

Sogni e lavoro con i sogni

Pio Scilligo¹

Università di Roma "La Sapienza" e IFREP

Questa è la prima parte di un articolo che esamina le premesse teoriche dell'attività onirica e presenta alcune tecniche di lavoro con i sogni. La prima parte affronta specificamente il problema dei presupposti che giustificano l'attività onirica e la mettono a confronto con la vita di veglia. Tenendo presenti le scoperte moderne sul sonno REM e i sogni lucidi, viene esaminata criticamente la spiegazione freudiana del processo onirico che si rifà alla teoria della composizione di copie della vita di veglia del passato vicino e lontano. Viene quindi esaminato l'approccio cognitivista che considera l'attività onirica un processo di ricombinazioni sintattiche. Con particolare riferimento al lavoro di Globus viene presentato un modello che vede una somiglianza di famiglia tra il sogno e la vita di veglia e afferma che sulla base dei significati intenzionali emersi nel contatto con l'esperienza sensoriale l'attività onirica riattiva tali significati astratti e crea formativamente il mondo onirico. Viene esaminata criticamente la concezione monadica di Globus e viene riaffermato il realismo esistenziale accogliendo il concetto di creatività formativa.

¹ Scilligo, P. (1987). Sogni e lavoro sui sogni (Parte I). *Polarità*, 1987, 1(2), 149-167

Parte I: NASCITA E FUNZIONE DEI SOGNI

Introduzione

Molte spiegazioni e diverse vengono date sull'origine, la natura e le funzioni dei sogni. In questa analisi saranno passate brevemente in rassegna alcune teorie comuni e poi sarà formulata una spiegazione fenomenologico-esistenziale vicina e coerente con la visione dei sogni nel modello della Terapia della Gestalt.

Riteniamo importante dare alcuni orientamenti teorici che giustifichino le modalità adottate nel lavoro con i sogni. Per questa ragione, nella prima parte di questo articolo, notevole spazio sarà dedicato a spiegare e a giustificare i sogni come creazione formativa piuttosto che come creazione sintetica della persona che sogna.

Verrà presa una posizione che si distanzia dalla spiegazione compositiva delle tracce mnestiche di Freud, inclusa l'interpretazione chomskiana di Edelson (1973); sarà favorita invece una posizione fenomenologica ed esistenziale che dà un posto privilegiato alla potenzialità creativa della persona nelle sue manifestazioni conscie e inconscie. Nella seconda parte dell'articolo verrà ampliato il discorso riguardante le modalità pratiche e i procedimenti preferiti nel lavorare con i sogni allo scopo di potenziare l'ampliamento dell'orizzonte esistenziale della persona che sogna, facendo particolare riferimento alla metodologia comunemente usata nella Terapia della Gestalt.

Nell'esposizione teorica ampio riferimento verrà fatto all'opera di Globus (1987) che presenta, con insolita chiarezza, una visione da noi ritenuta congruente con le modalità di lavoro adottate nella Terapia della Gestalt e riccamente fondata nelle scoperte più recenti in ambito scientifico a riguardo dei processi onirici quali i sogni lucidi (LaBerge, 1986) e l'alternarsi dei cicli REM e NREM come parte dei ritmi ultradiadici (Kleitman, 1982).

Il sogno come rebus

Freud ebbe il coraggio di esporsi in un campo popolarmente ben noto, quello dei sogni, e considerato superficiale e non degno di

attenzione in ambito scientifico. Con una ventata di freschezza pubblicò *L'interpretazione dei sogni* al volgere del secolo, ben sapendo che i sogni erano visti come "troppo banali e non degni di essere oggetto di ricerca scientifica" (Freud, 1917, p. 84). Per Freud il sogno divenne lo strumento per eccellenza nello studio esplorativo della mente, specificamente nelle sue manifestazioni inconse.

Per Freud il sogno è l'espressione di pensieri inconsci. Gli elementi manifesti del sogno non sono genuini, ma prendono il posto di qualcos'altro sconosciuto a chi sogna. Freud insisteva che era importante non dar peso a quello che il sogno presenta in termini immediati, ma ai significati reconditi nascosti dietro i simboli onirici.

Secondo la concezione freudiana il mondo onirico viene costruito sulla base di tracce mnestiche della vita di veglia e in questo senso non esiste

originalità nel sogno, perché esso ripresenta solo memorie della vita di veglia e le ricomponne creativamente. Non è il significato manifesto di questa ricomposizione di tracce mnestiche che conta; contano piuttosto i pensieri astratti inconsci ad essa sottesi. Freud è essenzialmente un semiologo, interessato ai significati simbolici dei sogni in quanto rappresentano esperienze del passato lontano, infantile e non in quanto sono espressione creativa del momento onirico, sia pure con collegamenti astratti al passato e alla vita di veglia.

Dal punto di vista della composizione contenutistica, Freud chiaramente vede il sogno come il risultato di una ricombinazione di tracce mnestiche della vita di veglia, come se si trattasse della ricombinazione di copie fotografiche, le quali per sovrapposizione si trasformano in una nuova fotografia (Freud, 1900, p. 293). In questo senso per Freud il sogno è un prodotto di secondo ordine: deve preesistere del materiale grezzo da ricombinare, le tracce mnestiche. L'esperienza onirica in sé non ha importanza per Freud, ha importanza invece la traduzione dei significati manifesti dei sogni nei pensieri nascosti e sconosciuti alla persona che sogna; l'esperienza del sogno in sé non ha importanza per Freud.

La difficoltà che emerge subito è quella di spiegare come la ricombinazione delle tracce mnestiche si operi attraverso una

funzione sintetica. Freud aderendo alle convinzioni scientifiche del suo tempo accettava la teoria causale della percezione secondo la quale il cervello riceve gli stimoli dal mondo esterno e attraverso complicati processi li trasforma e poi avviene il salto della consapevolezza. Il salto della consapevolezza è fondato sul principio della covarianza tra mente e cervello, ma non esistono spiegazioni per tale salto. Nel sogno non esistono stimoli esterni, ma al loro posto ci sono le tracce mnestiche della vita di veglia; attraverso esse si fa il salto al mondo percettivo del passato.

