

Dall'incubazione del sogno nei templi di Asclepio all'incubazione del sogno nello psicodramma junghiano

Maurizio Gasseau

Introduzione

In questo saggio presento il rituale dell'incubazione dei sogni che si è sviluppato per secoli nei templi-ospedali dedicati ad Asclepio, dio greco della medicina, continuando una tradizione del rituale di incubazione del sogno come strumento di cura già presente presso gli antichi Egizi fin dal XV secolo a.C., e sviluppatosi poi nell'antica Grecia e in epoca romana; collegherò quindi tale rituale a una tecnica di lavoro psicodrammatico da me denominata "incubazione del sogno", che verrà descritta nella seconda parte del presente lavoro.

Vorrei ora soffermarmi su cosa si intende per "incubazione". In zoologia l'incubazione è il processo per cui dall'uovo deposto si sviluppa l'embrione, ovvero una nuova vita, in seguito a cure particolari e in particolari condizioni; in medicina l'incubazione corrisponde al periodo di tempo che intercorre tra il momento in cui è avvenuta la penetrazione in un organismo degli agenti patogeni e quello in cui se ne manifestano gli effetti. Nella lingua italiana, il termine incubazione definisce "un periodo in cui un avvenimento importante si va preparando".

"Incubo" è un termine usato anche per indicare una categoria di sogni descritta in un altro saggio del presente libro¹, caratterizzata da angoscia, sudorazione, tachicardia, che spinge spesso il sognatore a svegliarsi di soprassalto in piena notte o a urlare nel sonno. Gli incubi, già studiati da Macrobio, sono sogni importanti e, nella mia esperienza analitica, sembrano contenere messaggi da comprendere. Gli incubi tendono a trasmettere al sognatore un messaggio, la necessità di modificare l'atteggiamento cosciente o di far crescere qualcosa di nuovo nella propria esperienza di vita. Talvolta, possono avvertire su un luogo di lavoro o una relazione o una persona che sono da evitare. Quando vi è una crisi nella vita, è molto importante nel lavoro analitico comprendere il significato degli incubi: gli antichi sacerdoti di Asclepio, come vedremo nel rituale che descriverò qui di seguito, creavano

¹ Si veda, in conclusione a questo volume, il mio contributo "I sette mondi del sogno e la loro rappresentazione nello psicodramma junghiano".

un'atmosfera incubante dove i malati potessero ospitare un sogno curativo e trasformativo.

Per questo, nello psicodramma junghiano ho articolato una modalità di conduzione che, basandosi sugli antichi rituali di incubazione, favorisce il ricordo e la narrazione del sogno, e ne permette la rappresentazione con l'utilizzo di tutte quelle tecniche psicodrammatiche che attivano l'accompagnamento, l'amplificazione e la crescita del senso del sogno stesso nell'individuo e nel gruppo.

L'incubazione del sogno nei templi di Asclepio

È mio intendimento portarvi a rivisitare l'importanza dell'immaginale nell'incubazione del sogno nell'antico culto terapeutico di Asclepio, tramandata nell'epoca Romana come la Medicina di Esculapio.

Bisogna pensare che la pratica dell'incubazione del sogno che qui descriveremo si sviluppò in modo diverso nell'Antica Grecia, differendo di regione in regione, da tempio a tempio e di secolo in secolo. I ricercatori, gli storici e gli archeologi riferiscono che nel Mondo Antico furono costruiti dai 420 ai 643 (secondo le diverse fonti) templi in onore del dio Asclepio; questi templi furono in attivo uso terapeutico di culto per circa mille anni dalla fine del VI sec. a.C. fino al V sec. d.C.

Esculapio era il corrispettivo romano del dio Asclepio, e il primo *Asclepion* romano fu fondato nel 293 a.C. nell'isola Tiberina, l'isolotto al centro del Tevere che forse per volere del dio è sempre stata sede di pratiche mediche e religiose, ora separate nella rigida divisione delle istituzioni occidentali dove l'ospedale si occupa del corpo e la Chiesa dell'anima. Ma nel Mondo Antico erano riunite, appunto, nel Tempio di Esculapio, e la prassi di incubazione del sogno era un rituale religioso di culto e una pratica terapeutica di guarigione. Era ciò che noi potremmo chiamare una psicoterapia immaginale, dove non si trattavano separatamente l'anima e il corpo del malato e dove era richiesta una posizione attiva dell'incubante, atta a produrre le immagini trasformative.

Asclepio, narra il mito, era figlio di Apollo e della ninfa Coronide. Questa era molto amata da Apollo e, narra il poeta Ovidio², si congiunse a lui e ne restò pregna.

² Ovidio, *Metamorphoseon libri*, trad. it.: *Metamorfosi*, Fabbri, Milano 1996.

Ma il corvo, uccello sacro di Apollo, gli riferì di aver veduto Coronide giacere con il giovine Emonio, al che Apollo, sdegnato, lanciò le sue saette e la uccise. Ma subito pentitosi del fatto e non potendo con i suoi rimedi riportarla in vita, prima che venisse acceso il rogo funebre, il dio trasse dal ventre di Coronide il bambino non nato, e lo chiamò Asclepio. Apollo fece educare e nutrire Asclepio dal Centauro Chirone; un giorno fu visto da Archinoe, la figlia di Chirone ammaestrata nella divinazione, che subito predisse che Asclepio avrebbe resuscitato un uomo da morte a vita, e perciò sarebbe stato fulminato e ucciso da un dio. Chirone gli insegnò l'arte medica e la profezia di sua figlia non mancò di avverarsi. Asclepio divenne un medico dalle prodigiose arti e trascorse la sua vita a guarire gli uomini, fino a che non incorse nell'ira di Zeus e venne colpito dalla sua folgore per aver violato le leggi divine resuscitando un defunto.

