

CAP 6

PSICHE E SOGNI

I SOGNI DEL SONNO

Dal titolo si capisce che il tema vuole distinguere l'attività onirica durante il sonno dai <sogni della veglia> che un po' tutti coltiviamo sin da piccoli come desideri e ambizioni più o meno nascoste. Infatti, taluni sognano di sposarsi, di avere dei bambini, di possedere una Ferrari, ecc.; altri, invece, di realizzare grandi successi nel campo dell'attività lavorativa o nel campo spirituale. A quest'ultima categoria appartengono direttamente quelli di cui si parla in Gioe 2.28... dopo questo, avverrà che io spanderò il mio spirito sopra ogni carne, e i vostri figliuoli e le vostre figliuole profetizzeranno, i vostri vecchi avranno dei sogni, i vostri giovani avranno delle visioni. - Gioe 2:28

Infatti, è ovvio che i sogni del sonno li abbiano tutti... e non solo i vecchi: anche <le visioni> dei giovani a cui si fa riferimento nel versetto sono dei <sogni spirituali da "svegli"> motivati da forti convinzioni divine. In quest'ultima accezione si devono intendere NON <visioni notturne durante il sonno>, MA <visioni diurne durante la veglia>.

Ogni tipo di sogno porta con sé rischi, pericoli e utilità: io mi soffermerò un po' su tutto, ma tralasciando di approfondire il discorso dei <sogni della veglia>.

Storia

Il sogno è un'attività del pensiero umano che ha interessato l'uomo fin dai primordi della civiltà. Il disegno a carboncino in una delle Grotte di Lascaux può essere considerato la rappresentazione di un sogno. In questo documento l'autore disegna ciò che vede con la fantasia: l'uccisione del bisonte durante una battuta di caccia. Esso è analogo a un sogno ad occhi aperti, disegnato a memoria.

La Bibbia e i sogni

L'Antico Testamento riporta diversi sogni, dei quali uno dei più noti a livello mondiale è quello del faraone egizio che sogna sette vacche grasse e sette vacche magre: nessuno sa interpretare il sogno, finché è chiamato Giuseppe[20].

In questo sogno l'interpretazione è sempre di tipo profetico, ma assume un carattere religioso: Giuseppe dice che la profezia provenga da Dio.

Nel Nuovo Testamento si ricorda il sogno fatto da Claudia Procula, moglie di Ponzio Pilato: mentre il funzionario stava decidendo se condannare a morte o meno Gesù, la donna capi interpretando la propria visione che quell'uomo era innocente.[21].

L'epopea di Gilgamesh

La prima testimonianza scritta è riportata in uno dei primi libri prodotti dal genere umano, l'Epopea di Gilgamesh, composta intorno al 2000 a.C. su tavolette di creta asciugata al sole e rinvenute nella biblioteca di Assurbanipal, a Ninive nel 1852 (ma riconosciute solo nel 1870 dall'assiriologo inglese George Smith).

Gilgamesh sogna di incontrare Enkidu, con il quale dapprima ingaggia una lotta, ma poi, riconosciutane la forza, lo porta davanti alla madre e lo adotta come gemello. Quando Gilgamesh racconta questo sogno alla madre Ninsun, lei lo interpreta in questo modo:

«Un compagno forte verrà da te, uno che può salvare la vita di un amico, egli è potente nella montagna, egli possiede la forza. La sua forza è così grande come quella del firmamento di An. Tu lo amerai come una moglie, e lo terrai stretto a te, ed egli avrà sempre cura della tua salute. Il tuo sogno è buono e favorevole. »

In questo caso la madre (la dea-sacerdotessa Rimat-Ninsun), fornisce un'interpretazione profetica.

(Epopea di Gilgamesh)

Il sogno presso la civiltà dei Sumeri

In epoca sumerica troviamo il rituale dell'incubazione.

Questa pratica richiedeva che un individuo scendesse in un luogo sacro sotterraneo, dormisse una notte intera e andasse poi da un interprete a raccontare l'eventuale sogno, che di solito rivelava una profezia.

Il sogno nella mitologia norrena

Nei testi principali della mitologia norrena (dei popoli scandinavi), come l'Edda poetica e l'Edda in prosa di Snorri Sturluson, il dio Baldr compie sogni premonitori della sua morte, confermati dal padre Odino, che discese in Hel, scopre che lì tutto è pronto per accogliere il morituro.

La madre Frigg allora fa promettere ad ogni cosa o essere vivente che mai verrà offeso in alcun modo Baldr, tranne al giovane vischio. Alla fine, Loki ucciderà Baldr proprio con un ramo di vischio.

Il sogno presso i Greci

I Greci ripresero l'usanza dell'incubazione, andando in un bosco sacro o in una grotta, dove scavavano una buca, o recandosi presso un tempio di Asclepio. Lì si accoccolavano sperando di riuscire a dormire e quindi a sognare; in seguito consultavano l'esperto in oniromanzia.

Le interpretazioni assumevano un ruolo di cura e guida spirituale. Tra gli interpreti ve ne erano di famosi, come Artemidoro di Dalidi, forse il primo a scrivere un libro sull'argomento, intitolato L'interpretazione dei sogni. Questo libro è un mero elenco di sogni e di interpretazioni arbitrarie, senza carattere scientifico.

Le interpretazioni fornite da Artemidoro e altri furono tramandate di generazione in generazione. **Sono persino testimoniate antiche forme di esorcismo per liberarsi da sogni angosciosi, come la purificazione attraverso l'uso dell'acqua, il sacrificio agli dei e il racconto della visione alla luce del sole.**

Nella mitologia greca è rimasto famoso il caso del giovane re tracio Reso, alleato di Priamo nella guerra di Troia, che vide in sogno la persona che lo stava sgozzando in quel momento, il nemico Diomede, penetrato di sorpresa nella sua tenda: la vicenda è narrata nell'Iliade[22]. Sempre nel poema omerico si accenna a due anziani interpreti di sogni, il troiano Euridamante e Merope di Percote, entrambi padri di due figli guerrieri: i quattro giovani, destinati anch'essi a finire vittime di Diomede (ma nei combattimenti veri e propri), avevano ripetutamente sognato prima di partire per la guerra. Merope cercò di convincere i propri figli Adrasto e Anfio a non partecipare al conflitto, avendo ravvisato nelle loro visioni segnali di morte: essi non lo ascoltarono e mal gliene incolse[23]. Invece Euridamante sbagliò l'interpretazione dei sogni fatti dai figli Abante e Poliido, che a suo dire non sarebbero caduti in battaglia[24]. Merope ebbe anche una figlia, Arisbe, destinata a diventare la prima moglie di Priamo, dal quale essa ebbe Esaco, che eccelse in oniromanzia come il nonno.

Il sogno nella cultura popolare

«I sogni son desideri di felicità.
Nel sonno non hai pensieri
Ti esprimi con sincerità. »

(da: Cenerentola di Walt Disney)

L'interpretazione dei sogni nelle culture popolari è spesso semplicistica e le stesse formule chiave sono applicate indifferentemente a individui completamente diversi.

La famosa smorfia napoletana è un elenco delle associazioni di immagini, situazioni, oggetti, avvenimenti con i numeri del gioco del lotto, un dizionario prêt-à-porter dei desideri di uscire dalla necessità con una vincita risolutiva.

Dovrebbero i sogni essere la vostra guida?

LA MAGGIORANZA delle persone desidera una guida valida nella propria vita. Vogliono sapere di più intorno a sé, al loro futuro e a come prendere sagge decisioni. Ma dove si può trovare tale guida?

Oggi molti fanno assegnamento sui sogni per avere una guida nella vita.

Questo non è nulla di nuovo. L'interesse nei sogni ha una lunga storia. Gli scritti antichi rivelano che l'interpretazione dei sogni aveva una parte importante nella vita dei Babilonesi, degli Egiziani e dei Greci di tanto tempo fa.

Alcuni spesso dormivano la notte presso gli "oracoli dei sogni" (antri e caverne) sperando di ricevere in sogno comunicazioni da uno dei tanti dèi cui erano devoti.

Ma perché tutto questo interesse nei sogni?

Forse perché i sogni sono così sconcertanti, privi di organizzazione e coerenza. Nel confuso mondo dei sogni ci si può vedere in un auditorio a guardare un incontro di schermo invece che a udire una conferenza. Si sogneranno animali che parlano o persone e oggetti che galleggiano nell'aria. Spesso ci si vede mentre si cerca di correre davanti a una locomotiva che avanza a velocità pazzesca, solo per essere praticamente inchiodati sui binari. Ma nessuno di questi bizzarri avvenimenti sembra anormale al sognatore, cioè fin quando non si sveglia.

Perché si sogna? Tali <visioni notturne> contengono realmente la chiave per conoscere se stessi? Potete ottenere dai sogni speciale intendimento, inclusa la conoscenza del futuro? Dovrebbero i sogni essere la vostra guida?

La scienza investiga un "mistero"

Negli scorsi vent'anni gli scienziati hanno fatto molti studi sul misterioso mondo dei sogni. Con l'aiuto di volontari in "laboratori dei sogni" specialmente attrezzati sono venuti alla luce alcuni fatti interessanti.

Per esempio, gli scienziati hanno notato che durante la notte la persona addormentata fa rapidi movimenti con gli occhi (REM) circa una volta ogni novanta-cento minuti. Questi periodi di REM fanno pensare che la persona sta sognando, dureranno da dieci minuti a mezz'ora e si ripetono tre o quattro volte in una notte.

Gli esperimenti hanno mostrato che i sogni sono una parte necessaria del sonno tranquillo. Calvin Hall, direttore dell'Istituto delle Ricerche sui Sogni all'Università della California, scrive:

"Privando qualcuno dei sogni per alcune notti, apparentemente si esercita un effetto sfavorevole sul suo comportamento da sveglia. Egli manifesta vari sintomi aberranti che rasentano il patologico . . . Questi risultati sembrano indicare il 'bisogno di sognare'".

Questo "bisogno di sognare" così forte, spiega Hall, che "quando si riducono i sogni di qualcuno svegliandolo ogni volta che i suoi occhi cominciano a muoversi, c'è un significativo aumento di tempo di REM allorché gli si permette infine di dormire indisturbato". Così si "ricupera" il tempo dei sogni perduto.

Ma perché c'è questo bisogno di sognare? È forse perché, come dicono alcuni, i sogni aiutano a far fronte agli stress della vita? Aiutano a selezionare e a elaborare le informazioni assimilate da svegli? O forse i sogni fanno bene al sistema nervoso ricaricando le cellule cerebrali? Il dott. Julius Segal e Gay Gaer Luce ammettono che non vi sono risposte scientifiche a queste domande. Nel loro libro Sleep dicono: "Ci sono molte congetture plausibili sullo scopo dello stato REM. Tuttavia non sono risposte e lo scopo dei sogni è ancora un mistero".

Che cosa causa il contenuto dei sogni?

Una piccola percentuale del contenuto dei sogni risulta dalla stimolazione dei sensi dall'esterno o dall'interno del corpo del sognatore. Pertanto luci, suoni, fame, sete o il bisogno di urinare hanno tutti qualche effetto sui sogni. Le ricerche hanno mostrato, comunque, che specialmente gli avvenimenti recenti influiscono su quello che si sogna.

Il libro intitolato <Sleep> spiega: "Di tutti i fattori che influiscono sui sogni, forse quello meglio confermato è il ruolo degli avvenimenti del giorno prima". Essi si mescolano a esperienze passate, incluse quelle dell'infanzia. Uno studio condotto all'Istituto Nazionale della Sanità rivelò che i sogni fatti nelle prime ore della notte riguardano gli avvenimenti attuali. Con l'avanzare della notte, i sogni si accentrano su cose del passato e si fanno più vivi. Poi, verso l'ora di svegliarsi, i sogni tornano ad accentrarsi sugli avvenimenti attuali.

Riscontrate che i vostri sogni contengono spesso aspetti sgradevoli? Non dovete preoccuparvene troppo. Gli esperimenti fatti con centinaia di sogni hanno mostrato che i

sogni spiacevoli, in cui il sognatore è vittima di qualche disgrazia, superano i sogni piacevoli nella proporzione di 7 a 1.

Ma che dire se siete turbati dallo stesso tipo di sogni spiacevoli che si ripetono, sogni che forse contengono allusioni a immoralità sessuale, erotismo, aggressione o cose simili? Ricordate la stretta relazione che c'è fra avvenimenti recenti e sogni. La causa dei vostri brutti sogni può essere nelle cose che praticate e su cui vi soffermate mentalmente di giorno in giorno. Per eliminare i brutti sogni può darsi dobbiate modificare il vostro solito modo di vivere, specialmente le cose con cui di regola alimentate la mente. — Filip. 4:8.

“La via regia dell'inconscio”?

Sigmund Freud, noto come fondatore della psicanalisi, dichiarò che i sogni sono la “via regia dell'inconscio”.

Molti credono di poter ottenere profondo intendimento della propria personalità con l'interpretazione dei sogni. Oggi si può trovare una gran quantità di libri che incoraggiano a interpretare da sé i propri sogni. **Ma i sogni sono realmente una guida sicura per comprendere meglio il vostro io?**

Dipende dal fatto che le interpretazioni delle cose viste in sogno siano fidate. Lo sono? George Nobbe, in un articolo intitolato “Il significato dei vostri sogni”, osserva:

“Una stranezza degli analisti di sogni . . . è che di rado sono d'accordo sul significato del contenuto di un sogno. Parlate a due di essi ed esprimeranno due concetti diversi sul significato dell'intreccio dello stesso sogno e sugli oggetti che compaiono nella sua struttura”.

Ad esempio, **Freud formulò la teoria secondo cui i sogni si basano sui desideri, particolarmente di natura sessuale**, repressi durante le ore di veglia. Il compito dello psicanalista, secondo Freud, sarebbe quello di esaminare le cose effettivamente viste in sogno ed esporne il significato nascosto. Questo, egli pensava, avrebbe avuto relazione con i desideri repressi nati da avvenimenti del giorno precedente e con i desideri stabilitisi nella prima infanzia del paziente.

Altri sono radicalmente in disaccordo con Freud. Il dott. Joyce Brothers, noto giornalista, scrive: “La veduta freudiana dei sogni, per quanto faccia pensare, non fornisce una spiegazione completa, perché gli adulti umani non sono gli unici a sognare. **Cani, gatti, mucche e cavalli sognano. Anche i bambini piccoli. Il cinquanta per cento del sonno del neonato è trascorso a sognare”.** Certo questi non sognano tutti per realizzare desideri repressi.

Negli scorsi due decenni sono comparse numerose altre teorie per spiegare il significato dei sogni. Riguardo ad esse, Calvin Hall scrive: “La proporzione fra ricerca e congettura è ancora così piccola che è difficile trarre alcuna sicura conclusione circa la validità di queste congetture”. Vi farete guidare da simili ipotesi?

Attrazione pericolosa

Molti hanno narrato sogni che credono di origine “soprannaturale”. Una scrittrice afferma: “Nei sogni, vengo informata, talvolta con mio disagio, di fatti dei quali non posso essere a conoscenza con mezzi normali”. Dopo di che questa scrittrice cita esempi di parecchi sogni nei quali vide particolari specifici di avvenimenti futuri.

Tali episodi hanno indotto molti a interessarsi dei sogni, col pensiero che vengano da Dio e siano la chiave di importanti avvenimenti futuri della loro vita. Essi rilevano, ad esempio, che in certe occasioni Dio comunicò ad alcuni informazioni essenziali, perfino profezie di lunga portata, per mezzo dei sogni. Gen. 20:3; Dan. 2:3, 28; 7:1; Matt. 1:20; 2:12, 13, 19, 22. È importante notare, però, che con il completamento del canone biblico alla fine del primo secolo E.V., **Dio rese disponibile in forma scritta un racconto ispirato completo per guidare l'umanità. Dopo di che non c'era alcun bisogno che Dio comunicasse con l'uomo per mezzo di sogni né in alcun altro modo miracoloso.** In quanto ai “doni spirituali”, inclusa la “profezia” soprannaturale, la Bibbia mostra che non dovevano essere permanenti, ma che dovevano essere “eliminati”: anche laddove restasse... non sarebbe mai in contrapposizione con quella biblica! — 1 Cor. 12:1; 13:8-10.

In considerazione di ciò, oggi può essere pericoloso farsi attrarre dai sogni. In Zaccaria 10:2, la **Bibbia mette certi sogni in relazione con la “divinazione”, dicendo: “I praticanti di divinazione, da parte loro, hanno avuto visione di falsità, e continuano a pronunciare sogni senza valore”. La divinazione implica l’acquisto di conoscenza segreta, specialmente di futuri avvenimenti, con l’aiuto di poteri occulti.**

Potrebbe Dio approvare qualcosa che conduce a “sogni senza valore”? In Deuteronomio 18:10-12, le Scritture dichiarano:

“Non si dovrebbe trovare in te nessuno che . . . usi la divinazione, né praticante di magia né alcuno che cerchi presagi né stregone, né chi leghi altri con una malia né alcuno che consulti un medium spiritico né chi predica gli avvenimenti per mestiere . . . Poiché chiunque fa queste cose è detestabile a Dio”.

Lì la Parola di Dio mette in relazione la divinazione (incluso il cercar presagi, come nei sogni) con lo spiritismo, che implica l’influenza di forze spirituali malvage. (Efes. 6:12)

Poiché gli spiriti malvagi possono ogni tanto causare sogni che predicono accuratamente il futuro, Dio avvertì il suo popolo di rifuggire il “sognatore di un sogno” che incoraggiasse la falsa adorazione, anche se si avvera “il segno o il portento di cui egli ti aveva parlato”. — Deut. 13:1-3; si paragoni Atti 16:16.

Qualcosa di meglio dei sogni

Le Scritture esortano a cercare una guida essenziale per la vita e la conoscenza del futuro non per mezzo della divinazione, ma da Dio per mezzo del suo “profeta” costituito, Gesù Cristo. (Deut. 18:15-19; Giov. 6:14) Ciò richiede un attento studio della Parola di Dio. In Il Timoteo 3:16, 17 leggiamo: “Tutta la Scrittura è ispirata da Dio e utile per insegnare, per rimproverare, per correggere, per disciplinare nella giustizia, affinché l’uomo di Dio sia pienamente competente, del tutto preparato per ogni opera buona”.

La Bibbia, quale “completa” guida di comportamento umano, è meglio dei sogni. Il suo significato non è vago, incerto. Le Scritture contengono consigli specifici su matrimonio, vita familiare e altri rapporti umani, nonché sani principi su cui basare sagge decisioni.

Che dire di ottenere intendimento della propria personalità? Nessun uomo lo può provvedere mediante l’interpretazione dei sogni, non importa quanto sia abile l’analista. In I Samuele 16:7 la Bibbia dichiara: “Il semplice uomo vede ciò che appare agli occhi; ma in quanto a Dio, egli vede ciò che è il cuore”. **Chi vuole davvero un’accurata analisi della propria personalità deve rivolgersi a Dio. Come?**

Nella Bibbia, in Ebrei 4:12, ci è detto: “La parola di Dio è vivente ed esercita potenza ed è più tagliente di qualsiasi spada a due tagli e penetra fino alla divisione dell’anima e dello spirito, e delle giunture e del loro midollo, e può discernere i pensieri e le intenzioni del cuore”.

Qual è il senso di questo versetto? **Vuol dire che il diligente studio dell’ispirata Parola di Dio aiuterà a esaminare se stessi, a scorgere la differenza tra ciò che si appare come creatura vivente (l’anima) e ciò che si è realmente nel cuore, nell’attitudine (lo spirito).**

La Bibbia dà anche fidate informazioni sul futuro. L’adempimento di centinaia di profezie bibliche è ora un fatto documentato. Le Scritture indicano che l’Onnipotente purificherà la terra dalla malvagità e stabilirà un nuovo ordine in cui sofferenza, oppressione, infermità e morte saranno cose del passato. (Dan. 2:44; 2 Piet. 3:13; Riv. 21:1-5)

Ma se vi preoccupate dei sogni potete essere ostacolati e indotti a cercare qualche altra cosa che non è la vera fonte di guida provveduta da Dio, e forse rendervi anche soggetti a nocive influenze spiritiche. Solo Dio, per mezzo della sua Parola ispirata, può guidarvi per avere una vita significativa ora e benedizioni durevoli in futuro. — Giov. 17:3.

