è comunque una messa a morte nel senso che implica una possibilità di castrazione. E' la definizione stessa dello psicodramma.

3.1 L'Oniroterapia

L'oniroterapia o analisi immaginativa (Frégnigny & Virel, 1968; Desoille, 1945), è un metodo psicoterapeutico che si fonda sul principio dell'utilizzazione della rappresentazione di immagini, come momento espressivo dei conflitti interni inconsci e della vita fantasmatica del paziente, con il fine di ottenere una ristrutturazione della sua personalità.

L'aspetto più originale di questo metodo terapeutico sta nella riconquista dell'elemento visivo e nel suo legame con la comunicazione di parola, cioè nella traduzione di rappresentazioni di cose in rappresentazioni di parola.

Nei vissuti fantastici avviene il recupero del linguaggio rappresentativo primario, sensoriale e corporeo, capace di mettere in atto desideri frustrati ed inibiti, appagando le aspettative funzionali deluse, in vista del raggiungimento poi di migliori investimenti oggettuali nella realtà, di nuove forme risolutive dei propri conflitti e soprattutto di nuove capacità creative.

La specificità e l'efficacia dell'oniroterapia consistono quindi nel parlare per immagini che trasmette, attraverso un linguaggio-rappresentazione, fantasmi, sogni, impressioni sensoriali, percezioni, sensazioni corporee, mettendo in moto, nella specifica relazione transferale con il terapeuta, quei meccanismi primitivi di scissione, di identificazione proiettiva ed introiettiva che permettono il superamento di tante angosce di annientamento del Sé, espresse alcune volte in forme di claustrofobia o agorafobia, e altre volte, invece, agite sul proprio corpo attraverso malattie psicosomatiche.

Volendo riportare un esempio calzante, i gruppi di oniroterapia dell'OPC¹⁶, si caratterizzano per la loro peculiarità nella drammatizzazione dei sogni. I partecipanti aprono le sessioni raccontando i propri sogni, procedendo poi alla scelta di quello che verrà rappresentato. Una volta scelto di comune accordo il sogno, il sognatore comincia a strutturare la scena, selezionando gli "attori" e lavorando sui ruoli da affidare loro. Il sogno così si avvia ad essere rappresentato, fedele nel suo contenuto, o con l'apporto di modifiche, spesso significative, alla sua struttura e al suo dispiegarsi.

Per quanto riguarda l'aspetto tecnico, l'oniroterapia necessita d'una preparazione iniziale di rilassamento psicofisico, ottenibile attraverso le tecniche di rilassamento (come il training autogeno di Schultz). Si suggerisce poi al paziente di immaginare un oggetto, di descriverlo collocandolo in uno spazio o luogo specifico. Inoltre gli vengono poste dal terapeuta delle domande relative al suo stato d'animo e alla sua capacità associativa, guidandolo in tale viaggio esplorativo del suo mondo affettivo e conflittuale.

Dalla modalità dell'intervento dello psicoterapeuta, che consiste nel condurre, guidare ed orientare il flusso delle immagini, senza tuttavia limitare la libertà del paziente, dipende dall'efficacia dell'oniroterapia. Il terapeuta deve, infatti, intervenire sia impedendo che il paziente tenda a mettere in atto meccanismi di fuga di fronte a contenuti immaginativi persecutori sia sollecitandolo a sbloccare la produzione immaginativa, tenendo sempre presente che gli interventi direttivi tenderanno a diminuire nel corso della terapia in seguito all'apprendimento dei processi conoscitivi delle conflittualità inconscie.

