

Il sogno costituisce un'esperienza peculiare del sonno e una manifestazione della vita psichica individuale. La dimostrazione dell'esistenza del sonno "REM" (normalmente associato al sogno) anche in alcune specie animali, segnala che il sogno non rappresenta una prerogativa assoluta della specie umana: da un punto di vista bionomico potremmo dunque ritenere il sogno come un'espressione dei principi bionomici, rientrando pienamente nell'ordine bionomico organismico e nelle leggi della vita, e costituendo una manifestazione delle espressioni più elevate di un'attività psichica in qualche modo organizzata. Da un punto di vista junghiano potremmo anche asserire che il sogno sia "archetipico", poiché la psiche detiene in sé una struttura archetipica onirica (quindi appannaggio di questa peculiare manifestazione psichica) che può essere variamente costellata ed energizzata. Entro queste concezioni psicologiche potremmo pure affermare che il sogno, per l'essere umano rappresenti un'espressione della tendenza psichica alla differenziazione individuativa e alla realizzazione del piano di vita bionomico. Nei termini di una psicologia umanistica potremmo altresì sostenere che il sogno costituisca una manifestazione dell'attività di una psiche che si evolve, che tende a livelli di organizzazione sempre più elevati e all'autoaffermazione. Nel sogno ci si immerge in una condizione che si avvicina molto allo "stato psichico psicoide primitivo", caratterizzato da viscosità e fluidità tra i domini conscio-inconscio, in cui di fatto i confini tra ciò che è materiale e immateriale non sono più del tutto definiti come invece accade nello stato di coscienza vigile. Calarsi nel sonno, e poi scivolare nel sogno, significa immergersi in una condizione in cui la coscienza dell'Io viene drasticamente e variamente ridotta, anche se non del tutto sospesa: nel sonno l'energia psichica cosciente refluisce verso la propria interiorità e quasi del tutto o totalmente ritratta dalla realtà esterna. Di fatto sappiamo che durante il sonno le afferenze sensoriali vengono quasi del tutto o completamente sospese rispetto all'esterno, a seconda del grado di profondità del sonno, mentre durante il sogno, che corrisponde alla fase R.E.M.¹, e dunque a uno stadio molto profondo, normalmente tali afferenze sono totalmente sospese, con una completa canalizzazione dell'energia psichica nella propria interiorità: in questi termini si potrebbe dire che durante il sonno si verifichi una netta conversione della psiche in senso introvertito, con tutte le implicazioni che questo meccanismo può comportare per la vita cosciente dell'Ego e per il dinamismo globale della personalità. Il sogno è comunque un piano dell'esperienza psichica e una manifestazione caratteristica del sonno, e come tale il prodotto di uno stato psicofisiologico peculiare in cui la coscienza subisce un drastico cambiamento, ma non è certo del tutto vacante. Di fatto nel sonno viene sospesa quella che può essere considerata la "coscienza ordinaria" definita dalla vigilanza e dalla consapevolezza di ciò che ci circonda

¹ R.E.M. è l'acronimo per "rapid eye movement" (movimento rapido degli occhi), ovvero una fase del sonno durante la quale un elettroencefalogramma rileva un'attività cerebrale paragonabile a quella della veglia, e in cui normalmente si verificano anche altre alterazioni corporali fisiologiche caratteristiche, come irregolarità cardiaca, respiratoria, e variazioni della pressione arteriosa: gli studi hanno dimostrato che questa fase del sonno usualmente si accompagna alla produzione dei sogni, i quali possono aver luogo comunque anche in altri stadi del sonno, anche se è stato provato che in tal caso il loro ricordo è meno vivido e viene più facilmente obliato rispetto alle produzioni oniriche della fase REM.



