



Luigia Bressan

Jung e i sogni

Copyright Luigia Bressan - Padova

Luigia Bressan

Jung e i sogni

Copyright 2013 Luigia Bressan - Padova

L'inconscio per Jung

Carl Gustav Jung, nato in Svizzera nel 1875, studiò medicina a Basilea laureandosi nel 1900. La tesi riguardava un caso di sonnambulismo con scrittura automatica e allucinazioni. Il soggetto esaminato era una medium quindicenne con cui era venuto a contatto, partecipando egli stesso alle sedute spiritiche.

Jung fu colpito dal contrasto fra la personalità squilibrata della medium e le caratteristiche di serietà e posatezza che invece erano presentate dall'entità che si manifestava nelle sedute e concluse che questa identità rappresentava la personalità adulta della medium, ancora in fase di elaborazione del suo inconscio.

Dopo la laurea, Jung divenne assistente all'ospedale psichiatrico di Zurigo. Nel 1906, pubblicò il suo studio sulle associazioni verbali, un test consistente in una sequenza di parole accuratamente scelte che vengono enunciate al soggetto: questi deve rispondere con la prima parola che gli viene in mente, associandola alla parola stimolo; il tempo di reazione viene misurato e tenuto in considerazione assieme alla risposta fornita dal soggetto.

Con questo test, Jung ebbe un metodo di esplorazione dell'inconscio che confermò alcune scoperte di Freud. L'incontro fra i due avvenne a Vienna nel 1907 e si trattò di un colloquio di ben tredici ore.

Nel 1909, Jung lasciò l'ospedale psichiatrico per dedicarsi alla ricerca e all'attività psicoterapeutica privata. A partire da quel periodo, fino al 1913 occupò una parte di rilievo nel movimento psicoanalitico. Freud credeva di aver trovato in lui un discepolo in grado di succedergli: reciproco era l'entusiasmo tra i due, con equivoci che, in seguito, sarebbero venuti alla luce. Del resto, la psicanalisi non era ancora quella dottrina unitaria che sarebbe divenuta in seguito e il gruppo Zurigo non era sotto un controllo così stretto da parte di Freud, come quello di Vienna. Con il tempo, l'indirizzo personale dello sviluppo del pensiero di Jung venne in contrasto con il dogmatismo di Freud.

Jung non accettò mai ormai in pieno la teoria del complesso edipico. Il conflitto principale con le concezioni freudiane riguardava il concetto di libido. Jung pubblicò nel 1911 l'opera "Trasformazioni e simboli della libido", in cui abbandonava il concetto di libido formulato originariamente da Freud.

Il libro, che portò al distacco definitivo da Freud, presenta un'enorme quantità di materiale mitologico, di storia delle religioni e di materiale tratto dall'esperienza clinica, per portare dei riferimenti a una serie di fantasie di una giovane donna americana, divenuta poi psicotica.

Nel metodo comparativo e nell'esame dei simboli universali, espressioni della libido del suo nuovo significato di energia psichica (e non solo l'energia sessuale, com'era per Freud), si può riscontrare quello che sarà lo sviluppo del pensiero junghiano: la concezione dell'inconscio collettivo.

L'obiettivo di Jung era quello gettare una nuova luce sui problemi della psiche individuale, attraverso l'aiuto di materiali mitologici. Nell'opera, Jung si avvale anche degli studi di Frobenius, relativi ai miti dell'eroe solare: la nascita dell'eroe, la lotta per liberarsi dalla madre

terribile e divoratrice o la lotta contro il mostro, rappresentano i simboli dei processi di trasformazione della libido.

Il confronto con l'inconscio

Dal 1913 al 1919, Jung pubblicò poco. Ma quelli furono anni segnati da un'evoluzione interiore della sua personalità, descritto nel capitolo intitolato "a confronto con l'inconscio" del libro autobiografico "sogni, ricordi, riflessioni". Tale evoluzione personale può essere paragonata, in un certo senso, all'autoanalisi di Freud, ma il metodo adoperato da Jung per far emergere materiali del proprio inconscio differisce dal metodo di Freud. Mentre Freud si avvaleva della tecnica delle "libere associazioni", Jung usò un metodo che denominò immaginazione attiva. Dalla sua immaginazione sorsero dei personaggi che gli diedero la convinzione che ci sono nella psiche degli elementi che si producono da sé e che conducono una vita propria, essendo contenuti autonomi.

Tra questi personaggi, emersero Elia, un vecchio (che in seguito Jung ricondusse all'archetipo del vecchio saggio) e una fanciulla cieca, Salomè. Un'altra immagine si sviluppò successivamente: Filemone, una guida.

Vediamo con le parole stesse di Jung come iniziarono ad emergere in lui i contenuti dell'inconscio:

"Verso l'autunno del 1913, il senso di oppressione, fino allora avvertito internamente sembrò esteriorizzarsi. In ottobre, mentre ero in viaggio da solo, fui all'improvviso colpito da una sorprendente visione: una spaventosa alluvione dilagava su tutti territori posti tra il mare del Nord e le Alpi. Quando raggiungeva la Svizzera, vedevo le montagne innalzarsi il più possibile come per proteggere il nostro paese. Mi resi conto che si avvicinava una terribile catastrofe: vedevo i violenti flutti giallastri, le fluttuanti macerie delle opere della civiltà, gli innumerevoli morti e infine il mare divenuto sangue. Questa visione durò circa un'ora ne ero sconvolto e nauseato e provavo vergogna della mia debolezza. Passarono due settimane e la visione si ripresentò, con gli stessi particolari, solo la trasformazione in sangue era ancora più spaventosa. Una voce interna mi disse: guarda bene è tutto vero, sarà proprio così, non c'è motivo di dubitarne.

