

A.I.P.e F.

Associazione Italiana Psicanalisi e Famiglia

Sede legale : Via L. Ornato n°7 MILANO

E- mail: aipef@libero.it

Tel. 3889467178 - 3202958811 - 3477635412

Il linguaggio del sogno: simboli e metafore che esprimono cambiamenti emotivi in atto.

A cura di Maria C. Bonfantini

I sogni sono immagini in sequenza che si presentano durante il sonno; hanno un contenuto emozionale molto forte, spesso maggiore di quello dello stato di veglia. Solitamente ciò che ci ha emozionato da svegli e si è depositato in memoria viene riattivato per un'ulteriore elaborazione che consenta alla persona di evolvere.

Ernest Rossi sostiene che: “ I sogni sono un laboratorio per sperimentare i cambiamenti nella nostra vita psichica.”

Durante la fase REM si ha una molto elevata probabilità di fare sogni; è questa una fase del sonno che si presenta circa ogni novanta minuti, per cui si sogna 4-5 volte per notte.

Si sogna per prepararsi a reggere gli stress, far fronte a disagi o superare traumi: è il modo che abbiamo in comune con i mammiferi per preservare la salute emotiva, ma anche per attingere a sempre nuove risorse contenute nell'inconscio e portarle alla consapevolezza.

Sognare consente di instaurare una comunicazione fra due realtà rigorosamente divise nello stato di veglia.

La personalità umana non è unitaria, si compone di strati concentrici e compenetranti che formano un sistema dinamico con regole interne fra cui quella della *polarità* che innesca una sorta di tensione, che chiamiamo energia psichica, che scaturisce da forze contrapposte quali istinto e spirito, interno ed esterno, maschile e femminile per citarne alcune.

Per Jung lo strato più esterno è costituito dal conscio sotto cui si pone l'inconscio individuale, sotto il quale si trova l'inconscio collettivo in cui sentimenti e pensieri si trovano in uno stato prelogico sotto forma di immagini e suoni, ma al tempo stesso come funzioni.

Il sogno è proprio la porta che si apre su queste profondità ricche di risorse, ma anche paurose perché nuove e quindi difficili da capire; porta alla coscienza elementi sconosciuti che chiedono di essere accolti per venire integrati, sono delle informazioni in più, nuove possibilità a nostra disposizione.

Fin dall'antichità l'uomo ha dato importanza ai sogni e ha sviluppato tecniche d'interpretazione differenti a seconda che venissero ritenuti messaggi della divinità, vie per la guarigione, strumenti per raggiungere uno scopo ecc.

Qual è dunque il linguaggio dei sogni?

È il linguaggio simbolico che, come dice l'etimologia, unisce, collega.

Il simbolo infatti è un condensato di significati espresso da immagini capaci di "farci cogliere" sensazioni ed emozioni al fine di abbinarle a nuovi significati in vista di un cambiamento.

Sono come chiavi che ci aprono alla conoscenza del mistero della vita e consentono di esprimere l'inesprimibile e renderlo fruibile soggettivamente.

Il simbolo è un messaggio in codice che ci chiede di essere decodificato e in sé nasconde la preziosità della rivelazione e il valore della conquista.

Il simbolo è proteiforme (Proteo, nome di un arcaico dio del mare, significa *presagio*); questa divinità dell'antica Grecia aveva il potere di trasformarsi e mutare essere e forma.

Solo tenendolo ben stretto e non lasciandosi spaventare dalle sue trasformazioni alla fine assumeva le sue vere sembianze e rispondeva all'unica domanda che gli si poteva fare.

Come l'antico Dio il simbolo risponde con verità e pienezza solo al nostro bisogno evolutivo.

I Veda sostengono che la verità è una, ma i saggi la chiamano con molti nomi perché ciò che è comunicabile realmente è solo la via per raggiungerla.

Eppure è risaputo che i saggi parlano poco!

I simboli sono dunque veicoli di comunicazione e non devono essere scambiati per *rappresentazioni fine a se stesse*. Per quanto piacevoli o terrificanti sono soltanto mezzi adeguati alle caratteristiche della mente umana.

J. Campbell li definisce produzioni spontanee della psiche che posseggono un potenziale germinativo incredibile; sono immagini eterne che si mantengono significativamente immutate anche se assumono le forme più diverse.

