

L'ATTIVITA' ONIRICA DA STRUMENTO AD OGGETTO DI CONOSCENZA

(“ Il Linguaggio dimenticato. Introduzione alla comprensione dei sogni, delle fiabe e dei miti” di Erich Fromm)

Sommario:

A) Sogno come strumento di conoscenza:

- sogno e mitologia greca
- sogno e saggezza latina
- sogno e cultura aborigena australiana
- sogno e sapienza orientale
- sogno e pensiero psicoanalitico
- osservazioni su “Il Linguaggio dimenticato” di E. Fromm

B) Sogno come oggetto di conoscenza:

- origine dello studio scientifico
- teorie scientifiche
- teoria etologica
- progressi nella ricerca elettrofisiologica
- sonno sogno e DSM
- progressi nella ricerca neuropsicologica
- sogno centro attrattore delle psicoterapie
- conclusioni

La relazione descrive alcune soluzioni con cui l'umanità ha spiegato il sogno nel corso della sua evoluzione culturale e attraverso lo studio della funzione del sogno nel pensiero psicoanalitico (da S. Freud fino ad E. Fromm) arriva a delineare gli attuali progressi della ricerca scientifica e il significato che le moderne scuole psicoterapiche danno all'attività onirica.

A) Sogno come strumento di conoscenza

Sogno e mitologia greca

Da sempre esiste il giorno e la notte: di giorno si lavora e ci si relaziona, di notte si riposa e si sogna. Il sogno è un fenomeno universale comune a tutti gli esseri viventi (uomini e animali, giovani e anziani, sani e malati) ed ha accompagnato l'umanità fin dalla sua apparizione nel mondo.

Fin dai primordi l'uomo, dotato di intelligenza e perciò curioso, si è sempre preoccupato di dare un significato logico e in qualche modo rassicurante a questo fenomeno apparentemente illogico e misterioso. La soluzione all'enigma sogno è stata trovata attraverso strumenti di conoscenza essenzialmente poetico intuitivi in cui l'uomo era maggiormente dotato in quel momento della sua evoluzione storica. Prima attraverso le storie fantastiche delle Cosmogonie e delle Mitologie, poi con lo sviluppo del sentimento del sacro e la creazione delle religioni, tutti i popoli del passato (e tuttora anche molti i popoli primitivi) hanno dato risposte "visionarie" ma rassicuranti all'esperienza onirica. Il pensiero immaginifico applicato per rispondere ai quesiti esistenziali della vita e della morte è stato utilizzato per dare "senso e significato" all'esperienza del sogno.

Nel VI secolo a.C. in Grecia mentre iniziava lo sviluppo della moderna filosofia occidentale, la gente comune si recava nei templi e dormiva tra i serpenti allo scopo di conoscere dalle divinità il futuro attraverso i sogni. Mentre Socrate e Aristotele propugnavano il metodo logico-analitico della speculazione filosofica, l'uomo greco spiegava il sogno poeticamente attraverso il mito degli *Oνειρος*. Gli Oneiros sono divinità generate da Notte e Hypnos che si ritrovano sulle sponde dell'oceano dell'Ovest in una caverna confinante con il dominio di Ade, il dio degli Inferi. I tre fratelli Oneiros inviano i sogni ai mortali attraverso due cancelli: uno costruito con corna, l'altro con avorio. Dal primo prendono forma i sogni veritieri, dal secondo quelli ingannatori. I tre fratelli Oneiros sono: Morfeo, Fobitore e Fantaso ed ognuno di essi ha il proprio ruolo nel plasmare i sogni dei mortali. Morfeo, il più potente, è il

“modellatore”, colui che dà forma al sogno e permette la manifestazione di esseri umani all'interno dei sogni. Sfiando le palpebre dei sognatori con un mazzo di papaveri fa assumere la forma della persona sognata ed è circondato da folletti che creano l'Immaginazione; Fobetore “lo spaventoso” compare nei sogni sotto forma di esseri aberranti, quali bestie o mostri; Fantaso “l'apparitore” genera tutti gli oggetti inanimati che i mortali sognano (Teogonia, Esiodo).

Sogno e saggezza latina

La parola sogno è la traduzione italiana del latino *somnium* (sanscrito: स्वप्न (svapnah), greco: ὄνειρον, latino: *somnius*). Attraverso la scelta del genere grammaticale neutro (*somnius*: sonno e *somnium*: sogno) il sogno diventa uno spazio in cui il divino, il metafisico, l'invisibile trovano nel sonno la possibilità di esprimersi. Il sogno acquista per questi popoli un carattere profetico che lega *uomo*, *realtà* e *Dio* in un'unica dimensione fuori dal tempo e dello spazio normale e che permette di affrontare l'angoscia dell'esistenza.

Interessante a questo proposito conoscere le parole che i Latini usavano per esprimere i differenti significati emotivi del sogno riportati dal Dizionario Calonghi-Badellino (ed.1989):

- *somnium* : visione che appare durante il sonno;

- *umbra, simulacrum, imago*: cosa lontana dalla realtà ma che è in qualche modo ad essa collegata;

- *mostrum, portentum*: fantasticherie inspiegabili e un po' paurose;

- *alucinatio*: vaneggiamento, stranezza fuori dalla norma;

- *desiderium*: desiderio, speranza, aspirazione.

Tutti questi termini mostrano il notevole intuito psicologico e la grande capacità di osservazione delle culture antiche. È interessante osservare che questa terminologia è stata presa in prestito dalla Psicanalisi classica per esprimere alcuni concetti fondamentali come l'*Imago* freudiana o l'*Ombra* junghiana; si può dire che le differenti correnti del pensiero psicoanalitico basano lo sviluppo delle loro teorie della mente su espressioni che sostanzialmente significano sognare e che lo studio del

sogno è stato la base del loro costituirsi.