La funzione bonificatrice dei contenuti persecutori e la conseguente ristrutturazione della personalità del paziente sono strettamente legate al dialogo transferale-controtransferale e alle dinamiche introiettive e proiettive, nell'esperienza fantasmatica, tra il paziente e il terapeuta. Nell'ascolto del proprio controtransfert, lo psicoterapeuta trova l'orientamento per disporsi in uno stato mentale capace di accogliere tutte le emozioni, tutti i sentimenti del paziente, restituendogli poi sotto una nuova forma (cioè bonificati) e favorendo in tal modo, quel processo di comprensione

¹⁶ Centro per la Psicoterapia Aperta (OPC): una organizzazione privata no-profit che offre psicoterapie e forma psicoterapeuti presso diversi istituti (Istituto di Gruppo-Analisi; Istituto per la Diagnosi Psicologica; Istituto di Psicodramma-Socioterapia; Istituto di Terapia Familiare).

e di conoscenza, necessari per una corretta ed efficace terapia.

3.2 La condivisione emotiva

<<Il gruppo analitico è per sua essenza un gruppo di transfert>>¹⁷.

Le immagini che giungono alla mente attraverso il sogno sono portatrici di emozioni, sensazioni e pensieri. Esse, pertanto, favoriscono la condivisione sociale delle emozioni (social sharing of emotion), innescata dall'atto del narrare l'evento onirico e comunicarne verbalmente l'esperienza emozionale ad esso associato.

Tale dinamica ha degli effetti di perturbamento emozionale (emotional disruption) e strategie di regolazione dell'emozione. La condivisione delle emozioni è un confronto con l'evento emotigeno legato all'esperienza onirica e un interruttore per le strategie di coping (Lazarus, 1984). Gli individui, attraverso l'esperienza emozionale condivisa, conferiscono ordine ad eventi stressanti e vengono favoriti utili insight. A livello interpersonale, e quindi gruppale, la condivisione sociale delle emozioni produce effetti notevoli poiché incide a livello del funzionamento delle diadi e dei gruppi: condividere una esperienza emozionale stimola una disclosure sempre più intensa, che a sua volta suscita risposte emotive in cui ascolta. Quel che si innesca è un circuito empatico che porta i membri del gruppo ad avvicinarsi e creare una sempre maggiore condivisione, portando ad uscire dai confini delle diadi.

Gli studi condotti da autori come Christophe e Di Giacomo (1995) hanno messo in evidenza in fenomeno chiamato Condivisione Sociale Secondaria, che ha un ruolo decisivo nel funzionamento dei gruppi.

La narrazione di un sogno è detta "espressiva" poiché in essa è frequente e necessario il ricorso a termini e immagini associati alle emozioni; in tali narrazioni, più che in quelle logicamente strutturate, è più facile che si sviluppi una condivisione tra i membri di un gruppo, il quale si rende pronto a mettere in atto strategie di sostegno e di ristrutturazione delle relazioni tra i membri. Si creano così dei network affettivi, che incoraggiano sempre di più la condivisione e i processi regolativi delle emozioni. La regolazione emozionale è l'espressione della capacità degli esseri umani di intervenire sui propri processi e adattarsi all'ambiente (Frijda, 1986; 2007), essendo le emozioni dei processi multicomponentiali che hanno un grande impatto nelle dinamiche sociali. Il concetto di regolazione emotiva affonda le sue radici nelle dinamiche delle relazioni oggettuali (Taylor e Parker, 1997).

Quando si parla di contagio emotivo ci si riferisce a quella condizione secondo la quale si sentono dentro di sé le emozioni altrui, come fossero le proprie, fino a lasciarsi pervadere totalmente e condividere gli stati emotivi in modo diretto, non mediato. Diversamente dall'empatia, che contempla la distinzione tra sé e l'altro, il confine visto nettamente e consapevolmente, il contagio emotivo non prevede un livello di consapevolezza, vi è una fusione tra sé e l'altro. Il ruolo positivo del contagio emotivo è da ricercarsi all'interno delle dinamiche delle relazioni diadi e delle relazioni di gruppo, poiché porta con sé fenomeni quali la sensazione che accompagna la perdita della propria identità e lo stato di fusionalità con l'altro, che si rivela essere un elemento chiave del processo terapeutico.

¹⁷ Foulkes, S. H. (1964). *Analisi terapeutica di gruppo*, tr. it. (1978) di P. Coen-Pirani, Torino: Boringhieri, pp. 81.