Ciò spiega la sostanziale corrispondenza dei miti nelle diverse civiltà e possiamo concordare con Nietzsche quando afferma che "nel sonno e nei sogni ripercorriamo il cammino del pensiero umano... e il sogno ci riconduce a stadi precedenti della cultura umana e ci offre il mezzo di comprenderla meglio."

Il simbolo è *l'oggetto magico*, è una sintesi di possibilità infinite, mentre la metafora è un suggerimento concreto di alternative; viene dal greco meta-oltre e phero- porto ed ha l'intento di "portare altrove" per rendere più accettabile o comprensibile una certa realtà evidenziandone le caratteristiche che, proposte direttamente, sarebbero vissute come emotivamente "troppo coinvolgenti e/o dolorose.

Ad es. il depresso può accettare il suo stato di passività se si paragona ad un orso che si sente in letargo oppure, per chi si sente senza capacità, può essere più tollerabile sentirsi una zucca vuota piuttosto che totalmente inetto.

Il simbolo è in grado di attivare l'immaginazione che è il linguaggio universale dell'inconscio; tutto ciò che per i più vari motivi viene rifiutato o non trova posto a livello consapevole è trasferito più in profondità nella psiche e può rimanere ignorato, ma non perde il suo potere attrattivo in quanto è una parte del Sé che vuole essere integrata perché l'evoluzione della persona, il suo "compito", è portare alla consapevolezza il maggior numero possibile di potenzialità, cosa che, tra l'altro, rinforza l'autostima e favorisce il raggiungimento dell'autonomia. Rispetto. (Rogers) Dunque il simbolo è un concentrato di possibilità mirate a un'evoluzione individuale e /o collettiva; nasce dalla confluenza di molte componenti e costituisce un nucleo di esperienze in grado di riaffiorare alla consapevolezza.

Il sogno è la versione individuale del mito ed il mito è quella collettiva del sogno, cioè valida per tutti.

Alcuni scelgono una vita relativamente sicura accettando le guide dei genitori, della cultura, delle religioni ecc., altri si impegnano nel difficile e pericoloso compito di scoprire se stessi addentrandosi nell'inconscio alla ricerca del proprio Sé ed intraprendere questa specie di discesa agli inferi per ritrovare i propri tesori perduti (risorse emotive).

Per far ciò occorre essere liberi dalle costruzioni logiche e saper affrontare anche emozioni potenzialmente "distruttive".

Rassicura a questo proposito l'affermazione di F. Perls che sostiene "la natura non è così sprecona da creare emozioni che sono una seccatura."

Eppure capita a tutti di non volere ciò di cui si ha bisogno e volere ciò di cui non si ha bisogno e questo genera disagio, produce sintomi.

Da qui parte il viaggio per ricercare dentro di noi le energie vitali non ancora integrate, indispensabili per attuare la trasformazione.

Vivere è un susseguirsi puntuale di metamorfosi: solo la nascita può vincere la morte, la nascita di qualcosa di nuovo in una costante rigenerazione.

Dunque il sogno può esprimere una modalità del sacro.

Il Talmud afferma che "chi passa sette notti senza sognare è chiamato cattivo" forse perché attraverso il sogno il contenuto dell'inconscio che affiora alla consapevolezza si purifica.

Infatti sostiene anche che "un sogno che non viene spiegato è come una lettera non letta."

Per questo ora proporrò alla vostra attenzione alcuni archetipi, cioè simboli dell'anima e della sua evoluzione, forze primordiali che eternamente si rinnovano, vere e proprie disposizioni della psiche che hanno una valenza sovraperonale.

Per Jung ha molta importanza l'*Ombra* che è la parte psichica priva della luce della coscienza che partecipa dell'inerzia, delle insufficienze e delle cattiverie umane; è l'*Altro* contrapposto all'*Io* che va integrato e purificato per arrivare alla totale accettazione di sé; poi ci sono *Animus ed Anima* che reggono i rapporti tra i sessi e rappresentano il complemento del sesso reale.

Nei sogni a rappresentare i diversi livelli della psiche o le componenti del corpo è la *Casa*. La cucina è il luogo della trasformazione ; il wc quello dell'eliminazione dei rifiuti e così di seguito.

C'è poi in tutte le civiltà un simbolismo dei colori così come uno relativo allo spazio: *destra-maschile* (principio attivo, movimento verso un fine, verso il mondo, lato della coscienza) *sinistra-femminile* (principio passivo, introversione, lato dell'inconscio).

