

Favorire l'incontro con sé nel lavoro sul sogno in psicoterapia: il contributo dell'Analisi Transazionale Socio-Cognitiva

Carla de Nitto¹

*Facilitating the encounter with oneself in the work on
the dream in psychotherapy: the contribution of Social-
Cognitive Transactional Analysis*

Abstract

L'articolo intende valorizzare lo spazio intersoggettivo tra terapeuta e cliente nel lavoro sul sogno mediante un approccio esperienziale e alla luce del modello integrato dell'Analisi Transazionale Socio-Cognitiva secondo una visione antropologica di tipo umanistico-personalistico. Nel concepire il sogno come insieme di schemi mentali che includono processi di diversa natura, impliciti ed espliciti, si vuole evidenziare come il contesto terapeutico diventi un catalizzatore potente nel promuovere la messa in scena dei processi intrapsichici che danno origine al sogno e nel favorire l'incontro con sé del cliente rispetto ad elementi inizialmente del tutto estranei alla

¹ Psicologa, Psicoterapeuta, Teaching and Supervising Transactional Analyst (TSTA-P), Docente di Psicologia Clinica e Dinamica presso l'Università Pontificia Salesiana, Direttore dell'IFREP-93 e della SSPC-IFREP, Docente e Supervisore della SSPC-IFREP, della SSSPC-UPS e della SSPT-SAPA, Membro del Laboratorio di Ricerca sul Sé e l'Identità dell'IRPIR, Co-Direttore della Rivista Psicologia, Psicoterapia e Benessere; email: cadennitto@gmail.com

coscienza, al fine di utilizzare consapevolmente la ricchezza informativa del sogno per orientarsi nelle scelte in modo libero e responsabile.

La concettualizzazione del sogno in un'ottica integrata servirà a illuminare i diversi processi inerenti allo stesso, rispetto alla natura e alle forme espressive, al fine di poterli poi individuare nel lavoro terapeutico. Nel ricco scenario, sia teorico che metodologico, relativo al lavoro psicoterapeutico sul sogno, l'intento principale è di fornire agli psicoterapeuti in formazione criteri guida per orientare l'intervento sulla base della comprensione dei processi in corso e per imparare ad usare la relazione terapeutica per sintonizzarsi in modo personale e creativo su tali processi per raggiungere gli specifici obiettivi che favoriscano l'incontro con sé da parte del cliente. Lo snodarsi del processo terapeutico sarà tracciato mediante l'esplicitazione di obiettivi strategici definiti, descritto mediante un esempio illustrativo e spiegato alla luce del ricco contributo dell'Analisi Transazionale Socio-Cognitiva, un modello sostanzialmente processuale che ben si adatta al lavoro sul sogno.

Abstract

The article aims to enhance the intersubjective field between therapist and client in dream work through an experiential approach and in light of the integrated model of Social-Cognitive Transactional Analysis according to a humanistic-personalistic anthropological vision. By conceiving the dream as a set of mental schemes that include processes of different nature, implicit and explicit, we want to highlight how the therapeutic context becomes a powerful catalyst in promoting the staging of the intrapsychic processes that give rise to the dream and in favoring the encounter with oneself of the client with respect to elements initially completely extraneous to the consciousness, in order to consciously use the informative richness of the dream to orient oneself in choices in a free and responsible way. Conceptualizing the dream from an integrated perspective will help to shed light on the various processes inherent in it, in relation to its nature and forms of expression, so that they can then be identified in the therapeutic work. In the rich theoretical and methodological scenario relating to psychotherapeutic work on the dream, the main aim is to provide trainee psychotherapists with guidelines to orientate their intervention based on an understanding of the processes at work, and to learn to use the therapeutic relationship to tune in in a personal and creative way to these processes in order to achieve the specific objectives that will help the client to meet themselves. The unfolding of the therapeutic process will be traced by means

of the explication of defined strategic objectives, described by means of an illustrative example and explained in the light of the rich contribution of Social-Cognitive Transactional Analysis, a substantially processual model that is well suited to working with dreams.

Keywords

Psicoterapia sul sogno; creatività; intersoggettività, processi trasformativi, Analisi Transazionale Socio-Cognitiva.

Dream psychotherapy; creativity; intersubjectivity, transformative processes, Social-Cognitive Transactional Analysis.

Introduzione

Colgo volentieri la sfida, data la scelta editoriale di pubblicare un numero unico sul “sogno in psicoterapia” nella nostra rivista *Psicologia, Psicoterapia e Benessere*, di raccontare per iscritto ciò che ho maturato nell’insegnare in oltre trent’anni il lavoro sul sogno agli allievi delle nostre scuole di specializzazione², che offrono una formazione quadriennale alla psicoterapia con un approccio umanistico-personalistico e un indirizzo analitico-transazionale integrato, oggi noto come Analisi Transazionale Socio-Cognitiva (ATSC) (Scilligo, 2009b; De Luca, Tosi, 2011; Bianchini, de Nitto, 2019).

Parto intanto da una nota personale. Richiamo con tenerezza e profonda commozione, ancora oggi, il mio stupore e la mia sorpresa nel cogliere l’*effetto integrativo e trasformativo* del lavorare sui sogni nella mia psicoterapia personale. In qualità di giovane psicologa in formazione, ho svolto la mia psicoterapia didattica con Pio Scilligo, che all’epoca era fresco della sua psicoterapia personale effettuata con Jim Simkin e ne faceva tesoro utilizzando appieno il lavoro gestaltico intessuto con il modello analitico-transazionale appreso da Bob e

² Scuola Superiore in Psicologia Clinica dell’Istituto di Formazione e Ricerca per Educatori e Psicoterapeuti (SSPC-IFREP) e Scuola Superiore di Specializzazione in Psicologia Clinica dell’UPS (SSSPC-UPS).

Mary Goulding (1980), tutti fortemente focalizzati sul valorizzare i processi del qui ed ora intesi come manifestazione di sé e specchio, talora, anche dei processi arcaici, del lì e dell'allora, tipici del copione di vita (Berne, 1961). In quel tempo arroccata nelle mie sicurezze, forte della saggezza dei miei normativi, della ricchezza della riflessione attenta come guida per orientarmi verso il futuro, fui davvero attonita, direi piacevolmente sorpresa, nel cogliere le vie che mi si aprivano davanti nell'inesplorato mondo del lavoro creativo proprio mediante il lavoro sui sogni: grazie ad una rispettosa esplorazione, che mi appariva allora *magica*, oltre che inusuale, scoprivo me e mi riconoscevo nei miei significati personali, nella vividezza dei simboli usati, cui davo progressivamente senso grazie ad un accompagnamento attento che mi consentiva di mantenermi nell'esperienza. Trovavo i *miei* significati, totalmente altri rispetto al sogno letto con la logica della veglia! E mi sono poi sempre più incuriosita nel cogliere e comprendere come si possa spiegare la potenza del lavorare sul sogno! Eccomi, allora, con le mie riflessioni di carattere professionale.

In qualità di docente, ho nel tempo ampliato la mia visione del sogno, sia dal punto di vista teorico che tecnico-metodologico, intrecciando l'approccio gestaltico illustrato da Scilligo (1987, 1988a, 1988b) e quello dei Goulding in Analisi Transazionale (AT), che è stato il punto di partenza, con gli sviluppi intorno al copione di Richard Erskine (1980) e di Bill Cornell (1988) sempre in AT. Ho poi trovato utili, specialmente per approfondire l'aspetto teorico, i modelli cognitivi sugli schemi mentali e i diversi livelli di conoscenza (Guidano, 1988) nonché quelli sullo sviluppo emozionale (Leventhal, in de Nitto, 2006; Greenberg et al, 2000; Bucci, 1999), quelli psicodinamici (Horowitz, 1991) e interpersonali (Benjamin, 1979). Infine, ho trovato illuminante il modello dell'ATSC, che integra armoniosamente molti di questi, sia per la lettura dei processi in corso che per orientarmi nell'intervento terapeutico. Perciò illustrerò in prima istanza la mia concettualizzazione del sogno in un'ottica integrata, avvalendomi di numerosi contributi attuali, che getteranno

luce sulla comprensione della mente e dei processi correlati, utili per comprendere il sogno e i suoi processi.

Lavorando con gli allievi, ho avuto modo di poter spiegare, quasi in diretta, la ratio delle scelte terapeutiche effettuate. Nel tempo, quindi, ho messo a punto un modello che mi ha permesso di descrivere e spiegare il lavoro svolto, alla luce di elementi definiti, per consentire agli allievi stessi di avere dei *criteri guida per la pratica* nel lavorare sul sogno *sulla base di una chiara concettualizzazione teorica e di una conseguente teoria della tecnica*. Tale approccio sposta il focus dal piano metodologico, del che fare, del “quale tecnica usare”, al concettualizzare il lavoro stesso, con il vantaggio, riflettendo in termini di *principi guida*, di stimolare il futuro psicoterapeuta a sperimentarsi sulla base di *obiettivi strategici ben definiti* ma con la libertà di sintonizzarsi creativamente con il proprio stile personale sui processi emergenti nel sogno del cliente e con il cliente stesso, imparando a valorizzare le informazioni tratte dal processo interattivo in corso, piuttosto che esercitandosi a seguire acriticamente una serie di tecniche, pur utili e teoricamente adatte; ho a cuore questo approccio che pone al centro la persona, sia il terapeuta che il cliente, ponendo l’enfasi sul bilanciare il rigore del dato esistente, nel rispetto della soggettività della persona che sceglie i propri simboli, con la creatività di ciascuno dei due soggetti.

In questo articolo, indirizzato in particolare a chi intenda formarsi a lavorare sul sogno secondo questo approccio, la concettualizzazione teorica del sogno ci servirà per illustrare la concezione della mente in un’ottica processuale, evidenziandone le funzioni, per focalizzarci quindi sul sogno, quale fenomeno mentale, sempre in ottica processuale, coerentemente con l’approccio teorico integrato. Tale concettualizzazione teorica fonderà l’intervento terapeutico sul sogno, e consentirà di cogliere il valore dello *spazio intersoggettivo tra terapeuta e cliente* come luogo privilegiato in cui promuovere l’esplorazione genuina di sé nel cliente.

L’obiettivo principale è di *esplicitare i diversi processi* che vedo coinvolti nel lavorare sul sogno in un’ottica integrata, con particolare focalizzazione sull’Analisi Transazionale Socio-Cognitiva, d’ora in

poi nominata con l'acronimo ATSC, dalle due prospettive, del cliente e del terapeuta, per *identificare conseguentemente gli elementi chiave* durante il lavoro sul sogno, e cioè la specifica qualità dei *processi inter-soggettivi* che favoriscono l'esplorazione mirata di sé, la scoperta di sé, l'integrazione di sé e il cogliere i propri significati personali.

Dopo un breve cenno introduttivo di tipo storico, a partire da Freud e Jung, due maestri che hanno aperto la strada all'analisi del sogno come fenomeno psichico, ed un accenno agli studi neurobiologici, chiarirò i presupposti di base della teoria della mente nell'ATSC, in un'ottica integrata, per identificare, in prima istanza, i *diversi processi propri del sogno* relativamente alla sua *natura* e alla sua *forma espressiva* rilevabili nell'osservare il cliente e, poi, i *processi interpersonali* che prendono forma nello spazio inter-soggettivo tra terapeuta e cliente in una prospettiva esperienziale, utili a promuovere il processo di scoperta e di integrazione di sé del cliente stesso. Questa duplice prospettiva, del cliente, nello stare sul suo sogno, e del terapeuta, che si sintonizza sui processi in corso, sarà centrale per illustrare i principi guida che mi orientano nel lavoro sul sogno, *la mia bussola*, con le specifiche *finalità strategiche* nei diversi step del lavoro, sulla base della comprensione dei processi emergenti alla luce delle teorie menzionate. Porrò l'analisi sul piano della *teoria della tecnica* più che sulla metodologia. Naturalmente si tratta di un artificio didattico: vedremo frammentato in fotogrammi quello che nella realtà è un processo fluido ed armonico nella relazione interpersonale con il cliente. E tale processo sarà descritto e illustrato mediante l'esempio di un lavoro sul sogno. Un grazie speciale va alla "sognatrice" che ci ha regalato con il suo lavoro sul sogno la possibilità di addentrarci in questo mondo misterioso e di cogliere i processi in diretta, mentre si realizzano, e di rendere vivo e umanizzante quello che potrebbe essere una scaletta astratta di obiettivi strategici, svelando la magia dell'incontro interpersonale tra terapeuta e cliente e, conseguentemente.

Se il sogno, come dice Scilligo nell'introdurre il lavoro sul sogno (1988a) costituisce una fonte "ricca di conoscenza del proprio modo

di essere a livello conscio e inconscio e una guida preziosa per orientare la propria vita” (Scilligo, 1988a, 207), nel lavoro sul sogno la persona può essere *solo accompagnata* a cogliersi nei suoi significati, di cui è sostanzialmente l'*unico interprete*. Con la mia “bussola” intendo condividere quello che mi guida nel lavorare sul sogno e che mi auguro possa essere utile ai destinatari principali di questo scritto, i terapeuti, perché possano “accompagnare” la persona a cogliersi nei suoi significati e favorire processi integrativi.

Il sogno come fenomeno psichico complesso. Tra passato, presente e futuro

Nell’addentrarmi in una breve analisi del panorama teorico cui attingo nel concettualizzare il sogno, concordo con Scilligo (1988a) nel guardare al sogno mediante una “posizione fenomenologica ed esistenziale che dà un posto privilegiato alla *potenzialità creativa della persona nelle sue manifestazioni cosce e inconse*” (pp. 3-4), distinguendola da una prospettiva, prevalentemente freudiana, che lo concepisce, invece, come composizione sintetica dei residui delle tracce mnestiche, quindi già presenti nell’esperienza del soggetto, sia pur di natura inconscia. Se in quest’ultima ottica il sogno manifesta il tentativo della persona di elaborare *contenuti* già vissuti e rimasti in qualche forma non risolti, che continuano a manifestarsi (coazione a ripetere) come *in un circuito chiuso* che replica l’esistente, *da una prospettiva fenomenologico-esistenziale* il sogno esprime invece creativamente *processi* che il sognatore intreccia in modo non consapevole, in un linguaggio sui generis, simbolico, rappresentativo della complessità della sua realtà esistenziale, condensando passato, presente e futuro; avvalendosi dell’esperienza interpersonale con il terapeuta, il sognatore, in un intreccio armonico tra piano intrapsichico e interpersonale, scopre nuove possibilità inedite, rappresentative del suo essere nel mondo, in un *sistema aperto*.

Il breve accenno alla concettualizzazione freudiana e junghiana e al contributo di studi e ricerche in ambito neuroscientifico, servirà come pista di lancio per esplicitare, per differenze e analogie, la mia concezione del sogno in un’ottica integrata.

Certamente *Freud* ha aperto la strada alla considerazione del sogno quale *fenomeno psichico*, ponendolo nell'ambito di un processo mentale complesso: già nelle prime righe del *L'interpretazione dei sogni* scrive che "ogni sogno si rivela come una *formazione psichica* densa di significato" (Freud, 1973, p. 23), concependolo come frutto dell'attività della mente, sia pur a partire da stimoli di varia provenienza, interna (di carattere fisico propriocettivo o psichico) o esterna - come sensazioni percepite con gli organi di senso, pur fuori dalla coscienza in quanto esperite durante il sonno, che vengono "allucinate" mediante trasformazioni in immagini e scenari non comprensibili - o comunque da ricordi cui nella vita di veglia non si dà peso, residui della vita infantile. Per Freud "tutto il materiale che costituisce il contenuto del sogno deriva in qualche modo da ciò che abbiamo vissuto e viene riprodotto, ricordato nel sogno" (p. 32): il sogno si fonda su tracce mnestiche pur catturando contenuti e "ricordi"³ che riteniamo di non possedere durante la veglia" (p. 35).

Nel dar valore al sogno come fenomeno della mente, Freud ne valorizzò la funzione. Per Freud i sogni hanno anche un "potere terapeutico, ristoratore" (p. 93); nel sogno, ove regna sovrana la *fantasia libera dal controllo dell'intelletto* (p. 97), viene "a galla ciò che è stato *psichicamente represso*" (p. 95). "Il sogno rappresenta un certo stato di cose come le vorrei: il suo contenuto è dunque un *appagamento di desiderio*, il suo motivo un desiderio" (p. 127) che diventa riconoscibile solo a posteriori, dopo l'interpretazione dei sogni, data la "deformazione" del *contenuto* latente che è censurato dalla coscienza ed espresso in altra forma, mediante il *contenuto*

³ Freud (1973) attinse anche alla propria esperienza personale per identificare gli ingredienti costitutivi del sogno stesso, assegnando un posto significativo ai residui non elaborati dei ricordi, prevalentemente della vita infantile, pur attingendo anche a materiale recente, anche del giorno precedente. Per esempio, quello che in uno dei suoi sogni appariva un'immagine sovrapposta di due figure che sfumavano l'una nell'altra senza minimamente poterne comprendere l'associazione, divenne chiaro ai suoi occhi quando nel confronto con la madre riconobbe che si trattava di due persone reali del suo passato, il suo medico ed uno dei suoi professori di liceo, accomunati da una stessa esperienza, di conflittualità (p. 37).

manifesto. Il sogno è *la via regia per la conoscenza dell'inconscio*; per Freud diventò quindi essenziale delineare un metodo che gli consentisse di decriptare il linguaggio cifrato con cui il sogno si presenta. In sintesi, Freud, ponendo il sogno come fenomeno psichico, ha valorizzato, con gli strumenti possibili a quel tempo, la potenza *espressiva* del sogno indicandone la *funzione*: due elementi che riprenderemo a breve, con le dovute differenze, nella mia visione integrata sul sogno.

