il mondo onirico come mondo possibile

L'interpretazione dei sogni in Marie-Louise von Franz

Luca Vettorello – Filosofia sui Navigli 30/10/2022

Interpretazione dei sogni

L'interpretazione dei sogni è:

* **Una scienza:**
  c'è un metodo, con delle tecniche e regole precise
* **Un'arte:**
  - bisogna tener presente l'unicità della singola persona
  - contano molto le doti personali e l'esperienza dell'interprete

es. medicina

Che cosa sono i sogni?

* Il sogno ha origine da un **moto affettivo**.
* **Chi 'fabbrica' i sogni?** La Natura; il centro profondo della psiche; il nostro sé divino; la guida saggia interiore.
* L'inconscio non ha come obiettivo quello di occultare deliberatamente qualcosa, anzi: vuole mostrarcelo. Dunque, **i sogni sono informativi, sapienziali**: ci vogliono mostrare qualcosa.
  MA lo fanno con un linguaggio simbolico, figurato, metaforico, primitivo, talvolta irrazionale.
* Perché si sogna in modo simbolico? Perché l'inconscio non ha la stessa energia focalizzante e razionalizzante della coscienza: «**fringe of consciousness**»

* **IL SOGNO È UN EVENTO LIMINALE**

I sogni sono dei **fenomeni naturali molto potenti**, una forza cosmica, in parte **ignota e misteriosa**. Essi hanno origine da uno spirito che **non è del tutto umano e singolare**, ma sono quasi una sorta di emanazione della natura (**numinosa**, per certi aspetti divina).
Attenzione ad una trattazione ingenua dei sogni: in essi agisce una **forza primordiale**.

Ad esempio, nella Bibbia (e in molte religioni) i sogni mettono in contatto con Dio, o comunque con forze superiori all'uomo: confine labile tra umano e divino.

* **I sogni si suddividono in:**
  - **ATIPICI:** sogni individuali, con decifrazioni specifiche.
  - **TIPICI:** sogni con motivi comuni.
  Es. cadere; volare; essere inseguiti; correre senza avanzare; ecc…

Perché i sogni sono enigmatici?

Risposta di Freud:

CENSURA: è un fattore che rende appositamente irriconoscibili le immagini oniriche per trarre in inganno la coscienza del sognatore sul reale oggetto del sogno: il **desiderio incompatibile**.

Dunque, è un meccanismo onirico per proteggere il sonno dallo shock di ricordi sgradevoli e perturbativi: il sogno come «custode del sonno».

Risposta di Jung:

SUBLIMINALITÀ: la coscienza, quando si avvicina ai contenuti subliminali, ha l'effetto di cancellarli: ossia, appena la «**tensione psichica**» aumenta (la coscienza si sveglia) i contenuti diventano più definiti e meno subliminali; viceversa, più la «tensione psichica» diminuisce, più i contenuti diventano sfocati e simbolici. *(Jung, Simboli, p. 59)*

ESEMPIO DELLA LUCE DIRETTA E LUCE SOFFUSA.

La funzione dei sogni

Perché si sogna?

A cosa 'servono' i sogni? Qual è il loro scopo?

1) CONOSCENZA DI SÉ

2) COMPENSAZIONE e RIEQUILIBRIO PSICHICO

3) COLLEGAMENTO TRA CONSCIO E INCONSCIO

4) SGUARDO SUL FUTURO

1) CONOSCENZA DI SÉ:

- I sogni ci pongono di fronte a cose che consciamente **non vogliamo o non riusciamo a vedere**.
- **I sogni non sono indecifrabili**: può essere difficile, ma non impossibile.
- La loro interpretazione porta a una **maggior conoscenza di noi stessi**, e talvolta hanno un effetto euristico anche su altre persone o eventi.
- **Anche se non vengono interpretati, agiscono comunque sulla nostra psiche** e possono anche influire sulla nostra personalità (agiscono a livello subliminale)

2) COMPENSAZIONE e RIEQUILIBRIO PSICHICO:

- Funzione di **appagamento** di desideri insoddisfatti (compensazione)
- Funzione di **riequilibrio** di aspetti della personalità (es. inflazione)
- **Segnalazione** di una **rimozione di desideri** inconsci

(perché spesso la coscienza viene portata fuori strada dagli eventi esterni; o ci focalizza su dettagli, e perdiamo il quadro d'insieme)

> «I messaggi dell'inconscio sono assai più importanti di quanto si presuma. [...] La funzione generale dei sogni consiste nell'ovviare a disturbi dell'equilibrio psichico, producendo contenuti di natura complementare o compensatoria»
>
> *(Jung, Simboli e interpretazione dei sogni, p. 39)*

3) COLLEGAMENTO TRA CONSCIO E INCONSCIO:

Per la salute psichica e fisiologica è un bene che conscio e inconscio **siano collegati** e che si muovano su **piani paralleli,** anziché essere dissociati.

