



**“L'INTERPRETAZIONE DEI SOGNI E IL LINGUAGGIO
DIMENTICATO DI ERICH FROMM”**

PSICOANALISI
ne
FREUDIANA

Ambra Galligani

Silvia Pieri

Introduzione

I sogni rappresentano una dimensione che appartiene, durante la nostra vita vigile, all'ignoto e all'intangibile e, probabilmente, proprio queste caratteristiche hanno reso il sogno oggetto di studio di pensatori, filosofi, religiosi e scienziati da sempre.

Con Sigmund Freud il sogno diventa materiale di ricerca d'elezione per la psicoanalisi. Egli scrisse in una lettera a Fliess del 19 Febbraio 1899: «Ho pensato che non ci sono né artifici, né omissioni che tengano, perché non sono ricco abbastanza da tenere per me la migliore scoperta che ho fatto, forse l'unica che mi sopravvivrà»¹. Fu così che nel Giugno del 1899 Sigmund Freud manda in stampa *L'Interpretazione dei Sogni*, una delle sue più grandi opere; sul frontespizio la data sarà 1900, a sottolineare il lavoro epocale. L'autore continuò a modificare la sua teoria fino al 1918, ma tale teoria è stata modificata e discussa in seguito anche da altri studiosi ed ancora oggi è una materia che suscita grandissimo interesse per la psicoanalisi.

Nel presente articolo sarà messa a confronto la teoria classica freudiana con il pensiero e la tecnica di Erich Fromm.

Successivamente verranno approfonditi i temi del linguaggio simbolico, concepito da Fromm come linguaggio universale mediante il quale si esprimono i sogni, e più specificatamente del simbolo.

Infine si discuterà della mancata produzione di simboli onirici nei soggetti alessitimici.

¹ Freud S., *L'Interpretazione dei sogni*, 1900 in edizione ebook 2010, Newton Compton editori s.r.l., pag. 8.

L'interpretazione dei sogni da Freud a Fromm

Da sempre, si è cercato di dare al sogno una qualche spiegazione. Le teorie che si sono espresse dall'antichità fino ai giorni nostri, sono il riflesso delle credenze, dei pensieri filosofici e religiosi delle epoche stesse e degli studiosi che le hanno formulate.

Da Cartesio in poi, moltissimi filosofi e pensatori moderni si sono occupati della natura del sogno enunciando al riguardo le più svariate idee. Il filosofo inglese Thomas Hobbes (Westport, 1588 – Hardwick Hall, 1679) sostiene che i sogni provengono da stimoli organici, che giungono al cervello e lo mantengono in attività anche durante il sonno; Arthur Schopenhauer (Danzica, 1788 – Francoforte sul Meno, 1860) propone una spiegazione analoga, mettendo però in maggiore evidenza la funzione del sistema nervoso simpatico.

Lo psicologo tedesco Karl Albert Scherner (Breslau, 1825 – Breslau, 1889) evidenzia invece che il sogno, proveniente sempre in gran parte da stimoli organici, è uno stato particolare di “libertà” dello spirito, dovuto a una “decentralizzazione” dei processi psichici dell'Io e a un corrispettivo enorme aumento della potenza immaginativa. Infine, Wilhelm Wundt (Mannheim, 1832 – Lipsia, 1920), padre dello strutturalismo, sostiene che le cause del sogno sono sia le eccitazioni somatiche attuali, sia quelle psichiche provenienti da preoccupazioni o da altra fonte.

Il primo tentativo nel riconoscere ai sogni una funzione e un significato si deve a Sigmund Freud (Příbor, 1856 – Londra, 1939) il quale riuscì a inquadrare i fenomeni onirici in una teoria elaborata e sistematica della vita psichica. La psicoanalisi, infatti, vuole ricercare i motivi psicologici, le tendenze e i conflitti interni che trovano espressione nei sogni.

Il sogno, secondo la visione freudiana, è il prodotto di desideri infantili repressi e rimossi. Tali desideri, collocati quindi nell'Inconscio, emergono nei sogni poiché durante il sonno le resistenze sono più deboli e perché molto spesso sono stati rievocati da un accadimento diurno, ma, a causa dell'intollerabilità della loro natura, il Preconscio opera una *censura* e vengono deformati nel loro contenuto mediante specifici meccanismi.

Il sogno avrà quindi un **contenuto manifesto**, che è la parte che il sognatore è in grado di ricordare al risveglio, e un **contenuto latente**, che il contenuto del sogno che è stato mascherato e deformato per esser reso accettabile al sognatore. A questo è possibile accedervi esclusivamente passando attraverso il contenuto manifesto ed analizzandolo.

Il passaggio dai pensieri latenti al contenuto manifesto del sogno, che come si è detto, viene mediato dalla censura del preconscio mediante quattro meccanismi principali: la condensazione, lo spostamento, la raffigurazione o simbolizzazione e l'elaborazione secondaria.

La **condensazione** è il raggruppamento di più elementi psichici in un'unica rappresentazione dotata di notevole intensità; è ciò che permette di racchiudere in poche immagini pensieri, concetti ed emozioni molto articolati. Trenta anni dopo l'esposizione della teoria sull'interpretazione dei sogni, nella stesura della seconda parte di lezioni di *Introduzione alla psicoanalisi* (1932), l'autore riafferma la propria opinione sulla condensazione definendola come «una forza che sottopone il materiale a una pressione, a una concentrazione»².

Succede così che, ad esempio, una persona sognata possa rappresentare più persone in un sogno poiché questa immagine onirica può essere il risultato della fusione di due o più soggetti. L'azione della condensazione può essere osservata anche nella creazione di neologismi, quando nel sogno si presentano parole apparentemente prive di senso, ma che in realtà sono la combinazione di altre.

