

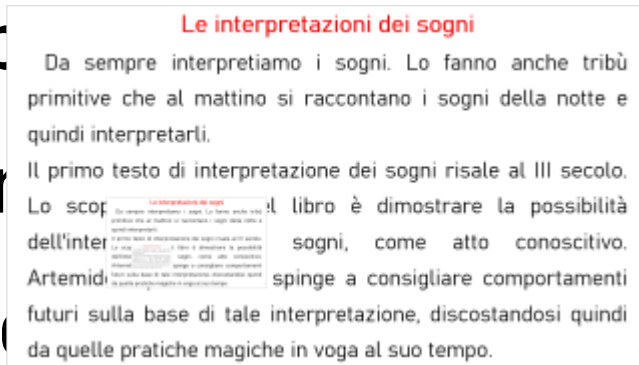
Le interpretazioni dei sogni

Da sempre interpretiamo i sogni. Lo fanno anche tribù primitive che al mattino si raccontano i sogni della notte e quindi interpretarli.

Il primo testo di interpretazione dei sogni risale al III secolo.

Lo scopo del libro è dimostrare la possibilità dell'interpretazione dei sogni, come atto conoscitivo.

Artemide spinge a consigliare comportamenti futuri sulla base di tale interpretazione, discostandosi quindi da quelle pratiche magiche in voga al suo tempo.



Le interpretazioni dei sogni 2

Artemidoro tratta la materia onirica in modo completo, fornendo una sistemazione scientifica dei sogni, basata sugli episodi storici, e distinguendo in tal modo i sogni legati al passato ed al presente e quelli relativi al futuro, interpretati come profetici e simbolici. In quanto stoico l'autore crede e pratica la divinazione che trova espressione nei sogni.

Le interpretazioni dei sogni 3

Nei tempi moderni, il sogno è stato perlopiù ridotto a bizzarria, irrazionalità mentale, o sottoprodotto dell'attività elettrica del cervello (Cajal).

Nel secolo scorso il sogno ritorna come fenomeno di valore grazie al successo del medico viennese Sigmund Freud (1856-1939). Un successo immeritato se Freud si appropria delle ricerche di vari studiosi senza riconoscerlo. [*Perché sogniamo* di A. Zadra e R. Stickgold 2021 p.26-28].

Le interpretazioni dei sogni 4

Prima di lui, nel 1861, il francese Maury sosteneva che le esperienze diurne sono il materiale con cui costruiamo i sogni, e che i sogni sono collegati a regioni del cervello che durante la notte funzionano diversamente rispetto al giorno. Egli aveva notato esaminando la sua esperienza che i sogni possono recuperare ricordi dimenticati. Il tedesco Scherner, sempre nel 1861, sottolineava che i sogni non raffigurano direttamente gli oggetti ma si servono di immagini, la pipa al posto del pene, e che vi si trovano numerosi simboli sessuali.

Le interpretazioni dei sogni 5

Lo psicologo James Sully a fine Ottocento affermava che **i sogni rispecchiano i desideri, compresi quelli repressi.**

Un altro onirologo, il francese Saint-Denys, dall'età di 13 anni annotava i suoi sogni. Egli **riteneva che le immagini oniriche siano rappresentazioni visive del sognatore.** Queste possono cambiare all'improvviso direzione e ciò spiega la stranezza dei sogni. Egli pensava inoltre che **le immagini potessero sovrapporsi in uno stesso sogno** [la condensazione di Freud].

Le interpretazioni dei sogni 6

Altri contributi fondamentali prefreudiani sono stati offerti da Mary Whiton Calkins che introdusse dei principi della statistica per analizzare i contenuti dei sogni con cui provò il legame tra le esperienze della veglia e quelle del sogno. L'ultimo è l'italiano De Sanctis che osservandone il comportamento realizza che anche gli animali sognano. Egli studia le varie fasi del sonno notando che i sogni si concentrano durante il sonno leggero prefigurando il sonno REM.