Il culto di Asclepio, diffusosi probabilmente dalla Tessaglia in età pre-omerica, si sviluppò in tutto il mondo classico ed ebbe il suo centro a Epidauro, pur accogliendo entro la propria sfera anche le esperienze della grande scuola medica di Cos, in cui si formò tra gli altri Ippocrate, universalmente ricordato come un asclepiade. Era caratteristica di quel culto di Asclepio la nozione di una guarigione nella quale si identificavano il raggiungimento della salute fisica e una singolare esperienza del divino, vissuta sul limitare tra morte e vita, che ricorda sotto certi aspetti il culto eleusino. È interessante notare che come nel mito Asclepio nasce mentre la madre muore, l'incubazione del sogno sia un rito durante il quale si estrae la viva esperienza iniziatica onirica dal corpo immobile nel sonno profondo.

Dall'epoca di Ippocrate (460 a.C.-377 a.C.), la figura di Asclepio conferì una prospettiva metafisica alle ricerche degli uomini di scienza, consentendo di riconoscere nelle loro attività uno sforzo fruttuoso nel superare il rimpianto verso le antiche e perdute verità iniziatiche.

Ora, per conoscere meglio il rito di Asclepio, immaginate di essere un greco del tempo antico. State camminando a piedi lungo una strada polverosa, siete un pellegrino sulla strada del Tempio della Medicina a Epidauro. Avete poche cose nella sacca. Un po' di cibo e dei doni per Asclepio, il dio. Non avete bisogno di altro, poiché mentre vi recate al santuario digiunerete o mangerete molto poco, e specialmente eviterete quei cibi che impediscono l'apparire dei sogni ovvero il vino, la carne e certi tipi di pesce, pasta e fagioli. Dovrete astenervi dai rapporti sessuali da quando iniziate il viaggio verso Epidauro e per tutta la permanenza nel Tempio.

Quando arrivate fate un bagno nell'acqua fredda delle fontane per lavare il corpo dalla polvere della strada e per purificarvi. Dovrete provare a rendere la vostra mente pulita come il corpo; sopra al cancello di entrata è scritto:

“Puro deve essere colui che entra nel fragrante tempio; purezza significa non pensare a niente ma avere sante intenzioni.”³

Sicuramente il vostro lungo viaggio varrà gli sforzi e le difficoltà affrontate. Ultimamente siete stati nervosi e preoccupati, il vostro equilibrio era compromesso. La vostra mente deve avere inaspettatamente permesso alla malattia di entrare nel vostro corpo. Dovrete affrontare il disturbo velocemente o la malattia si svilupperà.

Ora, davanti a voi potete vedere i sacri alberi della valle del Tempio. Potete ascoltare gli uccelli, sentire la fresca brezza, odorare la dolce fragranza dei fiori. Forse volete fare il bagno e partecipare ai giochi atletici o alle danze al *gymnasium*; tutto ciò aiuterà a ristorare il ritmo interno del vostro corpo. Vi ristorerete con la bellezza dell'arte, dei concerti e delle commedie teatrali. Molti sono stati aiutati prima di voi! Le meravigliose guarigioni del dio sono inscritte su steli o tavole di pietra tutto intorno al Santuario di Asclepio. Presto sarete nel tempio principale, inginocchiati ai piedi della gigantesca statua di avorio e oro di Asclepio, il dio della Sanità; l'incenso del Tempio riempirà le vostre narici, gli inni e gli incantesimi dei sacerdoti risuoneranno nelle vostre orecchie. Forse vi sentirete così in forze da effettuare tutte le prescrizioni dovute. Potete entrare nel dormitorio proibito a cercare un sogno della visita personale del dio per curarvi e ciò accadrà solo se siete stati prima invitati dal dio in un sogno. Ora, tirate fuori dalla sacca i vostri dolci di grano, per offrirli al dio.

Diversi giorni dopo la vostra venuta al tempio è il crepuscolo, “l'ora della sacra luce”. Avete soddisfatto tutte le preliminari esigenze, siete purificati, avete fatto le vostre offerte, ascoltato gli insegnamenti dei sacerdoti. È già migliorata la vostra salute ma non vi sentite ancora in totale armonia. L'altra notte in un sogno avete visto una nebbiosa figura chiamarvi con un cenno. Sebbene il sogno fosse oscuro, sembrò essere un uomo barbuto avvolto in un mantello, che trasporta persone, facendo segno di entrare. E allora vi svegliaste, coscienti che era il dio che vi invitava; i sacerdoti vi diedero il permesso; questa notte andrete nel dormitorio proibito. Nella tremolante

³ T. Papadakis, *Epidaurus – The Sanctuary of Asclepios*, Schnell & Steiner, München 1971.

luce delle torce voi e gli altri pellegrini implorerete il dio di poter accogliere i sogni che cercate ardentemente. Ora voi camminate nelle profonde gallerie del dormitorio, misterioso tra le luci delle torce. Giacete sopra una pelle di capra, ancora calda con il sangue del sacrificio appena consumato. Nella debole luce, osservate i movimenti dei grossi serpenti gialli che si contorcono attraversando il pavimento. Non sono velenosi, voi lo sapete, ma sono molti e così enormi. Ricordate che sono generati dal dio. Sdraiate la vostra testa sulla lanuginosa pelle di capra, l'aria è pesante d'incenso. Ora, il servo del tempio cammina attraverso i portici spegnendo le torce e dicendo ai pellegrini che è l'ora per dormire. Nella scura quiete, voi udite solo l'eco degli inni e il morbido sibilare dei viscidati serpenti.