Lo **spostamento** può essere definito come il trasferimento di una rappresentazione psichica ad un'altra, probabilmente investita da minore intolleranza nel sognatore, collegata alla prima da una catena di associazioni. Questo meccanismo agisce quindi svalutando gli elementi che hanno alto valore psichico e sovradeterminando elementi a basso valore psichico, facendo in modo che quest'ultimi entrino nel contenuto del sogno.

Il fattore della **raffigurazione** o simbolizzazione riguarda la traduzione di tutti i significati, di tutti i pensieri astratti e di tutti i nessi logici in *immagini*.

Il quarto fattore implicato nella formazione del sogno è la **revisone secondaria** o elaborazione secondaria, che ha la funzione di rendere coerente il contenuto del sogno, già elaborato dai meccanismi di condensazione, spostamento e raffigurazione illustrati precedentemente, nel tentativo di renderlo comprensibile al sognatore; usando parole dell'autore il compito dell'elaborazione secondaria è quello di *ricostruire la facciata del sogno*.

Anche secondo lo psicoanalista e sociologo tedesco Erich Fromm (Francoforte sul Meno, 1900 – Locarno, 1980) i contenuti che si esprimono nei sogni hanno sede nell'inconscio, ma questa istanza psichica viene concepita diversamente: se in Freud l'inconscio è quel luogo primordiale in cui hanno sede i ricordi sensoriali primitivi e i contenuti della coscienza fatti oggetto di rimozione, per Fromm è 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»³. Si passa dunque da un contenitore del rimosso a ciò che c'è di più intimo nell'individuo, visibile solo nei momenti in cui l'azione verso la realtà esterna è sospesa. In entrambe le concezioni quindi ciò che fornisce il materiale onirico ha il nome di *Inconscio*, ma se ne evince che la natura di tale materiale non è sempre sovrapponibile.

² Freud S., *Introduzione alla psicoanalisi*, 1932 in edizione ebook 2010, Newton Compton, p. 630.

³ Fromm E., *Il linguaggio dimenticato. Introduzione alla comprensione dei sogni, delle fiabe e dei miti.*, Bompiani, Milano, 1962, p. 34.

Freud infatti concepisce il sogno esclusivamente come il soddisfacimento di un desiderio infantile irrazionale e asociale, mentre Fromm ritiene che il sogno è il frutto di tutte le attività mentali dell'uomo nello stato di sonno, quindi non solo di quelle irrazionali, ma anche di quelle razionali e di quelle operazioni intellettuali superiori che talvolta sembrano essere fruibili solo nello stato di sonno. Durante il sonno, infatti, la facoltà intuitiva dei soggetti può essere più accentuata fino al verificarsi di alcuni sogni in cui vengono previsti eventi futuri, che l'autore colloca nella categoria delle *predizioni razionali*; inoltre possono verificarsi processi di pensiero molto complessi che richiedono una concentrazione che è più facile raggiungere durante il sonno che in condizioni di veglia.

Per mostrare la differenza tra sogni che sono il frutto di desideri irrazionali e razionali Fromm riporta molti esempi di sogni analizzati; qui ne riporteremo un paio per spiegarne meglio le diversità.

Prima di addentrarci nell'osservazione dell'analisi di questi sogni è importante esporre un concetto chiave della tecnica frommiana per la comprensione dei sogni. L'autore sostiene che ogni sogno, per essere pienamente compreso, «deve essere inteso come una reazione ad un avvenimento significativo accaduto il giorno precedente al sogno stesso»⁴: l'importanza di un avvenimento spesso viene mostrata dal sogno, che è in grado di mostrare quali sono gli aspetti che avvalorano tale rilevanza. Anche Freud considera importanti gli avvenimenti recenti nella formazione del sogno, ma solo perché vanno a richiamare qualcosa di rimosso e quindi l'oggetto onirico risulta essere necessariamente legato al passato. Per Fromm il passato invece è importante, oltre che per il suo valore storico, soltanto in quanto è ancora presente.

Vediamo quindi un sogno alla base del quale vi è un desiderio irrazionale che è in grado di chiarificare quanto scritto fino ad adesso.

Il sognatore è un giovane intelligente, con un buon lavoro e un buon stipendio che è entrato in psicoanalisi per un sentimento di depressione, che a suo parere lo limita sul lavoro. Ha un rapporto conflittuale con il suo principale, rispetto al quale mette in atto alternativamente atteggiamenti di ribellione e sottomissione. Scappato dalla Germania dopo la salita al potere di Hitler, il paziente era un fervente anti-nazista. Il contenuto del sogno è il seguente:

Ero seduto con Hitler e impegnato in una piacevole e interessante conversazione. Lo trovavo affascinante ed ero molto orgoglioso che egli prestasse grande attenzione a ciò che dicevo⁵.

Emerge un forte conflitto nei confronti dell'autorità, identificata in Hitler (forma estrema dell'autorità irrazionale), rispetto alla quale il paziente mette in atto costantemente atteggiamenti

⁴ Ivi, p. 149.

⁵ Ivi, p. 158.

che oscillano tra ribellione e sottomissione. Questo sogno è dunque l'espressione di un desiderio del paziente tanto profondamente reale, quanto profondamente inconscio: il desiderio di sottomissione. Freud direbbe che Hitler potrebbe rappresentare un'altra persona, probabilmente il padre odiato e ammirato, o più persone, se teniamo conto del fatto che questi sentimenti sono gli stessi provati dal paziente anche verso il proprio principale. Fromm abbraccia questa interpretazione, ma ci tiene a sottolineare che questo sentimento è sempre presente, poiché continua a esistere rispetto alle persone con cui il paziente viene in contatto; infatti il paziente mette ancora in atto comportamenti di ribellione e sottomissione rispetto alle figure autoritarie e questi comportamenti sono messi in atto dal soggetto nel proprio presente, non dal bambino che è stato o dal suo inconscio.