Carl Gustav *Jung* amplia la visione dell'inconscio freudiano, evidenziando la *funzione autoregolatrice della psiche*, volta al benessere e a gestire, mediante le difese, processi minacciosi. Oltre alla dimensione soggettiva, individuale, Jung vede nell'inconscio collettivo la possibilità, per ciascuno, di avvalersi di una *saggezza transpersonale* grazie agli archetipi che predispongono la persona umana ad essere nel mondo in modo *adattivo*. Nel sogno per Jung, come ben sottolinea Scilligo (1988a, pp. 13-14), coesistono due funzioni, quella compensativa e quella prospettica: grazie alla *funzione compensativa* il sogno ripescerebbe dall'inconscio quegli aspetti significativi per la persona – legata agli archetipi – ma repressi o comunque ignorati nella vita di veglia, portando così alla luce aspetti preziosi per il sognatore in quanto legati allo sviluppo della sua personalità ma svalutati nella vita di veglia; con la *funzione prospettica* del sogno, invece, Jung evidenzia *l'attività autonoma della mente*, pur essendo espressione di processi involontari dunque inconsci: “il sogno non è profetico in senso letterale ma *svela piani intuitivi* per arrivare a degli obiettivi desiderabili” (Scilligo, 1988a, p. 14). In tal senso il sogno mostrerebbe in anticipo quello che potremmo realizzare in futuro, consentendoci di far delle prove e di arrivare più preparati nella vita di veglia.

Scilligo ha evidenziato come la visione di Jung ribalti quella freudiana perché nel sogno la persona “genera ex novo il mondo onirico, non ricompona elementi mnemonici preesistenti” (1988b, p. 21). Illustrerò di seguito come le recenti ricerche in ambito neuroscientifico non solo confermino le *funzioni compensative e prospettiche* di Jung mediante l'individuazione di zone diverse del

cervello deputate alla costruzione del sogno, ma giustifichi la considerazione dello stesso come *fenomeno psichico complesso*, elemento centrale per la mia concezione del sogno.

Diversi sono i contributi della *ricerca in ambito neuroscientifico* (per es., Foulkes, 1962; 1985, 1996; Nir e Tononi, 2009; Siclari et al., 2027; Solms, 2023) che chiariscono l'origine *dei diversi processi* inerenti al sogno. Darò per assodati i *processi di natura psicofisiologica* correlati al sogno, data la prospettiva assunta, di tipo clinico e didattico-formativo nell'ambito della psicoterapia; accennerò solo a quelli che mi permettono di mettere in luce i diversi processi emergenti nel sogno e nella sua narrazione, al fine di *poterli riconoscere e valorizzare nel lavoro psicoterapeutico*.

Nell'affascinante panorama di studi che chiariscono le molteplici funzioni collegate all'attività cerebrale nelle diverse parti del cervello durante il sogno, spicca il contributo di Solms⁴ (2023, p. 401) che ha evidenziato in modo inequivocabile il coinvolgimento delle emozioni alla base del sogno, in particolare riguardo all'esperienza di desiderio e di paura; oltre che confermare le intuizioni di Freud del sogno come "appagamento di desideri inconsci", ha delle potenti implicazioni di natura clinica. Più specificamente, la scoperta che a fungere da motore dei sogni sia il *circuito dopaminergico mesocorticale-mesolimbico*, un sistema "tutt'altro che neutro dal punto di vista motivazionale [...] e responsabile invece dei "più vigorosi comportamenti *esplorativi e di ricerca* che un animale è in grado di esibire" (p. 539, nota 33), implica che i sogni abbiano funzioni molteplici, *orientati da diversi sistemi motivazionali*. Tale scoperta aggiunge al sogno la funzione di poter

⁴ Trovo interessante la sua disputa con Hobson al riguardo, che, identificando un raggruppamento di neuroni del ponte come generatori del sonno REM nel tronco cerebrale colinergico, e conseguentemente anche del sogno che si realizza in quella fase del sonno, concludeva che si trattava quindi di "una parte assai antica e bassa del cervello, molto lontana dalle vette maestose della corteccia cerebrale, dove si presumeva si svolgesse tutta l'azione dello scenario della psicologia umana. [...]. Hobson aggiunse che i sogni non potevano essere in nessun modo motivati dai desideri, che fossero neutri dal punto di vista motivazionale" (nota 15) (Solms, 2023, p. 401).

fare previsioni rispetto a possibili soluzioni soddisfacenti e adattive, percepite “sicure”. Il che conferma la funzione prospettica del sogno intuuta da Jung, ripresa poi da Scilligo (2008a). Certamente tali scoperte neuroscientifiche⁵, evidenziando che il sogno ha radici in aree diverse del cervello, corticale e subcorticale, *spiegano la natura del sogno* e la *molteplicità dei processi* in esso coinvolti e danno fondamento all’approccio psicoterapeutico al sogno nella nostra visione.

In estrema sintesi, il sogno è il frutto di *un’attività mentale articolata e complessa* che si realizza durante il sonno in tutte le sue fasi, particolarmente ma non esclusivamente quella REM, frutto *dell’attivazione di diverse aree del cervello corticale e sottocorticale*. La conseguenza è che al sogno siano connesse diverse funzioni specifiche *correlate tra loro* (simboliche, della memoria, cognitive, sensoriali), che danno luogo ad una *molteplicità di processi con diverse forme e livelli di elaborazione*, per lo più di natura inconscia ed espressi in forma simbolica, che richiedono necessariamente una decodifica per poterne cogliere i diversi significati. Esistono, quindi, *le basi neurobiologiche che fondano e spiegano i diversi processi inerenti al sogno* che prendo in considerazione nel mio modello.

Il sogno in un’ottica processuale e integrata

Nel delineare la mia concezione del sogno, ne distinguerò la *natura* e le sue *forme espressive*, proponendone una visione integrata. Riguardo alla prima, evidenzierò come la concezione processuale della mente nell’ottica dell’Analisi Transazionale Socio-Cognitiva illumini la comprensione del sogno come fenomeno psichico complesso che intreccia processi di diversa natura e integrerò tale prospettiva con la concezione della mente di Siegel. Entrambe le teorie concepiscono la *mente come relazionale* e pongono l’accento sulla ricchezza della *dimensione interpersonale nella co-costruzione dei*

⁵ L’articolo di Rizzi e Bove (2024) pubblicato nello stesso numero di questa rivista, fornisce un panorama ricco e sintetico sugli sviluppi recenti della ricerca nell’ambito neuroscientifico e della psicologia cognitiva, molto interessante per i nostri scopi.

processi in corso, elemento che sarà centrale nell'illustrare il lavoro terapeutico sul sogno. Relativamente, invece, alle forme espressive, ne considererò gli aspetti simbolici e narrativi, alla luce delle teorie più attuali e nell'ottica dell'ATSC.

Premetto che mi allineo totalmente alla concettualizzazione teorica di Scilligo, magistralmente descritta nei suoi due articoli⁶ (1987, 1988a) che abbiamo scelto di ripubblicare in questo numero unico dedicato al sogno in psicoterapia, perché rappresentano una pietra miliare, teorica e metodologica, fondante l'approccio clinico che ci caratterizza nel lavorare sul sogno ancora oggi, alla luce del nostro modello integrato e dell'ATSC. Nella prefazione del suo libro *I sogni. Una guida al futuro* (1988b) Pio Scilligo scrive:

“I sogni sono il *linguaggio più sincero di cui la persona dispone per cogliersi nella propria realtà esistenziale*. Attraverso i sogni [la persona] conosce il proprio passato, si racconta il proprio presente senza sotterfugi e, con *impareggiabile saggezza, si guida verso il futuro*. Tutta la ricchezza informativa è espressamente un *linguaggio simbolico* che richiede una lettura attenta da parte della persona che sogna per non permettere a se stessa o ad altri di contaminare l'autenticità dei messaggi esistenziali”.

Mi pare un compendio sintetico che racchiude quello che intendo sviluppare nell'articolo, usando il nostro approccio integrato per leggere la complessità della mente che si riflette nei sogni.

Rispetto alla *funzione del sogno* Scilligo aggiunge:

“Se il mondo psichico è concepito come un complesso sistema gerarchizzato di strutture e processi consci e inconsci, allora il sogno può essere visto come uno degli strumenti più validi di equilibramento e integrazione cibernetica a disposizione della persona. Nel processo di equilibramento il sogno non solo informa sullo status quo ma attivamente promuove integrazione e sviluppo, mantenendo da un lato in uno stato quasi stazionario il sistema (entropia positiva, cibernetica I, omeostasi) smussando e compensando oscillazioni verso condizioni polarmente opposte, e dall'altro lato promovendo trasformazioni e complessizzazione (entropia negativa,

⁶ Sogni e lavoro sui sogni, I e II parte (1987, 1988).

cibernetica II, omorresi) del sistema attraverso i processi legati all'intenzionalità e all'orientamento verso il futuro" (1988b, p. 216).

Tale concettualizzazione teorica, che consente di identificare i *diversi processi coesistenti nel sogno*, sia relativamente alla *sua natura* che alla *sua espressione nel contesto terapeutico*, sarà il fondamento degli *obiettivi strategici* nel lavorare sul sogno.

Il sogno e la sua natura

Una osservazione comune, non riservata agli specialisti in materia, è che talora si è protagonisti di lunghi e articolati sogni da cui non ci si vorrebbe svegliare – se ne è “*consapevoli*” durante il sonno stesso -, altre volte al risveglio si ha l'impressione di non aver proprio sognato – si è, quindi, nella *inconsapevolezza* più totale dal momento che è acclarato che tutti in realtà sogniamo. E ancora: altre volte invece sobbalziamo per *incubi* che ci svegliano, altre ancora ci svegliamo pacificati e soddisfatti. *Quale funzione* avrà avuto per noi il sognare in queste diverse esperienze soggettive? Talora al momento del risveglio ci accorgiamo che il fischio del treno del nostro sogno “continua” con il suono della nostra sveglia. *Quali processi* stiamo attivando in tal caso? Talvolta invece richiamiamo alla mente un sogno solo durante la giornata. *Perché? Come ce lo spieghiamo?* Come ci aiutano teoria e ricerca a riflettere sul tema e rispondere ai nostri interrogativi?

Il sogno è una espressione dell'attività della mente che si realizza durante il sonno, particolarmente, ma non esclusivamente, nella fase REM. Gli studi di carattere neurobiologico e neuroscientifico spiegano l'esperienza soggettiva dei *diversi livelli di coscienza* percepiti anche dal profano mediante l'attivazione di circuiti neuronali diversi, riferibili ad aree diverse del cervello attivate durante il sonno e il sogno. Nel sogno sono effettivamente coinvolti *processi di natura* diversa, a seconda delle reti neurali che “si accendono insieme” nella produzione del sogno stesso, “svegliate” probabilmente da processi attivi nello stato di veglia, che attengono ad aspetti *di natura sensoriale, emotiva e cognitiva* connessi a diversi fattori attivanti: aspetti strettamente sensoriali nel qui ed ora, come un rumore

insorgente, oppure esperienze emotivamente significative nella vita di veglia, o problemi in sospeso, pensieri, preoccupazioni, aspetti conflittuali tra desideri e paure, crisi attraversate nella vita di veglia nelle diverse sfide nell'interfacciarsi con una complessità progressivamente più ampia nella realtà della vita; e non ultimi, ulteriori fattori attivanti riguardano curiosità e nuove prospettive che si aprono all'orizzonte della persona.

Le diverse *fonti di informazione* richiedono tipi di *elaborazione*⁷ differenti che danno forma a esperienze soggettive differenti: *esperienze cinestetiche*, interne al corpo, *sensoriali* connesse alla percezione di stimoli esterni e *organizzati mediante schemi di significato* legati ad esperienze pregresse che possono manifestarsi mediante processi di natura somatica e che attengono ad una sfera non cosciente, espressa nel corpo; altre fonti sono più strettamente connesse a *processi di natura psichica, consci e non consci*, di carattere *cognitivo* ed *emotivo*, residui della memoria nella vita di veglia, insieme a sfide aperte rispetto al futuro. Nel sogno si intrecciano, quindi, *processi di natura psichica, mentale, con quelli di natura fisica, neurobiologica*. Come rilevarli?

I prossimi due paragrafi pongono le basi teoriche per identificare tali processi mediante due modelli di lettura teorica, utili per poi delineare gli obiettivi strategici del lavoro sul sogno dalla mia prospettiva; esplicitano, il primo, i concetti di base del modello di analisi dei processi mentali in Analisi Transazionale Socio-Cognitiva (ATSC), il secondo, la concezione della mente come regolatrice di flussi di energia e di informazioni alla luce della neurobiologia interpersonale di Siegel (2014). Per gli esperti sul tema potrebbero essere superflui, ma se ne suggerisce la lettura a chi non ha ancora familiarità con il lavoro sui sogni per mettere a fuoco i possibili

⁷ Un esempio è nel modello di Leventhal (1979) che fa riferimento a tre diversi tipi di elaborazione delle emozioni: espressivo-motoria, schematica e concettuale. Per un approfondimento sul tema, si veda de Nitto (2006) e in particolare nel cap. 1 la sezione intitolata "Per una teoria integrata delle emozioni".

processi rilevabili nel sogno, intrapsichici e interpersonali, e avere poi una bussola per orientare il proprio intervento.

La natura processuale della mente e il sogno

Nell'Analisi Transazionale Socio-Cognitiva la mente ha una *natura processuale* (Scilligo, 2009b). Gli stati dell'Io, che costituiscono l'unità concettuale di base della personalità, proprio come nell'Analisi Transazionale (AT), sono schemi di natura processuale relativamente alla percezione di sé e degli altri e alla relazione con sé e con gli altri. Tale visione si radica sulla "teoria degli schemi" intesi come nei modelli connessionisti dei Processi Distribuiti Paralleli (McClelland & Rumelhart, 1986). Scilligo (2009) nel capitolo III del suo libro *Analisi Transazionale Socio-Cognitiva*, che è il risultato di anni di studi e ricerche sul sé e sull'identità⁸, ha dimostrato efficacemente che "gli stati dell'Io sono sub-sistemi particolari di schemi di natura processuale ricollegabili ad altri concetti ampiamente usati oggi in psicologia, quali gli schemi-persona (Horowitz, 1991), i modelli operativi interni (Bowlby, 1980), i prototipi (Rosch, 1978) ed altre unità concettuali dei modelli strutturali nelle teorie psicodinamiche (ad esempio Kohut, 1980; Scilligo, 1988c)" (Scilligo, 2009, p. 52).

L'esperienza psichica soggettiva è strettamente connessa all'*attivazione* di schemi specifici grazie alla attivazione simultanea di reti neurali (Processi Distribuiti in Parallelo, schemi PDP) (Scilligo, 2009; De Luca, de Nitto, 2012)⁹. È la frequenza con cui vengono attivate tali reti neurali che dà luogo alla costruzione di schemi, *di*

⁸ Tali studi e ricerche effettuati insieme al gruppo dei docenti collaboratori della SSPC-IFREP, della SSSPC-UPS e della SSPT-SAPA, ha dato luogo al gruppo di ricerca denominato Laboratorio di Ricerca sul Sé e sull'Identità (LaRSI) dell'Istituto di Ricerca sui Processi Intrapsichici e Relazionali (IRPIR), fondato da Pio Scilligo.

⁹ Una buona sintesi che descrive il concetto di stato dell'Io sotto il profilo esplicativo e descrittivo in ATSC è pubblicata negli Atti della Giornata di studio SIAT, realizzata all'Università Pontificia Salesiana, in "*L'Adulto in azione nell'Analisi Transazionale Socio-Cognitiva*", di De Luca M.L. & de Nitto, C. (2012, pp. 38-44).

natura processuale, appunto, che servono a organizzare la realtà e a renderla prevedibile sulla base delle esperienze precedenti. Quali saranno, allora, i processi attivati nel sogno?

Le relazioni interpersonali, specialmente quelle primarie, sono fondamentali per spiegare la prevalenza di alcuni schemi rispetto ad altri, coerentemente con un contesto relazionale che ne sostiene la persistenza, in termini di adattamento. In AT chiamiamo *copione di vita* l'insieme dei sub-schemi organizzati che la persona costruisce in un contesto familiare sulla base di *decisioni* limitanti rispetto alla propria realizzazione, attuate però in vista del bene primario che è mantenersi in relazione con le figure di attaccamento, ove l'adattamento consente al cucciolo d'uomo di sopravvivere! La messa in atto del copione viene concepita come l'attivazione degli schemi finalizzata alla sopravvivenza psichica della persona¹⁰. Le teorie socio-cognitive supportano tale prospettiva, evidenziando il ruolo degli apprendimenti sociali nel modellamento della mente. Anche nel sogno, quindi, potremo riscontrare processi tipici del copione di vita della persona, "risvegliati", *esemplati*, direbbe Horowitz, a partire da qualche stimolo della vita di veglia. A tal riguardo fornisco un piccolo esempio: una cliente una volta riportò un sogno fatto la notte seguente all'aver ricevuto la notizia gioiosa di un avanzamento di carriera che

¹⁰ Lorna S. Benjamin, l'ideatrice del modello interpersonale, del modello Structural Analysis of Social Behaviour (SASB, 1974, 1979), in italiano Analisi Strutturale del Comportamento Interpersonale (ASCI), e della Terapia Ricostruttiva Interpersonale (1974, 1999), identifica specifici *processi di copia* per spiegare i sintomi persistenti nei *pazienti non trattabili, resistenti al cambiamento*, come l'espressione del *dono d'amore* verso il caregiver, allo scopo di mantenere la relazione possibile, essenziale per la sopravvivenza psichica e fisica. Ella crea la Terapia Ricostruttiva Interpersonale per illustrare come promuovere la scoperta e la gestione di sé e il cambiamento in psicoterapia al fine di promuovere lo sviluppo di una propria identità autonoma; il SASB, invece, ha lo scopo di descrivere i comportamenti osservabili, che in ATSC sono esprimibili in termini di stati dell'Io, con delle chiare dimensioni al fine di definirli operativamente, ai fini clinici e di ricerca.

da tempo agognava. Ne narrò un piccolo flash, il residuo di un sogno¹¹ agitato di cui non ricordava altro.

