

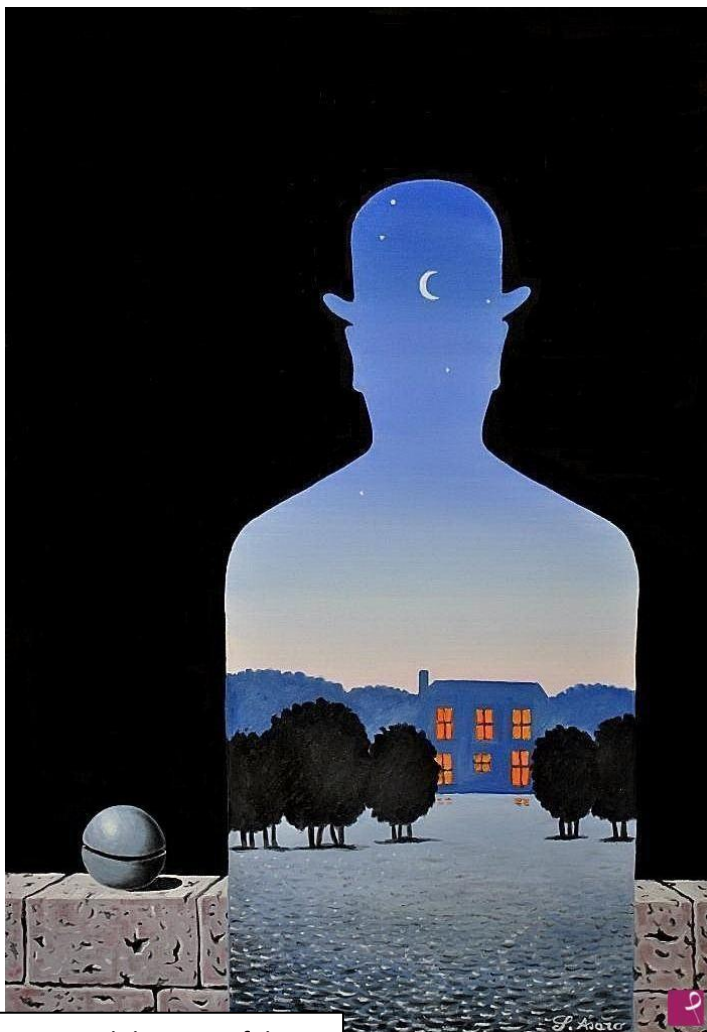
Scuola di specializzazione in psicoterapia psicodrammatica

Brescia -riconosciuta dal MIUR con decreto del 20/7/2016

Tesi di specializzazione

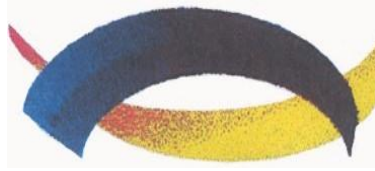
SOGNO O SON DESTO?

Per una lettura meticcias del sogno e del sognare



Magritte: Il donatore felice

Candidata
Alessandra Nodari



Scuola di specializzazione in psicoterapia psicodrammatica

Brescia -riconosciuta dal MIUR con decreto del 20/7/2016

Tesi di specializzazione

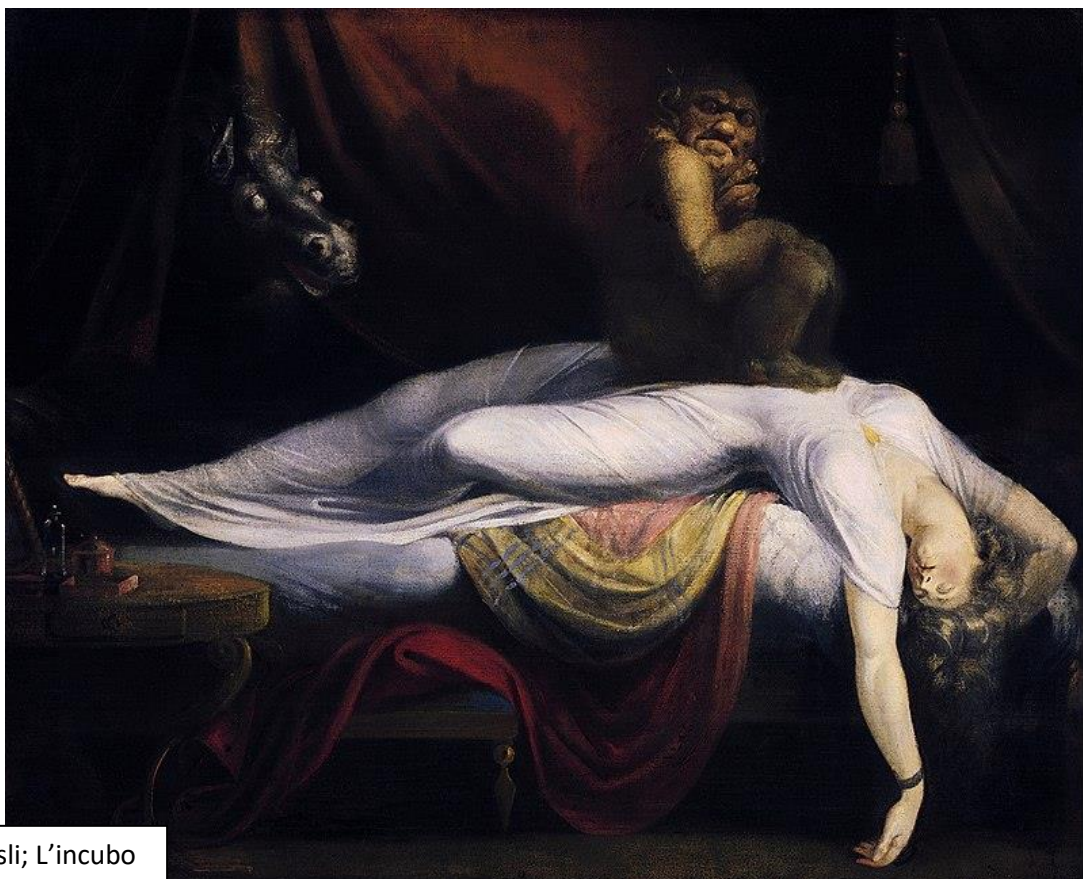
SOGNO O SON DESTO?

Per una lettura meticcica del sogno e del sognare

“Noi siamo fatti della stessa sostanza dei sogni,
e nello spazio e nel tempo d'un sogno è raccolta la nostra breve vita”

W. Shakespeare, La tempesta, atto IV, scena I

Dedicata a Laura Consolati, cara maestra di psicodramma e di vita.



H. Füssli; L'incubo

INDICE

1. PER INIZIARE.....	pag. 4
2. LE RADICI DELLA MIA FORMAZIONE DI PSICOTERAPEUTA: LO PSICODRAMMA CLASSICO.....	pag. 6
a) La prima connessione: J.L. Moreno e Zerka Toeman	pag. 7
b) La seconda connessione: la matrice collettivo relazionale della mente umana connette Moreno ad altri autori del suo tempo.....	pag. 9
c) La terza connessione: il teatro moderno come strumento terapeutico.....	pag. 10
d) La quarta connessione: Moreno e il sogno.....	pag. 11
3. IL SOGNO E IL SOGNARE.....	pag.15
a) Il sogno e la sua funzione bio-psicologica.....	pag. 15
b) L'inconscio questo...conosciuto.....	pag. 19
c) E Moreno come considera l'inconscio?.....	pag. 22
d) Il sogno come dialogo tra coscienza e inconscio.....	pag. 25
e) Una interessante classificazione.....	pag. 31
4. LO PSICODRAMMA COME METODO ELETTIVO DI LAVORO COL SOGNO.....	pag. 36
a) Interpretazione teatrale di un sogno.....	pag. 37
b) Il Puma sul comò.....	pag. 45
5. CONCLUSIONI.....	pag. 62
6. BIBLIOGRAFIA.....	pag.64

1) PER INIZIARE...

La notte che precede l'inizio della fase di scrittura di questa tesi, un mio sogno mi offre l'incipit. Notte dell'8 Settembre 2020

“Sono stupita, Fiorenzo viene a chiamarmi perché c'è un problema. Ho insegnato a suo nonno ad andare di là, nei sogni, nell'inconscio e lui non vuole ritornare; ora gli devo insegnare a tornare “di qua” perché lo stanno aspettando per preparare le preghiere della buona morte (la sua)... La scena è buia, con un chiarore verso l'alto, come un quadro caravaggesco... il nonno è nella zona luminosa... Io mi ricordo in quel momento che effettivamente gli avevo insegnato ad andare “di là”. Ma che non so come si fa a “tornare di qua”; anche mia nipote Isa e la mia amica Givi mi dicono che è successo loro la stessa cosa: sono andate di là e hanno visto un alce... com'era bella e dolce l'alce.... “

Il mondo del sogno e dei suoi significati mi ha sempre appassionato, ma anche un poco intimorito, come se mi trovassi di fronte a qualcosa che possiede confini non chiari, non del tutto conoscibili, non domabili, non controllabili... un luogo in cui perdersi... (come ben conferma il mio sogno...) E come mi suggerisce il sogno, finché si è in vita è meglio saper “tornare” dal mondo “di là” e quindi conoscere le regole per attraversare le “porte tra i mondi”.

Mi ha sempre attratto il mondo del sogno e dell'inconscio, come mi hanno sempre attratto gli aspetti spirituali o esoterici della vita (che Jung colloca nel mondo dell'inconscio collettivo); ma vengo da una educazione impregnata di sottocultura cattolica, pervasa dei peggiori pregiudizi intorno a tutto ciò che ha a che fare con “il non governabile”, con il mondo inconscio paragonato al “mondo infero” e non nel senso mitico, ma purtroppo, come appartenente “al diavolo”, al peccato. Ho quindi assorbito il divieto ad esplorare quei mondi, divieto nascosto dal “paravento” della ricerca scientifica. E i sedimenti culturali, anche se combattuti dall'io e dalla consapevolezza, si trovano come traccia nell'inconscio individuale e di gruppo e guidano il comportamento.... Anche il mio!!

Con questa tesi ho voluto dare tempo, studio e approfondimento al SOGNO onorando la possibilità che il sogno offre ad ogni persona di integrare la Coscienza diurna di importanti informazioni, elementi, indicazioni che altrimenti non potrebbe conoscere, restando irrimediabilmente impoverita e privata della sua... dolce metà.

Da un'idea iniziale, è nato un percorso di studio. Ho sempre letto "qualcosa" sui sogni. Grazie a questa tesi ho approfondito alcune delle teorie, e prassi, che hanno considerato centrale il sogno e il dialogo con l'inconscio. Moreno e Zerka Toeman e gli autori che a loro si sono ispirati nel tradurre la teoria e la pratica dello psicodramma classico, non hanno dato al sogno "il posto centrale" come troviamo ad esempio nell'approccio junghiano o nella psicoanalisi. E nemmeno il termine "inconscio" è rintracciabile negli scritti di Moreno, se non tardivamente.

Ma Moreno e chi lo ha seguito, sono stati fondamentali nell'ideare un approccio teorico/filosofico e un metodo che offrono al Sogno e alla Coscienza la possibilità di comunicare efficacemente, attraverso un linguaggio sorprendentemente affine ad entrambi: lo psicodramma.



Salvador Dalí; "la persistenza della memoria"

1. LE RADICI DELLA MIA FORMAZIONE DI PSICOTERAPEUTA: LO PSICODRAMMA CLASSICO

Termino con questa tesi il mio percorso nella scuola di formazione di psicoterapia psicodrammatica. Ho conosciuto lo Psicodramma circa 25 anni fa iniziando il mio cammino quando svolgevo la professione di educatrice. Mentre studio e rileggo gli “amati testi” dello psicodramma sento ormai ben solide in me le radici, le basi, gli insegnamenti che mi ha offerto lo psicodramma classico. Da allora tutti gli spunti, gli approfondimenti, gli interessi che mi hanno coinvolta negli anni della mia formazione di educatrice prima e psicologa poi, hanno una base definita entro cui si raccolgono, si confrontano, si differenziano: lo psicodramma.

Rileggendo per questa tesi la vita di Moreno¹ e alcuni testi fondamentali di psicodrammatisti per cercare approfondimenti sul tema del sogno e del dialogo tra inconscio e coscienza, ho trovato spunti inaspettati, ho potuto leggere questi testi con occhi nuovi.

Ho prima di tutto riletto la vita di Moreno e mi è sembrato di incontrarlo come uomo, come sognatore e come costruttore di un approccio e di un metodo di lavoro che nascevano dal suo stesso vivere, dal suo stesso operare e dalle relazioni che lui stesso instaurava. L’ho visto “figlio del suo tempo” in relazione o in opposizione a tutti i movimenti culturali, artistici, della psicologia e della psichiatria della prima metà del novecento. L’ho visto essere influenzato e influenzare il pensiero intorno alla psicoterapia e alla psicoterapia di gruppo. L’ho visto maestro nell’arte di guidare uno psicodramma, “opera teatrale” al servizio del cambiamento individuale, grupppale e sociale.

Ho ripercorso la “rotta moreniana” cercando connessioni e differenziazioni con altri approcci psicologici e artistici o autori contemporanei a Moreno e che hanno ispirato il mio cammino formativo. E vorrei brevemente introdurre alcuni dei fondamenti dello psicodramma classico sottolineando quattro di queste

¹ Boria, psicoterapia psicodrammatica, pag 295 e seguenti

connessioni per me importanti, che allargano i miei orizzonti, che permettono al mio essere psicoterapeuta di basarsi su solide radici.

a) La prima connessione: J.L. Moreno E Zerka Toeman

Lui Padre e lei Madre dello psicodramma. Insieme hanno approfondito e consolidato quello che Moreno aveva iniziato a preparare. Vorrei che la teoria cui mi riferisco abbia anche una madre e non solo una “musa”... parola poetica che certamente un Jacob innamorato ha pronunciato e scritto. Ma quando viene scritta la storia dello psicodramma, non si può tralasciare l’opera di strutturazione, sperimentazione e divulgazione di Zerka Toeman a fianco di Moreno e di continuazione del loro lavoro, per trent’anni ancora dopo la morte di Jacob.