Riportiamo adesso un esempio di sogno scaturito da un desiderio razionale.

Il sognatore è un ragazzo, figlio unico e viziato in maniera estrema dai propri genitori e adorato anche dal suo insegnante. I genitori hanno sempre avuto una paura ossessiva che al figlio possa succedere qualcosa di male, tanto che egli è sempre stato limitato in tantissime attività fisiche; tra le tante al ragazzo non era permesso di nuotare. Se talvolta sentiva il desiderio di ribellarsi ai genitori, alla fine sceglieva sempre la via più comoda che lo portava ad essere adorato e viziato.

Dopo sei mesi dall'inizio del trattamento psicoanalitico, il paziente riporta il seguente sogno:

Sono in procinto di attraversare un fiume. Cerco un ponte, ma non ve ne sono. Sono un bambino, forse di cinque o sei anni. Non so nuotare. (In realtà, il paziente imparò a nuotare a 18 anni.) Poi vedo un uomo alto e bruno che mi fa cenno e che mi può trasportare in braccio. (Il fiume è profondo solo un metro e mezzo circa.) Al momento mi sento felice e lascio che mi prenda. Quando mi prende e s'incammina, sono improvvisamente preso dal panico. So che se non mi libero, morirò. Siamo già nel fiume, ma io faccio appello a tutto il mio coraggio e salto dalle braccia dell'uomo nell'acqua. Dapprima, penso che annegherò, ma poi comincio a nuotare e presto raggiungo la riva opposta. L'uomo è scomparso⁶.

Il giorno precedente al sogno il paziente, in circostanze particolari, si era reso conto per la prima volta che doveva decidere se rimanere nella condizione infantile in cui si trovava o se intraprendere quel cammino che lo avrebbe portato alla maturità.

Questo sogno è quindi l'espressione di un desiderio razionale che aveva iniziato a prendere vita nel sognatore il giorno precedente al sogno: l'attraversare il fiume rappresenta il passaggio dall'infanzia alla maturità. Il saltare dalle braccia dell'uomo nell'acqua rappresenta una presa di coscienza rispetto alle proprie potenzialità, il capire di essere in grado di arrivare alla sponda opposta senza necessità di aiuto. Anche se questo passaggio nella vita del sognatore non è ancora avvenuto, tale

⁶ Ivi, p. 172.

elemento onirico suggerisce come a volte ciò che sogniamo è un'anticipazione delle nostre mete più valide.

Un'altra distinzione da evidenziare tra la teoria di Freud e quella di Fromm, riguarda il modo di concepire i **sogni d'angoscia**.

Per Freud anche i sogni d'angoscia rappresentano un fallimento del lavoro della censura. Il contenuto di questi sogni rappresenta sempre l'appagamento di un desiderio, ma di un desiderio respinto dal Preconscio; quindi senza il mascheramento operato dalla censura tale desiderio emerge investito da sentimenti angosciosi poiché non accettati dalla Coscienza. La censura del Preconscio ha infatti lo scopo di reprimere quelle rappresentazioni che nella vita vigile produrrebbero un affetto spiacevole, anche se a livello inconscio tale rappresentazioni potrebbero esser considerate piacevoli; si ha quindi una repressione di alcuni contenuti proprio per evitare queste scariche di dispiacere.

Quando alcuni desideri hanno una forza maggiore della censura, inibendo quindi il dominio del Preconscio sull'Inconscio, le eccitazioni inconsce possono scaricare uno stato affettivo caratterizzato da dispiacere e angoscia.

La teoria dei sogni d'angoscia inoltre rientra nella psicologia delle nevrosi e dato che l'angoscia nevrotica proviene da fonti sessuali, questa sarà l'origine anche dell'angoscia onirica. Secondo Freud, gli impulsi sessuali repressi sono la fonte anche del *pavor nocturnus* dei bambini.

Fromm si distacca in parte dall'interpretazione freudiana che vede il sogno d'angoscia esclusivamente come l'appagamento di un desiderio. Egli infatti descrive tre tipi di incubi:

- 1) sogni angoscianti che si originano da desideri masochistici e autodistruttivi, come il sogno di essere vittima di un incidente;
- 2) sogni nei quali l'angoscia non è un prodotto diretto di un desiderio, ma una sua conseguenza del suo eventuale adempimento (es.: angoscia derivante dall'adempimento del desiderio di avere un'avventura con una persona sposata);
- 3) sogni in cui l'angoscia è causata da una minaccia effettiva o immaginaria alla propria libertà.

Nei primi due casi l'angoscia nasce dalla presenza di un desiderio, mentre nel terzo caso dalla presenza di un pericolo reale o immaginario. In quest'ultimo caso quindi l'incubo non rappresenta l'adempimento di un desiderio, ma il timore del suo mancato adempimento; un esempio al riguardo potrebbe essere un sogno di morte rispetto al sospetto di una grave malattia, venendo così meno l'appagamento del desiderio di autoconservazione.