Durante l'inverno, qualcuno mi chiese che cosa pensassi del prossimo futuro del mondo: risposi che vedevo scorrere fiumi di sangue. Quella visione mi perseguitava.

Mi chiedevo se queste visioni non alludessero a una rivoluzione, ma non riuscivo a immaginarla sul serio: giunse così alla conclusione che riguardassero solo me e supposi di essere minacciato da una psicosi.

Il primo agosto scoppiò la guerra mondiale. Ora il mio compito era chiaro: dovevo cercare di capire che cosa era accaduto e fino a quale punto la mia esperienza personale coincideva con quella dell'umanità in genere. Pertanto mi sentii impegnato, come prima cosa, a sondare la stessa psiche e cominciai con l'annotare le fantasie. Questo lavoro ebbe la precedenza su tutto il resto." (Jung "Sogni, ricordi, riflessioni", Rizzoli, pagine 217-219).

Così si scatenò in Jung un flusso incessante di fantasie che in altre persone avrebbe potuto provocare un inabissarsi nella malattia mentale. Pur temendo di perdere il controllo di se stesso di divenire preda dell'inconscio, Jung volle condurre a compimento questa specie di esperimento su se stesso.

Dal suo inconscio emerse l'immagine di un vecchio, Filemone, che assunse per lui una funzione di guida. Al momento del suo primo apparire, portava un mazzo di chiavi e ne teneva una, come se fosse sul punto di aprire una serratura; era alato e le sue ali erano come quelle di un martin pescatore.

Filemone e le altre immagini nel suo inconscio diedero a Jung la convinzione che ci sono nella psiche dei contenuti che non sono prodotte dell'io, ma che si producono da sé e hanno una

vita propria. Filemone rappresentava una forza che non era lui. Jung conversava con questo personaggio che gli diceva delle cose che lui coscientemente non aveva mai pensato. A volte gli sembrava reale proprio come se fosse una persona viva, passeggiava con lui su e giù per il giardino ed era per Jung ciò una specie di guru.

In seguito, Jung si interessò di alchimia. Entrò in contatto con “I King”, antico testo oracolare cinese, al quale scrisse un'introduzione. A partire da questo interesse per il testo oracolare cinese e per l'astrologia e per altri fenomeni, elaborò la sua teoria della sincronicità.

Le concezioni di Jung

Jung non accettò completamente la concezione freudiana della libido (vista soprattutto in termini sessuali). Per Jung la libido è concepita come energia psichica e l'accento si sposta sui modi di realizzarsi dell'energia psichica. Jung considera la libido soprattutto dal punto di vista delle sue trasformazioni e delle sue creature simboliche.

L'energia psichica scorre tra poli opposti (coscienza e inconscio) che hanno una funzione regolatrice. L'inconscio si trova in un rapporto complementare con la coscienza, in vista di una totalità ed armonia della psiche, cioè di una sintesi tra conscio e l'inconscio, una sintesi che non è già presente nell'uomo, ma risulta un compito da realizzare, un compito che richiede un cammino chiamato “processo di individuazione”. La meta di questo cammino, cioè la totalità superiore, sintesi di conscio e inconscio, è chiamata Sé.

Per Jung non esistono soltanto delle pulsioni, degli istinti, degli impulsi biologici (fame, sessualità eccetera), ma nell'uomo sono presenti anche dei bisogni spirituali di cui fanno parte la religione, l'arte e la morale eccetera. Questi fenomeni spirituali sono originari e basilari, non sono, come pensava Freud, una derivazione e sublimazione dell'istinto sessuale.

Inoltre, per Jung, gli impulsi spirituali non sono prerogativa solo tra coscienza: l'inconscio non è unicamente una cieca forza istintuale, ma è anche la sorgente dei beni più alti, non è soltanto animalesco e demoniaco, ma è anche sovrumano, spirituale e “divino”.

Nell'inconscio non abbiamo solo gli istinti (che rappresentano gli elementi biologici, animaleschi), ma anche gli archetipi, che rappresentano l'aspetto spirituale dell'inconscio.

Gli archetipi dell'inconscio collettivo

La coscienza è sorta dall'inconscio attraverso una differenziazione graduale ed è paragonata da Jung ad un'isola circondata dall'oceano (che è l'inconscio). La coscienza è come un cerchio piccolo racchiuso in un cerchio più grande.

L'inconscio, come il mare, ha una ricchezza inesauribile e non è possibile penetrarne fino in fondo, alla radice, la profondità.

Per Jung, oltre ad una caratteristica personale, tipica di un determinato essere umano (inconscio personale), l'inconscio possiede anche una dimensione collettiva. Cioè l'inconscio di tutti gli uomini, al di là delle differenze personali, possiede un comune substrato al quale Jung ha dato il nome di inconscio collettivo.

Vediamo meglio la differenza fra inconscio collettivo e inconscio personale.

L'inconscio personale è formato da contenuti che un tempo sono stati coscienti che poi sono scomparsi dalla coscienza perché sono stati dimenticati o sono stati rimossi, invece i contenuti dell'inconscio collettivo non sono mai stati dentro la coscienza, non sono acquisiti con l'esperienza, ma sono stati ereditati. L'inconscio collettivo è universale e impersonale, è identico di tutti gli individui.