Il patriarcato ci ha insegnato un modo di raccontare la storia che, ignorando sistematicamente l’opera delle donne, ci ha “abituato” a farci bastare che una grande donna sia “...dietro ad un grande uomo”, che una donna sia un’ispiratrice, una musa... solo una figura quasi impalpabile, diafana...

Chi ha conosciuto Zerka me l’ha descritta non certo come una persona eterea, sullo sfondo... ma attiva, pratica, co-costruttrice dello psicodramma alla pari con Moreno.

Nel 1942, a 25 anni Zerka incontra Moreno e il suo innovativo metodo psicoterapeutico. Diviene sua socia e compagna, dando vita a iniziative di profondo spessore che consolidano l’esperienza dello Psicodramma. Insieme lavorano presso il Sanatorium di Beacon, N.Y, ove a differenza degli altri ospedali psichiatrici, c’è un teatro per scopi terapeutici. Nel 1942 Jacob Levi e Zerka Toeman fondano l’Istituto di Sociometria al 101 di Park Avenue. Sempre nel 1942 sul numero di maggio della rivista Sociometria, Moreno e Toeman pubblicano “L’approccio di gruppo nello psicodramma”, il primo di molti articoli a firma congiunta. Da questo momento, il nome di Zerka Toeman comparirà sempre più spesso fra i contributi alla letteratura psicodrammatica. Nel 1947 Zerka e Jacob

creano il giornale "Sociatry: Journal of Group and inter-Group Therapy", ribattezzato più volte e oggi noto come "Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama and Sociometry".

Quando muore Moreno, a 86 anni, Zerka continua per più di trent'anni la loro opera; pratica e insegna il metodo psicodrammatico formando psicodrammatisti in tutto il mondo e continuando a pubblicare articoli e libri.

Lo psicodramma ideato da Jacob Levi Moreno e strutturato insieme a Zerka Toeman è una teoria che descrive lo sviluppo della personalità e delle relazioni. E' anche una filosofia che ha una precisa visione dell'uomo come protagonista del proprio percorso. E' un metodo di lavoro psicoterapeutico, formativo, educativo e sociale che utilizza specifiche funzioni e tecniche. Viene chiamato "classico" per differenziarlo dai suoi successivi "utilizzi", più o meno riformulati, in altri approcci teorici, come lo psicodramma Junghiano, oppure psicanalitico, o nel campo della sociologia, ecc.²

I cardini dello psicodramma classico sono riferiti al concetto genetico-propulsivo di **spontaneità/creatività**, a quello esperienziale di **incontro con l'altro**, al concetto di **Tele** come unità sociogenica e di **ruolo** come unità psicogenica relazionale.

Il gruppo viene considerato come **un'entità intersoggettiva**, caratterizzata dall'assenza in esso di relazioni transferali. Le tensioni transferali che in altri approcci terapeutici trovano elettiva concretizzazione nei rapporti tra i membri del gruppo, nel metodo moreniano vengono invece a loro volta trasferite sulla scena psicodrammatica dove trovano fisicità, esplorazione, elaborazione e integrazione all'interno del gruppo. **L'oggetto della terapia in psicodramma** viene spostato dal singolo o dal gruppo, **all'insieme interpersonale che gruppo e singoli costituiscono**³.

² Luigi Dotti, *Lo psicodramma dei bambini*, pag. 23 e seguenti

³ Paola De Leonardis, *LO scarto del cavallo. Lo psicodramma come intervento sui piccoli gruppi*

b) La seconda connessione: la matrice collettivo-relazionale della mente umana connette Moreno ad altri autori del suo tempo

Descrivendo i fondamenti dello psicodramma classico, De Leonardis afferma *“Insieme a Foulkes e alla gruppoanalisi ho rilevato un sostanziale confluire della ricerca gruppoanalitica e di quella psicodrammatica verso una nuova configurazione complessa e articolata di teoria della personalità che, senza tradire le sue fondamenta psicomodinamiche, accoglie il concetto **di matrice collettivo relazionale della mente umana** e assume come modello di sviluppo quello relazionale.”*⁴

I concetti di **ruolo e contro-ruolo** e **di matrici** nello sviluppo della personalità, descritti da Consolati⁵, approfondiscono e sviluppano i concetti del maestro e nello stesso tempo creano connessioni con altri approcci (ad esempio con la Psicomotricità Relazionale, con le teorie dell'attaccamento ecc).

Altro aspetto che connette Moreno ad altre teorie riguarda il concetto di **co-inconscio**. Il gruppo è visto come “luogo” entro cui la personalità si sviluppa, ma anche un luogo entro cui sono “memorizzate” informazioni antiche e recenti appartenenti al gruppo primario, alla comunità culturale, all'intera umanità. E' anche per questo che il gruppo funge da “matrice”. Lewin e Bion baseranno i loro studi sulla ricerca intorno agli elementi consci e inconsci condivisi dai componenti di un gruppo.

Jung, chiamerà questo “spazio” esterno al corpo ma intimamente connesso ad esso **“Inconscio collettivo”**. Il concetto di inconscio collettivo non è sovrapponibile al concetto di co-inconscio, ma è a mio parere, molto collegato in un'ottica di ampliamento dello sguardo verso l'esperienza relazionale e gruppale e perché C.G. Jung, nel dialogo tra queste componenti, individuale e collettiva, inserisce **il sogno**.

⁴ Paola De Leonardis, *LO scarto del cavallo. Lo psicodramma come intervento sui piccoli gruppi*. Pag 17

⁵ Laura Consolati, *L'evoluzione delle matrici*, in G. Dotti, *lo psicodramma dei bambini...*, pag 63 e seguenti

Andrebbe approfondito anche il collegamento tra il co-inconscio, l'inconscio collettivo e il "campo morfogenetico".

Moreno, quindi, insieme ad altri autori e autrici volge verso **una concezione relazionale della mente**, una concezione che egli amplia anche attraverso sviluppi egualitari e di giustizia sociale che lo hanno sempre sostenuto.

c) La terza connessione - il teatro moderno come strumento terapeutico

I primi due decenni del 900, in cui Moreno sperimenta le "sue forme" teatrali, sono anni in cui avviene una grande rivoluzione artistica e culturale antiborghese, dissacrante, innovativa e trasgressiva di cui il teatro rappresenta uno dei Templi e di cui indiscussa protagonista è la **verità soggettiva**. La verità soggettiva che in seguito divenne centrale nella psicologia di Moreno costituì un punto di svolta anche alle origini del Teatro Moderno⁶.

Insieme ad essa vi furono altre corrispondenze importanti tra le concezioni che nascevano nel teatro moderno e quelle psicologiche elaborate da Moreno: i concetti di **spontaneità e di creatività**, centrali nella teoretica moreniana, non furono meno centrali nella pratica del Teatro del suo tempo. Stanislavskij innanzitutto, elabora un proprio metodo di addestramento dell'attore all'espressione autentica e spontanea, con l'elaborazione di tecniche per lo sviluppo della creatività attraverso la liberazione delle risorse personali, la presa di contatto con la propria interiorità sia mentale che corporea. Inoltre, nella cultura teatrale contemporanea a Moreno era sentita la profonda esigenza di formare un **gruppo comunità** come luogo privilegiato per lo sviluppo di quella spontaneità e creatività che erano negli obiettivi sia di Moreno che in parallelo, di tutti i principali innovatori del Teatro del primo Novecento⁷.

⁶ Lo scarto del cavallo Paola De Leonardis, *LO scarto del cavallo. Lo psicodramma come intervento sui piccoli gruppi* pag 29 e seguenti

⁷ Op cit. pag 31

“Penso che il processo della sua elaborazione teorica abbia avuto radici autenticamente artistiche; che della ricerca artistica del suo tempo Moreno non abbia solo respirato l'aria, ma abbia vissuto le tensioni e cooperato a tesserne la trama”⁸.

Moreno attinge dal teatro moderno e ne trasforma l'obiettivo.

Il teatro, la drammatizzazione, l'addestramento alla spontaneità/creatività, sono al servizio dell'espressione autentica del Se del protagonista, dell'espressione della Verità soggettiva, espressione che permette catarsi, insight e integrazione, trasformazione.

Dal Teatro della spontaneità allo psicodramma, Moreno, Zerka Toeman e i loro allievi elaborano e strutturano un metodo di lavoro psicoterapeutico, formativo e sociale di grande rilievo, importanza, efficacia.

d) La quarta connessione: Moreno e il sogno

L'interesse per i sogni e il loro significato è antico come il mondo... Da che l'uomo e la donna hanno scritto, se ne trova traccia. E se ne trova traccia anche in tradizioni orali che affondano le loro radici in tempi antecedenti alla comparsa della scrittura. Esiste un trattato sull'interpretazione dei sogni nei papiri egiziani risalenti al secondo millennio avanti Cristo; possediamo una “chiave dei sogni” babilonese databile settimo secolo AC e che si trova in un insieme di tavolette conosciute con il nome di “biblioteca di Assurbanipal”. Le più antiche chiavi dei sogni provenienti dall'India risalgono al V secolo A.C. e sono raccolte nei Veda. Il modello di tutte le chiavi dei sogni, l'Oneirokritika di Artemidoro di Daldis, autore greco è del secondo secolo dopo Cristo⁹.

Nel 900 “il sogno” diviene per la prima volta oggetto di indagine scientifica; cominciando dal lavoro di Freud, il sogno diviene un tema importante “trattabile” da psichiatri e psicologi, ma non solo.

⁸ Paola De Leonardis, *LO scarto del cavallo. Lo psicodramma come intervento sui piccoli gruppi* pag 33

⁹ Tobie Nathan, "Una nuova interpretazione dei sogni", Raffaello Cortina Editore, pag 20

Il Sogno è sempre stato considerato un'esperienza che "porta messaggi" che hanno la necessità di essere "tradotti". Il secolo scorso nel quale ha operato e scritto Moreno, è stato ricco di autori e autrici che hanno esplorato strumenti e metodi per conoscere il mondo del Sogno e del sognare. Non solo psicologi o psichiatri, ma anche artisti hanno dato "voce" all'inconscio e ai sogni considerandoli parte integrante della coscienza, non estranei e con un loro linguaggio, in parte comprensibile, in parte solo... godibile come un bel quadro.

Ne ricordo brevemente alcuni e scrivo la loro età perché mi permette di immaginarli mentre parlano, si incontrano, discutono, evidenziano i contrasti, si alleano, parlano dei sogni. E immagino che Moreno li conosca e ne sia influenzato, ispirato.

Sigmund Freud (1856-1939). Generalmente si usa datare la nascita della psicoanalisi con la prima interpretazione di un sogno scritta da Freud; Freud analizza un suo sogno fatto nel luglio 1895 quando aveva 39 anni e lo riporta ne "L'interpretazione dei sogni" (1899) come "il sogno dell'iniezione di Irma". In questo periodo Jacob Levi Moreno è un bambino di 6 anni.

Carl Gustav Jung (1875-1961). E' inizialmente un allievo di Freud; nel 1900, quando esce "l'interpretazione dei sogni", Jung ha 25 anni e Freud ne ha 44. Moreno ha 11 anni. Gli studi e le convinzioni di Jung, pur partendo dalla psicanalisi freudiana, si discostano da queste e ampliano e differenziano il campo di studio. Ovviamente il sogno ha una funzione centrale anche nel percorso della psicologia analitica. Quando, nell' aprile 1914 si dimette da presidente dell'Associazione Psicanalitica Internazionale e fonda il suo approccio teorico, Jung ha 39 anni, Freud ne ha 58, Moreno ha 25 anni.

Salvador Dalì (1904–1989), René Magritte (1898 -1967), Meret Oppenhei (1913-1985), Marie Cerminova alias Toyen (1902-1980) Grandissimi artisti e

grandissime artiste esponenti del surrealismo, movimento d'avanguardia che vuole rivelare nelle opere, gli aspetti più profondi della psiche.¹⁰ A Londra Freud nel 1938 incontrò Salvador Dalí, il primo aveva 81 anni e il secondo 34. Di questo incontro Freud scriverà: «Finora ero portato a considerare completamente insensati i surrealisti, che pare mi avessero adottato quale santo patrono. Questo giovane spagnolo con i suoi occhi candidi e fanatici e la sua innegabile padronanza tecnica mi ha fatto cambiare idea.»¹¹

Il sogno è al centro di una battuta che Moreno avrebbe detto a Freud al termine di una lezione del Maestro, cui aveva partecipato, proprio sull'analisi di un sogno. Nel 1912 quando incontra Freud, Moreno ha 23 anni e Freud ne ha 56. Gli avrebbe detto:

“Ebbene, dottor Freud, io comincio dove lei finisce. Lei incontra le persone nel setting artificiale del suo ufficio. Io le incontro nelle strade e nelle loro case, nel loro ambiente. Lei analizza i loro sogni. Io do loro il coraggio di sognare ancora. Lei le analizza e le scompone. Io consento loro di agire i loro ruoli conflittuali e le aiuto a comporre le parti separate”¹²

Come un qualsiasi autore di quel momento storico, Moreno deve assolutamente confrontarsi con Freud e lo fa differenziandosi nel modo trasgressivo che lo caratterizza. Forse anche il non utilizzo del termine “inconscio” da parte di Moreno, se non in alcune lezioni che svolgerà in Europa (dove non si può omettere) può essere ricondotta a questa necessità di differenziazione da Freud?