e del proprio essere. Non si dovrebbe cadere nel tranello o nel fraintendimento di concepire il sogno come una condizione in cui la coscienza dell'Io si alieni in uno stato di completa sospensione (lo stesso termine "stato modificato di coscienza" significa "stato alternativo", "stato altro" di coscienza, caratterizzato da un peculiare funzionamento del nostro cervello e del nostro substrato biologico globale, come dimostrato dagli studi neurofisiologici): in realtà *nel sogno la coscienza dell'Io si aliena dalla realtà esterna, per immergersi e diluirsi in una condizione psichica oceanica quale il sonno, in uno stato psicoide in cui si fonde con l'inconscio individuale e collettivo, di cui il sogno rappresenta una concreta manifestazione, alla quale la stessa coscienza dell'Io partecipa in misura estremamente ridotta e variabile*. Se così non fosse, non vi sarebbe memoria dei sogni, essendo la stessa memoria una funzione della coscienza dell'Io, e gli stessi sogni non sarebbero connotati dall'attività delle funzioni psichiche, e pertanto dalla presenza di sensazioni, tonalità emotive, sentimenti, intuizioni e miriadi di pensieri. Pertanto, la sospensione delle funzioni dell'Io durante il sogno riguarda essenzialmente solo la realtà esterna, nei limiti di quella barriera percettiva normalmente eretta dal sonno tra mondo cosciente ordinario e mondo esterno: durante il sogno, in particolare, una frazione della coscienza dell'Ego partecipa alla produzione onirica, che è fondamentale prerogativa dell'inconscio, mettendo comunque in gioco parti delle sue istanze e del suo dinamismo. Nella dimensione onirica questo processo di partecipazione di una frazione della coscienza dell'Ego si esprime sia sul piano dell'inconscio individuale che di quello collettivo, attraverso la mobilitazione dei simboli, i quali, grazie alla mediazione del processo della "funzione trascendente", svolgono il tentativo di un' integrazione individuativa del Sé. Da un punto di vista bionomico potremmo dire che il sogno rappresenti anche l'espressione della funzione "Archetipo degli Archetipi" (Gastaldo e Ottobre, 1987-2008) nella sua attività "ponte" o mediatrice tra una parte della coscienza dell'Io Reale e l'Io Immanente, e costituisce dunque una terra di mezzo in cui, a un livello simbolico, l'Io Reale viene portato al cospetto della sua pregnante dimensione "immanente" che cerca una via d'espressione individuativa nella realizzazione del piano di vita bionomica. Nel corso dei secoli sono state avanzate svariate teorie sui sogni, tra le quali probabilmente quella maggiormente diffusa e conosciuta nell'era contemporanea è la teoria psicoanalitica freudiana, a partire dal suo capolavoro "L'interpretazione dei sogni" (Freud, 1899), teoria secondo la quale i sogni costituirebbero "la via regia verso l'inconscio" e il loro contenuto fondamentalmente rifletterebbe la mente inconscia del sognatore. Secondo Freud, nel loro simbolismo onirico e nella loro strutturazione, i sogni costituirebbero essenzialmente *la realizzazione allucinatoria di desideri inappagati e inaccettabili durante la veglia*. Nella concezione freudiana i sogni sarebbero costituiti da un *contenuto manifesto* e da un *contenuto latente*: mentre il primo sarebbe soltanto l'apparenza superficiale della trama onirica e il prodotto di una serie di meccanismi di mascheramento e deformazione di contenuti inconsci, tipici del processo onirico (condensazione, spostamento, rappresentazione simbolica), il secondo avrebbe invece a che fare direttamente con desideri e fantasie di strati inconsci profondi della psiche. Senza dubbio Jung, che fu

uno degli allievi e dei collaboratori più promettenti di Freud, ma che nel 1914 si dissociò dalla società psicoanalitica (in parte anche a causa della differente impostazione teorica in merito alla sua personale concezione della natura e della funzione onirica), apportò contributi notevolissimi alla teoria psicodinamica sui sogni, rispetto all'iniziale concezione freudiana. Secondo la visione junghiana i sogni sarebbero fondamentalmente *l'espressione diretta e naturale della condizione corrente del mondo mentale del sognatore*. Nella sua concezione i sogni sono considerati come *indipendenti e spontanee manifestazioni dell'inconscio*, frammenti di un'attività psichica involontaria: essi non sono costruzioni né deliberate né arbitrarie, ma fenomeni naturali che non sono nient'altro all'infuori di ciò che pretendono essere. I sogni non ingannano, non mentono, non distorcono o camuffano; essi cercano di esprimere invariabilmente qualcosa che l'Ego non sa e non capisce (Jung, Collected Works, "Psicologia Analitica ed Educazione", Vol. 17, par. 189). Dunque Jung rifiutò la posizione freudiana secondo la quale i sogni camufferebbero intenzionalmente il loro significato, sostenendo invece che la loro natura consista nel presentare uno *"spontaneo autoritratto, in forma simbolica, dell'attuale situazione nell'inconscio"* (Jung, 1967, Collected Works, Vol. 8, par. 505), e che i sogni si esprimerebbero distintamente in un linguaggio di simboli, immagini e metafore, un linguaggio che sarebbe il naturale mezzo d'espressione della mente inconscia. *Tutti i simboli contenuti nella produzione onirica costituirebbero dei trasformatori di energia psichica istintiva da una forma inferiore a una forma superiore: essi pertanto esprimerebbero in immagini l'attività inconscia del sognatore, e ne stimolerebbero, attraverso la sua energia, l'insieme delle funzioni cosce e inconscie.*