Sogno e mitologia aborigena australiana

Nella mitologia aborigena australiana il “*Dreamtime*” (L’era del sogno) rappresenta l’epoca antecedente alla formazione del mondo come ora si conosce. Questo “Tempo” in cui il mondo esiste già ma è indifferenziato, è abitato solo da creature gigantesche con le sembianze di animale. Questi esseri metafisici totemici, camminando, cacciando, danzando, o semplicemente sedendosi per terra, lasciano tracce delle loro azioni e segni del loro passaggio costituendo montagne, rocce, pozze d’acqua e ogni altro oggetto presente in natura. Alla fine gli stessi Dei nel loro girovagare si insediano in alcuni luoghi “diventando” le stesse montagne, rocce, fiumi e così via, rendendoli sacri e divini.

Il “*Dreamtime*” è una “dimensione spirituale” che può essere accessibile attraverso il sogno (assieme all’arte e alla musica) permettendo di comunicare con queste creature, decifrare attraverso il loro contatto il significato dei presagi e comprendere le cause delle malattie.

I racconti del “*Dreamtime*” sono tramandati in forma di “Canti” che descrivono il percorso seguito da queste creature ancestrali nel loro viaggio originario e hanno una struttura di tipo musicale che corrisponde, come una sorta di mappa, alla morfologia del territorio attraversato dal loro percorso” (“Le vie dei Canti”, di Bruce Chatwin, 1988).

Sogno e sapienza orientale

Secondo la saggezza delle antiche filosofie orientali il sogno è parte importante dell’esistenza umana. Per il pensiero induista e buddista, la realtà del mondo è data da una interconnessione, una rete di accadimenti e relazioni (la Rete di Indra); la vita materiale è il vero stato di sogno, una illusione fuorviante (il Velo di Maya) che avvolge l’umanità dalla notte dei tempi e da cui bisogna imparare ad uscire sviluppando una maggiore consapevolezza e raggiungere il “risveglio” spirituale (l’Illuminazione).

Per il pensiero cinese classico la realtà penetra nel sogno e il sogno nella realtà,

creando un legame tra veglia e sonno in un “continuum” dove il giorno e la notte, il visibile e l’invisibile, il maschile e il femminile, il finito e l’infinito, lo yang e lo yin, ecc diventano aspetti diversi della stessa cosa. Vivere o morire, dormire o essere svegli, sognare o non sognare, rappresentano poli apparentemente inconciliabili ma che a sapere bene interpretare sono simili; rappresentano due facce della stessa realtà, una coincidenza di opposti, che si integrano e si trasformano in un flusso di energia che crea continuamente la vita (il *Tao* del pensiero cinese e il *Ki* della tradizione buddista Zen). La vera felicità consiste da parte dell’uomo di trovare una sintonia anche attraverso il sogno con questo principio unificatore universale (concetto questo riproposto in chiave di ricerca della consapevolezza da molte correnti psicologiche moderne come per esempio la concezione del vero-SE’ nella Psicologia Umanistica di Fromm o la ricerca transpersonale nella Psicosintesi di Assagioli o la Psicologia della Mente non giudicante della Mindfulness di Kabat-Zinn , ecc).

Sogno e pensiero psicoanalitico

Si può conoscere se stessi indagando i comportamenti della propria vita da svegli. Le informazioni che si ottengono in questo modo sono già sufficienti per alcune correnti psicoterapiche contemporanee. La prerogativa della Psicologia del profondo è stata invece fin dall’origine di indagare la totalità dell’essere umano aspirando a svelare non solo i comportamenti di superficie ma anche le parti più nascoste dell’uomo che spesso la mente rimuove relegandoli in uno spazio psichico attivo ma indefinito chiamato incoscio. L’analisi del sogno, assieme alle libere associazioni e allo studio dei lapsus e degli atti mancati, è considerata per la Psicoanalisi lo strumento privilegiato per penetrare nell’ incoscio e aiutare il paziente a risolvere i propri disagi psichici. Per Freud l’interpretazione del sogno diventa la via “regia” per conoscere l’inconscio e sapere chi siamo veramente e come ci rapportiamo con la realtà in cui viviamo.

Quando nacque il pensiero razionale moderno, il così detto tempo dei lumi, iniziò in Occidente lo sviluppo del pensiero scientifico galileiano basato sul l’osservazione dei fenomeni naturali con metodi empirici sperimentali. Tale

approccio alla realtà, che si sarebbe evoluto fino ai nostri giorni diventando tecnologia e trasformandosi nelle attuali neuroscienze, abbandonò completamente il sogno come strumento di conoscenza. L'uomo "scienziato" non potendo applicare sui sogni l'occhio indagatore del microscopio, li dimenticò lasciandoli fuori dal proprio interesse speculativo. Li relegò ad una sottocultura di maghi e sciamani che etichettò come fantasie superstiziose capaci di soddisfare solo animi semplici e da cui orgogliosamente differenziarsi il più possibile.

Fu Sigmund Freud che, all'inizio del secolo scorso, ebbe il merito di risvegliare di nuovo l'attenzione del mondo scientifico sul valore del sogno, prima con il "Progetto di una Psicologia" nel 1895, poi con il libro "L'Interpretazione dei sogni" (*Die Traumdeutung*) nel 1899.