¹⁰ Il surrealismo ebbe come principale teorico il poeta André Breton che fu influenzato dalla lettura de “L'interpretazione dei sogni”; dopo averlo letto arrivò alla conclusione che fosse inaccettabile il fatto che il sogno e l'inconscio avessero avuto così poco spazio nella civiltà moderna e pensò quindi di fondare un nuovo movimento artistico e letterario in cui essi avessero un ruolo fondamentale. (Wikipedia)

¹¹ Wikipedia, il Surrealismo

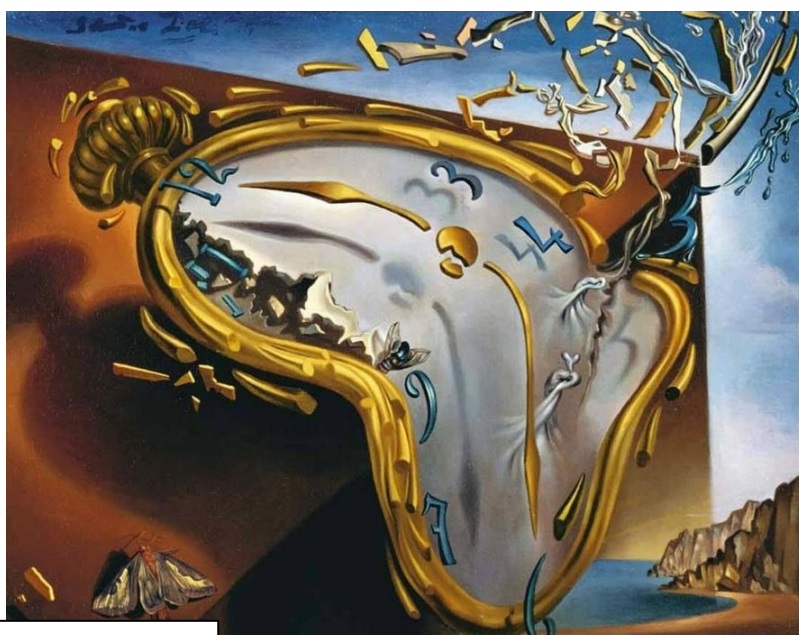
¹² Giovanni Boria, Psicoterapia psicodrammatica, Sviluppi del modello moreniano nel lavoro terapeutico con gruppi di adulti, pag 302

Nell'elaborazione teorica di Moreno, di Toeman e dei loro allievi, il sogno non trova uno spazio privilegiato, come lo trova in altri approcci. Il sogno viene considerato "alla stregua" di altri contenuti psichici o vissuti emotivi e relazionali.

Al sogno però lo psicodramma offre **un metodo di esplorazione tra i più efficaci**, a tal punto che altri approcci psicologici lo fanno proprio; in particolare la psicologia junghiana lo utilizzerà come metodo elettivo proprio per il lavoro col sogno.



Magritte, il falso specchio



Dalí: Gli orologi molli

2. IL SOGNO E IL SOGNARE

a) Il sogno e la sua funzione bio-psicologica¹³

Occuparsi della “materia dei sogni” diviene rispettabile nel ‘900 a seguito dell’avvio di due imprese scientifiche: l’esplorazione psicoanalitica dell’inconscio, cui abbiamo già accennato, e lo studio naturalistico del sonno.

Il sonno dell’adulto è normalmente caratterizzato dal ripetersi quattro o cinque volte nella notte, di cicli della durata di 1,5 ore, suddivisi in 4 stadi. Dal primo al quarto stadio, le onde encefaliche cambiano e divengono via via più lente (nel terzo e quarto stadio sono chiamate onde delta). Dopo 90’ circa dall’addormentamento inizia la prima fase REM, fase in cui compare il sogno.

Il sonno REM, lo stadio due, è caratterizzato oltre che dai classici movimenti degli occhi, anche dalla completa perdita del tono muscolare (il tronco encefalico “stacca” la spina per evitare che la persona si muova durante il sogno), dall’eccitazione sessuale e da onde cerebrali simili a quelle del periodo di veglia.

La fase REM, inoltre, negli ultimi due cicli di sonno dura più a lungo, fino a 30 minuti. Nella seconda parte della notte, infatti, il sonno allo stadio 3 e 4 non si ripresenta ed è più facile perciò ricordare i sogni “del mattino” (che sono considerati quelli più legati alle memorie antiche e a più elevata partecipazione emotiva).

Durante la vita intrauterina il sonno REM occupa l’80% del sonno, nel neonato il 60%; a due anni il 30/35%; si stabilizza intorno al 25% nell’età adulta. Il sonno REM è presente in tutti i mammiferi e negli uccelli.

Il sonno REM è stato molto studiato per comprenderne gli scopi fisiologici, biologici, psicologici e dare una definizione del significato dell’attività encefalica che durante quella fase utilizza molto più ossigeno che in qualsiasi altra attività cognitiva del giorno. Sono stati ipotizzati diversi scopi della fase REM. Primarie

¹³ I contenuti di questo capitolo hanno come fonte: Stanley Krippner, Fariba Bogzaran, André Percia de Carvalho, Sogni straordinari; Tobie Nathan, Una nuova interpretazione dei sogni, e Kandel ed altri Principi di Neuroscienze

sembrano essere il presidio di importantissime funzioni biologiche: dal consolidamento della memoria, all'equilibrio cerebrale durante il riposo, alla produzione di ormoni particolari, al ripristino della mielinizzazione, ecc. Pur non essendoci ancora univocità di conclusioni, la fase REM si presenta come fondamentale per l'organismo, tanto che se privato del sonno REM, il cervello cerca di recuperarlo nel sonno successivo.

Mentre il sonno REM compie queste fondamentali funzioni biochimiche, **produce il sogno.**

A prescindere dalla volontà del dormiente, ogni notte quindi il cervello dà prova di una grandissima capacità auto-organizzativa e lo fa mentre produce storie più o meno coerenti, più o meno significative, disponendo delle immagini in forma narrativa. Principalmente i contenuti sono visivi, anche se i ciechi congeniti hanno sogni con contenuti uditivi. I sogni avvengono **in uno "stato di coscienza" diverso da quello diurno**, in cui l'ecologia cerebrale e biochimica è diversa da quella diurna, ma non per questo meno reale o meno sensata per il dormiente che la vive.

Ma quale è la funzione psicologica del sogno? Anche se dovremmo dire: quale è la funzione bio-psicologica del sogno?

Dice Nathan: *"Benché il sogno si formi in seno alla nostra intimità, durante il sonno, è sempre percepito come un "oggetto" estraneo a noi stessi; vicinissimo alla nostra essenza e, nel medesimo tempo, sempre radicalmente altro. Una volta trasformato in ricordo esso diventa un oggetto estraneo, un'informazione proveniente da un altro luogo, un messaggio di cui non si conoscono né il mittente né il destinatario. Rimane nella coscienza come una domanda che attende risposta. Difficile da afferrare, ha la tendenza a svanire, mentre a volte è difficile sbarazzarsene come avviene con certi sogni sgradevoli"*¹⁴.

Il sogno da sempre viene ritenuto meritevole di interesse, un messaggio, un'informazione utile alla vita diurna. Con lenti diverse è stato approfondito,

¹⁴ Tobie Nathan, "Una nuova interpretazione dei sogni" pag.13/14.

analizzato dall'antichità ai giorni nostri. E tutte le interpretazioni del sogno, compresa quella psicoanalitica, considerano il sogno come un dialogo con un interlocutore di natura radicalmente diversa da quella del sognatore.

Nathan, attraverso la sua ricerca, propone un'ipotesi a mio parere molto interessante e avvincente.

"I neurofisiologi hanno stabilito che il sogno sopravviene quando il dormiente si trova privo di qualsiasi accesso al mondo: con i sensi e motricità disconnessi, egli non può né percepirlo, né agire su di esso. E il sogno si verifica per la sola azione del "cerebrale", non per stimolazioni esterne e certamente non per volontà conscia o inconscia del soggetto. Quando sopravviene il sogno, il cerebrale effettua degli scambi con una parte di sé medesimo, parte che i neurofisiologi definiscono come istintuale (...). Si potrebbe dire che il sogno costringe il dormiente a stabilire una relazione con la sua stessa natura istintuale. Ecco dunque che secondo alcuni neurologi, l'interlocutore con il quale il sogno entra in rapporto, è il suo nucleo biologico".¹⁵

Il sogno quindi ci racconterebbe di un dialogo tra psichico e biologico? E un "biologico" che possiede una "coscienza"? Questo "nucleo biologico" per molti autori è l'inconscio. E la "sede" dell'inconscio è per alcuni autori nel corpo, mentre per altri si trova sia nel corpo che esternamente al corpo (inconscio collettivo, campo morfogenetico, co-inconscio, ecc.)

Un inconscio quindi che non è un luogo oscuro di sole pulsioni, un magazzino di scarti e di rimossi, un inconscio che è parte integrante dell'essere, che porta conoscenza, informazioni, intuizioni, "argomentazioni", ispirazioni, soluzioni. E che dialoga attivamente ogni notte.

Certamente "l'interlocutore del sognatore", il suo nucleo biologico secondo questa ipotesi, ha un linguaggio attivo in questo dialogo.

"Un dialogo che parla una lingua specifica, quella simbolica, che non ha come intenzione quella di mutare o nascondere i contenuti inconsci, ma quella, al

¹⁵ Tobie Nathan, "Una nuova interpretazione dei sogni" pag 17-18

contrario, di permettere il collegamento tra linguaggi differenti al fine di consentire una più alta comunicabilità tra la dimensione inconscia e quella conscia”.¹⁶

Possiamo anche aggiungere questa riflessione di Jung: *“Poiché psiche e materia sono contenute in un medesimo mondo e inoltre sono in costante e reciproco contatto, e infine poggiano entrambe su fattori trascendentali irraggiungibili, esiste non solo la possibilità, ma addirittura una certa probabilità che materia e psiche siano due aspetti diversi della stessa cosa. I fenomeni di sincronicità ci orientano in questa direzione, in quanto il non psichico può manifestarsi come psichico e viceversa, senza nesso causale (...). Come “l’infrarosso psichico”, ossia la psiche istintuale biologica, trapassa a poco a poco nei processi fisiologici vitali e quindi nei sistemi di condizioni chimiche e fisiche, “l’ultravioletto psichico”, ossia l’archetipo, rappresenta un settore che da un lato non mostra nessuna delle caratteristiche proprie di ciò che è fisiologico, ma d’altra parte e in ultima analisi non può neppure più essere chiamato psichico, benchè si manifesti psichicamente (...) Nella rappresentazione archetipica e nella sensazione istintuale spirito e materia si fronteggiano l’un l’altra sul terreno psichico. Materia e spirito appaiono nella sfera psichica proprietà caratterizzanti di contenuti consci. Entrambi sono, stando alla loro natura ultima, trascendentali, cioè non rappresentabili, poiché la psiche e i suoi contenuti costituiscono l’unica realtà che ci sia data direttamente”*¹⁷.

Il sogno quindi genera un dialogo tra “psiche e materia” unificate in una esperienza che sempre Jung chiama il “Sé”

Quaglino aggiunge anche come, secondo Jung, questo nucleo bio-psichico, abbia una natura sia individuale che collettiva. E continua dicendo *“ E’ in questo spazio aperto del sogno e della comunicabilità tra conscio e inconscio, che si*

¹⁶ G.P.Quaglino, C.G.Jung: *Lo sguardo interiore del sogno*, in Maurizio Gasseau, Riccardo Bernardini, *Il sogno. Dalla psicologia analitica allo psicodramma junghiano*, pag. 109 e seguenti

¹⁷ Da C.Jung, *Riflessioni teoriche sull’essenza della psiche* “ op. cit in Gasseau, *Il sogno. Dalla psicologia analitica* allo a pag34

scopre per Jung la natura non esclusivamente personale e soggettiva dei contenuti del sogno; in questo spazio cioè si rende possibile l'emergenza di elementi di cui il sognatore stesso è portatore come testimone di un passato dell'umanità, di un'eredità inconscia che rivive in ciascuno come patrimonio inscritto in una storia collettiva. Qui dunque si presenta quell'ambito di riflessione così peculiare del pensiero junghiano che distingue tra inconscio personale e inconscio collettivo postulando l'esistenza di una psiche originaria ed una personale che coesistono a livello individuale e dialogano nel sogno¹⁸.

Quindi, in sintesi, il sognare è un'azione fisiologica necessaria per la salute mentale, funzione di base che si esplica attraverso la produzione di immagini, funzione benefica indipendentemente che venga ricordato oppure no dal sognatore.

Sembra anche evidente che questi sogni, oltre a mantenere l'equilibrio cerebrale, portino interessanti contenuti alla coscienza da un mittente che chiamiamo comunemente inconscio. All'inconscio, a questa parte "altra", saggia, oscura, e alla possibilità di conoscerne i contenuti e le informazioni, di accedervi "consapevolmente", si sono dedicati filosofi, psicologi, psichiatri, pensatori.

b) L'inconscio, questo...conosciuto

Cosa è l'inconscio? Perché ha bisogno di dialogare con la coscienza attraverso il sogno? Quali sono le definizioni che i diversi autori hanno elaborato? E Moreno che ne dice?

Domande molto interessanti per me alle quali cercherò di offrire spunti di riflessione.

¹⁸ G.P.Quaglino, C.G.Jung: *Lo sguardo interiore del sogno*, in Maurizio Gasseau, Riccardo Bernardini, *Il sogno. Dalla psicologia analitica allo psicodramma junghiano*, pag. 109 e seguenti

Dal 900 in poi l'inconscio diviene oggetto di studio scientifico, grazie a Freud e ad alcuni filosofi che lo precedono. Schopenhauer, Nietzsche ed altri filosofi¹⁹ pongono le basi a Freud per comprendere l'inconscio, non più visto come caos nemico della ragione, ma come interlocutore da comprendere, che ha un suo linguaggio intellegibile.

Freud eredita questa consapevolezza e costruisce un metodo scientifico, la psicoanalisi, per conoscere l'inconscio e il suo linguaggio. Studia gli atti mancati, i lapsus, i sogni; "l'inconscio pensa": alla psicoanalisi interessa capire i suoi messaggi, il suo codice. Tutte le azioni hanno un senso anche se l'io non lo capisce (subito).

Freud riconosce che l'inconscio non è irrazionale ed è multitasking; ma non riuscirà a dare spiegazione a tutti i fenomeni che osserva, soprattutto a quelli che portano ad una dimensione sovra-individuale della psiche, come la telepatia, oppure la trasmissione transgenerazionale dei traumi.²⁰

I suoi allievi continuano la ricerca sull'inconscio e si differenziano dal maestro, ma meglio sarebbe dire, ampliano il suo contributo; lo studio dell'inconscio, del suo linguaggio e della sua integrazione nell'esperienza cosciente richiede un'apertura alla complessità, piuttosto che un riduzionismo ortodosso. Ad esempio Wilhelm Reich, allievo "ribelle" di Freud, studia il corpo come una dimensione della coscienza. Per Reich il corpo emette una grande quantità di energia e per la prima volta in occidente si mette in relazione il corpo e la coscienza con il campo energetico esterno.