È alla guida di una macchina e si accorge di non riuscire ad andare avanti. Spazientita, visto che ha preso insolitamente la macchina e sa di dover raggiungere in fretta un certo posto, non meglio identificato, e si accorge che la macchina ha le ruote quadrate! Si sveglia angosciata.

Nel lavorare sul sogno *scoprì* il proprio *timore/terrore* di superare la sorella maggiore! Nel percepirsi gioiosa del proprio successo, evidentemente, aveva attivato nel sogno uno schema ingiuntivo di *Non riuscire* e a catena la sua decisione di copione di “non poter superare la sorella”. Si rese consapevole della sfida interiore che stava fronteggiando, riconoscendosi nel proprio processo di individuazione. E il lavoro sul sogno fu l’avvio per un’ulteriore area di sviluppo in terapia sull’affermazione di sé.

In ATSC questi schemi sono denominati *stati dell’Io*; come nell’Analisi Transazionale ne distinguiamo prototipicamente tre, lo stato dell’Io Genitore, Adulto e Bambino. In ATSC, considerando il livello descrittivo, identifichiamo gli stati dell’Io sulla base di quattro dimensioni¹², avvalendoci del modello dell’Analisi Strutturale del Comportamento Interpersonale (ASCI), lo Structural Analysis of Social Behaviour di L.S. Benjamin (1974, 1979) e della rielaborazione successiva di Scilligo (1988c). Una delle quattro dimensioni è quella *evolutiva* che consente di distinguere gli stati dell’Io sulla base dei diversi processi di astrazione di cui progressivamente diventiamo capaci nel corso dello sviluppo: nelle primissime fasi della vita, gli schemi si formano a partire dall’esperienza di tipo sensoriale ed emotiva, per poi passare a schemi progressivamente più complessi che implicano la capacità di analizzare la realtà e di regolare le proprie azioni, avvalendosi di competenze astrattive sempre più evolute nell’arco dell’esistenza. E cioè nel tempo il bambino sviluppa prima

¹¹ D’ora in poi gli esempi sul sogno saranno in carattere corsivo.

¹² Per conoscere più in dettaglio le diverse dimensioni degli stati dell’Io, si veda Scilligo, 2009 (capp. 3 - 4 - 5).

lo stato dell'Io Bambino, maturando competenze *di natura emozionale*, poi l'Adulto, con la costruzione di abilità nell'*analisi della realtà* e poi lo stato dell'Io Genitore, con lo sviluppo di competenze di tipo *regolativo e normativo*. I tre suddetti *processi* sono rilevabili anche in una persona adulta per cui è possibile identificare uno dei tre stati dell'Io, grazie alla prevalenza dei processi attivati (emozionali, di analisi della realtà e regolativi/normativi). Più specificamente, riconosciamo lo stato dell'Io Bambino sulla base dei primi tre stadi del modello della Mahler (esplorazione, orientamento, attaccamento), lo stato dell'Io Adulto, sulla base dei successivi tre (simbolizzazione, riflessione ed empatia) e lo stato dell'Io Genitore, sulla base degli ultimi due stadi (interdipendenza e identità) (Benjamin, 1979; Scilligo, 2009b; Bianchini, de Nitto, 2019). Le altre tre dimensioni, *Relazionale*, dell'*Affiliazione* e dell'*Interdipendenza*, consentono di cogliere: quella *Relazionale*, il focus dell'attenzione cui ci si riferisce, e cioè la *relazione con sé o con gli altri (Proponente e Rispondente)*; le altre due invece, e cioè *l'Affiliazione* (amorevole/ostile) e *l'Interdipendenza*, e cioè l'uso del potere (Libertà/Controllo), consentono di cogliere le diverse sfumature nei tre stati dell'Io. Distinguiamo conseguentemente stati dell'Io Sé e Relazionali da Stati dell'Io Sé e per ciascuno di questi, a seconda che dominino Libertà Amorevole, *Protettivo*, Controllo Amorevole, Controllo Ostile o Libertà Ostile, distinguiamo stati dell'Io Genitore, Adulto e Bambino, rispettivamente *Liberi, Protettivi, Critici e Ribelli*.

La fig. 1 illustra graficamente i 36 stati dell'Io degli Stati dell'Io Relazionali (Genitore e Bambino Relazionale) e degli stati dell'Io Sé; consente di chiarire l'identificazione dei diversi stati dell'Io sulla base delle quattro dimensioni che li definiscono operativamente. In ognuna delle tre superfici (Genitore Relazionale, Bambino Relazionale e Sé) ciascuno dei quattro quadranti contiene stati dell'Io Bambino, Adulto e Genitore, con le diverse sfumature relativamente al grado di Affiliazione e Interdipendenza, dando luogo a stati dell'Io Liberi (BL, AL e GL) e Protettivi (BP, AP, GP); stati dell'Io Critici (BC, AC e GC) e Ribelli (BR, AR e GR). I profili degli stati dell'Io in cui dominano i processi degli stati dell'Io Liberi e Protettivi sono quelli

tipici del ben-essere psicologico; al contrario se dominano gli stati dell'Io Critici e Ribelli abbiamo un profilo tipico del mal-essere psicologico. La fig. 1 presenta anche una descrizione dei processi tipici di ciascuno stato dell'Io.

La descrizione prototipica sintetica degli stati dell'io dell'ATSC

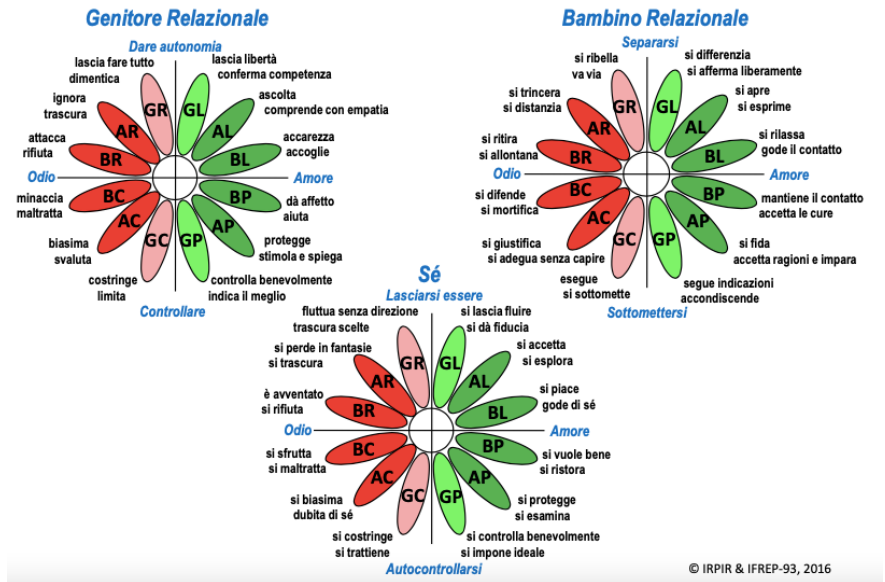


Fig. 1 – I processi degli stati dell'io Relazionali (Genitore Relazionale o Proponente) e Bambino Relazionale o Rispondente) e degli stati dell'io Sé in ATSC. (IRPIR, IFREP-93, 2016)

Quali dunque, le implicazioni per la formazione del sogno?

In quanto espressione dell'attività della mente, il sogno manifesta *schemi di carattere processuale* che esprimono l'identità del sognatore. Se la mente è un "complesso sistema gerarchizzato di strutture e processi consci e inconsci" (Scilligo, 1987, p. 207) il sogno è espressione di tali processi che in ATSC sono codificabili in termini di *stati dell'io* sia relativi a sé (Stati dell'io Sé), sia relativi alla

relazione interpersonale (Stati dell'Io Relazionali), *Liberi, Protettivi, Critici e Ribelli*. Il sogno può rivelare i modi con cui la persona tratta se stessa, in relazione ai processi più frequentemente attivati, le modalità più ricorrenti nel fronteggiare le sfide relazionali affrontate nel passato e evidenziare processi ridondanti espressione del *copione* di vita; il sogno può contenere anche schemi desiderati, intuizioni su di sé e sulle relazioni, magari a partire dal confrontarsi con realtà diverse e complesse avvalendosi della *esperienza relazionale del presente nel contesto sociale e culturale* propri della persona, per ampliare la gamma di schemi possibili e realizzare le sue potenzialità e il suo essere nel mondo in qualità di agente responsabile, condizionato ma non determinato dai vincoli esistenti.

L'ATSC getta luce quindi sulla *lettura dei processi intrapsichici e relazionali*, gli stati dell'Io sé e relazionali, che sono veicolati dai "contenuti" onirici, espressi in una notevole varietà di simboli. La competenza nel distinguere i diversi stati dell'Io servirà ad orientarsi nel cogliere il sogno *dal punto di vista processuale*, ponendo l'accento sui processi emergenti nella narrazione del sogno, potendo accompagnare in modo mirato la persona nella scoperta di sé, *più consapevole* delle sfide che sta affrontando.

Le "funzioni" della mente e il sogno

Gli schemi mentali, di natura processuale, sono l'esito dell'interscambio tra *processi di natura somatica, emotiva, cognitiva e relazionale*. Il modello dell'ATSC si integra brillantemente con l'approccio di Siegel e della neurobiologia interpersonale, che evidenzia la stretta interdipendenza tra mente, cervello e relazioni, ben sintetizzato nel triangolo del benessere: "L'armonia dell'integrazione si manifesta sotto forma di relazioni empatiche, mente coerente e cervello integrato. Il cervello, inteso in un'accezione allargata come sistema nervoso distribuito in tutto il corpo, è il meccanismo neurale che plasma i flussi di energia e informazioni. Le relazioni sono la condivisione dei flussi e la mente è il processo incarnato e relazionale

che li regola¹³” (Siegel, 2014, fig. E, p. 7). Definire la *mente come regolatrice di flussi* ci aiuterà a comprendere come il sogno possa veicolare *informazioni* dense di *significato* per il sognatore e getterà luce sul ruolo dei processi relazionali con il terapeuta per favorire la comprensione di sé e dei propri significati da parte del sognatore.

Entrando più nello specifico, Siegel chiarisce che la vita mentale ha a che fare “con la *regolazione di flussi* non definibili genericamente come flussi di energia bensì come *specifici¹⁴ pattern di flussi energetici che chiamiamo informazioni*. Un’*informazione* rappresenta, “sta per” qualcosa di diverso da sé. L’informazione è un pattern di flusso di energia con una *valenza simbolica*, un pattern che ha un *significato*. [...] Le nostre menti sono piene di informazioni – di significati simbolici emergenti da pattern di flussi di energia che rappresentano una molteplicità di elementi associati” (2014, XXVI-XXVII). Quest’ultima frase mi pare sia emblematica per il sogno e il lavoro sul sogno.

Per chiarire questa complessa definizione Siegel presenta un esempio in cui, nominando la “Torre Eiffel”, guida il lettore a identificare diversi livelli di informazioni connesse, distinguendo la torre in sé stessa dalla *rappresentazione* che ciascuno ne può avere, con la varietà di significati che ciascuno attribuisce, a partire dalla propria esperienza personale e interpersonale, condensati in “informazioni”. Partendo da questo stimolo, racconterò quello che, mentre leggevo e cercavo di capire il significato del suo esempio, ho attivato io stessa nella mia mente e che spero aiuti anche voi a chiarirne meglio il senso.

... Richiamo alla mente, e nel cuore, la prima volta che ho visto la Tour Eiffel, l’eccitazione gioiosa di andarci con mio marito e il mio primo figlio di appena nove mesi, insieme al caldo infernale di quei giorni che interferiva con la piacevolezza dell’esserci, insieme a quella

¹³ Copyright 2010 by Mind Your Brain, inc. Per gentile concessione di D. Siegel, tratto da *Mindsight: la nuova scienza della trasformazione personale*, tr. it. Raffaello Cortina, 2011, p. 19.

¹⁴ La sottolineatura è dell’autrice e servirà per collegare questi aspetti con il modello di Ecker.

di sapere che Parigi era la prima tappa ludica dopo un viaggio a Bruxelles per realizzare il Training Endorsement Workshop ed avviare il mio iter formativo avanzato per diventare Didatta e Supervisore in AT. Incredibile! Quante *informazioni* in questo *flusso* pensando a tante relazioni... Mentre scrivo posso affermare con franchezza che queste *informazioni* erano totalmente fuori dal mio orizzonte consapevole poco fa! Sono associazioni costruite spontaneamente e in diretta mentre scrivo e mi aiuta a rappresentare le *molteplici attività della mente* grazie al *flusso di energia* connessa agli stimoli. In termini più astratti, possiamo cogliere *diversi piani* che si intrecciano nella mente e che diventano informazioni in relazione ai flussi di energia *attivati nel qui ed ora*. Siegel distingue un piano *reale*, la torre in sé, e un piano *simbolico*, relativo ai diversi significati che quel simbolo, la torre Eiffel nell'esempio, rappresenta e che lui definisce *informazioni*. Le informazioni quindi, in tal senso, condensano sensazioni, pensieri, ricordi, affetti, esperienze connotate affettivamente, sono dense di significato, possono essere più o meno coscienti ma certamente regolano l'orientamento all'azione (schemi di natura procedurale).

Ritornando al nostro focus, possiamo dire che le immagini presenti nel sogno, "prese in prestito" dalla vita reale, sono *simboli* intrisi dei significati personali del sognatore e vanno quindi decodificati relativamente alla sua stessa esperienza, soggettiva, sì, ma intrisa di relazioni, in uno specifico contesto. Per Siegel "la mente è sia **in**-carnata in un contesto corporeo, interno, sia in-serita in un contesto relazionale esterno. *Incarnata e relazionale: è questa la natura fondamentale della mente*" (p. XXVII).

Menzionare la centralità dell'aspetto relazionale nella costruzione della mente, oltre ai flussi di energia e informazioni, è a mio avviso fondamentale per il lavoro sul sogno: il *copione di vita si costruisce in relazione* alla necessità di sopravvivere nel mondo, come sappiamo, con i vincoli percepiti nelle relazioni reali, specie quelli delle primissime fasi della nostra esistenza umana. Una declinazione di questo aspetto è assai rilevante nel lavoro sul sogno: pone al centro la dimensione relazionale come strumento che veicola e favorisce la costruzione della mente; getta luce sul valore di servirsi dei processi

interpersonali e intersoggettivi messi in atto nella relazione terapeutica durante il lavoro sul sogno, nel qui ed ora, *nel momento presente*, al servizio del cogliere le *informazioni* nei propri simboli da parte del cliente. Il terapeuta potrà consapevolmente sintonizzarsi sui *flussi di energia* nel cliente, che si possono cogliere mediante l'attenzione al non verbale della persona mentre narra il sogno o ne drammatizza una parte, e potrà promuovere l'esperienza di cogliersi nei suoi significati, *informazioni*, che favoriscano la scoperta di sé e pongano le premesse per processi integrativi da parte del sognatore. In sintesi, il sogno può condensare, mediante le diverse forme espressive che a breve snoccioleremo, esperienze dense di significato connesse con la storia di relazione della persona, il suo copione e con le sue aspirazioni per il futuro nelle sfide del presente.

Combinare questa lettura dei processi con quella degli stati dell'Io in ATSC, pone al centro il processo intersoggettivo tra terapeuta e cliente, centrale per entrambi, e aiuta il terapeuta ad avere una *bussola* che orienti l'intervento sul sogno *in un'ottica integrata* e individuando così *specifici obiettivi strategici*, avvalendosi di una *teoria della tecnica* che fonda l'intervento stesso.

Il sogno e le sue forme espressive

Nel paragrafo precedente ci siamo soffermati a riflettere sulla natura del sogno in un'ottica processuale integrata, con particolare riferimento all'ATSC e alla Neurobiologia interpersonale per la concezione della mente, utili per osservare i diversi processi insiti nel sogno mediante le due prospettive. Ci focalizzeremo ora sulle principali *forme espressive* rilevabili nel sogno, considerandone gli aspetti *simbolici* e *narrativi*, riflettendo ad un livello di astrazione meno elevata rispetto al precedente paragrafo, contribuendo a fornire ulteriori strumenti per riconoscere i processi in corso nel lavoro terapeutico: il sogno costituisce uno specchio di *processi intrapsichici e relazionali* della persona, potenzialmente densi di *informazioni* pur esprimendosi in un *linguaggio simbolico* il cui significato è estraneo al sognatore stesso, fuori dalla sua consapevolezza. Il sogno, inoltre, quando entra nella stanza della terapia, si esprime in una *forma*

narrativa: il terapeuta può averne accesso esclusivamente mediante il racconto del sognatore nel qui ed ora. Vediamo nel dettaglio come avvalerci di tali elementi nel lavorare sul sogno.