Non si può però comprendere a fondo l'interpretazione dei sogni frommiana senza soffermarsi sul

linguaggio simbolico, del quale tratteremo in seguito, che l'autore definisce come «una lingua vera e propria e in effetti l'unico linguaggio universale che la razza umana abbia mai creato»⁷; è mediante questo linguaggio che i sogni trovano la loro espressione, così come i miti e le fiabe. I sogni che produciamo, infatti, hanno contenuti e stile rappresentativo simile a quello dei miti, che sentiamo tanto lontani da noi nella vita vigile.

Fromm parla di linguaggio *dimenticato* perché per le grandi civiltà antiche i miti e i sogni avevano una grande rilevanza dal punto di vista culturale; il linguaggio in cui venivano espresse queste rappresentazioni simboliche era quindi parte integrante del bagaglio culturale di tali civiltà.

Questo bagaglio di sapere, secondo Fromm, è stato perso negli ultimi secoli dalla cultura occidentale e i miti vengono considerati come storie a sé stanti e «ingenue creazioni di una mente primitiva»⁸. Di conseguenza l'uomo ha perso gli strumenti per comprendere i propri sogni; se così non fosse il materiale onirico sarebbe comprensibile a tutti.

⁷ Ivi, p. 6.

⁸ Ivi, p. 12.

Il simbolo e il linguaggio simbolico

La parola simbolo, derivata dal verbo greco *symbollo* (= mettere insieme, unire), fu soggetta in ogni tempo alle definizioni e interpretazioni più disparate. Esse però hanno tutte in comune il fatto che con tale termine si deve caratterizzare qualcosa che dietro al senso oggettivo e visibile ne nasconde un altro invisibile e più profondo. Più semplicemente possiamo affermare che il simbolo è una cosa che rimanda ad un'altra, con la quale è collegato, qualcosa che sta al posto di qualcos'altro.

Platone, riferendo il mito di Zeus che, volendo castigare l'uomo senza distruggerlo, lo tagliò in due, conclude che da allora ciascuno di noi è il simbolo di un uomo, la metà che cerca l'altra metà, il simbolo corrispondente. Esso, dunque, rinvia a una determinata realtà che è decisa dalla ricomposizione di un intero. Per l'antropologo svizzero Johann Jakob Bachofen (Basilea, 1815 – Basilea, 1887) il simbolo suona all'unisono tutte le corde dell'anima umana, mentre il linguaggio sfiora solo la superficie della comprensione come un alito silenzioso del vento⁹.

Secondo Carl Gustav Jung (Kesswil, 1875 – Küsnacht, 1961) il simbolo vivo «è la formulazione d'un aspetto essenziale dell'inconscio, e quanto più universalmente questo aspetto è diffuso, tanto più universale è anche l'azione del simbolo, che fa vibrare una corda affine in ciascuno di noi»¹⁰.

Afferma Jolande Jacobi, psicologa svizzera e allieva diretta di Jung: «Oltre al mondo della realtà fisica l'uomo appartiene anche a quello della realtà simbolica, alla quale deve dare ugualmente espressione [...] La psiche, come specchio ed espressione del mondo interno ed esterno, crea simboli e li trasmette da anima a anima»¹¹.

L'intera vita umana è governata dai simboli; Georg Groddeck (Bad Kösen, 1866 - Knonau, 1934) il sostiene che il linguaggio verbale è menzognero perché l'Es si esprime coi simboli, i quali non sono inventati da qualcuno, ma esistono come patrimonio inalienabile dell'umanità. Tutti i pensieri e tutte le azioni coscienti, quindi, sono conseguenze, risvolti esteriori, degli inconsci processi di simbolizzazione.

Si può ritenere che la lezione di Groddeck sia passata nel pensiero di Erich Fromm (Francoforte sul Meno, 1900 – Locarno, 1980), ma rielaborata nella visione umanistica. L'appartenere al genere umano, il portarne in sé le caratteristiche fisiche e psichiche rendono l'individuo capace di comprendere e di esprimere il linguaggio dei simboli, un linguaggio umano universale, che consente agli uomini di civiltà diverse e anche lontanissime nel tempo di comunicare tra loro attraverso i prodotti dell'arte, dei miti e delle fiabe.

9 Partini A., M., *Il sogno e il suo mistero*, Mediterranee, Roma, 1996, p. 120.

10 Jung C., G., *Tipi psicologici*, Bollati Boringhieri, Roma, 1948, pp. 486-487.

11 Jacobi J., (1971) *Il Simbolo*. Rivista di psicologia analitica, vol. II, n. 2.

Il simbolo, inteso come “qualcosa che sta al posto di qualcos’altro”, richiede l’esame della correlazione tra il simbolo e ciò che viene simbolizzato.

Scrive Fromm:

«Nel linguaggio simbolico le esperienze interiori, i sentimenti e i pensieri vengono espressi come se fossero esperienze sensoriali, avvenimenti del mondo esterno [...] in esso il mondo esterno è un simbolo del mondo interno, un simbolo per le nostre anime e le nostre menti [...] Espressioni sensoriali come il vedere, l’udire, l’odorare, il toccare, stanno al posto di un’esperienza interiore, un’emozione, un sentimento, un pensiero. È un qualcosa che sta al di fuori di noi, che simboleggia qualcosa che sta all’interno di noi»¹².

Fromm distinguendo più tipologie di simboli da cui siamo circondati, identifica nel simbolo universale la vera essenza del linguaggio simbolico, poiché in questa tipologia vi è una profonda relazione intrinseca tra il simbolo e ciò che esso rappresenta. Viene definito universale in quanto è comune a tutti gli uomini, differenziandosi così dai simboli accidentali e convenzionali, dove nel primo caso la relazione simbolica è individuale e nel secondo caso è limitata a un gruppo di persone. Un esempio del simbolo accidentale è associare uno stato d’animo ad una città, mentre il simbolo linguistico o segnaletico è un esempio del tipo convenzionale, nel quale i membri di una data comunità sono tutti in grado di comprenderlo, perché poggia, appunto, su una convenzione.