Non dovrete essere sorpresi che molte migliaia di pellegrini fossero impressionati dai rituali, volevano far piacere ai sacerdoti del tempio, e gli amici degli incubanti ammalati davano loro molta più attenzione e affetto quando incubavano il sogno giusto, il grande sogno. E accadeva proprio come era stato detto loro prima di entrare nel tempio e proprio come se lo aspettavano, secondo un iter con forti componenti suggestive. Molti pellegrini avevano sogni vividi nei quali appariva il dio Asclepio. Frequentemente si mostrava nei sogni come la sua statua, qualche volta come un fanciullo, o anche come un animale a lui sacro, come la civetta, che rappresentava il potere di pre-visione, il gallo, la capra, il cane e soprattutto il serpente. Qualunque fosse la sua forma, Esculapio toccava i pellegrini afflitti e li curava, o li avvertiva sui provvedimenti da prendere per essere curati e diceva loro quali ulteriori offerte erano richieste. Quando i pellegrini si svegliavano al mattino si sentivano ristorati e condividevano le loro esperienze oniriche.

Il culto di Asclepio appare sempre associato a quello del serpente e questi rettili variavano da tempio a tempio; il serpente è sempre presente nell'iconografia del dio, anche quando il bastone che lo sorregge è assente. Si ritiene che il culto medico legato al serpente, che del resto è presente in molte religioni, si debba alla tradizione dell'antico Egitto, dove i serpenti erano moltissimi; il dio solare Ra era coronato da un serpente e sia Osiride sia Iside erano adorati sotto forma di serpenti. Inoltre, nei templi e in molte case dell'Antico Egitto si allevavano i serpenti, e ciò accadeva anche nell'India antica. Il Porro⁴ sostiene che

⁴ G.G. Porro, *Asclepio. Saggio mitologico sulla medicina religiosa dei greci*, Ars Regia, Milano 1911.

“lo spettacolo di qualche rettile intorpidito dal sonno invernale contribuì poi alla formazione della credenza che il serpente fosse in relazione con il sonno e con i sogni. Più ancora il cambiamento della pelle, proprio del serpente al risveglio primaverile, può avere avuto un valore di ringiovanimento nella formazione del simbolo. E ancora credendosi che i serpenti spesso custodissero i tesori, si poteva affidare ai rettili epidaurici il prezioso tesoro della salute, e crederli di questo custodi prescelti dal dio. Infine il rapido animale, che guizza tanto abilmente sottraendosi alle insidie, era anche il simbolo della vigilanza come il gallo ed il cane; e per conservare la salute, combattere le malattie e vegliare sugli infermi e necessaria vigilanza incessante.”

È da notare che lo *hieron*, il santuario di Asclepio, il dormitorio proibito dove venivano incubati i sogni, era solitamente posto in un luogo remoto e vi pervenivano ammalati che speravano di essere curati, specialmente quelli per cui erano state inutili le abilità dei medici e alla medicina del tempo sembravano senza speranza. Intorno al santuario l’ottimismo terapeutico si sviluppava e Asclepio era definito “il vero e competente medico”.

Comunque non venivano ammessi quei pazienti che erano in punto di morte e le donne in stato di avanzata gravidanza: a questi era ordinato di rimanere fuori dal santuario. Questa regola crudele fu applicata in modo analogo in altri luoghi i cui si sviluppò l’incubazione del sogno, come nello scintoismo giapponese dell’isola di Itsukuschima, dove il santuario di incubazione del sogno era vietato a moribondi e nascituri, mentre gli animali sacri erano ammessi; questa regola che tendeva a mantenere puro il tempio fu criticata dagli invidiosi rivali del culto di Asclepio, i dottori del mondo antico, e più tardi dai padri della Chiesa.

Oltre ai moribondi e alle partorienti, non poteva entrare nell’Abaton – come è scritto nelle stele di Apella di epoca romana – anche chi non era chiamato dal dio nel sogno. L’iscrizione recitava così:

“È aiutato solo chi è chiamato.”

L’esistenza di un luogo nel santuario dove i pellegrini potevano sognare la chiamata del dio, la chiamata nel dormitorio proibito a giacere presso la sua grande statua, il luogo più intimo e sacro del tempio ove avrebbero incubato i sogni terapeutici, ricorda come, analogamente, gli psicoanalisti junghiani spesso prima di accettare un paziente

in analisi, lo invitano a fare un sogno per capire se è pronto a intraprendere l'esperienza di trasformazione e di individuazione.

Dall'analisi del culto di Asclepio, appare quindi come gli antichi greci fossero attenti ad ammettere nell'*Abaton* solo coloro per i quali era possibile l'accesso al simbolico, e l'immagine archetipica del vecchio saggio o la funzione trascendente rappresentata dall'immagine onirica della statua di Asclepio o del serpente erano attivate.

A Epidauro sono state ritrovate diverse iscrizioni; qui riportiamo alcune traduzioni della prima e della seconda delle cinque steli, scritte in lingua dorica intorno al IV sec. a.C. e scoperte dal Kavvadias nel 1883, che presentano una precisa numerazione che qui riportiamo testualmente.

Stele I

“8. Eufane, fanciullo di Epidauro. Soffrendo di calcoli venne ad incubare. Gli parve che il Dio apparentogli dicesse: ‘Che mi darai se guarirò?’ Egli rispose: ‘Dieci dadi’, e il Dio ridendo disse che lo avrebbe guarito. Venuto il giorno se ne andò guarito.