Accettando la teoria della causalità percettiva si accetta anche il fluire direzionale: dagli stimoli alla percezione, al pensiero, all'azione. Poiché nel sogno le tracce mnestiche sono il punto di partenza, il processo viene capovolto e Freud introduce il concetto di regressione per rendere plausibile la sua spiegazione. Secondo Freud quando la persona sogna essa funziona come un bambino che è capace di allucinare l'oggetto desiderato. Così la persona che sogna ha allucinazioni degli oggetti desiderati, con la complicazione che l'allucinazione è mascherata e dovrà essere tradotta nei significati inconsci.

Alcuni critici moderni di Freud (Hobson e McCarley, 1977), sulla base delle nuove scoperte biologiche sui sogni, escludono la spiegazione freudiana dell'effetto direzionale dei desideri inconsci e sostituiscono processi casuali del cervello che si connettono con tracce mnestiche e dall'insieme emergono per sintesi le immagini oniriche. Questa nuova spiegazione riporta essenzialmente alla posizione prefreudiana e lascia ancora inspiegato il processo sintetico di ricombinazione delle tracce mnestiche.

Per accettare la teoria della composizione delle tracce mnestiche occorre supporre che per tutte le immagini del sogno esistano delle copie mnestiche passate che servano da materiale grezzo per le nuove combinazioni oniriche. Questo presupposto è complicato e difficile da accettare in molti sogni che sembrano radicalmente nuovi negli elementi compositivi; in secondo luogo, non esistono spiegazioni soddisfacenti per la funzione sintetica che deve intervenire per operare la combinazione delle tracce mnestiche in nuove immagini oniriche. Questi due elementi rendono la

spiegazione compositiva poco plausibile.

Secondo Edelson (1973) la teoria dei sogni di Freud può essere interpretata in termini chomskiani. I pensieri inconsci secondo Edelson generano immagini oniriche nello stesso modo nel quale le strutture profonde linguistiche producono il linguaggio. Per diverse ragioni il parallelo non regge.

Globus riporta essenzialmente tre ragioni per la inconclusività del paragone. Prima di tutto il materiale che viene combinato è diverso: fonemi senza significato per il linguaggio e tracce mnestiche con significato nei sogni; in secondo luogo la connessione tra la struttura profonda e i suoni del linguaggio è arbitraria, mentre le tracce mnestiche sono esemplari prototipici dei pensieri inconsci sottostanti; in terzo luogo gli intenti di Chomsky sono puramente descrittivi di tutto quello che è stato o verrà detto, mentre la teoria compositiva di Freud è interessata a quello che effettivamente viene prodotto. Quando Chomsky parla di ciò che viene prodotto in campo linguistico afferma che ci si trova di fronte a un mistero che sfugge alla nostra comprensione intelligente.

Queste discrepanze tra Freud e Chomsky rendono difficile il confronto (Globus, 1987, p. 38-39).

In breve, quindi la teoria della composizione di Freud sostiene che i significati inconsci del sogno selezionano copie mnestiche del mondo percettibile di veglia riguardanti tali significati inconsci e che li soddisfano. Il ponte tra la vita di veglia e la vita di sogno è costituito dalle tracce mnestiche concrete che soddisfano i pensieri del sogno. La insostenibilità della teoria concreta delle copie o tracce mnestiche obbliga a ricercare un altro collegamento tra sogni e vita di veglia; tale collegamento è astratto. Esamineremo questo collegamento più tardi. Prima delineiamo altri modelli che hanno cercato di giustificare la linea di Freud o hanno arricchito l'analisi dei sogni secondo altri presupposti.

Il sogno per i cognitivisti

Un aspetto che distingue i cognitivisti da Freud è l'esclusione del

presupposto che i sogni siano una composizione sintetica di copie mnestiche; sostengono invece che l'individuo mette in riserva atti cognitivi e non risultati di tali atti.

Che non vengano depositate copie mnestiche è provato da studi fatti con soggetti che diventarono ciechi nell'adolescenza. Si è riscontrato che essi erano in grado di rappresentare persone e luoghi conosciuti dopo che erano diventati ciechi e ciò non poteva evidentemente essere attribuito a copie mnestiche acquisite dopo l'avvento della cecità.

I cognitivisti considerano la mente come una specie di computer che riordina elementi simbolici. Gli elementi sono precisi, digitali, e le trasformazioni sono sintattiche. Il cognitivista funzionale non è interessato all'effettivo funzionamento del cervello, la macchina umida, ma alla macchina astratta che imita i calcolatori elettronici. La mente che sogna è concepita come una macchina astratta simile a un calcolatore elettronico. Si può immaginare che il compito di funzione sintetica che collega gli elementi cognitivi sia un subprogramma, una subroutine, che ricomponi gli elementi cognitivi e fa emergere il mondo onirico. Va ribadito che tali elementi cognitivi non sono le copie mnestiche alla Freud, ma tracce di atti cognitivi precedenti.

La difficoltà in cui si imbattono i cognitivisti è come giustificare il processo sintetico partendo dagli atti cognitivi per arrivare alla formazione delle immagini oniriche. Neisser (1967) escludendo esplicitamente la presenza di copie mnestiche come materiale onirico da sintetizzare, in un primo tempo sostenne che le immagini erano basate su tracce mnestiche di precedenti processi costruttivi: i sogni sarebbero il risultato di un processo di sintesi di atti cognitivi, di operazioni cognitive, derivanti dalla vita di veglia che entrano nuovamente in azione durante il sonno REM. Di fronte alla difficoltà che gli atti cognitivi di veglia a loro volta avevano bisogno di materiale grezzo per costituirsi, sempre escludendo copie mnestiche, Neisser più recentemente (1976) cambiò modo di vedere radicalmente, accettando il punto di vista di Gibson (1979) che sostiene che la percezione rileva direttamente l'informazione dall'immissione sensoriale dell'organismo. Tale immissione è concettualizzata da Gibson come un flusso continuo di un mare di

stimoli entro il quale si possono recuperare delle proprietà astratte che rimangono invariate. La presenza di queste proprietà era necessaria per risolvere il problema della costanza percettiva. In questo modo Neisser sfugge dal problema posto dal processo sintetico, visto che non occorre più creare immagini sensoriali.

Con Foulkes (1985) si ripresenta il problema del processo sintetico.