Il simbolo universale è l’unico in cui la relazione esistente tra il simbolo e ciò che viene simboleggiato non è né casuale, né convenzionale, bensì intrinseca. Abbiamo un pensiero o un’emozione da una parte, un’esperienza sensoriale dall’altra. Esso è universale, come gli studiosi di simbologia hanno dimostrato, perché è comune a tutti gli uomini, radicato nei nostri sensi, nell’emotività e nella nostra mente, comuni a tutti.

Scrive l’autore che «il simbolo universale è radicato nelle facoltà del nostro organismo, nei nostri sensi e nella nostra mente, che sono comuni a tutti gli uomini e non limitato a determinati individui o determinati gruppi. In verità quello del simbolo universale è il linguaggio comune creato dal genere umano e dimenticato prima che si fosse riusciti a elaborare un linguaggio convenzionale universale [...] Ogni individuo che ha in comune con il resto dell’umanità le essenziali caratteristiche fisiche e mentali è in grado di parlare e di comprendere il linguaggio simbolico che si basa su queste proprietà comuni, proprio come non abbiamo bisogno di imparare a piangere quando siamo tristi [...]; così il linguaggio simbolico non deve essere appreso e non è limitato solo a qualche parte privilegiata della razza umana»¹³.

¹² Fromm E., *Il linguaggio dimenticato*, op. cit. p. 16.

¹³ Ivi, p. 22.

Naturalmente alcuni simboli differiscono nelle varie civiltà secondo la differenza che esiste nel loro significato reale. Inoltre, un simbolo non è mai univoco, ma può riassumere in sé elementi e livelli di significato anche contrastanti tra loro. Il simbolo del fuoco è un buon esempio di questo: il fuoco del caminetto evoca calore e benessere, l'incendio di una foresta o di una casa evoca immagini di minaccia e terrore, l'elemento fuoco nel suo aspetto di energia cieca distruttrice.

A proposito del linguaggio simbolico, che caratterizza sia i sogni che i miti, Fromm specifica:

[...] i miti di Babilonia, dell'India, dell'Egitto, degli ebrei e dei greci sono scritti nello stesso linguaggio [nel senso simbolico del termine] di quelli degli Ashantis e dei Trukese. I sogni di chi vive oggi a New York o a Parigi sono identici a quelli di chi visse migliaia di anni fa in Atene o a Gerusalemme. I sogni dell'uomo antico e moderno posseggono le stesse caratteristiche dei miti i cui autori vissero agli albori della storia¹⁴.

È questa una visione dell'uomo che ben si adatta a quella postulata da Carl Gustav Jung secondo il quale esiste un inconscio personale che deriva direttamente dall'esperienza personale dell'individuo, e un inconscio collettivo costituito da una matrice comune a tutti gli uomini, senza distinzione di tempo e di luogo, che comprende le esperienze di tutte le generazioni passate.

Espressione dell'inconscio collettivo sarebbero gli archetipi, immagini arcaiche e primordiali presenti sin dai tempi più remoti e comuni all'intera umanità; la loro esistenza non è dovuta ad acquisizioni individuali, ma è legata all'ereditarietà, «la loro origine è ignota e si riproducono in ogni tempo e in qualunque parte del mondo»¹⁵.

Gli archetipi possono essere definiti “forme pure a priori” destinate a ricevere un contenuto solo all'interno dell'esperienza concreta dell'individuo e a diventare così dei simboli. Per fare un esempio, tra le immagini archetipiche vi è quella della Madre: ciò significa che ogni uomo porta in sé dalla nascita un'immagine preformata di una madre generica come potenzialità ereditaria. In questa, ogni uomo riconosce l'espressione, incarnata nella propria esperienza personale, dell'archetipo materno che porta innato in sé stesso¹⁶.

Tutte le esperienze che l'individuo fa nel corso della vita, dunque, trovano una rappresentazione nei simboli rintracciabili in miti, sogni, opere d'arte, antichi riti¹⁷.

¹⁴ Ivi, p. 11.

¹⁵ Jung C., G., *Introduzione all'inconscio*, in *L'uomo e i suoi simboli*, TEA, Milano, 1991, p. 52.

¹⁶ Tra i principali archetipi Jung indica la *Persona*, *l'Ombra*, *l'Anima* e *l'Animus*, *il Vecchio Saggio* e il *Sé*. Per approfondimenti: Jung C., G., *Gli archetipi dell'inconscio collettivo*, in *La dimensione psichica*, Bollati Boringhieri, Torino, 2003.

¹⁷ A questo proposito è importante sottolineare che la similitudine con Jung è rilevante se viene considerata l'analogia fra simbolo universale frommiano e simbolo in senso junghiano, ma quando si tratta dei sogni le differenze sono molto profonde: i due autori 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

Riuscire a decifrare i simboli ci mette in contatto con una delle più importanti fonti di saggezza e con gli strati più profondi della nostra personalità; essi ci aiutano infatti a comprendere un livello di esperienza che è specificamente umano, oltre che comune a tutta l'umanità. Le fiabe e i miti risuonano dentro di noi ed evocano immagini, ricordi, emozioni e sensazioni, proprio perché sono portatori di temi universali.