12. Evippo ebbe per sei anni una scheggia di lancia nella mascella. Mentre dormiva gli parve che il Dio gli levasse la scheggia e gliela ponesse fra le mani. Venuto il giorno, se ne andò guarito con la scheggia in mano.

19. Ereo di Mitilene. Costui non aveva capelli e abbondava invece di barba. Vergognandosi di essere deriso da tutti si addormentò nel tempio. Il Dio, untagli la testa con un farmaco, la coprì di capelli.”

Stele II

“1. Arata, donna di Sparta, idropica. Sua madre venne a Epidauro e la figlia rimase a Sparta. Quella si addormentò nell'*abaton*, ed ebbe una visione: le parve che il Dio tagliasse la testa di sua figlia, e ne sospendesse il corpo con il collo in basso; e da questo usciva una grande quantità di acqua. Quindi il Dio, staccato il corpo (di dove era sospeso) vi ricollocò la testa. Dopo questa visione la madre ritornò a Sparta, dove trovò sua figlia che, avendo avuto lo stesso sogno, era guarita.

9. Agestrato e la sua emicrania. Costui soffriva continuamente d'insonnia, a causa dell'emicrania. Appena giunto nell'*abaton*, si addormentò, ed ebbe una visione. Gli parve che il Dio, guaritolo dal suo dolore di capo, lo facesse alzare, e gli insegnasse la lotta. Quando fu giorno uscì guarito, e poco tempo dopo vinse il premio del Pancrazio ai giochi nemei.

23. Nicasibula di Methane, per avere figli. Addormentatasi costei ebbe una visione: le parve che il Dio venisse a lei accompagnata da un gran serpente, e che questo giacesse con lei. Nello stesso anno, essa diede alla luce due figli.”

E' particolarmente importante quest'ultima iscrizione di epoca romana che riportiamo così tradotta:

“Cura di M. Giulio Apella, descritta da lui stesso ad Epidauro, essendo sacerdote Pomplio Elio Antioco. Io M. Giulio Apella di Idria, fui chiamato dal Dio, poiché ero da gran tempo invalido e ammalato di dispepsia. Durante il viaggio, in Egina, il Dio mi disse di non essere tanto irritabile. Giunto al tempio egli mi ordinò di tenere il capo coperto per due giorni, durante i quali piovve. Io dovevo mangiare pane e cacio, prezzemolo con lattuga, lavarmi senza aiuto, correre, bere succo di limone, spalmarmi il collo accanto alla vasca da bagno, usare il trapezio, andare scalzo in bagno, coprirmi di sabbia, porre vino nell'acqua calda prima di entrarvi, bagnarmi senza aiuto e dare una dramma attica al servo del bagno; offrire sacrifici pubblici ad Asclepio ed Epione e alle divinità eleusine, e bere latte con miele. Avendo per un giorno bevuto latte solo, il dio disse di mescervi miele, per rendere la bevanda digeribile. Quando pregai il dio di curarmi più rapidamente mi parve di avere unto tutto il corpo con un unguento e sale, e di uscire dal recinto sacro, e andare verso il bagno, e un fanciullo mi precedeva con un turibolo fumante. Il sacerdote mi disse: ‘Ora sei guarito, ma devi pagare la cura.’ Io feci ciò ch'era prescritto nella visione e, untomi, con unguento salato, soffersi ancora, ma bagnatomi, ogni dolore cessò. Ciò avvenne nei nove giorni successivi al mio arrivo al tempio.”

Nel Tempio di Esculapio sorto sull'isola Tiberina furono ritrovate quattro iscrizioni greche raccolte in una sola tavola descrittive guarigioni ottenute per mezzo dell'incubazione; ne presentiamo qui due. Nella seconda iscrizione è scritto:

“A Lucio infermo di pleurite, di cui ognuno disperava, il dio ordinò di venire (nel tempio), di togliere cenere dall'ara triangolare e di porla sul proprio fianco mista con vino; e fu salvo e ringraziò pubblicamente il dio, e il popolo si rallegrò con lui.”

Nella quarta è invece scritto:

“A Valerio Afro, soldato cieco, il dio disse in oracolo di venire (nel tempio), e di prendere sangue di gallo bianco con miele, e farne un unguento; e con questo ungersi, gli occhi, per tre giorni ed egli recuperò la vista, e venne e ringraziò pubblicamente il dio.”

Nelle iscrizioni romane, secondo il Deubner⁵, gli infermi sognano che il dio indichi loro i rimedi necessari, mentre in quelle epidauriche il dio stesso per lo più compie la cura durante il sogno. Nessun critico ne antico ne moderno ha negato la realtà delle cure; in alcune iscrizioni gli eventi sembrano semmai alterati o esagerati (e solo la terza iscrizione della prima stele appare leggendaria); alcune storielle iscritte parevano per lo più una specie di morale che aveva intenti pedagogici nei confronti dei pellegrini.

Il Kavvadias⁶ distingue due periodi nel culto epidaurico: nel primo avvennero guarigioni miracolose, provocate semplicemente dalla suggestione del culto sui fedeli. Nel secondo, invece, fu introdotta la scienza medica, che però, nelle cure, fu sempre subordinata al fattore religioso: in questo periodo il dio non cura più personalmente, ma indica nei sogni il regime igienico e terapeutico da seguire. In sostanza, è confermata l'opinione già esposta dallo Chantepie: al sogno *oraculum*⁷, in cui la divinità stessa opera la guarigione attraverso il sogno, si sostituiscono dei sogni *somnium*, in cui i sogni devono essere interpretati. Le cure non sono più semplici e sicure, ma è necessaria una preparazione, consistente in un lungo soggiorno al tempio, con bagni, esercizi ginnici, diete speciali e medicine varie.