La frattura con un altro amato allievo, C.G.Jung arriverà proprio quando Jung propone al maestro l'ipotesi che l'inconscio e la coscienza occupino anche uno spazio esterno al corpo.

¹⁹ Irvin Yalom (1931) è uno psichiatra esistenzialista, professore emerito presso l'Università di Stanford, nonché autore di narrativa e saggistica. In numerosi suoi saggi presentato come alcuni filosofi precedono e permettono la nascita della psicoanalisi. Yalom ha dedicato i suoi studi al lavoro psicoterapeutico con i gruppi.

²⁰ Lavoro che ovviamente continueranno i suoi seguaci. N.Abraham e M. Torok e Bozsormenyi-Nagy, e la "nostra" A.A.Schutzemberger) approfondiranno gli studi psicanalitici sulla dimensione transgenerazionale dell'inconscio, una dimensione che supera il singolo individuo.

E' lavorando sul sogno che Jung mette in discussione la teoria freudiana relativa all'inconscio. Jung considerava troppo riduttiva la descrizione dell'inconscio come un deposito, un magazzino dove si trovavano i contenuti rimossi della coscienza. E conseguentemente una concezione del sogno come soddisfazione allucinatoria di un desiderio rimosso, spesso di matrice sessuale, che riemerge grazie all'allargamento delle maglie difensive della coscienza durante il sonno.

Jung si distacca da Freud introducendo nella psicologia e in particolare nell'interpretazione del sogno, il concetto di "finalità delle manifestazioni dell'inconscio" ampliando anche la funzione attribuita al sogno e introducendo una ricerca sulla psiche inconscia, matrice del sogno, deliberatamente non riduttiva.

Alexander Lowen, allievo di Wilhelm Reich e padre dell'analisi bioenergetica, affermerà che il corpo è l'inconscio²¹. E sperimenta pratiche/esercizi "psicomotori" che muovendo il corpo permettono di sentire le emozioni, non solo di parlarne, e far emergere le memorie dell'individuo. Come non vedere una connessione con la forza terapeutica dell'azione psicodrammatica? Il protagonista si muove sulla scena e attiva il corpo, custode appunto dell'inconscio.

Molti altri autori, successivamente a questi pionieri, hanno studiato l'inconscio fino ai giorni nostri facendone emergere la molteplicità e la complessità delle sue funzioni, ma servirebbe un'altra tesi per presentarli compiutamente. E' importante, per me, in questa esposizione restare "vicina" agli autori contemporanei a Moreno.

²¹ A.Lowen, *Arrendersi al corpo*.

c) E Moreno? Come considera l'inconscio?

Secondo J.L. Moreno **l'azione è più espressiva della parola**: l'azione è attinente al presente e orienta verso la trasformazione dei ruoli, collegata, ma anche liberata dal passato.

Moreno è profondamente interessato a creare un setting che permetta al protagonista di non essere più semplice attore di un copione altrui nella scena della vita e in quella del teatro terapeutico. Egli propone al protagonista di diventare autore di un ruolo nuovo, suo, attivo, dotato di spontaneità e volto esplicitamente all'incontro con l'altro.

Moreno utilizza per la prima volta il termine inconscio in "Manuale di Psicodramma"²² e lo descrive come un "deposito mentale", una "fonte metapsicologica" che fornisce alla mente immagini che facilitano oppure ostacolano lo stato di spontaneità/creatività della persona. In "*Who shall survive*", l'inconscio viene descritto come il "più basso denominatore comune dell'umanità", mentre il "più elevato denominatore" è definito dal rapporto spontaneità e creatività.²³

*"Per Moreno l'inconscio non esiste. Esiste un ricco immagazzinamento mentale di rappresentazioni che diventano disponibili per il soggetto, nelle varie richieste situazionali della sua realtà personale in misura direttamente proporzionale al suo stato di spontaneità nelle situazioni stesse."*²⁴

Sempre in *Who Shall Survive* Moreno definisce anche un suo modo originale di considerare l'energia psichica e lo fa in contrapposizione alla psicoanalisi. *"L'idea della conservazione dell'energia ha fornito il modello 'inconscio' a numerose teorie psicologiche e sociali, come ad esempio la teoria psicanalitica della libido"*.²⁵ Freud riteneva che l'energia libidica se non espressa ad esempio

²² Jacob Levi Moreno, *Manuale di psicodramma. Il teatro come terapia*, pag 360

²³ Jacob Levi Moreno, *Who Shall Survive*, pag 33

²⁴ Paola De Leonardis, *Lo scarto del cavallo. Lo psicodramma come intervento sui piccoli gruppi*, p.73

²⁵ Jacob Levi Moreno, *Who Shall Survive* p29

nella soddisfazione sessuale o aggressiva, venisse immagazzinata sotto forma di contenuti inconsci che successivamente si esprimevano in sintomi.

Per Moreno l'**inconscio** così descritto **non esiste** e chiama cristallizzazioni culturali le forme che assume il prodotto creativo quando viene "istituzionalizzato, tradotto in modelli culturali ripetitivi".

Dice, sempre Moreno: *"Nella teoria della spontaneità l'idea di energia in quanto sistema organizzato di forze psicologiche non viene del tutto abbandonato. Essa riappare sotto forma di 'modelli culturali', ma anziché essere considerata la fonte che dà vita ad ogni processo come avveniva per la libido, rappresenta la conclusione di un processo, il suo prodotto finale".*²⁶

La spontaneità viene comunque da Moreno considerata una energia, ma non un'energia "conservabile". E' un'energia che si manifesta e svanisce. Attivabile e "utilizzabile" nell'istante in cui è necessaria. *"L'uomo teme la spontaneità, nello stesso modo in cui il suo antenato nelle foreste aveva paura del fuoco; ne ha avuto paura finché non ha imparato ad accenderlo."*²⁷ Metafora meravigliosa.

Nonostante la sua lotta di contrapposizione con la psicoanalisi, da essa, "grande Madre" attingerà comunque il concetto fondamentale, anche per questa tesi, di **co-inconscio**. Come spiega De Leonardis, Moreno in una serie di conferenze tenute in Europa (dove ovviamente l'influsso del pensiero psicanalitico è fondante e fondamentale per tutte le discipline) nel 1954 recupera il concetto di inconscio descrivendo "depositi di rappresentazioni" che si svilupperebbero non più nella mente di un singolo individuo, ma tra individui "intimamente familiarizzati". L'inconscio viene messo da Moreno in relazione ai concetti di terapia interpersonale e di psicoterapia di gruppo.²⁸

Per Moreno il concetto freudiano di inconscio è insoddisfacente, è riduttivo e ridotto alla psiche individuale. In questo senso condivide con i suoi colleghi

²⁶ Jacob Levi Moreno, *Who Shall Survive*, pag. 30

²⁷ Op. cit. pag 32

²⁸ J.L. Moreno, *Psychodrama*, sec volume. Bacon 1959. Op. citata in P.De Leonardis, *Lo scarto del cavallo*, pag.73

contemporanei (e successivi) la necessità di ampliamento e complessificazione della ricerca sull'inconscio.

Fra i membri di un gruppo si stabilisce una dimensione relazionale inconscia specifica, diversa anche da quella che Jung teorizza come "inconscio collettivo", definibile come matrice dell'intero sistema simbolico umano.

Il **co-inconscio**, non è il risultato di materiale rimosso, ma una particolare realtà profonda in grado di connettere l'inconscio dei singoli individui, quando formano un gruppo.

Nella elaborazione dei concetti di co-inconscio e co-conscio, Moreno propone l'esistenza di stati transizionali di conscio-preconscio-inconscio individuali che interagiscono in un *continuum* all'interno di relazioni gruppali; ma solo là dove si sviluppa una relazione tra i membri di un gruppo basata sull'Incontro, può svilupparsi il sistema co-conscio/co-inconscio. Il co-inconscio non è il prodotto automatico di una familiarità o frequenza costante. È necessario il **Tele**²⁹, corrente relazionale che permette di riconoscere l'altro come unico, come soggetto autonomo con cui interagire "scambiandosi gli occhi".

*"Neppure una corrente empatica da un individuo all'altro è sufficiente per dotare la relazione di quella esperienza a due sensi che è 'l'incontro' dalla quale appunto origina tutta una gamma di stati co-consci, co-preconsci e co-inconsci"*³⁰.

Le reti emozionali e interpersonali teliche creano all'interno del gruppo una struttura misurabile, riconoscibile, una matrice gruppale che Moreno studia attraverso un altro modello metodologico che lo rende famoso, la sociometria.

Inoltre, in un gruppo dove si sviluppano relazioni teliche, **ogni individuo può divenire agente terapeutico dell'altro**; la formazione di un sistema di co-conscio e co-inconscio gruppale permette alle persone di quel gruppo uno scambio relazionale dove la spontaneità viene attivata. *Se i membri del gruppo, compreso il terapeuta, diventeranno l'uno per gli altri, con maggior intensità e frequenza,*

²⁹ J.L. Moreno, Il transfert divide, l'empatia percepisce, il tele integra, Op. citata in P. De Leonardis, Lo scarto del cavallo, pag ...p75

³⁰ P. De Leonardis, Lo scarto del..., pag 75

*“l’altro” di autentici incontri, le relazioni gruppali si arricchiranno di un solido substrato co-conscio e co-inconscio all’interno del quale le esperienze interattive dirette e quelle proiettive indirette proprie dello psicodramma, diverranno terapeutiche per ogni singola persona.*³¹

Ne discende anche una particolare visione del ruolo dello psicoterapeuta: “primo tra i pari”.

Inoltre Moreno intravede nella strutturazione e nella crescita di un gruppo, specifiche dinamiche, matrici evolutive proprie.

Dice ancora De Leonardis: *“le promettenti intuizioni di Moreno riguardo l’esistenza di sistemi co-consci e co-inconsci e di differenziate matrici di gruppo, concetti che trasferiscono sul piano gruppale ciò che sul piano individuale Moreno aveva elaborato come teoria dei ruoli, non trovarono nel creatore dello psicodramma, compiuta elaborazione.*³²

...Doveva lasciare spazio ai suoi allievi e alle sue allieve!!

C) Il sogno come dialogo tra coscienza e inconscio

Durante il sonno paradossale, gli umani fanno esperienza di una estraneità radicale che paradossalmente sono loro stessi. Questa esperienza di dialogo con l’inconscio è quindi **il sogno**.

Ma quali sono i contenuti di questo dialogo? E con quale metodo possiamo esplorarli, conoscerli, trarne insegnamento e consapevolezza?

Sono diverse le metodiche insegnate nei secoli per comprendere i messaggi dei sogni, per imparare il loro linguaggio e poter integrare nella “vita diurna” i loro importanti messaggi.

Presento, a tal scopo, sinteticamente il pensiero e il metodo di lavoro di illustri autori che avrebbero la necessità di essere certamente meglio approfonditi

³¹ Op. Cit. pag. 79

³² P. De Leonardis, Lo scarto del..., pag 79

e più degnamente presentati. In ognuno di loro riconosco aspetti teorici e metodologici molto affini, se non sovrapponibili, a quelli dello psicodramma e in questo senso arricchiscono di conoscenza e di stupore il mio agire da psicoterapeuta psicodrammatista amante dei meticciami, come dichiaro fin dall'inizio di questa tesi.

Secondo **Freud**, le immagini del sogno sono più di quanto appaiono essere: esse sono rappresentazioni di desideri latenti o di pulsioni sessuali o aggressive repressi, con cui la coscienza non riesce ad entrare direttamente in contatto perché troppo disturbanti. Attraverso **il metodo delle libere associazioni** Freud studia e applica un modello per interpretare il linguaggio onirico, per renderlo intellegibile, fonte di consapevolezza e di guarigione dalle nevrosi. I successori di Freud e gli innumerevoli studi allargano il campo d'azione della psicologia, della conoscenza delle relazioni umane e anche del Sogno.

C.G.Jung comprende che i sogni non sono solo espressione di pulsioni o desideri infantili repressi. Jung approfondisce gli aspetti del sogno che lo vedono nascere nella psiche umana collettiva, come esperienza che rappresenta alla coscienza individuale gli archetipi universali. Le immagini e i personaggi dei sogni sono simili a quelli che possiamo trovare nelle fiabe, nei miti e nelle religioni mondiali; sono archetipi perché possono raccontare anche qualcosa della grande storia di cui facciamo parte.

Jung sviluppa un metodo di lavoro sui sogni che chiama **amplificazione**: con questo metodo si possono osservare i legami di un'immagine onirica con temi culturalmente universali. L'amplificazione esplora l'immagine fino al suo significato complessivo di archetipo e successivamente osserva come quel motivo archetipico agisce nel sognatore (ad esempio, sogno un leone: le libere associazioni mi portano alla rabbia repressa verso mio padre, l'amplificazione mi porta a qualcosa di nobile, feroce o generoso che in quel momento agisce nella mia vita, anche in relazione a mio padre, ma non solo).

Inoltre Jung propone una **visione finalistica del sogno**. Del sogno cioè non ricerca “le cause”, ma “cosa vuole dire al sognatore”, non del suo passato, ma del suo futuro. Il sogno insomma... serve per il giorno successivo! Nella visione finalistica introduce tre funzioni del sogno: equilibratrice, di compensazione e di anticipazione.

La **funzione equilibratrice** del sogno è volta a bilanciare l'accesso ai contenuti dell'inconscio che altrimenti potrebbero essere sottovalutati o negati dalla coscienza, Questa funzione è l'espressione di un'attività dell'inconscio tesa a recuperare e mantenere stabilità tra differenti contenuti psichici, consci e inconsci; esprime non un gioco di potere tra le due dimensioni, ma la natura dialettica della loro relazione.