La creazione di simboli onirici è pertanto una funzione estremamente preziosa.

4) SGUARDO SUL FUTURO:

I sogni preparano, annunciano o mettono in guardia da determinate situazioni, spesso assai prima che si traducano in realtà: non si tratta necessariamente di un miracolo o di precognizione.

Semplicemente, **la maggior parte delle crisi** o delle situazioni pericolose **ha un lungo periodo di incubazione**, che la psiche coscienze magari non percepisce, ma l'inconscio sì.

N.B.

ATTENZIONE ALLE SITUAZIONI PATOLOGICHE

L'interpretazione dei sogni è **controindicata in presenza di psicosi latenti**, ovvero quando esiste una dissociazione molto forte tra una coscienza molto unilaterale e un inconscio che, di conseguenza, è totalmente irrazionale e folle. In quei casi bisogna **agire con estrema prudenza**, perché una interpretazione non-competente potrebbe accendere una scintilla che scatena una crisi psichica acuta.

ATTENZIONE A NON LASCIARSI DIVORARE DALL'INCONSCIO

Conscio e inconscio devono essere collegati, ma devono altresì **restare distinti**: se l'inconscio prende il sopravvento, e la persona perde il contatto con la vita reale, si rischia lo **straniamento** («**inconscio divorante**» o «madre divorante»).

Esplorare la mente umana: conscio e inconscio

La mente: conscio e inconscio

* **Inconscio** = «tutto quanto sappiamo essere **psichicamente reale, senza che sia cosciente; concetto limite,** espresso in **negativo** (non sub-conscio)»
* È costituito da una moltitudine di contenuti **temporaneamente oscurati** che però **continuano a influire** sui processi della coscienza.
* **Scomparire alla coscienza:** metafora dell'automobile che scompare dietro a una curva (sparisce dal nostro campo visivo, ma non smette di esistere)

* **L'inconscio è neutro:** né buono, né cattivo; può racchiudere tutti gli aspetti della natura umana.

* **Dinamica costante tra conscio e inconscio:** i contenuti coscienti possono svanire nell'inconscio; i contenuti inconsci possono riemergere alla coscienza.

* **La mente è come se fosse una luce:** può essere forte, **diretta**, direzionale e focalizzata **(conscio)**; o può essere debole, **indiretta**, soffusa e sfocata **(inconscio)**.

N.B.

L'inconscio non è la 'pattumiera della coscienza'.

altri concetti fondamentali:

* **Complessi** = «Sono i **motori della psiche.** Agiscono come centri elementari che forniscono energia, impulso e vitalità alla psiche»

No ad una accezione esclusivamente negativa

* **Oblio** = «processo attraverso il quale **contenuti temporaneamente subliminali restano al di fuori del nostro campo** visivo contro la nostra volontà»

* **Percezione sensoriale subliminale**

* **Criptoamnesia** (o ricordo occulto)

TECNICHE DI INTERPRETAZIONE

1) Circumambulazione
2) Il sogno come palcoscenico teatrale
3) La tecnica delle associazioni libere
4) Lo studio dei simboli e degli archetipi

1) Circumambulazione

* Talmud: «**il sogno è la sua propria interpretazione**»
* **Restare entro il perimetro del sogno**, e '**girarci intorno**': si contrappone alla 'associazione libera' (tecniche opposte ma complementari)
* Bisogna **capire perché** il sogno abbia **scelto proprio quella particolare espressione individuale** (ossia, perché proprio quella specifica immagine e perché proprio quella specifica emozione)
* **Il significato di un sogno è DENTRO nell'immagine onirica stessa**, va solo scoperta e svelata: non vi è alcun valido motivo per supporre che ci sia un significato 'altro' (critica alla tesi freudiana della distinzione tra *immagine onirica manifesta* e *immagine onirica latente*)