Il compito dei sacerdoti diventa sempre più importante: essi divengono interpreti dei sogni e medici, agiscono sulla fantasia degli infermi in modo da provocare i sogni divini e talvolta sognano essi stessi le cure da praticare sugli ammalati; nei primi secoli tutto ciò non era necessario, quando la ingenua fede popolare provocava numerose guarigioni immediate, senza cure scientifiche e senza interventi sacerdotali.

L'incubazione del sogno nello psicodramma junghiano

⁵ L. Deubner, *De Incubatione Capita Quattuor*, Teubner, Leipzig 1900.

⁶ P. Kavvadias, *Fouilles d'Epidaure*, Atenas 1891.

⁷ Definizioni dei sogni secondo l'onirocritica di Macrobio, Artemidoro, Sinesio e Astrampsico.

Questi rituali di cura negli oltre seicento Asclepi nel Mediterraneo, incentrati sull'esperienza dell'incubazione del sogno, si svilupparono oltre duemila anni fa; da allora la scienza della medicina è progredita, e così lo studio e l'utilizzo del sogno nelle cure psichiche. Alla fine dell'Ottocento, Sigmund Freud insegnò che il sogno è la via regia per accedere ai contenuti inconsci; successivamente, Carl Gustav Jung studiò le associazioni libere e inventò un test sulle libere associazioni per accedere ai complessi autonomi. Jung basava la cura sull'ascolto della serie di sogni del paziente e delle prime associazioni ai contenuti dei sogni, invitando sempre il sognatore in analisi a tornare all'immagine del sogno come a una *Gestalt* o un'immagine-bersaglio, il cui significato era spesso insito nell'immagine stessa. Jung insegnava che i sogni sono da accompagnare con tutte le funzioni psichiche – l'intuizione, il sentimento, la sensazione e non solo il pensiero –, affinché crescesse la coscienza rispetto al proprio destino. Invitava i suoi analizzati a dipingere ed accompagnare i sogni attraverso le varie arti. Jung scrisse che

“il sogno è un teatro in cui chi sogna è scena, attore, suggeritore, regista, autore, pubblico e critico insieme”⁸,

invitando così a concepire il sogno come una rappresentazione interiore. Quindi venne alla luce il genio creativo di Jacob Levy Moreno, il quale concepì l'intero Universo come un Grande Teatro, dove l'uomo può e deve essere un Creatore, e inventò lo psicodramma, il sociodramma e la sociometria. Insegnò ai protagonisti dei suoi psicodrammi a narrare e rappresentare i sogni e spesso a creare un finale dei sogni non terminati, a continuare nella rappresentazione psicodrammatica i sogni sognati di notte, invitando a cercare quella che Jung segnalava fosse la “lisi”⁹, il superamento del sogno.

Grazie alla rappresentazione attuata nello psicodramma junghiano, come scrive Helmut Barz nel presente volume, è possibile accompagnare il sogno con tutte le funzioni psichiche. È possibile, con i sensi, vedere un Io-ausiliario che rappresenta l'immagine dell'Animus o dell'Anima, sentirne col tatto le mani, abbracciarlo/a,

⁸ C.G. Jung, *The Psychology of Dreams* (1916/1948), trad. it.: “Considerazioni generali sulla psicologia del sogno”, in: *La dinamica dell'inconscio – Opere di C.G. Jung*, Vol. 8, Boringhieri, Torino 1976, pp. 253-299 (p. 285).

⁹ C.G. Jung, “Vom Wesen der Träume” (1945/1948), trad. it.: “L'essenza dei sogni”, in: *La dinamica dell'inconscio*, cit., pp. 301-319 (p. 317).

annusare l'odore di quell'uomo o quella donna reali che rappresentano l'atteso principe azzurro, o la Musa interiore che guida nell'interiorità.

Freud, Jung e Moreno hanno fatto crescere la scienza terapeutica centrata sul lavoro sui sogni e appaiono come dei moderni interpreti della medicina asclepiade, ovvero quell'arte medica antica che si praticava negli Asclepi e che aveva il sogno come centro della cura, del cambiamento e della trasformazione.

La tecnica dell'incubazione del sogno da me articolata trae ispirazione dagli antichi riti della medicina egizia e greca, che attivavano nei pazienti il ricordo di un sogno trasformativo, un grande sogno o un sogno oracolo, dove la voce del dio Asclepio dava consigli o un incubo. Senza dover chiedere ai pazienti di soggiornare nello studio e senza il bisogno che cadano in un sonno profondo con un'atmosfera incubante con fuochi, serpenti e pelli sanguinolenti di capre, chiedo ai membri del gruppo di psicodramma analitico junghiano di alzarsi in piedi e di affrontare insieme l'incubazione del sogno, per ricordare sogni antichi o recenti dimenticati o mai ricordati.

Nella vita, mediamente, ogni uomo trascorre quattro anni e mezzo nello stato REM, quattro anni e mezzo nello stato di sogno; molti di questi sogni non sono ricordati al mattino e finiscono nell'oblio. La tecnica dell'incubazione nello psicodramma junghiano ha come obiettivo, a seconda delle richieste del conduttore, talvolta di ricordare grandi sogni, talvolta di ricordare gli incubi e, molto più frequentemente, lasciare che dall'inconscio emerga un sogno curativo. Richiedo di ricordare sogni antichi o dell'ultima notte e non invito mai a produrre un sogno fantasticato come un'immaginazione attiva durante la pratica dell'incubazione del sogno.