I suoi studi aprirono l'attività onirica e i suoi misteri ad una interpretazione moderna come la si può intendere oggi. Quando Freud decise di studiare l'attività onirica come accesso al mondo dell'incoscio e porre le basi alla sua particolare visione dell'uomo, l'intenzione dichiarata fu quella di applicare un metodo scientifico liberando il sogno da ogni retaggio interpretativo su basi mistico religiose o poetico intuitive. Il suo approccio alla attività onirica rimase comunque legato ad una visione ancorata alla tradizione culturale del passato perché il sogno fu ancora inquadrato come mezzo interpretativo della realtà, certamente strumento epistemologico nuovo ma sempre finalizzato a svelare altro e non come un oggetto fenomenico in sé.

Per Freud i sogni esprimono passioni irrazionali (sessuali e aggressive) che sono represses nell'infanzia ma che cercano di emergere condizionando pesantemente i comportamenti durante le ore da sveglia. La loro decodifica, "il lavoro interpretativo sul sogno", porta alla conoscenza di questo "rimosso" psichico smascherando i "fantasmi" della mente e determinando le condizioni più favorevoli alla guarigione di molti disagi psichici e somatici.

La Psicoanalisi, (pur evolvendosi nella sua recente storia dal pensiero classico freudiano alla *Psicologia Analitica* di Carl Jung o a quella della *Psicologia umanistica* di E. Fromm e fino alla moderna *Psicologia del Sé*), ha sempre

considerato il “lavoro sui sogni” uno strumento conoscitivo insostituibile per l’analisi del mondo interiore ricavandone risorse inesauribili per l’elaborazione di un proprio modello filosofico di vita oltre che per una prassi terapeutica specifica e unica (Mingone, 2006).

Da allora fino alla metà del '900 il dormire e il sognare sono rimasti nel mondo scientifico occidentale dominio culturale indiscusso di questi principi teorici proposti da Freud (anche se sviluppati con molteplici declinazioni dal pensiero dei suoi epigoni più rappresentativi) a cui far riferimento per ogni richiesta di conoscenza su cosa sia il sogno e quali siano le sue funzioni nell’esistenza dell’uomo.

Osservazioni sul libro “Il Linguaggio dimenticato” di Erich Fromm

Per Fromm il sogno è costituito da rappresentazioni che vanno oltre il loro significato letterale ed esprimono in una sintesi simbolica gli stati d’animo e le emozioni più profonde di un individuo. Durante l’attività diurna l’ambiente esterno (ma anche da quello interno) produce un continuo flusso di stimoli che la mente mette in relazione tra loro trasformandoli in un livello più elevato di emozioni e sentimenti. Queste relazioni che legano tra loro sensazioni, percezioni ad emozioni e sentimenti, avvengono attraverso meccanismi mentali che Fromm definisce “simbolo”. Per Fromm il sogno esprime in forma di immagini questi processi simbolici organizzativi che la mente usa per strutturarsi. Imparare a leggere, “*decodificare*”, il linguaggio dei sogni vuol dire capire le vere motivazioni che sono alla base delle emozioni e dei sentimenti che guidano i nostri pensieri e i conseguenti comportamenti agiti da svegli.

Nel suo libro Fromm afferma che “*il linguaggio simbolico dei sogni è una lingua vera e propria, in effetti l’unico linguaggio universale che la razza umana abbia mai creato ...*”. Nella sua interpretazione del sogno Fromm assegna al sogno la funzione di esprimere una capacità di conoscenza intuitiva simbolica che è dentro di noi e che l’uomo spesso ignora a vantaggio del pensiero logico razionale dimenticando una parte importante della sua natura e quindi rischiando l’alienazione dal Sé più autentico. Il sogno “*dotato di senso e significato*” è per Fromm un canale

aperto verso l'esterno da cui riceve stimoli e informazioni, ma anche un ponte verso se stessi perché svela le verità più profonde mascherate dal “*rumore di fondo*” dei problemi del vivere quotidiano. Per Fromm l'uomo moderno per conoscere se stesso deve tornare a porre “*attenzione*” ai sogni imparando di nuovo a decifrare la loro pragmatica.

L'intenzione di Fromm nello scrivere il libro è quella di criticare la concezione freudiana dell'origine pulsionale dei sogni. Infatti per Freud il sogno rappresenta l'appagamento solo di un desiderio rimosso conflittuale e il suo contenuto latente richiede il lavoro dell'interpretazione, ma anche per superare il concetto di C. Jung che considera il sogno la rivelazione diretta di una saggezza archetipica trascendentale posta sostanzialmente in uno spazio fuori l'individuo. Fromm integra le due visioni prospettive in una sintesi globale in cui il sogno esprime “*ogni genere di attività mentale, tanto i nostri impulsi irrazionali, quanto la nostra ragione e la nostra moralità*”. “*Nei sogni*” dice “*non solo siamo meno ragionevoli che da svegli, ma paradossalmente siamo anche più saggi e capaci di giudicare*”.

Fromm accetta sostanzialmente il presupposto teorico freudiano di sogno con un significato latente (mascherato, censurato, simbolizzato) e uno manifesto (il racconto che risulta dalla interpretazione o dalla traduzione del primo) ma sottolinea anche, e in questo è più vicino alle posizioni junghiane, che il sogno può essere anche l'espressione delle capacità migliori presenti nella natura umana secondo il concetto di Biofilia che svilupperà meglio nelle sue opere successive.