In ogni caso Jung, pur riconoscendo che in alcuni casi i sogni possano altresì detenere una funzione di soddisfacimento dei desideri e di preservazione del sonno (come teorizzato da Freud), o di rivelare una lotta infantile per il potere (come secondo Adler), si focalizzò soprattutto sul loro *contenuto simbolico* e il loro *ruolo compensatorio nell'autoregolazione della psiche*: secondo la sua concezione *i sogni rivelano aspetti di sé che non sono normalmente consapevoli, svelano motivazioni inconscie operanti nelle relazioni, e presentano nuovi punti di vista in situazioni conflittuali*. A tal proposito Jung riteneva che vi siano tre possibilità: se l'atteggiamento cosciente verso la situazione di vita è in larga misura a senso unico, allora il sogno assumerà il senso opposto; se la coscienza assume una posizione abbastanza vicina al "centro", allora il sogno si soddisfa con delle variazioni; se l'atteggiamento cosciente è "corretto" (adeguato), allora il sogno coinciderà con esso ed enfatizzerà questa tendenza, pur tuttavia senza perdere la sua peculiare autonomia (ibidem, par. 546). Secondo Jung, in una forma simbolica *i sogni ritraggono la situazione attuale nella psiche da un punto di vista dell'inconscio*. Poiché il significato della maggior parte dei sogni non si accorda con le tendenze della mente conscia, ma ne evidenzia deviazioni peculiari, si deve assumere che l'inconscio, la matrice dei sogni, detiene una funzione indipendente. Per Jung questo costituisce ciò che possiamo chiamare autonomia dell'inconscio: *il sogno non soltanto non si cura di obbedire alla nostra volontà, ma spesso si trova in una flagrante opposizione rispetto alle nostre intenzioni coscienti* (Jung, Collected Works, "Sulla natura dei sogni", Vol. 8, par. 545). L'autore riteneva che avremmo difficoltà a comprendere i sogni, soltanto perché il

loro linguaggio simbolico è differente dal linguaggio della nostra coscienza vigile. Jung sosteneva che i sogni talvolta ritraggano la relazione del sognatore con il suo mondo esterno, cioè con le persone, gli eventi, le attività della sua vita quotidiana: questo livello simbolico costituirebbe, secondo la sua concezione, il *livello oggettivo* del significato di un sogno. Altre volte il sogno rappresenterebbe il mondo interiore del sognatore, e le sue figure ritrarrebbero le personificazioni dei pensieri e dei sentimenti contenuti nella sua psiche: questo, secondo Jung costituirebbe il *livello soggettivo* del significato di un sogno. Nella visione junghiana il sogno è un dramma interiore; l'intero lavoro onirico è essenzialmente soggettivo, e il sogno costituisce un teatro in cui il sognatore è in sé la scena, l'attore, il suggeritore, il produttore, l'autore, il pubblico, e il critico (ibidem, *Collected Works*, "Aspetti generali della psicologia dei sogni", par. 509). Entro tale concezione l'interpretazione dei sogni si muove su un livello soggettivo, dove le immagini in essi contenute sono viste come rappresentazioni simboliche di elementi della personalità propria del sognatore. L'interpretazione su un livello oggettivo riferisce invece le immagini a persone e situazioni del mondo esterno. Jung criticò Freud per aver enfatizzato essenzialmente il livello onirico oggettivo, ritenendo invece che la vera natura dei sogni sia quella di ritrarre entrambi i livelli della vita del sognatore, e che essi soddisfino fondamentalmente due funzioni: la prima consisterebbe nel tentativo di *compensare gli squilibri nella psiche del sognatore*, e la seconda nel *fornire immagini prospettiche del futuro*. Attraverso la prima funzione i sogni farebbero sgorgare contenuti inconsci che la coscienza ha ignorato, svalutato o attivamente represso. Per esempio, se una persona è eccessivamente intellettuale, i suoi sogni lavoreranno nel tentativo di bilanciare questo eccesso di razionalità producendo immagini di contenuti psichici più orientati emotivamente. Secondo Jung, quando il sognatore riconosce e accetta questi contenuti inconsci, allora raggiunge un maggiore equilibrio psicologico. Per quanto concerne la seconda funzione, l'autore concordava con la visione freudiana secondo la quale i sogni possano rappresentare esperienze passate, ma in aggiunta sosteneva che essi tentino di prevedere, anticipando ciò che il futuro del sognatore potrebbe essere: ovviamente Jung non intendeva che i sogni predicano il futuro, ma soltanto che essi possano suggerire ciò che potrebbe accadere, ovvero quali possibilità potrebbe detenere il futuro. Infine, egli credeva che i sogni abbiano la funzione di promuovere il più importante processo evolutivo della vita umana, cioè *l'unificazione della coscienza e dell'inconscio in uno stato armonico e sano di unità e completezza*, cioè il processo di individuazione, ossia la "completa realizzazione della globalità dell'essere umano" (ibidem, *Collected Works*, Vol. 16, par. 352). Comunque, uno dei tratti teorici maggiormente distintivi della teoria junghiana dei sogni è certamente rappresentato dalla convinzione che essi esprimano *non solo contenuti personali, ma anche contenuti collettivi o universali*. Jung riteneva che i sogni contengano frequentemente simboli archetipici, immagini psichiche universali sottese alla totalità dei processi di pensiero dell'umanità (figure archetipiche comuni descritte da Jung sono ad esempio "la grande madre", "il saggio", "l'eroe", "l'ombra", ecc.). Nella visione junghiana gli archetipi riflettono una naturale saggezza profondamente celata nell'inconscio umano, e *le immagini*