L'incubazione del sogno viene attivata nelle fasi iniziali della seduta; può essere preceduta da un lieve *warming up* o essere condotta dopo il silenzio iniziale spiegando ai partecipanti cosa andremo a compiere, e quale è l'obiettivo dell'incubazione: ricordare sogni, per avere un materiale inconscio spesso misterioso da rappresentare nello psicodramma.

Spesso il partecipare all'incubazione del sogno e l'atmosfera altamente incubante del gruppo attiva nella notte il ricordo di nuovi sogni profondi, che possono più attentamente essere rievocati ed esplorati nell'incubazione del sogno che può avvenire nella seduta successiva. Ho condotto nell'Asclepio di Pergamo in Turchia per dieci anni seminari di psicodramma junghiano sul sogno in gruppi mediani con

partecipanti turchi. Ogni anno ho condotto il gruppo nell'*abatón* diroccato, tra quei millenari muri di pietra dove duemila anni fa i pazienti erano invitati a giacere sulle pelli di capra sacrificate; i partecipanti del gruppo di psicodramma erano invece seduti sulle sedie, in cerchio, e si ritrovavano per quattro giorni consecutivi.

A volte ho effettuato l'incubazione del sogno in due o tre sedute su quattro; i partecipanti ricordavano molti più sogni nella notte sia per le richieste indotte dalla tecnica dell'incubazione sia perché spesso terminavo i gruppi chiedendo di fare un sogno nella notte seguente su un loro problema specifico o sul gruppo e di narrarlo il giorno successivo nel gruppo e, infine, di rappresentarlo, sia perché i gruppi analitici in cui il conduttore e i partecipanti danno molta attenzione al sogno e ai suoi significati attivano nei partecipanti un'accentuazione dei ricordi di sogni.

Nelle fasi iniziali dell'incubazione del sogno chiedo ai partecipanti del gruppo di alzarsi e di camminare nella stanza alla ricerca del ricordo di un sogno fatto molti anni fa o nell'ultima settimana o questa notte. Chiedo di cercarlo camminando, come gli antichi pellegrini che cercavano una cura nei templi di Asclepio. Invito quindi a fermarsi in piedi e a chiudere gli occhi, aspettando che il ricordo di un sogno appaia sullo schermo oscuro delle palpebre; altre volte invito a ospitare il sogno come un grande amico che arriva all'interiorità; altre volte, ancora, mentre il gruppo è in piedi, immobile, con gli occhi chiusi e in ordine sparso nella sala, chiedo con voce intensa e imperativa: "Ricordate il sogno! Solo il sogno... il sogno... il sogno." Solitamente la mente dei partecipanti del gruppo è a questo punto in stato alterato di coscienza; dai miei studi sull'ipnosi so come possano sorgere dall'inconscio sogni mai percepiti e ricordati o sogni antichi dimenticati, che il processo individuativo propone nuovamente ora alla coscienza su richiesta del conduttore che induce l'incubazione del sogno. Spesso accompagno queste parole con fasi di silenzio per lasciare il tempo affinché il sogno appaia; rispetto all'arrivo dei ricordi del sogno, spesso suggerisco di avere un atteggiamento simile a quello di chi, volendo nutrire dei piccioni in una piazza affollata di volatili, non tira loro i semi di granturco ma li pone con dolcezza sul palmo della mano e li offre dolcemente, in modo tale che i piccioni si avvicinino e volino sulla mano per nutrirsi.

A volte, accompagno queste frasi che invitano a ricordare i sogni suonando con un batacchio la campana tibetana, fortemente vibratoria e suggestiva; dagli studi di Albert Rabenstein e dei conduttori di terapia del suono argentini, emerge come la

campana tibetana sia uno strumento vibratorio in grado di far emergere le immagini psichiche e di facilitare la produzione o riproduzione di immagini dall'inconscio.

Voglio enfatizzare ancora una volta come ciò che viene visualizzato nell'incubazione sia esclusivamente materiale onirico, sogni realmente fatti nella notte e quindi rievocati, e non immaginazioni attive; questo perché nella fase di incubazione, che è altamente suggestiva, l'attenzione del conduttore è costante nel richiedere di ricordare sogni realmente fatti di notte o nelle prime ore del mattino, e la mente inconscia – lo sappiamo dall'ipnosi – è estremamente precisa nel rispondere alle domande dell'induttore-conduttore. L'assenza di produzione di immaginazioni attive durante l'incubazione è provato anche dal fatto che, pressoché in ogni gruppo, alcuni partecipanti riferiranno di non avere visto niente, di non avere avuto nessun ricordo di sogno.

Nella pratica dell'incubazione del sogno nello psicodramma junghiano, invito più volte, con vari messaggi e con la voce che utilizza varie modalità suggestive, a ricordare il sogno; invito quindi i partecipanti, immobili in piedi da alcuni minuti con gli occhi chiusi, a mantenere ancora gli occhi chiusi e a riprendere lentamente il cammino solo dopo aver ricordato le immagini del sogno; quindi chiedo loro di cercare, nell'oscurità, la mano di un compagno o di una compagna da stringere; una volta strettane la mano, invito ad aprire gli occhi, e spesso ci sono reazioni di stupore e meraviglia per questo incontro misterioso. Invito quindi ogni coppia formata a porre le sedie faccia a faccia per potersi narrare in modo particolareggiato il sogno, come in un colloquio; invito successivamente a decidere chi è A e chi è B; il soggetto A potrà iniziare a raccontare il suo sogno e B avrà il compito di ascoltarlo, senza interpretare o commentare; terminato il racconto di A, sarà a questo punto B a narrare il suo sogno. Questa fase permette di dare voce alle immagini, alle voci, ai messaggi, alle emozioni del sogno ricordato, in uno spazio segreto intimo e protetto.