2) il sogno come un palcoscenico

Paragonare il sogno ad un'opera teatrale,
ed esaminarne le sue componenti strutturali:

1) **INTRODUZIONE:**
   - analisi dell'ambientazione (la prima scena iniziale definisce l'ambito di vita a cui il sogno afferisce)
   - comprensione dei personaggi principali
2) **AZIONE:** svolgimento della trama; colpi di scena, sviluppo del racconto, definizione del problema.
3) **CONCLUSIONE:** fornisce la soluzione inconscia del problema
   - Soluzione positiva
   - Catastrofe negativa
   - Assenza di un finale: l'inconscio non ha una soluzione da offrire (problema aperto)

3) Tecnica delle associazioni libere

* Decifrare un sogno implica **una indagine**: bisogna **porre domande** al sognatore, per decifrare i suoi simboli e i suoi contenuti.

* «Questo metodo viene praticato nel seguente modo: si sceglie un punto particolarmente notevole del sogno e si chiede poi alla persona in questione di dire apertamente ciò che le viene in mente a proposito di questo punto del sogno, escludendo fin dove è possibile ogni tipo di critica. La critica non è altro che la censura; è la resistenza contro il complesso, e tende a reprimere le parti più importanti. Il soggetto dovrebbe perciò dire assolutamente tutto ciò che gli viene in mente, senza pensare affatto a che cosa sia» *(Jung, L'analisi dei sogni, p. 31)*

* **Questo metodo ha dei limiti**, ossia spaziare eccessivamente e uscire troppo dal significato specifico del sogno: deve essere perciò bilanciato dalla **circumambulazione**.

4) Lo studio dei simboli e degli archetipi

* **Anatomia comparata della psiche:** studio della **mitologia** e degli **archetipi simbolici**: sono elementi non individuali del sogno, residui arcaici di modelli primordiali.

«Sono forme psichiche la cui comparsa non può essere spiegata da alcun elemento nella vita dell'individuo, forme che costituiscono i modelli primordiali, innati ed ereditari, della psiche umana. Come il corpo umano rappresenta per così dire un museo di organi che hanno dietro di sé una lunga storia filogenetica, è comprensibile che anche la mente umana sia il frutto di un'analoga organizzazione e non un organo senza storia»
(Jung, Simboli, p. 65)

* Limite: **individualità specifica della persona**.

«Perciò io consiglio sempre ai miei allievi: imparate quanto più potete sul simbolismo, ma dimenticatelo quando analizzate un sogno»
(Jung, Simboli, p. 46)

* **ARCHETIPO** = *'arche' (principio) e 'typos' (impronta)* = **impronta originaria**.
  - **Non si identifica con un modello mitologico definito**, specifico o particolare
  - **Non sono idee ereditarie**, bensì piuttosto sono il frutto di una tendenza ereditaria della psiche umana a formare rappresentazioni che possono anche variare molto, ma senza discostarsi da un modello fondamentale e universale.
  - Non sono modelli statici, bensì **dinamici.**
  - Gli archetipi sono «materia viva», composti da **due elementi**:
  IMMAGINI e EMOZIONI. *(Jung, p. 102)*
  Es. morte/rinascita (ciclo stagionale inverno/primavera; Mito di Ade e Persefone; divinità morenti e risorgenti; fiaba di Biancaneve; ecc…)
  Es. mito universale dell'Eroe
* **SIMBOLO** = **è un termine, un nome, una rappresentazione** che può essere familiare nella vita di tutti i giorni e che tuttavia **possiede connotati specifici oltre al suo significato ovvio e convenzionale**. Esso implica qualcosa di vago, di sconosciuto o di inaccessibile per noi.
  - I simboli si dividono in: NATURALI e CULTURALI.
  - **Diverso dal SEGNO** (che è definito in modo univoco con un significato puramente convenzionale).