Il simbolismo nel sogno

Per la natura stessa del sogno, che si esprime per la gran parte in immagini, lo stesso prende in prestito *simboli*, spesso tratti dalla vita di veglia, per rappresentare aspetti spesso alienati, non integrati di sé. A tal riguardo Fritz Perls delinea la funzione rappresentativa dei simboli del sogno. “La bellezza del sogno – benché adempia a diverse altre funzioni – sta nel fatto che incontriamo quelle persone che rappresentano le cose significative per noi, e ogni aspetto del sogno, ogni altra persona, ogni cosa, ogni stato d’animo, è parte integrante del nostro sé frazionato” (1977, p. 157). Lo scopo della terapia gestaltica sul sogno, come dice Perls “è di integrare tutte le parti alienate, disperse e rinnegate di sé, e rendere la persona nuovamente intera” (p. 157) perché la persona possa continuare ad evolvere. I simboli del sogno sono parti di noi stessi.

Anche Scilligo, che ha lavorato sui sogni sempre in un’ottica gestaltica, sostiene che i simboli comunicano alla persona qualcosa di sé; nel *messaggio simbolico*, distingue il *sogettivo dall’oggettivo*: il messaggio simbolico sogettivo mette in luce che ciascuno utilizza il proprio bagaglio di significati personali attingendo alla propria storia di vita. Il simbolo è *poliedrico*, non riconducibile ad un significato generico uguale per tutti, non è un segno e va letto nel contesto di vita della persona e del sogno. In tal senso, l’unico interprete del sogno è il sognatore stesso. Riguardo al messaggio simbolico oggettivo distingue l’*oggettivo-reale*, quando nel sogno si usa un simbolo, per es. un cane rabbioso, a partire da un’esperienza reale vissuta con un cane reale, dall’*oggettivo-causale* che invece fa riferimento agli schemi procedurali del passato, diremmo con il linguaggio usato precedentemente: il vissuto recente legato all’oggettivo-reale (per es. il cane del vicino di cui ho avuto paura il giorno prima) può *accendere* schemi del passato che si ripresentano nel sogno sulla base della *stessa emozione di paura* percepita dal soggetto ma che richiama

l'esperienza con un padre violento di cui la persona aveva, appunto, paura (in AT facciamo riferimento al concetto di "elastico" quando lo stimolo del qui ed ora richiama esperienze emotivamente attivanti, legate fra loro da una stessa emozione). L'ottica processuale sopra descritta chiarisce la natura di tali connessioni.

Per ampliare la ricchezza dei processi da osservare nel sogno sottolineo il contributo di W. Bucci (1999) che nella sua teoria del Codice Multiplo chiarisce bene diversi tipi di processi "simbolici" con le loro specificità. In aggiunta ai piani appena descritti, attinenti prevalentemente al simbolico espresso in immagini e mediante la parola, il *simbolico-verbale*, esistono piani altrettanto importanti nel sogno, che attengono invece al piano *simbolico non verbale* e a quello *sub-simbolico*. Questi ultimi possono essere assimilabili alla conoscenza implicita propria della memoria *procedurale* fondati su esperienze spesso fortemente connotate emotivamente, con significati e informazioni rilevanti soggettivamente per la persona, solitamente così precoci nello sviluppo che restano nella memoria implicita, non cosciente, pur influenzando significativamente sul comportamento mediante normativi restrittivi della libertà della persona ma essenziali ai fini della sopravvivenza fisica ed emotiva nella relazione con il caregiver. Tali processi sono collegabili ai diversi livelli di elaborazione emozionale e cognitiva e ai diversi livelli evolutivi negli stati dell'Io.

Durante il lavoro sul sogno, nel modello che propongo diventa particolarmente rilevante imparare a *osservare i processi in corso* nel cliente secondo tale prospettiva e ad intercettare tali livelli di elaborazione, i tipi di "conoscenza", di natura sub-simbolica e/o simbolica non verbale, perché sia possibile usare la relazione terapeutica come luogo di scoperta nell'esperienza inter-soggettiva e cogliere, come direbbe Siegel, flussi di energia nel contesto relazionale e ponendovi "attenzione focalizzata" (Siegel, 2014, 7.1-8.8) perché il sognatore possa accedere alle sue scoperte.

Come sottolinea Horowitz (1991), tante volte i nostri schemi sono conflittuali e organizzati mediante schemi complessi e gerarchizzati che condensano insieme ai conflitti (sulla base di vissuti di esperienze

desiderate e temute) anche i compromessi adattivi e problematici con cui la persona si protegge difensivamente quando non riesce a risolvere il conflitto stesso. Proprio come nella vita di veglia, per l'analogia dell'attività mentale nel sonno, possono essere presenti tutti questi livelli anche nel sogno, consentendo di cogliere i conflitti attualmente presenti, sia pur a livello non conscio.

Il contenuto manifesto del sogno, proprio per il suo linguaggio simbolico, necessita di un processo di disvelamento per cui la persona stessa possa riconoscersi e cogliersi nei propri significati personali ed esistenziali riducendo il rischio di "contaminare" il messaggio originario con interpretazioni non rispettose dell'esperienza soggettiva.

Alla luce di tutto questo, la sfida è di tradurre nella pratica clinica l'ampiezza delineata nella visione del sogno prospettata per promuovere processi che consentano al sognatore di passare dal simbolo al significato personale cosicché diventi *informazione*, ampliando la possibilità di comprendersi e operare scelte, piuttosto che mantenersi aderente a piani di natura procedurale e implicita. In ATSC leggere gli stati dell'Io sotto il profilo *evolutivo* aiuta a riconoscere i processi impliciti nella decodifica dei processi non verbali e sub-simbolici e può diventare uno strumento prezioso per rendere possibili questi cambiamenti trasformativi: la persona inizia a cogliersi, dar voce e significato alla propria esperienza soggettiva in un processo relazionale che diventa co-creativo. In tal modo il lavoro sul sogno acquista un'ampiezza prospettica potente e diventa occasione preziosa per dar senso ai propri simboli, potendoli nominare e rappresentare in parole.

Nel nostro approccio prendiamo le distanze da modelli che pongono al centro l'interpretazione dei simboli mediante il riferimento a categorie predefinite, dall'esterno, come nell'approccio freudiano. Coerentemente con la concezione della natura processuale della mente incorniciata dalla concettualizzazione neurobiologica, optiamo per una metodologia di lavoro di tipo esperienziale, ermeneutico, che consenta al sognatore stesso di cogliersi, riconoscendo i *propri*

processi, le *proprie* conflittualità, le *proprie* risorse, per orientarsi *intenzionalmente* verso il futuro.

Il sogno come narrazione

Per chiarire l'uso terapeutico del processo narrativo nel lavoro sul sogno, farò riferimento al ricco contributo di Scilligo (2009a) che si avvale di un filone di studi che considerano la narrazione come strumento di formazione della propria identità (McAdams, D. P., & Polkinghorne, 1988; Rosenwald, G. C., & Ochberg, 1992). Per molti studiosi l'identità è una narrazione, una storia con il suo contesto, le sue scene, i caratteri, copioni e temi (McAdams, 1996, 1999, 2003). In psicoterapia è evidente come la narrazione di sé aiuti il terapeuta a conoscere esperienze caratterizzanti e fondanti l'identità della persona.

Per Scilligo anche *il sogno esprime l'identità del sognatore* mediante la sua narrazione. Pertanto, entrare nel merito dell'analisi dei processi narrativi fornisce ulteriori strumenti per leggere e comprendere il sogno con il cliente stesso e per accompagnarlo accuratamente nella esplorazione di sé.

A tale scopo faccio riferimento ad un ricco contributo sul tema in cui Scilligo (1997, 2002) entra nel merito della lettura dei processi narrativi come fonte di informazione affidabile sul sé (2002) avvalendosi di studi e ricerche. Tra i diversi elementi descritti, ne riprendo tre che a mio avviso sono di aiuto in relazione alla narrazione del sogno, sia pur con le dovute differenze data la natura e la forma espressiva in cui si manifesta. Il primo riguarda la varietà delle *forme narrative*, il secondo, la *struttura* della narrazione e il terzo, invece, la necessità di leggere la narrazione alla luce del *contesto* e della cultura di appartenenza del soggetto stesso.

Quanto al primo elemento, Gergen & Gergen (1988) distinguono tre tipologie di forme narrative sulla base di due variabili correlate: il raggiungimento degli obiettivi desiderati e il tempo. Pertanto, dice Scilligo (2002, p. 91) "il percorso nel tempo verso un punto di arrivo finale può essere rappresentato in uno spazio a due dimensioni riguardanti il tempo e il valore del punto di arrivo. Col procedere del

tempo il movimento può essere in una direzione positiva di successo o in una direzione negativa di fallimento". Sulla base delle suddette variabili, *obiettivi e tempo*, gli autori distinguono tre forme narrative: a) di *stabilità*, quando, ad esempio, la narrazione mostra la permanenza nel tempo di una stessa condizione, sia essa gradevole e ambita o deludente; b) di *progressione*, quando invece mostra una evoluzione verso un punto finale desiderato, come per esempio fidarsi sempre più di se stessi; c) di *regressione*, invece, quando mostra una graduale perdita dell'obiettivo desiderato, se, per esempio, la persona si sente sempre meno in controllo di sé. Nell'ascoltare, quindi, la narrazione del sogno nel suo insieme, già nell'ascolto della narrazione del sogno, potremmo interrogarci sul tipo di narrazione presente in quel caso: il sogno narra stabilità, progressione verso o regressione?

Il secondo elemento riguarda il modo in cui viene organizzata l'informazione nella narrazione in relazione all'obiettivo desiderato, e cioè la *struttura della narrazione*. Sempre avvalendosi della ricerca di Gergen & Gergen (1988), Scilligo riporta che una narrazione ben formata è costituita essenzialmente da cinque parti: a) l'esplicitazione di un punto d'arrivo, una conclusione o un obiettivo; b) la selezione degli elementi in vista del punto di arrivo; c) la disposizione in un ordine sequenziale degli eventi; d) il collegamento causale degli eventi; e) l'uso di segnali [linguistici] per indicare l'inizio e la fine della narrazione. Anche nel sogno, quindi, avendo occhio alla *struttura della narrazione*, potremo distinguere nella narrazione stessa, più sinteticamente, un *inizio*, un *acme* e una *conclusione*. Ci chiederemo, per es. verso cosa la persona stia tendendo? Quale il suo obiettivo? Possiamo anche cogliere se invece la persona resta sospesa, svegliandosi all'improvviso. Anche questo può illuminare le scelte strategiche rispetto al lavoro terapeutico da intraprendere.

Il terzo aspetto, infine, sottolinea la necessità di leggere ogni narrazione *alla luce del contesto e della cultura di appartenenza*; nel lavoro sul sogno tale elemento è ancor più importante dato che il contenuto del sogno è totalmente simbolico: è centrale quindi che sia la persona stessa a decodificare, dall'interno, i simboli scelti nel

sogno, rispettando i suoi tempi, ed evitando interpretazioni aprioristiche.

Oltre alla ricchezza condensata nel *racconto* del sogno alla luce di tali riferimenti sulle forme e la struttura della *narrazione*, intendo porre l'accento sul valore intrinseco del tener conto del *piano relazionale* nel lavoro sul sogno dal momento che esso si manifesta solo in quanto *narrato al terapeuta*; diventa quindi rilevante *il contesto* e *la modalità* con cui quest'ultimo *accoglie la narrazione*. È proprio questo il cuore dell'articolo e ne costituisce l'originalità in quanto integra la visione teorica del sogno, appena illustrata, con un approccio squisitamente terapeutico, evidenziando i diversi *obiettivi strategici* del lavoro, illustrati mediante un esempio, che aiuta a cogliere la *ricchezza informativa* del sogno all'interno di un processo co-costruito con la persona.

Nel prossimo paragrafo entrerà nel merito del lavoro sul sogno nei suoi diversi stadi per illustrare come il terapeuta può valorizzare l'accesso a questa miniera preziosa che è il sogno, con i suoi misteri, nello *spazio intersoggettivo* con il cliente, tenendo conto della *natura* e delle *diverse forme espressive del sogno*.

La mia bussola nel lavorare sul sogno

Finora abbiamo enucleato, mediante il quadro teorico presentato, una *cornice* di riferimento essenziale per mettere in primo piano i diversi *processi di natura intrapsichica, consci e non consci, ed interpersonale*, relativi al sogno, considerandone la natura e le forme espressive in cui si manifesta nel setting psicoterapeutico.

Se finora ho esplicitato la mia concettualizzazione del sogno in un'ottica integrata, cogliendone natura e forme espressive, ora invece il centro è *la dimensione interpersonale tra terapeuta e cliente*, ponendo l'accento sulla creazione di quello *spazio intersoggettivo* che favorisce l'esplorazione di sé e l'avvio di processi integrativi propri del cliente. Il lavoro del sogno, in questa prospettiva, diventerà un "luogo" in cui il cliente potrà validare la propria esperienza grazie alla

costruzione di una “*realtà condivisa*” (Higgins¹⁵, 2019) mentre si narra al terapeuta, con i suoi sentimenti e vissuti, rendendo *reale* l'esperienza soggettiva mentre la persona “diventa” il suo simbolo ed incontra sé stessa, e a sua volta validato e riconosciuto (Erskine, 1998, in de Nitto 2006, cap. 6) nel suo “esserci onirico” e nella sua scoperta e integrazione di sé.

L'esperienza fenomenologica co-costruita nel lavorare in un'*ottica esperienziale* con il terapeuta, in un *processo intersoggettivo*, fornisce il *contesto* per esplorarsi e riconoscersi, cogliersi nei propri processi personali, sia quelli noti in Analisi Transazionale come *processi di copione* sia quelli che danno luce a nuove possibilità; il lavoro può essere occasione per cogliere sfide, aspirazioni e progettualità inedite nel riconoscersi autori e promotori del cambiamento desiderato, tenendo conto anche della saggezza personale, come la chiama Jung, della *vis medicatrix naturae*, come la definisce Eric Berne (1961) alla luce di una filosofia di base fondata sull'ok-ness di natura esistenziale, pienamente in linea con la visione umanistico-personalistica che fonda il modello teorico dell'ATSC (Scilligo, 2009).

Mantenendo il focus sulla formazione di futuri psicoterapeuti, o di chi sia interessato a sviluppare dimestichezza nel lavorare sul sogno secondo un approccio di tipo esperienziale, farò riferimento alla procedura a tre stadi utilizzata da Scilligo (2009b; Thorne & McLean, 2003), individuando per ciascuno *obiettivi strategici, ruoli e funzioni*. Lo scopo prevalente è favorire la focalizzazione sui *processi del cliente e con il cliente* per orientare l'intervento in modo mirato. Il terapeuta, in ultima analisi, sarà un facilitatore di processi conoscitivi, integrativi e trasformativi.

Snoccioleremo piano piano, a scopo didattico, come in fotogrammi, il fluido snodarsi del lavoro sul sogno, illustrato nell'esempio, per far luce sui diversi processi attivi e da attivare,

¹⁵ Higgins (2019) parla della *realtà condivisa* come spinta motivazionale a condividere i nostri sentimenti, pensieri, preoccupazioni e sogni con gli altri. La realtà condivisa è una motivazione che ci rende umani e che rende *reale* ciò che stiamo vivendo.

individuando elementi caratterizzanti il ruolo del terapeuta nei diversi stadi relativi alla narrazione *espositiva*, *identificatoria* e correlativa. Il nostro focus non sarà quindi sull'uso di tecniche ma sulle ragioni che ne motivano l'uso, e cioè su quella che chiamo *teoria della tecnica*, puntando alla individuazione di strategie mirate. Proprio per valorizzare lo spazio intersoggettivo, ciascun terapeuta potrà trovare il *proprio modo* originale e personale di adattare alla propria sensibilità, tenendo conto dei processi emergenti nell'incontro unico e irripetibile che avrà con *quel cliente* che in *quel momento*, nel qui ed ora del *suo* racconto del *suo* sogno. Il modello fa da ponte tra la teoria e la metodologia, focalizzandosi su un piano strategico e non metodologico: l'esplicitazione dei diversi obiettivi strategici nei diversi stadi del lavoro sul sogno mira a dare le *coordinate* per il lavoro, cosicché ciascun terapeuta possa avvalersi del ricco corredo di tecniche di tipo esperienziale e dei numerosi schemi di lavoro sul sogno (Scilligo, 2008a; Gouling, 1975; Yalom, 2014; Vasale, 2024), nei diversi stadi del lavoro, in modo specifico, personalizzato e creativo.

La relazione al centro: ruoli e funzioni

Uno scopo fondamentale del lavoro sul sogno nell'ottica esperienziale è che la persona si appropri di aspetti di sé alienati e non riconosciuti e potenzi la sua possibilità di scegliere e orientarsi nel mondo in modo consapevole e responsabile. L'approccio di tipo *esperienziale* accomuna molti psicoterapeuti (Perls, 1983; Yalom, 2014; Cornell, 2017; Bucci, 1999; Bromberg, 2009; Vasale, 2024; Rizzi & Bove 2024) di diversi orientamenti teorici. Data la natura simbolica del sogno, con una molteplicità di processi non consci, spesso conoscibili solo attraverso l'attenzione ai movimenti del corpo, ai cambiamenti di tono, all'energia nella voce e alla gestualità non verbale (processi sub-simbolici), l'approccio esperienziale consente di creare condizioni favorevoli per la messa in campo dei diversi processi intrapsichici e relazionali e favorire un'esplorazione mirata, mentre si accompagna la persona nei diversi momenti del lavoro sul sogno.