L'inconscio collettivo è portatore di latenti predisposizioni, chiamate archetipi. La parola deriva dal greco “archè” (principio) e “typos” (impronta, modello). Quindi noi abbiamo nella nostra psiche un'impronta originaria, primordiale.

Gli archetipi sono schemi, preparazioni al comportamento, presenti potenzialmente e che, quando vengono attivati, si presentano sotto forma di immagini e simboli, specie ad esempio nei sogni, nelle fantasie, nelle creazioni artistiche, nei miti eccetera. Ma sono anche forze e tendenze che spingono ad agire, dato che esercitano un fascino sulla coscienza.

L'inconscio collettivo può arricchire la coscienza se i suoi messaggi vengono accolti, nel caso contrario, si può produrre una dissociazione della psiche e per l'individuo c'è il pericolo della nevrosi.

Nel processo di individuazione, la coscienza si pone a confronto con l'inconscio e da questo confronto deve scaturire una sintesi, un equilibrio.

I simboli rendono attuabile l'unione dei contrari, vengono prodotti spontaneamente dall'inconscio e amplificati dalla coscienza. Il simbolo costituisce quindi un ponte tra coscienza e inconscio, funge da mediatore.

Per Jung, il simbolo non può mai venire interamente tradotto dalla coscienza, il simbolo non è solo il segno di qualcosa di rimosso, ma accenna anche al successivo sviluppo psichico dell'individuo accenna alle possibilità di cui l'inconscio è custode.

I simboli sono capaci di influenzare la coscienza, producono trasformazioni, suscitano una spinta proveniente all'interno della psiche.

Il simbolo non è una costruzione cosciente: deriva da elementi consci e elementi inconsci insieme. Riflette l'archetipo, ma un simbolo non può mai esprimere tutto l'archetipo, perché il simbolo è una forma concreta limitata.

Quando si interrompe la mediazione del simbolo fra la coscienza e gli archetipi dell'inconscio collettivo, si producono dei disturbi psichici, dovuti alla mancanza di una visione del mondo che dia significato la vita.

L'inconscio collettivo si rivela nella visione dell'artista, nell'ispirazione del pensatore, nell'esperienza del mistico. L'inconscio collettivo conosce l'uomo quale è stato da sempre: lo conosce come un mito.

Il legame con l'inconscio collettivo, sovraperonale, rappresenta come un'estensione dell'uomo al di là di se stesso.

Facendo parte della struttura ereditaria del cervello, gli archetipi dell'inconscio collettivo stanno alla base dell'identità dei simboli dei temi mitici in tutte le parti del mondo.

Un tempo, erano soprattutto le religioni che assolvevano al compito di aiutare le forze dell'inconscio collettivo a svolgere le sue funzioni, interpretando le manifestazioni dell'inconscio come segni divini o demoniaci, come rivelazioni e premonizioni, occupandosi di tutti i vari fenomeni di origine inconscia come i sogni, le visioni, le intuizioni.

Il Sé e il processo di individuazione

L'io non coincide con la totalità della psiche. L'io è soltanto il centro della coscienza, ma la coscienza come un piccolo cerchio in mezzo all'inconscio.

La grandezza che comprende e include in se stessa sia l'inconscio sia coscienza è chiamata da Jung "Sé".

Sebbene virtualmente presente, il Sé è in ogni caso ancora una meta da realizzare: così come nel seme è contenuto lo sviluppo della pianta futura, così la psiche umana è strutturata in vista di una maturazione. La realizzazione del sé è chiamata processo di individuazione. Non possiamo comprendere pienamente il Sé, perché siamo nei suoi confronti solo una parte in rapporto al tutto, però possiamo "vivere" il Sé.

I testi mistici o filosofici che trattano della realizzazione di un "corpo adamantino incorruttibile", di un fiore d'oro, della pietra filosofale eccetera, indicano per Jung, il raggiungimento del sé così simboleggiato.

Il processo di individuazione può venire anche descritto come il ritrovamento di Dio nell'uomo. Spesso è la malattia psichica che costringe l'uomo a percorrere la strada dell'individuazione. In altri casi la spinta proviene dal desiderio di trovare un senso alla vita.

In ogni caso, l'individuazione sarebbe, secondo Jung, un privilegio di pochi, il suo simbolo è il tesoro difficile da raggiungere, custodito da draghi e mostri.

Quindi il Sé rimane spesso una meta ideale: ha la caratteristica di essere via, cammino, bene da ricercare, meta da raggiungere. Nei miti e in molte leggende le vicende dell'eroe e gli ostacoli da lui incontrati per raggiungere la meta simboleggiano le caratteristiche del percorso di individuazione.

Il primo incontro, sulla strada dell'individuazione, avviene con l'archetipo chiamato da Jung l'Ombra, cioè il nostro lato oscuro, negativo.

In seguito, emerge l'archetipo chiamato anima-animus (anima per l'uomo, animus per la donna). Questo archetipo rappresenta la femminilità inconscia presente dentro l'uomo e la mascolinità inconscia, nel caso della donna.

L'individuazione costituisce quindi una sintesi degli opposti dei lati luminosi di quelli oscuri dei caratteri maschili e di quelli femminili.