Quando suddivide in due capitoli distinti “*La natura del linguaggio simbolico*” e “*La natura dei sogni*”, Fromm concettualizza un pensiero ampliato poi dalla ricerca psicoanalitica contemporanea. Il sogno è costituito di due parti: il sogno “narrato” e il sogno “sognato”. Il primo è la “narrazione del sogno”, si potrebbe dire l'aspetto dinamico dello stesso fenomeno, che usa modelli di pensiero e meccanismi logico-linguistici (le categorie ordinatrici spazio temporali scelte dal sognatore) che sono di competenza psicologica e delle scienze umane; il secondo è il sogno come fenomeno mente-cervello, si potrebbe dire la struttura statica “contenuto dei pensieri onirici”

che diventerà l'oggetto di conoscenza della ricerca scientifica moderna.

Una delle parti più interessanti del libro è il cap.VI "L'arte dell'interpretazione dei sogni" dove Fromm attraverso il racconto di alcuni suoi pazienti descrive il metodo migliore per un buon lavoro sui sogni. Per Fromm le informazioni del sogno sono ricavate da un ascolto *attento ed empatico* e devono essere integrate dalla conoscenza dei suoi comportamenti da sveglio. I tratti di personalità di un paziente emergono attraverso i contenuti del sogno (e in particolare dal modo come li racconta) solo quando sono integrati oltre che con le risposte che il paziente ha dato ai desideri frustrati della età infantile anche dai bisogni maturati in un quadro di riferimento psicologico del "qui ed ora" scatenate dalle difficoltà della vita reale. Consigliando questo modello per una buona psicoterapia Fromm dimostra l'attualità del suo pensiero e quanto sia stato in sintonia con le vedute psicoterapeutiche più recenti (come poi ancora metterò in evidenza al termine della mia relazione).

Interessante sapere che Fromm considerò sempre il lavoro sui sogni una fonte importante per valutare il benessere psichico non solo dei suoi pazienti ma anche di se stesso: una forma di check-up quotidiano capace di informare, se ben interpretato, lo stato di salute psichica della propria mente. Nell'ultimo periodo della vita ogni mattina tra le h.10 e h.11 Fromm faceva esercizi di meditazione imparati dall'amico monaco buddista Nyanaponika Mahathera ed una accurata autoanalisi sulla base dell'interpretazione dei propri sogni (Rainer Funk1997).

B) Sogno come oggetto di conoscenza

Origine dello studio scientifico

Nel 1953, quasi dopo più di 50 anni dalle prime teorizzazioni del padre della Psicanalisi e quasi in contemporanea con la pubblicazione del libro di E. Fromm, si ha la scoperta del sonno REM e l'osservazione che i risvegli in fase REM permettono al soggetto di ricordare un sogno. Questo semplice evento elettrofisiologico è il fondamentale spartiacque che trasforma il sogno da funzione conoscitiva a oggetto

fenomenico consegnandolo per la prima volta allo studio della scienza moderna (le future neuroscienze). Non più solo la via “regia” per conoscere l’inconscio e i meccanismi nascosti di una mente censurante, ma un fenomeno biologico del cervello simile ad tanti altri. Il sogno diventa il prodotto dalla attività elettrica di neuroni cerebrali da studiare in laboratorio e non solo sul lettino dell’analista. Il sogno non esprime più l’irrazionale e l’indefinibile della condizione umana ma uno spazio fisico da collocare nella dimensione reale dell’osservazione sperimentale.

Fu quindi nel 1953 che il fisiologo Nathaniel Kleitmann e Eugene Aserinsky, suo collaboratore presso l’Università di Chicago, eseguendo a tappeto indagini elettroencefalografiche su centinaia di bambini, scoprirono casualmente la presenza durante il sonno di movimenti oculari rapidi sottopalpebrali, (REM = Rapid Eyes Movements). Questi movimenti oculari, definiti “oscillazioni nistagmiche rapide”, furono misurati attraverso la differenza di potenziale bioelettrico prodotto dalla contrazione dei muscoli oculari (EOG =tracciato elettrooculografico) ed associati a quel particolare ritmo cerebrale elettroencefalografico del sonno definito “paradosso” perché più simile ai tracciati di veglia, che a quelli del sonno “ortodosso” normale.

Nel 1957 Wiliam C. Dement scoprì che la fase di sonno REM poteva verificarsi in qualsiasi parte delle notte, ma in prevalenza al mattino, e in tale caso una altissima percentuale di individui risvegliati durante o alla fine di un episodio di sonno REM era in grado di riferire una esperienza onirica fatta di rappresentazioni visive accompagnate da una forte componente emozionale e da una alterazione in termini di spazio e tempo. Queste esperienze (comunque già descritte per la prima volta dal neuropsichiatra infantile italiano Sante De Sanctis nel suo libro “*I sogni*” del 1899 in cui dichiarò esplicitamente che i movimenti oculari del figlio addormentato erano determinati dal sognare) fecero ipotizzare a tali neurofisiologi che l’esperienza del sogno si verificasse solo in questa fase, considerata quindi la indispensabile “cornice neurobiologica” all’interno della quale il sogno si organizzasse e potesse essere narrato (ipotesi Aserinski- Dement -Kleitmann).

Nasceva così il modello classico dicotomico elettrofisiologico di sonno REM

(sonno paradossoso o sonno desincronizzato) con attività onirica spiccata, e sonno non Rem (nREM) ad onde lente e sincronizzate (suddivisibile in quattro stadi) con attività onirica ridotta o quasi assente.

La scoperta della fase REM e la collocazione dell'attività onirica in tale fase (anche se con il tempo si è dimostrata non totalmente esatta) evidenzia per la prima volta in campo sperimentale l'importanza cruciale del sogno per la salute mentale dell'uomo e dimostra che tutti sognano anche se non lo ricordano, confermando come giuste le intuizioni che la Psicoanalisi propugnava da sempre e che fino ad allora erano state considerate solo enunciati di buon senso ma non verificabili.

