

"Sognare permette a ciascuno di noi di essere tranquillamente e veramente folle, ogni notte della nostra vita"

William Dement



Analizzare i sogni durante un percorso terapeutico è spesso un'esperienza entusiasmante (non solo per il paziente, ma anche per il terapeuta!!!).

Rivivere le emozioni del sogno, cogliere il senso del messaggio onirico e collegarlo all'esperienza di vita attuale significa fare un viaggio insieme che spesso culmina nella scoperta di un tesoro. Immagina una nave fantastica che ti permette di attraversare luoghi che mai avresti immaginato...



Prima di proporre un esempio, tratto dalla mia esperienza personale, farò una breve sintesi (che chi vuole può saltare!) sulla funzione del sogno, su cosa intendo per interpretazione e sull'approccio che utilizzo in terapia per lavorare sui sogni.

Il sogno è l'attività psichica che si svolge durante il sonno. Secondo Jung tale attività ha un obiettivo di autoregolazione e di creazione di benessere: attraverso la funzione compensativa il sogno armonizza la psiche facendo riemergere tutto ciò che è ignorato, trascurato o represso nella veglia; mediante la funzione prospettica il sogno anticipa nell'inconscio ciò che verrà attuato in futuro a livello

conscio (il sogno non è profetico in senso letterale, ma svela piani intuitivi per arrivare a obiettivi desiderabili).

I sogni sono una fonte importante e molto ricca di conoscenza del nostro modo di essere, sono una risorsa per spiegare e capire il passato, il presente e per intuire verso quali orizzonti ci stiamo dirigendo.

Ogni persona rielabora e ritrasforma le specificazioni astratte esistenti valendosi di stimoli sensoriali presenti, memorie del passato e intenzioni prospettiche. Proprio in virtù di questo **il sogno è creazione originale della persona che sogna.**

Qualunque tipo di interpretazione non può prescindere da questa soggettività, non può esistere una traduzione meccanica di simboli in significati che non tenga conto dell'unicità dell'individuo e del contesto di vita del sognatore. Proprio perché il messaggio onirico si esprime simbolicamente, la ricchezza di significato è tale che qualsiasi interpretazione meramente analitica risulta riduzionistica. **Il sogno parla il linguaggio del simbolo e non del segno.** *"Voler tradurre il simbolo in segno significa privarlo della sua vitalità e della sua immensa ricchezza."* (Scilligo 1996)

Inoltre il significato ricercato cambia radicalmente in base alla concezione del sogno a cui si fa riferimento: l'interpretazione freudiana, che pone l'accento sui desideri inconsci minacciosi e sui meccanismi di difesa, sarà diversa dall'interpretazione dell'analista junghiano, che invece enfatizza la funzione omeostatica del sogno, o ancora dell'analista adleriano che considera l'attività psichica nel sonno come un'arena simbolica nella quale affrontare il futuro.

Personalmente la concezione che preferisco è quella gestaltica che vede nel sogno la comunicazione più autentica disponibile alla persona per dirsi le cose che non è mai riuscita a dirsi, presentando se stessa in tante forme quante possono essere le parti del sogno:

ogni parte del sogno (sia essa una persona, un animale o un semplice oggetto) è un'espressione di noi.

Il ruolo del terapeuta che deriva da questa concezione è quello di facilitare la ricerca dei significati del paziente accompagnandolo mentre rivive in terapia gli elementi del sogno e le emozioni ad esse correlate. L'interpretazione deve servire a facilitare il contatto del paziente con se stesso e non essere un processo di attribuzione di senso imposta dall'esterno.

Scrive Scilligo: " L'interpretazione e il lavoro sul sogno non fanno parte di un'arte divinatoria che dà soluzioni precostituite ai conflitti e ai problemi della vita quotidiana; concepiamo il lavoro sui sogni come strumento per attuare intenzioni, grazie alle informazioni storiche e evolutive contenute nel sogno riguardanti le cause di alcune condizioni del comportamento attuale, grazie a una gamma di possibili scelte proposte creativamente dall'attività onirica e grazie all'aiuto derivante da conoscenze funzionali sulla realtà attuale, trattenute nell'inconscio e manifestate attraverso il simbolismo onirico. Inoltre l'interpretazione emerge dalla consapevolezza di chi sogna e non dalle letture interpretative esterne di chi ascolta il sogno.

In ultima analisi il sogno è la via regia al conscio e alla responsabilità nelle scelte della vita conscia."

La tecnica gestaltica che prevalentemente utilizzo nel lavoro sui sogni è quella della **drammatizzazione**.

Un modo veramente efficace per arrivare a cogliere il significato personale del sogno è quello di riviverlo: dopo aver dedicato qualche minuto a tecniche di rilassamento (prevalentemente focalizzate sulla respirazione) chiedo al paziente di impersonare le diverse parti del sogno e prendo nota di ciò che esprime verbalmente e non verbalmente. Se il sogno è preso come un messaggio sconosciuto, il riviverlo drammaticamente come su un

palcoscenico favorisce la scoperta del senso e delle intenzionalità, espande i significati e provoca processi di integrazione degli opposti. Nella drammatizzazione lo scopo fondamentale non è quello di interpretare il passato, ma di cogliere il messaggio che la persona si dà e eventualmente consolidare integrazioni di parti di sé (spesso già iniziate durante il processo terapeutico).