Una rappresentazione simbolica del Sé è costituita dall'androgino, contemporaneamente uomo e donna. Il Sé viene raffigurato sotto forma di unione dei contrari: fuoco e acqua, maschile e femminile, sopra e sotto.

I simboli e i sogni

Una parola o un'immagine è simbolica quando implica qualcosa che sta al di là del suo significato ovvio e immediato; possiede un aspetto più ampio, «inconscio», che non è mai definito con precisione o compiutamente spiegato, né si può sperare di definirlo o spiegarlo.

Dato che ci sono innumerevoli cose che oltrepassano l'orizzonte della comprensione umana, noi ricorriamo costantemente all'uso di termini simbolici per rappresentare concetti che ci è impossibile definire o comprendere completamente. Questa è una delle ragioni per cui tutte le religioni impiegano un linguaggio simbolico o delle immagini, ma anche l'uomo produce simboli inconsciamente e spontaneamente sotto forma di sogni.

L'uomo ha sviluppato la coscienza con lentezza e laboriosamente in un processo che condusse dopo numerosi secoli alla civiltà (fatta risalire all'invenzione della scrittura intorno al 4000 a.C.). Quest'evoluzione è tutt'altro che completa, dato che larghe zone della mente umana sono ancora avvolte dall'oscurità. Ciò che noi chiamiamo «psiche» non corrisponde affatto alla coscienza e ai suoi contenuti.

Jung afferma: «Chiunque neghi l'esistenza dell'inconscio suppone di fatto che la nostra attuale conoscenza della psiche sia totale. Quest'opinione è altrettanto falsa quanto la supposizione che noi si conosca ormai tutto ciò che c'è da conoscere dell'universo naturale». (L'uomo e i suoi simboli”).

La coscienza è una recentissima acquisizione della natura ed è tuttora nella sua fase «sperimentale»; è fragile, sottoposta alla minaccia di rischi e danni. Come hanno osservato gli antropologi, una delle più comuni forme di alienazione mentale che si manifesta fra i popoli primitivi è quella che essi chiamano «la perdita dell'anima»: ciò significa, come indica il nome, una notevole spaccatura (o, più tecnicamente, una dissociazione) della coscienza.

Fra questi popoli, in cui la coscienza si trova a un livello di sviluppo diverso dal nostro, «l'anima» (psiche) non è concepita come un'unità. Molti primitivi sostengono che l'uomo possiede un'«anima della foresta» oltre alla propria e che quest'anima è incarnata in un animale selvaggio o in un albero, con i quali l'uomo ha una specie di identità psichica.

Questo è il fenomeno che l'etnologo francese Lucien Lévy-Bruhl ha definito «partecipazione mistica».

Successivamente l'etnologo ha eliminato questo termine sotto la pressione di una critica avversa, ma Jung ritiene che i suoi critici fossero in errore. Dal punto di vista psicologico, l'individuo può possedere un'identità inconscia con un'altra persona od oggetto.

Quest'identità assume varie forme tra i primitivi. Se l'anima della foresta è quella di un animale, l'animale è considerato come una specie di fratello dell'uomo. L'uomo, se è fratello di un coccodrillo, per esempio, viene considerato immune dagli assalti dei coccodrilli quando nuota in un fiume. Se l'anima della foresta è un albero, si suppone che abbia una specie di autorità paterna sull'individuo in questione. Un'offesa recata all'anima della foresta viene interpretata come un'offesa rivolta all'uomo.

In alcune tribù, si suppone che l'uomo possieda numerose anime; tale opinione esprime il sentimento di alcuni primitivi, secondo il quale ognuno è composto di diverse unità fra loro collegate, ma singolarmente distinte. Ciò significa che la psiche dell'individuo è tutt'altro che una unità; al contrario rischia di frantumarsi anche troppo facilmente sotto l'urto di emozioni violente.

Mentre da una parte questa situazione ci è divenuta familiare per gli studi antropologici, dall'altra non manca di esercitare tuttora il suo peso nella nostra civiltà. Anche noi possiamo subire una dissociazione e perdere la nostra identità. Possiamo esser posseduti e alterati dagli stati d'animo o diventare irragionevoli e incapaci di ricordare fatti importanti relativi a noi stessi o ad altre persone. A questo punto la gente ci domanda: «che diavolo stai combinando?» Parliamo molto di autocontrollo, ma si tratta di una qualità rara ed eccezionale; possiamo pensare di tenerci sotto controllo e tuttavia un amico può farci notare delle cose sul nostro conto di cui noi non avevamo consapevolezza.

La coscienza umana non ha raggiunto (neppure nella nostra civiltà) un grado di continuità ragionevole: la coscienza è ancora vulnerabile e suscettibile di sgretolarsi.

Per Jung, anche ai nostri giorni l'unità della coscienza è un fatto incerto: la coscienza può essere spezzata anche troppo facilmente.

La capacità di controllare le proprie emozioni, se è una qualità desiderabile da un certo punto di vista, dall'altro può essere discutibile, nella misura in cui viene a togliere ai rapporti sociali ogni varietà e calore umano.

I sogni

I sogni costituiscono la fonte più frequente e universalmente accessibile per lo studio della facoltà di creare simboli propria dell'uomo.

Sigmund Freud è stato il pioniere che per primo ha tentato di esplorare l'inconscio: si basava sul presupposto che i sogni sono strettamente associati ai pensieri e ai problemi del conscio.