Secondo Foulkes la rappresentazione delle conoscenze nella memoria non è a immagini ma astratta, ad esempio sotto forma di proposizioni o lista di caratteristiche. Le rappresentazioni astratte generano successivamente rappresentazioni in forma di immagini. Il processo completo di acquisizione delle conoscenze implicherebbe perciò in un primo tempo un processo di analisi mentale per acquisire i significati astratti e in un secondo tempo un processo mentale sintetico per costruire le immagini. Anche Foulkes da un lato si guarda bene dall'accettare la presenza di copie mnestiche delle immagini, e dall'altro non spiega il passaggio dall'astratto alle immagini. Egli parla di memoria modulare che contiene "conoscenze dettagliate... della struttura (texture) letterale di quello che abbiamo visto o ascoltato o sentito" (Foulkes, 1985, p. 176); ciò richiama l'idea di copie mnestiche, che però Foulkes assiduamente rifiuta.

Foulkes considera equivalenti il processo immaginativo e il processo percettivo della vita di veglia, contrariamente alla posizione di Neisser; Neisser a sua volta ritiene che le immagini oniriche e di veglia siano chiaramente distinte dalla percezione di veglia; tuttavia Foulkes come Neisser rifiuta di accettare la presenza di immagini come copie mnestiche. Per spiegare il processo onirico accetta la teoria della regressione topografica di Freud: nella vita di veglia attraverso un processo di analisi o di decostruzione si passa dall'esperienza concreta di veglia alle rappresentazioni astratte; nel sogno la regressione topografica instaura un processo di sintesi che permette di recuperare l'esperienza concreta di veglia dalla rappresentazione astratta. Foulkes non spiega come si possa recuperare un esempio concreto da una rappresentazione universale aperta ad un numero indefinito di traduzioni concrete, perciò non sembra possibile, sulla base delle spiegazioni che egli dà, operare la regressione topografica della ricostruzione del concreto dall'astratto

nel sogno.

Foulkes offre tuttavia una seconda versione per la ricostituzione dell'immagine nel sogno. Si tratta di adottare un doppio processo: un'analisi in un primo tempo ricava informazione astratta dal livello di copia poi l'informazione astratta guida la sintesi che ricostituisce l'immagine.

Come nel riconoscimento percettivo la regola potrebbe essere "se ci sono due linee che fanno un angolo di quarantacinque gradi e una linea di traverso, assegna il valore linguistico "A maiuscolo", così nel generare l'immagine la regola potrebbe essere "crea una forma in cui due linee si intersecano a quarantacinque gradi e aggiungi una linea di traverso" (Foulkes, 1982, p. 175).

Oggi è accettato che la codifica neurologica è una codifica numerica (Clark, 1984) e che quindi è possibile passare da un codice numerico a una rappresentazione grafica. Questo esattamente viene fatto nel costruire immagini con i calcolatori. Ma nei calcolatori c'è sempre un programma scritto da un programmatore che opera il passaggio. Foulkes, come tutti coloro che accettano la teoria che la mente è equiparabile a un calcolatore, deve spiegare da dove deriva l'immagine se esclude un demiurgo. Il cervello ha i codici necessari per creare il mondo concreto delle immagini, ma manca la spiegazione di come i codici numerici vengono mappati sul mondo percepito concretamente. Nei calcolatori l'interprete semantico è il programmatore che fornisce al calcolatore le forme; il calcolatore non fa altro che operare dal versante sintattico.

Quindi l'aspetto sintetico di Foulkes non si sostiene a meno che si voglia mettere uno "spirito" nella macchina che operi la traduzione semantica dal codice astratto all'immagine concreta. Rimane perciò aperto il problema di come si produca la vita onirica se si escludono la spiegazione della composizione delle copie mnestiche (vedi Freud) e la spiegazione analiticosintetica (vedi cognitivisti), che non riesce ad andare al di là dei processi sintattici senza l'intervento di un demiurgo.

Il sogno come manifestazione di saggezza transpersonale

Una posizione radicalmente diversa a riguardo dei sogni viene assunta se vengono visti non più primariamente secondo i parametri biofisici helmholziani del novecento, quando non esisteva ancora la teoria della relatività e dei quanti, ma secondo una visione olistica, transpersonale, una visione che lascia spazio al mistero e alla saggezza intenzionale.

Questa posizione si incarna soprattutto nella concezione junghiana, che concepisce il sogno capace di esprimere in modo numinoso non solo l'inconscio personale, ma anche l'inconscio collettivo; ciò avviene mediante una saggezza transpersonale legata agli archetipi. Nei sogni grandi le immagini oniriche esprimono in modo numinoso predisposizioni archetipiche. Gli archetipi sono strutture universali a priori e astratte nella mente umana, ma hanno anche un sostrato biologico in quanto sono predisposizioni ereditate contenute nel corredo genetico globale di ogni organismo. Espresso in termini esistenziali, gli archetipi sono tendenze ereditate di modi di essere nel mondo, un orizzonte dato a priori geneticamente dell'esserci

(Dasein).

Così ad esempio, uno degli archetipi è la predisposizione biologica di

essere nutriti e accuditi, di percepire le attività orientate all'attenzione verso di sé da parte di chi educa il bambino e di avere una particolare costellazione di sentimenti, comportamenti e attività cognitive quando si è accuditi (l'archetipo della Grande Madre Buona). Gli archetipi si possono anche concepire come filtri geneticamente costituiti e adattivi o intelligenti; nella veglia tali filtri vengono dominati dall'input sensoriale che sceglie i filtri sintonizzati sull'input, ma nel sogno i filtri sfuggono al dominio dell'input e sono geneticamente predisposti a creare il mondo onirico.

Solo le immagini dei sogni grandi (quelli numinosi) sarebbero espressioni degli archetipi dell'inconscio collettivo universale, mentre quelle dei sogni piccoli sarebbero espressioni dell'inconscio personale caratteristico di ogni individuo.

La interpretazione dei sogni avrebbe lo scopo di scoprire le strutture universali astratte a priori; in altre parole, l'interpretazione

dei sogni avrebbe lo scopo di ritornare dalle espressioni simboliche oniriche alle strutture arche- tipiche che hanno dato origine ai simboli.

