

I sette mondi del sogno e la loro rappresentazione nello psicodramma junghiano

Maurizio Gasseau

Nell'universo del sogno esistono come "sette mondi", ovvero "categorie" di sogni, che richiedono modalità di lavoro differenti in analisi, nei gruppi analitici e, nello specifico, nello psicodramma junghiano.

“Il sogno – sostiene Karl Jaspers nella *Psicopatologia generale* (1913) – rimane sempre un fenomeno umano generale, considerato come un'esperienza illusoria indifferente oppure come un'esperienza simbolica o profetica la cui interpretazione è di particolare interesse. Nel sogno la vita psichica è così modificata che la si potrebbe dire del tutto anormale, se non fosse legata strettamente allo stato di sonno e se non fosse comune a tutte le persone [...]¹. Gli elementi che sono presenti costantemente nella vita psichica dello stato di veglia sono aboliti. Manca una vera coscienza della personalità, per cui vengono commesse azioni che sarebbero completamente estranee alla personalità vigile, senza che ciò meravigli affatto nel sogno. Manca la rappresentazione del passato. Manca la coscienza di relazioni naturali tra gli avvenimenti [...], mancano veri e coscienti atti volontari [...] e ciò per il fatto che non esiste più un sentimento della personalità, ma solo una momentanea coscienza dell'Io [...]. Il concatenamento tra i processi psichici scompare. La vita psichica in certo modo si dissolve. Si sgretolano i collegamenti tra le figure e le tendenze volontarie. Manca la rappresentazione del passato e dell'avvenire: l'individuo che sogna vive solo nel presente. Una scena si sostituisce all'altra, e spesso la precedente è del tutto dimenticata. Si vivono successivamente, a breve distanza di tempo, gli uni dagli altri, o anche contemporaneamente, gli avvenimenti più contraddittori, senza meravigliarsene [...]². Insorgono elementi nuovi [...], le rappresentazioni oniriche, che non si possono chiamare allucinazioni, idee deliranti o falsificazioni dei ricordi. Ma questi contenuti hanno una vivacità tale che non avrebbero se fossero semplici rappresentazioni.”³

¹ K. Jaspers, *Allgemeine Psychopathologie – Ein Leitfadens für Studierende, Ärzte und Psychologen* (1913), trad. it.: *Psicopatologia generale*, Il Pensiero Scientifico, Roma 1964, p. 402.

² Ivi, p. 156.

³ Ivi, p. 157.

Da queste descrizioni dell'universo del sogno possiamo comprendere quanto ampia sia la complessità dei fenomeni onirici e quanto sia importante dare un senso e un significato ai sogni. Esistono almeno sette “pianeti”, ovvero luoghi o spazi di sviluppo del sogno con delle caratteristiche specifiche per ogni categoria che necessitano – sia nel lavoro interpretativo dell'analista sia nelle scelte scenografiche del conduttore di psicodramma – di modalità differenti di conduzione e intervento. Come i pianeti del sistema solare differiscono per temperatura, composizione dell'atmosfera, pressione, grandezza, composizione degli elementi chimici che li caratterizzano, modalità di rotazione e circonvoluzione che determina profonde variazioni nell'alternanza del giorno e della notte, così i sogni presentano intensità, modalità, caratteristiche diverse e, probabilmente, si formano nella psiche umana con obiettivi differenti quali la compensazione, l'elaborazione di un trauma, il cambiamento di un atteggiamento cosciente, la fissazione e il contenimento di tracce mestiche e ricordi difficilmente accettabili, l'elaborazione dei conflitti e, ancora, come avvertimento, premonizione, presa di coscienza di eventi o tendenze future, veicolo di messaggi e informazioni sociali.

Visti i tanti scopi con cui nell'economia e nella dinamica psichica viene prodotto il sogno, voglio soffermarmi su questo “universo del sogno”, che ha la potenzialità di dare profondità al lavoro analitico. Nel nostro tempo, la psicoterapia a orientamento analitico rischia di essere sempre più un'attività che tralascia l'importanza della dimensione del sogno. Nell'ambito di un insegnamento universitario in cui venivano presentati i modelli delle psicoterapie a orientamento analitico, con moduli condotti da colleghi di vari indirizzi psicoanalitici, quando chiesi agli studenti quali fossero i concetti fondamentali che erano stati loro esposti e sui quali si fonda il lavoro psicoanalitico, mi venne risposto che erano stati spiegati loro temi quali l'intersoggettività, il transfert e il controtransfert, ma mancavano il sogno e le libere associazioni, due aspetti centrali nella psicoanalisi di Freud e nella psicologia analitica di Jung. Il fondatore della psicoanalisi, commentando il verso di Virgilio *flectere si nequeo superos, Acheronta movebo*⁴, sosteneva che

⁴ “Se non posso intenerire i numi, muoverò l'Acheronte.” (Virgilio, *Aeneis* (29 a.C.-19 a.C. ca.), trad. it.: *Eneide*, Rizzoli, Milano 2007, VII,312).

“l’interpretazione del sogno è la via regia che porta alla conoscenza dell’inconscio nella vita psichica.”⁵

Sia Freud sia Jung sottolineano l’importanza del lavoro associativo; Jung, in particolare, enfatizzava l’importanza di soffermarsi sulla prima o seconda associazione e di tornare sempre al sogno come bersaglio da osservare, invitando a non perdersi nella catena di nessi associativi collegati a un sogno che possono illuminare sui complessi psichici dell’analizzato ma, allo stesso tempo, allontanarci dalla possibilità di comprendere il sogno. La mancanza di attenzione ai contenuti espressi dal sogno, la mancata comprensione del linguaggio dei sogni perché non incubati e non ascoltati nell’alveo del setting terapeutico, unitamente alla scarsa attenzione per il lavoro associativo ad aspetti e contenuti del sogno, percepito e raccontato, sono elementi che possono costituire un grande limite di approfondimento nel lavoro psicoterapeutico e analitico. Andrew Samuels, allora vicepresidente della International Association for Analytical Psychology, segnalava come molti, anche tra gli junghiani, stessero dando sempre meno attenzione alla dimensione del sogno.

Sicuramente, il sogno va contestualizzato nella relazione terapeutica; il sogno dà profondità al gioco psicodrammatico dei ruoli e, spesso, parla con un linguaggio immaginifico della qualità e della dinamica della relazione analitica. Attraverso i sogni, inoltre, si può percepire il vento dello spirito; ci sono profonde verità che i sogni rivelano in tutti i testi sacri, dalla Bibbia al Talmud. Nel Talmud si sostiene che solo chi ha lo spirito con sé può interpretare i sogni. Questo significa che è necessario porsi da un vertice di osservazione decentrato rispetto al proprio Io, cioè che l’analista interpreti i sogni da un’altra prospettiva, irradiato dall’energia del Sé, della Totalità, che conosca la storia della simbolismo e che accompagni con il sentimento l’evoluzione della vita attraverso il suo lavoro interpretativo. Nell’Antico Testamento, al Faraone che lo invita a interpretare il suo sogno, Giuseppe risponde:

“Non Io, ma Dio darà l’interpretazione per la salute del Faraone”⁶;

⁵ S. Freud, *Traumdeutung* (1899), trad. it.: *L’interpretazione dei sogni – Opere di Sigmund Freud 1899*, Vol. 3, Paolo Boringhieri, Torino 1966, p. 553; questa frase fu aggiunta nella seconda edizione de *L’interpretazione dei sogni*, pubblicata nel 1909; quasi con le stesse parole – “l’interpretazione dei sogni è in realtà la via regia per la conoscenza dell’inconscio, il fondamento più sicuro della psicoanalisi e il campo in cui ogni praticante deve maturare il proprio convincimento e perseguire il proprio perfezionamento” –, la frase era precedentemente apparsa in Id., *Ueber Psychoanalyse* (1909), trad. it.: “Cinque conferenze sulla psicoanalisi”, in: *Casi clinici e altri scritti – Opere di Sigmund Freud 1909-1912*, Vol. 6, Paolo Boringhieri, Torino 1974, pp. 125-173 (p. 151).

questo significa interpretare il sogno non da un vertice di lettura dell'Io, ma da una prospettiva più ampia della totalità, dell'universalità rappresentata da Dio.

Sappiamo che in una vita media di circa settantacinque anni si passano quattro anni e mezzo nello stato REM, nella fase in cui appaiono i sogni. Allora, come cercare di avvicinare tutti questi contenuti onirici, che spesso sono solo dei flash, che nella mente del sognatore si attivano in pochi secondi e che, però, hanno una durata soggettiva molto maggiore, configurandosi nel ricordo del sogno come la durata di un viaggio, di un film o di un'avventura? Nella percezione del sognatore, il sogno è infatti molto più lungo del periodo in cui si sviluppa nella notte. Per coloro che faticano a ricordare i propri sogni, ricordiamo che le ultime ricerche segnalano che le fasi REM si ampliano quando il sonno è superiore alle sette ore. È per questo motivo, che in estate spesso le persone in vacanza dichiarano di sognare di più, perché si permettono di dormire maggiormente; oltre le sette ore, infatti, si hanno dei cicli REM più ampi e, quindi, anche un maggiore ricordo dei propri sogni.

Il sogno può contenere nelle sue immagini analogiche la tensione conflittuale, ovvero quella dinamica degli opposti che, a volte, è indicibile e inesprimibile con la logica del pensiero verbale. Per segnalare questa potenzialità dell'immagine, il reverendo David Miller, uno degli illustri ospiti di Eranos, ci insegnava:

“Come può il pensiero raccontarci brevemente il Mistero della Trinità cristiana in cui Dio è uno e trino? È impossibile, è molto più facile con la capacità simbolica dell'immagine di contenere gli opposti in cui si veda in un'immagine di sogno un'unica Montagna con tre Vette.”

Il simbolo è spesso il modo migliore per esprimere un dato di fatto relativamente sconosciuto. I simboli sono per Jung dei mediatori di energia tra l'inconscio e il conscio e tra l'inconscio personale e l'inconscio collettivo. Il simbolo, che stimola con la sua presenza un ampliamento della sfera di coscienza, è vivo finché è pregno di significato.