Molte cose ci sarebbero da dire su un argomento così interessante, ma forse il modo migliore per spiegare come lavoro sui sogni è raccontarne direttamente uno e descrivere i miei interventi.

S. è una paziente di 38 anni che vedo da 7 mesi.

Dopo essersi sdraiata sul lettino si prende un paio di minuti per concentrarsi solo sul suo respiro (sulla pancia che si riempie e si svuota, ritmicamente), poi comincia a raccontarmi il suo sogno:

"E' una bella giornata di sole estiva, in cielo non c'è una nuvola. Io sto camminando su una strada del quartiere dove sono nata e cresciuta e in cui tuttora vive la mia famiglia.

C'è abbastanza gente in giro, probabilmente è l'ora in cui molti finiscono di lavorare e altri, i più anziani, escono di casa per prendere un po' di fresco.

D'un tratto, all'altezza del gommista vedo qualcosa nello spazio tra la serranda e il muro: è un topo! Ed è incastrato nell'intercapedine. I più non se ne accorgono, altri lo notano e tirano avanti, io mi domando se è ancora vivo.

C'è anche la signora P., che abita nel palazzo dei miei e che probabilmente considera la questione un diversivo della sua routine.

Si è formato un piccolo capannello di persone, più sento parlare la gente più mi sale l'angoscia per il topo, è lì da troppo tempo.

Lo fisso e in cuor mio spero che sia già morto, almeno eviterebbe di soffrire. Cerco dei dettagli per capire: mi sembra che le zampe si muovano ancora...a questo punto mi sveglio".

Io: "Con che emozione ti sei svegliata?"

S: *"Mi sono sentita molto angosciata, con un grande senso di colpa..."*

Io: *"Senso di colpa per cosa?"*

S: *"Per il topo, era un topo orrendo, ma comunque un essere umano (qui il lapsus è già significativo!!!), chissà quanto si deve essere sentito solo e spaesato..."*

Io: *"Oltre al topo ci sono degli altri elementi che ti colpiscono in questo sogno?"*

S: *" Beh... il muro dentro il quale il topo è incastrato e la gente che passa indifferente"*

Io: *"Ok. Adesso iniziamo a drammatizzare le parti del sogno. Sii il sole, parla in prima persona e descriviti come sole."*

S: *"E' stata una buona giornata, sono stato sole pieno tutto il dì, adesso mi sto per ritirare. Me lo merito proprio: ho fatto il mio dovere, non so cosa succede là sotto, ma non mi riguarda né mi interessa."*

Io: *"C'è qualcosa di altro che vuoi aggiungere?"*

S: *"No, direi che va bene così."*

Io: *"Ok. Adesso impersona qualcuno dei passanti"*

S: *"Sono la signora P., abito nel palazzo della mamma di S., la conosco da una vita. Incontro S. sulla via, davanti al gommista, la vedo che fissa un punto e mi dice che c'è un topo incastrato tra la serranda e il muro. Io non lo vedo 'sto topo e poi non capisco perché s'angoscia tanto, mica sta a casa sua!!!"*

Io: *"A lei signora P. i topi fanno paura?"*

S: *"No no, io sono una donna pratica, se il topo fosse stato a casa mia avrei trovato il modo di liberarmene, ma siccome è in mezzo"*

alla strada non capisco proprio qual'è il problema. Questa ragazza è troppo sensibile."

Io: "A cosa?"

S: "Così in generale."

Io: "Va bene S. adesso sii il muro nel quale è incastrato il topo."

S: "Sono un muro solido, sto qui da tanto tempo. Sono bianco, ma sporco per lo smog e per l'usura. Nessuno mi ha mai pulito, ma tutti sanno che sono qui, immobile."

Io: "Cosa pensi del topolino incastrato di sotto?"

S: "Lo vedo sì, ma non mi cambia niente, non è una cosa di cui mi devo occupare io, sono già stanco così. Per me può morire oppure no, fa lo stesso."

Io: "Ok. Adesso sii il topo incastrato."

S: "Sono più grande della media dei topi, è per questo che mi sono incastrato. Ho un bel pelo, le zampette curate e un bel musino."

Io: "Da dove vieni?"

S: "Ho sempre abitato da queste parti, ma qui ci sono venuto da solo, non so come sono arrivato, il branco non è qui con me. Ho fatto male i calcoli, mi sembrava di poterci passare e invece sono rimasto incastrato."

Io: "Hai dolore? Riesci a muoverti?"

S: "Mi fanno male le zampe non riesco a più a muovermi nonostante gli sforzi. Sto per morire..."