Notevole è la differenza tra Freud e Jung anche nella concezione dell'inconscio personale che è il terreno del piccolo sogno. Jung ritiene che la psi- che sia autoregolatrice e creatrice di benessere anziché sede di difese e desideri inconsci minacciosi; Jung però non ignora la presenza di aspetti più oscuri dell'inconscio.

Secondo la concezione olistica e costruttiva dell'inconscio, il sogno ha una funzione compensativa e una funzione prospettica.

Come funzione compensativa il sogno armonizza la psiche in quanto fa riemergere tutto quello che è represso o trascurato o ignorato nella vita di consapevolezza. Se gli atteggiamenti consci trascurano bisogni vitali della persona allora il sogno manifesta gli aspetti necessari per assumere una direzione diversa verso un sano adattamento psicologico compensatorio che permetta equilibrio e armonia nell'azione. Gli aspetti che nella vita di veglia vengono trascurati e ignorati riemergono nel sogno; esso indica alternative e così offre l'opportunità per cambiare atteggiamento nella vita. Questo processo indica che nel sogno è in atto un'intelligenza creativa.

Per quanto riguarda la funzione prospettica il sogno manifesta l'anticipa- zione, nell'inconscio, di quello che verrà messo in atto nel futuro a livello conscio; è come se il sogno presentasse un abbozzo di piano preliminare di quello che sarà attuato. Il sogno non è profetico in senso letterale, ma svela piani intuitivi per arrivare a degli obiettivi desiderabili. In questo senso Jung crea spazio per il concetto popolare del sogno come oracolo.

Va tenuto presente che il simbolo del sogno per Jung non è un Rebus come pensava Freud ma una figura ambigua aperta a più letture. Lo stesso simbolo può rappresentare diversi aspetti della persona; il mondo onirico che emerge creativamente durante il sonno REM punta a integrazioni complesse, così la persona, vedendo diverse alternative, è nella posizione di scegliere direzioni.

Quindi la concezione dominante del sogno in Jung è che esso è

una manifestazione di un inconscio munito di intenzione, attraverso la funzione compensativa promuove benessere psicologico e attraverso la funzione prospettica manifesta pianificazioni intuitive. L'intelligenza dell'inconscio opera quasi automaticamente sulla situazione conscia del momento.

Questa concezione ha molto in comune con i sogni come vengono usati nella terapia della Gestalt e può essere integrata nella concezione che stiamo per presentare nelle pagine che seguono.

Dalle specificazioni astratte al mondo onirico

Se il collegamento tra la vita di veglia e la vita onirica non è tramite copie mnestiche va dimostrato che sia tramite specificazioni astratte. Globus (1987, p. 40-42), attraverso un'analisi sistematica del contenuto del sogno viene alla conclusione induttiva, per esclusione di altre possibilità, che la sutura tra vita di sogno e vita di veglia è attraverso specificazioni astratte. Così se nella vita di veglia uno fa un movimento complesso del braccio per soffiarsi il naso e nel sogno opera uno strano strumento con la mano, il collegamento astratto tra l'atto di veglia e l'atto nel sogno potrebbe consistere nelle seguenti specificazioni astratte: "muovere braccio sinistro, mantenere tutto sotto preciso controllo, fare movimenti in coppia, fare tre o quattro movimenti".

Il collegamento tra la vita inconscia e la vita onirica si attuerebbe anch'esso tramite specificazioni astratte, i significati inconsci, talora complessi e organizzati così da costituire dei piani. Essi avrebbero lo scopo di ottenere oggetti e condizioni che soddisfano intenzioni inconse. Anche le difese psicologiche che regolano i desideri inconsci sarebbero un tipo di specificazioni astratte.

Se il collegamento tra vita di veglia e vita onirica è non più attraverso copie mnestiche, derivanti dalla vita di veglia, ma per specificazioni astratte, sorge il problema della somiglianza tra contenuto di veglia e contenuto onirico. Globus invoca la "somiglianza di famiglia" proposta da Wittgenstein (1958) e chiarita da Dreyfus (1979).

In contrapposizione a Husserl non si tratta di partecipazione di

essenze comuni ai mondi onirico e di veglia, ma di somiglianze basate su un incrocio di similitudini non derivanti dall'averne in comune caratteri o tratti specifici.

Viene implicitamente accettata la teoria degli esemplari o dei prototipi (Smith e Medin, 1981; Cantor, Mischel, Schwartz, 1982) e non si parla più di categorizzazioni implicanti necessaria inclusione o esclusione dalla categoria secondo la presenza o assenza di elementi categoriali specifici. La somiglianza viene colta tramite un confronto di prossimità ad un paradigma tipo, un esemplare, un prototipo reale o immaginario. Ma va ribadito che la somiglianza non è più questione di inclusione o esclusione sulla base della presenza di caratteri *specifici* classificatori, ma su quella della prossimità più o meno grande ad un *esemplare*.

La somiglianza di famiglia è primitiva, non scomponibile in parti. Nei bambini piccoli questa capacità è sviluppata in modo particolarmente puro e si manifesta ad esempio quando un bambino di due anni prende un petalo di fiore e tenendolo in mano gira per la stanza dicendo "farfalla": coglie una somiglianza di famiglia tra petalo e farfalla.

La teoria della composizione di tracce mnestiche non è in grado di cogliere la somiglianza di famiglia tra mondo onirico e mondo di veglia perché nessuna combinazione di elementi produce una somiglianza di famiglia.

Chiaramente il concetto di somiglianza di famiglia così inteso non può essere il risultato di trasformazioni sintattiche delle tracce mnestiche come vorrebbero talune interpretazioni cognitive di Freud (Edelson, 1973) e le posizioni generali dei teorici dell'intelligenza artificiale, che nella loro scelta riduttivistica lasciano grossi problemi di semantica e di intenzionalità irrisolti.

Vita di veglia, vita onirica e specificazioni astratte

Le scoperte di Aserinsky e Kleitman (1953, 1955) e di Dement e Kleitman (1957) sul sonno REM (Rapid Eye Movement - movimento rapido degli occhi) hanno contribuito in modo straordinario alla comprensione dell'attività onirica. Le loro ricerche

empiriche e quelle di altri (McCarley e Hobson, 1977) hanno anche messo in crisi alcune conclusioni di Freud, come ad esempio che il sogno sia causato da desideri inconsci e dal desiderio di continuare il sonno. Sembra invece che esista un meccanismo biologico nella sezione pontina del cervello che provoca il sonno REM periodicamente a intervalli di circa 100 minuti.