Nel 1962 Michel Jouvet (neurofisiologo francese) fece ulteriori progressi in questo campo studiando presso l'Università di Lione le caratteristiche eeg del sonno REM. Dimostrò che tale fase di sonno era in effetti elettrofisiologicamente simile alla veglia ma con ulteriori caratteristiche oltre i movimenti rapidi oculari, cioè la presenza di onde monofasiche ponto-genicolo-occipitali (PGO), la caduta quasi totale del tono muscolare, la presenza di disturbi neurovegetativi quali aritmie cardiache, irregolarità respiratorie, variazioni di pressione arteriosa e della secrezione di vari ormoni (in particolare tiroidei e surrenali), modificazioni della resistenza elettrica cutanea ed erezione peniena. Se il risveglio avveniva invece al di fuori della fase REM o in piena fase nREM l'esperienze che i soggetti riferivano era più simili al pensiero, e i suoi contenuti erano più collegati alla realtà, senza però autorappresentazione e partecipazione emotiva alla storia vissuta (Mancia '96).

Mentre la ricerca scientifica procede negli anni con scoperte fondamentali quali, per citarne solo alcune, quella del DNA, lo studio sulla replicazione genica e la sintesi proteica, gli studi sull'intelligenza artificiale, la scienza informatica e la realtà virtuale del WEB e si sviluppa la Psichiatria biologica che descrive le malattie mentali con i criteri diagnostici del DSM e cura con gli psicofarmaci in base alla scoperta dei circuiti neurotrasmettitoriali e dei meccanismi neuromodulatori dell'attività mentale, anche i criteri e gli strumenti scientifici per lo studio del sogno

si modificano e si amplificano. In questa prospettiva di vera e propria rivoluzione culturale l'attività onirica inizia ad essere indagata con le regole della Medicina Basata sull'Evidenza (Evidente Based Medicine) e con la produzione di numerosissimi nuovi dati ricavati dalle più moderne tecniche di neuroimaging funzionale e da strumenti informatizzati elettropolisonnografici sempre più sofisticati. Il cervello in passato considerato simile ad una pila con differenze di potenziale e campi elettrici da misurare, viene ora paragonato ad un computer di ultima generazione: nasce il modello computazionale della mente (Brain Networks) e il sogno di conseguenza è studiato come uno dei tanti dispositivi software costituito da un linguaggio informatico da decodificare.

Teorie scientifiche

A) Ipotesi bottom-up (dal basso verso l'alto) in cui l'origine del sogno è situato nelle strutture cerebrali di tipo emotivo-reattive di cui l'"ipotesi attivazione -sintesi" di Hobson- McCarley è la più importante e verrà ripresa dagli studi di Seligman e Yellen (1987).

▲ Ipotesi attivazione-sintesi.

Nel 1977 J. Allan Hobson (neurofisiologo e neuropsichiatra americano) e il suo collega R.W. McCarley (psichiatra) affermano che *"la mente nel sogno non è altro che un cervello autoattivato"* suggerendo che il sogno si sviluppi specie nella fase REM attraverso l'*induzione selettiva* delle vie nervose ascendenti sottocorticali ponto-genicolo-occipitale. Per tali autori gli stimoli nervosi così creati solleciterebbero dall'interno la parte alta del mesencefalo (proencefalo) e il sistema limbico tanto da permettere *"un recupero della memoria, la costruzione di una trama e la partecipazione emotiva al sogno"* e nello stesso momento inibendo selettivamente altre strutture cerebrali da cui dipende direttamente la memoria, la consapevolezza autoriflessiva e il ragionamento logico. Tale ipotesi si basa sul concetto che l'attività onirica è funzionale al consolidamento dell'apprendimento cerebrale attraverso la formazioni di *"organizzazioni cerebrali interne"* che evolvono

automaticamente mentre dormiamo.

Gli autori, in particolare Allan Hobson nel suo libro “La fabbrica dei sogni” (1986) e nel suo più recente libro “Sognare” (2011) arrivano ad ipotizzare che l’attività onirica sia solo funzionale ai bisogni fisiologici del corpo e che sia in qualche modo un atto casuale con cui la mente elimina i prodotti inutili di una attività catabolica. Il sogno è costituito “*da meccanismi cerebrali di riscaldamento determinati da casuali reazioni sensoriali al di là della storia personale, affettiva ed emozionale del sognatore*”.

Vanno segnalati anche i moderni tentativi computazionali sperimentali di creare modelli di reti neuronali artificiali con caratteristiche riferibili ai processi onirici (Lavori di Sutton e Pamela Hobson, 1992).

Sempre in tale prospettiva “cibernetica” del sogno come sottoprodotto della mente si collocano l’ipotesi di “Reverse Learning” di Crick Mitchson e quella di Continual-activation che si sviluppano negli anni '80-'90.

▲ Ipotesi “Reverse Learning” di Crick e Mitchison.

Anche per questi Autori il cervello è come un computer che nella fase REM setaccia informazioni apprese di giorno e “*disimpara*” di notte eliminando il materiale neuronale residuo non utile a quello già immagazzinato nella propria memoria. Il sogno è solo un “*apprendimento inverso*” che riguarda i centri sottocorticali che “*dimentica*” eliminando le tracce mnesiche esuberanti attraverso un “*processamento di selezione-silenziamento*” automatico.

▲ Ipotesi “Continual- Activation di Zhang.