Le interpretazioni dei sogni 7

Nel 1899 Freud pubblica *L'interpretazione dei sogni* in cui riporta che i pazienti spontaneamente raccontano i loro sogni. Egli nota che i sogni sono in relazione con i ricordi e con i desideri rimossi che affiorano nelle associazioni libere, e che i sogni presentano analogie sorprendenti con i **sintomi nevrotici**. Egli conclude che **il sogno è l'appagamento allucinatorio di un desiderio rimosso risalente all'infanzia.**

Le interpretazioni dei sogni 8

La seconda funzione del sogno è proteggere la tranquillità dei sogni, il censore dei sogni, il quale fa sì che i sogni appaiano strani e incoerenti (il contenuto manifesto) perché sono il frutto di una deformazione che rende irriconoscibili i contenuti profondi (il contenuto latente). Questa deformazione serve ad eludere la censura che inconsciamente agisce nella psiche, e che impedisce la manifestazione dei desideri infantili rimossi. Il sogno perciò è il risultato di un compromesso fra gli impulsi rimossi e l'autocensura.

Le interpretazioni dei sogni 9

Perciò i sogni vanno interpretati nel senso di risalire dal contenuto manifesto al contenuto latente, attraverso il metodo delle associazioni libere, che consiste nel raccontare il sogno associando alle immagini oniriche i ricordi, i pensieri, e le altre immagini attraverso cui affiorano i desideri repressi dell'infanzia. I sogni pertanto costituiscono la via regia per l'inconscio, e contengono tutta la psicologia della nevrosi giacché l'analista tratta i sogni come sintomi nevrotici.

Le interpretazioni dei sogni 10

L'analista deve solo registrare quello che il paziente, involontariamente, lascia emergere con le sue associazioni libere. Il paziente interpretando a ruota libera i suoi sogni rivela le trame psichiche nascoste che gli consentono di risalire ai traumi e ai desideri remoti che trovano appagamento nel sogno e nel sintomo nevrotico. [giacché nella psiche tutto si collega a tutto, privilegiare una connessione rispetto ad altre è pericoloso e rischia di essere del tutto arbitrario.]

Le interpretazioni dei sogni 11

Alcuni studiosi hanno criticato il metodo freudiano, giacché non fornirebbe un criterio per stabilire una gerarchia fra le connessioni psichiche e per distinguere ciò che è rilevante da ciò che non lo è. Inoltre se tutto è collegato a tutto è arbitrario fermarsi ad un certo punto nella catena delle associazioni dei ricordi invece che procedere all'infinito. Presupposto fondamentale di tutta la psicologia freudiana è la credenza in un totale determinismo psichico, ovvero il principio secondo cui nella psiche nulla è casuale, tutto ha un significato.

Le interpretazioni dei sogni 12

I sogni per Freud esprimono le pulsioni primitive e irrazionali, i desideri infantili che la società ha dovuto reprimere. Freud ha una concezione pessimistica del bambino e dell'uomo che ricorda Agostino. Ma la repressione – nota Freud – non riesce a rimuovere, non riesce ad eliminare le spinte distruttive cacciate nell'inconscio, le spinte che nel sogno riemergono in cerca di qualche soddisfazione.

Le interpretazioni dei sogni 13

Freud non convince molti scienziati e medici. Numerose sono le critiche, tra le quali: a) l'idea dei desideri infantili repressi quale origine dei sogni è giudicata troppo restrittiva; b) i sogni non proteggono affatto il sonno ma piuttosto mettono il sognatore in agitazione solo che pensiamo agli incubi che popolano le nostre notti; c) le tesi di Freud sono scarsamente o niente affatto supportate da dati sperimentali.

Le interpretazioni dei sogni 14

Alcuni studiosi hanno criticato il metodo freudiano giacché non fornirebbe un criterio per stabilire una gerarchia fra le connessioni psichiche e per distinguere ciò che è rilevante da ciò che non lo è. Inoltre **se tutto è collegato a tutto è arbitrario fermarsi ad un certo punto nella catena delle associazioni dei ricordi invece che procedere all'infinito.** Presupposto fondamentale di tutta la psicologia freudiana è la credenza in un totale determinismo psichico, ovvero il principio secondo cui nella psiche nulla è casuale, tutto ha un significato.