L'aver indicato nell'incubazione di riprendere il cammino solo per chi abbia ricordato il sogno permette di vedere se vi sono persone rimaste immobili poiché non hanno ricordato alcun sogno; a queste, potrà essere richiesto di condividere nei successivi colloqui un'immaginazione attiva o una fiaba.

È importante che in questa fase i partecipanti lavorino a coppie, che non si formino dei trii, e se sono dispari l'osservatore o il conduttore stesso vada a fare coppia e ad ascoltare il sogno del partecipante rimasto da solo. Dopo questa fase di condivisione a coppie, i partecipanti sono invitati a rialzarsi in piedi, a salutarsi in

modo non verbale e a riprendere il cammino, rievocando mentalmente il sogno raccontato e le sue emozioni; questo permette ai partecipanti di ritornare a essere individui e non membri di una coppia.

I partecipanti vengono quindi invitati a sedersi nuovamente nella circolarità del gruppo. Inizia qui una fase molto delicata della seduta, in cui il conduttore invita i partecipanti che lo desiderino a raccontare il proprio sogno e, se vogliono, a lavorarci psicodrammaticamente rappresentandolo. Alcuni gruppi reagiscono all'invito del conduttore con un profondo e lungo silenzio, in cui molti dei partecipanti temono di doversi esporre e rappresentare il sogno come protagonisti; in altri gruppi, più velocemente, sembra invece che tutti i partecipanti abbiano un sogno da narrare e da esplorare. Ritengo utile in questa fase ascoltare il bisogno di esposizione del sogno di due o tre persone ma non di più; se ascoltassimo cinque o sei sogni, infatti, il gruppo si stancherebbe di questa invasione di materiale onirico e si svilupperebbe uno stato inflativo gruppale di materiale onirico.

Con questa tecnica dell'incubazione del sogno si può lavorare anche con grandi gruppi con setting ridotti a un'ora e mezza. Ho utilizzato l'incubazione del sogno a Buenos Aires nel 1995 nell'ambito del XII Congresso della International Association for Group Psychotherapy, in un gruppo con oltre duecento partecipanti di oltre trentacinque nazioni; nella condivisione a coppie, tutti i partecipanti si sono raccontati un sogno ricordato nell'incubazione. Poi sono stati narrati tre sogni nel *large group*; sono quindi stati ripresi, contestualizzati e amplificati nell'osservazione finale; ho quindi fatto rappresentare il sogno di una donna cilena, la prima ad aver raccontato il sogno, che aveva come tema l'incontro nell'Aldilà con lo spirito del padre morto.

Nell'antico teatro greco di Pergamo, ho condotto un'incubazione del sogno con oltre trecento partecipanti durante il XXX Symposium of Group Psychotherapy; tutti i convenuti si sono raccontati vicendevolmente i sogni negli incontri a coppie, dopo la silenziosa incubazione sviluppata in quell'ambiente mitico prospiciente all'Asclepio. Tutti i partecipanti sono tornati a sedersi sui gradini in pietra del teatro, sono stati quindi inviati a narrare i sogni e a rappresentarli nel *large group*; tre partecipanti, due donne e un uomo, hanno raccontato sogni e li abbiamo rappresentati in successione, lavorandoci con tecniche quali il cambio e l'esplorazione dei ruoli, il doppiaggio del conduttore ai protagonisti, il soliloquio e un notevole utilizzo degli Io-ausiliari per rendere la completezza delle *Gestalt* immaginifiche del sogno;

l'osservatore, Leonardo Ancona, didatta di provata esperienza analitica, ne ha infine amplificato il significato.

I tre sogni narrati in successione ad alta voce in quel gruppo allargato, trattavano, il primo, del recente terremoto di Istanbul, che aveva ucciso più di ventimila persone; il secondo, della morte di un eminente psicodrammatista che veniva pianto da molte donne davanti ad Allah (un sogno simbolico prospettico rispetto alla morte del fondatore del Simposio e dell'Istituto Turco di psicodramma, il professor Abdülkadir Özbeck, avvenuta venti giorni dopo); il terzo sogno segnalava invece l'importanza, per il sognatore e per il gruppo, di tornare a far rivivere nell'Asclepio questi antichi riti di incubazione e di ascolto dei sogni, e di rispolverare le antiche pietre del tempio ridando vita a queste antiche pratiche curative.

Conclusione

Da sempre, nell'antichità, si riteneva curativa la pratica dell'incubare i sogni, il sognare e il ricordarli; successivamente, nell'era cristiana, fu considerato curativo il raccontare i sogni; anche dal mio punto di vista, in tutti i gruppi di psicodramma e, particolarmente, in quelli mediani o allargati è altamente curativa la pratica di raccontare i sogni nel dialogo di coppia. Naturalmente, alcuni sogni possono essere esplorati più profondamente con un lavoro psicodrammatico centrato sul protagonista, in grado di connettere i simboli e i temi del sogno alle tematiche della sua esistenza: possono essere rappresentati episodi di vita quotidiana associati al sogno, oppure si può connettere il sogno a tendenze o a ripetizioni di schemi comportamentali transgenerazionali o, ancora, a una "emergenza gruppale" – come la definiscono i gruppoanalisti argentini –, in cui il sogno narrato e rappresentato è letto come l'"emergenza gruppale" del gruppo che passa attraverso la voce e le immagini del sognatore.