ELEMENTI DEI SOGNI

1) Ombra
2) Anima e Animus
3) Sé

OMBRA

Ombra = «**è il nome dato alla figura onirica dello stesso sognatore, ma nei suoi aspetti più nascosti**»

* **Alter Ego**: si manifesta spesso con delle qualità leggermente inferiori o opposte rispetto all'IO del sognatore.
* Dietro la maschera della nostra personalità vive il **nostro lato nascosto**, di cui spesso non siamo completamente consapevoli (talvolta per vergogna, oppure per eccessivo auto-controllo).
* Nei sogni si può manifestare con nemico che ci insegue, come animale o altra creatura minacciosa che ci perseguita. Dà un **senso di pericolo, ma spesso è immotivato**: vuole solo emergere.
* È il rapporto con l'ambiente circostante che ce ne fa intuire l'esistenza (soprattutto nei momenti di perturbazione emotiva, dove emerge più facilmente).
* **Non è necessariamente negativa** (es. criminali e ombra positiva)

Es. Dottor Jekyll e Mr. Hyde
Es. Don Chisciotte e Sancho Panza

ANIMA E ANIMUS

Principio di complementarità psicologica:
- **Anima** = «**Elemento femminile nella psiche dell'uomo**»
- **Animus** = «**Elemento maschile nella psiche della donna**»

* **Nel sogno l'anima/animus** appare spesso come **persona di sesso opposto a quella del sognatore**, ma che comunque **rappresenta il sognatore stesso**: può svolgere funzione di guida, esercitare senso di attrazione, o rivelare informazioni e dare saggezza.

Nella vita quotidiana:

- **Nell'uomo:** passività, vanità, umoralità (senso negativo); ricettività, ascolto, riflessività (senso positivo)
- **Nella donna:** brutalità, caparbietà, ipercriticità (senso negativo); coraggio, spiritualità, perspicacia (senso positivo)

SÈ

Sé = «**Centro divino della psiche**, sovraordinato, profondo: è il centro **regolatore della personalità, archetipo della totalità dell'io**»

* Viene sperimentato come un **potere soprannaturale che trascende l'io**: è la parte superiore e più saggia di se stessi, e deve essere esplorato per tutta la vita (incessante fonte di conoscenza e, e ruolo di guida).
* **Aspetto numinoso.** Una sorta di noumeno. Non si può conoscere fino in fondo, e **si manifesta solo attraverso i sogni**.
* I sogni sono 'lettere' che il Sé ci invia per darci indicazioni (progetto di vita, senso della nostra esistenza, quasi una sorta di 'destino')

Ulteriori aspetti ricorrenti:

* **Sognare di cadere:** inflazione positiva (da qualche parte si è troppo in alto: opinione troppo alta di sé; coltiva idee irreali; mondo di finzione o di teorie; non è a contatto con la realtà)
* **Sognare di morire:** cambiamento (l'attuale atteggiamento dell'Io necessita un cambiamento)
* **Sognare le stelle:** la stella è archetipo ancestrale, segno divino. Rappresenta l'unicità della persona, e in alcuni casi il suo scopo/destino.
* **I sogni d'infanzia:** formativi del carattere
* **I sogni ricorrenti:** di solito compensano una carenza dell'atteggiamento cosciente; oppure risalgono a un'esperienza traumatica che ha lasciato nella sua scia un pregiudizio specifico; oppure anticipano un evento futuro di una certa importanza.
* **Gli incubi:** segnale di allarme, richiamo urgente della propria psiche.
* **Sogni interni e sogni esterni:** la maggior parte dei sogni sono connessi solo con la nostra psiche, ma in alcuni rari casi ci possono essere connessioni con la realtà esterna (es. sincronicità). Si discernono solo con una approfondita conoscenza della vita del paziente.
* **Sogni biblici:** messaggi da Dio.

RAPPORTO SOGNATORE-INTERPRETE

Ci sono vari aspetti da considerare nel rapporto:

1) CONFRONTO TRA DUE MENTI

2) IMMEDESIMAZIONE EVITARE LA PROIEZIONE *(Jung, p. 55-56)*

3) SUPERARE LE RESISTENZE DEL SOGNATORE *(p. 55)*

4) CONOSCENZA DEL SOGNATORE E DI SÉ *(p. 94)*

5) IMPORTANZA DELL'INTUIZIONE *(p. 95)*

6) QUANDO IL SOGNO È INTEPRETATO IN MODO CORRETTO?

↓

Quando il sognatore si illumina, ovvero ci si ritrova, oltre le resistenze e le considerazioni superficiali.