Dice Jung; *“l'inconscio è ciò di cui in un dato momento non abbiamo conoscenza e non sorprende quindi che il sogno apporti in ogni situazione psicologica cosciente tutti gli aspetti che sarebbero essenziali per esaminare la situazione stessa da un punto di vista totalmente diverso. Questa funzione del sogno rappresenta un bilanciamento psicologico, una funzione assolutamente indispensabile all'agire ordinato”*.³³

La **funzione di compensazione** è strettamente collegata a quella equilibratrice. Ha come scopo primario quello di evidenziare, rimarcare, segnalare tutti quegli atteggiamenti, pensieri e comportamenti che nella vita conscia sono stati trascurati e non hanno considerato il punto di vista inconscio. Nel dialogo che l'inconscio intreccia attraverso il sogno con la vita cosciente, l'oggetto, se non il fine, è indirizzato alla messa in discussione dell'eventuale unilateralità dell'atteggiamento cosciente, unilateralità che crea lacune e sintomi nella vita diurna.

Dice Jung: *“la funzione compensatrice significa anzitutto che l'inconscio, considerato come correlato alla coscienza, incorpora nella situazione cosciente tutti gli elementi che il giorno prima del sogno sono rimasti allo stadio subliminale, o per effetto di rimozione o perché erano semplicemente troppo deboli per poter*

³³ Gian Piero Quaglino, Carl Jung lo sguardo interiore del sogno, in Gasseau e Bernardini... cita Jung “Considerazioni generali sulla psicologia del sogno” a pp135

*raggiungere la coscienza. La compensazione va definita nel senso dell'autogoverno dell'organismo psichico".*³⁴

Certo l'inconscio non interviene con giudizi e assunti morali funzionando in modo compensatorio rispetto alla coscienza, ma è altrettanto certo che l'azione di compensazione si indirizza, di necessità, verso la "correzione del punto di vista" della mente conscia.

La funzione equilibratrice risulta essere quel processo che stabilisce un equilibrio tra contenuti inconsci a favore della comunicazione dello scambio tra i due sistemi, la funzione compensatoria costituisce un momento più specifico di correzione di contenuti relativi a vissuti individuali e soggettivi, connessi a situazioni reali.³⁵

La **funzione anticipatoria** considera che il contenuto del sogno ha carattere anche di anticipazione di eventi o accadimenti. Questa funzione prospettica è contrastata da Freud, ma Jung è interessato ad avvalorare la tesi dello sguardo in avanti che il sogno sembra suggerire al soggetto, uno sguardo verso il futuro di vicende o avvenimenti in qualche misura attesi, ma non sempre evidentemente già presenti nel campo della coscienza.

La funzione anticipatoria non ha un significato profetico, ma di proporre diversi scenari ugualmente probabili. Dice Jung: *"I sogni preparano, annunciano o mettono in guardia da determinate situazioni spesso assai prima che si traducono nella realtà e, come i nostri pensieri coscienti, anche l'inconscio, i sogni che ne scaturiscono, si volgono al futuro e alle sue possibilità. I sogni possono avere un aspetto premonitore o prognostico."*³⁶

Joseph Campbell, grande studioso dei miti e delle religioni del mondo, diceva che **il sogno è come il mito**. Il mito racchiude in sé qualcosa di significativo di una cultura, qualcosa delle sue origini, dei suoi valori, delle sue regole di

³⁴ Op.cit p136

³⁵ G.P.Quaglino, Lo sguardo interiore del sogno..., pag137

³⁶ G.P. Quaglino, cita Jung "simboli e interpretazione dei sogni", p139

interazione sociale. Ogni notte la psiche che sogna dà origine a qualcosa che diviene parte della nostra mitologia personale, dandoci informazioni sulle nostre origini, sui valori universali. Ogni notte la psiche accede a materiale prodotto dalla saggezza collettiva delle generazioni passate che ci indica i pericoli presenti nelle situazioni di vita, i potenziali esiti positivi, gli insegnamenti strategici utili alla vita diurna.

J. Hilmann, importante prosecutore del lavoro di Jung, afferma che i sogni sono qualcosa di più di segni che indicano una qualche risposta, come diceva Freud, o di simboli che rinviano ad un significato universale, come diceva Jung. *Come animali in carne e ossa essi sono anche fenomenici e hanno una presenza, un luogo, un corpo. Le immagini del sogno sono “persone dell’anima” e “angeli necessari”. Sono demoni, djinn, dei, che ci mostrano il nostro destino e attendono da noi una risposta*³⁷. Hilmann propone un nuovo metodo di lavoro col sogno che supera l’interpretazione e l’amplificazione, che chiama animazione. **Animare le immagini del sogno** significa fare esperienza tangibile delle stesse.

Marion Boa Woodmann, anch’essa studiosa dell’alveo junghiano, dice che le immagini del sogno sono sia spirito che materia, corpo e anima, psiche e soma. Permettono per ciò una comunicazione con noi stessi in entrambe le realtà.

Stephen Aizenstat, psicoterapeuta fondatore del Pacifica Graduate Institute, caro agli psicodrammatisti junghiani, elabora una modalità di lavoro sui sogni molto vicina alla pratica moreniana e il suo percorso di formazione e vita assomiglia molto a quello di Moreno. Racconta come arriva alla sua proposta lavoro sul/col sogno, che chiama **Dream Tending**:

“Vivevo in una comune di artisti a Santa Monica, circondato da attori, ballerini, musicisti (...) esploravamo il teatro liquido (...) utilizzavamo

³⁷ Stephen Aizenstat, *Vegliare il sogno, Teoria e pratica del Dream Tending*, pag.31

*l'improvvisazione per inscenare sul palcoscenico le immagini dei sogni (...). Guardando i miei amici recitare mi fu subito chiaro che le immagini dei sogni sono vive e capaci di interazione (...). Guardare rappresentare sul palcoscenico un leone che si aggira furtivo, mi rese consapevole di come l'attore stesse realmente assumendo su di sé e abitando la presenza archetipica vivente del leone(...) Il sogno perciò non riguardava la conoscenza del leone come immagine archetipica, ma comprendeva l'esperienza diretta delle immagini (...) Non bastava studiare la storia mitica/archetipica di queste immagini... bisognava parlare con loro, ballare. Discutere, vivere con loro...*³⁸

Non è difficile vedere le similitudini con lo psicodramma.



Magritte: Gli amanti



Oppenheim: La mia governante

³⁸ S. Aizenstat, Vegliare il sogno... pp 23-30

d) Una interessante classificazione

Gli antichi, compreso Artemidoro, distinguono almeno due categorie di sogno: i “sogni semplici”, *enupnion*, e le “visioni oniriche”, *oneiros*. I sogni semplici sono di natura quasi fisica, sono immagini ipnagogiche che si sognano all’inizio della notte, mentre il sognatore gradualmente “stacca” dalla coscienza. Sono sogni che rappresentano “superficialmente” la vita del sognatore, quasi un’allucinazione dei desideri. Se ho sete, sognerò una fonte, se sono innamorato, sognerò l’amato.

Oneiros, invece, le visioni oniriche, sono i sogni degni di essere ricordati, sono i sogni che portano un messaggio che, a seconda della cultura, proviene da una divinità (benigna o maligna), da un’alterità, dalla propria parte istintuale, biologica, dal Sé, ecc, come ho illustrato.

Come avviene con i miti, i sogni sono narrazioni simboliche, metaforiche che si occupano di importanti questioni umane. Quindi, la maggior parte dei sogni rispecchia la personale esperienza, tuttavia alcuni sogni rappresentano un’esperienza originale: sembrano portare un aiuto per il futuro, mobilitare idee nuove o suscitare intuizioni utili alla vita diurna.

S.Krippner e coll³⁹. propongono una interessante classificazione di alcuni tipi di sogno che chiamano “straordinari”, non perché fuori dalla norma, ma per la gratitudine verso un’esperienza così ricca e alla portata di ognuno.

1. Sogni creativi: sono sogni che aiutano il sognatore quando cerca di risolvere alcuni problemi, mettendo in moto nuovi aspetti o nuove possibilità, apportando idee, portando a risoluzione un blocco creativo (ad esempio io sono stata molto aiutata in questa tesi dai miei sogni).

Questi tipi di sogno compaiono spontaneamente o possono essere attivati tramite un processo molto interessante chiamato di “incubazione del sogno”, un

³⁹ S, Krippner, F. Bogzaran, A. Percia de Carvalho, *Sogni straordinari*

metodo del tutto simile a quello utilizzato nell'antica Grecia o in Egitto, dove le persone andavano ai templi per sognare la risoluzione ad un problema ⁴⁰

2. **Sogni lucidi:** sono sogni nei quali, mentre si sogna, si è effettivamente coscienti che si sta sognando e questo consente al sognatore di assistere, ad esempio, come testimone ad eventi onirici, oppure di cambiare la direzione del sogno per esplorarne valenze spirituali (ad esempio parlare intenzionalmente con entità spirituali o con parenti o amici defunti) o terapeutiche (ad esempio affrontare personaggi da incubo ed elaborare la paura in modo terapeutico). Alcuni sogni lucidi avvengono nel sonno non REM. Inoltre gli eventi sperimentati nei sogni lucidi producono effetti sul cervello e sul corpo notevolmente simili a quelli che si verificherebbero se gli stessi eventi fossero sperimentati nella veglia. (ad esempio: possiamo volare consapevolmente nel sogno percependo leggerezza libertà, comunione col creato, ecc).

Anche per questi tipi di sogno esistono pratiche che cercano di evocarli per godere della loro capacità di fornire energia e consapevolezza al sognatore. ⁴¹

3. **Sogni fuori dal corpo:** sono sogni in cui si ha la sensazione di lasciare il corpo durante o dopo l'esperienza onirica. Questo tipo di esperienza ha ricevuto molto riconoscimento dalla filosofia induista e da molte culture pre-patriarcali nelle quali è comune considerare il sogno come un viaggio dell'anima durante il sonno. Sono numerose le ricerche per comprendere questa particolare esperienza. Alcune definiscono che la paralisi che immobilizza il sognatore durante il sonno REM a volte può persistere anche quando la persona è completamente sveglia, dandole l'impressione di essere fuori dal corpo.

4. **Sogni in gravidanza:** sono sogni che segnalano atteggiamenti o sentimenti inconsci che preparano alla nascita di un bambino. Sono sogni particolari che destano l'interesse della donna in attesa, ma anche della sua comunità familiare. Il carattere insolito dei sogni in gravidanza potrebbe dipendere dalla natura eccezionale di tale condizione: cambiamenti ormonali, probabili mutamenti dello

⁴⁰ S.Krippner, F. Bogzaran, A. Percia de Carvalho, *Sogni straordinari* pag 47

⁴¹ Op. cit. Pag 60

stile di vita, irregolarità nei periodi di sonno. Anche la tradizione è ricca di aneddoti sulla predizione del sesso del nascituro qualora la madre sogni frutta: fragole e ciliegie per le femmine, datteri e uva per i maschietti.. Krippner e collaboratori portano studi per approfondire questi collegamenti affascinanti⁴². La storia mitica di diverse culture racconta che le madri di personaggi fondamentali hanno concepito l'essere superiore congiungendosi in sogno con un dio (per la nascita di Gesù, del Buddha, di Alessandro Magno o Giulio Cesare)

Io ricordo due sogni che ho fatto durante la gravidanza del mio terzo bambino. Ho sognato in due sogni distinti e lontani l'uno dall'altro un mese circa, il figlio di un'amica nel primo sogno e il figlio di un'altra amica nel secondo sogno. Entrambi i bambini si chiamano Elia e hanno un carattere vivace. Questi sogni mi hanno portato gioia e accettazione del mio bambino (arrivato inaspettato) e apertura alla sua vitalità. Il nome Elia portava qualche cosa di profetico.

5. Sogni di guarigione: sono sogni che indicano problemi di salute imminenti, o indicano come curarli o prevenirli. Ippocrate riteneva che i sogni diagnostici riflettessero processi fisici troppo sottili per essere registrati durante la veglia. Egli vedeva un segno di salute nei sogni che riproducevano l'esperienza recente senza distorsioni. Invece i sogni bizzarri riflettevano un conflitto interno al funzionamento somatico. Galeno, nel secondo secolo dopo Cristo, affermava che era necessario considerare i sogni dei pazienti per comporre una diagnosi e una prognosi accurata dei loro disturbi. Nel Medioevo l'interesse principale dei teologi europei era se le immagini dei sogni fossero una ispirazione divina o diabolica. Nel Rinascimento i medici persero di interesse verso i sogni. Nel 1967 uno psichiatra russo rese noto uno studio condotto per 28 anni su otto mila sogni giungendo alla conclusione che i sogni potessero avvertire dell'inizio di una malattia grave con diversi mesi di anticipo.⁴³ Oliver Sacks, famoso neurologo, racconta di sogni che anticipavano l'esordio di un grave disturbo; Kripner riporta molti studi in merito. I sogni traumatici possono essere avvertimenti di problemi medici imminenti. In

⁴² , Krippner, F. Bogzaran, A. Percia de Carvalho, *Sogni straordinari* pag80-92

⁴³ Op. cit. p.95

questa categoria vengono inseriti anche tutti i sogni caratteristici del disturbo Posttraumatico, sogni che si modificano via via il disturbo trova risoluzione. Sono stati studiati anche casi di guarigioni di ferite durante un sogno lucido.

Gli sciamani indigeni americani lavorano molto con i sogni e molti medici hanno appreso da loro tecniche efficaci che ben si integrano nelle conoscenze della medicina e della psicologia.

6. **Sogni dentro altri sogni:** sono sogni in cui si sogna di sognare, oppure sembra di essere svegli, ma di fatto si sta seguitando a sognare.

7. **Sogni collettivi:** sono sogni in cui due persone riferiscono di sogni simili avvenuti la stessa notte, oppure sognano l'uno dell'altro in uno spazio o in un tempo comune; o ricordano indipendentemente eventi simili relativi al sogno.

8. **Sogni telepatici:** sono sogni in cui sembra che il sognatore individui i pensieri di una persona fisicamente lontana e contemporanei al sogno.