I Sogni: fisiologia, funzione ed interpretazione

Fisiologia e funzione

Il passaggio dallo stato di veglia a quello di sonno avviene in modo graduale e coincide con il rallentamento delle nostre funzioni fisiologiche.

Il calo fisiologico, non appena giunge il livello critico, attiva l’emisfero sinistro (emisfero dominante del cervello), il quale inizia a costruire immagini, suoni e sensazioni: i sogni, con lo

scopo di ripristinare i valori chimico-fisici dello stato di veglia. Dopo il ripristino avviene nuovamente il calo ed il ciclo si ripete per tutta la durata del sonno.

I sogni sono in grado di provocare l'innalzamento dei parametri chimico-fisici, ma devono essere continuamente interrotti per evitare che essi raggiungano valori elevati, quindi il rischio di farci svegliare. Le interruzioni continue provocano una condizione d'amnesia sempre più profonda, proporzionale alle interruzioni.

Durante il sogno, non avendo totale accesso all'emisfero destro, non abbiamo identità, né facoltà di ricordare, anzi la funzione mnemonica è circoscritta agli eventi della giornata appena trascorsa. Non abbiamo il concetto del tempo e delle distanze, né di residenza.

L'unica funzione mnemonica che rimane è quella di tipo spazio-temporale, la quale entra in attività mediante collegamenti rapidi d'accesso all'emisfero destro. Diventiamo consapevoli, infatti, di avere un fratello, un figlio, una moglie, ecc. solo se essi compaiono nel sogno.

Per svegliarci è indispensabile che entrino in attività entrambi gli emisferi e, precisamente, quando i collegamenti rapidi d'accesso all'emisfero destro si fanno sempre più frequenti. In questo caso, più coordinate spazio-temporali si congiungono e il sogno appare sempre più collegato alla vita reale.

- A livello fisiologico, la sveglia avviene quando le sensazioni aumentando d'intensità provocano un innalzamento dei parametri chimico-fisici.
- A livello neurologico quando entrambi gli emisferi hanno attività simultanea.

I sogni servono per ripristinare lo stato fisiologico dell'organismo che ha subito un notevole rallentamento e per creare uno stato mentale che consente, dopo il risveglio, una capacità d'orientamento spazio-temporale istantanea.

Nel caso dovessimo svegliarci accidentalmente, mentre è in atto il calo fisiologico, cioè, senza un sogno in corso, avremmo grossi problemi a spostarci nell'ambiente circostante, scarse capacità sensoriali di vigilanza e difficoltà a coordinare semplici movimenti.

I sogni rappresentano anche un meccanismo di salvataggio delle impostazioni e/o informazioni raccolte nella giornata appena trascorsa e caricamento di tutti i programmi motori o di pensiero, dai più semplici a quelli più complicati. Gli eventi memorizzati e le abitudini non necessitano di essere recuperati perciò non sono rappresentate nei sogni, ma solo connessi concettualmente.

Quando i sogni sono sospesi per motivi accidentali o per traumi, recupero e caricamento non saranno eseguiti pertanto le persone avranno difficoltà a ricordare eventi ed esperienze anche lontane.

I sogni spostano gli indici referenziali, in altre parole le informazioni dall'emisfero destro a quello sinistro e trasformano gli eventi in processo in corso. Prima del risveglio gli indici sono ripristinati e i processi convertiti in eventi secondo l'originale sequenza temporale.

Esempio, vado all'ufficio in auto: sogno di viaggiare in un pullman e di entrare in un palazzo, gli indici di riferimento sono spostati dall'auto al pullman e dall'ufficio al palazzo. Parlo a mio fratello: sogno di parlare ad un amico, l'indice si sposta da mio fratello all'amico.

Prima del risveglio gli indici sono sistemati perciò potrò ricordare di essere andato in ufficio e di aver parlato con mio fratello.

A livello linguistico i processi in corso sono rappresentati da verbi: apprendere, pensare, camminare ...; gli eventi sono rappresentati da nominalizzazioni: apprendimento, pensiero, cammino Le trasformazioni dei processi in eventi (nominalizzazioni) sono dovuti a procedimenti universali di modellamento. Alcuni trasformano i processi in eventi come nella difficoltà di apprendimento; altri, eventi in processi come nelle fobie.

Nota: per eventi della giornata trascorsa si intendono pensieri, rappresentazioni e idee, non solo fatti accaduti.

Interpretazione

L'interpretazione dei sogni si realizza semplicemente con il ripristino degli indici referenziali, questi sono stati cambiati nella fase onirica col fine di deformare o camuffare gli eventi della giornata trascorsa (**il riconoscimento potrebbe farci svegliare**), pertanto l'interpretazione porta inevitabilmente a ricostruire fatti da poco accaduti, anche quelli meno significativi.

Un caso semplice di interpretazione, ad esempio, è quello di un sogno in cui un mio amico puliva la finestra di un ufficio, mi ricordai che quel giorno avevo pulito il finestrino della mia auto. Un caso più complesso, ad esempio, sognai di trovarmi in una grande stanza dove alcuni parenti giocavano a carte, durante la giornata ero entrato in un bar dove c'erano delle persone che giocavano a poker (la grande stanza rappresentava il Bar).

La sindrome del faraone

Il sogno del faraone: sette vacche magre che divoravano sette vacche grasse, citato nella Bibbia, fu interpretato da Giuseppe come sette anni di abbondanza e sette di carestia.

Gli indici furono così spostati:

- sette vacche = sette anni
- vacche magre = carestia
- vacche grasse = abbondanza.

Il faraone non riusciva a ricordare la sua stessa premonizione, probabilmente era affetto da una sindrome che non gli consentiva il ripristino dei dati in memoria...

Giuseppe quasi certamente interpretava i sogni del faraone per il ripristino degli indici referenziali: un giustificato intervento terapeutico per l'attivazione dell'emisfero destro di cui alcune funzioni erano soggette ad un procedimento di cancellazione delle informazioni.

Associazione/dissociazione

Durante la fase di sogno le nostre immagini mentali sono solo di tipo associate. Siamo associati ad un'immagine quando, ad esempio, ci vediamo le mani, i piedi, la parte anteriore del nostro corpo, ma non il viso; **siamo dissociati quando vediamo noi stessi, la nostra figura; se dovessimo dissociarci, immediatamente ci sveglieremmo: la ragione di tale fenomeno non è ancora chiara.**

La differenza tra lo stato di veglia e quello di sogno può essere così riassunta: **nello stato di veglia siamo sia associati che dissociati, in quello di sogno siamo sempre associati.**

Nota: l'associazione fa aumentare l'intensità delle sensazioni.

Sovrapposizione

Un sogno è l'insieme di singoli pezzi di sogni fatti nel periodo relativo al calo fisiologico, cioè, in un solo ciclo. **I pezzi di sogni presentano contesti differenti come fosse un singolo sogno a diversi contenuti.**

Generalmente nei sogni si verificano sovrapposizioni d'immagini, che all'indagine presentano relazioni concettuali.

Ad esempio, mentre sogniamo di parlare con un amico vi si sovrappone l'immagine di un'altra persona (la sovrapposizione non è sempre percettibile e perciò improvvisamente ci troviamo a parlare con un'altra persona). La sovrapposizione, cioè, lo spostamento dell'indice referenziale, segnala la fine di un pezzo di sogno e l'inizio di un altro, ma l'interruzione provoca il mancato invio in memoria dell'immagine precedente.

Tratto dal libro: Elia Tropeano 'TERAPIE ISTANTANEE' manuale di neuro-programmazione digitale, Bologna 2004, Pitagora Editrice, cfr. capitolo 5 pag. 61; cfr. capitolo 12, pp. 103-104

« Sogna perché nel sonno puoi trovare quello che il giorno non ti può dare » (Jim Morrison, aforisma)

Appendice sulla funzione dei sogni

Ci sono molte ipotesi relativamente alla funzione dei sogni. Durante la notte ci possono essere molti stimoli esterni, ma la mente rielabora gli stimoli e ne fa parte integrante dei sogni, nell'ordine in cui il sonno procede. Comunque, **la mente sveglia un individuo se questo dovesse trovarsi in pericolo o se qualificato a rispondere a certi suoni, come ad esempio un bambino che piange.**

I sogni possono permettere anche alle parti represses della mente di essere soddisfatte attraverso la fantasia mentre tiene la mente consapevole da pensieri che causerebbero un risveglio improvviso.[12]

Freud suggerì che gli incubi lasciano che il cervello controlli emozioni che sono il risultato delle esperienze dolorose. **I sogni lasciano anche esprimere alla mente sensazioni che sarebbero normalmente sopresse da svegli, tenendosi così in armonia.**

I sogni possono inoltre offrire una vista sulle emozioni <precoci> legate ad eventi futuri, come ad esempio accade nel periodo di veglia, in occasione di un colloquio di lavoro o comunque di una esperienza emozionante.

Carl Gustav Jung suggerì che i sogni possono compensare atteggiamenti unilaterali che si tengono da svegli. Ferenczi propose che il sogno può comunicare qualcosa che non si sta dicendo completamente. Ci sono state anche analogie con le operazioni di manutenzione automatica dei computer operate quando questi sono in modalità off-line.

I sogni possono rimuovere "nodi parassiti" e altra spazzatura dalla mente durante il sonno. I sogni possono creare anche nuove idee attraverso la generazione di mutazioni di pensiero casuali. **Alcune di queste possono essere rifiutate dalla mente come inutili, altre possono essere viste come preziose e mantenute.**

I sogni possono inoltre regolare l'umore. Hartmann disse che **i sogni possono funzionare come la psicoterapia "attivando connessioni in un posto sicuro" e permettendo al sognante di integrare cose e pensieri che altrimenti verrebbero dissociati quando sveglio.** Recenti studi di Griffin hanno condotto alla formulazione della teoria di adempimento dell'aspettazione di sognare la quale suggerisce che sognando metaforicamente si completano modelli di aspettazione emotiva e consequenzialmente si abbassano i livelli di stress.

Sogni lucidi

A volte capita di acquisire consapevolezza del fatto di trovarsi in un sogno. Essendo coscienti del fatto che tutto l'ambiente è una creazione della nostra mente, è possibile manipolare a piacimento gli oggetti e gli eventi del nostro sogno. Alcune persone, definite "sognatori lucidi naturali", hanno la capacità di rendersi conto di trovarsi in un sogno senza applicare tecniche particolari. Al contrario, molte persone ricercano queste esperienze impegnandosi nell'applicazione di alcune tecniche che possono aiutarli nel raggiungere l'obiettivo.

L'interpretazione dei sogni nelle culture popolari è spesso semplicistica, e le stesse formule chiave vengono applicate indifferentemente a individui completamente diversi. La famosa smorfia napoletana è un elenco delle associazioni di immagini, situazioni, oggetti, avvenimenti con i numeri del gioco del lotto, un dizionario prêt-à-porter dei desideri di uscire dalla necessità con una vincita risolutiva.

Sogno e Psicoanalisi

L'analisi dei sogni pietra miliare della Psicoanalisi (MOLTO SCONSIGLIABILE ALL'ESSERE COMUNE: PERICOLOSO AVVETURARSI IN CIO' CHE NON SI CONOSCE!)

Più volte Freud espresse la sua concezione attraverso la sua ormai nota formulazione secondo la quale "il sogno è la via maestra per esplorare l'inconscio".

È infatti con l'interpretazione dei sogni che nasce quella disciplina di indagine psicologica profonda chiamata Psicoanalisi.

Secondo Freud il sogno costituisce **un mezzo tra i più efficaci per osservare le fantasie rimosse dall'area della coscienza durante il giorno, ma che vengono rappresentate come in una specie di teatro durante la notte, MA ANCHE I TRAUMI RIMOSI CHE SI PROIETTANO IN FIGURE ASSOCIATIVE O DISSOCIATIVE.**

La 'Via del Sogno' nella Bibbia

Per il credente, cristiano o ebreo che sia, la S. Bibbia è la "Parola rivelata di Dio", cioè l'incontro che il Trascendente ha voluto stabilire, intrecciare e scrivere con la storia umana allo scopo di aiutarla a trovare un "senso", che desse un colore e un sapore al tempo e ai giorni così fugaci e precari che ciascuno è chiamato ad attraversare sul pianeta Terra.

Ebbene in essa viene riferito che Dio parla al Suo popolo eletto, e di conseguenza a tutta l'umanità, in vari modi e servendosi di molteplici strumenti: i profeti, le visioni, alcuni "segni" particolari (es. miracoli, eventi prodigiosi come le sette piaghe d'Egitto e la traversata del Mar

Rosso, la consegna a Mosè delle Tavole dei dieci comandamenti, l'apparizione di una colomba sulla testa di Gesù al momento del Suo battesimo, ecc.) e infine i "sogni premonitori e rivelatori".

L'accento a questi ultimi, peraltro, è ricordato anche presso altre culture e religioni diverse da quella ebraica e cristiana: in Egitto, presso gli Assiri, i Babilonesi e buona parte dei Greci (pratica dell'incubazione: dormire in un luogo sacro per avere risposte dalla divinità), gli Arabi (comunicazione dei segreti di Allah), un po' più scetticamente nella nostra cultura moderna e contemporanea, che si ferma, però, prevalentemente al "come" e non al "perché".

Naturalmente non tutti i sogni sono di una tale importanza e significatività, perché moltissimi, pur seguendo le leggi dell'inconscio (assenza di spazio-tempo, non linearità nelle sequenze, spostamenti, ecc.) e con le conseguenti manifestazioni neurofisiologiche (fase REM ogni tre ore circa: Rapid Eyes Movements = Rapidi Movimenti degli Occhi), si presentano spesso come stati alterati di coscienza o elaborazioni oniriche di vissuti recenti e passati, oltre che ad avere la funzione di compimento di un desiderio e di custode del sonno o quella prospettica (soluzione di problemi pendenti), informativa (su stati fisici o d'animo), risolutiva (di problemi), terapeutica (per il superamento di nevrosi), poetica (creazione di immagini), telepatica (interazione con informazioni non localmente vicine) e, purtroppo, anche ingannatrice (materializzazione di fantasmi della mente, come noia, ansia, paure varie, ecc).

TALVOLTA SI TRATTA PERSINO DI <DISTURBI DIGESTIVI> CHE INFLUISCONO SULL'ATTIVITA' ONIRICA!

D'altronde nella stessa Bibbia si avverte e si sottolinea molto chiaramente e senza ambiguità che non tutti i sogni sono espressione dell'incontro fra <Aldiquà e Aldilà>: "speranze vane e fallaci ha l'insensato e i sogni danno le ali alla fantasia degli stolti.>

<Voler dare retta ai sogni è come abbracciare l'ombra e correre dietro al vento.>

Lo specchio e i sogni sono simili tra loro, di fronte ad un uomo ne riflettono l'immagine. Da ciò che è impuro cosa si può avere di puro? Dalla menzogna come ottenere la verità? Divinazioni, presagi e sogni sono cose senza senso, come il vaneggiare d'una partoriente.

A meno che non ci siano stati mandati in visione dall'Altissimo, non applicare mai ad essi il tuo cuore.

I sogni, infatti, hanno ingannato molti, e molto spesso caddero quelli che sperarono in essi.

Di seguito riporto ora quanto riferito dalla S. Scrittura relativamente ai veri "sogni rivelatori".

- "Ma Iddio apparve di notte in sogno ad Abimelec e gli disse: "Ecco tu morirai a causa della donna che hai preso, perché essa è già sposata". (Gen 20,3)
- "E sognò: gli apparve una scala, che, appoggiata sopra la terra, con la cima arrivava al cielo; e per essa gli angeli di Dio salivano e scendevano". (Gen 28, 12)
- È la famosa visione avuta da Giacobbe.
- "Ma Iddio apparve in sogno di notte a Labano, e gli disse: "Guardati dal parlare a Giacobbe né in male né in bene". (Gen 31, 24)
- "Ora Giuseppe fece un sogno e lo raccontò ai suoi fratelli. Egli disse loro : "State a sentire il sogno che ho fatto: noi eravamo in mezzo al campo a legare i covoni, quand'ecco il mio covone si alzò e stette ritto; i vostri covoni invece gli si misero intorno e s'inclinavano al mio... Fece poi un altro sogno e lo raccontò ai suoi fratelli, con queste parole: "Ecco, ho avuto un altro sogno: il sole e la luna e undici stelle s'inclinavano dinanzi a me". Lo raccontò poi anche a suo padre (Giacobbe), come aveva fatto ai suoi fratelli" (Gen 37, 5-7, 9)
- "Abbiamo fatto un sogno e non c'è chi lo sappia interpretare. E Giuseppe disse loro: "Le interpretazioni non appartengono a Dio? Deh, raccontami il sogno. E allora il capo coppiere raccontò il suo sogno a Giuseppe..." (Gen 40, 8-9). È il sogno del capo coppiere del Faraone.
- "Due anni dopo Faraone ebbe un sogno: gli pareva di essere in riva al Nilo; e dal fiume salivano sette vacche di bell'aspetto e grasse che si misero a pascolare nella giuncaia. Dopo di esse, ecco altre sette vacche salire dal Nilo brutte e magre e si fermarono accanto alle prime sulla riva del fiume..." (Gen, 41, 1-3)

- "E (Dio) disse loro: "Ascoltate bene le mie parole: se vi è tra di voi un profeta, lo mi faccio conoscere a lui in visione, lo parlo con lui in sogno" (Num 12, 6)
- "Gedeone sentì un tale che narrava al compagno un sogno e diceva: "Ebbi un sogno e mi pareva che un pane di orzo, cotto sotto la cenere, rotolasse nel campo di Madian. Arrivato alla tenda la colpì ed essa si rovesciò a terra in disordine".
- Il compagno gli rispose: "Questo non significa altro che la spada di Gedeone, figlio di Joas, l'israelita, nelle cui mani Dio ha dato Madian e tutto il suo esercito" (Giud 7, 13-14)
- "A Gabaon il Signore apparve di notte in sogno (a Salomone) e gli disse: "Chiedimi qualunque vuoi lo ti dia"...Svegliatosi, Salomone comprese che era un sogno" (1Re 3,4,15)
- "...ma Tu m'atterrisci con sogni e con spettri mi spaventi" (Giob 7, 14)
- "Dio parla in un modo e poi in un altro e l'uomo non se ne rende conto: in sogno, in visione notturna, quando il sonno discende sugli uomini" (Giobbe, 33, 14-15)
- "Nel secondo anno del suo regno Nabucodonosor ebbe un sogno che turbò il suo spirito al punto di non lasciargli più prendere sonno... " (Dan 2, 1 e ss.)
- "Nell'anno primo di Baldassarre, re di Babilonia, Daniele, mentre era sul suo letto, ebbe un sogno e si presentarono al suo spirito delle visioni.
- Allora egli scrisse il sogno...Ecco i quattro venti del cielo sconvolgevano il mare grande... " (Dan 7, 1 e ss.)
- "Mentre (Giuseppe) rifletteva su questo, ecco un Angelo del Signore gli apparve in sogno e gli disse: "Giuseppe, figlio di Davide, non temere di prendere con te Maria, tua sposa, perché Colui che in lei è concepito è opera dello Spirito Santo..."
- (Mat 1, 20)
- "Quindi, avvertiti in sogno di non ripassare da Erode, (i Magi) tornarono al loro paese per altra via" (Mat 2, 12)
- "Dopo la loro (dei Magi) partenza, un Angelo del Signore apparve in sogno a Giuseppe e gli disse: "Alzati, prendi il bambino e sua madre, fuggi in Egitto, e resta lì finché non ti avviserò, perché Erode ricercherà il bambino per farlo morire" (Mat 2, 13)
- "Ora, mentre egli (Pilato) sedeva in tribunale, sua moglie gli mandò a dire: "Non t'impicciare nelle cose di quel Giusto, perché oggi in sogno ho sofferto molto a motivo di lui" (Mat 27, 19)
- E l'Eterno disse: 'Ascoltate ora le mie parole; se v'è tra voi alcun profeta, io, l'Eterno, mi faccio conoscere a lui in visione, parlo con lui in sogno. - Nu 12:6
- E quelli gli risposero: 'Abbiamo fatto un sogno e non v'è alcuno che ce lo interpreti'. E Giuseppe disse loro: 'Le interpretazioni non appartengono a Dio? Raccontatemi i sogni, vi prego'. - Gen 40:8
- Dio... parla per via di sogni, di visioni notturne, quando un sonno profondo cade sui mortali, quando sui loro letti essi giacciono assopiti; - Giob 33:10-15
- ✳️ poiché colla moltitudine delle occupazioni vengono i sogni, e colla moltitudine delle parole, i ragionamenti insensati. - Ec 5:3
- ✳️ Poiché, se vi son delle vanità nella moltitudine de' sogni, ve ne sono anche nella moltitudine delle parole; perciò temi Iddio! - Ec 5:7
- ✳️ Ecco, dice l'Eterno, io vengo contro quelli che profetizzano sogni falsi, che li raccontano e traviano il mio popolo con le loro menzogne e con la loro temerità, benché io non li abbia mandati e non abbia dato loro alcun ordine, ed essi non possan recare alcun giovamento a questo popolo, dice l'Eterno. - Ger 23:32
- ✳️ Poiché così dice l'Eterno degli eserciti, l'Iddio d'Israele: I vostri profeti che sono in mezzo a voi e i vostri indovini non v'ingannino, e non date retta ai sogni che fate. - Ger 29:8
- ✳️ Poiché gl'idoli domestici dicono cose vane, gl'indovini vedono menzogne, i sogni mentiscono e danno un vano conforto; perciò costoro vanno errando come pecore, sono afflitti, perché non v'è pastore. - Zac 10:2

DUNQUE, I SOGNI POSSONO ESSERE <RIVELATORI>, MA SOLO IN ALCUNI CASI E SE SI RIPETONO (IS 41.32): DIO PUO' PARLARE TRAMITE I SOGNI, MA LO FACEVA SOPRATTUTTO NELL'ANTICO TESTAMENTO O IN ASSENZA DELLA BIBBIA. ABBANDONARSI AI SOGNI E' MOLTO PERICOLOSO (PORTA ALLA DIPENDENZA OCCULTISTA) E, COMUNQUE, NON CHIUNQUE PUO' ACCEDERVI REALMENTE, MA SOLTANTO CHI NE AVESSE <LE CAPACITA' DA DIO>... PERCHE' E' SOLO DIO CHE, SE LI AVESSE MANDATI, LI SPIEGHEREBBE!