Il terapeuta presterà attenzione al processo narrativo in sé e al linguaggio non verbale e sub-simbolico che accompagna la narrazione. Al di là dei contenuti, il lavoro sul sogno diventa un viaggio a due in cui l'esplorazione *sintonizzata* del terapeuta favorisce l'esperienza dell'"*esserci onirico*" del cliente (Scilligo, 1988c). Chi ha familiarità con il modello dell'ATSC potrà "intercettare" indici verbali, non verbali, elementi simbolici e sub-simbolici che manifestano l'attivazione di processi *esplorativi*, di *orientamento*, o di *attaccamento* per lo stato dell'Io Bambino, di *simbolizzazione*, *riflessione*, *empatia* per lo stato dell'Io Adulto, e di *interdipendenza e identità* per il Genitore. Mantenere un buon livello di *sintonizzazione emozionale* con il sognatore, mentre si esplora, promuove consapevolezza di sé e contatto relativamente ad aspetti di sé alienati: si svegliano processi di natura emozionale, a partire da simboli inizialmente "neutri" e freddi fino a diventare invece, grazie al contatto, espressioni vive di sé. In tal modo la persona passa *da conoscenze procedurali o simboliche ad una conoscenza esplicita* nel cogliersi nella molteplicità dei suoi processi espressivi.

Utilizzare l'ATSC, un modello teorico che, coerentemente con quello della Neurobiologia interpersonale, evidenzia l'importanza della relazione per la costruzione della mente e sottolinea il valore dell'intersoggettività (Scilligo, 2009; Benjamin, 1974, 1979; Siegel, 2014), fornisce, grazie alle definizioni operative degli stati dell'Io, strumenti di lettura dei *processi interpersonali in corso* emergenti tra terapeuta e cliente durante la narrazione del sogno da parte dello stesso. Nel lavoro sul sogno vedremo come l'individuazione degli stati dell'Io in azione tra terapeuta e cliente, così come di quelli attivati dal cliente nel suo processo narrativo, sarà un ulteriore aiuto per monitorare il lavoro e guidare il terapeuta nella scelta degli stimoli da proporre e della posizione da assumere, in relazione a quella del cliente stesso.

Se il sogno rappresenta elementi di sé alienati, non riconosciuti propri, estranei alla coscienza del cliente ma che questi richiama alla coscienza nel ricordare il sogno e nel riproporlo in terapia, dandosi una ulteriore possibilità di elaborazione nello spazio terapeutico, data la

natura processuale e relazionale della mente, sarà essenziale che il terapeuta garantisca la costruzione di un *ambiente relazionale favorevole* che consenta una esplorazione sicura di sé, in vista di creare condizioni nella relazione intersoggettiva tra terapeuta e cliente che facilitino l'elaborazione da parte dello stesso dei suoi simboli per comprendere coscientemente i propri processi e poter scegliere responsabilmente come orientarsi nella vita. In tal modo anche il lavoro sul sogno può essere un luogo di permessi (Crossman, 1966) e possibilità inedite, di scoperta e di trasformazione (Ecker et al., 2018).

Pur nell'ottica gestaltica di figura-sfondo, che vede coinvolti entrambi i soggetti nella relazione, declineremo i processi dei diversi stadi del lavoro sul sogno *dalla prospettiva del terapeuta*, focalizzando l'attenzione sulle diverse funzioni e sui diversi "ruoli", dello stesso e del cliente, nei diversi momenti del lavoro sul sogno, perché sappia muoversi *consapevolmente* in vista della *realizzazione degli obiettivi strategici*, stadio per stadio, nei diversi tempi dell'esplorazione congiunta con il cliente.

"Dottoressa, oggi le porto un sogno! Tanto "strano" Davvero non so cosa c'entri con me, ma mi torna e ritorna in mente e mi voglio capire!".

Usiamo la nostra "bussola" e analizziamo, *dalla prospettiva del terapeuta*, i diversi obiettivi strategici da tenere a mente per favorire il raggiungimento degli scopi del lavoro sul sogno.

Distinguo due momenti: uno di *preparazione al lavoro sul sogno*, volto a identificare i principi guida per avviare il lavoro stesso, mettendo in chiaro, anche questo momento preliminare, ruoli e funzioni del terapeuta e del cliente, ed un altro di *lavoro vero e proprio*, che mira a individuare le condizioni che favoriscono il ri-appropriarsi, da parte del sognatore, dei propri significati personali (Scilligo, 1988a, 1988b); in ATSC, significa attivare stati dell'Io Liberi e Protettivi, dandosi nuove possibilità rispetto alle strategie proprie degli stati dell'Io Critici e/o Ribelli, pur necessarie per l'equilibrio psicologico.

Preparare il lavoro sul sogno

Data la natura del lavoro sul sogno, il principio guida in assoluto più importante in tutti gli stadi del lavoro terapeutico è quello di *garantire una esplorazione sicura*. In questa fase di preparazione l'obiettivo strategico dominante è *promuovere collaborazione tra terapeuta e cliente* nella definizione delle reciproche responsabilità.

Un prerequisito per lavorare sul sogno, è che il terapeuta valuti la competenza del cliente nel distinguere la realtà dalla fantasia; in termini di ATSC significa che il cliente sia in grado di attivare processi di analisi della realtà tipici dell'Adulto Libero e Protettivo. Se tale prerequisito non fosse soddisfatto mancherebbe una condizione essenziale per dare avvio al lavoro sul sogno. Molti autori si sono dedicati ad illustrare con cura questa fase preparatoria, includendo il sogno tra le possibili opzioni del lavoro terapeutico (Yalom, 2014, Vasale, 2024).

Ai fini strategici delineati, in questa fase preparatoria un aspetto centrale è *definire il setting*, specificandone le differenze rispetto al lavoro terapeutico, relativamente al contratto e ai ruoli specifici del terapeuta e del cliente.

Il *contratto*, per la natura del sogno stesso e per le forme espressive in cui si manifesta, non può che essere *esplorativo*: il sogno offre messaggi in un linguaggio "cifrato" pur essendo espressione dell'identità del sognatore, per cui la finalità del lavoro terapeutico è di mirare alla scoperta dei suoi significati personali, decodificando il linguaggio del sogno mediante l'esplorazione delle diverse parti *dal loro interno*. Non è possibile, quindi, definire aprioristicamente un obiettivo di cambiamento, come ordinariamente si fa nel lavoro terapeutico, prima di dar senso al sogno stesso.

Quanto al *ruolo del terapeuta*, è *direttivo in senso processuale*: lo scopo è di *custodire l'esperienza onirica* e far sì che la persona entri in contatto con la stessa, *guidando il processo* attivamente, avvalendosi della drammatizzazione, per promuovere il contatto della persona con se stessa, prestando particolare attenzione a promuovere un contesto relazionale che favorisca la sua esplorazione *libera e sicura*.

Il terapeuta esplicherà il *ruolo attivo del cliente nel contatto con se stesso*, in quanto sognatore e unico interprete dei suoi processi personali nel sogno; il ruolo attivo consiste, oltre che nell'espone il proprio sogno al terapeuta, anche nel monitorare costantemente l'impatto su di sé delle proposte specifiche del terapeuta, scegliendo di "entrare nel sogno", di "sostare ed esplorarsi" o di "uscirne" nell'ascolto di sé. Il terapeuta "vigilerà" sul processo in corso per garantire l'esplorazione sicura, fornirà stimoli chiari, diretti ed espliciti per guidare il processo, incoraggiandolo ad essere altrettanto attivo nel mantenersi focalizzato su di sé, ad essere presente e scegliere se e quando "entrare" e/o "uscire" dal sogno *in ascolto di sé*: il terapeuta è propositivo, non impositivo; in sintesi, richiamerà il cliente alla sua *respons-abilità* nel monitorarsi e scegliere ed esplicitando il valore di far uso della propria saggezza intuitiva. La chiara definizione del setting in tal senso evidenzia la necessità di una cooperazione reciproca tra terapeuta e cliente e stabilisce un contesto fondato sull'*Ok-ness*, di *potere e responsabilità*, nella chiara definizione dei ruoli di entrambi i soggetti della relazione. Il terapeuta, in quanto vigile custode dell'esplorazione del sogno stesso, si avvarrà di *potere, permesso e protezione* (Crossman, 1966), al fine di favorire esplorazione libera e sicura. In termini di ATSC, il terapeuta, nel dare indicazioni e stimolare cooperazione si attiva in qualità di Proponente nei confronti del cliente, prendendo iniziativa nei suoi confronti mediante gli stati dell'Io Protettivi, in particolare l'Adulto, nella funzione di *spiegare e dare contenimento amorevole*; pertanto presterà attenzione alla risposta, anche emotiva, del cliente (che sarà Rispondente), valutando se *mantiene il contatto, si fida e accoglie le ragioni*, e cioè se anche lui si pone da Adulto Protettivo, o se, per esempio, *si distanzia* o *si adegua senza capire*, manifestando, rispettivamente, l'attivazione di stati dell'Io Adulto Ribelle o Critico, al fine di modulare l'intervento e accertarsi che ci siano le premesse per iniziare a lavorare, e cioè che si trovi di fronte ad una *persona curiosa di esplorarsi, che si esprime e si apre e si rilassa*, espressioni di stato dell'Io Adulto e Bambino Libero.

Definito il setting, *un secondo aspetto* in questa fase preliminare riguarda il *creare un contesto comune con il cliente* in merito al vissuto emotivo e alla ragione per cui la persona vuole lavorare, proprio ora, sul sogno: il risveglio è stato improvviso, il sogno ha lasciato un senso di sospensione? È a lieto fine, è un incubo? Alcuni esempi:

“Sono proprio curiosa di lavorare su un sogno: mi sono svegliata con un senso di pienezza, leggera e contenta e mi piacerebbe saperne di più: è strano il sogno che ho fatto. Una volta tanto non era un incubo!”. Oppure “Non capisco che mi succede... Mi sono svegliato con il cuore in gola.... Ho solo un flash del sogno, spaventoso.... Qualcuno mi inseguiva, passi incalzanti.....!!! Aiuto!!!!. Che angoscia!”.

A partire da questi dati che motivano la richiesta di lavorare sul sogno, il terapeuta inizia a “fiutare”¹⁶ il piano emozionale del momento. E inizia a rilevare intuitivamente i possibili stati dell'Io Liberi, Protettivi, Critici o Ribelli (sulla base delle quattro dimensioni della definizione operativa).

Prestando poi *ascolto alla narrazione* (Gergen & Gergen), il terapeuta può interrogarsi sugli eventuali processi emergenti relativi a *obiettivi e tempo*: prevalgono processi di continuità (*stabilità*) o incipit di evoluzioni possibili (*progressione*) oppure di arresto (*regressione*)? Oppure, avendo occhio alla *struttura narrativa* (inizio, acme, conclusione), qual è l'obiettivo che la persona cerca di perseguire? Anche questi indici possono facilitare la scelta del terapeuta nell'avvio dell'intervento sul sogno, al fine di guidare una *esplorazione sicura*.

Nel soffermarmi sulla descrizione di ciascuno stadio, riporterò, a scopo illustrativo, stralci del lavoro effettuato con una persona, *curiosa* di esplorare un sogno fatto poco dopo l'inizio della psicoterapia personale, commentandolo nel dettaglio in riferimento agli obiettivi strategici propri di ciascuno stadio. Entriamo quindi nello spazio intersoggettivo tra terapeuta e cliente per esaminare i diversi

¹⁶ Sono coinvolti processi di natura intuitiva del terapeuta, i processi prevalentemente “Bambino”. Si veda il primo stadio de “La piramide della terapia” in de Nitto, 2006, cap. XIII.

processi che prendono forma sul piano interpersonale, evidenziando come progressivamente terapeuta e cliente si interfacciano nella co-costruzione di un'esperienza che *favorisce l'incontro con sé del cliente*, rileggendo i processi in particolare alla luce dell'ATSC. Nel commentare i trascritti, ho “risuonato” con l'esperienza di lì ed allora, per cogliere i suoi e i miei processi, a posteriori, augurandomi di avvicinarmi all'esperienza soggettiva anche della cliente, naturalmente *dalla mia prospettiva*.

Per lo scopo dell'articolo il focus sarà esclusivamente sulla descrizione del lavoro sul sogno nell'ottica finora presentata, presentando la *mia bussola in azione*; mi soffermerò sulla rilevazione dei processi in diretta, come con una moviola, a partire dalla narrazione e commentando via via il lavoro effettuato sulla base dei processi individuati relativi alla concettualizzazione dello stesso, a posteriori, omettendo totalmente, invece, riflessioni di carattere diagnostico e inerenti il piano di trattamento, che riservo ad uno scritto ulteriore.

La cliente si è svegliata con un senso di “sospensione” ed è *curiosa* di esplorarsi.

Il terapeuta in azione nei tre stadi del lavoro sul sogno

Il modello di lavoro per stadi proposto da Scilligo (comunicazione personale¹⁷; 2008) pone al centro nell'intero processo terapeutico sul sogno la *narrazione*, che in sequenza definisce *espositiva, identificatoria e correlativa*. Tale articolazione mette in primo piano il cliente, depositario della ricchezza contenuta nel sogno, valorizzandone l'esperienza soggettiva e consentendo al terapeuta di accompagnare il suo processo creativo.

¹⁷ Numerose sono state le occasioni in cui ho avuto l'opportunità di veder svolgere il lavoro sul sogno di Pio Scilligo e di sentire i suoi commenti al riguardo, anche al di là dell'uso di questo strumento all'interno della mia terapia personale.

Il primo stadio: narrazione espositiva

La persona è invitata a raccontare il sogno in prima persona così come è vissuto e ricordato, come se il sogno si stesse realizzando qui nel presente (Scilligo, 2008).

Il sognatore è il protagonista e fornisce la materia prima su cui lavorare.

Due sono gli *obiettivi strategici* principali in questo stadio:

a) mirare *alla ricostruzione narrativa* del sogno, così come si è presentato alla coscienza del sognatore al momento del risveglio;

b) *attivare i processi intrapsichici risvegliati nel sogno* stimolando la prospettiva soggettiva del sognatore (in prima persona) e dando l'avvio al processo di contatto con sé, *nel qui ed ora, espresso in diretta al terapeuta, quindi osservabile nel piano interpersonale*.

L'attenzione alla *narrazione* mentre il sogno viene presentato al presente, dalla prospettiva del sognatore, in prima persona, dà modo al terapeuta di cogliere, in termini intuitivi, i processi generali cui il sognatore sta facendo riferimento nel sogno: per esempio, tenendo conto della categorizzazione di narrazione di Gergen & Gergen (in Scilligo, 2002, p. 91) in termini di “stabilità, progressione e regressione”, cosa racconta il sogno in merito al raggiungimento degli obiettivi rispetto al tempo? Tale piano di analisi può far luce sui processi più generali del cliente con se stesso, riguardando la sua stessa identità e i suoi processi intrapsichici. Ai fini di questo scritto ci focalizzeremo meno su questo elemento, mentre il focus prevalente sarà sull'osservazione mirata dei processi espressivi che si disvelano *mentre* il cliente si narra al terapeuta. La narrazione mostra i molteplici linguaggi espressivi (de Nitto, 2016, pp. 115-138) della persona; pertanto, ci avvaliamo di strumenti di osservazione per *leggere i micro-processi* emergenti nell'evolvere del lavoro sul sogno, dando modo al terapeuta di “orientarsi tra i diversi linguaggi espressivi” nella individuazione di possibili aree di sicurezza da cui iniziare l'esplorazione e dei diversi processi emergenti dal cliente stesso.

In questo primo stadio il *ruolo attivo* del terapeuta avrà due diverse focalizzazioni, tenendo bene a mente la distinzione tra il *piano*

intrapsichico (il racconto del sogno in sé) e quello *interpersonale* (il racconto al terapeuta). Il terapeuta avrà cura, cioè:

a) di accompagnare la narrazione del cliente, mantenendo l'uso della prima persona, del tempo presente, perché resti concentrato sul processo intrapsichico;

b) di raccogliere, a conclusione della narrazione del sogno, l'impatto, per il cliente e per se stesso. Il terapeuta, cioè, guida *attivamente* il racconto del sogno al presente e come se si stesse attuando nel momento presente, e interviene *attivamente* su qualsiasi spostamento del cliente dal piano intrapsichico (il racconto del sogno per come lo ha sognato) al piano interpersonale.

Un piccolo esempio di una breve interazione tra terapeuta e cliente mentre la persona sta narrando il sogno al presente:

Cl: *“Sono nella mia [sottolinea con la voce il termine “mia”] casa al mare, quella di sempre... [rallenta il ritmo] Grande, spaziosa.... [sorridente e fa una breve pausa stando dentro il sogno, in contatto con sé]... sono accogliente... [....]”.*

[Guarda il terapeuta, accelera l'eloquio]: *“Ah, forse perché ieri mi ha telefonato mia cugina che non sentivo da tanto tanto tempo, ... che strano!”*

T: *“Stai nel sogno”.... Sono grande.... Spaziosa ... sono accogliente....”* [la reindirizza a rientrare nel sogno, in modo diretto ed esplicito, riprendendo le sue parole].