Le interpretazioni dei sogni 15

Anche Jung (1875-1961), prende le distanze da Freud su molti aspetti decisivi. Jung ad es. afferma che i sogni non sono solo legati ai desideri repressi dell'infanzia, ma possono essere orientati verso il futuro, indicare le finalità e le mete del sognatore. L'inconscio può palesare un'intelligenza e degli scopi superiori alle possibilità della coscienza. I sogni rivelano le immagini primordiali universali, denominate archetipi, che diventano via via l'oggetto privilegiato dei suoi studi.

Le interpretazioni dei sogni 16

Jung affianca all'inconscio individuale quello **collettivo** di cui pone la centralità quale teatro di figure quali l'archetipo dell'Anima che si rivela nell'uomo nella forma di una figura ideale femminile, che appare in una miriade di immagini dalla ninfa alla femme fatale alla strega, ecc., nella donna in un modello di perfezione maschile. L'archetipo dello Spirito appare nelle situazioni critiche della vita, manifestandosi spesso nella figura del Vecchio Saggio capace di donare aiuto. **Il sé può manifestarsi come un dio, un albero, un mandala.**

Le interpretazioni dei sogni 17

Jung recupera l'antica concezione del sogno quale rivelazione trascendente. Il sogno non è una manifestazione patologica per Jung ma piuttosto fonte di maggior equilibrio per la personalità, di creatività e risoluzione.

Sognare è molto importante pure per Erich Fromm (1900-1980) che ha condotto diverse ricerche volte a rivalutare la razionalità e il valore di verità dei sogni e a spiegarne il rifiuto quasi generalizzato da parte della nostra società.

Le interpretazioni dei sogni 18

L'inconscio può sì esprimere desideri e tendenze irrazionali, ma può rivelarsi e si rivela saggio e razionale. Tutto ciò che contiene e palesa l'inconscio è opera nostra. Fromm riporta vari casi in cui i sogni, lungi dall'essere rozze manifestazioni di grossolani desideri primitivi, hanno anticipato con acume e lungimiranza gli eventi del futuro.

Fromm rigetta radicalmente la concezione freudiana dell'inconscio tutto primitivo e irrazionale, ma non accetta il motivo dell'ispirazione religiosa di Jung.

Le interpretazioni dei sogni 19

Secondo Lehrer ogni notte, ci trasformiamo temporaneamente in **artisti dell'improvvisazione**.

Secondo Hobson **i sogni non hanno senso e non servono a niente**: il tronco encefalico attiva l'ippocampo per cui il cervello forma spontaneamente immagini e sensazioni che derivano dalla memoria. Il cervello allora cerca di interpretare i frammenti prodotti dal tronco encefalico. Ma è un tentativo fallimentare di dare ordine a ciò che non può essere ordinato; perciò i sogni ci appaiono bizzarri e assurdi. [*MIND* novembre 2019]

Le interpretazioni dei sogni 20

I resoconti dei sogni assomigliano a racconti ... mentre i sogni sono vissuti più che altro come film. Perciò egli si concentra più sulla forma che sul contenuto i cui tratti basilari sono: perdita dell'autoriflessività; perdita di stabilità dell'ambiente; perdita del pensiero orientato; riduzione del ragionamento logico; e, non ultimo, scarsità di ricordi sia durante sia dopo il sogno. Tali tratti a suo avviso spiegano la natura misteriosa del sognare [*Sogni* p. 30].

Le interpretazioni dei sogni 21

Misteriosa in quanto il sogno non ha nessuna particolare funzione specifica, pur costituendo uno stato di coscienza alterata particolarmente interessante e ricco di informazioni.

[p.59]

Il sogno è il prodotto del cervello che durante il sonno attiva il pensiero divergente che esplora i legami più deboli, che il pensiero convergente dominante durante la veglia non prende nemmeno in considerazione. [Perché sogniamo di A. Zadra e R. Stickgold

pp.121-143].

Le interpretazioni dei sogni 22

I sogni ci appaiono strani proprio perché le connessioni non sono quelle che stabiliamo durante la veglia, ma quelle che sono scartate o nemmeno considerate durante il giorno.

Un'interpretazione filosofica e suggestiva. Ma non credo che sia l'unica. I sogni sono le nostre opere d'arte, i nostri desideri, le nostre emozioni, le nostre speranze, i nostri timori, le nostre preoccupazioni e altro ancora. I sogni sono le nostre espressioni una volta che siamo in parte liberi dalle pressioni sociali, dagli affanni quotidiani.