Il simbolo collega il mondo astratto con quello concreto, fa da ponte tra i due livelli, in altre parole collega tra loro il conosciuto con il non-conosciuto. Il rapporto tra il simbolo e la realtà che esso rappresenta è di natura analogica. L'analogia è l'importante legame tra la realtà interna ed esterna. Allo stesso modo di quando affermiamo "ho un macigno sul cuore" per indicare un dolore affettivo, oppure "ho passato un periodo buio", "mi sento perso e non vedo vie d'uscita", o ancora "mi sento leggero come una libellula", tutte immagini simboliche che indicano meglio di molte parole lo stato d'animo di chi parla, avendo ogni elemento un significato che va oltre la sua immagine evidente. Questo è il notevole contributo che il simbolo offre all'uomo che lo sa cogliere e integrare nella sua coscienza.

Per l'uomo delle civiltà antiche dell'Oriente e dell'Occidente non conoscere il significato di sogni e miti equivaleva all'analfabetismo e i racconti fantastici venivano raccontati dagli anziani, i detentori del sapere, a tutti i componenti del gruppo. La ricerca del significato della vita era compiuta utilizzando il linguaggio simbolico, che esprime meglio di molte parole il senso profondo dell'esistenza umana con tutte le sue sfide. Nella ricerca del significato, si giunge sempre ad un punto nel quale le parole si rivelano incapaci di esprimere ciò che si è intuito: è a questo punto che interviene il pensiero simbolico.

Se pensiamo, ad esempio, alla comprensione del sogno ci accorgeremo che essa non è sempre facile perché spesso bisogna tradurre il modo di esprimersi onirico in linguaggio comprensibile: i sogni hanno un senso perché contengono un messaggio che può essere compreso se si possiede la chiave per tradurlo. Hanno un significato perché non si fanno sogni vani sebbene possano venire espressi in un linguaggio che cela il contenuto del messaggio dietro una facciata insignificante: «il sogno è retto da una logica diversa da quella convenzionale di cui ci serviamo durante il giorno, una logica cioè in cui non tempo e spazio sono le categorie dominanti, ma intensità e associazione»¹⁸.

Come accennato in precedenza, la psicoterapia frommiana si avvale molto dell'interpretazione dei sogni come della interpretazione di ogni altra produzione simbolica del paziente. L'interpretazione dei sogni, secondo Fromm, è un'arte. Egli la propone più esercitata a leggere accortamente i simboli che non volta a ricavare il contenuto latente attraverso le associazioni del sognatore, come invece

umano rimosso dalle condizioni della vita di veglia. Fromm E., *Personalità, libertà, amore. Intervista con R. I. Evans*, Newton Compton. Roma 1980, p. 49.

¹⁸ Fromm E., *Il linguaggio dimenticato*, op. cit. p. 30.

insegnava Freud, il quale riteneva il chiarimento dei simboli una via sussidiaria.

Per interpretare i sogni, secondo Fromm, giovano più l'interesse, la fantasia, la pazienza del sapere teorico. Nulla è più significativo dei sogni per capire l'inconscio: infatti, mentre la parte conscia, sociale e convenzionale del paziente ricorre al linguaggio verbale, quella inconscia si esprime in linguaggi simbolici anche attraverso il sogno.

Esistono persone che non sognano?

I soggetti caratterizzati dall'incapacità di sognare sono soggetti alessitimici.

Gli psichiatri John Case Nemiah (Cheshire, 1918 - Nashua, 2009) e Peter Emmanuel Sifneos (Colophon, 1920 - Belmont, 2008) nel 1972 coniarono il termine alessitimia o alexitimia (dal greco *a* = mancanza, *lexis* = parola, *thymos* = sentimento), che letteralmente significa "non avere le parole per le emozioni".

Gli alessitimici mostrano una sorprendente difficoltà a riconoscere i loro sentimenti o a discriminare tra stati emotivi e sensazioni corporee, a volte hanno esplosioni di rabbia o pianto ma se interrogati sul perché di ciò sono incapaci di elaborare quello che provano, tendono ad ottimizzare l'azione per esprimere le emozioni o per evitare conflitti e fanno pochi sogni e fantasie¹⁹. La capacità di immaginazione è ridotta, il loro stile comunicativo è caratterizzato da un pensiero simbolico quasi del tutto assente, senza alcun coinvolgimento emotivo o manifestazione empatica; sono persone spesso ritirate socialmente con una tendenza a sviluppare relazioni superficiali o dipendenti²⁰.

Il crescente numero di studi e il crescente interesse verso l'alessitimia è stato associato con la pubblicazione della TAS-20 (Toronto Alexithymia Scale), la prima scala psicometrica empiricamente convalidata per valutare l'alessitimia.

Creata dagli psicologi canadesi Graeme Taylor, Mike Bagby e Jim Parker (il cosiddetto "gruppo di Toronto") nel 1985 e revisionata nel 1992 è un'autovalutazione composta da 20 item che identifica la presenza delle tre caratteristiche ritenute alla base del disturbo: la difficoltà nell'identificare i sentimenti; la difficoltà nel descrivere i sentimenti altrui; il pensiero orientato quasi solo all'esterno e raramente verso i propri stessi processi endopsichici. Il gruppo canadese è noto particolarmente fra coloro che si interessano di psicosomatica perché rappresentano la punta più avanzata della ricerca sul costrutto di alexitimia²¹.

L'interesse del lavoro consiste anche nel fatto che i ricercatori canadesi tentano di accreditare il paradigma dell'alessitimia in quanto esito della convergenza di ricerche indipendenti in campi diversi (psicologia sperimentale, biologia evolutiva, neurofisiologia, psicoanalisi) ma che

19 Inoltre, i pazienti alessitimici possono lamentare dei sintomi somatici senza nessuna connessione con una reale malattia.