Le onde elettromagnetiche del sonno REM sono più vicine a quelle della vita di veglia che non le onde del sonno non-REM. E' durante il sonno REM che si creano i sogni attraverso meccanismi per ora sconosciuti; ma forse si tratta di meccanismi simili a quelli usati per la creazione della vita di veglia se si giudica dalla somiglianza delle onde elettromagnetiche emesse durante il sonno REM e la vita di veglia.

Nel sonno tipico la persona entra quasi immediatamente in un profondo sonno NREM (non-REM) chiamato stadio 4 e poi risale più lentamente verso stadi più superficiali (stadio 2) di sonno NREM; tipicamente dopo circa due ore subentra il sonno REM e manifestazioni elettrofisiologiche indicano chiaramente che qualcosa di nuovo subentra. Qualche volta il sonno REM non si attua e il dormiente ricade allo stadio 4.

Prima che la persona si svegli di solito si hanno alternanze di sonno REM accompagnato da NREM allo stadio 2, con puntate verso lo stadio più superficiale 1 e poi la persona si sveglia.

Ciò che è importante rilevare è che nel sonno si hanno queste alternanze di REM e NREM e che durante il sonno REM si attuano i sogni. Non consta che lo stadio REM abbia la funzione di provocare i sogni. Kleitman avanza l'ipotesi che l'alternanza del sonno REM e NREM faccia parte di un ciclo basilare di attività e riposo che continua lungo tutto l'arco della vita. Il ciclo di attività-riposo sarebbe un ciclo *ultradiadico* veloce che si sovrappone al ciclo *circadiadico* di 24 ore. Sembra che questo ciclo più veloce sia comune nei bambini ed anche in alcune forme animali. Durante il tempo di veglia questi ritmi veloci sono ampiamente neutralizzati, ma emergono chiaramente nel sonno e si attuano le alternanze REM-NREM, attività-non attività. Globus (1987, p. 53) avanza l'ipotesi

che tale alternanza di attività- non attività si verifichi *a tutti i livelli di funzionamento dell'organismo compresi i livelli superiori*. Si avrebbero perciò, insieme all'attivazione del ciclo REM, periodiche attivazioni di fasi di attività concettuale, ormonale e altre attività biologiche. L'attività concettuale così riattivata darebbe origine ai sogni.

Se l'attività concettuale può entrare periodicamente insieme alle periodi- cità del sonno REM e così provocare i sogni, bisogna spiegare in che modo le specificazioni astratte possono creare il ponte tra la vita di sonno e la vita di veglia. Il ponte viene creato se si considera che le specificazioni astratte sono significati intenzionali.

Specificazioni astratte e significati intenzionali

Per Husserl ogni atto consapevole è intenzionale, nel senso che è diretto verso qualche cosa, è consapevolezza di qualche cosa; talora egli chiama la consapevolezza di un oggetto l'intenzione dell'oggetto. Husserl distingue accuratamente due aspetti in un atto consapevole: il contenuto dell'atto e l'og- getto dell'atto. L'oggetto è quello di cui il soggetto è consapevole nell'atto; il contenuto è un'entità astratta che comprende la struttura fenomenologica dell'atto, il modo nel quale l'oggetto è dato nell'atto; è il significato (Sinn o Bedeutung) che significa l'oggetto. Il significato è la specificazione astratta mediante la quale l'intenzione si attua. Ad esempio, vedo una pianta (oggetto) in fiore (significato). Il contenuto fenomenologico dell'atto (il significato) crea problema in Husserl perché tende ad essere indipendente da qualsiasi relazione empirica tra l'atto e le entità esistenti. Sembra tuttavia che Husserl possa essere letto nei suoi scritti ultimi in modo da espandere il contenuto fenomenologico fino a comprendere le esperienze e le credenze di fondo del soggetto e tra queste si potrebbero annoverare credenze aprioristi- che, credenze empiriche di tipo generale riguardanti l'oggetto e forse persi- no specifiche convinzioni fondate sull'esperienza passata con l'oggetto stesso.

Questo modo di leggere Husserl permette di non rimanere

imprigionati nel concetto di soggetto come monade ma come soggetto situato, "orientato ad esplorare oggetti, i cui aspetti nascosti sono compresenti a me perché io sono compresente a loro" (vedi McIntyre, 1987, p. 230; Dreyfus, 1987, p. 122). Può essere interessante osservare che Husserl usa la parola "materia" (Hyle, vedi Aristotele) per indicare l'oggetto percepito e parla di Noesis (vedi "forma" in Aristotele) parallelamente a quello che abbiamo chiamato contenuto.

Va anche tenuto presente che l'atto del percepire, ad esempio, è mentale, immanente alla mente, mentre l'oggetto è fisico, trascendente. L'intenzione relazionale tra l'atto e l'oggetto deve quindi fare un salto ontologico dall'immanente al trascendente. Da questo sorgono molte difficoltà nell'uso del concetto di intenzionalità sulle quali qui non ci soffermiamo, ma sono difficoltà che generano confusione nella nostra concezione dell'attività onirica e del suo rapporto con la vita di veglia.

Chiarito il concetto di intenzionalità si può allora concludere che ogni atto (atto intenzionale) comporta significati, le specificazioni astratte non del tutto soggettive e non del tutto estranee all'esperienza concreta del mondo esistente fuori di noi. Anche i desideri inconsci sono atti intenzionali i cui significati nascosti specificano oggetti e condizioni desiderabili.

Le specificazioni astratte che collegano la vita di veglia e quella onirica sono pertanto significati intenzionali secondo le specificazioni presentate riguardanti l'intenzionalità.

Intenzionalità di veglia e intenzionalità onirica

Poiché siamo esseri intenzionali, sperimentando la vita di veglia si vivono certi significati che vengono ritenuti come specificazioni astratte (ad esempio "tre movimenti del braccio sinistro"). I significati astratti creano, come vedremo dopo, il mondo onirico concreto. Il mondo onirico ha una somiglianza di famiglia con il mondo di veglia. Perciò i significati astratti nei due mondi sono attuati in modi non esattamente uguali. Così ad esempio "tre movimenti del braccio sinistro" può essere attuato nella vita di veglia

per prendere il fazzoletto a soffiarsi il naso e nel sogno le stesse specificazioni possono essere usate per mettere in moto una macchina fantastica munita di una leva.