9. **Sogni di chiaroveggenza:** sono sogni in cui sembra di percepire eventi o luoghi lontani nel tempo o nello spazio, dei quali non è possibile in alcun modo che il sognatore conosca qualcosa. Secondo alcuni autori, quando le persone hanno esperienze di *deja vu* è perché sono stati in quel luogo in un sogno chiaroveggente, dimenticato al momento del risveglio.

Gli indiani Mapuche, in Cile, convinti sostenitori che i sogni di chiaroveggenza implicano un viaggio notturno dell'anima, lavorano sui sogni a tre livelli diversi.

Il primo infratestuale, in cui si studia il linguaggio figurato del sogno. Il secondo è quello intertestuale in cui i sogni sono interpretati secondo le relazioni che hanno con i sogni passati e con i sogni degli altri membri della famiglia. Il terzo livello è quello contestuale dove i sogni sono interpretati secondo la condizione sociale ed emotiva del sognatore.

Laddove la maggior parte delle culture occidentali guardano i sogni anomali con sospetto, con scetticismo e ostilità, in varie culture indigene questi sogni sono

onorati e ben accetti. Solo il tempo dirà quale mitologia culturale sia più adatta per trattare in modo efficace questo tipo di sogni straordinari⁴⁴.

10. **Sogni di precognizione:** in cui il sogno dà informazioni relative ad un evento che non si è ancora verificato.

Il principale scopo dei sogni, in molte civiltà classiche, era la profezia. Krippner riporta molte ricerche interessanti che considerano la premonizione del sogno come una esperienza simbolica oppure letterale, ma che viene percepita e considerata dal sognatore come un “avvertimento”. Il sogno non porta notizie riferibili ad un destino immutabile.

11. **Sogni di vite passate:** che mostrano dettagli di eventi passati di cui avremmo potuto sapere ben poco a meno che non fossimo stati presenti all’epoca.

12. **Sogni di iniziazione:** che introducono ad una realtà nuova o che ci avviano ad una vocazione.

13. **Sogni spirituali:** in cui sperimentiamo una sorta di ingresso in un regno dello spirito oppure riceviamo visite da parte di antenati, spiriti o divinità

Gli incubi invece, sono sogni prodotti nel sonno lento e profondo, caratterizzati da una forte carica ansiosa, che può arrivare fino ai terrori notturni (pavor nocturnus). Il sognatore percepisce la carica emotiva deflagrante e si sveglia all’improvviso, carico di sudore non riuscendo immediatamente a ricollegare i suoi sensi alla realtà di un mondo che in quel momento gli appare meno reale, o comunque meno urgente, di quella in cui si è imbattuto durante il sonno.



Magritte; La riproduzione vietata

⁴⁴ , Krippner, F. Bogzaran, A. Percia de Carvalho, *Sogni straordinari*, pag152

4) LO PSICODRAMMA COME METODO ELETTIVO DI LAVORO COL SOGNO

Lo psicodramma è un metodo elettivo nel lavoro col sogno, tanto da essere “utilizzato” anche da altre scuole di pensiero, come ho già più volte ricordato; in particolare la psicologia junghiana l’ha fatto proprio, proprio per l’efficacia del modello e del metodo psicodrammatico nella interpretazione dei sogni, prassi focale di quel filone di ricerca psicologica.

.Potremmo forse dire che Moreno tratta il sogno come un “evento psichico” alla pari di altri. Per Moreno, il sogno è un’esperienza come altre che può portare, attraverso la sua drammatizzazione, ad incrementare la consapevolezza del protagonista e all’emergere della sua “verità soggettiva”. Attraverso lo psicodramma egli può sperimentare, comprendere e integrare “i messaggi” portati dai sogni.

Questa “non centralità” del sogno nella teoria e prassi moreniana, è un elemento particolare visto l’interesse verso i sogni dei grandi maestri del suo tempo; forse vi si rintraccia un aspetto fondante della sua proposta psicoterapeutica. Non c’è un elemento centrale che il terapeuta propone al protagonista. E’ il protagonista che sceglie l’argomento, la scena e che cosa rappresentare. E’ “la verità soggettiva” che guida lo psicodramma, non la proposta del direttore o cosa egli ritiene sia “utile-interessante” esplorare.

Anche se, ovviamente, come dice Boria: *“il sogno rappresenta una fertile occasione di lavoro psicodrammatico”*⁴⁵ e H. Barz afferma, nel suo articolo “Psicodramma e sogno”: *“Man mano che la nostra esperienza diviene più vasta e approfondita, diventiamo sempre più certi del fatto che una profonda e continua interazione con la vita onirica sia salutare e che possa portare ad una espansione della coscienza e al sollievo dei sintomi”*.⁴⁶

In questo senso, Moreno approfondisce una proposta metodologica efficace nel permettere al protagonista e al gruppo di esplorare, attraverso l’azione

⁴⁵ Giovanni Boria, *Tele. Manuale di psicodramma classico*, pag 147

⁴⁶ H. Barz, *Psicodramma e sogno*, in Gasseau ...*Il sogno dalla psicologia analitica*, pag269

psicodrammatica e i suoi strumenti specifici, tutti i ruoli che l'essere può assumere, il mondo interno e tutte le sue possibili forme, anche quella del sogno.

Nel loro testo, Manuale di psicodramma, J.L.Moreno e Z.Toeman, dedicano un paragrafo alla trattazione del sogno e propongono per il lavoro con il sogno, un'impostazione che ancora oggi viene utilizzata nello psicodramma classico. In questa proposta si rintracciano elementi tipici della proposta psicoterapeutica psicodrammatica, ma anche elementi che sono condivisi con altre metodologie e teorie sull'interpretazione dei sogni.

Nel prossimo paragrafo illustro le indicazioni per la trattazione del sogno e le utilizzo come traccia per presentare alcuni fondamenti della metodologia psicodrammatica. Chi fa proprio lo psicodramma classico e lo "utilizza" senza conoscerne le basi, le motivazioni che muovono le tecniche, i presupposti fondamentali, può utilizzarlo e non ottenere il clima relazionale adatto a far emergere la spontaneità/creatività, o la relazione intersoggettiva tra i partecipanti, e portare invece manipolazione, proiezione, interpretazione (come purtroppo è possibile riscontrare in alcuni percorsi).

a) Interpretazione teatrale di un sogno⁴⁷

Nel paragrafo che Moreno e Toeman dedicano al sogno, la prima indicazione che viene data è:

1. "Il paziente inscena un sogno invece che raccontarlo"⁴⁸.

Fondamentale per lo psicodramma è l'**azione scenica**. *"Essa è intesa come motore centrale e luogo di elaborazione e di insight. La presenza di azione intesa come 'far succedere' piuttosto che 'raccontare' caratterizza la modalità psicodrammatica"*⁴⁹

La drammatizzazione permette al protagonista non solo di prendere contatto mentalmente, ma di sperimentare nel **qui ed ora** psicodrammatico, le

⁴⁷ Jacob Levi Moreno e Zerka Toeman, Manuale di Psicodramma – Tecniche di regia psicodrammatica, pag 18

⁴⁸ Idem, pag 274

⁴⁹ Luigi Dotti, *lo psicodramma dei bambini*, pag 28

emozioni, il corpo, i ruoli psicosomatici e psicodrammatici; di “connettere” il pensiero, la narrazione, l’Io, al mondo interno. La **spontaneità** viene attivata con specifici processi e tecniche; **l’Io-attore e l’Io-osservatore** interagiscono sulla scena psicodrammatica, trovano ognuno un proprio “posto” e agendo coordinati, offrono al protagonista e al gruppo la possibilità di modificare la percezione della realtà, di ridurre l’ansia nella consapevolezza di poter “sopportare” il vissuto nel riviverlo, di sperimentare e **assumere ruoli nuovi**. E l’elaborazione del sogno ovviamente non fa eccezione.

2. “(Egli) assume la posizione che ha di solito a letto quando dorme. Prima di sdraiarsi e prendere la posizione del dormiente, in separata sede si riscalda al contesto”.

Ecco i passaggi da seguire nella costruzione di uno psicodramma, nella fase **di presa in carico del protagonista**. Questa fase segue quella di **presa in carico e riscaldamento del gruppo** che nella fase dedicata al protagonista diventa **locus, medium e agente** di cambiamento. Il gruppo è sempre presente e agente nello psicodramma classico. Lo psicodramma è una psicoterapia di gruppo, non in gruppo.

Al protagonista viene proposto, successivamente, un riscaldamento a lui dedicato (o raffreddamento se serve). Egli deve passare da membro del gruppo a protagonista dello psicodramma; deve essere messo a proprio agio e va “ridotta” l’ansia, la paura di “entrare” nel mondo interno; il direttore agisce in modo da favorire **l’emergere della spontaneità** e la possibilità conseguente di esprimere “la verità soggettiva” e assumere ruoli nuovi. A disposizione per questo scopo, il direttore adotta diverse tecniche.

La proposta per riscaldare alla scena del sogno è quella di proporre un’intervista nella quale il direttore chieda dove e come il protagonista ha trascorso la giornata che ha preceduto il sogno, chi ha incontrato, se ci sono stati eventi particolari...

Questo tipo di intervista, oltre a cominciare a creare l'alleanza terapeutica e a "riscaldare" il protagonista al lavoro scenico, raccoglie anche possibili "fatti diurni" che successivamente possono essere ritrovati come frammenti nel sogno che varrà drammatizzato, oppure un particolare "clima emotivo" che può avere condizionato l'emersione del sogno stesso.

3. *"Il regista-direttore gli chiede quando e dove ha fatto questo sogno, di descrivere la stanza e l'ubicazione, le dimensioni del letto, il colore del pigiama, se lo porta o se dorme nudo, se dorme da solo, con la luce accesa o spenta, con la finestra aperta o chiusa e quanto gli ci vuole normalmente per addormentarsi."*

Comincia la **costruzione della scena** nella quale si propone l'intervista **in situ**, tecniche dello psicodramma che aiutano il protagonista "già riscaldato" ad entrare concretamente nel qui ed ora psicodrammatico e a vivere la scena, piuttosto che raccontarla. La distribuzione degli oggetti e la delimitazione degli spazi favoriscono questo processo e l'intervista in situ facilita il protagonista ad entrare realmente in scena e a restare nel ruolo psicodrammatico scelto.

4. *"Al paziente è chiesto, in posizione sdraiata, di respirare lentamente e con regolarità, come nel sonno e di muoversi nel letto come fa di solito quando è addormentato, e per finire di rilassarsi e lasciarsi andare. Le istruzioni finali del regista-direttore sono "Cerca, senza dirmelo, di visualizzare nella mente l'inizio del sogno, la parte centrale e la fine. lo vedi? rispondi solo di sì o di no".."*

Qui la tecnica specifica chiede che il sogno venga "rivisitato" e rimesso a fuoco interiormente per "rivederlo" nel suo sviluppo narrativo e riattualizzare le colorazioni emotive. Anche l'accento sui ruoli psicosomatici aiutano il protagonista a contattare proprio la "specificità natura" del materiale onirico, "bio e psico".

5. “Quando il paziente ha in qualche modo fissato nell'occhio della mente le varie immagini il regista chiede “dove sei nel sogno? Ti vedi? Allora esci dal sogno”⁵⁰. Che stai facendo? stai camminando, nuotando...”

E inizia la vera e propria scena psicodrammatica. Il protagonista agisce e rivive con la scelta e l'aiuto degli **io ausiliari** che popoleranno la scena e dell'azione scenica, **i ruoli psicosomatici e psicodrammatici** proposti dal sogno.

Agli ausiliari, attraverso un'inversione di ruolo, vengono assegnate le caratteristiche e “la parte” nell'azione. Contestualmente il protagonista comincia ad assumere il punto di vista di ogni elemento del sogno e il suo ruolo in esso o nella vita del protagonista. Rivivere nel qui ed ora una “certa scena” appartenente ad un sogno (o ad un qualsiasi contenuto psichico), permette di vivere emozioni e ruoli che consentono di “com-prendere” in profondità i contenuti presenti, le relazioni tra le parti, di sentire, senza difese, le emozioni e fare l'esperienza psicofisica di “contenerle”, di gustarle, di sopportarle, di non esserne sovrastati.

Durante l'azione il protagonista vivrà l'intero sogno e attraverso le tecniche dello psicodramma (l'inversione di ruolo, lo specchio, il doppio, il soliloquio, l'io-osservatore che rivede l'alter-ego agire, l'ampificazione, ecc,) arriverà a focalizzare “un sentimento centrale connesso al suo trovarsi in quella situazione”⁵¹ , in quel sogno (il piacere, un peso, la nostalgia, la rabbia repressa, l'imbarazzo, ecc).

Boria, tecnicamente, a questo punto dell'azione scenica, indica di creare uno “stacco”, individua la necessità del passaggio alla scena integrativa.

“Il sentimento centrale manifestato dal protagonista presenta le tonalità affettive più diverse, potendosi collocare in una gamma che va dal polo del piacere a quello del dolore, dal polo della chiarezza quello della confusione, dal polo del rilassamento quello della tensione, dal polo della pace a quello della conflittualità e così via. La fase in cui ora ci troviamo è chiamata di integrazione perché mira a rendere questa tonalità affettiva più armonicamente inseribile nella globalità delle percezioni e delle emozioni del protagonista. Se questo tono affettivo è già di per sé soddisfacente la modificazione

⁵⁰ Qui potrebbe essere possibile dire... “esci dal letto e continua il sogno...”