Il sogno è un fenomeno legato al sonno, in particolare alla fase REM, caratterizzato dalla percezione di immagini e suoni apparentemente reali.

L'arte divinatoria che pretende di interpretare i sogni si chiama oniromanzia, ma a noi NON INTERESSA! Nemmeno quando si <veste> di profezie religiose!

Lo studio e l'analisi dei sogni inducono a riconoscere un tipo di funzionamento mentale avente leggi e meccanismi diversi dai processi di pensiero che sono oggetto di studio della psicologia tradizionale. **Freud, nel '900, spiegò questa modalità di funzionamento dell'apparato psichico descrivendo la psicologia dei processi onirici e suddivise il funzionamento dell'apparato psichico in due forme che chiamò processo primario e processo secondario.**

Secondo tale teoria psicoanalitica classica, il sogno sarebbe la realizzazione allucinatoria durante il sonno di un desiderio inappagato durante la vita diurna.

Dopo Freud, molti analisti di varie correnti si sono interessati al sogno. Contributi originali sono stati portati nel 1952 da Ronald Fairbairn, per il quale il sogno sarebbe un fenomeno schizoide, da interpretare alla luce della teoria degli oggetti parziali della Klein, **ponendo l'accento sull'aspetto simbiotico della personalità.**

Bonime nel 1962 propone una teoria del sogno basata sulla concezione che il sogno sia un autoinganno volto a preservare e a rafforzare un modello di vita, ponendo l'accento sull'aspetto comportamentale sociale della personalità.

Non esiste una definizione biologica universalmente accettata dei sogni. In generale si osserva una forte corrispondenza con la fase REM, durante la quale un elettroencefalogramma rileva un'attività cerebrale paragonabile a quella della veglia. I sogni che siamo in grado di ricordare, non avvenuti durante la fase REM, sono a confronto più banali.[1] Un uomo in media sogna complessivamente per sei anni durante la sua vita[2] (circa due ore per ogni notte[3]). Non si conosce ancora l'area del cervello in cui hanno origine i sogni, né sappiamo se abbiano origine in una singola area o se più parti del cervello vi concorrano, né conosciamo lo scopo dei sogni per il corpo e la mente.

Quando il corpo avverte la necessità di dormire, i neuroni situati nelle vicinanze degli occhi iniziano a mandarvi segnali. Secondo Michael Smith, questi neuroni sono situati tanto vicino a quelli che controllano le palpebre che queste iniziano ad apparire "pesanti".[4]

Le ghiandole secernono un ormone che favorisce il sonno e i neuroni inviano segnali al midollo spinale che rilassa il corpo.

Nel 1953, Eugene Aserinsky scoprì la fase REM lavorando nello studio del suo assistente, già dottore in filosofia. Aserinsky notò che gli occhi dei dormienti, durante il sonno, si muovono pur con le palpebre chiuse, mentre usava un poligrafo per registrare le onde cerebrali durante questi periodi. In una sessione svegliò un paziente che stava piangendo durante la fase REM, potendo quindi trovare conferma in quanto aveva presupposto precedentemente.[5] Nel 1953, Aserinsky e il suo assistente pubblicarono gli studi effettuati sulla rivista Science.[6]

Nel 1976, J. Allan Hobson e Robert McCarley proposero una nuova teoria che cambiò radicalmente il sistema di ricerca, sfidando la precedente visione Freudiana dei sogni come desideri del subconscio che dovrebbero essere interpretati. La teoria di attivazione di sintesi asserisce che le esperienze sensitive sono fabbricate dalla corteccia come un mezzo per interpretare i segnali caotici dai ponti neuronali. Questi propongono che, durante la fase REM, le onde della sinapsi ascendente PGO (ponto-genicolo-occipitale) stimolino la parte alta del mesencefalo e del proencefalo, producendo rapidi movimenti degli occhi. Il proencefalo, così attivato, sintetizza il sogno all'esterno delle informazioni generatesi internamente. Questi

presumono inoltre che le stesse strutture indurrebbero anche le informazioni sensoriali della fase REM.

Le ricerche di Hobson e McCarly nel 1976 suggerirono che i segnali interpretati come sogni hanno origine nel tronco del cervello durante la fase REM. Comunque, la ricerca di Mark Solms suggerisce che i sogni sono generati nel romboencefalo e che la fase REM e i sogni non sono direttamente correlati.[7] Lavorando nel reparto di neurochirurgia in ospedali a Johannesburg e Londra, Solms aveva accesso a pazienti con vari danni al cervello. Cominciò quindi a interrogare pazienti sui loro sogni e scoprì che **coloro che avevano registrato danni al lobo parietale avevano smesso di sognare**; questa scoperta era in linea con la teoria del 1977 di Hobson. Comunque, Solms non incontrò casi di perdita della capacità di sognare nei pazienti che avevano danni al tronco cerebrale. Questa conclusione lo portò a mettere in discussione la teoria prevalente di Hobson, secondo la quale il tronco è la fonte dei segnali che vengono interpretati come sogni. Solms formulò l'idea del sogno come una funzione di molteplici e complesse strutture cerebrali, confermando quanto presupposto dalla teoria freudiana dei sogni, idea che aveva incontrato le critiche di Hobson.[8]

Combinando le ricerche di Hobson e Solms, la teoria di continual-activation del sognare presentata da Jie Zhang propone che sognare è un risultato dell'attivazione di cervello e della sintesi allo stesso tempo, poiché il sogno e la fase REM del sonno sono controllati da differenti meccanismi cerebrali. Zhang ipotizzò che le funzioni del dormire sono una sorta di trasferimento delle informazioni dalla memoria a breve termine a quella a lungo termine, sebbene non vi sia una assoluta certezza sulla teoria del "consolidamento" della memoria. Il sonno non-REM tratta la memoria consapevole-relativa, e il sonno-REM tratta la memoria relativa e inconscia (memoria procedurale)

Zhang presume che, durante la fase REM, la parte inconscia del cervello sia occupata nel processare la memoria procedurale; nel frattempo, il livello di attività nella parte consapevole del cervello scende a un livello molto basso come i contributi dal sensorio, che risulta fundamentalmente disconnesso. Questo provoca il meccanismo di "continuo-attivazione" che genera un fiume di dati dalla memoria immagazzinata alla parte consapevole del cervello. Zhang propone che, col coinvolgimento del sistema pensante e associativo, sognando, il cervello del sognante mantenga la stessa memoria finché si verifica la sua successiva inserzione. Questo spiegherebbe perché i sogni hanno sia le caratteristiche della continuità (all'interno di un sogno) e sia dei cambi improvvisi (tra due sogni).[9][10]

Sogni e memoria

Eugen Tarnow suggerì che i sogni sono una forma di stimolazione continua della memoria a lungo termine, durante tutto il corso della vita. La stranezza dei sogni è dovuta alla configurazione della memoria a lungo termine, memore delle scoperte di Wilder Penfield e Rasmussen, secondo le quali le stimolazioni elettriche della corteccia cerebrale darebbero origine a esperienze sensoriali del tutto simili ai sogni.

Durante la normale attività giornaliera una funzione esecutiva interpreta la memoria a lungo termine, verificando la veridicità dei singoli eventi. La teoria di Tarnow è una riscrittura della teoria di Sigmund Freud sui sogni, nei quali l'inconscio è sostituito col sistema di memoria a lungo termine e il Lavoro di Sogno di Freud descrive la struttura di memoria a lungo termine.[11]

Ippocampo e memoria

Uno studio del 2001 ha mostrato l'evidenza che le ubicazioni illogiche, i caratteri e i flussi di sogno possono aiutare il cervello a fortificare il concatenamento e il consolidamento della memoria semantica. Questa occasione potrebbe realmente verificarsi, in quanto, durante la fase REM, il flusso di informazioni tra l'ippocampo e la corteccia si riduce. Livelli in aumento dell'ormone dello stress Cortisolo fanno inoltre decrescere (spesso durante il sonno di REM) la comunicazione. Una tappa del consolidamento della memoria è il concatenamento di ricordi distanti ma correlati. Payne e Nadel hanno ipotizzato che i ricordi vengano concatenati in un resoconto liscio simile al processo che accade quando la mente è sotto stress.

Funzione dei sogni

Ci sono molte ipotesi relativamente alla funzione dei sogni. Durante la notte ci possono essere molti stimoli esterni, ma la mente rielabora gli stimoli e ne fa parte integrante dei sogni, nell'ordine in cui il sonno procede. Comunque, la mente sveglia un individuo se questo dovesse trovarsi in pericolo o se qualificato a rispondere a certi suoni, come ad esempio un bambino che piange. I sogni possono permettere anche alle parti represses della mente di essere soddisfatte attraverso la fantasia mentre tiene la mente lontana da pensieri che causerebbero un risveglio improvviso.[12]

Freud suggerì che gli incubi lascino che il cervello controlli emozioni che sono il risultato delle esperienze dolorose. I sogni lasciano anche esprimere alla mente sensazioni che sarebbero normalmente sopresse da svegli, tenendosi così in armonia.

I sogni possono inoltre offrire una vista sulle emozioni legate a eventi futuri, come per esempio accade nel periodo di veglia, in occasione di un colloquio di lavoro o comunque di una esperienza emozionante.

Carl Gustav Jung suggerì che i sogni possono compensare atteggiamenti unilaterali che si tengono da svegli. Ferenczi propose che il sogno può comunicare qualcosa che non si sta dicendo completamente. Ci sono state anche analogie con le operazioni di manutenzione automatica dei computer operate quando questi sono in modalità off-line. I sogni possono rimuovere "nodi parassiti" e altra spazzatura dalla mente durante il sonno.[13][14]

- I sogni possono creare anche nuove idee attraverso la generazione di mutazioni di pensiero casuali. Alcune di queste possono essere rifiutate dalla mente come inutili, altre possono essere viste come preziose e mantenute. Blechner[15] definì questa come la teoria dell'Onirismo Darwiniano.
- I sogni possono regolare l'umore.[16] Hartmann[17] disse che i sogni possono funzionare come la psicoterapia "attivando connessioni in un posto sicuro" e permettendo al sognante di integrare cose e pensieri che altrimenti verrebbero dissociati quando sveglio.
- Recenti studi di Griffin hanno condotto alla formulazione della teoria di adempimento dell'aspettazione di sognare, la quale suggerisce che sognando metaforicamente si completino modelli di aspettazione emotiva e, conseguenzialmente, si abbassino i livelli di stress.[18][19]

Sogni lucidi

A volte capita di acquisire consapevolezza del fatto di trovarsi in un sogno.

Essendo coscienti del fatto che tutto l'ambiente è una creazione della nostra mente, **è possibile manipolare a piacimento gli oggetti e gli eventi del nostro sogno.** Alcune persone, definite "sognatori lucidi naturali", hanno la capacità di rendersi conto di trovarsi in un sogno senza applicare tecniche particolari. Al contrario, molte persone ricercano queste esperienze impegnandosi nell'applicazione di alcune tecniche che possono aiutarli nel raggiungere l'obiettivo.

Notevole è stato il contributo del Dr. Stephen La Berge nel rendere accettabile dalla scienza ufficiale il fenomeno dei sogni lucidi.

L'analisi dei sogni, pietra miliare della psicoanalisi

Più volte **Freud espresse la sua concezione** attraverso la sua ormai nota formulazione secondo la quale **"il sogno è la via maestra per esplorare l'inconscio"**.

È con l'interpretazione dei sogni che nasce quella disciplina di indagine psicologica profonda chiamata psicoanalisi.

Lo sviluppo della psicoanalisi è andata di pari passo con l'elaborazione e quindi l'analisi e l'interpretazione dei sogni non solo dei pazienti ma anche degli stessi analisti.

Freud dedicò una gran quantità di tempo, così come Jung e ogni altro psicoanalista serio, all'analisi dei propri sogni.

Su tale questione si può tranquillamente dire che la psicoanalisi nasce con l'atto di ripiegamento riflessivo dello stesso Freud sui contenuti provenienti dall'inconscio che a lui si palesavano tramite le immagini oniriche dei suoi sogni.

Così facendo egli per primo iniziò a percorrere una nuova via di conoscenza che fece di lui il pioniere e padre di quella moderna psicologia detta psicoanalisi che ben presto attrasse a sé una quantità enorme di medici e pazienti desiderosi di intraprendere tale percorso che tuttavia, come Freud fin dall'inizio precisò, solo secondariamente era psicoterapeutica essendo la psicoanalisi principalmente una via di conoscenza.

Freud per sua formazione tendeva ad andare in sintonia con la scienza ufficiale, ma la psicoanalisi nasce proprio perché Freud invece non si conformò alla scienza del tempo, che non dava alcun serio significato al sogno e al suo specifico linguaggio, ma si ritrovò più in sintonia con la lunga tradizione delle credenze popolari.

La psicoanalisi ha sempre visto una intelligenza in azione nei contenuti di pensiero che via via emergevano dall'attività onirica, contenuti che pur provenienti dalla medesima attività onirica alcuni psicoanalisti hanno chiamato più semplicemente contenuti dell'inconscio e altri anche messaggi dell'inconscio ma che per entrambi hanno una intelligenza.

Mentre questo lavoro di interpretazione dei sogni andava progredendo, la psicoanalisi come scienza viva ha precisato, modificando via via nel tempo la sua teoria generale del sogno, creando anche varie scuole di pensiero al proposito. Resta il fatto che il sogno e l'interpretazione del sogno costituiscono il fondamento che ha dato origine a questa disciplina ed anche ne ha determinato lo sviluppo e la creatività.

Il sogno secondo Sigmund Freud

Secondo Freud il sogno costituisce un mezzo tra i più efficaci per osservare le fantasie rimosse dall'area della coscienza durante il giorno, ma che vengono rappresentate come in una specie di teatro durante la notte.

I due meccanismi principali che sono deputati alla trasformazione e rappresentazione del materiale onirico sono **<lo spostamento>** (di oggetto rappresentato) e **<la condensazione>** (una crasi di temi e simbolismi). Questo permette al mattino di ricordare, per un certo tempo, immagini mentali e relative emozioni, normalmente censurate.

Gli psicoanalisti imparano a interpretare i sogni dopo un lungo periodo di analisi, detto training.

Critiche interne alla psicoanalisi delle concezioni freudiane del sogno

Oggi anche molti psicoanalisti trovano discutibili alcuni punti delle teorie di Freud. Raramente, infatti, i sogni riguardano la soddisfazione dei desideri, come in parte originariamente teorizzato da Freud: ma **essi possono aiutare a ricostruire alcuni processi intrapsichici più ampi, mettendo in luce aspetti endopsichici conflittuali o strutturali, e possono assumere un ruolo importante nella guida interiore del soggetto per la propria reintegrazione psichica.**

Bibliografia

- ^ Dement, W., Kleitman, N. (1957). The Relation of Eye Movements during Sleep to Dream Activity. Journal of Experimental Psychology 53: 89-97.
- ^ How Dream Works, 2006. URL consultato il 4 maggio 2006.
- ^ Brain Basics: Understanding Sleep. 2006. URL consultato il 16 dicembre 2007.
- ^ Nicholas Wade, The Science Times Book of the Brain, Lyons, 1998.
- ^ William Dement, The Sleepwatchers, 1996. 0964933802
- ^ Aserinsky, E, Kleitman, N. (settembre 1953). Regularly occurring periods of eye motility, and concomitant phenomena, during sleep. Science 118 (3062): 273-274. DOI:10.1126/science.118.3062.273. PMID 13089671.
- ^ M. Solms, Dreaming and REM sleep are controlled by different brain mechanisms, 23(6), Behavioral and Brain Sciences, 2000, pp. 793-1121.
- ^ Andrea Rock dreams are not always true., 3 in The Mind at Night: The New Science of How and Why we Dream, Basic Books, 2004. ISBN 0465070698
- ^ Jie Zhang, Memory process and the function of sleep, 6-6, Journal of Theoretics, 2004. URL consultato il 13 marzo 2006.