Conclusioni

A conclusione del presente lavoro appare chiaro come i sogni costituiscano un campo dell'universo umano tanto vasto quanto disseminato di buche e voragini che si dispiegano ad ogni svolta fondamentale nel suo studio: è così che gli archetipi e i simboli, che impregnano i miti dalle origini delle civiltà ai giorni nostri, divengono chiare mappe di lettura di come il piano onirico si riflette sulla realtà della veglia e ne modella i misteri; allo stesso tempo esibiscono la doppia lama del misticismo, permeando il lavoro interpretativo e psicoterapeutico di un'aura sovraumana che porta via credibilità al processo terapeutico e si frappone tra la naturale propensione dell'essere umano a sognare e il tentativo di trovare per questa complessa attività una chiave di lettura imperniata su un metodo che richiama da vicino quello scientifico.

La sfida odierna, a nostro avviso, è rappresentata dal ripulire la mente dai fronzoli di sterili concettualismi necessari solo a battaglie ideologiche ormai obsolete, che pongono la dimensione onirica su un continuum deprivato del suo proprio centro d'equilibrio, per ridurlo ad un mero campo d'esistenza appiattito e sorretto da due colonne: quella che porta il marchio psicoanalitico, rivolta forzatamente al passato ed invischiata nei rovi del misticismo, e quella delle nuove scienze che volge lo sguardo al futuro, vedendo come unico orizzonte possibile quello della interpretazione fondata sul riduzionismo della complessità umana.

Oggi è possibile collocare i sogni all'interno di differenti scenari psicoterapeutici, conferire un senso alla loro esistenza e renderne proficua la loro interpretazione. Infatti, è stato dimostrato che, proprio il sogno che potrebbe sembrare una produzione specificamente "solitaria" dell'individuo, derivata dal suo mondo interno, ci permette invece di acquisire la consapevolezza della nostra costituzione relazionale e della molteplicità presente in ognuno. Una volta che si è costituito il lavoro di gruppo, il sognare sembra essere testimonianza e garanzia per il gruppo, per questo particolare microcosmo, "di essere il tutore effettivo dei beni gruppalì e di poterne disporre in modo libero e originale e di poter fare nuovi investimenti sul gruppo e sulla sua capacità di costanza e di cambiamento" (S. Marinelli, 1999). I sogni possono essere concettualizzati e lavorati proficuamente in gruppo come uno spazio intersoggettivo nel gruppo in cui sia il sognatore sia l'intero gruppo (compreso il conduttore) aiutano a lavorare attraverso le emozioni (Ogden, 1996).

Il dreamtelling crea un ponte tra le relazioni individuali e di gruppo, può essere utilizzato anche per "formare" e rinsaldare lo spazio mentale dell'individuo e per costruire la struttura del gruppo. Il gruppo che è portato a *sognare il sogno* attraverso la sua risonanza collettiva e utilizza il nuovo spazio creato dal sogno raccontato per elaborare il suo contenuto. Il lavoro informativo di solito è rilevante per l'individuo così come per molti altri partecipanti del gruppo, che evolvono grazie all'assimilazione di informazioni univoche recuperate dai sogni, e per il gruppo come insieme.

Il gruppo, quindi, anche nella sua chiave più moderna appare un vero percorso iniziatico che consente all'individuo, in un viaggio al di fuori del tempo, di sperimentare il viaggio dell'Eroe e la nascita del Sé; viaggio ritmato dalle immagini delle grandi saghe mitologiche e religiose che trovano nuova vita nei sogni dei vari membri, senza per questo togliere credito e valore ai dati delle scienze moderne che, anzi, si prestano agilmente a completare il quadro interpretativo e conferire un senso pratico e leggibile, insieme a quelle certezze scientifiche che non risultano mai superflue. Oggi, quindi, molti scenari si dispiegano a tracciare il sentiero del campo delle psicoterapie, e il sogno può essere abilmente incastonato all'interno di queste nuove realtà per trovare un legame con l'esistenza e un senso sempre attuali. Lo stretto legame tra il sogno e le multiformi realtà su cui può aderire può essere meglio di qualunque concetto rappresentato dalle parole di Moreno rivolte a Freud quando questi lo interrogò sull'oggetto dei suoi interessi:

<<Comincio da dove lei finisce, professore. Lei insegna alla gente a capire i suoi sogni, io cerco di dare alle persone il coraggio di sognare ancora>>¹⁸

¹⁸ Moreno, J.L. (1987). *Manuale di Psicodramma. Il teatro come terapia*. Roma: Astrolabio, pp. 17.

Bibliografia

- Adler, A. (1936). On the interpretation of dreams. *International Journal of Individual Psychology*, 2, 3-16.
- Anzieu, D. (1986). *Il gruppo e l'inconscio*. Roma: Borla.
- Atwood, G., Stolorow, R. (1984), *Structures of Subjectivity*, The Analytic Press, Hillsdale, NJ.
- Balzarini, G., Salardi, C. (1987). *L'analisi immaginativa*. Roma: Astrolabio.
- Barsade, S.G. (2002). The Ripple Effect: Emotional Contagion and Its Influence on Group Behavior. *Administrative Science Quarterly*, 47, 644-675.
- Battegay, R. (1977). Characteristics and new trends in group psychotherapy. *Acta Psychiat. Scand.*, 56, 21-23.
- Benelli, E. (2006). *Per una nuova interpretazione dei sogni*. Bergamo: Moretti & Vitali.
- Biancoli, R. (2000). *Erich Fromm e la psicoanalisi contemporanea. Nel centenario della nascita di Erich Fromm*. Atti del 1° Congresso OPIFER.
- Bion, W. R. (1961). *Experiences in groups*. New York: Basic Books Inc.
- Bion, W.R. (1962). *Learning from Experience*. London: Heinemann.
- Bucci, W. (1993). Una teoria del codice multiplo della formazione dei simboli, dello sviluppo emotivo, nelle libere associazioni e nei sogni. *Prospettive psicoanalitiche nel lavoro istituzionale*, 11, 2: 157-172.
- Bucci W. (1997). *Psychoanalysis and Cognitive Science: A Multiple Code Theory*. New York: Guilford (trad. it.: *Psicoanalisi e scienza cognitiva. Una teoria del codice multiplo*. Roma: Fioriti, 1999).
- Concato, G. (2006). *Manuale di Psicologia Dinamica*. Firenze: AlefBet.
- Concato, G., Innocenti Federigo, B. (2010). *Manuale di psicologia dinamica*. Chieti: Psiconline.
- Crook, R.E., Hill, C.E. (2003). Working with dreams in psychotherapy: the therapists' perspective. *Dreaming* 13, 83-93.
- Desoille, R. (1945). *Le rêve éveillé en psychotherapie*. Paris: P.U.F.
- Edwards, C.L., Ruby, P.M., Malinowski, J.E., Bennett, P.D., Blagrove, M.T. (2013). Dreaming and insight. *Front Psychol.* 4:979. Doi: 10.3389/fpsyg.2013.00979.
- Ezriel, H. (1950). A psychoanalytic approach to group treatment. *Brti. J. M. Psychol.*, 23, 59.
- Gasseau, M., Bernardini, R. (2009). *Il sogno. Dalla psicologia analitica allo psicodramma*

junghiano. Psicoterapie. Milano: Franco Angeli.