Il sogno ha anche una funzione compensatoria, una sorta di autogoverno della psiche che ha lo scopo di un adattamento completo attraverso un dialogo tra

⁶ Gen 41,16.

l'inconscio e la coscienza. In *Fondamenti della psicologia analitica* (1935), Jung scriveva:

“Tutti i sogni, hanno una funzione compensatrice; sono un indizio, un sintomo, se preferite, che l'individuo non è più in sintonia con l'inconscio, che in un dato momento ha deviato dal suo cammino naturale.”⁷

Così in *La struttura dell'inconscio* (1916):

“I sogni segnalano come un barometro l'unilateralità del nostro atteggiamento [...]. La funzione del sogno è in primo luogo compensatrice, in quanto essa raffigura il materiale subliminale indotto a costellazione dalla situazione attuale della coscienza.”⁸

Così, ancora, in *Considerazioni generali sulla psicologia del sogno* (1916/1948):

“Funzione compensatrice significa anzitutto che l'inconscio, considerato come correlato alla coscienza, incorpora nella situazione cosciente tutti gli elementi che il giorno prima del sogno sono rimasti allo stadio subliminale, o per effetto di rimozione o perché erano semplicemente troppo deboli per poter raggiungere la coscienza. La compensazione va definita, nel senso dell'autogoverno dell'organismo psichico, finalisticamente.”⁹

Quindi, in *Tipi psicologici* (1921):

“L'inconscio [...] fornisce nei sogni tutti quei contenuti che sono costellati in rapporto alla situazione cosciente, ma che sono stati inibiti ad opera della selezione attuale della coscienza, e la cui conoscenza sarebbe indispensabile alla coscienza stessa ai fini di un adattamento completo.”¹⁰

⁷ C.G. Jung, *Analytical Psychology: Its Theory and Practice* (1935), trad. it.: “Fondamenti della psicologia analitica”, in: *Psicoanalisi e psicologia analitica – Opere di C.G. Jung*, Vol. 15, Boringhieri, Torino 1991, pp. 13-186 (p. 120).

⁸ C.G. Jung, “Die Struktur des Unbewußten” (1916), trad. it.: “La struttura dell'inconscio”, in: *Due testi di psicologia analitica – Opere di C.G. Jung*, Vol. 7, Boringhieri, Torino 1983, pp. 263-305 (p. 297).

⁹ 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, Bollati Boringhieri, Torino 1976, pp. 253-299 (p. 273).

¹⁰ C.G. Jung, *Psychologische Typen* (1921), trad. it.: *Tipi psicologici – Opere di C.G. Jung*, Vol. 6, Boringhieri, Torino 1969, p. 431.

Così, infine, in *Psicologia analitica ed educazione* (1924/1946):

“Se chiamiamo compensatori i sogni è perché essi contengono quelle immagini, quei sentimenti e quei pensieri, l’assenza dei quali crea nella coscienza una lacuna riempita di paura anziché di comprensione.”¹¹

Avendo tutti i sogni, in misura diversa, questa funzione compensatoria di equilibratura e di autogoverno della vita psichica, in questo capitolo considereremo la funzione compensatoria come una caratteristica comune dei sogni, un minimo comune denominatore presente nei sogni e non come una categoria a se stante.

Ho voluto approfondire in questo saggio il lavoro degli studiosi del sogno dell’antichità, quali Artemidoro di Dalidi (II sec. d.C.), autore della *Ὀνειροκριτικά*¹², Sinesio di Cirene (370 ca.-413 d.C.), autore del *De insomniis*¹³, e soprattutto Ambrogio Teodosio Macrobio (IV-V sec. d.C.), autore del *Commentarii in Somnium Scipionis*¹⁴, il quale già sosteneva che i sogni appartengono a categorie differenti.

Nel mito greco, come narra Omero nell’*Odissea*, la Notte ha due porte, da cui discendono i sogni: una è di polito corno e l’altra è di avorio. Secondo alcune traduzioni di questo mito, dalla porta di polito corno discendono i sogni veri, mentre da quella di avorio i sogni che sono da interpretare, i sogni fallaci, proprio perché l’avorio è opaco e non rende visibile cosa sta scendendo dalla notte e questo significa che siamo di fronte a sogni simbolici, non chiari da decodificare¹⁵. Jung descrive le due forme del pensare: una è il pensiero logico e l’altra è il pensiero analogico¹⁶; quest’ultimo viene dall’emisfero destro, quello in cui parlano gli dèi attraverso i sogni e l’immaginale. Attraverso l’ascolto e la rappresentazione dei sogni, si tratta di accompagnare questa forma di pensiero per immagini che ha dei profondi contenuti

¹¹ C.G. Jung, *Analytische Psychologie und Erziehung* (1924/1946), trad. it.: “Psicologia analitica ed educazione”, in: *Lo sviluppo della personalità – Opere di C.G. Jung*, Vol. 17, Bollati Boringhieri, Torino 1991, pp. 63-130 (p. 100).

¹² Artemidoro di Dalidi, *Onirocritica* (II sec. d.C.), trad. it.: *Il libro dei sogni*, Rizzoli, Milano 2006.

¹³ Sinesio di Cirene, *De insomniis* (IV sec. d.C.), trad. it.: *I sogni*, Adriatica, Bari 1992.

¹⁴ Macrobio, *Commentarii in Somnium Scipionis* (V sec. d.C.), trad. it.: *Commento al sogno di Scipione*, Bompiani, Milano 2007.

¹⁵ Omero, *Odyseia* (VII sec. a.C. ca.), trad. it.: *Odissea*, Mondadori, Milano 1986, libro XIX, vv. 560-567; si veda inoltre ancora il citato contributo di Giannoni.

¹⁶ C.G. Jung, *Wandlungen und Symbole der Libido* (1912/1952), trad. it.: *Simboli della trasformazione. Analisi dei prodromi di un caso di schizofrenia – Opere di C.G. Jung*, Vol. 5, Boringhieri, Torino 1970, pp. 21-46.

creativi. Erich Fromm parla di un “linguaggio dimenticato”¹⁷; si tratta allora di tradurre e comprendere in che modo stia cercando di comunicarci aspetti importanti ed essenziali per la nostra vita.

Nella concezione di Freud, il sogno è sempre letto in chiave personale e intrapsichica. Jung postulò invece l’esistenza dei “grandi sogni”, cioè sogni che per i capi tribù parlavano per tutta la comunità e avevano un senso sociale. Negli anni ’80 Gordon Lawrence, cofondatore del modello del *Social Dreaming Matrix*, segnala con i suoi scritti quanto, forse, sia un limite vedere il sogno come una dimensione che vada letta sempre in una chiave personale intrapsichica. Ci sono sogni che hanno un contenuto sociale, che percepiscono una dinamica in un campo sociale, gruppale, comunitario e concepiscono in modo immaginativo soluzioni creative che tengono insieme le tensioni di forze opposte e della complessità nella sintesi spesso rappresentata simbolicamente¹⁸. Questi sogni saranno trattati nella categoria dei sogni a carattere sociale.

In questo lavoro ho ripreso quindi sette categorie, sette “mondi” del sogno, di cui cinque già presenti nel lavoro di Macrobio, filosofo neoplatonico e colto letterato romano. Egli, nella sua opera più famosa il “*Commentario in Somnium Scipionis*”, distingueva i sogni in cinque categorie:

- il sogno vero e proprio o sogno *somnium*, che noi definiamo sogno simbolico;
- la visione o sogno *visio*;
- l’oracolo o sogno *oraculum*, in cui parlava nel sogno un dio o un antenato;
- l’apparizione nel sonno di eventi che agitano o sogno *insomnium*, l’incubo;
- le rappresentazioni fantastiche all’addormentamento tra sogno e veglia, il sogno *phantasma*.

Nelle pagine seguenti, ci soffermeremo pertanto su queste categorie, alle quali ne ho voluto aggiungere altre due, costituite da:

- il sogno ricorrente;
- il sogno sociale o “grande sogno”.

¹⁷ E. Fromm, *The forgotten Language – An Introduction to the Understanding of Dreams, Fairy Tales, and Myths* (1951), trad. it.: *Il linguaggio dimenticato. Introduzione alla comprensione dei sogni, delle fiabe e dei miti*, Bompiani, Milano 1961.

¹⁸ Si veda, per es., W.G. Lawrence, *Social Dreaming @ Work* (1998), trad. it.: *Social Dreaming. La funzione sociale del sogno*, Borla, Roma 2001; ulteriori testi dell’autore verranno segnalati nella bibliografia in calce al presente volume.

Mi propongo qui di narrare alcuni sogni, al fine di collocarli in queste categorie, di spiegarne didatticamente le caratteristiche e, in ultimo, vedere anche come si possa operare, sia come analisti sia come conduttori di psicodrammi analitici nella conduzione psicodrammatica e nelle scelte tecniche, su sogni che, appartenendo a differenti categorie, necessitano di un'attenzione variata sia a livello interpretativo sia a livello rappresentativo. Il nostro approccio a sogni differenti, pertanto, dovrà essere lievemente diversificato tanto nei gruppi quanto nell'analisi individuale. Alcuni studiosi di ermetismo, riprendendo un verso di Dante Alighieri che asseriva che la *coniunctio matutina* è più profonda della *coniunctio vespertina*, segnalano come Dante si riferisse, in realtà, al lavoro di incontro tra la coscienza e l'inconscio in questa congiunzione, e come i sogni del mattino siano più profondi dei sogni fatti nel riposo pomeridiano. Concordo pienamente con la visione dantesca, tanto è che rappresento in psicodramma e interpreto in analisi sogni fatti nelle ore della notte e nel primo mattino, mentre dedico meno attenzione ai sogni fatti nel riposo pomeridiano. Questi ultimi non contengono elementi significativi sulla dinamica intrapsichica del sognatore, non presentano indicazioni prospettiche sul suo sviluppo psichico e non sono mai "grandi sogni" a contenuto sociale che parlano della comunità. Passerò ora a illustrare i sette "mondi" del sogno.

Il sogno *somnium* o sogno simbolico

La prima categoria è costituita dai sogni simbolici, i quali abbisognano cioè di un lavoro di comprensione e traduzione interpretativa. Essi sono classificati da Macrobio come sogni *somnium*:

“[il] sogno propriamente detto nasconde ciò che ci comunica sotto uno stile simbolico e velato di enigmi il cui significato incomprensibile esige il soccorso dell'interpretazione.”¹⁹

¹⁹ Macrobio, *Commento al sogno di Scipione*, cit., I,3,10.