- ^ Jie Zhang, Continual-activation theory of dreaming, Dynamical Psychology, 2005. URL consultato il 13 marzo 2006.
- ^ Eugen Tarnow, How Dreams And Memory May Be Related, 5(2), NEURO-PSYCHOANALYSIS, 2003.
- ^ Ole Vedfelt, The Dimensions of Dreams, Fromm, 1999.
- ^ Evans, C. & Newman, E. (1964) Dreaming: An analogy from computers. New Scientist, 419:577-579.
- ^ Crick, F. & Mitchison, G. (1983) The function of dream sleep. Nature, 304:111-114.
- ^ Blechner, M. (2001) The Dream Frontier. Hillsdale, NJ: The Analytic Press.
- ^ Kramer, M. (1993) The selective mood regulatory function of dreaming: An update and revision. In: The Function of Dreaming. Ed., A. Moffitt, M. Kramer, & R. Hoffmann. Albany, NY: State University of New York Press.
- ^ Hartmann, E. (1995) Making connections in a safe place: Is dreaming psychotherapy? Dreaming, 5:213-228.
- ^ Griffin, J. (1997) The Origin of Dreams: How and why we evolved to dream. The Therapist, Vol 4 No 3.
- ^ Griffin, J, Tyrrell, I. (2004) Dreaming Reality: how dreaming keeps us sane or can drive us mad'. Human Givens Publishing frhruruteut.
- ^ Genesi 41,1-36
- ^ Vangelo di Matteo
- ^ Omero, Iliade, X
- ^ Omero, Iliade, II, XI
- ^ Omero, Iliade, V

Il sogno è uno degli stati modificati di coscienza più comuni. **Si tratta di un'attività che coinvolge tutti i sensi, anche se in percentuale diversa: le esperienze visive sono presenti in tutti i sogni, quelle uditive nel 40-50% e quelle gustative, olfattive e tattili in percentuale relativamente bassa.**

Si possono distinguere due stati di sonno, ben riconoscibili sui tracciati elettroencefalografici:

- il primo, detto "sonno sincronizzato" (sincrono) o "sonno non-REM" (dall'inglese Rapid Eye Movement) occupa la maggior parte del sonno ed è caratterizzato da livelli relativamente bassi di pressione sanguigna e battito cardiaco, da una minima attivazione del sistema nervoso autonomo e dall'assenza di sogni.
- Il secondo, detto "sonno desincronizzato" o "sonno REM", si presenta ciclicamente ed è caratterizzato dall'attivazione del sistema nervoso autonomo, da rapidi movimenti oculari e dalla presenza di sogni di cui si conserva spesso il ricordo. Generalmente, un adulto presenta quattro o cinque periodi di sonno REM, a distanza di circa 90 minuti l'uno dall'altro, durante i quali si verificano sogni che possono essere ricordati. In questa fase possono essere integrati nel sogno anche alcuni stimoli fisici reali (ad esempio il suono della sveglia).

Fino a qualche tempo fa il sonno era considerato come la sospensione dello stato di coscienza e dei processi mentali ad essa associati. Studi recenti hanno, invece, dimostrato che per alcuni è possibile che individui essere consapevoli di star sognando (i cosiddetti sogni lucidi). In questo caso la consapevolezza è la condizione necessaria perché ci sia la capacità di compiere movimenti volontari con l'intento di comunicare.

Con l'avvento della psicoanalisi, si è iniziato ad osservare il fenomeno sogno in un modo nuovo, si è cercato di elaborarne i contenuti per farlo diventare cosciente.

Si è, quindi, riusciti a catalogare vari tipi di sogno:

- in alcuni, il contenuto onirico è riferito ad eventi avvenuti nelle giornate precedenti, altri vengono inquadrati come "sogni di appagamento di desiderio", come risposta ad un nostro desiderio irrisolto.
- In altri ancora, capita di trovare un groviglio di situazioni diverse in cui non si riesce a dare un senso logico. È per questo tipo di sogno che Freud ha usato il termine di

“processo di condensazione”, in cui varie situazioni si intersecano e si sovrappongono in modo talmente caotico che per una giusta interpretazione occorre l'aiuto di un esperto. Questi sogni con alto contenuto emotivo, di solito, contengono i "bandoli delle varie matasse". Nel caso dei **sogni simbolici** il grande merito va a Jung che, con le sue ricerche sul simbolismo e i suoi significati archetipici, ci apre un mondo ancora abbastanza inesplorato. Anche in questo caso sia il contenuto manifesto che quello latente devono essere tradotti da un esperto.

A cura di Paola Felici

Tra sogno e film esiste una stretta analogia, lo strumento cinematografico infatti è molto simile, per certi versi, all'attività onirica.

Nei film generalmente i luoghi, le ambientazioni, hanno spesso un'architettura deformata, strutture poco reali che ci immergono in una dimensione fantastica, priva di sequenza logica.

Il contesto spazio temporale è assente, o è facilmente manipolato a seconda delle emozioni e delle storie che il tessuto narrativo vuole raccontare.

Nella realtà filmica si utilizzano delle tecniche psicologiche; anche gli stimoli sono diversi quando si va al cinema. Pensiamo alla sala, ad esempio: si spegne tutto, c'è un isolamento rispetto allo spazio esterno, alle situazioni, un'esperienza che ricorda da vicino quella del sogno.

In qualche caso si riesce ad essere attori del proprio sogno, ma soprattutto si è spettatori; spettatori di se stessi, del proprio vissuto emotivo, delle proprie ansie o speranze, delle capacità che possono venire alla luce lavorando sul contenuto del sogno.

Nel sogno sono modificate tutte le normali modalità di rapportarsi con la realtà, c'è una sorta di identità tra vissuto onirico e sonno REM.

Il tempo sospeso che viviamo guardando un film, riporta a quello stato mentale in cui ci addentriamo nel sogno, un tempo in cui tutto può accadere, una scena che sembra durare tantissimo in realtà magari è composta da pochi minuti (talvolta persino solo dei secondi!).

La mente è dunque il grande schermo sul quale proiettiamo la nostra vita.

Piccoli esempi interpretativi

Posted by Rita in Featured, La Psicologia | 0 comments, Aug 24, 2011

Sognare la gravidanza

Esistono sogni cosiddetti “femminili”, che hanno in se un notevole carico simbolico.

Uno di questi è certamente il sogno della gravidanza.

Sognare di essere incinta per una donna, è un po' come esprimere se stessa, i suoi desideri più reconditi; di per se non vuol dire che vi sia un reale desiderio di maternità, ma **la gravidanza simboleggia di certo un bisogno di concepire un nuovo stile di vita, una speranza, un nuovo progetto, qualcosa che vive e cresce in noi, e che si esprime nel sogno.**

Anche gli uomini possono sognare di essere “gravidi”. Questa immagine riporta ad un antico **desiderio di amore e sicurezza, ciò che resta di una memoria arcaica, sepolta nei luoghi più lontani della mente: la memoria della nostra nascita, del nostro venire al mondo.**

Per un uomo può essere piuttosto sconvolgente sognarsi “incinto”. Ma questo sogno denota un bisogno profondo di sviluppare e incontrare la parte femminile che è in lui.

Si preannuncia quindi un periodo molto fecondo, produttivo, dove c'è la necessità di mettere in gioco le proprie capacità ricettive e creative.

Il corpo annuncia al sognatore che è pronto per tirare fuori nuove parti di se, senza paura, nascendo a nuova vita.

Normalmente, nelle donne, sognare la gravidanza, propria o di altre donne, è molto comune in una fascia d'età compresa tra i 25 e i 35 anni ed indica l'espressione più potente di un bisogno fisico e psichico di completezza della propria femminilità.

Sognare i defunti

La morte genera in tutti noi un profondo senso di angoscia e smarrimento; appare sotto diversi aspetti, nei sogni, soprattutto quando ci troviamo a vivere nostro malgrado la terribile esperienza della perdita di una persona amata.

Questo tipo di sogno, per le sue caratteristiche emotive, è quasi sempre sconvolgente, o comunque piuttosto inquietante.

Il legame con il defunto non viene reciso dalla scomparsa, ma continua, fuori dalla coscienza, a vivere nei sogni.

Ecco dunque che tali sogni arriveranno in periodi particolari, dove consciamente o no sentiamo il bisogno di una parola di conforto da parte di colui o colei che non c'è più, come un genitore, un nonno, qualcuno che inevitabilmente ci riporta ad un periodo prezioso ed indelebile, dove la nostra mente torna alla ricerca di affetti perduti: l'infanzia. Ma non sempre queste apparizioni notturne sono piacevoli; se questo legame non era sereno in vita, nei nostri sogni i defunti ci appariranno come minacciosi, o forieri di <presunte> cattive notizie.

Nei secoli si è creduto che tali profezie potessero avverarsi, e che l'apparizione in sogno di un morto volesse significare qualcosa di terribile, come la morte del sognatore o di un suo congiunto, ma non è così!

Tuttavia questi sogni, essendo intensi, ci sembrano quasi reali, le percezioni sono chiare, a volte può capitare perfino di sentire un odore familiare o un suono, come se davvero il nostro congiunto fosse lì, nella stanza accanto a noi; a livello inconscio stiamo tentando di elaborare la perdita, oppure tentiamo di darci coraggio ad affrontare quello che è, per tutti, a tutte le latitudini, il più antico e grande mistero.

Gli incubi

Nell'ambito delle ricerche sui vari significati dei sogni, un posto d'onore è stato dato anche agli incubi.

Benché possano esserci cause somatiche che portino ad un sogno angoscioso, come, ad esempio, problemi di salute, cattiva digestione (come l'aver mangiato funghi o fagioli la sera prima!), o dolori cronici, gli incubi sono un'esperienza molto difficile da accettare e da capire.

Alcuni studi recenti suggeriscono la possibilità che gli incubi siano un mezzo per elaborare le emozioni negative.

Sognare cose brutte, pare, non è nemmeno tanto strano; la maggioranza dei sogni sono poco piacevoli, come se vi fosse un incremento, una tendenza, a sognare cose spiacevoli.

Questo vuol dire che la regolazione delle emozioni, ad opera del cervello, in un certo senso fallisce nel suo intento.

Gli studi hanno dimostrato che durante il sonno REM l'attività di alcune aree cerebrali aumenta la sua attività, in particolare il sistema limbico, che regola le emozioni e la memoria.

Più si negano le emozioni, più queste irrompono durante il sonno; molte delle esperienze vissute durante il giorno possono riapparire di notte sotto forma di incubo, se non sono state vissute nel modo adeguato.

In genere i racconti sugli incubi ci vengono dai bambini, nell'infanzia chi di noi non si è trovato a combattere contro un mostro malvagio o un'eruzione improvvisa?

Si possono distinguere varie interpretazioni riguardo agli incubi infantili.

E' bene ricordare che esiste anche una patologia chiamata Pavor Nocturnus; in questo caso il bambino non si sveglia, ma si agita, parla e urla nel sonno, non ha coscienza di ciò che vede, in genere il fenomeno è accompagnato da amnesia al risveglio.

In questo caso è bene rivolgersi al neuropsichiatra infantile per capire l'origine e la natura di tale fenomeno.

Sognare di Cadere

Altro sogno tipico e ricorrente è quello in cui si cade, o si ha la percezione di cadere senza toccare mai terra.

In genere è una situazione molto angosciante, a volte la tensione che si avverte è reale da svegliare il sognatore, lasciando una brutta sensazione di incertezza e paura.

In effetti il mito del cadere rimanda ad un significato più ampio di "perdita" dell'equilibrio o del controllo, cosa che probabilmente angustia il sognatore, e che nella scena onirica viene rappresentato.

Cadere da un luogo alto, tipo una scogliera, o lasciarsi cadere, può al contrario lasciar intendere che nella vita del soggetto c'è un desiderio inconscio di mollare la presa, ascoltando di più l'istinto e meno la ragione, con tutte le conseguenze del caso.

Cadere dal letto è molto diffuso tra i bambini. È un po' come se la psiche rifiutasse di "svegliarsi", poiché nella vita quotidiana è necessario affrontare nuove sfide e responsabilità, come ad esempio la scuola.

Tuttavia spesso capita di sognare di cadere pur non vivendo una situazione particolare di stress, anzi, spesso questo sogno appare in un periodo di vita tutto sommato tranquillo.

Ecco allora che il sogno forse viene a parlarci di un mito, di una paura pregressa e molto profonda, che è quella relativa alla perdita di sé, dei propri affetti, delle proprie certezze.

Può essere un modo con cui la mente del soggetto tenta di accettare un inevitabile cambiamento – matrimonio, nascita – nonostante siano eventi felici portano con sé una scia di nuove responsabilità, e un nuovo stile di adattamento.

FREUD E IL LINGUAGGIO INCONSCIO DEI SOGNI

Le regole della tecnica interpretativa da applicare al sogno sono indicate da Freud su due versanti:

- Al sogno va applicato il metodo dell'interpretazione già elaborato per il sintomo e quindi il sogno è analizzabile a partire dalla libera associazione del sognatore stesso e non attraverso un'interpretazione simbolica ricavata dall'uso di significanti comuni. Questo significa che il sogno ha un valore individuale e che il lavoro interpretativo è del soggetto: "La tecnica che sto per esporre si differenzia da quella antica in un punto essenziale: essa impone il lavoro dell'interpretazione al sognatore stesso, rifiuta di prendere in considerazione, per ogni elemento onirico, quel che viene in mente all'interprete e accetta quel che viene in mente al sognatore" (1).
- Il sogno non va analizzato nella sua totalità, ma su singoli elementi. Il sogno è infatti un conglomerato di formazioni psichiche che vanno scomposte e analizzate in frammenti. Si tratta di un lavoro di decifrazione dei singoli elementi, "un'interpretazione en detail, non en masse; - che - concepisce a priori il sogno come qualche cosa di composito, come un conglomerato di formazioni psichiche" (2).

Per Freud il sogno è una manifestazione di contenuti psichici rimossi che, attraverso l'interpretazione, possono essere riportati alla luce.

Esso è sempre l'espressione di un desiderio rimosso: "Il sogno è l'appagamento (mascherato) di un desiderio (represso, rimosso)" (3).

Questo è il motore sottostante ad ogni sogno, senza eccezioni, e Freud articola la sua dimostrazione a partire dall'analisi del Sogno dell'iniezione a Irma che presenta nel secondo capitolo del testo.

Dai sogni dei bambini ai sogni d'angoscia Freud dimostra come tutti i sogni, nel loro fondamento, si originano da un desiderio inconscio.

Questo desiderio nel sogno risulta spesso irriconoscibile in quanto opera su di esso una forza psichica opposta che vi esercita una censura provocando necessariamente una deformazione della sua espressione.

Possiamo così definire il sogno come un messaggio, un messaggio non esplicito, ma da decifrare, indice del desiderio inconscio deformato dall'opera della censura.

Il sogno manifesto è ciò che la censura interna del sognatore permette che arrivi alla coscienza. Abbiamo dunque un "contenuto manifesto" del sogno e un "contenuto latente".

Il contenuto manifesto maschera il vero contenuto del sogno tanto che spesso rimane irriconoscibile a una analisi ingenua.

Questa deformazione è messa in atto ad opera della "censura".

Ciò che emerge dalle **associazioni del sogno** riguarda il contenuto onirico latente, laddove il ricordo del sogno tratta invece del contenuto manifesto:

"Contrappongo il sogno, quale mi si presenta nel ricordo, al materiale ad esso corrispondente trovato con l'analisi, e chiamo il primo contenuto onirico manifesto, il secondo (...) contenuto onirico latente" (4).

Freud non manca di sottolineare che ad ogni modo **l'essenza del sogno non sta nel suo contenuto**, fosse anche quello più profondo e nascosto, **ma nel processo che costituisce il sogno stesso**:

"Una volta trovavo straordinariamente difficile abituare i lettori alla distinzione fra contenuto onirico manifesto e pensieri latenti del sogno (...ora...) alcuni di loro si rendono colpevoli di un altro equivoco, al quale sono legati con non minore tenacia.

Essi cercano l'essenza del sogno nel contenuto latente e trascurano perciò la differenza esistente tra pensieri latenti del sogno e lavoro onirico." (5).

E' attraverso il "lavoro onirico", cioè quel processo di coagulazione, condensazione, intensificazione, riduzione, ripetizione, che i pensieri del sogno si trasformano in una nuova lingua:

"Il contenuto del sogno è dato per così dire in una scrittura geroglifica, i cui segni vanno tradotti uno per uno nella lingua dei pensieri del sogno.

Si cadrebbe evidentemente in errore, se si volesse leggere questi segni secondo il loro valore di immagini, anzichè secondo la loro relazione simbolica" (6).

Oltre che a un geroglifico, Freud assimila il linguaggio del sogno a un rebus, dunque di nuovo a una scrittura che va interpretata e riportata al suo significato originario.

Se il sogno è costituito da immagini, esso viene però ricordato e trasmesso dalle parole, tramite il racconto che ne viene fatto.

L'analisi cioè non si interessa alle immagini visive del sogno, che sono per altro percepibili solo dal sognatore, essa **prende invece in conto proprio il suo versante narrativo**:

"...l'esperienza stessa è un'esperienza che si dispiega nel campo del linguaggio.

Non si dispiega nel mondo della percezione.

Quel che mobilita l'esperienza analitica è la funzione della parola, non è l'esperienza della funzione della visione" (7).

Per Freud è chiaro che il sogno raccontato non è del tutto omogeneo a ciò che è stato sognato.

Spesso non rimangono che frammenti, alcune cose vengono dimenticate, altre trasformate, altre anche omesse; Freud suggerisce anzi di soffermarsi proprio sulle dimenticanze, i dettagli, le cose dette en passant.

Ciò che conta non è tanto il ricordo fedele del sogno, quanto il "come" viene raccontato, quello che emerge nella parola del sognatore al momento di riportare il sogno in analisi e dalle associazioni che si legano al sogno.

L'analista, in quanto uditor, in posizione di causa per il soggetto, permette che la catena significante si dispieghi.

A questo proposito Freud ci dice che il sogno è una formazione psichica che si inserisce in un contesto transferenziale determinato e non può essere interpretato indipendentemente da tale contesto. **Il sogno è esso stesso segno del transfert.**

Inutile, dunque, isolare gli elementi simbolici del sogno se non si tiene conto del momento particolare dell'elaborazione del soggetto e del contesto in cui si inseriscono.

L'analista è parte integrante di questo contesto, indipendentemente che sia presente o meno nel sogno del paziente.

Come scrive Lacan nel Seminario II:

"In un'analisi non interveniamo solo perché interpretiamo il sogno del soggetto - ammesso che lo interpretiamo - ma anche perché, essendo già come analisti nella vita del soggetto, siamo già nel suo sogno" (8).

La presenza dell'analista nel sogno del paziente è un utile indicatore del transfert e della funzione che l'analista ricopre in quel preciso momento della cura per il soggetto.

Quanto al rapporto tra il sogno e la pulsione infantile Freud afferma che **il desiderio stesso che provoca il sogno ha origine nella vita infantile, per cui abbiamo la sorpresa di ritrovare nel sogno il bambino che continua a vivere con i suoi impulsi.**

Oppure il desiderio attuale viene potenziato dai ricordi che risalgono all'infanzia.

Il sogno si lega alle esperienze più recenti, ma non arriva a costituirsi se non abbiamo un desiderio originato dagli elementi della vita infantile:

"Ogni sogno implica nel suo contenuto manifesto un collegamento con un fatto vissuto recente, mentre nel contenuto latente implicherebbe un collegamento con un fatto vissuto più remoto" (9).

Il sogno restituisce avvenimenti del tutto dimenticati dalla coscienza che concernono le nostre prime esperienze infantili.

Per Freud, dunque, il sogno è un **"surrogato, attraverso una traslazione su materiale recente, della scena infantile"** (10) e il desiderio rappresentato nel sogno si origina da un desiderio infantile.

I meccanismi operativi che producono il sogno così come noi lo ricordiamo sono fondamentalmente di due tipi.

Freud li nomina con **le parole "condensazione" e "spostamento"** che saranno poi tradotte da Lacan, a partire dalla linguistica di Jakobson, in **"metafora" e "metonimia"** (figura retorica consistente nell'uso di un termine in un sign. diverso da quello usuale).

- Il lavoro di condensazione consiste in una riduzione, una concentrazione dei pensieri che originano il sogno. Le particolarità del lavoro di condensazione consistono in:
 - scelta degli elementi che compaiono più
 - volte nei pensieri del sogno;
 - creazione di nuove unità (persone collettive, formazioni miste);
 - produzione di elementi comuni.
- Il lavoro di spostamento comporta invece una modifica dell'intensità psichica dei singoli elementi del sogno.

Lo spostamento interviene in primo luogo per ridurre l'intensità dei desideri che premono per manifestarsi e poi trasformarli.

Così elementi essenziali del sogno possono venire trattati come se fossero di poco conto e al loro posto compaiono altri elementi che invece erano di scarso valore.

Altre particolarità del sogno sono

- ✓ non conosce causalità,
- ✓ ne contraddizione,
- ✓ ne identità
- ✓ non conosce la negazione
- ✓ rappresenta le persone e i sentimenti attraverso i loro contrari.

Il sogno è dunque una sorta di "linguaggio cifrato" la cui decifrazione è possibile solo a partire dalle significazioni fornite dal paziente.