Il *ruolo attivo* del terapeuta, non solo è indirizzato a mantenere il cliente *“dentro il sogno”*, stimolandolo a stare con se stesso, nel suo sogno, nel suo mondo intrapsichico, in modo direttivo, ma anche nel disporsi lui stesso ad un ascolto aperto e sensibile con la persona che narra, dandosi la libertà di *percepirsi emotivamente*, prestando attenzione all'andamento del sogno con le sue pause, al fluire dell'eloquio, ai cambi di scenario e alle ondulazioni della voce del cliente, cogliendo processi di natura implicita e sub-simbolica. In questo processo di risonanza empatica, certamente il terapeuta attiva i propri neuroni specchio e si lascia “intuire” possibili aree di sicurezza del cliente, stati dell'Io Protettivi, in modo particolare. Si pone, quindi,

come Proponente dai suoi stati dell'Io Protettivi quando stimola il cliente a stare nel sogno, e sarà in contatto - e in particolare aperto al piano intuitivo proprio dello stato dell'Io Bambino -, per cogliere la prosodia narrativa, i ritmi dell'eloquio, l'acme della narrazione e gli stati dell'Io sollecitati in sé, attento al proprio controtransfert, e, conseguentemente, per cogliere intuitivamente quelli del sognatore. Essere attento ai propri processi personali, alla risonanza emotiva con se stesso mentre è in relazione con il cliente che narra il sogno, significa sintonizzarsi empaticamente con lo stesso; anche questa attenzione a sé è un ulteriore strumento per raccogliere *dati* dal processo interpersonale *nell'essere osservatore partecipe* all'evento che si sta realizzando. Il terapeuta usa quella forma di conoscenza intuitiva propria del bambino, cogliendo emotivamente il vissuto del cliente che in ATSC, identifichiamo come dello stato dell'Io Bambino Libero del Proponente. Ed è lo stesso processo descritto nella prima tappa della mia griglia metodologica, denominata "La piramide della terapia" (de Nitto, 2006, pp. 234-236) ideata per organizzare e comprendere la narrazione del cliente in terapia. Per descrivere questo aspetto, con gli allievi uso spesso una metafora: è come essere andati a teatro senza sapere nulla in anticipo rispetto al tipo di spettacolo cui parteciperemo e mentre siamo lì in platea e lo scenario si apre riusciamo a cogliere in un modo puramente intuitivo se si tratta di tragedia, di commedia, di prosa o altro ancora.

Già in questo stadio iniziale, e ancor più nel successivo, è fondamentale che il terapeuta sappia *regolare la distanza empatica* con il cliente rispetto al piano sub-simbolico del cliente stesso. Grazie a tale competenza il terapeuta saprà modularsi, calibrando la *sintonizzazione empatica*, che gli consente di "essere con" la persona che narra il sogno per poter cogliere i suoi processi non verbali e sub-simbolici che fanno luce sull'individuazione degli stati dell'Io, con la *giusta distanza* dal cliente che gli consenta di rimanere *osservatore del processo, esterno* ad esso, o come direbbe Renzo Carli (Carli, Paniccchia, 2003), "estraneo" allo stesso, non invischiato in fenomeni collusivi, per comprenderlo, mantenendo i propri processi riflessivi di analisi della realtà (Adulto Protettivo). In tal modo, mentre è capace,

data la sintonizzazione, di rilevare i processi in corso del cliente, è anche in grado di riconoscerli; potrà, per esempio, mediante l'attenzione alla prosodia della comunicazione, iniziare a distinguere processi di copione restrittivi, tipici dalla dominanza degli stati dell'Io Critici, o caotici, tipici della dominanza degli stati dell'Io Ribelli, da processi di sviluppo, tipici degli stati dell'Io Liberi e Protettivi. Potrà inoltre confrontare questa fonte di informazione con quella derivante dalla struttura narrativa, o dalle diverse forme narrative in relazione all'obiettivo. Tale ascolto, partecipe, e l'analisi articolata dei processi emersi nel sogno, consente al terapeuta di avere una visione d'insieme, come in una *prospettiva grandangolare*, per poter effettuare una scelta più mirata rispetto alla individuazione delle aree da esplorare nello stadio successivo, da sottoporre poi alla verifica.

Riprendiamo l'esempio:

Cl: Sono nella ... nella "mia" casa al mare, è ora di colazione gli altri stanno dormendo, e io scendo giù ... al piano disotto, e ... cerco la "mia" tazza per fare colazione; la cerco con insistenza la mia tazza e non la trovo (fiato sospeso). Apro tutte le credenze ... una dopo l'altra, quella sopra... quella sotto. La casa, insomma, la cucina è piena di cose ci sono delle tazze (Pausa)... bellissime (con enfasi) però non sono la mia tazza... e io mi sveglio e non so se l'ho trovata questa tazza e quindi rimango un po' appesa ...

È un sogno assai breve, rimasto vivo nell'esperienza della persona, a distanza di tempo. Mediante l'attenzione alla *struttura narrativa*, individuo intuitivamente tre tempi nella narrazione: un *inizio* (il contesto in cui si svolge la scena: la "sua" casa al mare); *l'acme* (la ricerca affannosa della "sua" tazza) e la *conclusione* (restare nel dubbio: "non so se l'ho trovata" È "appesa").

L'inizio, per l'enfasi sul "mia" e per l'espressione sorridente, mi appare uno *spazio sicuro* da cui partire per l'esplorazione (connotato da *controllo amorevole*, stati dell'Io Protettivi); nell'esempio specifico non conoscevo ancora bene la persona, per cui ho preferito lasciarmi condurre da questa prima intuizione ed esplorare in prima istanza la

parte che mi pareva più sicura, prima di esplorare "l'acme". Questa è stata la prima ipotesi, a caldo, a seguito della narrazione in diretta, e prima di chiedere alla cliente la sua esperienza soggettiva e le sue preferenze in merito.

Perché considero *acme* la ricerca affannosa della *sua* tazza: intanto la cliente si sposta da un dato spaziale, la casa, a un piano temporale, l'ora di colazione, introducendo così un altro elemento. Inoltre, intorno "alla colazione" ruota la sua iniziativa: è ora di colazione, "scende al piano di sotto", "cerca la sua tazza", "apre sportelli"; l'*obiettivo* per la sognatrice è chiaro e determinato, trovare tra tante, pur bellissime, la sua tazza. Intravedo, inoltre, un processo Libero nella sua ricerca deliberata, Protettivo (fa operazioni di ricerca mirata) e allo stesso tempo è affannata e non trova. Inoltre, considerato che si è svegliata e si è colta "appesa", il processo è in qualche modo interrotto. Quali ulteriori processi emergeranno? La conclusione è la brusca interruzione del sogno, l'esperienza di sospensione, il dubbio al risveglio in merito al raggiungimento dell'obiettivo, si sente "appesa": "non so se l'ho trovata".

Alla fine della narrazione del sogno, iniziamo delicatamente ad esplorare la sua sensazione nel qui ed ora, che sarà la stessa per cui ha chiesto di lavorare sul sogno:

T: È una sensazione piacevole, spiacevole?

Cl: Spiacevole, non mi piace stare in sospeso, stare nel limbo, cercare e non trovare.... Mi piace quando le cose ... sono al loro posto (con tono deciso e compiaciuto)

T: Ti piace trovare le cose a posto, dove ti aspetti che siano... [rispecchia la piacevolezza colta nel tono, iniziando a sintonizzarsi empaticamente con lei].

Cl: (ride) [compiaciuta, mi coglie in sintonia] ... Esatto! [conferma processualmente e con la parola che ho inteso il suo significato].

T: E ti incuriosisci di che, rispetto al sogno? [Esplora esplicitamente ciò che del breve sogno la colpisce; per esplorare la sua percezione intuitiva di aree significative per lei].

Cl: Le cose più rilevanti: il luogo dove sono e la questione della tazza (appare curiosa) [conferma per il terapeuta dell'ordine con cui partire per l'esplorazione].

Il breve scambio illustra come, in vista del passaggio al secondo stadio, il focus del terapeuta si sposta brevemente sul *piano interpersonale*, con lo scopo di raccogliere “a caldo” il vissuto, lo stato emotivo del sognatore rispetto alla narrazione del sogno appena conclusa. Il terapeuta stimola il cliente a “esaminare” il proprio stato emotivo per sollecitare l’attenzione riflessiva e l’attivazione di processi Adulto nel leggere i propri processi emozionali del Bambino; con lo stesso obiettivo, lo invita a esprimersi “a caldo” su aspetti del sogno che è curioso di esplorare ed è attento a osservare e a leggere i processi attivati nel qui ed ora (stati dell’Io Liberi? Protettivi? Critici? Ribelli?), utili informazioni al fine di passare allo stadio successivo.

Il terapeuta, a questo punto, per dare l’avvio al secondo stadio, raccolta l’informazione dalle molteplici *fonti*, dando valore ai processi intuitivi del cliente e propri, e alla sua “lettura” dei processi attivati (stati dell’Io), si focalizza sul valutare l’elemento del sogno da cui partire per dare avvio al secondo stadio, sulla base del principio guida di garantire un’*esplorazione sicura*.

È responsabilità del terapeuta tale valutazione, anche se il cliente ha già espresso ciò che è curioso di esplorare; è necessario che il terapeuta, che guida l’esplorazione, sia sulla stessa lunghezza d’onda: se non lo fosse, non sarebbe in grado di essere specchio riflettente del cliente nel suo processo esplorativo e questo interferirebbe su tale processo. Per questa valutazione viene in aiuto ancora una volta l’informazione tratta dal dato narrativo e, specificamente, dalla *struttura temporale della narrazione* (inizio, acme e conclusione) e dai *processi* emersi. Solitamente¹⁸, l’inizio costituisce un buon punto di partenza per l’avvio dell’esplorazione in quanto costituisce il contesto in cui si svolgono gli scenari del sogno, prepara la scena. Partire dal drammatizzare ciò che viene presentato all’inizio nella narrazione del sogno, solitamente facilita il contatto della persona con elementi accoglienti di sé (stati dell’Io Protettivi) e favorisce

¹⁸ Ho imparato molto su questo aspetto nell’osservare i lavori di Pio Scilligo, e ne confermo il valore a partire dalla mia stessa esperienza clinica.

l'esplorazione sicura; naturalmente non è una regola assoluta, ed è quindi necessario avvalersi delle diverse fonti informative sopra descritte, al fine di proporlo. Lo scopo è iniziare l'esplorazione da un'area sufficientemente sicura per la persona, in modo che possa fare l'esperienza di poter contare su aspetti di sé, via via che li riconosce come propri, in vista di esplorare altri simboli onirici, che potrebbero essere conflittuali derivanti da schemi interiorizzati, opposti tra loro. Questo dato, *temporale*, va coniugato con la lettura *processuale* di quel momento, che implica il focalizzarsi sull'osservazione del cliente, in diretta, in modo da percepire intuitivamente il *clima dominante* nel sogno, potendo individuare se dominano processi Liberi (Libertà amorevole), Protettivi (Controllo amorevole), Critici (Controllo ostile) o Ribelli (Libertà ostile). Partire da quadranti Protettivi e Liberi, tipici del profilo degli stati dell'Io del benessere psicologico, favorisce l'avvio di una esplorazione sicura.

Qualora non intravedessimo elementi di stati dell'Io Protettivi o Liberi, potremmo invitare la persona a concludere il sogno con il finale desiderato (stimolando così un processo Libero) e, se la persona fosse disponibile, potremmo disporci all'ascolto di questa nuova sezione del sogno nello stesso modo e valutare con gli stessi criteri il punto da cui partire nell'esplorazione. Se la persona fosse restia a questa proposta, potremmo esplorare brevemente sulle ragioni per cui porta quel sogno in terapia e potremmo *esaminare* la sua risposta con i parametri sopra delineati per cogliere anche lì, per il momento solo intuitivamente, gli stati dell'Io processualmente attivati e decidere di procedere l'esplorazione di altri aspetti del sogno, magari a partire da ciò che la persona desidera esplorare, riservandoci di verificare in diretta ciò che emerge nel secondo stadio e intervenire per uscire dal sogno, per evitare di rinforzare processi Critici o Ribelli, se non cogliamo sufficiente protezione di sé nel cliente. Lavorare sul sogno implica sempre una valutazione clinica delle condizioni del cliente nel suo insieme, tenendo conto del principio guida che è l'esplorare in modo sicuro, per entrambi.

Il *protagonista* in questo stadio è il cliente, e specificamente il *suo sogno*, nei suoi multiformi aspetti, narrativo e processuale. Ciò che

avevo premesso nella concettualizzazione del sogno, nell'ottica processuale, diventa qui una guida per l'esplorazione; nella misura in cui il terapeuta si rende consapevole della ricchezza della molteplicità delle sfumature che può cogliere nel sogno, può *combinare armoniosamente i suoi processi intuitivi con quelli conoscitivi adulti*, arricchendo il suo corredo di strumenti e dandosi la libertà di muoversi tra questi con la chiarezza degli obiettivi strategici e la possibilità di monitorare, in ottica processuale, costantemente sia i propri processi che quelli del cliente. In termini di ATSC, il terapeuta in questo primo stadio, come Proponente, guida la narrazione e propone affermativamente al cliente un elemento del sogno da cui avviare l'esplorazione, verificando con il cliente in modo esplicito il suo assenso, nel rispetto della sua qualità di "agente":

T: "Sii la casa!" Ti sta bene cominciare da qui?"

Cl: "La casa del mare, sì!" (appare contenta).

Il secondo stadio: narrazione identificatoria

Il secondo stadio è la *narrazione identificatoria*, "cioè la narrazione che emerge dal rivivere il sogno impersonando le parti del sogno come espressione viva di sé" (Scilligo, 2008, par. 2, b);

È il cuore del lavoro sul sogno: per riprendere il linguaggio fotografico, in questo caso *aumentiamo lo zoom per mettere a fuoco nello specifico una parte, ingrandendola sempre più* per coglierne diverse sfumature, le più varie, via via che si percepisce più vicina. L'obiettivo strategico prevalente in questo stadio è che il cliente faccia *contatto* con quella parte del sogno su cui si sono intesi e "conoscerla" dall'interno, esperienzialmente, *al punto da diventare quella "parte" e di riappropriarsi* di ciò che ha alienato.

Anche Scilligo sottolinea la centralità di questo stadio per favorire la scoperta di sé e spiega magistralmente la dovizia di informazioni rilevabili proprio in questo stadio: "Il sognatore mentre sogna sceglie dal suo repertorio di vissuti di vita i simboli che meglio rappresentano la ricchezza della propria conoscenza. Essa è fatta di

memorie coscienti e non coscienti dichiarative di natura descrittiva e imperativa unitamente a contenuti semantici ed episodici e fatta anche di memorie non dichiarative di natura affermativa e deontica a loro volta con contenuti sia episodici sia semantici. Questo repertorio di memorie espresse attraverso simboli verbali ma molto più spesso non verbali, non è caotico; ha un suo ordine creato nell'esperienza di vita e in gran parte non cosciente. Nell'esperienza onirica, sotto gli stimoli dell'esperienza consapevole e non consapevole del vissuto di veglia, il cervello *viene svegliato* in modi che possono rassomigliare ai processi di priming, cioè di *accensione schematica del cervello*, dei processi onirici che non escludono in modo radicale i processi cognitivi di ordine superiore (Antrobus, 1978; Antrobus, 2000a, 2000b; Antrobus et al, 1995)" (Scilligo, 2008, par. 2). Il sogno è quindi una miniera da scoprire, è denso di messaggi cifrati che possono diventare "informazioni" (Siegel) nello scambio intersoggettivo con il terapeuta.

Nell'esplicitare la funzione della *drammatizzazione* dei diversi simboli onirici, proprio in quanto sono espressioni dell'identità del sognatore, Scilligo sottolinea che essa "provoca associazioni nuove di enorme complessità, di natura conscia e inconscia, che sfociano in significati amplificati della propria coscienza conscia e inconscia secondo modalità interattive che non sono certamente soltanto sovrapposizioni di memorie ma vere e proprie creazioni nel contesto della propria esperienza conscia e inconscia" (Scilligo, 2008, par. 2). Evidenzia la necessità di "*monitorare delicatamente*" il processo della narrazione identificatoria, "per non contaminarlo con invasioni di logiche dei processi secondari sia del conduttore sia del sognatore, in modo che possa svilupparsi un graduale espandersi della coscienza attraverso le associazioni libere che si propagano nel cervello secondo percorsi schematici precalibrati dall'esperienza, che però lasciano spazio alla creatività della persona. Tali associazioni non sono caotiche se non nel grado in cui la persona che sogna ha vissuto una vita caotica. Possono emergere nuovi orizzonti di significato, che possono dare senso a quanto si fa nella vita di veglia con un certo livello di automaticità non riflessiva" (Scilligo, 2008, par. 2). Le sue

parole, che ho scelto di riportare integralmente, sono pennellate leggere e pur dense di significato che mi consentono di riconoscere a distanza la vividezza dei suoi lavori sul sogno; e con un debito di riconoscenza per ciò che ne ho tratto. E pienamente in linea con tale prospettiva, mi accingo a tracciare ciò che ho appreso e riconosciuto a posteriori e che ho scoperto nello sperimentarmi in prima persona, e cioè ad *esplicitare* gli strumenti guida per “monitorare delicatamente” il lavoro sul sogno in questo stadio, tenendo conto dell’obiettivo strategico indicato.