- Fosshage, J. (1983). The psychological function of dreams. A revised psychoanalytic perspective. *Psychoanalysis and Contemporary Thought*, 6, 641-69.
- Fosshage, J., Loew, C. (1987). *Dream Interpretation. A Comparative Study. Revised edition*, Costa Mesa, CA: PMA Publications.
- Fosshage, J. (1987a). New vistas on dream interpretation. In M. Glucksman (Ed.), *Dreams in New Perspective*. New York: The Royal Road Revisited, Human Sciences Press.
- Fosshage, J. (1987b). A revised psychoanalytic approach. In J. Fosshage, C. Loew (Ed.), *Dream Interpretation. A Comparative Study, revised edition* (pp. 299- 318). Costa Mesa, CA: PMA Publications.
- Fosshage, J. (1988). Dream interpretation revisited. In A. Goldberg (Ed.), *Frontiers in Self Psychology, Progress in Self Psychology, vol. 3* (pp. 161-175). Hillsdale, NJ: The Analytic Press.
- Fosshage, J. (1989). The developmental function of dreaming mentation. Clinical implications. Reply. In A. Goldberg (Ed.), *Dimensions of Self Experience, Progress in Self Psychology, vol. 5* (pp. 3-11; 45-50). Hillsdale, NJ The Analytic Press.
- Fosshage, J. (1994). Toward reconceptualizing transference. Theoretical and clinical considerations. *Int. J. Psychoanal.*, 75, 265-80.
- Fosshage, J. (1995). Countertransference as the analyst's experience of the analysand. The influence of listening perspectives. *Psychoanalytic Psychology*, 12, 375- 91.
- Fosshage, J. (1998). Un nuovo modello psicoanalitico del sogno. *Psicoterapia*, IV, 14/15, 15-17.
- Fosshage, J. (2005). Le funzioni organizzative dell'attività mentale del sogno. *Quaderni di psicologia, analisi transazionale e scienze umane*, 43.
- Fossi, G. (1981). *Fantasia e onnipotenza: la teoria psicoanalitica dell'immaginario*. Torino: Boringhieri.
- Foulkes, S. H. (1964). *Analisi terapeutica di gruppo*, tr. it. (1978) di P. Coen-Pirani, Torino: Boringhieri.
- Foulkes, S.H.(1967). *Analisi terapeutica di gruppo*. Torino: Boringhieri.
- French, T., Fromm, E. (1964), trad. it. (1970). *I sogni. Problemi di interpretazione*, Roma: Astrolabio.
- Frétygny, R., Virel, A. (1968). *L'Imagerie mentale: Introduction a l'onirotherapie*. Genève. Editions du Mont-Blanc.
- Freud, S. (1899-1900), trad. it. *L'interpretazione dei sogni*, in Opere, 3. Torino: Boringhieri, 1966.

- Friedman, R. (2002). Dream-telling as a request for containment in group therapy –The Royal Road through the Other. In Pines, Neri and Friedman (Eds.), *Dreams in Group Psychotherapy* (pp. 46-67). London, NY: JKP.
- Friedman, R. (2004). Dreamtelling as a Request for Containment – Reconsidering the Group-Analytic Approach to the Work with Dreams. *Group Analysis*. 37(4), 508-524.
- Fromm, E. (1951). *Il linguaggio dimenticato. Introduzione alla comprensione dei sogni, delle fiabe e dei miti*. Milano: Bompiani.
- Fromm E.(1966). *Personalità, libertà, amore. La missione di Sigmund Freud*. Roma:Newton Compton.
- Gasseau, Bernardini (2009). *Il sogno. Dalla psicologia analitica allo psicodramma junghiano*. Roma: Franco Angeli.
- Greenberg, R., Perlman, C. (1975). Sleep and the analytic process. A psycho-physiologic bridge. *Psychoanal. Q*, 44, 392-403.
- Greenberg, J.R., Mitchell, S.A. (1983), trad. it. (1986). *Le relazioni oggettuali nella teoria psicoanalitica*. Bologna: Il Mulino, 1986.
- Greenberg, R. (1987). The dream problem and the problem in dreams. In M. Glucksman, S. Warner (Ed.), *Dreams in New Perspective* (pp. 45-58). New York: The Royal Road Revisited, Human Sciences Press.
- Greenberg, R., Perlman, C. (1993). An integrated approach to dream theory. Contributions from sleep research and clinical practice, in A. Moffitt, M. Kramer, R. Hoffmann (ed.), *The Functions of Dreaming* (pp.363-80). Albany, NY: State University of New York Press.
- Greenberg, R., Pillard, R., Perlman, C. (1972). The effect of dream (stage REM) deprivation on adaptation to stress. *Psychosomatic Medicine*, 34, 257-62.
- Greenberg, R., Perlman, C., Schwart, W.R., Grossman, H.Y. (1983). Memory, emotion and REM adaptation to stress. *Psychosomatic Medicine*, 34, 257-62.
- Grotstein, J.S. (2002). We are such stuff as dreams are made on. Annotations on Dreams and Dreaming in Bion's works. In C. Neri, M. Pines and R. Friedman (Eds.), *Dreams in Group Psychotherapy* (pp.110-146). London: Jessica Kingsley Publishers.
- Hartmann, E. (1973). *The Functions of Sleep*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Hartmann, E. (1977). *The Functions of Sleep*. New Haven, CT 1973: Yale University Press. Kohut, H. (1977), trad. it. *La guarigione del Sé* (1980). Torino: Bollati Boringhieri.
- Hartmann, E. (1996), Outline for a Theory on the Nature and Functions of Dreaming. *Dreaming*, 6:2.
- Hartmann, E. (2010). *The Nature and Functions of Dreams*. Oxford University Press, 27/ott/2010.