I simboli dei numeri e delle figure sono carichi di carattere sacro; il n°1 è l' unità, la sostanza primordiale, la madre, è il centro invisibile ed eterno; il n° 2 è l'antagonismo, l'opposizione da cui nasce il n°3 l'idea; il n° 4 è la materia cui si associa stabilità, protezione, abbondanza; il n°5 rappresenta il microcosmo, l'unione di spirito e materia; il n°6 l'equilibrio delle forze; n°7 è il numero del potere magico. Fra le figure geometriche il circolo rappresenta l'unità primordiale; spesso è rappresentato dal serpente cosmico che si tiene la coda fra le fauci e si nutre della propria sostanza.

Il triangolo per la sua forma ricorda la fiamma e simboleggia la fede, se ha il vertice rivolto in alto, se l'ha rivolto in basso è fuoco divino che anima la materia, in ogni caso esprime ardore spirituale. Con la punta verso l'alto è anche un simbolo fallico come tutti gli oggetti allungati ed appuntiti es. spade, coltelli, cappucci.

Simboli della sessualità femminile sono invece borse e oggetti adatti a contenere. I simboli rimangono attivi nella psiche finchè la loro comprensione non è completa poi vengono sostituiti con altre immagini che gli uomini colmano delle loro proiezioni.

La nostra vita onirica è simbolica e utilizza le immagini che sanno dare la migliore rappresentazione possibile di un fatto complesso non ancora afferrato dalla coscienza. I contenuti del simbolo dipendono da associazioni personali e li rendono il miglior mezzo di comunicazione di verità che ci riguardano.

Il simbolo, proveniente dalle nostre realtà più profonde ha anche un contenuto emotivo che è importante sentire con attenzione, accettare e rispettare perché solo così può operare le necessarie trasformazioni in noi.

I sogni rappresentano un ponte misterioso tra due versanti dell'esistenza, quello che obbedisce alle leggi del tempo e della causalità e quello che ci fissa nell'eternità e nel possibile; per questo nell'antichità venivano ritenuti messaggi divini, venivano invocati e ci si preparava adeguatamente a riceverli.

Gli Egiziani ci hanno tramandato Libri dei sogni da cui si evince che la comunicazione avveniva nei due sensi; si ricevevano messaggi e si potevano inviare richieste all'aldilà, inoltre si riteneva che i sogni dei faraoni fossero profetici per cui le decisioni di governo venivano prese seguendone le indicazioni.

Al sogno attribuivano anche poteri terapeutici come poi in Grecia dove Esculapio ed Artemidoro si sono distinti nell'approfondimento delle tecniche di guarigione il primo e di interpretazione il secondo.

Nella Bibbia i sogni sono un mezzo attraverso il quale Dio parla per far conoscere il suo volere e le sue istruzioni o per infondere coraggio e consolazione.

In genere il sogno è il tentativo di forzare la coscienza del sognatore a prendere in considerazione qualcosa di cui non riconosce l'esistenza o l'importanza per la sua

evoluzione; non ci dicono mai se una cosa è adeguata o meno, ma ci fanno intendere con onestà e sincerità come ci sentiamo ai nostri livelli più profondi nei confronti di qualcosa o di particolari realtà della nostra vita.

Quando si tratta di insegnamenti particolarmente complessi o articolati possiamo fare sogni che proseguono per più notti; quando invece non prendiamo sul serio il messaggio onirico può accadere che il sogno si ripeta.

I sogni ricorrenti sono particolarmente significativi, così come certi sogni che ricordiamo vividi e colorati, o ancora quando siamo coscienti, durante il sonno, di stare sognando.

Accogliere i sogni e trasformarli in nutrimento del Sé richiede costanza ed impegno: occorre predisporre all'accoglienza prima di dormire e meditarli a lungo nella veglia affinché l'accettazione delle parti più profonde ed arcaiche della psiche che possono presentare aspetti istintuali negativi e pericolosi si trasformino e si integrino regalandoci la potente risorsa energetica in loro possesso.

Bibliografia

Freud, *Il sogno*, Oscar Mondadori

E. Aeppli, *I sogni e la loro interpretazione*, Astrolabio

AA.VV *I linguaggi del sogno* Sansoni

M. Elide *Immagini e simboli* Jaca Book

C.Green *Sogni lucidi* Mediterranee

A. Gentili A.M. Vacca *Dio parla nel sogno* Ancora

A. Teillard *Il mondo dei sogni* Feltrinelli

Jll Morris *Usare bene i sogni* RED