Il sogno, per essere letto, deve essere **tradotto proprio come un linguaggio sconosciuto che va letto secondo delle connessioni logiche.**

Rintracciare le regole del funzionamento del sogno significa dunque anche comprendere la struttura dell'inconscio.

Il sogno, infatti, non coincide con l'inconscio, ma è una sua formazione, qualcosa cioè che segnala, che dà una "traccia" del funzionamento dell'inconscio stesso.

Come dimostra il sogno, l'inconscio è strutturato secondo le regole del linguaggio.

Lacan afferma che è tutta la struttura del linguaggio che l'esperienza psicoanalitica scopre nell'inconscio.

Ciò che del linguaggio sfugge alla significazione e che rimane come punto di inconoscibile, un resto non interpretabile, è quello che Freud ha riportato sotto il nome di "ombelico del sogno", punto oscuro che "non si lascia sbrogliare".

"Questo è allora l'ombelico del sogno, il punto in cui esso affonda nell'ignoto. (...) Da un punto più fitto di questo intreccio si leva poi, come il fungo dal suo micelio, il desiderio onirico" (11).

Note

S. Freud, *L'interpretazione dei sogni*, in *Opere*, vol. 3, Bollati Boringhieri, Torino, 1989, p.101

S. Freud, *L'interpretazione dei sogni*, *Op. cit.*, p.106

S. Freud, *L'interpretazione dei sogni*, *Op. cit.*, p.154

- S. Freud, *Il sogno*, in *Opere*, vol. 4, p.12
 S. Freud, *L'interpretazione dei sogni*, Op. cit., p.463
 S. Freud, *L'interpretazione dei sogni*, Op. cit., p.257
 J. A. Miller, *Silet*, in *La psicoanalisi n. 23*, Astrolabio, Roma, 1998, p.147
 J. Lacan, *Il Seminario. Libro II. L'io nella teoria di Freud e nella tecnica della psicoanalisi*, Einaudi, Torino, 1991, p.196
 S. Freud, *L'interpretazione dei sogni*, Op. cit., p.205
 S. Freud, *L'interpretazione dei sogni*, Op. cit., pp.498-99
 S. Freud, *L'interpretazione dei sogni*, Op. cit., p.480

Significato dei sogni.

Come interpretare i sogni?

Nel significato dei sogni, si tiene in conto la legge dei contrari.

Ad esempio, dolce si interpreta come amarezza, infermità; pianto come allegria.

Il significato dei sogni ha a che vedere lo stesso con le mostruosità, la bruttezza, ecc. e si interpreta come qualcosa di negativo...

Le corrispondenze si relazionano anche con il significato dei sogni; sogni che si assomigliano o corrispondono a qualcosa.

Ad esempio, sognare un toro furioso s'interpreta come un nemico potente e pericoloso.

Anche i colori influiscono sul significato dei sogni.

Ad esempio, i colori soavi ed armoniosi sono di significato favorevoli.

Lo stesso dicasi per l'impressione che causa un sogno.

Alzarsi piangendo, s'interpreta come qualcosa che danneggia il sognatore o qualche familiare.

Ogni persona deve apprendere ad interpretare da solo il significato dei sogni e per questo deve sviluppare una facoltà dell'anima che si trova atrofizzata negli esseri umani: **l'intuizione (non preveggenza).**

Il linguaggio dei sogni non è facile da comprendere, perché si basa su immagini e simboli molto familiari ad un uomo dell'antichità, piuttosto che ad un uomo contemporaneo, dalla mentalità scientifica e razionale, ma ancora oggi, nei nostri discorsi, spesso ricorriamo ad immagini tradotte in metafore verbali, come "mangiare la foglia", "mettere i bastoni tra le ruote", "perdere il treno", "avere le mani legate", "togliere le castagne dal fuoco", "vedere i sorci verdi".

Queste e altre espressioni del genere magari non possiederanno grande accuratezza scientifica, ma certo possiedono una grande immediatezza emotiva.

"Così quando la mente onirica si esprime in termini cinematografici, eliminando tutti i "come se" e mostrandoci nell'atto di attraversare strade e ponti quando siamo sul punto di prendere una decisione di importanza vitale, o di essere letteralmente divorati se abbiamo l'impressione di essere "rosi" da qualcosa, sta usando il più fondamentale di tutti i linguaggi, condiviso da uomini e donne di ogni età e razza.."

Con queste parole Ann Faraday (1) sostiene che i sogni traducono i pensieri del cuore direttamente e apertamente in un linguaggio figurato.

Infatti lo scopo della mente onirica è quello di esprimere sentimenti, emozioni ed intuizioni nel modo più completo e profondo, e, sotto questo aspetto, le immagini in azione sono molto più eloquenti delle semplici parole.

Per tutti quelli che desiderano incominciare a comprendere il linguaggio onirico, ecco alcuni utili suggerimenti provenienti dalla psicanalisi:

- 1) Se il personaggio del sogno, sia esso umano o meno, rappresenta qualcosa di reale nella vostra vita al momento del sogno, dovrebbe essere dapprima considerato letteralmente, e solo se l'interpretazione letterale non ha alcune senso, in modo simbolico.

Se, per esempio, sognate di perdere il portafoglio, controllate prima di tutto la borsa o la tasca in cui è contenuto, e verificate che non ci siano scuciture o tagli, di cui non vi siete resi conto consapevolmente, e che potrebbero causare la perdita reale del portafoglio.

- 2) Se un personaggio o un'immagine onirica non possono essere considerate letteralmente, allora simbolizza qualcosa o qualcuno che appartiene alla vostra vita, oppure una parte della vostra personalità.

Se sognate un serpente nel vostro giardino, per esempio, dopo aver escluso la possibilità di un serpente vero, dovrete pensare che sia **un simbolo di qualcosa o qualcuno che vi è vicino, che fa parte della vostra esistenza. Se il serpente nel sogno vi evoca l'immagine di una creatura subdola e velenosa, allora il sogno potrebbe esprimere la sensazione che ci sia, vicino a voi, una persona di cui sarebbe bene non fidarsi.**

Se, invece, nel sogno il serpente è per voi qualcosa di positivo e benefico che non mette paura, indicherebbe la vicinanza, nella vostra vita, di una persona che è fonte di forza e di benessere.

Allo stesso modo il serpente potrebbe rappresentare, sia in senso negativo che positivo, una parte della vostra personalità, della vostra interiorità, ad esempio se avete sentito di aver tradito la fiducia di un amico o se avete l'impressione di subire il fascino di qualche specie di tentazione .

In ogni caso, il metodo migliore per scoprire il significato di una determinata immagine onirica è verificare ciò che il sognatore stesso pensa in relazione ad essa, le sue impressioni durante il sogno.

- 3) Tutti i sogni (tranne quelli derivanti da abbuffate o avvelenamenti) hanno la loro sorgente da qualcosa che è presente nella mente o nel cuore del sognatore al momento del sogno, quindi prima di tutto occorrerebbe mettere in relazione il tema onirico con qualche evento o preoccupazione del giorno o dei giorni immediatamente precedenti, o anche di eventi lontani e remoti dimenticati.
- 4) **Anche se i sogni possono riportarci nel passato fino all'infanzia o ci presentano le possibilità future, sono sempre provocati da qualcosa che appartiene al presente.** Le immagini e i personaggi del passato che ci appaiono in sogno possono rappresentare **ciò che del passato ancora vive in noi e ci influenza, mentre quelle del futuro spesso ci avvisano delle conseguenze che dovremo affrontare se non cambiamo, oggi, il nostro atteggiamento.**
- 5) I sogni fatti nella stessa notte spesso trattano lo stesso argomento da differenti punti di vista.
- 6) Il tono emotivo del sogno può offrire qualche valido indizio per collegare il sogno all'evento che l'ha scatenato. Ad esempio, se il tono emotivo è penoso, va ricollegato a qualche situazione penosa esistente, al presente, nella vita del sognatore.
- 7) Le immagini che si trasformano nel corso dei sogni tendono a rappresentare trasformazioni, passate, presenti e future nella vita o negli atteggiamenti e sentimenti del sognatore. (2)
- 8) Se certi personaggi o certi temi onirici ricorrono frequentemente, allora è probabile che possano avere un significato simile per tutta una serie di sogni. Se leggete in qualche libro che un dato simbolo ha un certo significato, accettatelo come un suggerimento di quello che potrebbe significare, ma poi preferite sempre le vostre associazioni personali, certamente in ogni caso più significative per interpretare correttamente il vostro sogno.
- 9) **I sogni non vengono a dirci ciò che sappiamo già** (a meno che non sia qualcosa di importante che non è stato ancora messo in pratica, nel qual caso torneranno a spronarci periodicamente, caricando sempre più le "tinte" della loro rappresentazione, fino ad arrivare all'incubo) così , quando un sogno sembra dire qualcosa di noto, è opportuno cercare altri significati.
- 10) **Un sogno è correttamente interpretato quando assume un senso per il sognatore, in riferimento alla sua vita e alla sua situazione presente,** e lo induce a mutamenti costruttivi.

Un sogno è invece interpretato in modo errato se lascia il sognatore indifferente e deluso.

(1) Ann Faraday "Il gioco dei sogni" Armenia 1977

(2) Gayle delaney " Vivi i tuoi sogni " Ed. Mediterranee 1987, pag. 75

L'interpretazione dei sogni, (1899) di Sigmund Freud

Il sogno, (1900) di Sigmund Freud

Considerazioni generali sulla psicologia del sogno, (1916-1948) di Carl Gustav Jung

L'essenza dei sogni, (1945-1948) di Carl Gustav Jung

Le ore di sonno Rem in un neonato, in proporzione alle ore di sonno complessive, sono circa la metà; durante la crescita tale proporzione diminuisce sempre di più; in un ragazzo di vent'anni le ore di sonno Rem sono un quinto rispetto al totale. A meno che un individuo non consolidi l'abitudine di dormire durante il giorno, il sonno diurno ha schemi completamente diversi dal sonno notturno.

Le teorie in merito alla funzione del sonno sono varie;

- una prima teoria, detta ristorativa, sostiene che il sonno sia un momento di riposo per tutte le attività fisiche e psicologiche.
- La teoria protettiva prevede invece che il sonno abbia la funzione di rimediare al logoramento e al dispendio di energia avvenuto durante la veglia.
- Simile è la teoria della conservazione dell'energia, che sostiene che il sonno sia un momento di recupero delle funzioni metaboliche, in quanto ne diminuisce le richieste. Vi sono poi anche una serie di teorie istintive, secondo le quali il sonno è un comportamento innato, e non la risposta a una richiesta fisica o psicologica.

Nessuna di queste spiegazioni, per quanto fondate, è completamente esauriente. E' sicuro e scientificamente provato che se ad un individuo viene proibito di dormire, questi risente di una serie di disturbi psico-somatici, quali la perdita temporanea di memoria, stati di afasia, disturbi alla vista, indebolimento, tremore, impossibilità di concentrazione e difficoltà di linguaggio.

Nel momento in cui l'alternarsi delle fasi del sonno e i meccanismi che consentono il ciclo sonno-veglia non hanno un corretto funzionamento, si creano una serie di **disturbi, suddivisi** dagli esperti **in primari e secondari**.

Tra i disturbi primari, vediamo ad esempio

- la narcolessia (il passaggio dalla fase di veglia alla fase Rem, senza passare per le prime fasi)
- l'apnea (il processo respiratorio si arresta non appena il soggetto esce dalla veglia).

I disturbi secondari sono sintomi di uno stato patologico che rientra in un contesto diverso dal rapporto sonno-veglia, e rientrano in ambito molto più somatico.

Durante il sonno si sogna e i sogni sono provocati da una vasta serie di stimoli:

- Eccitazione sensoriale esterna (obiettiva)
- Eccitazione sensoriale interna (soggettiva)
- Stimoli corporei interni (organici)
- Fonti puramente psichiche
- Stimoli sensoriali esterni.

Gli stimoli sensoriali che ci raggiungono durante il sonno, come la luce intensa che colpisce gli occhi, il rumore che riesce a farsi udire, una sostanza odorosa che stimola la mucosa nasale, possono facilmente diventare fonti del sogno; alcuni sogni ammortizzano a tal punto lo stimolo esterno con il contenuto con il contenuto del sogno, da permettere di riconoscere in esso la fonte del sogno. La tesi fondata sulla similarità tra stimolo e contenuto del sogno viene rafforzata quando si riesce a produrre in una persona addormentata sogni coerenti con lo stimolo, mediante l'applicazione controllata di stimoli sensoriali. In base a ciò la stimolazione sensoriale obiettiva è meglio verificata tra le fonti del sogno. La psiche nel sogno il più delle volte disconosce la natura dello stimolo oggettivo, in quanto si trova in condizioni tali da formare illusioni. Un'impressione sensoriale viene da noi riconosciuta e correttamente interpretata solo se l'impressione è sufficientemente forte, chiara e durevole e se abbiamo abbastanza tempo per catalogarla. Possiamo supporre che lo stimolo sensoriale esterno che colpisce i sensi durante il sonno abbia, come fonte del sogno, solo un ruolo modesto e che altri fattori determinino la scelta delle immagini mnestiche da evocare.

Se gli stimoli esterni durante il sogno sono insufficienti a spiegare tutte le immagini oniriche, si dovranno cercare fonti del sogno diverse, ma di origine analoga, e prendere in considerazione gli stimoli interni agli organi di senso, (soggettivi) accanto a quelli esterni. Tra le illusioni oniriche

assumono un ruolo essenziale quelle sensazioni, visive ed uditive, che nello stato di veglia conosciamo, e in modo particolare le eccitazioni soggettive della retina. La polvere luminosa del campo visivo al buio ha assunto forme fantastiche e i numerosi punti luminosi, di cui è composto, danno origine ad un sogno con altrettante immagini singole che a causa della mobilità del caos luminoso, vengono viste come oggetti mossi. Le stimolazioni sensoriali esterne sono inferiori a quelle interne, e hanno la caratteristica di essere inaccessibili all'osservazione e alla verifica sperimentale. La prova fondamentale della loro influenza sul sogno è costituita dalle cosiddette allucinazioni ipnagogiche; si presentano come immagini molto vivaci e cangianti al momento di addormentarsi, e possono permanere per qualche istante anche dopo aver riaperto gli occhi. Perché queste immagini appaiano è necessaria una certa passività psichica. **Nel periodo ipnagogico (l'inizio, tra veglia e sonno) possono anche comparire allucinazioni uditive di parole e nomi che poi si ripetono in sogno.** Non può dunque esistere un sogno che non si appoggi sul materiale dipendente dallo stato di eccitazione interna della retina, giacché le immagini visive sono la componente fondamentale dei nostri sogni.

Tutti gli organi del nostro corpo diventano, in condizione di eccitazione o di malattia, una fonte di sensazioni per lo più dolorose, perfettamente equiparate alla fonte esterna. Nel sonno la psiche raggiunge una consapevolezza delle sensazioni corporee molto più profonda e ampia di quella della veglia ed è costretta ad accogliere e a subire cambiamenti somatici.

Aristotele riteneva probabile che nel sogno si venisse avvertiti di incipienti stati di malattia, non ancora notati nella veglia, o comunque indice di problemi fisici.

Vediamo ad esempio che sono molto frequenti nei malati di cuore o di polmoni sogni d'angoscia, molto brevi, che terminano con un risveglio brusco, quasi sempre nel panico: nel loro contenuto è spesso contemplata una situazione di morte in circostanze orrende; nei tubercolotici non sono un'eccezione sogni di soffocamento, di ressa, di fuga; nei disturbati gastrici i sogni vedono rappresentazioni dell'ambito degli appetiti gastrici e della nausea.

Freud scriverà:

"Il sogno è un fenomeno che si verifica nelle persone sane, forse in tutte e forse ogni notte, ed è evidente che l'affezione organica non ne costituisce un prerequisito indispensabile."

Durante il giorno, gli stimoli provenienti dal sistema nervoso simpatico, esercitano tutt'al più un influsso inconscio sul nostro umore. Di notte, quando si affievolisce l'effetto delle impressioni diurne, quelle che premono dall'interno dell'organismo riescono a imporsi alla nostra attenzione. L'intelletto reagisce a questi stimoli convertendoli in forme collocate nello spazio e nel tempo, che agiscono in un contesto casuale. E' così che nasce il sogno. La sensazione mediata organicamente può essere suddivisa in: stati d'animo globali e sensazioni specifiche (sensazioni muscolari, pneumatiche gastriche, sessuali, periferiche). Vi è una relativa concordanza sull'interpretazione di alcuni sogni definiti tipici, in quanto ritornano in moltissime persone con contenuti molto simili: il cadere da un'altura: la sensibilità cutanea viene stimolata ad esempio quando un braccio si scosta dal corpo o quando un ginocchio ritratto viene bruscamente disteso; la perdita dei denti: lo stimolo dentario; il volo: immagine adeguata dalla psiche per indicare l'eccitamento prodotto dal movimento respiratorio, quando la sensibilità cutanea del torace è scesa al di sotto del livello consapevole; il disagio per la propria nudità: se la sensibilità cutanea viene eccitata per esempio dallo spostamento o dalla caduta della coperta. Se nel sonno un apparato organico che di norma è coinvolto nell'espressione di uno stato di affezione, si trova nella condizione di eccitamento che gli è propria, il sogno produrrà rappresentazioni adeguate a quello stato affettivo. Lo stimolo organico ha dunque una grande influenza sulla produzione onirica.

La posizione di un arto corrisponde nel sogno a quella reale.

Se si sogna il movimento di un arto, di norma una delle posizioni assunte durante il sonno corrisponde a quella reale.

In un sogno è anche possibile attribuire la posizione di un proprio arto ad un'altra persona.

Si può sognare viceversa, che quel movimento sia impedito.

Nel sogno l'arto in una certa posizione può comparire sotto forma per esempio di animale.

La posizione di un arto può stimolare pensieri che hanno a che fare con l'arto.

Gli uomini sognano ciò che fanno durante il giorno e ciò che li interessa da svegli. Questo interesse non sarebbe solo un anello psichico che congiunge il sogno alla veglia, ma anche una fonte del sogno non trascurabile: insieme con gli stimoli che agiscono durante il sonno esso dovrebbe bastare a chiarire l'origine di tutte le immagini oniriche. Ma gli interessi della veglia, uniti agli stimoli interni ed esterni del sonno, non sono soddisfacenti a spiegare l'origine del sogno, in quanto l'interesse diurno non è la causa essenziale, come invece sarebbe logico supporre.

In generale, i sogni vengono suddivisi in due categorie principali: i sogni determinati da uno stimolo nervoso e quelli associativi, che devono la loro fonte esclusivamente alla riproduzione. In questo tipo di sogni non esiste un nucleo compatto, in quanto la vita immaginativa è già di per sé indipendente dalla ragione e dall'intelletto.

La maggior parte delle rappresentazioni oniriche sono illusioni, prodotte dall'impressione sensoriale che non cessa mai la sua attività durante il sogno. Pertanto non esistono mai sogni di origine esclusivamente psichica, e i pensieri dei nostri sogni provengono dall'esterno. Non solo gli stimoli di natura extra-psichiatrica nella genesi del sogno sono identificabili e passabili di verifica sperimentale, ma la concezione somatica della genesi del sogno si accorda con la corrente di pensiero che oggi domina la psichiatria.

La rimozione del sogno.

Quando si esce dal sonno spesso il ricordo che abbiamo del sogno si dissolve; molto spesso ci sembra di ricordarlo solo in parte, e sentiamo che il suo sviluppo era molto più ricco. Il ricordo di un sogno, ancora vivido al mattino, nel corso della giornata si riduce a piccoli frammenti. L'uomo è talmente abituato all'esperienza onirica che non ritiene assurda la possibilità che abbia sognato anche chi al mattino sostiene di non averlo fatto.

Al contrario **può accadere che alcuni sogni persistano nella memoria con straordinaria durevolezza anche nel corso degli anni.** Durante la veglia dimentichiamo immediatamente una gran quantità di sensazioni e percezioni, o perché troppo deboli, o perché il grado di stimolazione psichica, da esso suscitato, è decisamente troppo basso. Lo stesso accade con le immagini oniriche: ricordiamo solo quelle più intense.