Freud e Breuer erano arrivati alla conclusione che i sintomi nevrotici sono significativi dal punto di vista simbolico. Si tratta di un modo nel quale la mente inconscia riesce a esprimersi, così come può avvenire nei sogni, altrettanto simbolici. Per esempio, un paziente che si trovi di fronte a una situazione intollerabile può manifestare uno spasmo ogni qualvolta cerca di deglutire: «non può mandarlo giù». In condizioni simili di tensione psicologica, un altro paziente ha un attacco di asma: «non può respirare l'atmosfera di casa». Un altro soffre di una particolare paralisi alle gambe: non può camminare, cioè «non ce la fa più ad andare avanti». Un altro ancora, che vomita quando mangia, «non può digerire» qualche fatto spiacevole. Tali reazioni fisiche sono solo un modo attraverso cui i problemi che ci travagliano possono trovare espressione. Più spesso si manifestano nei sogni.

Freud attribuì una particolare importanza ai sogni, considerandoli come il punto di partenza di un processo di «libera associazione».

Ma per Jung non era necessario usare il sogno come punto di partenza del processo di «libera associazione» per scoprire i complessi di un paziente: si può arrivare al centro partendo da qualsiasi punto della circonferenza.

Si poteva partire da alcune lettere cirilliche, da meditazioni su una sfera di cristallo, una «ruota di preghiera» o un dipinto moderno o prendendo le mosse da una conversazione casuale; il sogno non era l'unico punto di partenza. Tuttavia, i sogni hanno un significato particolare e Jung preferiva concentrarsi sul sogno piuttosto che sulle associazioni, ritenendo che il primo esprimesse qualcosa di specifico che l'inconscio tentava di manifestare.

Una storia narrata dalla mente conscia ha un suo inizio, uno sviluppo e una conclusione, mentre la stessa cosa non è vera per il sogno. Le sue dimensioni spaziali e temporali sono assai diverse: per comprenderlo dobbiamo esaminarlo in tutti i suoi aspetti, così come siamo indotti a fare con un oggetto sconosciuto che, una volta pervenuto nelle nostre mani, viene da noi girato e rigirato fino a che ogni suo minimo dettaglio non ci è divenuto familiare.

Lo scopo di Jung era quello di avvicinarsi quanto più possibile al sogno in sé escludendo tutte quelle idee e associazioni superflue che poteva evocare. Il suo scopo andava al di là della scoperta dei semplici complessi responsabili dei disturbi nevrotici.

Per Jung, i sogni dell'individuo e le loro immagini simboliche possono avere una funzione molto più importante di quella loro abitualmente attribuita.

Per Jung, per interpretare il sogno si deve utilizzare solo il materiale del sogno stesso che è chiaramente e visibilmente disponibile. Il metodo da lui elaborato assomiglia di più a un'indagine circolare il cui centro è rappresentato dall'immagine del sogno.

Ad esempio, un suo paziente sognò una donna dall'aspetto volgare, ubriaca e scarmigliata. Nel sogno questa donna era identificata con la moglie, benché nella vita reale quest'ultima fosse del tutto diversa. In apparenza, quindi, il sogno era del tutto falso e il paziente lo rifiutava come una sciocchezza.

Il sogno esprimeva in qualche modo l'idea di una femmina degenerata, che era intimamente connessa con la vita del sognatore; ma poiché la proiezione di quest'immagine sulla persona della moglie era ingiustificata e falsa in maniera palese, bisognava cercare altrove il significato.

Nel Medioevo, ancora molto tempo prima che i fisiologi dimostrassero che, a causa della nostra struttura ghiandolaire, noi possediamo elementi sia maschili che femminili, si diceva che «ciascun uomo porta una donna dentro di sé».

E' questo elemento femminile presente in ciascun uomo che Jung ha definito «anima».

Questo aspetto «femminile» dell'uomo viene mantenuto accuratamente nascosto, sia agli altri che al soggetto stesso. In altre parole, benché la personalità dell'individuo si mostri apparentemente normale, può tentare di nascondere agli altri - o addirittura a se stesso - la deplorabile «presenza della donna nell'uomo».

Questo era il caso del paziente in esame: il suo lato femminile non era gradevole.

Il suo sogno esprimeva quanto segue: «Sotto certi aspetti ti comporti come una femmina degenerata». Il sogno non suggeriva al paziente di «comportarsi meglio», ma cercava semplicemente di controbilanciare il lato squilibrato della mente conscia secondo il quale il paziente era fittiziamente un perfetto gentiluomo.

E' facile capire per quale ragione coloro che sognano tendono a ignorare o perfino a negare il messaggio dei loro sogni: la coscienza si oppone a tutto ciò che di inconscio e di sconosciuto può esistere.

La paura del nuovo

Tra i popoli primitivi esiste un profondo e superstizioso timore delle cose nuove, ciò che gli antropologi definiscono «misoneismo». Jung riferisce che i primitivi manifestano contro gli eventi nuovi e sconosciuti delle reazioni simili a quelle degli animali selvaggi.

Secondo Jung, anche nella nostra società, l'uomo reagisce verso le idee nuove più o meno nello stesso modo, erigendo barriere psicologiche capaci di proteggerlo dall'emozione di fronteggiare realtà insolite. Molti precursori nel campo della filosofia, della scienza e della letteratura sono stati vittime dell'innato conservatorismo dei loro contemporanei. La psicologia è una delle scienze più giovani: poiché cerca di affrontare il problema dell'inconscio, si è trovata inevitabilmente di fronte a una fortissima reazione misoneistica.