20 Si può affermare che queste persone non hanno un contatto con la propria realtà psichica: gli atteggiamenti interiori, i sentimenti o desideri, quindi, non vengono mai liberati.

21 Il costrutto è stato progressivamente indagato dal gruppo da tre punti di vista: 1) a livello psicoanalitico (Taylor), attraverso le implicazioni con alcuni paradigmi della psicoanalisi contemporanea, quali soprattutto la teoria dell'attaccamento; 2) a livello psicologico clinico (Parker), attraverso le convergenze teorico-cliniche con altri costrutti psicologici (ad esempio l'intelligenza emotiva) e le connessioni con evidenze empiriche e dati sperimentali provenienti dalle neuroscienze e dalla biologia evolutiva; 3) a livello psicometrico (Bagby), ogni affermazione teorica sulle articolazioni dell'alexitimia viene costantemente validata empiricamente grazie al continuo perfezionamento delle varie forme di validità psicometrica della TAS (giunta oggi alla sua terza revisione). Da Intelligenza emotiva e cervello emotivo: punti di convergenza e implicazioni per la psicoanalisi.

focalizzano tutti il medesimo oggetto di conoscenza, gli affetti: un importante passo avanti che porta a vedere l'alessitimia come un disturbo multifattoriale legato al disturbo della regolazione affettiva, un deficit della dimensione cognitivo-esperienziale dei sistemi di risposta emotiva. Alle persone alessitimiche, infatti, manca il collegamento tra il cognitivo-esperienziale e le dimensioni fisiologiche e motorie-comportamentali, pertanto non è riconosciuto il legame tra emozione e comportamento; il soggetto, quindi, rimane senza alcun tipo di regolamentazione e senza una componente simbolica e verbale. Possiamo quindi affermare che all'origine della formazione della personalità alessitimica, vi è un deficit che impedisce lo sviluppo della funzione simbolica, o mentalizzazione nel bambino. A questo proposito è fondamentale ricordare che secondo la teoria dell'attaccamento la funzione simbolica può svilupparsi solo all'interno di una relazione sicura con un *caregiver* che è in grado di riflettere i bisogni emotivi del bambino, per contenere loro e dare un nome, un'identità. I risultati delle ricerche sull'attaccamento suggeriscono che rappresentazioni emotive, funzione riflessiva e ad altre abilità di regolazione affettiva adattativa emergono pienamente in un contesto di relazioni infantili di attaccamento sicuro. E' interessante notare che in studi recenti su campioni adulti clinici e non-clinici l'alexithymia è risultata essere associata a stili di attaccamento insicuro.

Un numero crescente di studi ha sostenuto l'ipotesi che le persone che soffrono di alessitimia presentano, insieme con la mancanza della funzione simbolica, un disturbo nella componente del sogno a causa del deficit del processo di mentalizzazione: il sogno, infatti, è costituito da immagini creativamente composte dalla mente della persona che provengono da precedenti esperienze emotive in età preverbale e presimbolica; queste esperienze emotive vengono poi trattate per tutta la funzione di mentalizzazione e sintetizzate in immagini mentali che costituiscono il materiale autobiografico del sogno. Pertanto, il sogno permette la simbolizzazione e la verbalizzazione delle esperienze che sono presimboliche e preverbalì nelle loro origini.

Durante il sonno, come ha sottolineato il neuroscienziato statunitense Joseph LeDoux (Eunice, 1949), la corteccia è in uno stato di non-attivazione, tranne durante il sonno REM quando è altamente attivata e coinvolta nell'elaborazione di eventi interni. La capacità di ricordare i sogni al risveglio e di riflettere sul loro contenuto è dunque una componente importante dell'auto-consapevolezza. Inoltre, le caratteristiche strutturali dei sogni possono fornire indicazioni fondamentali sulla capacità individuale di rappresentazione, simbolizzazione ed astrazione. Vi sono evidenze empiriche secondo cui incoraggiare i pazienti a fare attenzione ai loro sogni aumenta la possibilità di accedere a sentimenti ed altri aspetti della vita interna e può determinare anche progressi in psicoterapia. Molti clinici hanno riportato che i pazienti con elevati livelli di alessitimia hanno spesso difficoltà a ricordare i sogni e che il contenuto onirico assomiglia molto da vicino ai

contenuti della vita da svegli o agli eventi stressanti.

I sogni delle persone alessitimiche sono privi di fantasia, bizzarria e simbolismo, sperimentano frequenti incubi e sogni angoscianti, improvvisi risvegli, la mancanza di interesse per i propri sogni personali e l'incapacità di identificare un significato personale. In particolare, tali pazienti presentano un impoverimento nel sognare caratterizzato da un minor ricordo del sogno e una minore lunghezza, così come una ridotta intensità di sentimenti e complessità delle immagini oniriche. Alla luce di questa evidenza abbiamo ipotizzato che chi soffre di alessitimia riporta alterazione qualitativa e quantitativa di sognare oltre a disturbi della regolazione affettiva.

Dall'interpretazione alla relazione

L'ascolto dell'analista secondo Fromm non è solo ascolto di parole, ma un modo di essere presente, che implica anche un "ascoltare con gli occhi", per cogliere le comunicazioni non verbali. Occorre un'attitudine vitalizzante da parte dell'analista, che crei un clima di interesse.

Un'interpretazione, per quanto profonda, è priva di effetto se l'atmosfera in cui ha luogo il trattamento è gravosa, noiosa. Quando l'analista propone una lettura dei simboli presenti in un sogno l'atmosfera della seduta si ravviva. La ragione non sta solo nel fatto che l'analista si esprime e si espone, ma anche nel tipo di coinvolgimento provocato dal simbolo, il quale tende a rivolgersi alle persone nella loro interezza e a interpellarle con sfuggenti e ambigue intensità.