archetipiche dei sogni possono fornire al sognatore speciali prese di coscienza e guida lungo il sentiero verso l'individuazione. Jung era convinto che gli elementi tipici e tradizionali del mondo delle religioni e dei miti contengano una ricchezza di immagini archetipiche, ed era solito fare riferimento a essi nel descrivere la natura e la funzione dei sogni. Secondo Jung molti sogni possiedono una classica struttura drammatica: in primo luogo c'è un'ambientazione (il luogo, il tempo e i protagonisti), un tema, che mostra la situazione iniziale del sognatore; nella seconda fase c'è uno sviluppo nella trama del sogno, ove ha luogo l'azione e le peripezie oniriche; la terza fase del sogno porta a un culmine o climax, dove si verifica un evento decisivo. La fase finale è la lisi, il risultato o soluzione (se ve ne sarà alcuna) dell'azione nel sogno.

Fritz Perls (1893-1970)² concettualizzò una teoria dei sogni per certi aspetti analoga alla visione teorica junghiana: concepiva i sogni come proiezioni di parti del Sé che sono state ignorate, respinte, oppure sopresse dall'individuo. Lo stesso Jung, secondo il suo approccio soggettivo al sogno, riteneva che ciascuna persona nel dramma onirico potesse rappresentare un aspetto del sognatore. Perls ampliò questo punto di vista, sostenendo che perfino oggetti inanimati nel sogno possano rappresentare aspetti del sognatore: pertanto, secondo il suo approccio, al sognatore si potrebbe anche chiedere di immaginare di essere un oggetto del sogno e di descriverlo, allo scopo di portare alla coscienza le caratteristiche dell'oggetto che corrispondono alla personalità dello stesso sognatore.

Sebbene Schultz non abbia specificamente puntualizzato una propria posizione teorica sul sogno, *la psicoterapia bionomico-autogena contemporanea attribuisce al lavoro analitico-interpretivo sui sogni una fondamentale importanza nel processo terapeutico. Il sogno viene riconosciuto come un prodotto genuino della bionomia organismica psiche-soma nella sua unità conscio-inconscio e nell'espressione del principio di autogenicità, e terra immaginale d'incontro tra l'Io Reale e l'Io Immanente lungo il cammino individuativo e il recupero o la realizzazione del piano di vita.* Per questo motivo la psicoterapia bionomico-autogena considera il lavoro simbolico-interpretativo sui sogni un mezzo psicoterapico prezioso e unico attraverso il quale, contestualmente all'utilizzo parallelo del T.A. e delle altre fondamentali tecniche bionomiche, si può produrre una costruttiva espansione del piano di coscienza, intesa all'armonizzazione della personalità globale e all'autorealizzazione. Da un punto di vista teorico il paradigma bionomico contemporaneo *condivide molti degli assunti della teoria junghiana sui sogni*, adottandone ampiamente la tecnica analitica, enfatizzando la potenziale natura archetipica degli elementi onirici e l'importanza della loro valenza simbolica, e considerando la produzione onirica su entrambi i livelli oggettivo e soggettivo. La tecnica bionomico-autogena impronta comunque il suo lavoro psicoterapico coi sogni su *una linea più marcatamente elaborativa delle immagini oniriche*, riducendo al minimo gli interventi analitici dello psicoterapeuta, che favorisce il lavoro esplorativo autogeno del paziente sul simbolismo degli elementi onirici e sull'emersione delle loro risonanze emotive: in tale contesto trovano maggiore spazio la sintesi interiore e le interpretazioni