Tuttavia non solo il fattore dell'intensità è responsabile della rimozione dei sogni, infatti spesso **dimentichiamo velocemente immagini oniriche che sappiamo essere state molto vivaci, mentre serbiamo il ricordo di immagini indistinte e di debole forza sensoriale.**

La maggior parte delle immagini oniriche sono esperienze ripetute un'unica volta, e sappiamo che si tende a dimenticare più facilmente ciò che è avvenuto una sola volta e a ricordare meglio le percezioni ripetute.

Affinché sensazioni, rappresentazioni, pensieri e simili arrivino ad essere ricordati, è necessario che non restino isolati, ma che formino tra loro legami ed associazioni di tipo logico. Generalmente ciò che è contraddittorio è ricordato raramente e con difficoltà.

Al sogno mancano sia coerenza sia ordine. Le composizioni oniriche sono prive della possibilità di costruirsi un ricordo, e vengono dimenticate perché di solito si sgretolano sin dai primi momenti. Con il risveglio, il mondo sensoriale che preme da tutti i lati cattura l'attenzione, tanto che pochissime immagini oniriche sono in grado di resistere alla sua potenza. Freud esprime questo concetto con un paragone: le immagini oniriche si ritraggono alle impressioni del giorno come il riflesso delle stelle alla luce del sole. Per capire la rimozione del sogno bisogna partire dal presupposto che la maggior parte degli uomini nutre un scarsissimo interesse per essi, o che al risveglio è troppo impegnato per ricordare cosa si è sognato di notte.

Può capitare però che un sogno di cui non si ha nessun ricordo al mattino, può comparire in un qualunque momento durante la giornata.

La ricostruzione dei sogni non è però sempre attendibile, in quanto spesso inavvertitamente, quando richiamiamo alla memoria un sogno, colmiamo e integriamo le sue lacune. **I sogni infatti non sono quasi mai così coerenti come noi li rammentiamo.** Per verificare la fedeltà del nostro ricordo dobbiamo ricorrere ad un controllo obbiettivo; ma spesso questo non è purtroppo applicabile al sogno.

Rappresentazione simbolica.

La difficoltà dell'interpretazione dei sogni deriva dalle incomplete conoscenze dei simboli onirici. **Questi sono spesso polivalenti e ambigui di modo che solo il contesto rende possibile ogni volta una corretta interpretazione.**

A questa pluralità di significati si collega anche l'attitudine del sogno ad ammettere sovra-interpretazioni, a rappresentare in un unico contenuto formazioni di idee e desideri differenti e spesso divergenti.

Fatta questa premessa, **ci sono alcune rappresentazioni simboliche che possono essere generalizzate, in quanto meno ambivalenti di altre e dal significato più evidente.**

- **Il re e la regina spesso rappresentano i genitori** del sognatore, in quanto l'autorità che caratterizza queste figure viene assimilata a quella delle figure parentali.
- **Tutti gli oggetti che si estendono in lunghezza: bastoni, tronchi, ombrelli** (per il modo di aprirli ricordano ambigualmente l'erezione, ma soprattutto, **il padre**);
- **tutte le armi lunghe e affilate: coltelli, spade, lance, rappresenterebbero il membro maschile.**
- **Barattoli, scatole, casse, armadi, forni, rappresentano l'utero materno.** Nell'infanzia l'organo genitale femminile e l'ano sono considerati come unico spazio, e solo più tardi si viene a sapere che quest'area del corpo comprende due cavità separate.
- **Scale, gradinate e di conseguenza il salire e scendere da esse, sono rappresentazioni simboliche dell'atto sessuale.**
- Pareti lisce, sulle quali arrampicarsi, facciate di case da scalare (spesso con angoscia) equivalgono a corpi umani eretti, che nel sogno **riprendono il ricordo del bambino che si arrampica sui genitori.**
- **I muri lisci sono uomini in generale, gente;**
- I tavoli, le tavole imbandite e le mensole, sono sempre donne.
- Tra i capi di vestiario, **il cappello da donna** è sicuramente da interpretare **come l'organo genitale maschile, così come la cravatta.**
- **Per rappresentare l'evirazione, il lavoro onirico si serve della calvizie, del taglio dei capelli, della caduta dei denti e della decapitazione.**
- **Piccoli animali ed insetti rappresentano bambini piccoli, per esempio fratelli o sorelle non desiderati.**

E' vero che la tendenza del sogno e delle fantasie inconscie a servirsi di simboli bisessuali rivela un tratto arcaico, in quanto nel periodo infantile la differenza tra sessi non è riconosciuta. Sogni di questo genere esprimono il desiderio di una donna, per esempio, che preferirebbe essere un uomo.

Il sogno è l'appagamento di un desiderio. **Spesso i sogni rivelano palesemente il loro carattere di appagamento di un desiderio; ad esempio se la sera prima il sognatore in questione mangia cibi molto salati, durante la notte, preso da sete, si sveglia. Ma il risveglio è preceduto da un sogno che ha sempre lo stesso contenuto: bere acqua.** La causa di questo semplice sogno è la sete, la percezione della cui sensazione provoca il desiderio di bere e il sogno presenta questo desiderio già appagato. Si tratta dunque di sogni molto brevi e semplici, che si discostano dalle composizioni oniriche fitte e confuse che si presentano normalmente. In particolare nei bambini molto piccoli troviamo sogni di questo genere, al contrario di quelli degli adulti. Lo stesso discorso va applicato a desideri molto meno semplici e banali, che spesso però sono in contrasto con tutta la concezione morale dell'individuo e la sua educazione e che pertanto sono celati da simboli, quali quelli sopra descritti. L'interpretazione di tali desideri è dunque decisamente più complessa.

Dice Jung:

"... la vera e propria interpretazione del sogno, è di regola un compito arduo. Essa presuppone penetrazione psicologica, capacità di combinare insieme cose diverse, intuizione, conoscenza del mondo e degli uomini e soprattutto conoscenze specifiche che implicano tanto nozioni assai estese quanto una certa intelligence du coeur. (...) Bisogna respingere l'interpretazione stereotipa di motivi onirici; gli unici giustificati sono significati specifici, deducibili attraverso accurati rilevamenti contestuali. Anche chi possiede una grande esperienza in questo settore è

pur sempre costretto a riconoscere la propria ignoranza dinanzi ad ogni sogno e, rinunciando a tutte le opinioni preconcepite, a predisporre a un qualcosa di completamente inatteso.(...)

Rarissimi sono i sogni premonitori, capaci di gettare una luce che arriva fino agli eventi futuri.

Infine, ci sono i sogni archetipici, o grandi sogni, capaci di una rilettura complessiva del senso della nostra esistenza o di una sua parte importante, che ci permettono di aggiungere una bussola agli strumenti che utilizziamo per orientarci nel cammino della nostra vita, facilitandoci nel processo evolutivo che vi è intrinseco e che Jung chiama individuazione.

Leggiamo un passo di Jung in proposito:

Non tutti i sogni hanno la stessa importanza. Già i primitivi distinguono tra piccoli e grandi sogni. Noi diremmo piuttosto sogni insignificanti e sogni significanti. (...) Ho analizzato molti sogni di questo tipo e vi ho rintracciato spesso una particolarità che li distingue da altri sogni. Infatti in questi sogni affiorano immagini simboliche che incontriamo anche nella storia dello spirito umano. E' degno di nota il fatto che colui che sogna può perfettamente ignorare l'esistenza di simili paralleli. (...) Essi contengono cosiddetti motivi mitologici o mitologemi, che io ho definito col termine di archetipi. Si intendono con tale termine forme specifiche e nessi figurativi rintracciabili in forma analoga non soltanto in tutti i tempi e in tutti i paesi, ma anche nelle fantasie, nelle visioni, nelle idee illusorie e nei sogni individuali. La loro frequente presenza in casi individuali, come la loro ubiquità etnica, dimostra che la psiche umana è soltanto in parte unica e soggettiva o personale: per l'altra parte invece è collettiva e oggettiva.

Noi parliamo quindi da un lato di un inconscio personale, dall'altro di un inconscio collettivo, il quale rappresenta in certo modo uno strato più profondo rispetto all'inconscio personale, più prossimo alla coscienza. I grandi sogni, ossia i sogni ricchi di significato, provengono da questo strato più profondo."

G. Pascoli, Alexandros

IL SOGNO: UN ITINERARIO NEI GIACIMENTI DELL' ANIMA

Se sommiamo le ore che nell'arco di tutta una vita dedichiamo al sonno, risulta che complessivamente **trascorriamo 23 anni a dormire e ne impieghiamo ben 4 sognando. Passiamo un terzo della nostra vita dormendo.** Ma di tutto questo tempo non ne abbiamo coscienza, il più delle volte non serbiamo nessun ricordo delle nostre esperienze notturne. Dormire non è tempo perso ma un processo biologico e psicologico assieme, utile per il nostro benessere e per la salute. Tutti i mammiferi hanno bisogno di sognare e l'uomo si ammala o va incontro a gravi squilibri se non può dormire in modo soddisfacente e sognare con regolarità. Il sonno dona all'uomo il ristoro del corpo e la magia dei sogni. Nel sonno l'anima si rifugia in un luogo interno e nel sogno entriamo in un mondo tutto nostro. Imparando ad ascoltare la voce del sogno che proviene dai livelli più profondi della nostra anima, è possibile raggiungere un'autoconoscenza di tipo molto particolare, ovvero apprendere informazioni su di noi che celiamo a noi stessi. I sogni, anche quelli più angosciosi, costituiscono un importante patrimonio interiore. **Uno sterminato giacimento d'informazioni su di noi è sepolto nel nostro mondo onirico (dal greco *òneiros* = sogno).** C'è un tesoro nascosto in quel misterioso paese che è il mondo del sogno, nel quale ad ogni nostro viaggio notturno ci è data la possibilità di avventurarci.

Conoscere i processi del sonno e il significato dei propri sogni significa conoscere sé stessi.

In questo affascinante campo sono due gli indirizzi di studio: da una parte la psicoanalisi che si interessa del sogno e dei suoi significati, dall'altra le neuroscienze, e in particolare quella scienza che si occupa dello studio delle funzioni del sistema nervoso che è la neurofisiologia, che invece sono interessate ai meccanismi del sonno in sé e per sé.

Fra i due indirizzi di ricerca non c'è incompatibilità o contrasto poiché entrambi studiano l'uomo, ma da un diverso punto di vista, con un differente livello di conoscenza, dal momento che **anche gli scienziati più estremisti sono oramai convinti che l'anima e il cervello non siano esattamente la stessa cosa;** si riconosce che non vi è una relazione univoca fra un determinato stato del cervello e una specifica attività psichica.

FREUD: IL SOGNO COME TRAVESTIMENTO SIMBOLICO DEI DESIDERI

Il merito storico di Sigmund Freud fu quello di assegnare al sogno un significato psicologico, individuabile attraverso il lavoro analitico dell'interpretazione, concependo il sogno come il risultato di un processo psichico e non esclusivamente come un prodotto somatico.

Secondo Freud è dall'inconscio dell'individuo che si originano i sogni. L'inconscio esprime essenzialmente desideri, generalmente di carattere sessuale, che nel sogno trovano una loro "realizzazione allucinatoria".

Però tali desideri, sentimenti e pensieri dell'io inconscio risultano angoscianti per l'io cosciente, ma il nostro sonno non è turbato da questi contenuti perché su di loro interviene una terza istanza, la Censura, che camuffa, maschera ed elabora i messaggi latenti dell'inconscio trasformandoli in immagini manifeste tollerabili dalla coscienza.

I nostri desideri e impulsi profondi, che sono prevalentemente di natura sessuale ed aggressiva, sono rifiutati dalla coscienza perché immorali (il super Es li condanna), e attraverso il lavoro dell'istanza di controllo della personalità, la censura-Super-Es appunto, sono deformati sino a renderli irriconoscibili e trovano, nel contesto del sogno, una loro rappresentazione puramente simbolica.

Il principale meccanismo di cui si serve la Censura per imporre restrizioni all'espressione dei desideri inconsci è **la simbolizzazione.**

Il significato del sogno si scopre attraverso un processo inverso a quello operato dalla Censura ovvero tramite l'interpretazione che dal contenuto manifesto, il sogno in quanto ricordato e riferito dal soggetto, perviene ai pensieri latenti inconsci, il testo originale del sogno costituito da quei desideri e da quelle idee che hanno provocato il sogno medesimo.

L'interpretazione mette a nudo le distorsioni imposte dalla Censura onirica.

In psicoanalisi, oltre all'interpretazione, ci si serve di un altro metodo: **l'associazione libera, nella quale il paziente in terapia è invitato ad associare i suoi pensieri in relazione alle immagini e alle emozioni del suo sogno, pervenendo così a rintracciare i motivi inconsci originari.**

Attualmente gli psicoanalisti sono più propensi a considerare i sogni come una rappresentazione della situazione psicologica esistente nel soggetto nel momento in cui il sogno viene fatto, e le figure che compaiono nell'esperienza onirica oltre che rappresentare oggetti o persone verso i quali il sognatore dirige i propri desideri, possono anche simboleggiare aspetti della personalità dell'individuo.

IL SOGNO DI JUNG: SIMBOLI DALL'INCONSCIO COLLETTIVO

Secondo l'altro grande psicanalista, Carl Gustav Jung, i sogni potevano essere letti oltre che col metodo causalistico del suo maestro Freud, che dal sogno perveniva ai motivi inconsci connessi alla storia del soggetto, anche con quello prospettico, con uno sguardo sul futuro, il che consentì a Jung di osservare nel vissuto onirico le linee di sviluppo della crescita psicologica a partire dalla potenzialità che nel sogno si manifestano "cose non ancora realizzate". Sin dall'inizio Jung aveva concepito i sogni come creazioni.

Un'altra differenza rispetto al modello freudiano sta nel fatto che **secondo Jung il sogno può rappresentare oltre che contenuti dell'inconscio personale anche temi propri dell'inconscio collettivo che è quella parte della nostra psiche che conserva simboli universali detti archetipi** che non provengono da acquisizioni personali, ma che sono ereditati dalla specie come risultato della storia dell'umanità a partire dalle origini.

Secondo la concezione junghiana all'inconscio collettivo vanno ascritte la produzione dei miti, delle idee religiose, delle visioni e dei sogni, poiché persone di culture differenti possono spontaneamente attingere da un comune immaginario simbolico. Jung scrive trattarsi di <<"grandi" sogni, ossia di sogni ricchi di significato che provengono da questo strato più profondo della psiche. La loro significatività trapela già dalla loro plasticità che mostra non di rado forza e bellezza poetica. Tali sogni si presentano perlopiù in periodi decisivi della vita, vale a dire nella prima giovinezza, durante la pubertà, a mezzo del cammino (fra i 36 e i 40 anni) e in conspectu mortis. Non si tratta più, nel caso delle immagini archetipi che, d'esperienze personali, ma in certo qual modo d'idee generali il cui significato fondamentale va ricercato nel senso che è loro caratteristico e non in qualche contesto di eventi personali>>.

Jung giunse a formulare il concetto di inconscio collettivo proprio grazie all'interpretazione di un suo sogno, in cui compare un classico simbolo onirico: la casa. Egli sognò di trovarsi in un comodo salotto arredato in stile settecentesco, al primo piano di un'abitazione ignota che però sentiva essere la sua casa. Si diresse ad esplorare il resto della casa. Scorse un pesante portone che dava su una scalinata, scese al piano sottostante che immetteva in una cantina. Questa cantina era un grande locale dall'aspetto antico con uno splendido soffitto a volta; sotto di essa, passando per un'altra scala, si ritrovò in una sorta di caverna simile ad una tomba preistorica piena di ossami, con teschi e frammenti di ceramiche. Jung interpretò il sogno così:

<<Mi era chiaro che la casa rappresentava una specie di immagine della psiche, cioè della condizione in cui era allora la mia coscienza, con in più le integrazioni inconsce fino allora acquisite. La coscienza era rappresentata dal salotto: aveva un'atmosfera di luogo abitato. Col pianterreno cominciava l'inconscio vero e proprio. Quanto più scendevo in basso, tanto più diventava estraneo e oscuro. Nella caverna avevo scoperto i resti di una primitiva civiltà, cioè il mondo dell'uomo primitivo in me stesso, un mondo che solo a stento può essere raggiunto o illuminato dalla coscienza. Il mio sogno rappresentava pertanto una specie di diagramma di struttura della psiche umana. Il sogno divenne per me una immagine guida. Fu la mia prima intuizione dell'esistenza, nella psiche personale, di un a priori collettivo che ritenni fosse costituito da tracce di primitivi modi d'agire. In seguito, con la più vasta esperienza e sulla base di più ampie conoscenze, ravvisai in quei modi d'agire delle forme istintive, cioè degli archetipi>>.

Se la tecnica elettiva freudiana dell'interpretazione è l'associazione libera, **il procedimento utilizzato dagli analisti junghiani è l'"amplificazione" che consiste nel richiedere al soggetto di intrattenersi sul proprio sogno, fornendo le sue impressioni su di esso, esprimendo quel che in esso lo colpisce in modo particolare, arricchendolo con altre immagini e simboli, illuminando così i temi onirici in tutte le loro sfumature di possibili significati, utilizzando anche l'"immaginazione attiva" che porta il paziente ad entrare da sveglio nello stato mentale del sogno, seguendo spontaneamente le fantasie, le immagini e i simboli che emergono.**

LE FASI DEL <SONNO PROFONDO> DEL CERVELLO

Il sonno è uno stato fisiologico della coscienza caratterizzato da una condizione di pressoché totale interruzione dei contatti sensoriali e motori che collegano l'organismo, e quindi il cervello, all'ambiente esterno.

Il sonno e il sogno avrebbero avuto ben poche possibilità di essere studiati scientificamente se non si fosse scoperta la possibilità di osservare come funziona il cervello, e di registrare lo stato di attività elettrica dei neuroni, tramite l'elettroencefalografo (EEG).

Se ci troviamo in un ordinario stato di veglia attiva il tracciato elettroencefalografico mostra un andamento vivace, rapido, con tanti picchi, a frequenza irregolare, detto ritmo beta: questo stato si chiama desincronizzazione cerebrale. Possiamo pensare a questo stato come a una situazione simile a quella che ci ritroveremmo ad osservare se ci trovassimo all'interno di una stanza nella quale ci sono tante persone (= i neuroni) divise in gruppetti ognuno delle quali conduce una conversazione individuale, insomma un gran vociare caotico.

Man mano che passiamo dal rilassamento al dormiveglia, al sonno vero e proprio, vediamo che il tracciato dell'elettroencefalogramma si modifica gradualmente mostrando un andamento più lento: è lo stato di sincronizzazione cerebrale. E' come se i singoli neuroni si comportassero come individui all'interno di una grande massa che tutti assieme esprimono contemporaneamente le stesse parole, parlando in modo sincronizzato fra loro, tutti i neuroni sussurrano all'unisono.

La desincronizzazione è intesa come uno stato di attivazione cerebrale, mentre la sincronizzazione riflette uno stato di riposo. Infatti, è scarsa l'informazione veicolata dal gruppo di persone che stanno dicendo la stessa cosa, il messaggio prodotto è unico, viceversa il gruppo desincronizzato trasmette molti messaggi differenti ed elabora simultaneamente molte informazioni.