I sogni simbolici sono come un rebus che va decodificato. Ora presentiamo alcuni sogni simbolici o *somnium*. Il primo è il famoso sogno biblico descritto nella Genesi narrato dal Faraone, il quale sogna:

*Si trovava sulla riva del Nilo. Ed ecco salire sette vacche, belle di aspetto e grasse di carne, e mettersi a pascolare nella macchia di papiro. Dopo quelle, ecco altre sette vacche salire dal Nilo, brutte di aspetto e magre di carne, e fermarsi accanto alle prime vacche, sulla riva del Nilo. Ma le vacche brutte di aspetto e magre di carne divorarono le sette vacche belle di aspetto e grasse.*²⁰

Il Faraone quindi si svegliò. Poi si riaddormentò e sognò una seconda volta:

*Ecco sette spighe venire su da un unico stelo, grosse e belle. Ma ecco sette spighe secche, sottili ed arse dal vento orientale, germogliare dopo di quelle. E le spighe sottili inghiottirono le sette spighe grosse e piene.*²¹

Il Faraone, sentendo che questo sogno era importante, ne cercò un'interpretazione; insoddisfatto degli oniromantici della sua terra, trovò allora Giuseppe, schiavo in Egitto, il quale rispose così al Faraone:

“Il sogno del Faraone è uno solo: quello che Dio sta per fare, Egli lo ha indicato al Faraone. Le sette vacche belle sono sette anni; e le sette spighe belle sono sette anni: è un solo sogno. E le sette vacche magre e brutte, che salgono dopo di quelle, sono sette anni; e le sette spighe sottili, arse dal vento orientale, sono sette anni: vi saranno sette anni di carestia [...]. Ecco che stanno per venire sette anni, in cui risarà grande abbondanza in tutta la terra d'Egitto. Poi a questi succederanno sette anni di carestia, e si dimenticherà tutta quell'abbondanza nella terra d'Egitto, e la carestia consumerà il paese.”²²

Giuseppe invitò il Faraone a provvedersi di un uomo intelligente e sapiente che amministrasse il paese e prevenisse la carestia, utilizzando le informazioni del sogno, radunando tutti i viveri di queste annate di abbondanza e utilizzandole nei sette successivi anni di carestia. Questo piacque al Faraone e permise a Giuseppe, grazie al

²⁰ Gen 41,2-4, 17-21.

²¹ Gen 41, 5-7, 22-24.

²² Gen 41, 25-31.

suo lavoro interpretativo e alla sua saggezza, di essere nominato primo ministro d'Egitto, perché conosceva l'arte di interpretare i sogni. Questo sogno del Faraone è un sogno simbolico prospettico, che attinge dall'inconscio, per definizione “senza spazio e senza tempo”²³, informazioni su eventi che tenderanno a realizzarsi.

C'è un sogno simbolico che fece Federico Fellini, il famoso regista cinematografico. Alla fine degli anni 50' Fellini era in analisi, a Roma, con Ernst Bernhard, il quale aveva uno studio in Piazza di Spagna vicino a Trinità dei Monti; Fellini, che non aveva ancora sviluppato la famosa serie di film a contenuto onirico, fece un sogno nel quale egli era cieco da un occhio: vedeva la realtà solo con l'occhio sinistro ed era cieco nell'occhio destro²⁴. Fellini pensò che, forse, rischiava di avere una visione monoculare e raccontò questo sogno al primo indimenticabile Maestro degli psicologi analisti italiani, che, formatosi con Jung, negli anni '30 era venuto a Roma a vivere e a lavorare. Bernhard, ascoltato il sogno e le associazioni di Fellini, interpretò questo sogno sottolineando come sembrasse segnalare che Fellini, come regista cinematografico, doveva imparare – seguendo le indicazioni del sogno – a vedere la realtà con l'occhio sinistro, che è guidato dall'emisfero destro; quindi, iniziare a vedere e portare questa realtà immaginale, non così logica, e onirica nella sua arte cinematografica. Da quel momento in poi, Fellini iniziò a sviluppare un nuovo linguaggio artistico in quella grande serie cinematografica fortemente onirica e simbolica che, con *Otto e mezzo* (1963), lo avrebbe portato a vincere il Premio Oscar per la regia.

È importante interpretare i sogni simbolici, che sono un po' come un rebus, non dobbiamo abdicare l'attività interpretativa che integra tutte le funzioni psichiche, intuizione, sentimento, sensazione, pensiero. I sogni simbolici ci chiedono di comprenderne l'inizio: se l'analista dà poca attenzione all'inizio di un sogno, è come se entrasse al cinema in ritardo e non sapesse l'inizio dello svolgimento del film, e non riuscisse pertanto a capirne la trama. Quindi, si tratta di riuscire a cogliere con attenzione se il sogno inizia a svolgersi in un castello, in una festa in maschera, in un tempio, poiché quel luogo nel quale si svolgono le vicende iniziali ci dà elementi sulla trama e sullo svolgimento del sogno. Se le vicende del sogno si svolgono inizialmente in un castello medievale, con le mura alte, c'è da chiedersi perché il sognatore abbia

²³ Si veda, per es., M.-L. von Franz, “The Psychological Experience of Time” (1981), trad. it.: “L'esperienza psicologica del tempo”, in: Id., *Psiche e materia*, Bollati Boringhieri, Torino 1992, pp. 88-112 (pp. 90 sgg.).

²⁴ Comunicazione personale di Tullio Kezich, Torino.

bisogno di rappresentare il proprio teatro psichico tornando nell'epoca medievale, cioè cosa ci sia di medievale nella sua vita, nei suoi comportamenti, e quali minacce sussistano così che la trama del sogno inizi in un castello con le mura tanto alte. Se il sognatore, nella prima scena di un sogno ricordato e narrato in seduta, si trova a una festa in maschera, c'è da chiedersi che cosa abbiano a che fare una festa, il sentimento di partecipare a una festa o il mascherarsi con la vita del sognatore. Questi primi indizi dei rebus rappresentati dai sogni simbolici sono fonte di riflessione per l'analista, il quale, nell'ambito dell'analisi individuale, utilizzerà queste informazioni nel processo interpretativo e collegherà questi indizi ai dati emergenti dal resto della trama del sogno e dalla conoscenza del sognatore. Nello psicodramma junghiano, sarà invece importante rappresentare la prima scena del sogno, anche se essa costituisce solo una parte di un lungo sogno, per capire in che contesto ci voglia portare il sognatore, di cosa abbia bisogno segnalandoci quella prima immagine, in che paesaggio intrapsichico si esprima la sua anima e la dinamica interiore. Spesso, la presentazione di un sogno in un gruppo o in una seduta individuale è un modo di richiedere, di esprimere una *Gestalt* emotiva aperta e talvolta sanguinante, con tutta la sua problematicità. Se un altro sognatore ci racconta che, all'inizio del sogno, si trova in un tempio, dobbiamo subito chiederci cosa voglia segnalarci quel sogno sul sentimento religioso del sognatore, sul suo rapporto con lo spirito, sulla sua condotta etica e su come la dimensione spirituale sia presente o latitante nella vita attuale del paziente o nel suo passato. Jung, nell'ambito di un seminario sull'analisi dei sogni tenuto il 7 novembre 1928 presso il Club Psicologico di Zurigo, descrisse il primo sogno presentato in analisi da un uomo d'affari e grande viaggiatore:

Vengo a sapere che uno dei figli della mia sorella più giovane è ammalato; arriva mio cognato e mi chiede di andare con lui a teatro e poi a cena. Ho già mangiato, ma penso che in ogni caso posso andare con lui. Arriviamo in un'ampia stanza con al centro un lungo tavolo da pranzo già apparecchiato; ai quattro lati della grande stanza ci sono file di banchi o sedili come in un anfiteatro, ma con gli schienali rivolti verso la tavola, al contrario. Ci sediamo e chiedo a mio cognato perché sua moglie non sia venuta. Poi penso che, probabilmente, non è venuta perché il bambino è malato e chiedo come sta. Dice che sta molto meglio, adesso ha soltanto un po' di febbre. Poi sono a casa di mio cognato e vedo la bambina che ha un anno o due. In realtà questa bambina non esiste, ma c'è un bambino di due anni. La bambina

*sembra piuttosto malata e qualcuno m'informa che non vuole pronunciare il nome di mia moglie, Maria. Pronuncio io il nome e chiedo alla bambina di ripeterlo, di dire "zia Maria" ma in realtà dico "zia Mari..." e, invece di emettere semplicemente la "a", dico: "Mari-ah-ah", come se stessi sbadigliando, nonostante le proteste delle persone attorno a me per questo modo di pronunciare il nome di mia moglie.*²⁵

Jung, narrato il sogno, commentò:

“Questo sogno comune ci introduce nell’atmosfera familiare del paziente. Tutti i particolari forniti riguardano la sua famiglia perciò ne possiamo trarre una conclusione importante [ovvero, che l’interesse del sognatore fosse molto centrato sulla famiglia e sulle persone a lui particolarmente vicine] [...]. Quest’uomo ha vissuto molto all’estero: è un uomo che appartiene al mondo, un gran viaggiatore. Allora perché non sogna di quest’altra parte della sua esistenza, di quest’altro scenario, ecc.? [...] Ovviamente – si risponde Jung – è catturato da un linguaggio che usa come termini i personaggi della sua famiglia, quindi forse il suo inconscio tende a sottolineare che il suo problema è lì.”²⁶

Ora, i primi personaggi del sogno sono suo nipote ammalato, sua sorella più giovane e suo cognato; è su questi elementi che ci vuole parlare il sogno e su cui si concentra l’attenzione dell’analista Jung. Il sognatore è poi è invitato ad andare con il cognato a teatro e poi a cena. Continua Jung:

“Il teatro è il luogo della vita irreali, è vita in forma di immagini [...]; a teatro si può vedere come agiscono i complessi [...]. Quindi, invitandolo a teatro, suo cognato lo invita alla messa in scena dei suoi complessi, in un luogo dove tutte le immagini sono rappresentazioni simboliche o inconsce dei suoi complessi. E poi a cena. Per mangiare i complessi [...]. Il teatro e la cena sono un’anticipazione del processo analitico. Spesso il primo sogno propone alle persone il nucleo dell’intero processo che sta loro dinnanzi.”²⁷

²⁵ W. McGuire (a cura di), *Dream Analysis – Notes on the Seminar given in 1928-1930 by C.G. Jung* (1984), trad. it.: *Analisi dei sogni. Seminario tenuto nel 1928-30*, Bollati Boringhieri, Torino 2003, p. 55.

²⁶ Ivi, pp. 55 sg.

²⁷ Ivi, pp. 59 sgg.

Ci sono dei sogni simbolici che hanno un significato prospettico, finalistico: qualcosa sta per avvenire e il simbolismo del sogno ci sta portando ad affrontare quella tematica. Augusto Romano, negli anni '80, in una conferenza sul sogno tenuta presso l'Ordine dei Medici di Torino presentò diversi sogni di pazienti vicini alla morte. Di fronte alla morte, come dice anche Marie-Louise von Franz, il sogno costituisce una preparazione, aiuta a un'accettazione; abbiamo allora sogni come quello che segue:

Un cacciatore, che era molto bravo, si trovava nel sogno di fronte a un cervo; mirava al cervo, che era proprio davanti a lui, sparava, ma non lo prendeva.