Io: "Ora impersona te stessa nel sogno. Quanti anni hai? Prova a descriverti"

S: "Ho la mia età e sono vestita in maniera normale, non do nell'occhio, non sono appariscente. Mi sento molto angosciata per

questo povero topo che forse non ce la farà e di cui nessuno si preoccupa."

Io: "Te ne stai preoccupando tu, che cosa puoi fare per lui?"

S: "Forse se io con il piede alzassi appena un po' la serranda potrebbe disincastrarsi."

Io: "Ti va di provare a farlo?"

S: "Sì"

Io: Ok (aspetto un po' di tempo in modo che S. possa visualizzare la scena in cui libera il topo)

S: "Ce l'ho fatta!"

Io: "Che te ne sembra del topino? Come sta?"

S: "E' un po' malandato, ma credo che si riprenderà, è un topo forte...."

A questo punto lascio che S. si rilassi qualche minuto sul lettino, le do l'indicazione di alzarsi con calma (prendendosi il tempo di cui ha bisogno) e di riprendere il suo posto sulla poltrona.

Io: "Come ti senti?"

S: "Rilassata, più leggera e molto contenta di aver fatto questo lavoro."

Analizziamo i vari elementi del sogno, domando a S. di fare riferimento al contesto della sua vita attuale: che cosa simboleggiano le parti impersonate?

In questa fase è essenziale che il terapeuta stimoli il paziente a fare associazioni e a trovare dei collegamenti, tuttavia il titolare del sogno continua ad essere il paziente: anche se ho in mente delle ipotesi e pongo domande seguendo il filo delle mie intuizioni, devo

tenere a mente che sarà lei /lui a trovare il bandolo della sua personale matassa.

A questo proposito per me è stato illuminante vedere alcuni terapeuti lavorare sui sogni durante il mio percorso di specializzazione. Scilligo in particolare lavorava in maniera gestaltica sui sogni. All'inizio trovavo incredibile che non chiedesse al sognatore nessuna informazione sulla sua storia personale, poi col tempo ho capito che non ne aveva bisogno: attraverso la drammatizzazione tutto ciò che è rilevante emerge e acquisisce senso per l'autore del sogno e per il terapeuta.

Ma ritorniamo al sogno di S.

Cosa rappresenta per lei il topo? Che simboleggia il sole? E il muro? Qual è il significato della gente che passa indifferente?

La signora si è resa conto già prima che finisse di drammatizzare il sogno che quel topo era un pezzo importante di sé: "Sono io col mio problema, i miei scheletri nell'armadio, la parte che mai vorrei mostrare di me, quella che senza dubbio gli altri considerano schifosa". Stimolo S. a vedere come nel sogno sia molto preoccupata per questo topolino, che suscita in lei tenerezza (anziché schifo) e desiderio di accudimento. Sembra proprio che del suo "problema" si voglia occupare in maniera amorevole. Essere in terapia, imparare ad accogliere gli aspetti critici del proprio funzionamento anziché giudicarli: ecco quello che in questo momento S. desidera e in cui decide di investire le proprie energie.

Nel sogno tuttavia la paziente, pur volendo liberare il topo incastrato, non sembra sicura di potercela fare e non sa come farlo. Il mio primo intervento ("Che cosa puoi fare per lui?") non le offre una soluzione precostituita al problema, ma la stimola a trovare un suo modo. Una volta che la soluzione è stata pensata (e non è una soluzione da bacchetta magica, ma una soluzione concreta e alla sua portata!), l'intervento successivo ("Ti va di provare a farlo?") è

un'esortazione a passare all'azione, che la signora è ben contenta di recepire.

Il suo commento finale (“...si riprenderà, è un topo forte”) è una “carezza” che S. decide di regalarsi, un modo per incoraggiarsi e per dire a se stessa: “lo ce la farò”.

E le altre parti del sogno cosa simboleggiavano? Secondo S. il sole stava a significare il senso del dovere che, in questa fase della sua vita, sta caratterizzando le giornate più di qualunque altra cosa; il muro simboleggiava l'immobilismo, la percezione delle cose che non possono cambiare e il conseguente vissuto di stanchezza e mancanza di speranza; la gente infine descriveva il senso comune, le interpretazioni letterali, il vivere pratico orientato al fare e mai all'introspezione, un modo di intendere la vita con cui S. assolutamente non si riconosce e da cui vuole differenziarsi.

Prima di concludere questa breve analisi del sogno della paziente, voglio soffermarmi un momento sul contratto terapeutico di S., (ovvero l'obiettivo che con la terapia si vuole raggiungere), da lei così formulato: "Voglio mettermi in gioco, voglio concedermi, voglio permettere agli altri di arrivarvi vicino, voglio sentirmi tranquilla nel mostrare anche le mie debolezze". Credo che il lavoro su questo sogno sia stato in linea con il contratto terapeutico della paziente e che abbia rappresentato un passo molto importante nel suo percorso personale. Volendo sintetizzare il messaggio di questo sogno direi che parla di accoglienza di sé e di fiducia nel proprio futuro, quindi di rinascita e di primavera.