Via via che procediamo dall'addormentamento al sonno passiamo da uno stato di desincronizzazione ad uno di sincronizzazione, seguendo un percorso in quattro stadi chiamati le fasi del Sonno S (dove S sta per Sincronizzazione):

- lo Stadio 1, che occupa il 7% del tempo di sonno totale, è la fase dell'addormentamento e del sonno leggero in cui l'individuo può svegliarsi facilmente, il tracciato EEG passa da un ritmo alfa, che indica rilassamento psicofisico, alla comparsa delle onde theta, in questo stadio vengono riferite fantasie simile a micro-sogni
- lo Stadio 2, che dura il 50% del sonno, oltre al ritmo theta è caratterizzato da onde più brevi e isolate chiamate complessi K che paiono correlati a stimoli provenienti dall'ambiente esterno, il contenuto mentale riferito è più simile a pensieri isolati e il loro ricordo è sparso e confuso
- negli Stadi 3 e 4, che ricoprono il 20% del sonno totale, si entra nel sonno profondo, predomina il ritmo delta che rappresenta un rallentamento ulteriore del tracciato EEG con onde a bassa frequenza, ampie e lente, ed interviene un forte calo del tono muscolare.

CERVELLO SOGNANTE

Dopo questi stadi, e **dopo circa 90 minuti dall'inizio dell'assopimento, il cervello addormentato produce una desincronizzazione cerebrale simile a quella della veglia**, il tracciato EEG è veloce e possono comparire particolari onde rapide che assumo la forma di dente di sega, un'intensità che indica una lavoro attivo da parte dei neuroni ma il soggetto dorme profondamente: **è la fase del sonno con sogni, o sonno D (D sta per Desincronizzazione). Questo stadio viene anche chiamato fase REM, sigla da Rapid Eyes Movements, perché si caratterizza dalla presenza di rapidi movimenti degli occhi.**

Mentre la maggior parte dei movimenti oculari rapidi non può essere attribuita a un esame del campo visivo del mondo onirico, ci sono però occasionalmente movimenti più ampi che sembrano verificarsi in relazione con il contenuto descrittivo del sogno. Vi sono altri eventi fisiologici connessi alla significazione attivazione nel Sonno D, o sonno REM, come: forte diminuzione del tono muscolare, improvvise contrazioni muscolari spasmodiche e sussulti generalmente ricorrenti nella muscolatura dei piedi e delle mani, fenomeni detti "mioclonie muscolari", accelerazione del battito cardiaco, aumento dei ritmi respiratori, del consumo di ossigeno cerebrale e del flusso sanguigno negli strati esterni degli emisferi cerebrali.

Questo stadio di sonno con sogni occupa il 23% del tempo complessivo del sonno.

In questa fase di sonno desincronizzato, nel quale il corpo è paralizzato, il nostro cervello è come cieco e sordo rispetto agli stimoli esterni e processa le informazioni che provengono dal suo interno, creando le scene oniriche. Infatti, se si sveglia un soggetto durante una fase REM il ricordo del sogno sarà ricco e dettagliato.

I sogni del sonno REM sono caratterizzati da immagini vivide, situazioni uditive e di movimento, con esperienze oniriche complesse, bizzarre e dinamiche, con una forma narrativa.

Nei precedenti stadi di sonno sincronizzato il cervello non dorme completamente e non cessa di elaborare processi ideativi che però, rispetto al sogno, risultano meno vivaci e tendono ad assumere forme simili a frammenti di pensieri isolati, più concettuali, con situazioni statiche senza attività allucinatorio-immaginativa e privi di coinvolgimento emotivo.

L'esperienza onirica è programmata dagli emisferi del cervello in modo diverso: **nell'emisfero destro il sogno è organizzato nei suoi aspetti geometrico-spaziali ed emotivi, mentre il sinistro coordina la componente narrativo-sequenziale degli eventi del sogno.** L'emisfero destro è maggiormente attivo durante gran parte della notte, invece **il sinistro svolge un ruolo più importante nell'ultima parte del sonno, verso il mattino, quando il focus dell'attività mentale si sposta dal mondo interno alla realtà esterna.**

APPENDICE SUL PERCHÉ DORMIAMO E SOGNIAMO?

Il sonno è una necessità biologica. Il sonno sincronizzato, in particolare gli stadi 3 e 4, sono indispensabili per la conservazione e il recupero delle attività metaboliche di base, con funzione di ristoro per l'organismo.

Mentre il sonno con sogni, collegato alle facoltà cerebrali superiori e mentali, avrebbe la funzione di promuovere i processi di selezione ed elaborazione delle informazioni accumulate durante la giornata favorendone l'immagazzinamento nella memoria.

Nel sogno il cervello recupera le memorie più antiche e le confronta con le informazioni più recenti.

Secondo i neurofisiologi inglesi Evans e Newman dormire aiuterebbe a dimenticare le cose inutili e, partendo dal presupposto che il cervello umano al pari del computer non possa immagazzinare oltre una certa quantità di informazioni, esso deve perciò fare una selezione del materiale quotidianamente raccolto, archiviando e memorizzando tutto ciò che è importante ed eliminando le informazioni superflue; i due studiosi avanzano l'ipotesi che tale processo di selezione possa avvenire durante il sonno, quando cioè l'organismo non è impegnato ad interagire con l'ambiente esterno.

INCUBI E SOGNI ANGOSCIOSI: MOSTRI DALLE TENEBRE DELL'INCONSCIO

Gli incubi e i brutti sogni gettano un'ombra su tutta la giornata seguente e il loro effetto può persistere con apprensioni diurne. Da estese indagini statistiche, come quella compiuta su diecimila sogni dal professor Calvin Hall della Cleveland University, risulta che **i contenuti onirici sono più spesso negativi che positivi: il 64% sono associati ad apprensione, ansia e tristezza, il 70% ha come temi l'angoscia e la paura, gli incontri caratterizzati da aggressività si verificano più spesso di quelli benevoli e confidenziali, e gli atti ostili compiuti o subiti sono il doppio di quelli amichevoli; solamente il 18% sono sogni felici ed euforici.**

Originariamente, per incubo si intendeva il sogno di essere sopraffatti da un mostro: nell'occultismo e nella demonologia medioevale l' "incubus" era uno spirito malvagio maschile di aspetto mostruoso che discendeva sulle donne mentre dormivano e aveva rapporti sessuali con loro, gli corrispondeva "succubus", un demone in forma femminile che seduceva gli uomini durante il sogno ed era responsabile delle loro polluzioni notturne. Nelle tradizioni popolari successive l'incubo è rappresentato sotto forma di omiciattolo gibboso che siede sul petto dei dormienti togliendo loro il respiro.

Gli incubi, in senso stretto, non sono propriamente sogni. Si verificano nel quarto stadio del sonno profondo: è tipico dell'attività mentale durante il sonno sincronizzato il fatto che le persone non riferiscano sogni ricchi di eventi, come invece fanno nel caso di un sogno vero e proprio che si verifica durante il sonno desincronizzato.

Infatti, gli incubi assumono prevalentemente la forma di immagini statiche e sfuocate, situazioni isolate, alle quali si accompagnano intense sensazioni di paralisi e ansia, senso di oppressione toracica, di soffocamento e palpitazioni. Al risveglio, a causa della mancanza di vivide immagini, non si ricorda cosa esattamente terrorizzava, il ricordo di cosa è accaduto è nebuloso o più spesso assente. **Rimane solo una forte paura.**

Nell'incubo si ha l'impressione di essersi misteriosamente trovati avvolti da un'atmosfera inconsueta, minacciosa, inquietante, o allusiva a un pericolo imminente e sconosciuto. Poiché il sonno profondo (stadi 3 e 4) è più abbondante all'inizio della nottata, **l'incubo si verifica generalmente durante la prima ora e mezzo.**

Nell'incubo, che anche se sembra interminabile **non dura più di cinque minuti, il risveglio è improvviso, la persona spalanca gli occhi, è agitatissima, in preda al panico, confusa, impaurita con evidenti reazioni somatiche come tremori, profusa sudorazione, accelerazione del battito cardiaco e dei ritmi respiratori.**

Di solito non ci si risveglia mai completamente e il soggetto si riaddormenta di nuovo.

Gli incubi sono frequenti nei bambini, insorge generalmente fra i 4 e i 12 anni per poi scomparire nell'adolescenza. **La loro comparsa in età adulta e il loro persistere nel tempo sono legati a situazioni di vita stressanti e a problemi psicologici nella sfera affettiva, in particolare relativi alla mancanza di controllo dell'ansia e degli impulsi aggressivi, oppure sono dovute alla brusca interruzione di alcuni trattamenti farmacologici (come i sonniferi barbiturici).**

Anche l'astinenza forzata da droghe, anfetamine e alcol può far insorgere la comparsa di incubi. La causa dell'incubo è sconosciuta, ma si tende ad attribuirlo a un disturbo nel processo di risveglio dal sonno profondo.

Invece, **i sogni terrifici sono vere e proprie esperienze oniriche del sonno desincronizzato, o fase REM, e si verificano a notte inoltrata. Durano una quindicina di minuti e si ricordano meglio. Sono i sogni che producono reazioni di spavento: di solito nelle scene oniriche il sognatore si trova ad essere attaccato, inseguito o affogato. I sogni terrifici, più o meno ricorrenti, segnalano la presenza di un problema psicologico che preme di essere risolto in modo adeguato.**

I sogni terrifici dal punto di vista soggettivo **non sono molto diversi dagli incubi, si distinguono da questi ultimi solo per la dinamica e la vividezza delle immagini, per la complessità degli eventi e per la minor intensità delle reazioni ansiose suscitate.**

Gli incubi sono fenomeni rari mentre i sogni terrorizzanti sono molto comuni. Inoltre un'altra differenza è che i sogni terrifici, anche se ricorrenti, tendono a cambiare forma via via che l'individuo affronta i propri nuclei problematici nella vita, mentre **gli incubi sono più ripetitivi sicché si hanno le stesse immagini spaventose anche per anni, come la tipica figura nera ai piedi del letto o gli occhi che fissano.**

In psicoanalisi non si bada a questi dettagli psicofisiologici, così incubi e sogni terrifici sono inclusi sotto la comune denominazione di "sogni d'angoscia".

Secondo Ernest Jones, uno dei primi allievi di Freud, **le caratteristiche fondamentali dell'incubo sono:**

- un terrore insopportabile,
- un senso di oppressione e peso sul petto che rende difficoltosa la respirazione
- la convinzione di trovarsi irrimediabilmente paralizzati.

Per Freud **i sogni d'angoscia sono il risultato di un fallimento del lavoro della censura:** senza il camuffamento operato dalla censura, l'io si trova investito dai contenuti dell'inconscio. Scrive Freud in proposito:

<<L'osservazione è che i sogni d'angoscia hanno un contenuto sfuggito alla censura. Il sogno d'angoscia è spesso lo scoperto appagamento di un desiderio, naturalmente non di un desiderio accettato ma di un desiderio respinto. L'angoscia è l'indizio che il desiderio represso si è mostrato più forte della censura, che il desiderio ha imposto, o era in procinto di imporre, il proprio appagamento contro la censura>>.

Tali sogni mettono il sognatore di fronte a desideri, pensieri e ricordi che egli ha rinnegato e non riconosce come propri.

Questi aspetti misconosciuti dell'io si organizzano in quella che Jung ha chiamato **l'Ombra (che è la nostra parte rifiutata, somma di tutte le caratteristiche personali che, per la loro incompatibilità con la forma di vita scelta coscientemente, l'individuo nasconde agli altri e a se stesso) che può personificarsi nei personaggi onirici** che si introducono nel sogno. Di fatti, in psicoterapia i sogni d'angoscia offrono il mezzo più diretto per scoprire il vero problema che assilla la vita del soggetto e ci si rivolge ai sogni ordinari per giungerne alla soluzione.

Nei sogni d'angoscia il sognatore si trova di fronte ad una situazione onirica che minaccia la sua identità, essi segnano momenti particolari della vita dell'individuo, hanno a che fare con i travagli connessi alle svolte personali ed è per questo che sono più frequenti durante l'adolescenza e le crisi della mezza età.

E' possibile distinguere i sogni d'angoscia in tre grosse categorie interpretative.

- La prima fa derivare gli incubi dalla riproduzione di **esperienze traumatiche vissute dal soggetto nel passato, situazioni o pericoli alle quali non ha potuto adeguatamente reagire, nelle quali il soggetto ne fu vittima passiva.** Sono invasioni violente nella continuità psicologica; **rappresentano tentativi di assimilare un'esperienza inammissibile,** di convertire in ricordo un'esperienza inimmaginabile.
- Nella seconda categoria vi sono quei **sogni angoscianti che si originano da timori nei confronti dei propri impulsi, sessuali e aggressivi, e, come dicevamo in relazione all'Ombra, ognuna di queste incontrollate tendenze può trovare una**

rappresentazione simbolica in esseri mostruosi o animali. Rientra in questa categoria la tesi dello psicanalista Ernest Jones secondo cui l'incubus, il mostro che si insinua nel sonno (**che può assumere le sembianze di essere subumano, animale, strega, vampiro, assassino pazzo, ecc.**), rappresenta una persona, di solito un genitore, verso la quale il sognatore proietta tali impulsi.

- Nella terza categoria ci sono quei sogni, o esperienze semi-oniriche, che sono il **prodotto mentale di semplici sensazioni d'origine corporea, come per esempio i morsi della fame che creano gli incubi viscerali di essere assaliti da ragni o il formicolio di una gamba che diventa l'aggressione di un esercito di formiche o l'impressione d'essere schiacciati da un grosso peso.**

Nell'interpretazione junghiana, **il terrore dell'incubo, oltre a rappresentare l'effetto dell'incontro con l'Ombra, potrebbe essere imputabile al mysterium tremendum della forza primordiale dell'apparizione di un potente archetipico dell'inconscio collettivo che può personificarsi al sognatore come un'entità mostruosa.**

BAMBINI E SOGNI

I bambini iniziano prestissimo a sognare, anche se al risveglio non ricordano o non ci raccontano.

I sogni di un bambino piccolo sono **legati ai loro bisogni primari come il mangiare, l'affetto, ecc. ed alle esperienze di tutti i giorni.**

Conoscere i sogni dei bambini (COSI' COME PER GLI ADULTI) non è solo curiosità, ma è anche **molto utile per conoscere e capire le difficoltà, i conflitti interiori che si presentano ed aiutarlo nel modo giusto.**

Nel sogno dei bambini è determinante il ruolo dei **genitori generalmente rappresentati con figure forti come il re e la regina o il principe e la principessa oppure sono raffigurati con dei simboli (giganti o animali feroci per rappresentare l'autorità; case, chiese, stufe per rappresentare il calore materno).**

Se sentiamo dire da nostro figlio che ha sognato la morte del padre, non ci dobbiamo spaventare poichè **nell'interpretazione dei sogni, è piuttosto comune sognare la morte delle persone rappresentative del periodo precedente ormai superato;** è identificativo del momento in cui i bambini raggiungono la maturità, intesa come superamento di una fase di sviluppo, e cioè in corrispondenza di radicali cambiamenti della propria esistenza.

I sogni erotici

Nei sogni erotici molto spesso il rapporto sessuale avviene con una persona conosciuta che però nella realtà non attrae minimamente...

Questi sogni non nascono dal nulla: li facciamo in momenti particolari della nostra vita e possono rivelarsi molto utili se impariamo a non nasconderli, a non metterli da parte come qualcosa di cui vergognarsi.

I nostri sogni erotici in genere ci imbarazzano molto, ma nello stesso tempo ci affascinano e procurano piacere:gli amanti, i partner che compaiono in questi sogni possono riflettere esperienze del passato, oppure possono fornire informazioni su ciò che stiamo vivendo o non vivendo al presente, o su quello che riusciamo o non riusciamo a fare.

Alcuni sogni palesemente erotici e a sfondo sessuale possono collegarsi ad aspetti della vita e dell'esperienza che non hanno nulla di erotico, mentre al contrario, un certo numero di sogni apparentemente NON erotici, hanno a che fare con questioni relative al sesso, come accade nell'esempio seguente:

Antonio, sposato ed innamorato di sua moglie, sogna spesso di battere sulla tastiera del pc in modo frenetico e sempre più veloce fino ritrovarsi con i tasti che non rispondono più ai suoi comandi ed un testo sul monitor diverso da ciò che voleva scrivere. In questa serie di sogni compare infine uno scrittore famoso, che Antonio ammira il quale gli consiglia di trattare i tasti con delicatezza e di lasciare fluire le parole in modo armonico e naturale, senza fretta e senza frenesia per ritrovare il piacere di un testo aderente a ciò che realmente sente.

Raccontare il sogno, esplorarlo in ogni dettaglio in una “seduta di rientro guidato nel sogno”, ha permesso ad Antonio di trovare collegamenti importanti con la sua vita, di riconoscere nel rapporto sessuale con la moglie la stessa frenesia e la stessa furia provata in sogno, gli ha permesso di ricordare il disagio più volte espresso dalla moglie relativo al sentirsi “usata” e presa d’assalto.

Antonio non aveva mai fermato la sua attenzione su questo e sul bisogno di maggior delicatezza ed attenzione nel sesso, così il sogno aveva riproposto in modo simbolico il problema e la soluzione. Antonio nell’ultimo sogno ha avvertito il desiderio di cambiare “tattica”, di seguire le indicazioni dello scrittore “per ritrovare l’armonia dei gesti e del testo, cioè recuperare la stessa armonia nel rapporto con la moglie ed arrivare ad una maggiore unione ed appagamento”.

Vediamo come questo sogno indichi la possibilità ed il bisogno di vivere una vita sessuale più piena, mostrando le resistenze, i conflitti, ma anche le potenzialità presenti nel sognatore.

Come detto, nei sogni erotici molto spesso il rapporto sessuale avviene con una persona conosciuta che però nella realtà non attrae minimamente: può essere un vicino, un conoscente, un parente, un amico, e può indicare un bisogno di “fusione”, il bisogno di integrare le qualità che vengono attribuite all’amante di turno, ma può essere anche rivelatore di un desiderio inconscio di una relazione più amichevole nei riguardi di questi.

Può succedere, infatti, che i sogni erotici riguardino “personaggi impossibili” ad es. il proprio professore, il medico, l’analista, il parroco ecc... Questo può essere il tentativo dell’inconscio di creare un ponte fra se’ e l’altro, un modo per avvicinarci a qualcuno che sentiamo troppo distante da noi, irraggiungibile, inavvicinabile.

Al contrario, può accadere che i rapporti sessuali nei sogni avvengano con il partner sconosciuti che possono essere il simbolo di alcune qualità che il sognatore ha bisogno di integrare. Il lavoro di analisi compiuto con il sognatore può rivelare queste qualità attraverso le relazioni tra i contenuti del sogno e la vita reale.

Un esempio a questo proposito riguarda Marco. Persona molto brillante, intelligente e razionale, forse un po’ calcolatore, un po’ freddo ed impersonale. Viene da me per un ciclo di sedute.

Marco sogna spesso di fare l’amore con donne sconosciute e molto belle, per le quali sente un grande desiderio sessuale ed una grande passione. Questi sogni lo lasciano al mattino... ”sognante”! Marco è un bel ragazzo e le donne non gli mancano, ha quasi l’imbarazzo della scelta, ma nella realtà non sente mai le sensazioni forti del sogno.

Escludendo il bisogno di un sollievo sessuale immediato, e non avendo Marco un rapporto impegnato i cui aspetti intimi possano emergere nei suoi sogni, siamo giunti a considerare le “donne meravigliose” dei suoi sogni come aspetti di anima”, “il femminile” che Marco ha bisogno di fondere in se’.

Il “femminile interiore” è la parte della personalità, presente anche negli uomini, che racchiude sensibilità ed intuito, emotività ed empatia, capacità di percepire, di sognare, di mollare il controllo.. tutte qualità che Marco ha decisamente bisogno di integrare per equilibrare la sua personalità così quadrata ed a volte dura.

Naturalmente non dobbiamo mai generalizzare, ogni sogno è diverso dall’altro, quindi la prima cosa da fare è cercare di esaminare la situazione reale del sognatore tenendo sempre presente che fare sogni erotici può rivelare un bisogno, una mancanza, un desiderio inconscio, ma pure mettere in evidenza una grande carica vitale che può essere utilizzata anche in altri ambiti della sua vita.

Durante i sogni nella fase REM, gli uomini hanno erezioni e le donne manifestano un’analogia tumescenza e lubrificazione degli organi sessuali, queste manifestazioni organiche, spesso corrispondono a sogni di carattere erotico che spesso si concludono persino con l’orgasmo (virtuale).