Per Zhang il sogno è il risultato contemporaneo di una “*attivazione cerebrale e di un lavoro di sintesi*”. Secondo questa teoria il sonno nREM tratta la memoria esplicita consapevole (memoria dichiarativa), il sonno REM tratta la memoria implicita o memoria procedurale (inconsapevole). Durante la fase REM la parte non consapevole del cervello è occupata a processare la memoria procedurale mentre la parte consapevole, come avviene per il sensorio, viene spenta risultando “*disconnessa*”. Attraverso il sogno la memoria recente è assemblata in modo da

essere resa compatibile con quella già presente nel cervello. Tale ipotesi spiegherebbe perché i sogni hanno la caratteristica sia della continuità all'interno di un sogno sia di cambi improvvisi tra due sogni.

B) Ipotesi top-down (dall'alto verso il basso) in cui il sogno prende origine da strutture superiori cognitive, di cui la Neuropsicoanalisi di Mark Solms del 1995 è la più rappresentativa, poi ripresa da diversi autori come Foulkes (1985), Abe, Ogawa, Nittono e Hori (2008) e di Domhoff (2010), studiosi di orientamento clinico cognitivista.

➤ Ipotesi neuropsicoanalitica di Solms.

Le ricerche neuropsicologiche eseguite nel 1995 da Mark Solms (psicoanalista e neurochirurgo inglese) su pazienti cerebrolesi dimostrarono che i sogni e il sonno REM prendono origine da regioni anatomiche non solo sottocorticali pontine riflesse ma anche da centri nervosi corticali. Infatti i sogni erano sempre presenti nei pazienti affetti da lesioni del tronco encefalo mentre danni neurologici del cervello anteriore e delle corrispondenti aree associative parieto-temporo-occipitale abolivano la capacità di sognare. Se la lesione riguardava solo la corteccia associativa temporo-occipitale, i sogni perdevano la loro componente allucinatoria ma non scomparivano, mentre gli individui in cui erano compromesse le strutture associative limbiche diventano incapaci di distinguere i sogni dalla realtà e vivevano in una situazione pressoché continua di sogno.

Presi nel loro insieme i risultati di queste ricerche sollevano seri dubbi sull'ipotesi di Hobson McCarty, e pongono il problema del ruolo durante il sonno Rem di ampie aree associative responsabili delle funzioni mnemoniche emozionali ma anche semantiche simboliche che caratterizzano il pensiero onirico nel sonno e nella veglia. Quindi Solms affermò nei suoi libri più noti "Neuropsicoanalisi" (2002) e "Il cervello e il mondo interno" (2004) che *"cervello e personalità sono un tutt'uno inestricabile e la scienza moderna pur con il suo enorme bagaglio di conoscenze non è in grado di conoscere l'organizzazione degli strati più profondi"*

del cervello dove invece le ipotesi psicoanalitiche e i suoi risultati clinici permettono un approccio interpretativo ancora utile ed efficace". Riducendo l'importanza del sogno come sede di operazioni difensive secondo la visione analitica classica, Solms conferma l'esistenza di un inconscio definendo il sogno *"un fenomeno biologico essenzialmente utile al funzionamento cognitivo, conscio ed inconscio."*(Rivista *Mente & Cervello* 2003).

Teoria cognitivista

Per Foulkes Antrobus il sogno è un *"processo mentale complesso che svolge un essenziale funzione adattiva e l'inconscio è da considerarsi ipotizzabile essendo un livello della cognizione riferito allo stato di consapevolezza anziché essere uno spazio energetico pulsionale che preme per emergere"*. Per questi autori la consapevolezza è data dalle caratteristiche quantitative (oltre che qualitative) delle informazioni che il cervello è in grado di elaborare. Tali studi, convalidati da esperimenti neuroelettrofisiologici (Rodolfo Llinàs, Mircea Steriade, Denis Parè) affermano che la plasticità neuronale e le reti di interconnessioni (connectivity patterns) del cervello creano con il sogno un'esperienza mentale simile a quella di veglia e poi la integrano all'interno della propria struttura di personalità decodificando la parte rimasta non consapevole e definibile inconscia.

Teoria etologica

Molto interessante è anche ricordare l'ipotesi proposta da Enrico Borla (psichiatra e psicoanalista junghiano) che nell'articolo *"Per una interpretazione etologica del sogno: la Mantica necessaria"* (*"Radure. Per una nuova interpretazione dei sogni"*, 2006) considera il sogno e l'uso che la specie umana ne ha fatto nel corso della sua storia uno dei fattori selettivi per la sua supremazia rispetto alle altre specie viventi.

Tutti sognano, uomini ed animali, ma solo l'uomo ha saputo utilizzare il sogno per avere informazioni *"profetiche"*, cioè utili a superare le difficoltà ambientali in

modo più razionale e meno istintuale rispetto alle altre specie. Questa capacità nel ricavare dal sogno informazioni utili per affrontare la realtà in modo ottimale attraverso le profezie divinatorie di sciamani, maghi, stregoni (e anche attraverso le risposte di significato spirituale religioso sviluppate dal pensiero umano nel corso della sua storia) è stata ipotizzata come una facoltà innata tipica dell'uomo, con le stesse caratteristiche genetiche che Noam Chomsky attribuisce al linguaggio umano quando parla di "grammatica universale". Per l'uomo l'interpretare i sogni è stato il mezzo per fare scelte "razionali", una forma di intelligenza interiore che ha accompagnato l'homo sapiens nel suo cammino fino ad oggi. Per questo autore sognare ed interpretare il sogno sono alla base di un comportamento primordiale vincente e che giustifica anche perché il sogno può essere considerato ancora oggi lo specchio dei miglioramenti raggiunti nel corso di una psicoterapia ben condotta.