⁵¹ G.Boria, *Psicoterapia psicodrammatica*, p169

avviene nel senso di un'esaltazione del sentimento attraverso una più intensa partecipazione ad esso. (...) Se il tono affettivo è insoddisfacente l'evento può essere modificato consentendo al protagonista di attualizzare un sentimento diverso, espressione del suo desiderio. (...) L'integrazione potrebbe consistere nel rifare la scena in modo che egli possa realizzare ciò che egli veramente desidera. (...) Questo lavoro integrativo deve essere preceduto da un chiaro intervento verbale del direttore teso a sottolineare il fatto che trovandoci in una situazione di semi-realtà, gli eventi possono venire svincolati da quanto è sinora accaduto ed essere modificati o addirittura trasformati seguendo i suggerimenti forniti dal desiderio. Questa premessa del direttore è indispensabile per giustificare la trasformazione della semi-realtà. Senza tale premessa ogni mutamento risulterebbe arbitrario, incongruente rispetto al contesto e gratuitamente lenitivo.⁵²

Per quanto riguarda il sogno il passaggio avviene offrendo una indicazione particolare che Moreno chiama "ri-addestramento al sogno"

6. "Vedi nello psicodramma possiamo 'cambiare il sogno'. Quando sei lì, la notte, ti succedono cose che ti sembrano fuori dal tuo controllo, ma dopo tutto sei tu che hai fatto il sogno, per via delle tue paure e ansie. Noi crediamo che se possiamo aiutarti a cambiare il tuo modo di sognare, ad addestrare il tuo inconscio, per così dire, la prossima volta che sognerai i tuoi sogni cambieranno di carattere, ne avrai un migliore controllo. Ora vediamo, come vorresti cambiare il tuo sogno? "

Questa proposta, a volte, viene formulata come "Ora fai il sogno migliore che puoi fare."

Al protagonista viene proposto di disfare la scena del sogno e continuare l'esplorazione emozionale attraverso una seconda scena psicodrammatica che, a seconda degli elementi emersi nella scena del sogno e dal tipo di "sentimento

⁵² G.Boria, *Psicoterapia psicodrammatica* p170

riattualizzato” vissuto dal protagonista, può divenire una proiezione nel futuro, un incontro con persone della vita reale o con familiari... una ulteriore scena che può portare il protagonista verso l’integrazione dei vissuti e dei ruoli attivati dal sogno e poi collegati al vissuto del protagonista.

La nuova azione scenica permette al protagonista di sperimentare, attraverso la catarsi d’integrazione, **ruoli nuovi**; il protagonista sperimenta e vive cioè la capacità di dare risposte nuove a situazioni ripetitive/vecchie e risposte adeguate a situazioni nuove.

Boria aggiunge che la tecnica dell’interpretazione teatrale del sogno così come proposta da Moreno, viene applicata ai sogni che il protagonista ha fatto recentemente o dei quali ricorda la collocazione nel tempo. Invece nel caso di un sogno ricorrente o che appartiene ad un passato imprecisato (ad esempio all’infanzia), ma vivo nella memoria, le immagini oniriche vanno trattate come qualunque altra immagine (sia essa percettiva, metaforica, simbolica, fantastica) adatta a costituire il punto di partenza della scena psicodrammatica.⁵³

Possiamo dire ancora, in conclusione di questo paragrafo, che per quanto riguarda il sogno, la rappresentazione psicodrammatica mette in atto diversi processi simili a quelli proposti da altri metodi di lavoro psicoterapeutico. Ad esempio l’amplificazione junghiana, il processo per cui le immagini di un sogno vengono interpretate non secondo schemi di significato preordinati come propone la psicoanalisi freudiana classica, ma come un viatico per comunicare con l’inconscio; inoltre le immagini oniriche stesse possono essere collegate, e in questo senso amplificate, ad altre immagini e altri nessi con la “vita diurna” in un sistema sincronico di connessioni, di...libere associazioni.

E così, riferendoci alla psicoanalisi, possiamo rintracciare, nello psicodramma col sogno, un processo simile alle libere associazioni, attivato però, non per giungere ad una interpretazione del sogno collegata ad una teoria preordinata dei

⁵³ G.Boria, Tele manuale di psicodramma classico,

simboli e compiuta dal terapeuta, ma per far emergere nuovi elementi significativi per il protagonista.

La drammatizzazione inoltre è un metodo indispensabile per “animare”, come propone Hilmann, i personaggi del sogno che hanno una propria qualità fenomenica. Grazie alla presenza del gruppo e degli io ausiliari, nella rappresentazione psicodrammatica, i contenuti del sogno, si animano realmente nel qui ed ora, in una presenza fisica e sensoriale che non sarebbe possibile con il solo racconto o collegamento o comprensione cognitiva o immaginazione attiva.

La scena psicodrammatica è inoltre uno spazio ottimale per realizzare concretamente l’affermazione di Jung che definisce il sogno come un teatro dove chi sogna *“è scena, attore, suggeritore, regista, autore, pubblico e critico insieme.”*⁵⁴ Definizione che per una psicodrammatista è un formidabile...assist!

La scena psicodrammatica, inoltre, permette al sogno di mutare attraverso la trasformazione delle immagini oniriche in immagini psicodrammatiche. *“i personaggi scelti, gli sguardi, il contesto, l’atmosfera del gruppo, ne ricreano la storia mettendo in luce o in ombra aspetti differenti attraverso cui il gruppo stesso si narra ed esprime le sue metafore attraverso la voce e le immagini del protagonista”*⁵⁵

7. Il ritorno alla realtà e lo sharing

Ogni psicodramma, anche se ha lavorato col sogno, si conclude con una fase fondamentale: il ritorno alla realtà. Il protagonista disfa la scena, esce dalla semi-realtà, ritorna nel tempo reale e nuovamente diviene membro del gruppo che ora gli restituisce il proprio vissuto attraverso lo sharing.

Ogni componente del gruppo ha uno spazio per condividere emozioni e pensieri vissuti insieme al protagonista nella veste di io-ausiliario o come spettatore durante lo psicodramma e in questa condivisione ogni membro del gruppo elabora e integra i propri vissuti e sperimenta la relazione intersoggettiva

⁵⁴ M.Gasseau, R.Bernardini, "Il sogno, Dalla psicologia analitica allo psicodramma junghiano"

⁵⁵ W. Scategni, Riflessioni sul sogno e lo psicodramma junghiano, in Il sogno dalla psicologia analitica pag. 386

che permette l'emersione della soggettività e nello stesso tempo permette di sentire il gruppo come luogo terapeutico.



Diceva Vincent Van Gogh: prima sogno un dipinto, poi lo dipingo....

b) Un Puma sul comò

A conclusione del mio percorso formativo ho condotto uno psicodramma on line, proponendo ai partecipanti un lavoro col sogno. Ho seguito lo schema di lavoro proposto da Moreno. Riporto alcuni stralci della sessione, che possono permettere di evidenziare l'efficacia dell'azione psicodrammatica anche se proposto on line.

Fase di riscaldamento

La direttrice attiva il gruppo cominciando a porre l'attenzione dei partecipanti sul gruppo. Richiama il lavoro svolto nell'incontro precedente e traccia un filo con gli argomenti e i pensieri che il gruppo ha prodotto compiendo il suo processo. E brevemente introduce l'incontro odierno e il tema del sogno.

Riporto alcuni contenuti per permettere a chi legge di avere una visione più chiara del processo.

Dir.: Vi chiedo di mettere a fuoco, per dire come state stasera, un paesaggio che vi rappresenta adesso. Cercate ora nelle vostre sensazioni fisiche, come è stata la vostra giornata... siete stanchi o in forma... e scegliete un paesaggio che vi rappresenti.... quando l'avete trovato mi fate un segno... bene la maggior parte hanno trovato...

Gi: mi sento come un deserto arido, direi che è sufficiente

Mi: vallate verdi, boschi, laghi e sono su una collinetta in procinto ad andare di là, non so cosa c'è

Ma: io sono ...come la tundra... un po' fredda

Mim: mi sento come uno scorcio di un'isola deserta dove c'è un ramo rinsecchito, ucciso dal sole

Chi: paesaggio marittimo con mare un pò burrascoso e d'inverno

Lu: sono un sentiero di montagna esposto al sole

Cri: io sono sulla collina.... Colori autunnali...Devo scendere e decidere che percorso prendere...

...

Dir: Circola stanchezza, fatica... e energia; Diverse stagioni, diversi modi di sentire e di essere qua... ogni modo va bene... Ci introduciamo, col nostro paesaggio a trovare un angolo per noi.

Ognuno di noi ha delle sensazioni... chi si sente freddo, caldo, chi stanco chi energico, vento tiepido... prendiamo contatto con cosa c'è, non dobbiamo cambiarlo. Quello che sentiamo ci guida, prendiamo contatto col paesaggio e con il corpo,; vi invito a sgranchire il collo e le diverse parti, a sbadigliare...

La direttrice attiva ruoli psicosomatici e psicodrammatici; essa stessa si muove e a specchio autorizza i partecipanti a fare altrettanto; attiva il corpo che nello psicodramma on line NON può essere dimenticato...

Dir: predisponiamoci verso la notte sbadigliamo e prepariamoci a ricevere un sogno... braccia spalle collo (intanto le muove) sbadigliare, bocca... appoggiatevi allo schienale ... sbadigliate, concentrarvi per un momento con gli occhi chiusi, concentratevi sul respiro... vi aiuto a guidarlo... quando espirate mandate all'interno l'ombelico...

Dedica un tempo significativo al contatto con il corpo; ruoli psicosomatici aiutano i partecipanti a stare attivamente a contatto col corpo e con le sue sensazioni ed emozioni. Nello psicodramma on line è necessario mantenere molta attenzione al corpo che altrimenti diviene etereo assente.

Dir: Aprite la bocca per sbadigliare bene... il respiro è un viatico di contatto con noi stessi e ... Vi chiedo di cercare nella vostra memoria un sogno che avete fatto recente oppure un sogno fatto tante volte... o un sogno che facevate da piccoli... Lasciate che arrivi alla vostra memoria un sogno ... curioso o normale... ma che adesso vi torna in mente...

E quando l'avete trovato aprite gli occhi e mi fate un segno.

Nell'arco di qualche minuto cominciano i membri a segnalare...

Dir: *Vi chiedo di dare un titolo al sogno e di mettere a fuoco il colore emotivo, un colore o una emozione, l'atmosfera emotiva del sogno... la tonalità...*

Al: *"a braccetto con affetto" sogno spesso mio nonno...*

Dir: *non raccontarlo... la tonalità?* (la partecipante inizia a raccontare. La direttrice la ferma; il sogno non va raccontato, ma va vissuto...)

Al: *arancione*

Ma: *"dove vado?" Bianco nebbia e incertezza e affanno*

Fe: *"era facile" colore di nuvola dopo che ha smesso di piovere, blu grigio*

Mi: *"il puma sul comò", familiarità e i colori sono quelli della savana africana*

Fr: *"Non ci credeva nessuno" ... bianco sorpresa e paura*

Cr: *"cambiamenti" atmosfera preoccupazione, colore verde scuro*

Ch: *"scivolare" colore grigio fumo*

Lu: *"caduta libera", nero*

Gi: *"Tobia" terrore angoscia*

Da: *"Che belle pozzanghere" arancione caldo*

Mim: *"Why? Perché?" Colore grigio nebbia frustrazione impotenza*

Vi: *"tradimenti" angoscia nera*

I titoli vengono scritti in chat, riletti e ogni partecipante sceglie quello che lo colpisce.

Dir: *Mi e Vi, 'pari merito'. Siete disponibili a fare un lavoro sul vostro sogno?*

La protagonista, anche se scelta dal gruppo, può scegliere se accettare l'invito. Entrambe si dicono disponibili anche se Vi è indecisa.

Per continuare a “riscaldare” l’ambiente e attivare le relazioni nel gruppo (ricordiamo che sono on line) chiede

Dir: *Chi ha scelto le due protagoniste, dice il perché della scelta*

Chi ha scelto Mi?

Ch: *per curiosità, la stranezza del titolo;*

Fr: *come è arrivato il puma? Originalità del titolo...*

Dir: *Chi ha scelto Vi?*

Gi: *risuona l’emozione,*

Al: *angoscia nera mi risuona,*

Fe: *molteplicità della parola tradimenti*

Dir: *Mi e Vi avete sentito cosa il vostro titolo ha provocato nel gruppo? Ora datevi un numero da 1 a 10 che indica la vostra disponibilità a fare da protagonista*

Mi: 9

Vi: 7

Dir.: *Bene, partiamo da Mi. Abbiamo un puma sul comò e un senso di familiarità e colori savana. È un sogno recente o del passato?*

Mi: *Recente, pochi giorni fa*

Dir: *E cioè? Domenica, sabato?*

Mi: *Sabato dopo le lezioni della scuola...*

Fase centrale, la scena psicodrammatica

Inizia l’intervista in situ per aiutare la protagonista a costruire e stare nella scena. La dimensione on line chiede un continuo aiuto a “stare in ruolo”. La direttrice raccoglie le informazioni su quale stato emotivo o quali fatti hanno preceduto il sogno.

Dir: *non ci racconti il sogno, ma andiamo a sabato sera, al momento che ti prepara al sonno, prima di addormentarti... Chiudi gli occhi e piano piano entri nel qui ed ora... ora è sabato serahai fatto una giornata di scuola... quante ore?*

Mi: *Tante*

Dir: *Sei stanca? Come ti senti dopo una giornata così lunga*

Mi: *Mi fanno male gli occhi.. Ho messo il collirio... ho la testa piena piena di nozioni*

Dir: *Ho la testa piena,*

Mi: *guardo un po' la TV... a letto leggo ...*

Dir: *...è adesso... cosa stai leggendo?*

Mi: *Il testo della.... consigliato..*

Dir: *Anche se hai la testa piena, hai deciso che leggi ancora un po'.*

Mi: *l'ho finito, una coccola alla micia... e spengo la luce e mi addormento subito...*

Dir: *Una coccola alla micia ...Che colore è la micia*

Mi: *Soriana...*

Dir: *Coccolala... e adesso ti addormenti per fare questo sogno...*

Mi: *Mi sveglio ad un certo punto e il sogno lo ricordo chiaramente, e lo ricordo... è dettagliato e vivido...*

Dir: *E' adesso.... è adesso e sei nel mezzo della notte, non raccontarlo, ma entraci... hai un gruppo... Chi c'è in questo sogno?*

Dormi... entra in questo sogno dove ci sei tu e il puma... il puma sul comò... e mentre sogni.. un po' ridi...