Il *ruolo attivo* del terapeuta qui è orientato a *promuovere il contatto del cliente* con la parte “alienata”, con i suoi simboli, esplorandoli, conoscendoli da dentro, mediante la drammatizzazione. Quale funzione mette in campo il terapeuta al fine di “monitorare delicatamente” tale processo?

Ho già esplicitato la “centralità della relazione” nel lavorare sul sogno e il ruolo del terapeuta nel *sintonizzarsi emotivamente* con il cliente e nel mantenere la *distanza empatica*. In questo stadio un terapeuta *sensibile, sintonizzato e distante*, accompagnerà l’esplorazione dei suoi processi, guidato da quelli che il cliente stesso inizia ad “accendere” nella sua esplorazione progressiva: un contesto relazionale “responsivo e sintonizzato” (Erskine, 1998) favorisce la “comprensione consapevole” dei processi personali e consente di decifrare le proprie emozioni cogliendole nel loro significato adattivo e comunicativo, permettendo alla persona di “riallacciare” i propri fili sospesi, magari in esperienze di debole sintonizzazione, trascuratezza o di invasività dei propri confini personali. In tal modo anche il lavoro sul sogno può essere un’esperienza di “giustapposizione” (Ecker et al., 2019) e dare l’avvio a processi trasformativi anche relativamente a memorie dense di “verità emotive” che sostengono i sintomi e con cui la persona si distanzia da ciò che desidera. Un terapeuta sensibile e sintonizzato realizza, mediante queste qualità relazionali, l’esperienza di potere, permesso e protezione, nel qui ed ora, modulandosi tra la sintonizzazione sui processi del cliente e la verifica costante dell’effetto dei suoi interventi sul cliente stesso, in termini di scoperta

di sé e accensione di nuovi processi, con nuove esperienze trasformative.

Tener presente l'ottica evolutiva nella costruzione degli stati dell'Io e la progressiva maturazione e padronanza delle competenze astrattive nello sviluppo della persona, è per me una guida per facilitare questo processo. In vista di promuovere la *simbolizzazione*¹⁹ delle espressioni oniriche e di riappropriarsi dei significati sottesi, serve riaccendere i processi Bambino, che in ATSC sono condensati nei tre stadi della Mahler, ridefiniti da Scilligo (2009) nei termini di *esplorazione*, *orientamento* e *attaccamento*. Nel proporre la drammatizzazione, il punto di partenza è favorire l'*esplorazione* del dato esistente, iniziando dall'aspetto descrittivo, impersonando quel simbolo così come lo si è narrato e, mediante i processi di natura sensoriale, cogliere l'*orientamento* della persona che a sua volta "accende" i suoi processi relativi all'*attaccamento*, con permessi e limiti, sfide ed opportunità attraversate nel tempo, su cui la persona ha costruito il suo copione di vita. Rispettare tale andamento, con un'*attenzione focalizzata* sul cliente nel promuovere il suo stare con sé accompagnandolo con i toni, evidenziando con la voce, stimolando il contatto con sé e l'osservazione di sé, promuove l'accesso a processi emotivi e cognitivi e a un'esperienza di scoperta di sé in una dialettica tra figura e sfondo in cui la persona stessa si coglie nella sua interezza mentre si esplora. Riprendendo sinteticamente l'esempio, darò piccoli scorci esplicativi in parentesi. L'esplorazione inizia.

T: *Ok, allora, sii la casa al mare, la "tua" (accentua "tua") casa al mare [in linea con la sua originaria descrizione, sintonizzandosi sull'esperienza emotiva della cliente]. Descriviti.*

Cl: *Sì, sono la mia casa al mare.... Il "mio" posto sicuro... (sorride, è pacata nel racconto). [inizia già a connettersi con un'esperienza affettiva.... Possiamo ipotizzare che attiva processi degli stati dell'Io Protettivi, connotati da controllo amorevole]*

¹⁹ La *simbolizzazione* è il primo dei tre processi evolutivi dello stato dell'Io Adulto, cui seguono la *riflessione* e l'*empatia*.

- T: *Descriviti* [ha colto una possibile razionalizzazione, una precoce codifica di quell'esperienza e sollecita la cliente a tornare sul piano descrittivo per favorire l'esplorazione sentita di sé]
- Cl: *Sono ... una casa grande, con spazi ampi.... Con il giardino e la distesa al mare*
- T: (accompagna la sua descrizione con un gesto delle mani: le apre, rendendo a livello cinestetico il partire dal centro verso l'esterno, raccolta e ampia [ampia la prospettiva])
- Cl: (sorride e amplia lo sguardo). *Vedo... ovunque mi giro c'è il mare* (socchiude gli occhi, appare contenta). *Sono una casa su più livelli* (con le mani descrive più piani), *sono una casa ... piena di famiglia e di amore ...* [inizia a profilarsi un contesto relazionale e affettivo - amore - confermando processi di affiliazione positiva, amorevole] ... *Confusione ma accoglienza* (pausa) [entra un nuovo schema processuale in campo connesso con un "ma", avversativo, del tipo "o...o"] *E ... sono un po' ...* (sorride) *caotica ma sono anche accogliente* (con tono deciso e caldo) [ripete la compresenza di un'esperienza mista di esperienze apparentemente contrastanti connesse da un "ma" mentre il tono fermo e la voce calda danno il senso della piacevolezza di un'esperienza pur non pienamente integrata: è "ma", non "e"']. *Caotica* (annuisce col capo, quasi abbia trovato un termine che descrive in modo chiaro la sua esperienza) ...
- T: *Caotica cioè, descrivi* (incuriosita) [dà peso al vissuto, valida il suo sbilanciarsi verso il primo aggettivo, *si orienta* verso: dall'aspetto descrittivo, proprio dell'*esplorazione*, è un indice del suo *orientamento*; potrà condurre a far luce su ulteriori schemi connessi nelle relazioni di *attaccamento*?) *Stiamo su questo* (con tono fermo, curioso, e calmo)
- Cl: *Le persone che la occupano fanno "caciara". La popolano* [arrivano le persone, schemi interpersonali].
- T: *Sono piena di persone, ognuno* [risposta il focus su sé, usando la prima persona, per favorire il contatto con sé]
- Cl: (con voce calda e espressione sorridente) ... *con il modo di fare molto irruento* [Descrive lo stato emotivo dell'altro (irruento)] ... *però* [nota il contrasto] *c'è calore.... C'è camino acceso* [usa l'impersonale (*c'è* calore, *c'è* il camino acceso) e torna a descrivere l'ambiente [si distanzia da sé e torna su nuovi simboli (camino acceso)] ... *Il posto in cui comincia il sogno è la stanza da*

pranzo, col camino.... [e riapre lo zoom sull'inizio del sogno, segnalando la messa a fuoco ora, a seguito di questa esplorazione, un nuovo simbolo da esplorare].

T: [colgo al volo l'invito e le chiedo] *Sono la stanza da pranzo.... Ci riuniamo Eh.... Sii la tua stanza da pranzo....*

Non nascondo la mia meraviglia nello sminuzzare, ora, e nominare, a scopo didattico, i diversi processi intuitivi e riflessivi sottesi all'intervento svoltosi in un brevissimo scambio di pochissimi minuti che nella realtà è stato fluido e scorrevole. Il livello analitico appena utilizzato serve a chiarire cosa ho inteso con *sintonizzazione empatica e distante* ed evidenzia anche la ricchezza di poter avere chiari riferimenti teorici come guida nella pratica per favorire la focalizzazione del cliente sulla propria esperienza soggettiva nell'*esserci onirico*, che diventa così denso di "informazione" (Siegel), consentendo alla persona di dar senso ai propri simboli nella propria realtà esperienziale, in una realtà condivisa.

Il ruolo del terapeuta, nel sintonizzarsi emotivamente con i processi del cliente, favorisce progressivamente il "sostare" dello stesso su aspetti di sé e sul continuare l'esplorazione. Il cogliere i processi emotivi appena abbozzati nel sorriso della cliente e verbalizzarlo, ha accentuato il sorriso stesso e la scoperta di dettagli per la persona significativi, per l'attivazione di schemi processuali ricontattati nel qui ed ora, nella relazione terapeutica. Tali associazioni libere, nell'esplorazione del suo sogno ha messo in luce progressivamente simboli densi di significato che la persona desidera integrare nella propria esperienza di vita.

Il ruolo del terapeuta è attivo in ATSC. In qualità di Proponente è volto sul cliente e si pone verso di lui con libertà amorevole "accoglie curioso" il suo descriversi, "lo ascolta e lo comprende con empatia", "lo lascia libero di esplorarsi e conferma la sua competenza", (fig. 1) processi tipici dei suoi stati dell'Io Liberi, rispettivamente Bambino, Adulto e Genitore, via via che nota la progressiva esplorazione libera del cliente che "si rilassa", "si apre e si esprime" e progressivamente si afferma liberamente", attivando in modo complementare gli stessi stati dell'Io del terapeuta. Se nel primo stadio del sogno il terapeuta

attiva preferenzialmente gli stati dell'Io Protettivi in qualità di Proponente, in questo stadio invece attiva prevalentemente gli stati dell'Io Liberi per favorire l'esplorazione libera del cliente nel processo di scoperta e di contatto con se stesso. Nel concreto, tali processi si traducono nel porre l'accento sul piano emozionale del cliente mentre la persona si descrive e nel seguire il filo narrativo, con le sue pause, i suoi movimenti, *rispecchiando empaticamente* il cliente, magari solo *ripetendo lo stesso gesto*, o *le stesse parole*, con lo stesso tono (l'*attunement* appreso con Richard Erskine²⁰, 1998); talora invece, enfatizzando un'espressione e cogliendone l'effetto sulla persona. La direttività del terapeuta, nel favorire e supportare il cliente nella sua esplorazione personale e nell'accompagnarlo sinergicamente nella sua esplorazione di sé, implica avere costantemente occhio per la risposta emotiva del cliente stesso, monitorando che mantenga il suo ruolo attivo e che non entri in processi di adattamento nella relazione con il terapeuta. Il terapeuta modula il proprio intervento in modo che il cliente resti focalizzato sulla sua esplorazione di sé e del proprio mondo intrapsichico, non dialoga con lui, ma amplifica o sottolinea quello che lui, il cliente, progressivamente contatta, accompagnando il suo processo esplorativo.

Ed è in questa danza che la persona spesso riconosce sé e le proprie dinamiche, e a quel punto "esce fuori dal sogno" segnalando spontaneamente che inizia il terzo stadio, la narrazione correlativa. Ma se l'insight non procede spontaneamente, il terapeuta, nel "*monitorare delicatamente*" il processo del cliente, nel momento in cui lo coglie emotivamente attivato a seguito di un'esplorazione così accompagnata, si rivolge al cliente invitandolo esplicitamente ad uscire dal sogno, concludendo così, almeno temporaneamente, la sua esplorazione intrapsichica per avviare invece un processo interpersonale in cui il terapeuta e il cliente interloquiscono sull'esperienza fatta, aprendosi su un piano di scambio interpersonale che commenteremo a breve.

²⁰ Sono molto grata a Richard Erskine da cui ho imparato tanto sulla sintonizzazione emozionale, nei numerosi anni di formazione con lui.

Anche nel valutare il tempo in cui proporre al cliente di "uscire dal sogno", se il cliente non ne esce spontaneamente, trovo utile far riferimento agli stadi evolutivi del cliente osservabili nella narrazione, monitorando l'accesso dello stesso ai propri stati emotivi e insieme l'avvio di processi di maggior contatto della persona con se stessa, spesso emotivamente connessa e toccata, che è un indice dell'avvenuto contatto, segnalando così il raggiungimento dell'obiettivo strategico del secondo stadio. È tempo allora di passare all'ultimo stadio del lavoro sul sogno, spostando l'attenzione dal piano intrapsichico al piano interpersonale, nella lettura condivisa dell'esperienza appena effettuata.

A scopo illustrativo, riprendo l'esempio del lavoro con la stessa cliente, questa volta con brevissimi commenti, prima di passare allo stadio successivo.

T: *Sono la stanza da pranzo...* [propone e chiede conferma; la cliente annuisce]

Cl: *Ci riuniamo Eh....*

T: *Sii la tua stanza....* [stimola il focus sulla prima persona]

Cl: *Sono ampia, con il tetto altissimo..... ho i piani a balcone... ci si affaccia su di me....*

T: *Sei visibile da fuori*

Cl: *Sono piena di dettagli ... tavolo grande ... ho una libreria piena di libri ... di ricordi... Piena di storia... (rallenta il ritmo) [il contatto comincia] C'è spazio per tutto e tutto è al suo posto ... mi dà sicurezza.... Sento il calore quando sto lì [lì, se ne tira fuori] (commossa). Sento il calore.*

T: *Senti il calore, sei già fuori dal sogno?* [Verifica ma la cliente resta dentro il sogno, è commossa]

Cl: (lunga pausa...)

T: *Mentre ti descrivi, stanza da pranzo, con i tuoi angoli, ognuno ha il suo perché....*

Cl: *Ogni cosa in me ha il suo posto e c'entra (appare soddisfatta). Spazio sicuro, c'è tutto.*

T: *Che aggettivo dai di te, stanza?* (Stimola processi cognitivi]

Cl: *È utile*

T: *Sono utile*

Cl: *Accogliente (e con tono incalzante) Presente al bisogno... se c'è qualcuno che ha bisogno ci sono, disponibile, pronta.*

T: *Sei accessibile, disponibile.... C'è altro?*

Cl: *No, va bene così....*

T: *Allora, fuori dal sogno (mentre, guardando la cliente, fa un gesto che esprime con le mani il piano interpersonale, nel dialogo tra terapeuta e cliente) [distingue il lavoro intrapsichico, caratteristico di questo stadio da quello interpersonale, proprio dello stadio successivo].*

Cl: (annuisce e guarda sorridente la terapeuta).

Il ruolo attivo del terapeuta, indirizzato finora al piano intrapsichico del cliente, ove il terapeuta ha avuto la funzione di cassa di risonanza al fine di promuovere un'esperienza di contatto con sé, ora si sposta sul piano interpersonale, per la verifica del raggiungimento degli obiettivi strategici del secondo stadio, la promozione del contatto, e per cogliere, nel dialogo con il cliente, la sua integrazione.

Il terzo stadio: narrazione correlativa

Grazie alla *narrazione correlativa*, l'ultimo degli stadi del lavoro sul sogno, la persona si riconosce nei simboli onirici su cui si è soffermata nello stadio precedente e ne amplia la "comprensione" cogliendosi in una ampia prospettiva temporale, considerando il passato per contemplare anche il futuro, dando senso all'intera esperienza in una prospettiva esistenziale.

Per Scilligo (2008) attraverso la narrazione correlativa "la persona prende *coscienza* dei processi di significato e di *contestualizzazione conscia* del proprio agire. A questo punto la persona è in grado di esprimere un *giudizio cosciente di scelta* in vista dell'attuazione volontaria della propria libertà responsabile. La persona diventa autrice delle proprie scelte, perché è in grado di contestualizzare con accresciuta coscienza il proprio deposito di saggezza, grazie anche alla conoscenza della propria ricchezza di competenze schematiche di natura automatica e inconscia e grazie alle

competenze critiche della propria esperienza di veglia” (Scilligo, 2008, par. 2).

La sintesi di Scilligo, che condivido pienamente, sottende i due specifici *obiettivi strategici* che colgo centrali in questo stadio:

a) *stimolare processi riflessivi e di analisi della realtà esperienziale del soggetto, legando* insieme i simboli onirici del cliente con la sua stessa vita;

b) *promuovere il senso di scelta libera respons-abile a partire dalla scoperta di sé, allargando la prospettiva nel leggersi nella propria storia e alla luce dei propri orizzonti valoriali.*

In questo stadio si realizza il passaggio da una conoscenza di sé appena intuita, attuata grazie all'identificarsi con le proprie proiezioni simboliche dello stadio precedente, ad una conoscenza esplicita di sé e dei propri modi di essere; la persona si riconosce nelle proprie sfide, consapevolmente, potenziando conseguentemente la possibilità di diventare autrice delle proprie scelte e di orientarsi, dandosi direzione sulla base dei propri valori piuttosto che rimanere invischiata in automatismi connessi a processi ricattatori del passato.

Tornando alla metafora fotografica, se nel primo stadio la prospettiva grandangolare sull'intero sogno narrato ne fornisce una grossolana rappresentazione utile per “fiutarne” gli elementi salienti, su cui poi zoomare nel secondo stadio per coglierne la vitalità dall'interno, in questo terzo stadio la prospettiva si allarga ancor più che nel primo realizzando una *panoramica* che include nel sogno l'intera prospettiva esistenziale, passato, presente e futuro.

Quale è il *ruolo del terapeuta* in questo stadio? Come può favorire questo processo?