I sogni erotici sono molto frequenti ed è possibile che siano accompagnati anche e persino da orgasmo <reale>, specie nell’età giovanile. Semplici e senza inibizioni, i sogni erotici si presentano anche nei periodi di innamoramento ed il loro significato è limpido e manifesto.

Dice C. Rycroft:

<<Appare dunque probabile che i sogni che accompagnano l'orgasmo rappresentino non già un appagamento del desiderio sessuale, ma piuttosto i pensieri intorno al sesso e al suo ruolo nella vita del sognatore sollecitati dall'orgasmo imminente>>. (p. 144)

La simbologia legata al pene, spesso, riveste il duplice significato di impulso sessuale e impulso vitale, creativo.

Spesso la sessualità ha un linguaggio maschile: Eros è più conosciuto di Afrodite. Per questo una psicoterapeuta junghiana, G. Paris con il suo libro "La rinascita di Afrodite", ha pensato bene di reintrodurre la figura, un po' bistrattata, di Afrodite nello scenario dei miti, che riguardano la sessualità.

L'Autrice afferma che:

<<Signora delle acque che accende il fuoco delle passioni, Afrodite ravviva la tensione tra opposti e nello stesso tempo permette la loro unione: natura e cultura, corpo e spirito, cielo e mare. Le ore preferite dalla Dea sono il sorgere del sole e il tramonto, quando il giorno e la notte si ricongiungono, momento che scandisce l'unione di elementi opposti>>. (46)

Si ha sempre un certo pudore nel raccontare sogni erotici anche al proprio analista, per cui non sono tanti i racconti esplicitamente erotici, spesso si riferiscono con meno pudore i sogni in cui la componente sessuale non è manifesta.

Tuttavia, i sogni erotici spesso ci turbano per il loro contenuto: sogniamo di fare l'amore con persone per le quali nella vita quotidiana non mostriamo nessuna attrattiva particolare.

In questi casi, fare l'amore potrebbe presupporre il desiderio di entrare in intimità con questa persona, condividere una relazione più profonda. Tagliare di netto quell'aspetto di formalità e distanza di un rapporto fatto solo di conoscenza superficiale.

Spesso la sessualità può avere a che fare con un aspetto aggressivo, di predominio, per cui può succedere anche di sognare di fare l'amore con una persona con la quale siamo in contrasto, come se la sessualità rappresentasse la possibilità di confrontarsi su un piano di forza e di potere.

Per quanto i sogni erotici possano essere inquietanti sia per la scelta, a volte veramente <<disdicevole>> del partner, che per la situazione che mettiamo in scena nel sogno, è sempre **molto interessante notare che a volte alla base del sogno ci sono altre dinamiche che non riguardano la sessualità, intesa come erotismo, ma piuttosto Eros e Afrodite, ovvero l'aspetto creativo dell'incontro.**

Dice la Paris:

<<La maggior parte degli individui considera la sessualità come uno dei piaceri più importanti della vita, ma non necessariamente un'esperienza spirituale. Eppure, per un gran numero di persone l'incontro erotico rappresenta la più profonda tra le esperienze umane, non solo come fonte di godimento, ma anche come percorso di conoscenza interiore e di illuminazione.

Per coloro che ritengono l'incontro erotico un'esperienza spirituale, la "purezza" non equivale all'astinenza sessuale, ma è il dono di un'esperienza di unione profonda. Questi ritengono che ci voglia del coraggio per corrispondere alla verità che si rivela attraverso il desiderio, e che la fedeltà è una virtù solo quando è espressione di un desiderio che si rinnova; e ancora affermano che anche il desiderio di un figlio nasce dalla sensualità>>. (p. 119)

Freud afferma che anche sogni all'apparenza straordinariamente innocenti possano incarnare grossolani desideri erotici, infatti egli dice:

<<Chi per esempio supporrebbe, prima del lavoro di interpretazione, un desiderio sessuale nel sogno seguente? Il sognatore racconta: tra due imponenti palazzi c'è, un po' retrostante, una casetta le cui porte sono chiuse. Mia moglie mi accompagna per il tratto di strada sino alla casetta, sfonda la porta e poi io penetro svelto e leggero nell'interno di un cortile che sale obliquamente. Chi abbia una certa dimestichezza con la traduzione dei sogni, rammenterà subito che il penetrare in ambienti stretti e l'aprire porte chiuse fanno parte del più comune simbolismo sessuale e troverà facilmente in questo sogno la rappresentazione di un tentativo di coito da tergo (tra le due imponenti natiche del corpo femminile). Lo stretto passaggio in salita obliqua è naturalmente la vagina.

L'aiuto attribuito alla moglie del sognatore costringe all'interpretazione che, in realtà, solo il riguardo per la moglie fa sì che egli si astenga da un tentativo simile, mentre ad una richiesta di informazioni risulta che il giorno del sogno è entrata in servizio nella casa del sognatore una giovane che gli è piaciuta e gli ha dato l'impressione che non sarebbe poi tanto aliena da un accostamento del genere. La piccola casa fra i due palazzi è edotta da una reminiscenza del Hradschin di Praga, e si riferisce quindi alla giovane che proviene da questa città>>. (p. 366)

Questo tipo di sogno presuppone una massiccia dose di pruderie nel poter esprimere in maniera esplicita le fantasie sessuali intorno all'avvenenza di una donna e quindi il proprio desiderio, probabilmente oggi le cose sono un po' diverse! Aeppli scrive:

<<E' del tutto naturale che una persona, poco abituata al linguaggio di una psicologia del profondo, sia spaventata da alcuni sogni. Molti, poi, di opinioni moderate e di coscienza sensibile, provano perfino un vero dolore nel vedersi piombare nelle avventure della carne e partecipare a relazioni condannate severamente. Una personalità tanto forte come quella di sant'Agostino ha potuto meravigliarsi che un uomo, il quale agisce e pensa secondo la coscienza cristiana, veda, pensi e compia durante il sogno atti che oltrepassano, in misura tanto eccezionale, i limiti della sua etica>>. p. 39

Naturalmente, quando si ha a che fare con persone che hanno una forte componente di inibizione nei confronti della sessualità è molto probabile che l'eroticismo si palesi nei sogni attraverso una simbologia implicita, tuttavia in persone che hanno scelto di rinunciare alla sessualità praticando l'astinenza, un sogno erotico può avere una portata dirompente nella personalità del sognatore e far vacillare le proprie certezze.

*Anche se, non molto tempo fa, proprio **un sacerdote anziano e spiritoso mi raccontava, tutt'altro che sconvolto, dai suoi sogni erotici, anzi molto divertito, cogliendone l'aspetto di provocazione della propria coscienza.***

Chi si scandalizza del linguaggio e delle immagini sessuali del sogno dovrà considerare oggettivamente l'importanza della sessualità in genere. L'impressione lasciata dai simboli sessuali è tanto forte in quanto essi esprimono proprio la potenza creatrice, quella forza che conserva e perpetua la vita, che le procura il gusto del piacere.

Molto interessante e famoso è il papiro erotico egizio, scritto e illustrato da un pittore del villaggio di Deir el Medina, il papiro è diviso in due sezioni uno satirico e uno erotico, risalente alla XX Dinastia (1186-1069 a.C.).

La parte erotica ha per protagonista un uomo barbuto, con il corto gonnellino dei campagnoli, durante l'incontro con una cortigiana che viene descritto con dovizia di dettagli e un sorprendente senso dell'umor.

Molto famoso, perché unico nel suo genere è sempre stato conservato al Museo Egizio di Torino.

Scoperto nei primi anni del 1800, stupì non poco, rilanciando un'immagine dell'antico Egitto, amante della vita e dei piaceri.

Questo papiro racconta un momento di vita reale: la donna egizia si prepara ad un incontro erotico, aggiungendo vari elementi come la parrucca, i fiori sui capelli e truccandosi.

- Il fiore di loto sul capo aveva un simbolo particolare: quello della bellezza e del desiderio.
- La giara su cui era seduta, probabilmente conteneva unguenti da spalmare sui capelli e sulle parti intime.

Jean-François Champollion che lo vide a Torino, nel 1824, commentò nei suoi appunti:

"C'erano immagini di un'oscenità mostruosa che mi diedero un'impressione assai singolare della saggezza e compostezza egiziana..."

L'Egitto di quel periodo era molto aperto, con un sano senso dell'eroticismo, canti e liriche d'amore, certo più raffinate, avevano comunque uno sfondo sessuale e le donne dell'epoca erano molto emancipate, potevano ereditare, divorziare, avevano garanzie e diritti.

Sogni erotici di adolescenti.

Barry Long ci parla della sua esperienza personale.

Segue una piccola serie di domande e risposte...

Madre: lo sto crescendo due ragazzi da sola. Il più grande sembra avere sogni erotici e mi sono chiesta come posso affrontare l'argomento sulla masturbazione con loro. È una cosa necessaria per i ragazzi da dover attraversare?

Non molti ragazzi eviteranno la masturbazione una volta scoperto che c'è un movimento naturale in loro a voler riprovare la bella sensazione che genera. E quando raggiungono la pubertà, c'è un'urgenza naturale a voler seminare il loro seme.

Questa è una società lussuriosa e i ragazzi sono psichicamente imbevuti da tutte le sue influenze sessuali. **Saranno portati a masturbarsi e non può essere fermato.**

Quando sono uomini con qualche esperienza della donna reale, essi possono imparare ad amarla direttamente. Allora, se possono lasciar andare le fantasie sessuali, l'abitudine della masturbazione cadrà. Ma non puoi parlare a un fanciullo di questo.

Di fatto il motivo per cui i ragazzi si masturbano è perché non hanno ancora avuto l'esperienza di amare effettivamente la donna.

I sogni erotici possono introdurre il ragazzo all'idea della donna reale. Può dipendere dall'individuo ma ricordo che nella mia esperienza personale la forma di una donna appariva nei sogni erotici. Adesso so, anche se ero molto giovane, che quella era la stessa donna cui parlo oggi; la donna in ogni donna, il principio femminile che ci porta nell'esistenza attraverso il sesso; che ci restituisce alla morte – la morte del sé. Questo è quanto è per gli uomini: la donna ci porta nell'esistenza attraverso il sesso, poi si trasforma in <dio> e ci riporta dentro.

Il miglior modo, per te come madre, di gestire la cosa è di essere onesta con i tuoi ragazzi e se accade che uno di loro stia avendo dei sogni erotici, o sorge una domanda a riguardo, **siedi con lui in un momento adatto e parlatene. Dovresti chiedergli qual è la sua esperienza, perché non so se ogni ragazzo ha una donna in un sogno erotico. Devi ottenere la sua confidenza in modo tale che lui possa parlare liberamente e non vergognarsi di qualcosa che è solo un processo naturale. Allora, al momento giusto nella sua vita, potrai essere capace di parlargli della donna reale.**

“Esiste un principio femminile divino, la cosa più bella su questa terra per l'uomo maschio.

È divino perché viene da Dio, significa che non è nell'esistenza.

Ma può manifestarsi nell'esistenza in modo astratto, attraverso i vostri sogni, facendo sì che questa cosa straordinaria vi accada – un sogno erotico (**dimostrazione che il soggetto <non è nato “eunuco”>!).**

È questo principio divino della donna che l'uomo veramente ama. Quando lei si manifesta nella sua vita gli dà questo straordinario piacere chiamato popolarmente <fare l'amore>.

Sarai coinvolto in questo quando sarai abbastanza maturo e un uomo responsabile.

Fino ad allora ti consiglio di non tentare di fare all'amore con una donna. È meglio aspettare.

“Generalmente un uomo diviene responsabile quando è autosufficiente. Se prima di questo hai bisogno di fare all'amore, allora devi stare attento, perché **quando le persone non sono responsabili l'esperienza sessuale li rende molto infelici.**

“Anche, voglio dirti qualcosa circa la masturbazione. La maggior parte dei ragazzi lo fa. Spesso lo tengono segreto e se ne vergognano. Ma non c'è niente per cui sentirsi in colpa. Non c'è niente di sbagliato nella masturbazione.

Eppure, non farlo spesso, non andare agli estremi e incorrere in danni anche somatici molto seri che dureranno per tutta la tua vita terrena . . .”

Che un genitore possa frenare un giovane ometto dalla fantasia sessuale è molto da dubitare. La vita segue il proprio percorso. Ma come madre dei tuoi figli sarai attenta nel vedere cosa è giusto per loro e farai del tuo meglio per guidarli.

Padre: Andai nella stanza di mio figlio ed era imbarazzato perché stava giocando col suo pene. Vorrei essere aperto con lui e parlare liberamente di masturbazione, ma per me è un argomento difficile da affrontare. Non posso veramente dire che è naturale e va tutto bene quando per me c'è voluto tanto tempo per comprendere che non è così. Gli ho detto che può parlarne con me, se vuole. I miei genitori non toccarono mai l'argomento così sentivo di doverlo nascondere e mi sono sempre chiesto se lo sapessero. Suppongo che ancora oggi mi senta imbarazzato sull'argomento.

Sì, comprendo la difficoltà. **Dovresti certamente dissipare ogni segretezza a riguardo, parlargli dalla tua esperienza, considerando la sua età e il continuo contatto con il mondo sessuale. Ricordati anche che non devi dire niente che, di fatto, non abbia già chiesto a proposito. E, forse, saprà già tante cose che gli dirai!**

La sessualità è programmata nel cervello e si manifesta per entrambi, ragazzi e ragazze, a un'età molto giovane. In una giovincella spesso ciò traspare molto chiaramente agli uomini che le stanno intorno, specialmente suo padre. Tutti i bambini sono portati a sperimentare e giocare con i loro genitali, perché questa è la condizione umana di esserne affascinati. Il motivo è che i genitali sono lo strumento per essere in paradiso e all'inferno ... sulla terra; **l'uomo e la donna sono affascinati dal paradiso e dall'inferno <emotivo/sentimentale>.**

Tutti gli animali vanno dove c'è piacere. Siccome il cibo è piacere, gli animali verranno sempre da noi per ottenere il loro cibo (**<dove c'è il carname si radunano le aquile>!**).

Noi creature umane vogliamo gioire la vita e trovare piacere in essa.

Il pene è una fonte di piacere e il modo più semplice di cercare piacere quando siamo soli, apparentemente, è quello di giocare con i nostri genitali – anche se siamo molto giovani.

A un'età molto giovane i ragazzi iniziano a giocare con il pene per gioire il suo particolare piacere.

Diversamente dal piacere del cibo, che è integrato con la sensazione interiore del corpo, il piacere del pene è geneticamente associato a una consapevolezza separata.

La programmazione nel cervello rende il pene separato nel corpo e quando i ragazzi iniziano a giocare con i loro genitali, questo conferma la percezione del pene come un'entità separata. Per la consapevole conoscenza del corpo questa separata esistenza del pene è misteriosa. L'ignoranza della nostra società e la condizione umana in cui siamo intrappolati, trasformano la meraviglia e il mistero in qualcosa da nascondere e da tenere segreto.

L'uomo, per essere pienamente responsabile nel fare l'amore con una donna, deve smetterla di dare al suo pene una separata identità. Allora non è più solo un'appendice del corpo ma una sensazione integrata con il resto della sua sensazione – è tutt'uno col proprio essere. Egli deve divenire il potere del suo pene.

I due organi più potenti dell'esistenza sono il pene e la vagina, poiché generano tutta la vita nell'esistenza – tutta la sua bellezza e tutto il suo piacere.

Nessuno ha mai visto la bellezza del sol nascente che non sia nato dal pene nella vagina.

Essi sono anche la causa di tutti i problemi; nessuno ha mai sofferto il mal d'amore che non sia nato dal pene nella vagina.

Essi hanno il potere di portare il paradiso e l'inferno emotivi sulla terra ma, questa società è così immersa nel tempo che uomini e donne vivono nella profonda ignoranza del tutto.

Quando i ragazzi diventano uomini vanno per l'orgasmo; si masturbano e vanno per l'eccitazione sessuale perché non possono fare altro; è inevitabile.

Io non ho soluzioni per aiutare tuo figlio. Posso solo rivolgermi a te, l'uomo che può ascoltare la verità dell'amore nell'esistenza.

Padre: Io so che quando scopro il mio potere, posso parlare di queste cose con chiarezza e con molto meno disagio. Quando il tempo arriva, so che non sarà così difficile per me parlare di queste cose a mio figlio.

Sì. Parla nel momento. Se quando viene da te con i suoi problemi rivolgi l'attenzione al tuo essere e alla tua condizione, in quel momento parlerai dalla tua verità. Le parole giuste verranno fuori da te e la soluzione sarà la tua azione nel momento.

Più...

Sogni erotici: che significato hanno?

Può essere il vicino di casa, un ex non del tutto dimenticato, qualche volta magari George Clooney (e l'anomalia è che tu non sei Elisabetta Canalis). Molto spesso è semplicemente uno sconosciuto, con cui ci si abbandona a un sesso inatteso e inebriante. I sogni erotici possono allietare le nostre notti e movimentare (almeno virtualmente) la routine di coppia. Ma possono

anche lasciare turbamenti e strascichi che vanno ben oltre il risveglio: quando si ripetono insistentemente e con poche variazioni, quando rivelano attrazioni di cui non eravamo consapevoli, quando insomma allungano la loro influenza oltre la fase rem. Normale allora porsi delle domande, perché se riguardo a qualunque sogno che va leggermente “fuori dall’ordinario” si prova al mattino una sottile inquietudine – scoprendo che la nostra mente durante la notte si è presa la libertà che voleva - figurarsi quando il coinvolgimento emotivo è stato così prepotente. E infatti, di tutta la nostra attività onirica, quella che ha implicazioni sessuali resta impressa più facilmente nella memoria, quando all’improvviso suona la sveglia.

L’interpretazione di Freud

Una cosa però è interrogarsi sul significato dei sogni, un’altra è tentare di darsi da soli delle risposte definitive. In questo secondo passaggio scatterebbe quasi certamente l’errore, perché l’interpretazione dei sogni non è mai immediata come sembra, e soprattutto non è alla portata dei “profani”.

In breve, sintetizza la dottoressa Anna Maria Casale - psicologa e psicoterapeuta a Roma, con una specializzazione in sessuologia - non si possono decifrare i messaggi mandati dal nostro inconscio con un’auto-analisi improvvisata. A sottolineare le profonde valenze di questo tipo di sogni ci pensò del resto già il padre della psicoanalisi, Sigmund Freud. Secondo il suo pensiero, dietro alla gran parte delle spinte vitali dell’essere umano c’è proprio la libido, ovvero la pulsione sessuale: è quello il vero motore delle nostre tensioni, che vengono spesso censurate e rielaborate a livello inconscio, e devono quindi trovare canali diversi per esprimersi.

Spiega la dottoressa Casale: «Per prima cosa è bene chiarire che tutti sognano, e l’unica differenza è che alcuni ricordano con facilità le “visioni” avute durante la notte, altri le trattengono nella memoria soltanto quando hanno delle implicazioni emotive particolarmente forti. E infatti, i sogni erotici sono appunto quelli rammentati da più persone.

Va detto poi che sono abbastanza frequenti, e che possono avere significati molto diversi tra loro. Qualche volta per esempio hanno origine da desideri che sono sì reali, ma vengono tenuti nascosti a livello inconscio: non arrivano, cioè, a essere espressi in modo consapevole. Si tende allora ad appagare queste pulsioni con una sorta di trasposizione, per cui gli “attori” del sogno hanno un valore simbolico e sono i sostituti di persone diverse. In altri casi i sogni sono rivelatori di desideri di cui siamo consapevoli, ma che per vari motivi censuriamo nella vita di tutti i giorni. Queste attrazioni trovano quindi libero sfogo laddove la coscienza è abbassata, e cioè proprio nell’attività onirica. Come per qualsiasi tipo di sogno, comunque, è rischioso generalizzare il significato di una fantasia erotica, perché ognuna di queste proiezioni porta con sé il vissuto della persona, i suoi desideri più profondi, le esperienze passate».