Passato e futuro nell'inconscio

Per Jung, nell'interpretazione dei sogni i due punti principali sono i seguenti: prima di tutto il sogno deve essere considerato come un fatto intorno al quale non è lecito elaborare alcuna tesi preconcepita tranne quella che esso rivela qualche verità; in secondo luogo, il sogno costituisce essenzialmente un modo di espressione dell'inconscio.

Soffermiamoci un po' a considerare in che modo i contenuti consci e inconsci della mente si connettono reciprocamente. Prendiamo un esempio: all'improvviso siete incapaci di ricordare ciò che avevate intenzione di dire. Oppure state per presentare un amico, e il suo

nome vi sfugge proprio nel momento di pronunciarlo. Voi dite che non ce la fate a ricordarlo, ma di fatto il pensiero è divenuto inconscio o, almeno momentaneamente, si è scisso dalla coscienza.

Quando qualcosa esce dal campo della nostra coscienza, essa non cessa di esistere, allo stesso modo che un'auto scomparsa dietro l'angolo della via non è scomparsa nell'aria: è semplicemente inaccessibile alla nostra vista. Perciò, come è probabile che si possa di nuovo vedere quella stessa automobile, così possiamo incontrarci di nuovo con quei pensieri che temporaneamente sono venuti a mancare nella nostra mente.

In altri termini, una parte dell'inconscio è composta di una moltitudine di pensieri, impressioni e immagini, temporaneamente oscurati che, lungi dall'esser venuti meno completamente in noi, continuano a influenzare la nostra mente conscia.

Una persona distratta o «con la testa fra le nuvole» attraversa la stanza per prendere qualcosa. A un tratto si ferma, perplessa: ha dimenticato ciò che andava a prendere. Le sue mani tastano gli oggetti disposti sul tavolo, come farebbe un sonnambulo: l'individuo si è dimenticato il suo scopo originario, eppure continua a essere inconsciamente guidato da esso. In un secondo tempo si ricorda ciò che voleva: il suo inconscio glielo ha suggerito.

Se osserviamo il comportamento di un nevrotico vediamo che compie un certo numero di azioni e sembra che faccia tutto in maniera cosciente e intenzionale.

Tuttavia se andiamo a chiedergliene la ragione scopriremo che non è consapevole di queste azioni o che ha qualcosa di molto diverso nella mente. Ascolta ma non ode, vede eppure è cieco, sa e tuttavia è ignorante. In realtà il suo stato mentale provoca un'incertezza di comportamento, poiché la sua coscienza è soggetta a eclissi imprevedibili, provocate dall'interferenza dell'inconscio.

Jung ricorda una donna che venne un giorno ricoverata in clinica in preda a uno stato totale d'incoscienza. Il giorno dopo, allorché riprese coscienza, mostrò di conoscere la propria identità, ma non sapeva dove era, come o perché vi era capitata e neppure la data.

Tuttavia, dopo che Jung l'ebbe ipnotizzata, raccontò il modo in cui era stata condotta alla clinica e chi l'aveva ricoverata. Tutti questi dettagli furono verificati. La donna fu persino in grado di dire l'ora del suo ricovero poiché aveva veduto un orologio nell'atrio della clinica. In stato ipnotico la sua memoria era chiara come se non avesse mai cessato di essere conscia.

L'oblio è un processo normale nel corso del quale alcune idee cosce vengono perdendo la loro specifica energia in seguito a uno spostamento della tensione su qualche oggetto diverso. Quando l'interesse si volge altrove, lascia in ombra le cose cui era precedentemente riferito, nello stesso modo in cui un riflettore va a illuminare un'area nuova lasciandone un'altra al buio. Tutto ciò è inevitabile, poiché la coscienza può mantenere in piena luce solo poche immagini contemporaneamente e anche questa luce è tutt'altro che uniforme.

Tuttavia le idee dimenticate non hanno cessato di esistere. Benché non possano venir riprodotte volontariamente, tuttavia sussistono a un livello subliminale (= al di sotto della soglia della memoria) dal quale possono spontaneamente risorgere in ogni momento, spesso dopo molti anni di oblio apparentemente totale.

Tuttavia, tutti noi vediamo, ascoltiamo, odiamo e gustiamo molte cose senza prestare loro attenzione immediata, sia perché la nostra attenzione è sviata sia perché lo stimolo che arriva ai sensi è troppo leggero per lasciare un'impressione cosciente.

In ogni modo, però, l'inconscio ha preso nota di tutto e queste percezioni sensoriali al livello subliminale svolgono un ruolo importante nella nostra vita di tutti i giorni. Senza che noi ce ne rendiamo conto, influenzano il nostro modo di reagire sia verso gli eventi che verso le persone.

A parte i fatti di normale dimenticanza, Freud ha descritto numerosi casi che implicano un «oblio» di ricordi spiacevoli, che gli individui fanno di tutto per dimenticare al più presto.

Un caso indicativo potrebbe esser quello di una segretaria gelosa di uno dei soci del suo principale. Dimentica abitualmente di invitarlo alle riunioni benché il suo nome sia chiaramente registrato nella lista degli invitati. Tuttavia, se viene costretta a giustificarsi di questo suo atteggiamento, dice semplicemente di «essersene dimenticata» o di «essere stata interrotta». Non ammetterà mai, neppure a se stessa, i motivi reali di questa omissione.