Il *ruolo attivo* del terapeuta è focalizzato quasi interamente sul *piano interpersonale* con il cliente ed è volto a promuovere l'attivazione di *processi di analisi riflessiva* dello stesso sull'esperienza soggettiva appena vissuta, stimolandolo a confrontarsi con le sue scoperte, invitandolo, per esempio, a dire in prima persona gli aggettivi usati nell'impersonare quel simbolo su cui si è soffermato nel secondo stadio. Il terapeuta invita esplicitamente il cliente a riferire

a se stesso l'esperienza del sogno, gli chiede di collocare nel tempo ciò che coglie di sé, via via che si riconosce nel sogno; per esempio: "Sono processi del passato o del presente, o sono aspirazioni o timori per il futuro?" Lo stimola, cioè, ad allargare la sua prospettiva all'intera realtà esistenziale. Gli elementi che nel primo stadio erano del tutto estranei alla persona e che nel secondo, mediante la partecipazione affettiva del cliente e il contatto diventano aspetti di sé, processi facilmente riconoscibili e talora già riconosciuti come propri dal cliente, ora, nel terzo stadio, acquistano un senso inquadri nella vita della persona. Grazie ai suoi processi riflessivi, tipici dello stato dell'Io Adulto riesce a riconoscere, per esempio le sue strategie di sopravvivenza ancorate alla sua storia, alle traversie del passato, come le proprie sfide e titubanze nel presente nello "spiccare il volo" e mettendo in prospettiva tridimensionale gli scenari vissuti. Il terapeuta, inoltre, stimola il cliente ad assumere un ruolo attivo, incoraggiandolo a confrontarsi con le sue aspirazioni, i suoi valori, i suoi riferimenti, a definirsi, facendo leva sui processi normativi propri, sui suoi parametri di scelta, attivando processi tipici dello stato dell'Io Genitore.

L'ottica evolutiva degli stati dell'Io propria dell'ATSC è di aiuto anche in questo stadio, perché quando il terapeuta individua gli stati dell'Io del cliente può modulare l'intervento tenendo conto dei processi attivati dallo stesso, accompagnando il suo processo integrativo in un dialogo rispecchiante e riflessivo con lui. E spesso la persona inizia a cogliersi in una nuova prospettiva, in vista di un futuro desiderato. Nel dialogo, la persona molte volte formula spontaneamente ed esplicitamente il messaggio esistenziale del sogno, ormai più cosciente di sé.

Nel lavoro sul sogno, non sempre la persona riesce ad entrare in contatto con se stesso (obiettivo del secondo stadio), oppure non sempre coglie il potenziale inerente ai propri simboli onirici, magari per una sua particolare difficoltà ad entrare in contatto con sé oppure per una debole sintonizzazione del terapeuta. L'osservazione da parte del terapeuta dei processi in corso, intrapsichici e relazionali, ancora una volta guidano l'intervento che in questo caso potrà essere

indirizzato a normalizzare l'esperienza, invitando il cliente a rispettarsi nei suoi tempi e rinviando ad un altro momento l'eventuale lavoro sul sogno. Il focus qui non è sul risultato ma, coerentemente con il contratto, sul processo di esplorazione di sé e sul cogliersi lì dove la persona è. Richiamare questo aspetto al giovane terapeuta mi pare rilevante per evitare che si spinga, o che spinga il cliente, a forzate e premature "letture" dei simboli.

Per concludere, riprendiamo il lavoro precedente, relativo alla narrazione correlativa:

T: Sei già fuori dal sogno [il terapeuta ribadisce che il lavoro prosegue sul piano interpersonale].

Mentre ripeti queste parole... "Utile, sicura, accogliente, presente, disponibile, ci sono al bisogno"... ti dici qualcosa di te? Dillo a parole tue, tu, Xxxxxxx?

Cl: Qualcosa di me? Mi ritrovo proprio, mi sento connessa, il calore

T: Sono calda.... E mentre stai con questa esperienza?

Cl: Sono io, con tanti piani, articolata, calda, accogliente, ci sono per tutti, disponibile al bisogno... sono io... piena di dettagli con la mia storia (si commuove).

T: (annuisce silenziosamente mentre la cliente la guarda)

Cl: Più dimensioni ... Presente e passato Sono così oggi e mi tengo stretto tanto calore del mio passato (Silenzio, piange)

T: Le lacrime Dicono? [la stimola a verbalizzare]

Cl: Non so spiegare Mi sento piena, viva (si asciuga le lacrime) ... sono unita, compatta.... (Si sposta sulla sedia e assume una posizione più retta) Sono con me anche per me, non solo per gli altri. Ci sono io, ... (scendono lacrime e lei lo nota) Non sono triste (si meraviglia) ... è vera commozione.

T: Cosciente di te, sei tu, ti ritrovi, commossa nell'esperienza di sentirti integra.

Cl: Piena ... non che sto per esplodere, semplicemente piena (es con le mani fa un gesto che simula l'essere a piombo con sé).

T: Piena, compatta, consistente [conferma e valida l'esperienza sentita di una realtà condivisa].

A seguito di questo contatto stabilizzante e rassicurante, grazie al quale la cliente si è colta calda con sé e non solo presente per gli altri, iniziamo un altro breve lavoro sul secondo elemento simbolico (la tazza “invisibile”) la persona si appropria di un altro aspetto per lei significativo. Infine, ulteriormente rassicurata dall’aver integrato un altro aspetto di sé, le propongo di concludere il sogno sospeso, se lo desidera. Si rende disponibile e conclude creativamente il suo sogno e, progressivamente, emergono schemi nuovi; e l’integrazione continua, con una nuova visione di sé: passato e presente si combinano e si sente curiosa di proiettarsi verso il futuro in questa nuova postura, ferma e solida con sé.

Conclusione

Sulla base della concettualizzazione del sogno in un’ottica processuale e integrata, il modello proposto evidenzia la *centralità della relazione terapeutica nel favorire il contatto con sé del cliente*, sottolineando il valore della co-creazione di un contesto interpersonale in cui il terapeuta possa sintonizzarsi sui processi del cliente, sulla base dei molteplici elementi presentati dallo stesso nella narrazione del sogno, mantenendo una calibrata distanza empatica che favorisca l’esplorazione e la scoperta di sé.

L’articolo evidenzia specifici *obiettivi strategici* chiave che orientano, come una *bussola*, il terapeuta nell’intervento, analizza in modo dettagliato e circostanziato il delicato lavoro sul sogno mediante un esempio illustrativo, dando l’opportunità di rilevare “in diretta” l’evolvere del processo di contatto e scoperta di sé del cliente e di cogliere la potenza del promuovere un contesto esperienziale sintonico e calibrato che consenta al cliente stesso di esplorarsi nei suoi simboli, di dar voce ad aspetti di sé rimasti muti e non udibili, magari rappresentati nelle espressioni corporee, e di riallacciare i propri fili, connettendo passato, presente e futuro, cogliendosi in una nuova visione prospettica.

L’articolo offre un contributo originale nell’avvalersi dell’*Analisi Transazionale Socio-Cognitiva* per l’analisi dei processi interpersonali e intrapsichici che prendono forma nel corso della

narrazione del sogno, declinando passo dopo passo ruoli e funzioni del terapeuta nei diversi momenti del lavoro, in vista dell'attivazione di *processi emozionali*, di *elaborazione riflessiva e normativa*, per promuovere l'evoluzione della persona in vista di una maggiore autonomia da processi di copione.

In ultima analisi, lo spazio intersoggettivo tra terapeuta e cliente diventa un luogo privilegiato per valorizzare la ricchezza informativa condensata nel sogno, prodotto dell'attività della mente del sognatore ed espressione della sua stessa identità, pur espresso in un linguaggio simbolico, perlopiù non conscio. La sintonizzazione del terapeuta sui processi di natura implicita diventa, nel qui ed ora, un'esperienza in cui il cliente si riconosce, si riappropria di aspetti di sé alienati e li integra, ampliando la sua prospettiva, dandosi nuove possibilità inedite e cogliendo il messaggio del sogno in chiave esistenziale.

Proprio come il sognatore può aver modo di sciogliere nodi cruciali mediante il lavoro sul sogno aprendosi a scelte libere e responsabili, mi auguro che anche il futuro psicoterapeuta possa sperimentarsi creativamente nel lavorare sui sogni e nel co-costruire la sintonia con il cliente, avendo a disposizione una "bussola" per orientarsi nell'intervento in questa sfidante avventura del lavoro sul sogno.

Bibliografia

- Antrobus, J. (1978). Dreaming as cognition. In A. Arkin, J. Antrobus, & S. Ellman (Eds.). *The mind in sleep: Psychology and psychophysiology* (569-581). Hillsdale, Erlbaum.
- Antrobus, J., Kondo, T., & Reinsel, R. (1995). Dreaming in the late morning: Summation of REM and diurnal cortical activation. *Consciousness & Cognition*, 4, 275-299.
- Antrobus, J. (2000a). How does the dreaming brain explain the dreaming mind? *Behavioral and Brain Sciences*, 23, 904-907.
- Antrobus, J. (2000b). Theories of dreaming. In M. Kryger, T. Roth, & W. Dement (Eds.). *Principles and practices of sleep medicine* (3rd ed., 472-481). Saunders.
- Benjamin, L.S. (1974). Structural analysis of social behavior (SASB). *Psychological Review*, 81, 392-425.
- Benjamin, L.S. (1979). Structural analysis of differentiation failure. *Psychiatry*, 42, 1-23.
- Berne, E. (1961). *Analisi Transazionale e Psicoterapia*. (trad. it.1971) Astrolabio.
- Bianchini, S., de Nitto, C. (2019). The Parent Ego State as a Developmental Achievement: A View from Social-Cognitive Transactional Analysis, *Transactional Analysis Journal*, 49:1, 14-31, DOI: 10.1080/03621537.2019.1544774
- Bowlby, J. (1980). Attaccamento e perdita. Vol. 3: *Perdita, tristezza e depressione*. Basic Books.
- Bromberg, P.M. (2009). *Destare il sognatore. Percorsi clinici*. Raffaello Cortina Editore.
- Bucci, W. (1999) *Psicoanalisi e scienza cognitiva. Una teoria del codice multiplo*. Giovanni Fioriti Editore
- Carli, R., Paniccia, R.M. (2003). *Analisi della domanda*. Il Mulino.
- Cornell, W. F. (1988). Life Script Theory: A Critical Review From A Developmental Perspective. *Transactional Analysis Journal*, 18(4), 270-282.
- Cornell, W. (2017) *L'esperienza somatica in psicoanalisi e psicoterapia nel linguaggio espressivo del vivente*. Armando.

- Crosman, P. (1966). Permission and protection. *Transactional Analysis Bulletin*, 5, 152-154.
- De Luca, M. L., de Nitto, C. (2012). L'adulto in azione nell'Analisi Transazionale Socio-Cognitiva. *Atti della giornata SIAT 2010. Viaggio attraverso le fasi del processo terapeutico* (37-59).
- De Luca, M.L., Tosi, M.T. (2011). Social cognitive Transactional Analysis: An introduction to Pio Scilligo's Model of. Ego States. *Transactional Analysis Journal*, 41(3), 206-220. <https://doi.org/10.1177/036215371104100303>
- de Nitto, C. (a cura di) (2006). *L'arte della Psicoterapia. Itinerari di formazione alla psicoterapia secondo un'ottica analitico-transazionale integrata*. LAS.
- Ecker, B., Hulley, L., & Ticic, R., (2018). *Sbloccare il cervello emotivo: Eliminare i sintomi alla radice utilizzando il riconsolidamento della memoria*. Franco Angeli.
- Erskine, R (1980). Script cure: Behavioral, intrapsychic and physiological. *Transactional Analysis Journal*, 10(2), 102-106. <https://doi.org/10.1177/036215378001000205>
- Erskine, R.G. (1998). Attunement and involvement: therapeutic responses to relational needs. In de Nitto, C. (a cura di) (2006). *L'arte della psicoterapia. Itinerari di formazione alla psicoterapia secondo un'ottica analitico-transazionale integrata*. LAS.
- Foulkes, D. (1962). Dream reports from different stages of sleep. *Journal of abnormal and social psychology*, 65(1), 14-25. <https://doi.org/10.1037/h0040431>
- Foulkes, D. (1985). *Dreaming: a cognitive psychological analysis*, Hillsdale, NY: Lawrence Erlbaum Associates.
- Foulkes, D. (1996). Dream research: 1953-1993. *Sleep*, 19(8), 609-624.
- Erskine, R., (a cura di) (2018). *L'analisi transazionale nella psicoterapia contemporanea*. LAS.
- Freud, S. (1973). L'interpretazione dei sogni. Boringhieri, (1899).

- Gergen, K., & Gergen, M. (1988). Narrative and the self as relationship. In L. Berkowitz (ed.), *Advances in experimental social psychology*. Academic Press.
- Goulding McLure, M. & Goulding, R. (1980). *Changing lives through Redecision Therapy*. Brunner/Mazel.
- Greenberg, L., Rice L.N., Elliott, R. (2000). *I processi del cambiamento emozionale*. LAS.
- Guidano, V. F. (1988). *La complessità del Sé. Un approccio sistemico-processuale alla psicopatologia e alla terapia cognitiva*. Bollati.
- Guidano, V., Liotti, G. (1983). Cognitive processes and Emotional disorder. Guilford.
- Higgins, T (2019). *Realtà condivisa: ciò che ci rende forti e ciò che ci divide*. Oxford University Press.
- Horowitz, M. (Ed.) (1991). *Person schemas and maladaptive interpersonal patterns*. The University of Chicago Press.
- Kohut, H. (1980). *Self psychology and the humanities. Reflexions on a new psychoanalytic approach*. W.W. Norton & Company.
- Yalom, I.D. (2014). *Il dono della terapia*. Neri Pozza Editore.
- Leventhal, H. (1979). A perceptual-motor theory of emotion. In P. Pliner, K. Blankstein & Spiegel, I.L. *Perception of emotion in self and others*. 5, Plenum. Academic Press.
- McAdams D.P. (1996). Personality, modernity, and the storied self. A contemporary framework for studying persons, in *Psychological Inquiry*, 7, 295-321.
- McAdams, D. P. (1999). Personal narratives and the life story. In L. Pervin & O. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (2nd ed., 478-500). New York: Guilford.
- McAdams, D. P. (2003). Identity and the life story. In R. Fivush & C. D. Haden (Eds.), *Autobiographical memory and the construction of a narrative self* (pp. 187-207). Mahwah: Erlb.
- McAdams, D. P., Josselson, R., & Lieblich, A. (Eds.). (2001). *Turns in the road: Narrative studies of lives in transition*. Washington, DC: American Psychological Association.

- McClelland, J.L., & Rumelhart, D.E. (1986). *Parallel distributed processing: Exploration in the Microstructure of cognition*, 2. The MIT Press.
- Nir, Y., & Tononi G. (2009). Dreaming and the brain: From phenomenology to neurophysiology. *Trends in Cognitive Sciences*, 14, 88-100.
- Perls, F.S. (1980). *La terapia gestaltica parola per parola*. Astrolabio.
- Polkinghorne D.E., (1988). *Narrative knowing and the human sciences*, State University of New York Press.
- Rizzi, M., Bove, S. (2024). Il potere trasformativo dei sogni in psicoterapia. Ricerche scientifiche attuali e riflessioni teorico-metodologiche. *Psicologia, Psicoterapia e Benessere*, 3 (1-3), 199-245.
- Rosenwald, G. C., & Ochberg, R. L. (Eds.). (1992). *Storied lives: The cultural politics of self-understanding*. Yale University Press.
- Rosch, E. (1978). Principles of categorisation. In E. Toch, B.B. Lloyd (Eds.), *Cognition and categorization*. Hillsdale, Erlbaum.
- Rumelhart, D.E. (1975). Cognitive representation of semantic categories. *Journal of Experimental Psychology: General*, 104, 192-233.
- Scilligo, P. (1987). Sogni e lavoro sui sogni (Parte I). *Polarità*, 1987, 1(2), 149-167.
- Scilligo, P. (1988a). Sogni e lavoro sui sogni (Parte II). *Polarità*, 2(2), 207-238.
- Scilligo, P. (1988b). *I sogni. Una guida al futuro*. IFREP.
- Scilligo, P. (1988c). Un'analisi dimensionale prototipica degli Stati dell'Io. *Polarità*, 2(1), 25-67.
- Scilligo, P. (1997). I processi automatici nella psicologia sociale e nella Psicoterapia. *Psicologia, Psicoterapia, Salute*, 2, 21-37.
- Scilligo, P. (2002). La narrazione come fonte affidabile del Sé. *Psicologia, Psicoterapia, Salute*. 8(2), 81-110.
- Scilligo, P. (2009) *Analisi Transazionale Socio-Cognitiva*. Editrice LAS.
- Siclari, F., Baird, B., Perogamvros, L., Bernardi, G., La Rocque, J.J., Reider, B., Boly, M., Postle, B.R., & Tononi, G. (2017). The

- neural correlates of dreaming. *Nature Neuroscience*, 20(6), 872-878. doi: 10.1038/nn.4545
- Siegel, D. (2010). *Mindsight. La nuova scienza della trasformazione personale*. Raffaello Cortina.
- Siegel, D. (2014). *Mappe per la mente*. Raffaello Cortina.
- Solms, M. (2023). *La fonte nascosta. Un viaggio alle origini della coscienza*. Adelphi eBook.
- Thorne A., Mclean K.C., (2003). *Telling traumatic events in adolescence. A study of master narrative positioning*, in Fivush R., Haden. C.A., *Autobiographical memory and the construction of a narrative self*, Erlbaum, Mahwah
- Vasale, M. (2024). Il sogno: metodologia esperienziale e metodologia associativa di lavoro sui sogni. *Psicologia, Psicoterapia e Benessere*, 3 (1-3), 139-197.

Sitografia

- Scilligo, P. (2008). Lavorare sui sogni mettendo a fuoco la creatività del sognatore. *Quaderni di Psicologia Analisi Transazionale e Scienze Umane*, 50, [Psychomedia.it](https://www.psychomedia.it), <https://www.psychomedia.it> > cpat > articoli > 51-scilligo