- Heidegger (2000). *Seminari di Zollikon*. Napoli: Guida Editore.
- Hill, C.E., Knox, S. (2010). The Use of Dreams in Modern Psychotherapy. *International Review of Neurobiology*, 92.
- Hobson, J.A. et al. (2000) Dreaming and the brain: toward a cognitive neuroscience of conscious states, *Behav. Brain Sci.* 23, 793– 842.
- Inzani, L., Cazzaniga, I., Martelli, D., Salina, P.R. (2004). Il contagio emotivo: quando le emozioni “passano” tra le persone. *Rivista di Studi Rogersiani*.
- Jung, C. G. (1916-1948). Considerazioni Generali sulla Psicologia del Sogno. tr. it. in *Opere*, Torino: Boringhieri.
- Jung, C., G. (1921). *Tipi Psicologici*. tr. it. in *Opere*. Torino: Boringhieri.
- Jung, C., G. (1948). *Psicologia e religione*. Milano: Ed di Comunità.
- Jung, C. G. (1967). *Man and his Symbols*. London:Aldus Books Limited.
- Jung, C., G. (1971). *La Psicoanalisi e Freud*. Roma: Newton Compton Editori.
- Jung, C. G. (1982). *Gli archetipi dell'inconscio collettivo*. Torino: Bollati Boringhieri.
- Kohut, H. (1977). trad. It (1980). *La guarigione del Sé*. Torino: Bollati Boringhieri.
- Kuiken, D., Sikora, S. (1993). The impact of dreams on waking thoughts and feelings, in A. Moffitt, M. Kramer, R. Hoffmann (Ed.), *The Functions of Dreaming* (pp. 419-76). Albany, NY: State University of New York Press.
- Lemoine, G. (1980). *Jouer-jouir. Per una teoria psicoanalitica dello psicodramma*. Roma: Ubaldini.
- Liccione, D. (2012). Il cervello qualitativo, *Brainfactor*, 4: 1, Pages/record No. 017.ISSN: 20357109.
- Lopez, D., Zorzi, L. (1999). *La sapienza del sogno*. Milano: Dunod.
- Maquet, P. et al. (1996). Functional neuroanatomy of human rapid-eye-movement sleep and dreaming. *Nature*, 383, 163–166.
- Marzi, G. (2005). *Sonno, sogno e neuroscienze*. Estratto dal Convegno *Alle origini del Sogno*, Frosinone.
- Matarazzo O., Zammuner, V. L. (2009). *La regolazione delle emozioni*. Bologna: Il Mulino.
- Menarini, R. (1983). *Il sogno nella situazione di gruppo. Quaderni di psicoterapia di gruppo, gruppi e psicosi*. Roma: Borla.