Sonno sogno e DSM

I criteri diagnostici del DSM classificano le malattie sonno-correlate in:

- dissonie: insonnia , ipersonnia , narcolessia ,disturbo del sonno correlato alla respirazione, disturbo del ritmo circadiano del sonno;
- parasonnie: disturbo da incubi, disturbi da terrore nel sonno, disturbi da sonnambulismo, parasonnie non altrimenti specificate.

Interessante notare come la Psichiatria biologica escluda ogni interesse per il sonno come fenomeno psicologico e prende in considerazione l'attività onirica solo quando è descritto dal paziente come incubo o fenomeno "terribico"

Progressi nella ricerca elettrofisiologica .

La "Neurobiologia degli stati di vigilanza" afferma che i contenuti mentali onirico -simili sono presenti in tutti gli stadi del sonno (e anche nella fase di veglia come rêverie, flash onirici o sogni ad occhi aperti), ma sottolinea l'esistenza di alcune differenze importanti tra i sogni in fase REM e nREM: la strutturazione spaziale e il livello di partecipazione al sogno, il numero delle parole usate per narrarlo e la stessa

bizzarria emergono meglio nella fase REM che in quella nREM e che la attivazione corticale del sonno nonRem è minore e comporta la produzione di sogni con una elaborazione ridotta delle esperienze memorizzate e una minore capacità narrativa (Jouvet, 1993).

Una maggiore associazione fra sonno REM e sognare è suffragata dal fatto che i così detti “sogni lucidi”, cioè i casi in cui il dormiente è consapevole di stare sognando ed è in grado di segnalarlo senza risvegliarsi con il movimento degli occhi, avvengono solo in sonno REM (LaBerge 2009).

Altri dati interessanti della ricerca clinica sono che il metabolismo cerebrale complessivo può aumentare anche del 20% durante il sonno REM e che quando si apprendono cose nuove esiste una relazione lineare tra durata di questa fase e il nuovo apprendimento.

Il sonno notturno tipico di un adulto normale si alterna in periodi di sonno REM e di sonno a onde lente: lo stadio REM si presenta da 4 a 6 volte per notte, ad intervalli regolari e dopo il primo periodo REM, gli intervalli tra i successivi si riducono gradualmente mentre la durata di ogni fase tende ad aumentare.

Il sonno non è costituito da un singolo stato e neppure da una semplice successione di stati ma è piuttosto un processo in continua evoluzione legato ad un orologio biologico della durata di circa 90 minuti. Tutte le fasi del sonno REM e nREM sono influenzate dall'assunzione di farmaci e di alcol. I sogni mattutini si ricordano meglio ed hanno una più elevata partecipazione emotiva.

L'animale che presenta la maggiore quantità di sonno REM è il gatto domestico.

Altro dato importante che si ricava dagli studi della moderna neuroimaging cerebrale è che i centri nervosi coinvolti nella attività del dormire differiscono da quelli del sognare e che sono due sistemi biologici differenziati che si manifestano nello stesso periodo (Rivista Mente&Cervello 2003).

Progressi della ricerca neuropsicologica

Tutte le sperimentazioni della ricerca clinica moderna sulla attività onirica confermano l'importanza della funzione regolatrice del sogno per il mantenimento dell'equilibrio neurofisiologico e per la capacità di apprendere e memorizzare cose nuove da parte del cervello.

Le conclusioni di J. L. Fosshage (neuropsichiatra e psicoanalista americano) nel suo studio "Le funzioni di organizzazione dell'attività mentale del sogno" definiscono bene quali siano le funzioni psicologiche del sognare: *"Il sognare è un processo mentale complesso che svolge una essenziale funzione adattiva per la memoria, l'apprendimento e le capacità cognitive di problem solving e ha un ruolo non secondario nello sviluppo dell'organizzazione psicologica di personalità...il sogno è determinante nelle capacità di autoapprendimento attraverso una rielaborazione continua dei contenuti, sia consci che inconsci, favorendo l'equilibrio emotivo e il benessere psichico di una persona"*.

Il pensiero moderno psicoanalitico si può anche sintetizzare dalla definizione di sogno data nel libro a cura di Benelli "Per una nuova interpretazione dei sogni" a pag.239: *"I sogni , più che distorti impulsi nascosti, vengono intesi come pensieri che riguardano avvenimenti della vita da svegli. Così più che appagamento si tende a vedere i sogni come completamento e ristrutturazione di una organizzazione psicologica e il sogno permette la comunicazione del mondo interno del sognatore, che nel contesto clinico esprime anche tramite il sogno, il desiderio e l'angoscia di conoscere se stesso"*.

Il Sogno centro attrattore delle Psicoterapie

Tutte le più importanti scuole di Psicoterapia (da quella psicoanalitica specie la Neofreudiana e la Psicologia del Sé fino a quelle della Psicologia Cognitiva nella sua espressione Costruttivista più moderna e anche in alcuni esponenti più illuminati della Relazionale Sistemica) riconoscono nel sogno una fonte importante da cui attingere per entrare meglio nelle dinamiche mentali del paziente.