Il cacciatore, insomma, non prendeva la vita. Non riusciva a prendere quella vita che prima, da quella distanza, avrebbe sempre colto. Di lì a poco, il sognatore sarebbe morto. In un altro sogno, una donna, ammalata, faceva questo sogno:

Si trovava a sognare di andare a lavare i panni al fiume, e anche la sua biancheria intima; provava a lavarla a mano, con il sapone, lungo la riva del fiume, ma la biancheria veniva portata via dalla corrente; la sognatrice non riusciva più a riacciuffarla, e si perdeva nelle acque.

È come perdere qualcosa di intimo, di essenziale, come quando le ceneri dei cremati ritornano alle acque del Gange. I sogni hanno anche la funzione di riconnettere la psiche al mondo infero dell'Aldilà, come afferma James Hillman:

“il netto contrasto tra giorno e notte, come anche il relegare i sogni nel mondo notturno del sonno e della morte, ha le sue origini prima di Eraclito. Già nell'*Iliade*²⁸ Hypnos (Sonno) e Thanatos (Morte) erano fratelli gemelli”²⁹.

Omero inserisce i sogni nella casa di Ade, il Dio del Profondo e delle cose invisibili. Ade stesso era invisibile, e forse per questo non ebbe eretti né templi né altari. La casa dei Sogni era la casa di Ade nel sottosuolo o, comunque, nelle vicinanze del regno di Ade; la loro dimora era un regno oscuro. Anche la mitologia orfica associa i sogni con

²⁸ Omero, *Iliade* (VII sec. a.C. ca.), trad. it.: *Iliade*, Einaudi, Torino 1963, XIV,321; XVI,454,671,581; XI,241; si veda anche Id., *Odissea*, cit., XIII,79 sg.

²⁹ J. Hillman, “The Dream and the Underworld” (1975/1979), trad. it.: *Il sogno e il mondo infero*, Il Saggiatore, Milano 1988, pp. 36 sg.

la morte e con l'oblio. In India, nell'*Atharvaveda*, ne troviamo un parallelo quando si dice che i sogni provengono dal mondo di Yama, il signore dei morti. Hillman ritiene che

“la progenie della Notte [dia] al sogno un'atmosfera che è ben lontana dal lieto ottimismo della psicologia della crescita o dalle segrete delizie del desiderio sessuale [...]. Al contrario, [i sogni] sono invece parenti degli inganni e dei conflitti, delle lamentazioni e della vecchiaia, dell'irreversibilità del nostro destino.”³⁰

Il sogno, quindi, rivela insomma la necessità di quell'incontro con la morte che già faceva scrivere a Goethe nel poema *Divano occidentale-orientale* (1819),

“uomo sarai un triste pellegrino per le oscure terre se non imparerai almeno una cosa nella vita, a vivere, a morire e a rinascere.”

Secondo Hillman, il sogno può trascinarci verso il basso, verso l'introversione e la depressione:

“situando il sogno nella Casa di Ade [...], potremmo [...] accorgerci di come i sogni riflettano un mondo infero di essenze, piuttosto che un sottosuolo di radici e di semi [...]. Un sogno non è tanto un commento sulla vita, un'indicazione sulla direzione del suo sviluppo, quanto piuttosto un'asserzione proveniente [...] delle profondità ctonie [...]. Nel mondo infero si è spogliati di tutto, la vita è sottosopra [...]. L'esperienza del mondo infero è travolgente, è come una violazione che trascina fuori dalla vita – come nel ratto di Ade nei confronti di Persefone –, in quel regno che l'inno orfico a Plutone descrive come ‘vuoto di giorni’. Perciò spesso sugli epitaffi greci è detto che entrare nell'Ade significa ‘lasciare la dolce luce del sole’.”³¹

C'è un sogno che uno psicologo analista milanese fece poco prima di morire, e che lo confortò molto, perché lui sognava, ormai molto dolorante per la malattia oncologica che l'aveva colpito, che

³⁰ Ivi, pp. 38 sg.; la traduzione è adattata, con riferimento alla versione italiana del testo pubblicata da Adelphi (2003).

³¹ Ivi, pp. 44 sgg.

c'era una montagna che lui doveva salire con molti alberi di Natale sui pendii, e una voce gli diceva: "Sali, Ugo, sali da un albero all'altro, fino all'ultimo albero di Natale"; e lui, così, risaliva faticosamente la montagna sino all'ultimo Grande albero di Natale.

Nel sogno era come se egli ricevesse un messaggio che segnalava un insieme di rinascite, e lui doveva arrivare all'ultimo albero, essendo esso uno dei passaggi; chi era accanto a lui segnalò quanto il sognatore prossimo alla morte fosse stato confortato da questa immagine di sogno, che lo aveva preparato ad accettare la morte come uno dei passaggi verso la cima della montagna.

C'è un sogno drammatico, che ho incontrato conducendo un gruppo di psicodramma con Wilma Scategni, di una giovane donna, medico presso un Ser.T.; ella portò un sogno, nel quale

entrava in un gabinetto alla turca, si collocava in piedi e, di colpo, tutto il suo sangue usciva dal corpo e scorreva sul pavimento.

Lei era sorpresa, ma non terrorizzata o spaventata da questo sogno, e vi era diversità tra il vissuto dei partecipanti del gruppo, molto preoccupati per questo sogno, e la sognatrice, un po' incosciente del simbolismo prospettico del sogno. Che cosa stava accadendo? Ci sono sogni prospettici, in cui il sognatore non riesce a cogliere il dramma che sta avvenendo. Io, che conducevo quel gruppo, non riuscivo a collegarlo a nulla della sua vita e l'unica cosa che le dissi era di stare attenta. Questa medico fu travolta sette o otto giorni dopo da un'auto e morì mentre camminava, attraversando la strada. Morì dissanguata. Questo è un sogno che sembra accompagnare il destino e ha un significato simbolico.

Nel gruppo psicodrammatico i sogni simbolici vanno rappresentati, presentano il teatro della mente del sognatore, ed è importante fare molte esplorazioni e cambi di ruolo, in modo da aiutare il sognatore a cogliere le filosofie dei personaggi del proprio sogno e riconoscere i loro differenti sentimenti.

Il sogno *visio* o visione

La seconda categoria è costituita dai sogni “visione”. Macrobio li definisce sogni *visio* e inserisce questi sogni tra quelli che, nel mito greco, come figli della Notte escono dalla porta di polito corno, in quanto essi, come sogni *visio*, “visione”, mostrano come si manifesterà l’evento nella realtà.

“La visione ha luogo – scrive Macrobio –, quando le persone o le cose che vedremo in realtà più tardi si sognano come saranno allora.”³²

L’interpretazione è il sogno stesso. Nel sogno *visio* c’è la visione esatta di ciò che accadrà. Pensiamo al sogno di Vittorio Amedeo II di Savoia, il quale, durante l’assedio di Torino dei vent’anni, al ventesimo anno di assedio sognò

di vedere una basilica eretta sul colle di Superga e totalmente visibile dalla città – non c’era in realtà una chiesa sul colle di Superga a quel tempo – e, contemporaneamente, i Francesi lasciare gli accampamenti e abbandonare il lungo assedio.

Il sognatore, in questo caso, vede qualcosa che accadrà e sicuramente muove qualcosa in lui; il duca fece infatti un voto: se l’assedio fosse cessato, egli avrebbe eretto una basilica – cosa che successivamente accadde. Guardando da Torino la Basilica di Superga è possibile notare come sia effettivamente rialzata, in modo tale che, dalla città, la si veda dalla sua base; sull’altare, inoltre, vi è un altorilievo con la visione di Vittorio Amedeo II.

In un altro sogno “visione”, Abramo Lincoln, una settimana prima di essere assassinato, fece un sogno, nel quale egli

entrava alla Casa Bianca e c’era una grande sala dove si stava celebrando un funerale. C’era un grande sarcofago. Lui chiedeva di chi fosse il funerale e gli spiegavano che era del Presidente.

Questo sogno fu raccontato da Lincoln ai suoi collaboratori, i quali avrebbero successivamente scritto che l’ambientazione di questo sogno corrispose a come venne

³² Macrobio, *op. cit.*, I,3,9.

allestito il funerale del Presidente alla Casa Bianca, che fu assassinato una settimana dopo il sogno.

I sogni *visio* aiutano a far crescere una possibilità da incontrare. Essi, inoltre, sono sogni molto rari. Non tutti li hanno e sono sviluppati soprattutto da tipi intuitivi. Un tempo, io stesso feci un sogno, in cui

mi ritrovavo con la mia auto in un prato; alla mia destra c'era una mia amica, i vetri erano in frantumi e vedevo il prato su cui era ferma l'auto, un filare di alberi e la catena delle montagne e il Monviso.

Non riuscivo a interpretare questo sogno. Venti giorni dopo, però, esplose una gomma della mia auto, capottai e finii in un prato; vidi allora la medesima immagine, con alla mia destra l'amica, i vetri dei finestrini in frantumi, l'auto in mezzo al prato, un filare di alberi e, dietro di me, la vista della catena delle Alpi dominata dalla cima del Monviso – tra l'altro, in quel periodo, stavo proprio progettando di salire sulla cima del Monviso per un'escursione alpinistica. Mi dissi allora: “Ma che stupido! Tu, che pretendi di interpretare i sogni degli altri, non riesci a cogliere e a stare attento ai tuoi sogni!”