Molti sopravvalutano erroneamente il ruolo della forza di volontà, ritenendo che tutto ciò che avviene nella loro mente venga deciso e voluto deliberatamente. In realtà bisogna imparare a distinguere accuratamente fra i contenuti intenzionali e quelli non intenzionali della mente. I primi derivano dalla personalità dell'ego; i secondi nascono da una fonte che non è identica all'ego, ma costituisce un «altro lato» dell'ego. E' quest'«altro lato» a essere responsabile delle dimenticanze della segretaria.

Inoltre alcuni dei nostri pensieri perdono la loro energia emotiva e diventano subliminali (cioè non ricevono più la nostra attenzione conscia) per il fatto che ci sembrano poco interessanti o di scarsa importanza, oppure perché abbiamo qualche specifica ragione per perderli di vista.

In realtà, è per noi normale e necessario «dimenticare» in questo modo affinché si possa far posto, nella mente conscia, alle idee e impressioni nuove. Se ciò non avvenisse, tutto quello che noi sperimentiamo resterebbe al di sopra della soglia della coscienza e la nostra mente cadrebbe preda di una insopportabile confusione.

Come i contenuti consci possono svanire nell'inconscio, così nuovi contenuti, mai affiorati prima al livello della coscienza, possono "emergere" dall'inconscio. Si può avere, ad esempio, il presentimento che qualcosa sta per rivelarsi alla coscienza, che «qualcosa è nell'aria» o che «si avverte il sentore di qualcosa».

La scoperta del fatto che l'inconscio non è un semplice deposito del passato, ma che è pieno dei germi di idee e di situazioni psichiche future, portò Jung ad elaborare una nuova teoria; oltre a ricordi provenienti da un lontano passato, possono affiorare dall'inconscio pensieri e idee creative completamente nuovi - pensieri e idee che non sono mai stati consci in precedenza e che “crescono dalla buia profondità della psiche come piante di loto” e costituiscono una parte importante della psiche.

Abbiamo esperienza di questo nella vita di tutti i giorni, quando i dilemmi che ci tormentano vengono talvolta risolti da proposte nuove e sorprendenti; molti artisti, filosofi e perfino scienziati debbono alcune delle loro idee all'ispirazione che emerge improvvisamente di fronte a loro dall'inconscio.

Per esempio, il matematico francese Poincaré e il chimico Kekulé giunsero a importanti scoperte scientifiche (secondo il loro stesso racconto) in seguito alla suggestione ricevuta da improvvise «rivelazioni» figurate dell'inconscio.

Robert Stevenson aveva speso lunghi anni alla ricerca di un racconto che esprimesse compiutamente la sua «forte convinzione della duplicità della natura umana», ed ecco che la trama de "Lo strano caso del dottor Jekyll e del signor Hyde" gli fu improvvisamente rivelata da un sogno.

Le funzione dei sogni secondo Jung

Jung sottolinea l'interessante contrasto fra i pensieri «controllati» da noi posseduti in stato di veglia e la ricchezza delle immagini prodotte dai sogni. Dal momento che, nella nostra vita civilizzata, abbiamo privato tante idee della loro energia emotiva, finiamo per non rispondere più a esse in maniera efficace. Usiamo parole e idee nella conversazione e mostriamo una reazione convenzionale quando altri le usano, ma in realtà esse non producono in noi alcuna impressione profonda.

Occorre ben altro per farci aprire gli occhi davanti a certe cose e per costringerci a cambiare il nostro atteggiamento e il nostro comportamento. Questo è il compito del «linguaggio dei sogni»: il suo simbolismo possiede tanta energia da costringerci a prestargli attenzione.

Jun porta l'esempio di una signora non si era mai preoccupata di coltivare la sua mente ed era diventata nota per la sua resistenza ad ascoltare i ragionamenti degli altri.

Dalla descrizione di Jung, possiamo immaginare che questa signora fosse una bella donna, sposata a qualche uomo di rango e non sentisse il bisogno di imparare dagli altri, ma si basasse solo sul proprio orgoglio e le proprie convinzioni.

Ecco cosa ci dice Jung:

“Si sarebbe potuto discutere con lei un giorno intero senza ottenere alcun risultato: non avrebbe imparato la benché minima cosa. Tuttavia i suoi sogni rivelavano un atteggiamento ben diverso. Una notte sognò di intervenire a un' importante riunione mondana. Venne salutata dalla padrona di casa con queste parole: «E' stato gentile da parte sua venire. Tutti i suoi amici sono già qui e la stanno aspettando». Quindi la padrona di casa la condusse alla porta, l'aprì e la signora fu introdotta in una... stalla!” (Jung, *L'uomo e i suoi simboli*).

Il linguaggio di questo sogno era semplice. Inizialmente la donna non voleva ammettere il significato effettivo di un sogno che ledeva il suo prestigio. Tuttavia il messaggio del sogno aveva colpito il bersaglio e dopo un po' di tempo la signora dovette accettarlo.

Questi messaggi dell'inconscio sono più importanti di quello che si pensi. A livello della vita conscia noi siamo esposti a influenze di ogni tipo: le altre persone ci stimolano o ci deprimono, il lavoro d'ufficio o la vita sociale ci distraggono. Tutto ciò ci porta ad assumere atteggiamenti che non si adattano alla nostra personalità. Possiamo essere consapevoli o meno degli effetti subiti dalla nostra coscienza: tuttavia la coscienza ne è disturbata.