TRADUZIONE DEI SOGNI

* Gli psicoterapeuti sono **solo traduttori del sogno**: non danno indicazioni estrinseche a quelle già contenute nel sogno stesso.
* **Difficoltà nell'interpretare i propri sogni**: metafora del «guardarsi la schiena».

ESEMPI DI SOGNI

Un paziente di Jung:
interpretazione tramite il metodo psico-analitico delle associazioni libere

Mi trovavo in una stanzetta e stavo seduto a un tavolo accanto al Papa Pio X, che aveva lineamenti molto più belli che nella realtà, il che mi sorprese. Accanto vedevo una grande sala con una tavola sontuosamente imbandita e molte signore in abito da sera. Improvvisamente sentii il bisogno di orinare, e uscii. Al mio ritorno il bisogno si ripeté; uscii di nuovo. Il fenomeno si ripeté più volte. Infine mi svegliai con lo stesso bisogno.

(Jung, L'analisi dei sogni, p. 31)

Significato:

* Riguarda la **sfera sessuale**.
* La figura del Papa è una «**condensazione**» di più aspetti: il Papa è celibe; il sognatore si sta paragonando al papa (figura trasfigurata), ma al contempo evoca alla memoria anche un episodio in cui era seduto accanto a uno sceicco musulmano (poligamo). Dicotomia tra i personaggi.
* Le stanze erano della **casa di un cugino**, in cui era avvenuto una **cena di gala**.
* **Signore in abito da sera**: al banchetto erano presenti **ragazze in età da marito**, figlie del cugino.
  Una di loro piaceva al protagonista, ma si è fidanzata con un altro: era arrivato troppo tardi.
* Naso del Papa: non realistico, richiama il naso di una **figura femminile** (un'altra ragazza che piace al protagonista).
* **Bisogno di orinare: trauma infantile**. A 11 anni, il protagonista ha assistito ad un matrimonio in chiesa, seduto accanto a una bambina carina; la cerimonia è durata molto, lui doveva orinare, e lui è riuscito a sopprimere tale bisogno fino a un certo punto, poi si è bagnato i pantaloni. Associazione mentale tra matrimonio e bisogno di orinare.

Un paziente della von-Franz:

Ho sognato di camminare lungo un ampio fiume. La corrente era veloce e la luce si rifletteva scintillante nell'acqua. In cima alla collina c'era un castello circondato da un fossato. Attraversavo il ponte levatoio ed entravo nel cortile centrale del castello.
Una donna sedeva sul bordo del pozzo, in mezzo al cortile. Calava un mestolo nel pozzo e me lo porgeva. Io lo afferravo e bevevo. Lei, allora, immergeva di nuovo il mestolo nel pozzo e me lo porgeva per la seconda volta. Io bevevo di nuovo ed ella ripeteva la stessa operazione per la terza volta. Bevevo ancora e poi mi sedevo sul bordo del pozzo, di fronte a lei. Indossava una veste celeste; era una donna eccezionalmente bella. Il solo fatto di sedere lì con lei mi dava un immenso senso di pace.

(M-L. von Franz, il mondo dei sogni, p. 128)

Significato:

* **Ampio fiume** con acqua scintillante: **flusso della vita**. Scorre piacevole, senza intoppi.
* **Collina, castello, fossato**: zona più **intima e protetta**. L'intimità del protagonista (castello e fossato sono corazze e barriere, che proteggono la nostra sfera più interna e personale).
* **Centro del cortile, pozzo: il centro del Sé**, il proprio punto di equilibrio centrale. Pozzo è profondità, in contrapposizione all'acqua corrente del fiume (vita orizzontale), qui l'acqua è ferma e scende (vita verticale, spiritualità, interiorità). Il protagonista è chiamato a fare riflessioni profonde sulla sua vita.
* **Bere per tre volte**: numero simbolico (trinitario), aspetto divino.
  Mestolo (non secchio): simbolo fallico, aspetto profano.
  Unione dei due aspetti = **estasi mistica**.
* **La donna: anima del protagonista**. Associazioni simboliche:
- donna angelicata della letteratura medievale (dama castellana).
- episodio evangelico di Cristo e la samaritana.
* **Il protagonista viene invitato ad attingere all'acqua della vita**, a entrare in più intima connessione con se stesso e con Dio, da cui riceve appagamento e beatitudine.

Domande finali

Grazie per l’attenzione

luca.vettorello@unicatt.it