Il sogno *visio* ci presenta un'immagine che è esattamente come si svilupperà un evento nella realtà; è una visione di un evento futuro da incontrare. Questo, ipoteticamente, è reso possibile dagli studi che hanno dimostrato, con modelli matematici, la presenza di universi spazio-temporali paralleli che coesistono; il sogno avrebbe insomma questa straordinaria capacità di viaggiare nel tempo, veicolando contenuti e informazioni da un universo spazio-temporale a un altro. Ciò dimostra quanto sia importante ricordare un sogno, ma anche avere uno spazio per narrarlo e un interlocutore che, da un'altra prospettiva, possa accompagnarlo; questo vale naturalmente per tutti i sogni e, specialmente, per i sogni “visione”, che è utile che l'analista ascolti ed elabori con un sentimento che porti l'analizzato a sviluppare una maggiore consapevolezza rispetto al tema del sogno. Nei gruppi psicodrammatici, è importante rappresentare questo tipo di sogni, elaborandoli non solo con il pensiero interpretativo, ma con tutte e quattro le funzioni psichiche, ovvero anche con il sentimento, con l'intuizione, nuotando nelle libere associazioni e continuando la drammatizzazione dei sogni non finiti, e con la sensazione, aiutando il protagonista a percepire realmente, nella presentificazione psicodrammatica, attraverso i cinque

sensi – olfatto, gusto, vista, udito, tatto – l’immagine dell’anima scelta e rappresentata, incontrata nel gruppo, e non più sentita solo come un concetto astratto. Specialmente i sogni *visio* necessitano di essere accompagnati con le quattro funzioni psichiche per favorire una presa di coscienza, una maggiore consapevolezza non solo legata alle funzioni razionali, ma di una prospettiva più ampia, per amplificare la percezione del percorso individuativo ed essere più consapevoli del proprio destino.

Il sogno *oraculum* o oracolo

Una terza categoria di sogni importanti è quella dei sogni “oracolo”. Per Macrobio questo tipo di sogno

“si manifesta quando ci appare durante il sonno un parente o un personaggio venerabile ed importante, come un sacerdote o una divinità stessa, per informarci di ciò che ci accadrà o non ci accadrà e di ciò che dobbiamo fare o dobbiamo evitare.”³³

I sogni “oracolo” erano sogni molto presenti nell’antichità: il dio parlava infatti spesso nel sogno. Pensiamo al celebre sogno nell’*Eneide*, in cui Enea è risvegliato da Ettore, il quale lo avverte che Troia è in fiamme³⁴:

Era l’ora in cui comincia il primo riposo / agli stanchi mortali; gradito si diffonde, dono divino. / Ecco nel sonno a me, davanti agli occhi, parve presente / Ettore assai rattristato, grondante di molto pianto, / come quando, strascinato dalla biga, era nero di polvere / e di sangue, i piedi tumefatti, serrati dalle briglie [...]. / Quello non bada a me che ponevo inutili domande, / ma traendo lugubre gemito dal profondo del petto: / “Oh fuggi, figlio della dea – disse – sottratti alle fiamme. Il nemico occupa le mura; Troia rovina dall’alto della rocca.

Per Jung, questi sogni sono estremamente significativi, perché ci troviamo in presenza di un intervento diretto del Sé. La voce rivela una conoscenza che affonda le sue radici nei fondamenti collettivi della psiche. È il Sé che parla attraverso una voce in un sogno e in una rappresentazione psicodrammatica – può essere di un antenato, può

³³ Ivi, I,3,8.

³⁴ Virgilio, *op. cit.*, II,268-290.

essere di un dio, può essere una voce misteriosa fuori campo. E ciò che la voce dice non può essere discusso: è una verità che emerge dal profondo, è un oracolo. C'è un sogno che ho condotto in una rappresentazione psicodrammatica in cui si manifestava una voce di questo tipo. Nello psicodramma chiedo sempre a un Io-ausiliario di interpretare tale voce, anche se tale voce è fuori campo; prima sarà il protagonista a trasmettere il messaggio ascoltato nel sogno dal luogo e dal ruolo della voce; verrà trovato, nella scena psicodrammatica, il luogo da dove arriva questa voce e verrà dato spazio al verbo di questa voce. Questo sogno narrava:

È il terzo linguaggio che non conoscete – diceva il protagonista, rivolto a tutto il gruppo –. Il primo linguaggio, quello verbale, lo conoscete. Il secondo linguaggio, quello non verbale, dopo il '68, il femminismo, il lavoro sul corpo, lo avete appreso. Ma è il terzo linguaggio – comunicava con tono imperioso la voce –, il linguaggio tra l'uomo e la donna, e tra la donna e l'uomo, che ancora non avete imparato.

E questo è un tema molto attuale: quello della difficoltà di comunicazione tra la psicologia del maschile e la psicologia del femminile, che, dopo la rappresentazione di quel sogno, fu oggetto di molteplici rappresentazioni e *sharing* personali del protagonista e di tutto il gruppo. Spesso conduco *workshop* in diverse nazioni contrassegnate da culture differenti; in queste occasioni, quando propongo immaginazioni attive del tipo “raccontate, create una storia come un’immaginazione attiva in cui ci sia un uomo e una donna, un viaggio da compiere, e dei problemi, degli ostacoli”, i gruppi, divisi a loro volta in sottogruppi di cinque partecipanti, creano delle scene, le rappresentano, e poi iniziano a portare tematiche sul dramma della difficoltà di comunicazione tra il maschile e il femminile. C'è molto su cui lavorare, è un tema che colpisce sempre particolarmente. Attualmente, sembra che ci sia nell'inconscio collettivo europeo una “guerra” in corso tra maschile e femminile. Lo dimostra un sogno che rappresentava l’“emergenza gruppale” in un *workshop* di cinquanta psicoterapeuti di gruppo da me ricondotto a Vienna nel 2005³⁵:

Il sognatore, che nella realtà dormiva in un letto matrimoniale con sua moglie e, in mezzo, la figlia piccola, sognò che una voce annunciava che era scoppiata la Terza

³⁵ Per il lavoro svolto su questo sogno, si rimanda il Lettore al contributo “Dall’incubazione del sogno nei templi di Asclepio all’incubazione del sogno nello psicodramma junghiano”, pubblicato nell’ambito di questo volume.

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.

Anche questo è un sogno “oracolo”, in cui la voce cerca di trasmettere dalle profondità del Sé un'importante verità. I sogni “oracolo” chiedono un'interpretazione e un'attenzione particolari; quando sembra ci sia una voce nel sogno che parla fuoricampo, il cui autore non è visibile dal sognatore, è sempre utile e proficuo darle spazio, e anche farla rappresentare più volte, invitando il protagonista a scegliere l'io-ausiliario più consono per rappresentarla e porla nello spazio scenico, nel luogo da cui si immagina essa provenga, e a interpretarla per primo in modo serio, autorevole e con la dizione e la postura sacrale di questa voce che proviene dalle radici del Sé.

Il sogno *insomnium* o incubo

Abbiamo una quarta categoria di sogni, che noi solitamente chiamiamo “incubo”. Per Macrobio, questo tipo di sogno

“ha luogo [...] quando proviamo, dormendo, le stesse opprimenti ansie d'origine psichica, fisica ed esterna che ci assillano essendo svegli. Lo spirito è agitato nell'amante [...] che sogna di essere privato dell'oggetto amato e anche in colui che temendo le insidie o il potere di un nemico, s'immagina sognando di incontrarlo inaspettatamente o di sfuggire al suo inseguimento.”³⁶

L'errore di Macrobio consiste nel ritenere questo tipo di sogno non importante e non richiedente un lavoro interpretativo. Continua l'autore:

“Il corpo è agitato nell'uomo che ha ecceduto nel vino o si è rimpinzato di cibo [...]. Questi tipi di agitazioni ed altre simili, poiché derivano da uno stato della mente che aveva preceduto e quindi turbato il riposo del dormiente, spariscono con il sonno e svaniscono insieme ad esso. Donde il nome di *insomnium* [...], perché vi si dà credito

³⁶ Macrobio, *op. cit.*, I,3,4.

soltanto per il tempo in cui agisce su di noi: finito il sogno, esso non lascia alcuna traccia d'interesse o di significato.”³⁷

E ancora:

“I due ultimi generi di sogni, *insomnium* e *phantasma*, non meritano di essere spiegati perché non si prestano alla divinazione.”³⁸

L'incubo è, invece, un sogno molto importante, perché è quel sogno contrassegnato dall'angoscia, dalla tachicardia, dalla sudorazione, che spinge il sognatore spesso a interrompere il sogno, a svegliarsi improvvisamente in un sogno che non ha una trama finita. A volte, ha anche una trama con una lisi³⁹, ma lascia comunque un senso di profonda inquietudine e di oppressione. L'incubo è un sogno che va compreso, in quanto cerca di trasmettere un messaggio che richiede un cambiamento dell'atteggiamento cosciente del sognatore. Osserviamo ora i contenuti di alcuni incubi. In uno, il sognatore

si trovava oppresso in una stanza dell'ambulatorio psichiatrico dove lavorava e vedeva arrivare degli sciame di insetti – che successivamente si accorge essere api –, che gli pungevano le gambe; percepiva le punture e, atterrito, rimaneva come paralizzato nella stanza.

Fino a quando il sognatore non riuscì a risolvere la problematica lavorativa, in quel caso a cambiare posizione e luogo di lavoro, gli sarebbe rimasto un senso di oppressione e di angoscia, assieme a un ricordo vivido del sogno. Quando il sognatore, spinto anche dalla sgradevolezza del vissuto somatico ricordato ripetutamente in quel sogno, decise di cambiare il luogo di lavoro e di lasciare così l'equipe di sanitari con cui era in conflitto, si sentì finalmente molto meglio; le

³⁷ Ivi, I,3,4 sg.

³⁸ Ivi, I,3,3.

³⁹ Scrive Jung: “Ogni sogno è una sorta di piccolo dramma. All'inizio c'è una sorta d'esposizione, che fa una dichiarazione sullo stato delle cose [...]. Prima c'è una illustrazione della situazione da cui le cose prendono avvio; poi viene l'intreccio, o sviluppo, e alla fine la catastrofe, la soluzione [*lysis*]. La seconda parte del sogno di solito consiste nel problema di come il sognatore affronta la situazione. Tutto questo può sembrare arbitrario, ma l'inconscio opera realmente così. Primo, la dichiarazione del punto di vista inconscio; secondo, il possibile modo in cui il sognatore l'affronterà [...]. Di solito sono possibili diverse soluzioni, quindi il sogno presenta semplicemente una scelta di soluzioni possibili.” (W. McGuire, *op. cit.*, p. 264).

immagini del sogno, che cercavano precedentemente di manifestargli la necessità di decidere un cambiamento lavorativo, divennero così meno cariche di energia e di significato, e il ricordo del sogno gradualmente si attenuò. Ho visto diversi operatori della sanità che avevano incubi legati al luogo di lavoro, e fino a quando non riuscivano ad abbandonare quel contesto lavorativo, dando espressione alla loro professionalità in altri contesti, quell'aspetto angoscioso sarebbe rimasto.