L'attuazione delle specificazioni astratte nel mondo di *veglia* avviene usando la realtà esistente, nel mondo *onirico*; gli ingredienti per l'attuazione dei significati, invece, vengono *creati spontaneamente*. Perciò i significati onirici creano la propria attuazione passando dai pensieri alle percezioni, mentre nel mondo di veglia la direzione è nel verso opposto. Questa conclusione è assai importante perché afferma chiaramente che durante il sogno non avviene una ricomposizione di elementi mnemonici preesistenti ma le specificazioni astratte generano ex novo il mondo concreto onirico, soprattutto nelle condizioni di sonno REM. Questo modo di pensare è in contrasto con la teoria causale della percezione così come è stata adattata da Freud ai sogni.

La creazione del mondo onirico

Globus (1987) distingue due tipi di creazione durante l'attività onirica. Il primo tipo riguarda la varietà creativa nel senso che mondi molto diversi tra di loro vengono creati. Il secondo tipo è la creatività formativa del sogno e significa che il mondo onirico viene costituito ex novo e non mediante un processo di ricombinazione di elementi esistenti. Nella vita di veglia il mondo non viene formato, perché esiste già là fuori; esso viene interpretato o svelato sia pure con le caratteristiche proprie di una lettura fenomenologica.

Nella creazione sintattica o compositiva come veniva intesa nel modello causale della percezione, il processo creativo c'è ancora, ma si tratta di varietà creativa; nel processo di varietà creativa non vi è vera e propria innovazione, vi è ristrutturazione da una configurazione a un'altra configurazione partendo da elementi già esistenti. Questa è la creatività che usa il matematico quando trasforma gli assiomi in teoremi o la creatività del calcolatore, non importa quanto intelligente esso sia, che combina e ricombina elementi disordinati fino ad ottenere un ordine prescritto dal programma e dai parametri di confronto di base; è la creatività

dell'intelligenza artificiale.

Si può sostenere che i significati che il sogno recupera siano indotti meccanicamente dai ritmi intradiadici. Noi riteniamo che tale possibilità sia solo uno dei modi nei quali i significati vengono attivati; riteniamo tuttavia che si possa parlare di significati volutamente scelti. Non sappiamo come ciò possa effettivamente avvenire, ma i sogni lucidi danno una idea del possibile processo. Nei sogni lucidi (Le Berge, 1986) la persona è davvero addormentata e sogna davvero, ma può consciamente guidare il sogno e decidere di attivare significati della vita di veglia o significati della vita onirica. Esperimenti e studi sull'ipnosi e osservazioni fatte su persone che descrivono stati di relativa consapevolezza sotto anestesia sostengono l'ipotesi della presenza di un "osservatore" vigile anche durante stati nei quali sembrerebbe che la coscienza non sia attiva. E' allora pensabile che anche durante il sonno un "osservatore" possa essere vigile e operi selettivamente sui significati. Questo accenno a un "osservatore" propone una spiegazione altamente ipotetica; essa permette di considerare la selezione dei significati onirici come un fatto non puramente meccanico.

Come conclusione possiamo affermare che nella creazione onirica non viene esclusa la creatività sintattica, ma l'attività che contraddistingue il sogno è la creatività formativa, che costituisce dalle radici il mondo e la vita onirica e non da un primo livello di elementi già esistenti ricollegati mediante un processo di ricombinazione di parti. Quindi si sostiene che esiste un processo nel quale gli atti intenzionali sono in grado di generare ex novo il loro oggetto.

In breve, il mondo onirico deriva da significati intenzionali che erano in azione nella vita di veglia e che si rivitalizzano durante il sonno REM. I significati della vita di veglia che emergono nel sogno generano la loro attuazione; vengono attuati anche significati consci e inconsci della vita passata. I significati attuati hanno somiglianza di famiglia rispetto alla realtà svelata durante la veglia.

Il processo della formazione creativa

L'organismo umano con tutte le sue prerogative ha potenzialità enormi nel rapportarsi alla realtà esistente e nel gestirla. Il modo nel quale effettivamente si gestisce nella realtà di veglia e di sogno può essere spiegato adottando modelli riduzionistici di vario genere. Noi qui ci orientiamo parzialmente verso il modello proposto da Globus e che egli chiama la macchina di Leibniz. Siamo poco inclini ad accettare in blocco le conclusioni di Globus, tuttavia alcuni aspetti meritano attenzione e si possono aggiungere amplificazioni per una visione secondo noi meno riduzionistica del conoscere e agire umano.

Prima di tutto esiste in natura un modello che può servire da metafora nella spiegazione della creatività formativa della persona. Il modello è il sistema immunitario.

Diversi studiosi hanno paragonato il modo di funzionare del cervello umano ad un sistema immunitario (Jerne, 1967; Edelman, 1978).

Nel sistema immunitario i linfociti B sintetizzano gli anticorpi ai quali poi aderiscono gli antigeni che così vengono eliminati dalla circolazione. Il sito sull'anticorpo al quale aderiscono gli antigeni si chiama paratopo e il sito corrispondente dell'antigene si chiama epitopo. Quando il paratopo presentato dalla cellula B corrisponde abbastanza bene all'epitopo, allora la cellula B incomincia a produrre anticorpi e a riprodursi formando un clone di cellule geneticamente simili che producono anticorpi simili. In questo modo le cellule B producono una antirealtà che modella bene la realtà circostante dell'antigene del sistema immunitario. Quando l'antigene scompare le cellule B corrispondenti lo "ricordano" e rimangono pronte per l'eventuale antigene. Siccome gli anticorpi hanno anche proprietà di antigene essi possono unirsi e l'epitopo dell'anticorpo in questo caso viene chiamato idiotopo.