² **Perls** era uno psicoterapeuta tedesco naturalizzato statunitense, di origine ebraica. Nel 1935 fondò a Johannesburg l'Istituto Sudafricano di Psicoanalisi. Dopo dodici anni si trasferì negli Stati Uniti, dove nel 1951 pubblicò (insieme a Ralph Hefferline, che era suo paziente dal 1946, e Paul Goodman) "Gestalt Therapy", il testo cardine della **Psicoterapia della Gestalt**, la scuola psicoterapeutica da lui fondata.



personali del paziente, piuttosto che quelle dello psicoterapeuta, le quali invece dovranno essere ridotte al minimo. Anche in questo caso, il lavoro psicoterapico bionomico di elaborazione analitica dei sogni si avvale di un'ampia gamma di fondamentali tecniche analitiche generali e di tecniche specifiche bionomico-autogene (libere associazioni, il silenzio, l'ascolto attento-empatico-attivo, le domande e i chiarimenti, la confrontazione, l'amplificazione, il T.A., la tecnica della fiaba ecc.) che dovranno essere puntualmente utilizzate nello svolgimento del lavoro elaborativo sul sogno. Da un punto di vista bionomico il materiale onirico costituisce *un'emanazione psichica autogena proveniente dalla totalità del Sé e dalla sfera esistenziale di un individuo, che può portare alla luce della coscienza dell'Io Reale elementi sconosciuti immanenti potenzialmente costruttivi e maturativi nel cammino individuativo, in quanto psichicamente illuminanti nel processo di espansione della coscienza, riequilibranti nell'armonizzazione delle funzioni psichiche, e fonte acquisitiva di significato esistenziale*. Una concezione analoga è sostenuta dalla psicologia analitica contemporanea, di cui Withmont e Brinton Perera (1989) sono validi rappresentanti: «manifestazione ed espressione dell'energia vitale, il sogno mostra la vera situazione psichica del sognatore, offrendo al terapeuta la diagnosi, il materiale e il momento opportuno per accostarsi alla realtà psicologica del paziente. [...] Il sogno può anche essere usato per curare. Esso rivela al terapeuta le strutture psichiche passate e presenti del sognatore, la dinamica psicologica e le sue capacità di cambiamento. Attraverso il sogno l'analista può entrare in contatto con il mondo dell'inconscio, mettere in luce i meccanismi psichici nascosti che governano e condizionano il comportamento, riconoscere ed eliminare i traumi che bloccano l'espressione delle emozioni. [...] Quindi, nella pratica clinica ogni sogno offre la diagnosi, la prognosi, il materiale e il momento opportuno per accostarsi alla realtà psicologica attuale del sognatore e per riconoscere e compensare i punti ciechi nella coscienza del sognatore e/o dell'analista. Dal punto di vista diagnostico, le immagini e la struttura del sogno mostrano la forza dell'Io e possono rivelare alcune caratteristiche della relazione tra le diverse forme di coscienza e l'inconscio psicologico e somatico. Dal punto di vista prognostico, il sogno richiama l'attenzione su ciò che la coscienza deve affrontare, sui probabili sviluppi clinici, spesso, sul modo in cui la consapevolezza e le capacità attuali del sognatore e/o dell'analista tendono a disporsi verso tale confronto. [...] Effettivamente molti elementi suggeriscono che i sogni siano manifestazioni del centro ordinatore e direttivo della personalità, il Sé in termini junghiani. I sogni e gli eventi esterni possono essere considerati nella stessa misura come messaggi simbolici provenienti da quella fonte che sostiene e dirige il processo d'individuazione nel corso dell'intera vita del sognatore. L'arte e l'abilità di interpretare i sogni, che l'interprete ne sia o no consapevole, è un atto di devozione nei confronti di questa *guida trascendente*. Lavorare sui sogni in terapia ha la funzione di permettere l'accesso a questa fonte».

..... (segue paragrafo)