C'è un sogno di un trentenne che si trovava in relazione con una donna più anziana rispetto a lui di sette o otto anni, la quale chiedeva a quest'uomo di avere dei figli – decisione rispetto alla quale egli era molto incerto. Fece questo incubo:

Era nella sua auto; non guidava però lui, ma la donna. L'auto procedeva su una strada che curvava verso sinistra; era una curva cieca, in quanto delle strutture in muratura impedivano al sognatore di vedere la strada oltre l'inizio della curva. Egli sentiva che non si poteva vedere cosa arrivava dalla corsia opposta; la donna, inoltre, non guidava nel proprio senso di marcia, ma nella corsia opposta. Sentiva quindi il rumore di un'auto arrivare in senso opposto, nella loro medesima corsia, e capiva quindi di essere in procinto di fare un gravissimo incidente frontale con la sua auto guidata contromano dalla donna.

Il sognatore si risvegliò angosciato da questo incubo. Nel corso della seduta analitica, egli realizzò che stava rischiando la sua vita e che doveva pertanto riprendere la guida della propria auto, ovvero del proprio percorso di vita. La donna che voleva sposare il sognatore e, nel sogno, guidava contromano, voleva quindi come condurlo, guidarlo in modo contrario rispetto al senso di marcia della vita del sognatore. Egli sentiva che se si fosse lasciato guidare dal desiderio di quella fidanzata, avrebbe proceduto verso un incidente frontale, forse una gravidanza da lui non desiderata. Cessò quella relazione di lì a poco, si sposò con un'altra donna, ebbe dei figli e visse successivamente l'amore con rinnovate potenzialità.

Gli incubi sono dei messaggi da comprendere; sono dei sogni molto importanti, i quali presentano spesso indicazioni attraverso un linguaggio creativo, analogico, ricco di immagini e simboli, e cercano di modificare l'atteggiamento cosciente come nel caso qui sopra esposto. Nell'ambito dell'analisi individuale, è importante aiutare il sognatore a prendere coscienza che l'incubo non è dovuto solo a stress, o a difficoltà di digestione, ma è un'espressione della sua dimensione psichica,

e che è presente un rischio dovuto al suo atteggiamento cosciente o alla realtà in cui è inserito e con cui interagisce. Va quindi invitato il sognatore a soffermarsi sulla trama del sogno incubo, senza fuggire dall'angoscia a esso correlata e associando ricordi e contenuti della sua vita, dando quindi un senso alle immagini del sogno *insomnium*. Nello psicodramma junghiano, allo stesso modo, è necessario far rappresentare il dramma dell'incubo, invitando ad associare una scena della vita personale connessa a quello specifico incubo e a rappresentarla; si utilizzano tecniche quali il cambio di ruolo, il doppio, lo specchio e la restituzione dell'osservatore per evidenziare i nessi e le relazioni tra quell'incubo e la vita del sognatore. Quando il sognatore rimane molto turbato dal ricordo dell'incubo angoscioso, il conduttore può invitare il sognatore-protagonista a tornare a rappresentare l'incubo e a trovare una lisi, una modalità scenica di superamento del dramma onirico incubato. Spesso può essere utilizzata la tecnica dell'*helper* ovvero invitare il protagonista, che è paralizzato o sta soccombendo nel proprio incubo, a trovare una figura che avrebbe voluto vicino o che possa aiutarlo in una simile situazione. Una volta scelto un Io-ausiliario per tale compito, lo si invita a cambiarsi ripetutamente con questa figura di *helper*, mostrando come avrebbe salvato se stesso, ovvero come questo *helper* avrebbe potuto proteggere e aiutare il sognatore. Con questa tecnica di conduzione si permette al sognatore di riappropriarsi delle funzioni protettive e salvifiche dell'Io verso se stesso, uscendo in tal modo dall'immobilità e dalla paralisi determinata dalla paura e dall'angoscia attivate dall'incubo. Il protagonista può ritornare a essere regista della propria vita e avere un ricordo trasformato del sogno grazie alla lisi, ovvero con un ricordo positivo del superamento del dramma, oltre che naturalmente grazie alla comprensione del significato che l'incubo ha acquisito tramite il processo associativo e interpretativo. Questo processo, nello psicodramma, avviene prevalentemente attraverso l'interpretazione, da parte del sognatore-protagonista, dei ruoli dei vari personaggi che popolano il teatro del sogno, ovvero attraverso l'azione del doppiaggio e il lavoro e la narrazione dell'osservatore.

Il sogno *phantasma* o le rappresentazioni fantastiche all'addormentamento

Ci sono dei sogni che sono meno importanti: sono i cosiddetti sogni *phantasma*, i quali si verificano al momento dell'addormentamento. Macrobio descrive questo tipo di sogno come una

“apparizione, [che] si verifica in quegli istanti tra veglia e sonno profondo, nel momento in cui, come si dice, si sta per cedere all'influenza dei primi vapori soporiferi, quando il dormiente, che pensa di essere ancora sveglio mentre invece ha appena cominciato a dormire, si crede assalito da figure fantastiche le cui forme e grandezza non hanno niente di analogo in natura o le vede errare qua e là intorno a sé, sotto situazioni diverse, ora liete ora turbolente [...]. Il volgo è persuaso che [il sogno *phantasma*] si impossessi di coloro che dormono e che gravi col suo peso su di essi prostrandoli e facendoli soffrire.”⁴⁰

Si tratta di immagini eidetiche, nelle quali si possono vedere forme che si ingrandiscono e si rimpiccioliscono, che hanno spesso i bambini, i quali sono spaventati da queste scene che mostrano le persone diventare gigantesche e poi piccole, come nei viaggi di Gulliver. Ma questi sono sogni a cui l'analista deve dare meno importanza e che di solito non vengono rappresentati e interpretati nello psicodramma. È importante non dare a queste immagini ipnopompiche un particolare valore; sono immagini che, semplicemente, preparano a una dimensione onirica più profonda.

I sogni ricorrenti

A queste cinque categorie di Macrobio ho voluto aggiungere altre due categorie: una è quella dei sogni ricorrenti e l'altra dei sogni a contenuto sociale.

I sogni ricorrenti sono piuttosto frequenti soprattutto tra le persone che non hanno fatto un'analisi o che sono all'inizio di un'analisi. I soggetti che hanno già lavorato su se stessi e analizzato i propri sogni, solitamente hanno elaborato anche i sogni ricorrenti e questi, pertanto, hanno perso la loro carica energetica. I sogni ricorrenti, infatti, una volta compresi non si manifestano più e la psiche si apre a nuovi contenuti.

⁴⁰ Ivi, I,3,7.

A Vienna, nel 1996, in occasione del primo convegno del World Council for Psychotherapy, vi erano 5400 psicoterapeuti provenienti da tutto il mondo, e ricordo una conferenza di Victor Frankl, il padre della psicoterapia esistenziale; al termine della sua esposizione, gli fu chiesto se un terapeuta possa dare un senso alla vita di un paziente. E Frankl, all'epoca ultraottantenne, rispose:

“No, un terapeuta non può dare un senso alla vita di un paziente. Il senso della vita è una *Gestalt*, è un'immagine profonda, che il paziente ha dentro; il terapeuta può solo aiutarlo a farla emergere.”

Allo stesso modo, è un po' anche il lavoro della psicologia analitica fare emergere, attraverso i sogni, le *Gestalt* interiori che danno un senso alla vita. A Vienna, nell'ambito di quel Congresso, mi trovavo a condurre un *workshop* di psicodramma junghiano; in quell'occasione, una collega, che presiedeva un'associazione di psicodrammatisti del Nord Europa e che mi ha permesso di raccontare questo sogno a scopi didattici, mi disse di avere un sogno ricorrente a cui non sapeva dare una spiegazione, che le creava angoscia e che, pertanto, avrebbe desiderato comprendere meglio drammatizzandolo. Nel sogno,

lei vedeva arrivare un treno; e ogni volta lei giungeva con le valigie per prendere quel treno, ma non riusciva a prenderlo. A volte, il treno non si fermava nella stazione, semplicemente rallentava e andava oltre; altre volte il treno si fermava, ma lei non riusciva a salirvi.

Le feci drammatizzare la scena dell'arrivo del treno con diversi vagoni, rappresentato dagli Io-ausiliari scelti dalla protagonista; le chiesi soprattutto, però, di andare indietro nei ricordi e di risalire a quando il sogno si era presentato per la prima volta. Lei ricordò che la prima presentazione era degli anni alla fine della guerra, della Seconda Guerra Mondiale. Lei era abbastanza giovane e, nel sogno, arrivava con due valigie. Le feci rappresentare la scena del sogno; mentre si avvicinava – nella drammatizzazione aveva due persone da lei scelte che rappresentavano le valigie, le teneva un po' per il colletto –, vidi la mimesi facciale di questa donna molto tesa, la vidi impallidire e le chiesi, ponendomi dietro di lei nella posizione del Doppio e toccandole lievemente la schiena, di chiudere gli occhi e di lasciare emergere la prima

associazione, il primo ricordo che le fosse venuto in mente. La donna arrossì, rise nervosamente – si trattava di un’abreazione energetica – e, con emozione, disse:

“Sì, vedo qualcosa, c’è una stazione... io sono bambina e c’è una mia amichetta... è la mia migliore amica, frequentiamo insieme la prima elementare; ma ci sono dei soldati, delle SS; è l’ultima volta che vedo la mia amica, perché quel treno va a Mauthausen, è un treno che va verso la morte.”

La sua amichetta e tutta la sua famiglia vennero messi su quel treno che trasportava gli ebrei ai campi di sterminio nazisti. E allora le feci allora drammatizzare questo sogno ricorrente nella sua prima rappresentazione. Quel treno, un treno che andava alla morte, si sarebbe infatti attivato nella vita psichica della mia collega come elemento ricorrente: si sarebbero formati cioè tanti sogni ripetuti, ricorrenti, in cui lei arrivava al treno ma non poteva prenderlo: qualcosa del conflitto, cioè, sarebbe rimasto non elaborato. Da una parte, lei voleva salire con la sua amica sul treno, essere con lei, ma, dall’altra parte, sul versante opposto dell’emozione conflittuale, sapeva che quello era un treno pericoloso, il treno che andava alla morte e che, nei sogni ricorrenti, pur desiderandolo non avrebbe mai potuto prendere. Cosa si fa nello psicodramma con un simile sogno ricorrente? Invitai la protagonista a realizzare ciò che non era mai accaduto nella realtà. Lei non aveva mai potuto salutare la sua amica. Quindi si prese un tempo nella seduta per una rappresentazione virtuale di questa scena, in cui la protagonista avrebbe potuto scegliere un’amichetta e avrebbe potuto esserci questo messaggio commovente di saluto e addio con lei che sarebbe morta con la sua famiglia ebrea nel campo di sterminio di Mauthausen. Questa scena dell’incontro con l’amichetta fu rappresentata con un paio di cambi di ruolo, favorendo così un dialogo drammatizzato che costituiva un’immaginazione attiva della sognatrice. Da quella rappresentazione, rividi successivamente questa collega in diversi convegni internazionali; dodici anni dopo, a Gerusalemme, mi disse che era contenta che questo sogno faticoso e ricorrente non si fosse più ripresentato.