Un'"emergenza gruppale" in *large group* è per esempio accaduta a Vienna, dove ero stato invitato a condurre lo psicodramma di chiusura del congresso dell'associazione austriaca di psicodramma; dopo un prolungato *warming up* nel gruppo di circa cinquanta partecipanti, articolai l'incubazione dei sogni. Dopo la condivisione a coppie, il primo sogno che fu raccontato e rappresentato fu il seguente.

Il sognatore, che nella realtà dormiva in un letto matrimoniale con sua moglie e, in mezzo, la figlia piccola, sognò:

Era scoppiata la Terza Guerra Mondiale; sentendo spari e scariche di mitragliatrice, si svegliava e andava alla finestra con l'idea che la Terza Guerra Mondiale fosse iniziata; vedeva scontri a fuoco uno contro uno, duelli cruenti a coppie e, nel sogno, tornava spaventato nel letto matrimoniale dove la figlia lo separava dalla moglie.

L'interpretazione del sogno apparve chiara quando interpretammo il sogno con l'azione – la rappresentazione psicodrammatica – e la scelta degli Io-ausiliari. Per rappresentare i diversi conflitti a fuoco, faccia a faccia, il sognatore protagonista scelse un uomo e una donna, un uomo e una donna, un uomo e una donna, e così via; al termine della rappresentazione, io interpretai la Terza Guerra mondiale come se, in quella società austriaca, si trattasse di una guerra tra generi opposti, tra l'uomo e la donna, tra il maschile e il femminile. Quando lo comunicai al gruppo, come se il sogno rappresentato da quel protagonista fosse un'emergenza gruppale, molti partecipanti assentirono con il movimento del capo e portarono – donne e uomini – profonde condivisioni, tratte dalla loro vita personale, di dolorosa conflittualità tra i generi, una guerra connotata da scontri, separazioni e distanza tra l'uomo e la donna.

Voglio raccontare infine un sogno che è stato narrato e rappresentato dopo aver utilizzato la tecnica dell'incubazione del sogno in un gruppo di formazione allo psicodramma junghiano, che si teneva a Monreale, in Sicilia, vicino alla celebre cattedrale. Una donna siciliana, che esercitava come medico di base con oltre millecinquecento pazienti, narrò questo sogno al gruppo, dopo averlo comunicato a un altro partecipante nella fase della narrazione a coppie e in seguito alla pratica dell'incubazione. La sognatrice fu successivamente colpita dall'intensità e dal significato del sogno e dalla sua rappresentazione e interpretazione. Questo era il suo sogno:

Eravamo nell'antico teatro greco di Segesta, che è situato su una montagna; dai sedili per il pubblico era possibile vedere, come è nella realtà, il Mare Mediterraneo e la Sicilia. Tutti gli psicodrammatisti erano seduti nel teatro greco; il teatro era pieno di tutta la comunità di psicodrammatisti – che, all'epoca del sogno, avevano da poco fondato l'Associazione Mediterranea di Psicodramma. Un autobus saliva la

tortuosa strada che portava al teatro e si fermava sulla parte sinistra del proscenio davanti agli spettatori. Alcuni infermieri in camice bianco aiutavano i passeggeri dell'autobus a scendere: erano antichi attori greci, che indossavano abiti dell'epoca. Alcuni di loro venivano tirati fuori dall'autobus con lettighe o barelle e depositati per terra, sulla scena, sulle rocce in mezzo al proscenio. Era una scena drammatica, erano attori greci che in passato avevano anche recitato a Segesta e che erano molto malati, erano malati terminali; alcuni, sulla scena, erano agonizzanti, e due si muovevano su delle sedie a rotelle per handicappati. Uno di questi attori, all'apparenza molto ammalato, si alzò faticosamente in piedi sostenendosi con un bastone e, camminando lentamente sulla scena verso gli spettatori psicodrammatisti e puntando il dito a uno a uno su tutti gli spettatori, disse: "Noi siamo antichi attori greci, siamo pazienti terminali, ma tutti voi – continuando a recitare puntando il dito sugli spettatori con un'inquietante azione scenica –, tutti voi siete pazienti terminali, perché la vita è una malattia a termine".

La sognatrice, esperta nell'arte medica nella cura dei malati terminali e cosciente che, pur essendo una quarantenne in perfetta salute, la sua vita sarebbe un giorno terminata, rappresentò le diverse fasi del sogno. Tutti gli psicodrammatisti del gruppo furono chiamati a interpretare o gli spettatori del teatro di Segesta o gli antichi attori o gli infermieri. Vennero effettuati diversi cambi di ruolo e soliloqui da parte della protagonista e, dopo la rappresentazione, vi fu una profonda condivisione personale – e *deep sharing* – e un'amplificazione del materiale della seduta e del sogno da parte dell'osservatore. Quest'ultimo segnalò come il sogno sia un teatro interiore e come, attraverso il teatro, gli antichi Greci fossero soliti trattare nelle tragedie l'etica dei rapporti tra i cittadini della polis, e tra l'uomo e gli dèi. Uno di questi dèi era Thanatos, la Morte; la rappresentazione di questo sogno aiutava allora la protagonista e il gruppo a essere più consapevoli della finitezza della vita e del suo termine, mettendo a contatto con il limite della vita, rappresentato dalla malattia e dalla morte. Ciò avrebbe attivato nei membri del gruppo l'*eros*, e il desiderio di vivere la vita più intensamente e alla ricerca di azioni che avessero un maggior significato.