- Migone, P., (2006). *Come la psicoanalisi contemporanea utilizza i sogni. Il Ruolo Terapeutico*, 102: 72-82.
- Moreno, J.L. (1987). *Manuale di Psicodramma. Il teatro come terapia*. Roma: Astrolabio.
- Neri, C., Pines, M., Friedman, R. (2005). *I sogni nella psicoterapia di gruppo*. Borla: Roma.
- Neumann, E. (1978). *Storia delle origini della coscienza*. Roma: Ubaldini.
- Noy, P. (1973). Symbolism and Mental Representation. *The Annual of Psychoanalysis*, 1. New York: Quadrangle.
- Noy, P. (1979). The psychoanalytic theory of cognitive development. In *The Psychoanalytic study of the Child* (pp.169-216). New Haven: Yale University Press.
- Ogden, T.H. (1979). On projective identification. *International Journal of Psychoanalysis*, 60, 357-373.
- Oremland, J.D. (2006). Il sogno nella psicoterapia psicoanalitica. *Rivista internazionale di psicoterapia e istituzioni*, 2.
- Pines, M. (1999). I sogni sono personali o sociali? *Atti Congresso Internazionale "Sogno e Gruppo"*, Roma, 4-5 giugno. Funzione Gamma n.1.
- Puget, J. (2002). Singular dreams – dreams of link scene and discourse. In M. Pines, C. Neri, R. Friedman (Eds.), *Dreams in Group Psychotherapy* (pp.98-109). London: Jessica Kingsley Publishers.
- Rafaelsen, L. (1996). Projections, where do they go?. *Group Analysis*, 29 (2).
- Rezzonico, G., Liccione, D. (2004). Sogni e psicoterapia. L'uso del materiale onirico in psicoterapia cognitiva. Torino: Bollati Boringhieri.
- Rombolà Corsini, G. (2005). *Seminari di Psicodinamica*, Archivio Privato, Istituto di Psicoterapia Esperienziale-Espressiva, Prato.
- Schredl, M., Bohusch, C., Kahl, J., Mader, A., Somesan, A. (2000). The Use of Dreams in Psychotherapy. A Survey of Psychotherapists in Private Practice. *J Psychother Pract Res*, 9:2.
- Schultz, J. H., Luthe, V7. (1969). *Autogenic therapy: Vol. 1. autogenic methods*. New York: Grune & Stratton.
- Segal, H. (1978). On Symbolism. *Int. J. Psycho-Analysis*, 59, 315-19.
- Solms, M. (2000). Dreaming and REM sleep are controlled by different brain mechanisms. *Behav. Brain Sci.* 23, 843–850.
- Stolorow, R., Atwood, G. (1982). Psychoanalytic phenomenology of the dream. *The Annual of Psychoanalysis*, 10 (pp. 205-20). New York: International Universities Press.

- Stolorow, R., Branchaft, B., Atwood, G. (1982). *Psychoanalytic Treatment. An Intersubjective Approach*. Hillsdale, NJ: The Analytic Press.
- Stone, W., Karterud, S. (2006). Dreams as Portraits of Self and Group Interaction. *Int. Group Psychotherapy*, 56 (1), 47-61.
- Ullman, M. (1969). Dreaming as metaphor in motion. *Archives of General Psychiatry*, 21, 696-703.
- Ullman, M. (1996). *Appreciating Dreams – a Group Approach*. London: Sage.
- Winnicott, D.W. (1969). The Use of an Object. *Int. J. Psycho-Anal.*, 50, 711-716.
- Zanasi, M., Ciani, N. (1995). *Manuale di gruppo-analisi. Oltre l'individuo: teoria, tecnica e indicazioni della psicoanalisi «Attraverso» il gruppo*. Roma: Franco Angeli.
- Zanasi M. (1996). Archetipi e Caos. In F. Marsella Guindani, G. Salvadori (Eds.), *Chaos, Fractals Models*. Pavia: Italian University Press.