Un sogno ricorrente implica anche una notevole difficoltà interpretativa, poiché spesso, dopo tanto tempo, i contenuti onirici si sono cronicizzati – come il sintomo cronicizzato di un antico conflitto –, e ciò impedisce di tornare al ricordo del primo sogno della serie. Per questo motivo, per effetto della cronicizzazione che blocca la spontaneità dei nessi associativi, non tutti i pazienti hanno accesso

all'associazione del ricordo che individua il conflitto antecedente la prima presentazione del sogno. Ancor prima dell'interpretazione, il sogno ricorrente va accompagnato con tutte le funzioni psichiche: va disegnato, rappresentato, scritto, giocato, per ripristinare il collegamento psichico con la propria vita, con il motivo oscuro e segreto che lo ha attivato. Nel lavoro psicodrammatico con i sogni ricorrenti, è una tecnica molto utile quella di chiedere al protagonista di soffermarsi su un momento della rappresentazione del sogno, durante la quale è in uno stato alterato di coscienza, e di chiudere gli occhi, invitandolo ad associare il primo ricordo che emerge precedente alla prima manifestazione del sogno lungo la catena di sogni ricorrenti. Ciò va fatto lasciando uno spazio adeguato per l'ascolto di tale ricordo, che spesso è carico di emozione, e rappresentandolo mediante l'utilizzo di tutte le tecniche psicodrammatiche a disposizione.

Il sogno sociale o “grande sogno”

L'ultima categoria di sogni che voglio presentare è quella dei sogni a contenuto sociale. Sono sogni in cui il sognatore, spesso, riesce a cogliere qualcosa del piccolo gruppo o della comunità in cui è inserito e a dare importanza ai contenuti del sogno per scopi sociali. In Malesia, per esempio, i Senoi avevano una vita incentrata sul sogno; i bambini erano invitati dai genitori a fare dei “sogni d'oro” e, al mattino, li raccontavano in famiglia; i capi famiglia, infine, raccontavano i sogni più importanti. Si sceglievano inoltre le acque dove andare a pescare e i territori dove cacciare in base ai sogni che venivano raccontati alla sera nei gruppi dei saggi. Più recentemente, sappiamo che in un comune del Cantone di San Gallo, in Svizzera, è stato deciso dal consiglio comunale di cambiare delle coltivazioni agricole in base a una serie di sogni di un assessore, che li ha presentati durante una seduta del consiglio. Jung scrisse:

“Esistono due specie di sogni: il sogno usuale del piccolo uomo e la ‘grande visione’ propria solo del grande uomo, per esempio del mago e del capo tribù. I piccoli sogni

non importano. Ma quando uno ha un ‘grande sogno’, convoca tutta la tribù, per raccontarlo a tutti.”⁴¹

Ci sono grandi sogni secondo certe culture indiane, tipici degli sciamani, degli stregoni e dei “grandi uomini”, dei capi. Il “grande sogno”, o sogno sociale, presenta un contenuto importante che l’analista ha il compito di cogliere, seguire e accompagnare, facendolo crescere di significato nella coscienza del protagonista e del gruppo. C’era un sogno, che è stato inserito in una leggenda, divenuta poi soggetto cinematografico, relativo alla migrazione di una tribù dalla Siberia all’Alaska, in base al sogno in cui uno sciamano vedeva un antenato che gli mostrava una carestia e la mancanza di vegetazione per alimentare sia il popolo sia gli animali. Lo sciamano vedeva questo antenato segnalargli che dovevano migrare e camminare molto, attraverso i ghiacci, e che avrebbero quindi trovato una nuova terra, popolata da grandi animali e ricca di coltivazioni. Lungo il periglioso viaggio tra i ghiacci si sviluppò un’insurrezione di una parte della tribù. Nonostante questo, lo sciamano che aveva avuto il grande sogno con l’apparizione dell’antenato rimase fedele all’immagine onirica, affrontando oppositori e scismi grazie alla forza interna dell’immagine fondante del sogno sociale. Il sogno è infatti fondante, contribuisce alla costituzione del mito che è fondante per le culture e diventa allo stesso tempo fondante nella psiche di chi guida un popolo, il cui compito in questi casi viene a essere quello di raccogliere le informazioni del sogno che, poi, potranno essere incontrate nella realtà. Quel popolo guidato dallo sciamano-sognatore approdò dalla Siberia in Alaska, trovandovi mandrie di grandi animali e terre coltivabili ricche di vegetazione.

Un altro sogno a carattere sociale venne raccontato in un gruppo mediano che conducevo mensilmente in Sicilia da un’assistente sociale, la quale aveva avuto un compagno magistrato ucciso dalla mafia. Il gruppo, composto da circa venti partecipanti in prevalenza psichiatri con una forte motivazione politica e sociale, era condotto con il modello dello psicodramma junghiano, a quel tempo agli albori. Il gruppo in sé era depresso; i partecipanti erano abulici e demotivati, vivevano in un clima sociale teso – erano appena stati uccisi Paolo Borsellino, il giudice Giovanni

⁴¹ C.G. Jung, *Die Beziehung zwischen dem Ich und dem Unbewussten* (1928), trad. it.: “L’Io e l’inconscio”, in: *Due testi di psicologia analitica – Opere di C.G. Jung*, Vol. 7, Boringhieri, Torino 1983, pp. 121-236 (p. 178).

Falcone e le loro scorte. I membri del gruppo subivano nelle loro pratiche professionali ricatti mafiosi, quattro di loro erano primari di Dipartimenti di salute mentale e nel gruppo vi era una depressione reattiva alle dinamiche sociali. Il gruppo si teneva in un albergo di Mazara del Vallo, con sette sedute di psicodramma suddivise in due giorni. L'assistente sociale sognò che

il gruppo di psicodrammatisti banchettava in aperta campagna in allegria, cibandosi di pesce e vini locali; in cielo stranamente erano presenti il Sole, la Luna e le sette stelle dell'Orsa con la Stella Polare. Mentre il gruppo banchettava appariva il giudice Falcone, il quale, in piedi, si avvicinava al gruppo fermandosi a qualche metro di distanza dalla tavolata. Si fece silenzio nel banchetto e il giudice Falcone disse: "Sono il giudice Giovanni Falcone, sono stato ucciso senza poter completare la mia Opera; ma la Giustizia è importante, e voi, che siete operatori sociali, medici, pedagogisti, assistenti sociali, insegnanti, voi dovete continuare la mia Opera, perché la Giustizia è importante.

Così terminava il sogno. Lo feci rappresentare ripetutamente con diversi cambi di ruolo da parte della protagonista, la quale, oltre a Falcone e ai commensali, rappresentò anche il ruolo della Luna, del Sole, e della Stella Polare, dando messaggi a se stessa e al gruppo. L'apparizione di Falcone nella drammatizzazione fu un momento carico di emozione; quella rappresentazione costituì una svolta per quel gruppo, che raccolse il messaggio che nel sogno dava il giudice Falcone e un nuovo senso si impresso nelle pratiche professionali dei singoli; il gruppo, inoltre, sviluppò una maggiore coesione, ritrovando nel contenuto del sogno a carattere sociale un impegno comune. Quel sogno aveva un significato a più livelli, sia per la vedova del magistrato ucciso dalla mafia, la protagonista del sogno, sia per il gruppo.

Il compito del conduttore consiste nel far crescere nel gruppo le immagini e il messaggio del sogno sociale affinché sia vivo nella memoria; nello psicodramma questo si può ottenere drammatizzando più volte il sogno, con sacralità, e facendo sì che il protagonista interpreti diversi ruoli e depositi nella drammatizzazione tutta la carica emotiva delle proprie immagini oniriche.

Il sogno come strumento nell'elaborazione dei conflitti e dell'aggressività

Ho terminato l'esposizione delle sette categorie di sogni e voglio soffermarmi ora sull'importante funzione dei sogni come elaboratori dell'aggressività. Vediamo come, nell'arte oratoria, anche chi non ha fatto un vero e proprio sogno notturno, come Martin Luther King, affermi “*I have a dream*”. Era un sogno a occhi aperti, non solo un desiderio ma un'immagine retorica che fonda, per proporre un'integrazione tra culture. Il sogno è un ottimo strumento per elaborare la conflittualità tra culture. Il sogno ha una incredibile capacità di affrontare i conflitti, di lavorare e smussare le tensioni. Per questo, nei gruppi, il lavoro sul sogno e ascoltare i sogni costituisce anche uno strumento preventivo per affrontare la conflittualità. Spesso, nel lavoro sui conflitti inter- e transculturali, il chiedere ai partecipanti di rappresentare i sogni permette un'elaborazione profonda delle divergenze e dei temi conflittuali. Una delle funzioni del sogno è, in effetti, quella di sviluppare l'integrazione tra parti interne scisse o conflittuali, all'interno dei conflitti di coppia, nei gruppi o tra etnie differenti. Come conduttori di gruppi, ci troviamo sempre di più a lavorare con popolazioni differenti. Nel ruolo di coordinatore della “Task Force for Peace and Conflict Resolution” della Federation of European Psychodrama Training Organizations, mi trovo spesso impegnato nella risoluzione di conflitti in zone critiche del mondo. Mi sono trovato a lavorare in gruppi di psicodramma con curdi e turchi, con ebrei israeliani e palestinesi, in Montenegro con serbi, croati, bosniaci e kosovari; il conflitto, nei gruppi, è sempre qualcosa di molto intenso, anche quando i partecipanti sono psicoterapeuti di etnie diverse. Il sogno è un ottimo strumento per elaborare la conflittualità tra culture.

Per esemplificare la capacità del sogno di essere “guardiano del sonno”, come asseriva Freud, e riduttore di tensione conflittuale, voglio ora esporre un sogno raccontato da un uomo in analisi che aveva intrapreso due relazioni sentimentali e che era immerso nella tensione conflittuale tra le due donne, le quali non sapevano l'una della presenza dell'altra.