Afferma lo stesso Fromm:

Quello che faccio ha analogia con l'interpretazione dei sogni come la faceva Freud: io applico la stessa tecnica anche ad altre cose. Freud era capace di interpretare il sogno più innocuo nel senso di un desiderio di uccidere il terapeuta, dicendolo apertamente al paziente. Analogamente io dico al paziente ciò che vedo, poi analizzo le sue resistenze nei confronti di quello che ho detto²².

Fromm ritiene che il terapeuta debba essere molto concentrato e pronto a lavorare sul materiale offerto dal paziente, in modo che ogni seduta rechi qualcosa di nuovo. Ascolto e intervento si alternano nel terapeuta, che propone il suo modo di lavorare con molta schiettezza e ne richiede altrettanta al paziente. Fromm auspica che l'analista sia in grado di creare un'atmosfera di umanità, spontaneità ed autenticità tali che il paziente possa percepire che il rapporto col suo analista è qualcosa di diverso da ciò che egli sperimenta fuori del setting, che questo è un mondo di verità, sincerità, senza finzione²³.

L'interpretazione dei sogni è un'esperienza relazionale, una ricerca a due nel passato, nel presente e nel futuro del sognatore in cui è coinvolto anche il terapeuta che può persino sognare il paziente. Raccontare un sogno è un modo di rivelarsi, di scoprirsi, di aprirsi all'altro. Interpretare un sogno vuol dire per l'analista entrare in una nuova avventura, introdurre una nuova variante: l'interpretazione agisce sul racconto come il racconto agisce sull'interlocutore. Ancora una volta la funzione comunicativa del sogno si manifesta proprio attraverso il bisogno di raccontarlo, di esteriorizzarlo, di dividerlo con qualcuno. La lettura-interpretazione di un sogno non può prescindere dalla relazione che si stabilisce tra chi narra e chi ascolta il sogno: tra colui che narra e colui che ascolta si sviluppa un flusso biunivoco di dinamismi transferali/controtransferali e il

²² Fromm E., *Personalità, libertà, amore*, op. cit. p. 49.

²³ Fromm E., *L'arte di ascoltare*, Mondadori, Milano, 1994, p. 38.

sogno diventa strumento di monitoraggio della relazione terapeutica stessa la quale sovente ha cooperato a produrre il sogno medesimo.

Bibliografia

Monografie

Beckendam, C., *Dimensions of emotional intelligence. Attachment, affect regulation, alexithymia and empathy*, Doctoral dissertation, The Fielding Institute, Santa Barbara, 1997.

Fonagy, P., Target, M., (1997) *Attachment and reflective function: Their role in self-organization*, Devel, Psychopathol,.

Freud S., (1900) *L'Interpretazione dei sogni*, in edizione ebook, Newton Compton, Roma, 2010.

Freud, S., (1915-1917) *Introduzione alla psicoanalisi*, in edizione ebook, Newton Compton, 2010.

Fromm E., (1962) *Il linguaggio dimenticato. Introduzione alla comprensione dei sogni, delle fiabe e dei miti.*, Casa Ed. Valentino Bompiani.

Fromm, E., (1980) *Personalità, libertà, amore. Intervista con R. I. Evans*, Newton Compton, Roma.

Fromm E., (1994) *L'arte di ascoltare*, Mondadori, Milano.

Goleman, D., (1995) *Intelligenza emotiva*, Rizzoli, Milano, 1996.

Groddeck, G., (1961) *Das Buch vom Es*, Wiesbaden, Limes Verlag,.

Jung C., G., (1921) *Tipi psicologici*, in *Opere*, vol. VI, Bollati Boringheri, Torino, 1969.

Jung C., G., (2006) *Psicologia e Alchimia*, Bollati Boringheri, Torino.

Jung C., G., (1945) *L'essenza dei sogni*, in *Opere*, vol. VIII, Bollati Boringheri, Torino, 1976.

Jung C. G., (1948) *Considerazioni generali sulla psicologia dei sogni*, in *Opere*, vol. VIII, Bollati Boringheri, Torino, 1976.

Jung, C. G., (1972) *Gli archetipi dell'inconscio collettivo*, in *La dimensione psichica*, Bollati Boringhieri, Torino, 2003.

LeDoux, J. E., (1997) *Il cervello emotivo. Alle origini delle emozioni*, Baldini e Castoldi, Milano.

Partini, A. M., (1996) *Il sogno e il suo mistero*, Mediterranee, Roma.

Stern, D. N., (1987) *Il mondo interpersonale del bambino*, Bollati Boringhieri, Torino.

Taylor, G. J., (1993) *Medicina psicosomatica e psicoanalisi contemporanea*, Astrolabio, Roma.

Taylor, G. J., Bagby, R. M., and Parker, J. D. A., (2000) *Disturbi della regolazione affettiva*, Giovanni Fioriti, Roma.

Articoli

Formica, I., Trotta, A., (2013) *The association between alexithymia and impoverishment of dreaming: an empirical research amongst undergraduate students*. Mediterranean Journal of clinical Psychology vol. I, n.2.

Taylor, J., Parker, R., *Intelligenza emotiva e cervello emotivo: punti di convergenza e implicazioni per la psicoanalisi*. Disponibile in <http://www.psychomedia.it/pm/answer/psychosoma/taylor.htm>

Jacobi J., (1971) *Il Simbolo*. Rivista di psicologia analitica, vol. II, n. 2.