La funzione generale dei sogni consiste nel restaurare il nostro normale status psicologico attraverso la produzione di materiale onirico che ristabilisce, con una sottile operazione, il nostro totale equilibrio psichico. Questo è ciò che Jung chiama il ruolo complementare (o compensatorio) dei sogni nell'ambito della nostra struttura psichica.

Le persone che coltivano idee non realistiche o hanno un'opinione troppo elevata sul proprio conto, o che fanno progetti grandiosi del tutto sproporzionati alle loro effettive possibilità, sognano di volare o di cadere. Il sogno mette in guardia queste persone contro i pericoli del loro comportamento non adeguato o non realistico.

Se gli avvertimenti dei sogni non vengono presi in considerazione, possono accadere dei veri e propri incidenti; la vittima può cadere dalle scale o avere un incidente d'auto. È come se l'immagine del sogno si materializzasse nella realtà.

Jung riferisce il caso di un uomo che era immerso in un gran numero di affari poco puliti che stavano complicando la sua vita e forse lo potevano portare a fondo. L'uomo si appassionò alle rischiose scalate di alpinismo, come una specie di compensazione: cercava «di superare se stesso».

Una notte, sognò di precipitare nel vuoto dalla sommità di un'alta montagna. Quando l'uomo raccontò il sogno, Jung capì il pericolo cui andava incontro; cercò di fargli capire l'avvertimento del sogno e gli disse che il sogno prediceva che rischiava la morte in un incidente di alpinismo. Cercò di persuaderlo a sospendere le scalate, ma lui non gli diede ascolto. Sei mesi dopo, l'uomo precipitò nel vuoto e morì.

Nel fatto che i sogni raffigurano eventi che poi si producono, non c'è nulla di magico. Per Jung, i sogni possono talvolta annunciare certe situazioni molto tempo prima che si verifichino, ma non è una forma di prescienza, perché molte crisi della nostra vita hanno una lunga storia di preparazione inconscia: “*noi avanziamo verso di loro a poco a poco, inconsapevoli dei pericoli che si stanno accumulando*” (Jung). Ma ciò che non riusciamo a vedere conscia-

mente viene spesso percepito dall'inconscio, che può trasmetterci l'informazione attraverso i sogni.

Tuttavia Jung precisa:

“I sogni possono spesso avvertirci in questo modo, ma in molte occasioni sembra che ciò non avvenga. Di conseguenza, la supposizione dell'esistenza di una mano benevola che sopraggiunge in tempo a trattenerci è discutibile. Ovvero, sembra che una forza benevola di questo tipo a volte intervenga e a volte no. La mano misteriosa può anche indicare la via della perdizione: talvolta i sogni risultano trappole, o almeno tali hanno l'aria di essere. A volte sono come l'oracolo di Delfo quando disse al re Creso che se avesse attraversato il fiume Halys un grande regno sarebbe stato distrutto. Fu solo dopo averlo attraversato ed essere stato completamente sconfitto in battaglia, che Creso scoprì che il regno indicato dall'oracolo era il suo.

Non possiamo permetterci di essere ingenui nell'interpretazione dei sogni. Essi hanno origine in uno spirito che non è affatto umano, ma che costituisce piuttosto un respiro della natura”.

Nessun simbolo onirico può essere separato dall'individuo che lo sogna e non esiste alcun criterio definitivo d'interpretazione dei sogni.

Le persone si differenziano talmente l'una dall'altra nel modo in cui l'inconscio completa o compensa il conscio di ciascuna, che è impossibile stabilire delle regole definitive per interpretare i simboli dei sogni, si possono solo dare suggerimenti, spunti.

Alcuni sogni e motivi sono tipici e ricorrono spesso. Fra questi motivi c'è quello della caduta, del volo, la sensazione di essere perseguitati da animali feroci o da persone ostili, di essere vestiti in maniera insufficiente o assurda in luoghi pubblici, di aver fretta o di perdersi tra la folla, di combattere con armi inadeguate o di trovarsi indifesi, di correre a perdifiato senza arrivare in nessun luogo. Ma questi motivi debbono essere considerati nel contesto individuale del sogno, non come elementi che si spieghino da soli.

Il sogno ricorrente è un fenomeno interessante. Ci sono persone che hanno continuato ad avere lo stesso sogno dall'infanzia fino all'età adulta. Un sogno di questo tipo rappresenta di solito un tentativo di compensazione di qualche difetto particolare dell'atteggiamento dell'individuo nei riguardi della vita; oppure può avere avuto origine da qualche evento traumatizzante che ha lasciato dietro di sé una traccia. Oppure può talvolta anticipare un evento del futuro.

Luigia Bressan, laureata in pedagogia e in psicologia, specializzata presso una scuola quadriennale di psicoterapie a Padova, ha studiato storia delle religioni, miti, simboli, immagine mentale, test dei colori. Ha svolto una tesi su Jung. Si occupa di interpretazione dei sogni e ha tenuto, specie negli anni Novanta, dei corsi e “laboratori” di interpretazione dei sogni; da queste esperienze è risultato un testo di interpretazione psicologica dei sogni “Sogni”, pubblicato nel 1996 e del quale si possono leggere alcune pagine nel sito.

Luigia Bressan è astrologa dal 1976. Nell'astrologia, integra conoscenze psicologiche e simboliche con la ricerca concreta su migliaia di carte del cielo.

<http://bressan.weebly.com/sogni.html>