Sognò che era in un piccolo golfo del mare e camminava nell'acqua che gli arrivava alla coscia; vedeva le due donne, che non si conoscevano, camminare in quel mare ognuna per conto suo; tutti e tre potevano osservarsi senza timori o paure, condividendo la tranquillità dell'acqua in quella bella giornata di sole. Poi,

improvvisamente, apparve in mezzo al mare una fontana d'acqua dolce, potabile, e l'uomo andò ad abbeverarsi di quell'acqua dolce nel mare salato.

In questo sogno, il sognatore, il quale era un ossessivo che viveva con tensione e sensi di colpa le due situazioni sentimentali ed era terrorizzato dall'idea che la sua fidanzata sapesse di questa nuova relazione, condivideva la stessa acqua con le due donne e queste potevano osservarsi. Sia il sognatore sia le due donne potevano vedere e studiare il loro reciproco cammino sulla scena del sogno. Il sognatore doveva rendere visibili i suoi movimenti alle due donne, il che può significare comunicare a entrambe la verità sulla dinamica della situazione sentimentale e, così, bere di una nuova dolce acqua potabile in mezzo a quel mare. La nuova dolce acqua è sia simbolo di una nuova vita sia elemento purificante e curativo. Nell'antichità, il dio della medicina Asclepio era l'acqua stessa. Il sognatore andò oltre al suo conflitto attraverso la scena del sogno, comunicò la verità della sua dimensione sentimentale a entrambe le donne, la tensione conflittuale si attenuò e, come segnalava il sogno, trascorse sei mesi nelle stesse acque sentimentali con le due donne, prima di avviare una nuova vita con una delle due, che successivamente sposò.

Ricordo l'importanza del sogno per l'elaborazione dell'aggressività e dei conflitti in un gruppo di adolescenti. Provenivano da classi differenti ed erano i più problematici della scuola. All'inizio ero spaventato dalla conduzione: uno di loro aveva un pezzo di ferro e cercava di ferirne un altro, un secondo dava uno schiaffo a un terzo; le ragazze avevano intensi comportamenti omosessuali fra loro: una ragazza accarezzava il seno di un'altra e glielo pizzicava; c'era in generale molta inquietudine e aggressività nella stanza. Iniziai a proporre delle tecniche psicodrammatiche di riscaldamento, ma sembrava che mi prendessero in giro. Si prendevano gioco del conduttore. Allora li invitai a fermarsi e a sedersi, chiedendo loro se qualcuno avesse fatto un sogno. Un ragazzo rispose di sì, e il sogno era il seguente:

C'era un mio amico che voleva buttarsi dalla finestra. In un primo sogno riuscivo a prenderlo e a salvarlo, ma in un secondo sogno cadeva giù.

Proposi allora di rappresentarlo. Il sognatore aggiunse che il sogno era molto simile a quello che gli era realmente accaduto a Capodanno, quando un suo amico aveva minacciato di ammazzarsi perché, diceva, la vita è così drammatica. Chiesi allora di

rappresentare l'incontro con questo amico; feci fare i cambi di ruolo e, partendo dall'immagine del sogno, il ragazzo raccontò, nel ruolo dell'amico, tutti i problemi dell'adolescenza: dei suoi genitori si erano separati, di lui che arrivava a casa e non trovava nessuno che gli preparasse da mangiare, di quella sera di Capodanno nella quale aveva sperato di vivere il grande incontro d'amore che, però, non si era avverato, della ragazza che l'aveva lasciato, del fatto che a scuola andasse male e della sua impressione che tutto fosse perduto. Terminata la rappresentazione, mentre si sviluppava la condivisione, guardai i membri del gruppo e vidi una ragazza che piangeva. La invitai a condividere e lei disse che un suo amico si era ucciso davvero. Piangeva per il dolore del suo amico scomparso. Le chiesi allora se se la fosse sentita di incontrarlo, in una rappresentazione psicodrammatica, nella piazzetta dove solitamente lo vedeva. Lo psicodramma è anche un incontro con le immagini e le persone che non possiamo più vedere, spiriti ormai di un altro mondo. La conduzione "sciamanica" dello psicodramma è, in realtà, un'immaginazione attiva rappresentata, che favorisce una produzione immaginale e raccoglie messaggi da un'altra dimensione psichica. La protagonista immaginò così il suo amico morto come presente nella piazzetta, immaginando qualcosa che non è mai accaduto; immaginò di incontrarlo, di salutarlo dopo la sua morte e di chiedere i motivi che l'avevano portato a togliersi la vita. In uno spazio virtuale senza confini, fu quindi invitata a fare dei cambi di ruolo, onde poter ricevere risposte e messaggi dall'altra persona nell'immaginazione attivata. Spesso si tratta di incontri molto profondi, che riempiono di senso e danno vita. Quel gruppo di adolescenti, iniziato in modo così difficile, continuò per otto incontri senza che nessun partecipante abbandonasse il gruppo. Negli incontri successivi ci fu una grande attenzione per i sogni e le loro rappresentazioni, ci si interrogò sulla vita e sulla morte, temi che interessano molto gli adolescenti.

È importante creare gruppi in cui ci sia uno spazio di ascolto del sogno e dove le immagini oniriche aiutino ad andare al cuore dei problemi e a smussare le conflittualità, dando profondità e senso al lavoro analitico di gruppo. Nella cultura Senoi, dove come si è detto le strutture culturali davano un'enorme importanza al sogno, gli antropologi, che studiarono questa cultura negli anni '30, segnalano come non ci fosse stata mai una guerra, un suicidio o un assassinio, quantomeno sino all'avvento della cultura occidentale. Questo mostra come il sogno abbia questa straordinaria capacità di prevenire il conflitto, elaborandolo e integrando

l'aggressività. Ci sono inoltre culture indigene del Centro America, come i Lacedemoni, nelle quali lo sciamano interpreta i sogni in modo che essi non vengano compresi letteralmente, ma simbolicamente, canalizzandone quindi elementi potenzialmente aggressivi in forme costruttive, con una sorta di manipolazione interpretativa; nel momento in cui un uomo sognasse per esempio di ammazzare il vicino di casa, lo sciamano interpreterebbe che tale sogno non significa affatto che si debba uccidere il proprio vicino, ma che, facendo quest'ultimo parte del ceppo dell'Orso, si debba andare a caccia, a caccia di un orso⁴². Nei sogni, c'è quindi una possibilità di attivare, come mostra il tipo di interpretazione sciamanica promosso presso questa popolazione, una modalità di spostamento dell'aggressività. Nei sogni c'è un dramma; se diamo sviluppo e possibilità di rappresentarsi a questo dramma, assistiamo a un'integrazione di energie psichiche che evitano che l'energia distruttiva divenga realtà e aggressività sociale.

Abbiamo in questo capitolo sottolineato l'importanza dell'interpretazione, che dev'essere attenta e sviluppata da un vertice di osservazione del Sé, della totalità, chi e non dell'Io, ed è necessario che accompagni e protegga lo sviluppo della vita. Questo appare chiaro e didatticamente esemplare in questo aneddoto riportato da Caillois in un saggio sui *Problemi logici e filosofici del sogno* (1966):

“Una donna andò a trovare Rabbi Eliazer e gli disse: ‘*Ho visto in sogno che nel granaio della mia casa si apriva una fenditura*’. E quello rispose: ‘Concepirai un figlio’. Essa Se ne andò e accadde come era stato predetto. Avendo avuto nuovamente lo stesso sogno, la donna lo raccontò a Rabbi Eliazer, il quale rinnovò la stessa interpretazione; questa si avverò. La donna fece lo stesso sogno una terza volta e andò in cerca di Rabbi Eliazer. Non trovandolo, disse ai suoi discepoli: ‘Ho visto in sogno che nel granaio della mia casa si apriva una fenditura’. Risposero quelli: ‘Seppellirai tuo marito’. E così avvenne. Rabbi Eliazer, sorpreso dal cordoglio, s’informò che cosa andasse male, e i discepoli esposero l’accaduto. Allora egli gridò: ‘Sciagurati! Voi avete ucciso quell’uomo!’ Non sta forse scritto: *Come ci venne spiegato, così fu?*”⁴³. E Rabbi Yohanan, concludendo: ‘Il valore di un sogno è legato unicamente alla sua interpretazione.’”⁴⁴

⁴² Si veda R.B. Bruce, *Lacandon Dream Symbolism – Dream Symbolism and Interpretation among the Lacandon Maya of Chiapas, Mexico*, Ediciones Euroamericanes Klaus Thiele, Mexico 1979.

⁴³ Gen. 41,13.

⁴⁴ Midrasch, Gen. R. 89, 8. cit. in: R. Callois, “Problemi logici e filosofici del sogno”, in: AA. VV., *Il sogno e le civiltà umane*, Laterza, Bari 1966, pp. 29-59 (p. 32).

Vorrei terminare questo libro con un sogno che sottolinea l'importanza dell'*anima mundi*. È un sogno fatto da una psicodrammatista che conosceva il gioco della sabbia⁴⁵ di Dora Kalf:

Lei sognava che nel mio studio c'erano degli oggetti che lei stava componendo, come per fare una seduta di sabbie. C'era un albero, dell'acqua e delle pietre; lei costruiva, come nella sabbiera, un lago sulla moquette dello studio. E, mentre nel sogno sviluppava questa composizione, accadeva che questa sabbia diventava la realtà del suo sogno, e lei si trovava realmente vicino a un lago, e c'era un albero, che per lei rappresentava l'Albero della Vita. E lei rilevava un grande problema: l'acqua del lago era diminuita, c'era siccità; l'acqua del lago scendeva, scendeva sempre più e non arrivava più acqua alle radici dell'albero. L'Albero della Vita stava morendo. A un certo punto, nel sogno, la sognatrice, commossa, iniziava a piangere, e le sue lacrime cadevano e scendevano nel lago. Il livello del lago iniziava allora a risalire e una nuova linfa e acqua arrivavano alle radici dell'Albero della Vita, che ritornava a essere rigoglioso e riprendeva la sua originaria vitalità.

Credo che questa immagine del sogno rappresenti un po' il nostro compito. Le acque dei laghi, intesi come serbatoi delle risorse dei sentimenti umani quali la tenerezza, la pietà, la compassione, l'amore, nel nostro pianeta sembra stiano effettivamente diminuendo sempre più; in aggiunta, ci sono gravi problemi nei cambiamenti climatici. Dobbiamo, allora, far crescere i sentimenti di fronte ai sogni, e accompagnare, portare quest'acqua, affinché dia nuova linfa alle radici dell'Albero della Vita del Mondo.

⁴⁵ Sul ruolo del sogno nel "gioco della sabbia" si veda, per es., P. Aite, "Sognando con le mani", in: "Rivista di Psicologia Analitica", N. 41, 1990, pp. 35-52.