I dati della moderna ricerca scientifica hanno così permesso di superare ostacoli

concettuali e di trovare punti di contatto sul valore del sogno (oltre che sull'importanza del setting, la relazione di transfert o l'empatia) che fino a pochi anni fa sembravano lontani e non conciliabili. Attraverso la verifica sperimentale sono stati abbandonati pregiudizi teorici legati ad un background culturale obsoleto ed è iniziato un processo di sintesi sulle procedure più utili - la buona prassi - per sviluppare una relazione psicoterapeutica efficace e forse arrivare in futuro a ridurre l'attuale deregulation con linee guida condivisibili come accade in Medicina.

Interessante ricordare che i sette principi tecnici propugnati da Fosshege per un approccio corretto al fenomeno onirico nella relazione terapeutica non contrastano e anzi ricalcano parzialmente le intuizioni che E. Fromm aveva esposto nel 1951 nel suo libro il "Linguaggio dimenticato".

I sette principi sono :

1) ascolto molto attento ed empatico dell'esperienza del paziente durante la narrazione del sogno;

2) ampliare l'esperienza del sogno del paziente;

3) le immagini di un sogno non devono essere tradotte ma devono essere comprese nel loro contenuto metaforico e tematico;

4) conclusa l'elaborazione dell'esperienza onirica i temi emersi devono essere collegati alla vita reale del paziente;

5) l'interpretazione del sogno viene costruita da paziente e analista assieme;

6) il contenuto del sogno non deve necessariamente avere un riferimento diretto col transfert a meno che non sia esplicito, caso mai è il processo di comunicazione del sogno all'analista, piuttosto che il suo contenuto, quello che può rilevare un significato transferale;

7) i sogni possono essere utili nella psicoterapia di qualunque paziente indipendentemente dalla sua diagnosi.

Conclusione

Nonostante i grandi progressi fatti dalla ricerca scientifica contemporanea con l'uso di strumentazioni polisonnografiche e apparecchiature di neuroimaging cerebrale (Rmn, Pet, Stimolazione magnetica transcranica ecc.) sempre più potenti, non si trova a tutt'oggi ricercando nei libri di Neuroanatomia una descrizione accettata da tutti su quale sia la struttura cerebrale (la zona trigger) che stimolata dia origine al sogno o le vie nervose da esso utilizzate (come per esempio succede per il dolore, l'aggressività ecc). Il sogno sfugge ancora ad una conoscenza empirica soddisfacente per l'eccezionalità del fenomeno realtà mentale iconica modificabile e sfuggente, ma secondo me anche per un limite concettuale insito nelle categorie esplorative meccanico deterministiche usate dal pensiero scientifico. Quando le moderne neuroscienze identificano la mente con il cervello e dimenticano che la mente "poggia" sul cervello ma non è la stessa cosa, si pongono in un situazione di dogma metodologico che se non superato impedirà per molto tempo a mio parere di capire come funziona e a cosa serve il sogno nelle economia della mente.

Si può ancora oggi concordare con le parole di Michel Jouvet in una intervista al giornale Corriere della sera nel 1992: *"Il sognare è ancora un enigma misterioso, un meccanismo infernale dove i dubbi superano di gran lunga le certezze. Si sa che il sogno abita nel cervello. Si sa che si mette in funzione quando c'è energia sufficiente. Il resto è nei misteri della fisiologia nervosa e non si conoscerà il funzionamento biologico del cervello fino a quando non avremo scoperto l'origine e come funziona il sogno"*.

BIBLIOGRAFIA

1. E. Benelli, *Per una nuova interpretazione dei sogni*, a cura di E. Benelli, Moretti&Vitali, Bergamo 2006.
2. Calonghi Badellino, *Dizionario Latino-Italiano*, Rosenberg Sellier, Torino 1965.
3. B. Chatwin, *Le Vie dei Canti*, Adelphi, Milano 1988.
4. A. Ferro, *Le viscere della mente. Sillabario emotivo e narrazioni*, Raffaello Cortina Editore, Milano 2014.
5. J. Fosshege, *Articoli: Le funzioni organizzative dell'attività mentale nel sogno*, Quaderni di Psicologia, Analisi transazionale e Scienze umane 2009.
6. G. Fossi, *Le teorie psicodinamiche dei sogni*, Bollati Boringhieri, Torino 1994.
7. S. Freud, *Opere 1892-1899 volume 2° Il Progetto di una Psicologia e altri scritti*, Boringhieri, Torino 1980.
8. S. Freud, *Opere 1899 volume 3° L'interpretazione dei sogni*, Boringhieri, Torino 1980.
9. E. Fromm, *Il linguaggio dimenticato. La natura dei miti e dei sogni*, Bompiani, Milano 1994.
10. R. Funk, Erich Fromm, *La vita e il pensiero*, Erre Emme, Bolsena 1997.
11. J. A. Hobson, *La macchina dei sogni*, Giunti Editore, Milano 1986.
12. J. A. Hobson, *Sognare. Una nuova visione mente-cervello*, Di Renzo, Roma 2011.
13. M. Mancina, *Sonno e sogno*, Laterza Ed., Bari 1996.
14. *Mente e Cervello. La rivista di Psicologia e Neuroscienze n.4 anno I luglio -agosto*, Roma 2003.
15. P. Migone, *Terapia psicanalitica*, Franco Angeli Editore, 2010
16. C.G. Jung, *L'uomo e i suoi simboli*, Raffaello Cortina, Milano 1983.
17. M. Jouvet, *Il Sonno e il Sogno*, Guanda, Milano 1993.
18. M. Solms, *Neuropsicoanalisi. Un'introduzione clinica alla neuropsicologia del profondo*, Raffaello Cortina, Milano 2002.
19. M. Solms, *Il cervello e il mondo interno. Introduzione alle neuroscienze dell'esperienza soggettiva*, Raffaello Cortina, Milano 2004.