Se il paratopo Pa manifestato dal linfocita B, è abbastanza simile all'epitopo, Ea, si amplifica Pa. Ora se qualche altra cellula B, By, manifesta un idiotopo, Ia, e Pa è abbastanza simile a Ia, allora si amplifica Ia. Ma Ia è una antantirealtà, così Ia è una realtà

equivalente a Ea. In questo modo dipendendo dalla realtà di antigene che il sistema immunitario incontra, esso produce un modello di antirealtà di anticorpi e anche un modello di realtà di anticorpi (Globus, 1987, p. 126).

Per confluenza genetica e per fattori casuali il sistema immunitario ha in partenza milioni e milioni di diverse cellule B. Il genoma in effetti specifica diverse centinaia di celle B di base, ma la diversificazione si espande enormemente per divisione cellulare e per ricombinazione. Inoltre, quando le cellule B si riproducono, facilmente vanno soggette a rapida mutazione per cui il clone cellulare si diversifica enormemente. Grazie a questi fattori casuali, anche individui geneticamente identici avranno ben poca sovrapposizione nei loro insiemi di cellule B. Nella specie i sistemi immunitari generano l'insieme di tutte le realtà e antirealtà di anticorpi possibile e ogni individuo genera un insieme rappresentativo dell'insieme di tutte le possibili realtà e antirealtà di anticorpi.

Il cervello nella complessità del suo funzionamento può essere visto come un sistema immunitario sui generis. Esso è fornito a priori di tutte le potenzialità di lettura della realtà e le potenzialità sono così estese che difficilmente due individui avranno coincidenti specificazioni genetiche per creare il proprio modello della realtà. Può essere ipotizzato che il cervello, alla maniera del sistema immunitario, nella vita di veglia generi il proprio mondo grazie all'incontro con la realtà (l'antigene) e nella vita onirica crei formativamente la propria realtà e antirealtà in maniera paragonabile al sistema immunitario quando entrano in azione i processi di adesione attraverso siti paratopici e idiotopici. Quello che noi riteniamo importante è cogliere che con l'evoluzione dell'organismo umano dalla nascita a livelli di maggiore maturazione biologica e psicologica, le specificazioni astratte diventano sempre più la sintesi dialettica di possibilità genetiche, possibilità casuali e possibilità derivanti dal vissuto della realtà, sia pure un vissuto colto secondo prespecificazioni uniche di ogni individuo. Tuttavia, l'individuo non è una bolla percettiva senza finestre; è una bolla percettiva che ha finestre anche se i vetri vengono continuamente ricreati secondo l'unicità dei significati intenzionali di ogni individuo.

I significati intenzionali risentono dell'humus nel quale si creano e l'humus, almeno in parte, è la realtà esistente attorno all'individuo quasi completamente indipendente dall'esistenza dell'individuo stesso. Ciò non implica l'accettazione del modello realistico causale secondo il quale l'individuo integra dentro di sé dei modelli o copie della realtà esterna. L'esistenza di una realtà esterna indipendente dalla interpretazione dell'individuo e il fatto che l'individuo non è soltanto bolla percettiva ma è anche struttura organica complessa, organizzata in modi simili nei diversi individui della specie, sono elementi che costituiscono un sostrato nel quale tutti gli individui partecipano ed è fonte di comunanze tra gli individui nonostante la loro unicità. Questa comunanza di ambiente esterno e di struttura del proprio organismo è una condizione che difficilmente permette una esperienza soggettiva e interpersonale che sia una illusione soggettiva. Se si vuole parlare di macchina di Leibnitz, si tratta di macchina con finestre ben aperte sul mondo e le costanti tra le persone più le costanti del mondo fisico diventano occasione di costanze transpersonali che svuotano l'idea di monade nonostante l'unicità delle specificazioni astratte di ogni persona.

L'essere nel mondo (Dasein) di ogni persona

C'è un senso nel quale si può affermare che ogni individuo si trova in questo mondo, nel mondo fisico, biologico e dei significati di base; vi si trova prima ancora di averne consapevolezza; vi nasce con dotazioni genetiche date e specificazioni non scelte. Ma vi si trova anche per l'apertura intenzionale su quello che è "velato" attuando l'universo delle relazioni possibili a partire da come è collocato. Come direbbe Heidegger, la nostra apertura limitata è il Da, il nostro esserci, il Dasein.

Ogni individuo si trova nel mondo e può fare una riflessione sul trovarsi nel mondo; la riflessione del trovarsi comporta già l'esserci. Quello che conta nella vita di veglia come nella vita onirica è la consapevolezza del Da.

Questa è una posizione assai diversa da quella di Freud al quale

premeva la scientificità oggettiva anche se scelse di non attendere la risposta della neurologia e fece il salto in avanti verso lo psicologico. Per Freud era importante, come lo era per il suo contemporaneo a lui ben noto, Helmholtz, scoprire il reale dietro il dato.

Nella fenomenologia esistenziale non si cerca qualcosa che è più fondamentale del ciò che è. Quello che è, è sacro. Non interessa primariamente l'analisi oggettiva e riduttiva posteriore all'esserci, ma interessa l'essere nel mondo, la consapevolezza dell'orizzonte dei significati dell'esserci.

La interpretazione freudiana che cerca di trasporre in qualcos'altro il nostro esserci, che cerca di tradurre le immagini oniriche in un pensiero che esse rappresentano, non è una interpretazione che conta veramente; quello che conta è essere nel sogno e cogliere come si è nel sogno, cogliere l'orizzonte dell'esserci, espandere le possibilità dell'esserci, l'intenzionalità dell'esserci. Nel sogno si scoprono possibilità di esserci, possibilità di condotta, possibilità di relazione nell'Umwelt, nell'Eigenwelt, nel Mitwelt.

L'effetto della buona interpretazione del sogno è l'emergere del nuovo significato, nel senso che ciò che era implicito giunge a consapevolezza, quadra con il tutto del sogno. Anche le interpretazioni non esistenziali

possono essere occasione di realizzazione di nuove possibilità di essere nel mondo, ma non è dell'analisi esistenziale stabilire regole di lettura che abbiano come scopo preciso rendere conscio quello che è inconscio.

Il lavoro con i sogni amplifica il processo di formazione creativa del sogno stesso, non consiste nel sintetizzare in forme nuove immagini esistenti, non si tratta di soluzione di un rebus come lo intendeva Freud.

L'esserci onirico

Secondo le premesse enunciate si può presentare sinteticamente una concezione del sogno tenendo conto del contributo di altri approcci e specificando punti di divergenza da Globus, da cui

abbiamo attinto largamente in questa presentazione.

La persona con il suo organismo può essere considerata come processo creativo che si manifesta in due fasi: la fase di veglia e la fase di sogno. Nel contatto con il mondo fisico circostante (il mare degli stimoli) l'organismo funziona secondo un suo orizzonte unico costituito dalle specificazioni astratte come interfacce di contatto con la complessità della realtà Mitwelt, Eigenwelt e Umwelt. Il mondo di veglia viene costituito attraverso un continuo calibramento tra le specificazioni astratte e il flusso della stimolazione sensoriale. In questo calibramento, le coincidenze tra specificazioni astratte e immissioni sensoriali espandono le possibilità esistenziali della persona, non esclusa l'espansione delle specificazioni astratte. Le specificazioni che non trovano coincidenza con l'immissione sensoriale rimangono puramente cognitive.

Nell'attività onirica precedenti specificazioni astratte del mondo di veglia (del giorno precedente e della vita passata) si riattivano sotto l'influsso di desideri consapevoli e non consapevoli della vita di veglia. Le specificazioni astratte così scelte e amplificate dai desideri creano formativamente la vita concreta onirica. Nelle situazioni esistenziali significative possono essere riattivate specificazioni arcaiche, come gli archetipi di Jung.

In questo modo la persona crea uno spazio ed un orizzonte delimitato. Lo spazio viene creato nella vita di veglia attuando ("svelando" secondo la terminologia heideggeriana) delle realtà dall'universo di realtà possibili; l'apertura attuata è delimitata in quanto ogni persona porta un contributo tutto proprio alla stimolazione circostante e la realtà circostante si presenta con insiemi di stimolazioni mai esattamente uguali per persone diverse ma con somiglianze assai marcate. L'orizzonte con il quale la persona si presenta nel mondo è unico e l'orizzonte degli stimoli nei quali è immersa la persona, pur presentando insiemi comuni, ha sempre connotazioni uniche per ogni persona.

La differenza tra la nostra concezione e quella di Globus non è subito apparente, ma può essere intuita dall'importanza che noi diamo al concetto di partecipazione inevitabile in un'ampia serie di

stimoli culturali, sociali, fisici, che portano alla capacità di ogni persona di incontrarsi con l'altro in modo non illusorio e monadico. La persona è allo stesso tempo attore e oggetto nel suo esserci e agisce intenzionalmente.

Nella seconda parte riprenderemo alcune posizioni di base che riguardano il lavoro con i sogni. L'attenzione non sarà più rivolta alla giustificazione teorica della formazione dei sogni, ma al sogno come strumento di espansione dell'orizzonte di ogni persona. Alcuni suggerimenti saranno forniti come guida nell'uso dei sogni nell'attività terapeutica.

Bibliografia

- Aserinsky, E., Kleitman, N. (1953). Regularly appearing periods of eye motility and concomitant phenomena. *Science*, 118, 273-274.
- Aserinsky, E., Kleitman, N. (1955). Two types of ocular motility occurring during sleep. *Journal of Applied Physiology*, 8, 1-10.
- Cantor, N. Mischel, W., Schwartz, J. (1982). A prototype analysis of psychological situations. *Cognitive Psychology*, 14, 45-77.
- Clark, A. (1984). Seeing and summing: implications of computational theories. *Cognition and Brain Theory*, 7, 1-23.
- Dement, W.C., Kleitman, N. (1957). Cyclic variation of EEG during sleep and their relation to eye movements, bodily motility and dreaming. *Electroencephalography and clinical neurophysiology*, 9, 673-690.
- Dreyfus, H. (1979). *What computers can't do*. 2nd Ed. New York: Harper and Row.
- Dreyfus, H.L. (1987). Husserl's perceptual Noema. In Dreyfus, H.L. (Ed.), *Husserl, intentionality and cognitive science*. Cambridge, Massachusetts: The MIT Press.
- Edelman, G. (1978). Group selection and phasic reentrant signaling: a theory of higher brain functioning. In Edelman, G., Mountcastle, V.B. (Eds.), *The mindful brain*. Cambridge, Massachusetts: The MIT Press.
- Edelson, M. (1973). Language and dreams. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 27, 203-282.
- Foulkes, D. (1982). A cognitive psychological model of REM dream production. *Sleep*, 5, 169-187.
- Foulkes, D. (1985). *Dreaming: a cognitive psychological analysis*. Hillsdale, N.J.: Erlbaum.
- Freud, S. (1900, 1953). *The interpretation of dreams*. Standard Edition, Vols. 4 and 5. J. Strachey Translation, London: The Hogarth Press.
- Freud, S. (1917). *Introductory lectures on psychoanalysis*. New York: Norton.

- Gibson, J.J. (1979). *The ecological approach to visual perception*. Boston: Houghton Mifflin.
- Globus, G. (1987). *Dream life, wake life*. New York: State University of New York Press.
- Hobson, J.A., McCarley, R.W. (1977). The brain as a dream state generator: An activation-synthesis hypothesis of the dream process. *American Journal of Psychiatry*, 134, 1335-1348.
- Jung, C. G. (1966). *Collected Works*. Princeton: Princeton University Press.
- Kleitman, N. (1982). Basic rest-activity cycle - 22 years later. *Sleep*, 5, 311-317.
- LaBerge, S. (1986). *Lucid dreaming*. New York: Ballantine.
- McCarley, R.W., Hobson, J.A. (1977). The neurobiological origins of psychoanalytic dream theory. *American Journal of Psychiatry*, 134, 1211-1221.
- McIntyre, R. (1987). Intending and referring. In Dreyfus, H.L (Ed.), *Husserl, intentionality and cognitive science*. Cambridge, Massachusetts: The MIT Press.
- Neisser, U. (1967). *Cognitive psychology*. New York: Meredith.
- Neisser, U. (1976). *Cognition and reality*. San Francisco: Freeman.
- Smith, E. E., Medin, D. L. (1981). *Categories and concepts*. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press.
- Wittgenstein, L. (1958). *Philosophical investigations*. G.E.M. Anscombe Translation. New York: MacMillan.