Mi: *Il puma non è sul comò, è...*

Dir: *Dove siete?*

Mi: *Siamo nel bagno della mia casa d'infanzia...*

Dir: *Scegli qualcuno... Può essere il puma?*

Mi: *solo Cr! Mi ispira... aveva gli stessi colori..*

Dir: *Ci sei tu...*

Mi: *È il bagno di quando ero piccola, ma sono grande...*

Dir: *Ora scegli un alter-ego per te nel sogno...*

Mi: *Lu*

Dir: *Lu sei Mi nel sogno, in questo bagno. ...Come è fatto questo bagno?..*

Mi: *si rivela sempre più piccolo, man mano mi rendo conto che il puma è grande e io mi preparo a proteggerlo, a tenerlo chiuso nel bagno.... perchè penso che lo terrò sempre lì e quindi gli preparo le ciotole per l'acqua e per le pappe.... e uso quelle della micia e mi rendo conto della comicità del fatto di come fa a mangiare...*

Dir: *Allora fermati... inversione di ruolo con te stessa nel sogno...*

La direttrice fa entrare in scena il puma

Dir: *Ora tu sei dentro nel sogno Ora sei nel bagno e sta diventato sempre più piccolo...*

Mi: *C'è una vasca e lo spazio sul pavimento non è così...una volta che ho messo la lettiera...*

Dir: *Parla col tuo puma, digli della tua preoccupazione*

Mi: *Ora ti metto bello dritto il coperchio del water così non cadi.. tu mi stai guardando e mi sembri abbastanza curioso... preparo due o tre ciotole di pappa e te le metto qui...*

Dir: *Che pappa gli prepari?*

Mi: *Le bustine della pappa della mia micia*

Dir: *Saranno buone per lui...*

Mi: *Non sono così corpose, magari tu preferiresti qualcosa di più sostanzioso,,, però ha un buon profumo...*

Dir: *Come ti senti Mi mentre prepari queste cose e aggiusti il water per il puma.. ti senti spaventata?*

(il tono emotivo della scena sembra neutro)

Mi: *Non sono spaventata, mi sento a mio agio, la stanza la conosco bene*

Dir: *Sei a tuo agio in questo bagno*

Mi: *Sto bene ma cominciano a venirmi delle domande dentro... perché mi chiedo come farò a tenerlo lì*

Dir: *Dillo a lui, parla a lui*

Mi: *Come faccio a tenerti qua?*

Dir: *Come faccio Puma?*

Mi: *Sei grande come il bagno quasi...*

Dir: *sei grandissimo...*

Mi: *Non c'è spazio per appoggiare le zampe con tutte le ciotole qui.. non puoi neanche camminare... e quindi ho qualche dubbio che questa soluzione sia adatta a te... Puma io ti devo proteggere*

Non emerge quale sia l'emozione. La protagonista è tranquilla, ma sembra poco coinvolta

Dir: *tocca me proteggere te... e quindi cosa succede?*

Mi: *Se esci e qualcuno ti fa del male? ... però intanto tu stai facendo una cosa che è quella di avvicinarti alla porta...*

Dir: *ok inversione di ruolo, diventa tu il puma*

Mi: *Io Mi?*

Dir: *si tu Mi adesso diventi il puma. Inversione di ruolo con il puma*

(dà indicazioni agli ausiliari di uscire di scena, entra l'alter-ego)

Dir: *accomodati bene puma, sei seduto sul water, sei bene accomodato, in questo bagno che diventa sempre più piccolo... ascolta, c'è qui Mi che sta preparando per te questo bagno... ascolta un attimo. E poi le dirai cosa vuoi fare tu..*

Dir (Rivolta all'io ausiliario): *Mi dillo al puma che sei tutta indaffarata a preparare...*

Ausiliario: *Ehi puma, mi guardi curioso... aspetta che ti accomodo il coperchio... ti preparo la pappa qui nelle ciotole, la sto preparando per te... è quello del mio micio, magari tu vorresti qualcosa di più corposo... senti che buon profumo... guarda qui c'è l'acqua nella ciotola.. certo sei grande.. occupi tutto il bagno..*

Dir: *diglielo che sei preoccupata..*

Aus: *Sì, questo posto è piccolo, ma io ti devo proteggere, se esci qualcuno potrebbe farti del male... si sono preoccupata*

Dir: *Puma, chi sei tu così grosso dentro questo bagno...*

Mi-Pu: *Io guardo Mi...*

Dir *Io ti guardo Mi, dillo a lei...*

Mi-Pu: *Ti guardo con simpatia e tenerezza.. tu stai facendo tutte queste cose che non mi servono... non mi servono perché io voglio uscire...*

Dir: *io voglio uscire*

Mi-Pu: *Ti guardo.. ma poi...(ride) io voglio uscire..*

Dir : *io voglio uscire perché sono un puma...*

Mi-Pu: *Io voglio uscire.. ti lascio fare...*

Dir: *però voglio uscire*

Mi-Pu: *Sì...*

Dir: *Io conosci puma questo bagno? L'hai visto ancora? Sai è un bagno dell'infanzia di Mi...*

Mi-Pu: *Me lo stai raccontando Mi, perché mentre prepari mi racconti anche... qui era come quando ero piccola, qui è cambiato...*

Dir: *lei ti racconta.. e cosa ti colpisce del suo racconto? Puma diglielo! Del tuo racconto questa cosa mi colpisce...*

(... silenzio...)

Dir: *ti racconta del suo bagno di quando era piccola...*

(...silenzio...)

Ecco che la drammatizzazione del sogno permette alla protagonista di accedere ad una parte del sogno stesso che aveva “dimenticato”

Mi-Pu: *non mi ricordavo più questo dettaglio...*

Dir: *ti colpisce questo dettaglio...*

Mi-Pu: *... si dai, bisogna dirle le robe...*

Dir: *diciamole...*

Mi-Pu: *...io ho avuto degli episodi di molestie dal prete del paese...*

Dir: *tu puma o Mi?*

Mi-Pu: *Mira mi ha raccontato... questa vasca... lo ha raccontato a sua mamma mentre le faceva il bagno...(sospira...)*

Dir: *e sì, puma, a sentire questo racconto di Mi... lei vuole proteggere te, e tu cosa puoi fare per lei?*

Mi-Pu: *Dobbiamo uscire, devo portarla fuori credo... (il tono emotivo è basso)*

Dir: *devi portarla fuori da questo bagno*

Mi-Pu: *Sì penso che dobbiamo uscire... lei crede che qua siamo al sicuro, ma non è vero...*

Dir: *lei vuole stare ancora un momento nel bagno, mette a posto.. ha paura per te*

Mi-Pu: *Scusa.. non so più di chi stai parlando...*

(la protagonista è scossa e confusa... è la prima volta che fa inversione di ruolo...) *scusa.. non so più...*

Dir: *tu sei il puma*

Mi-Pu: *Ok*

Dir: *lo so che sei confuso puma, Mi ti ha raccontato delle cose così delicate e così dolorose... e ti ha raccontato che un giorno mentre faceva il bagno in questo*

bagno.. Mi ha detto alla mamma... Cosa ha detto Mi alla mamma? Puma ... Le ha raccontato di questo prete?

Mi-Pu: Si le ha raccontato cosa succedeva quando andava al catechismo il sabato e.... non sapeva se era una cosa giusta... non ha saputo spiegare così bene perché...non capiva... perché lui si faceva chiamare zio, e quindi lei non capiva questa cosa e la raccontava alla mamma come un fatto... e ha notato che sua mamma ha avuto una reazione strana per lei... non l'ha più mandata al catechismo, non le ha più parlato... non ha mai più voluto parlarne e...

Dir: non l'ha più mandata al catechismo,

Mi-Pu: non l'ha più mandata al catechismo, non è più venuto a casa questo prete... che lei credeva fosse suo zio perché si fermava a mangiare... e quindi lei non capiva cosa fosse successo... e che cosa aveva fatto di sbagliato siccome non si è potuto più parlare ..pensava

Dir: pensava di aver fatto qualcosa di male lei...

Mi-Pu: Esatto

Dir: e il sogno finisce così? Che lei ti racconta questa storia, si confida con te puma..

Mi-Pu: No non finisce così, perché lei mi racconta mentre prepara le cose, ma io sono andato alla porta, l'ho aperta, l'ho socchiusa e sono uscito e lei è restata dentro mentre io uscivo.. io penso che l'aspetto fuori!

Dir: Diglielo a Mi, è lì che ti ascolta

Mi-Pu: lo sono uscito e ti aspetto fuori, ho voglia che stiamo ancora insieme, andiamo a vedere (sorridente)

Dir: andiamo a vedere?

Mi-Pu: Il mondo

Dir: diglielo. Io non voglio lasciarti qui da sola, io ti ho capito.

Mi-Pu: Sono qui fuori dalla porta ma ti sto aspettando. E.. vedo che stai già per venire...

Dir: *spio dentro e vedo che stai già per venire... diglielo puma, che l'hai capita, che questa storia ti ha colpito*

Mi.Pu: *Si mi ha colpito... poi tu l'hai raccontata come fosse una cosa così.. qualunque... come le cose che si raccontano così...*

Dir: *l'ha raccontato così, come lo aveva vissuto la sua mamma, come una cosa così... raffreddandola... ma tu puma le hai capite invece tutte le emozioni che questa esperienza ha portato in questa bambina Mi... e hai voglia che esca con te e la stai aspettando fuori dalla porta.*

Mi-Pu: *Si*

Dir: *Grazie puma, inversione torna te stessa Mi*

La direttrice ora propone la tecnica del “sognare il sogno migliore”, certamente la scena si sta già delineando in senso trasformativo.

Dir: *E adesso facciamo una cosa... richiudi gli occhi, riprendi il sonno... sai Mi, mi hai detto che hai sognato questo sogno poi... ti sei svegliata e lo ricordavi molto bene... ora ti invito a riaddormentarti per fare un nuovo sogno, il sogno migliore che puoi fare... il titolo è ancora quello o può cambiare... c'è un puma da proteggere e che protegge... c'è un puma che capisce, un puma che non banalizza le emozioni, non le raffredda, un puma che racconta coraggioso... quando l'hai cominciato dimmelo...*

La protagonista ride...

Mi: *E' subito cominciato... io ho 7 anni e corro nella savana a cavalcioni del puma, siamo circondati dagli animali... (apre gli occhi)*

La protagonista “è già in scena” col secondo sogno.

.

Dir: *chiudi gli occhi, stai in questo sogno...*

Mi: *Ci sono animali ovunque... è una bellissima savana con questi bei colori*

Dir: *che colori vedi?*

Mi: *Sono gli ocra, arancio, rossi, i verdi... l'azzurro del cielo... nitido... quei profumi... questo pelo, un po' morbido*

Ora è perfettamente in ruolo; sorride e muove le mani come per sentire la consistenza del pelo del Puma

Mi: *morbido che si muove nella corsa... siamo una cosa sola...*

Dir: *toccalo questo pelo...*

Mi: *Così morbido denso, puffoso...*

Dir: *accarezza il tuo corpo e senti questo pelo... facciamo entrare in scena il puma, va bene ancora Cr?*

Mi: *Si*

Dir: *scegli qualcuno per essere te bambina di 7 anni*

Mi: *Fr*

Dir: *inversione col puma: sei nella savana, non sei più nel bagno che rimpicciolisce... sei tu il puma, alzati dalla sedia, inversione... puoi metterti a 4 zampe? Chiudi gli occhi e senti le tue zampe appoggiate su questo terreno e questa bella savana, sei un puma peloso con un bel pelo morbido... senti che hai questa bambina a cavalcioni che ti tiene il pelo che ti arruffa... come ti senti puma? L'hai portata fuori da quel bagno, l'hai portata nella savana*

Mi-Pu: *Mi sento felice, siamo a casa... adesso ti porto io... ti faccio vedere io... ci sono tanti animali... ti proteggerò io e non avrai da temere niente...*

Dir: *ti porto per la savana e quando sarai grande amerai tanto l'africa...*

Mi-Pu: *Si l'amerai tanto*

Dir: *Puma, ti chiedo un'ultima frase. Parla a Mi di sette anni. Io sono con te in questo sogno*

Mi-Pu: *Sono felice, ti porto e sentiti forte perché la mia forza è dentro di te*

Dir: *la mia forza è dentro di te e ti porto ovunque. Grazie! Inversione*

Mi ora tu sei Mi di 7 anni, ascolta il tuo puma e le sue parole.

Ausiliario Puma: *ripete e si muove...*

Che fatica fare questa scena on line... sentire questo puma in presenza sarebbe stato magico!!!

Dir: *Mi come si sta*

Mi 7: *Mi sento bene a mio agio, è confortevole, naturale, è bello stare sulle tue spalle, non posso cadere sono sicura, come fossimo una cosa sola*

AUs.: *Ti aiuto se ti sbilanci... ho zampe possenti e morbide*

Dir: *Mi diglielo siamo una cosa sola...*

Mi7: *Siamo una cosa sola (è contenta)*

Dir: *mentre ti dico così puma, mi sento...*

Mi7: *MI sento forte, mi sento sicura, anche se cadessi, non fa niente, mi rialzo... mi leccherai le ginocchia sbucciate!*

Dir: *mi leccherai le ginocchia, non farai finta di niente, se cado, mi curi!*

Grazie mira di 7 anni. Torna te stessa. Sei nel tuo letto e stai facendo questo sogno nuovo e ascolta questa bambina di 7 anni e il suo puma che parlano

Gli ausiliari ripetono la scena

Dir: *Mi grande... si conclude così il sogno?*

Mi: *Si. È bello*

Dir: *manda un messaggio a questa bambina*

Mi: *Voglio mandarti un abbraccio grande e dirti che è bellissimo vederti correre sul puma*

Dir: *fai un gesto con le mani e abbraccia te stessa di sette anni.*

Mi: *Ti tengo con me*

Dir: *Al puma?*

Mi: *La prossima coccola che faccio alla mia micia, penserò a te e ti terrò nel cuore...*

Dir: *fai un gesto.. per tenerlo nel cuore*

Mi: *Ti ringrazio*

Dir: *ti ringrazio che sei venuto nel sogno... E a questo sogno che titolo vuoi dare?*

Mi: *La felicità*

Dir: *Grazie: lasciate il ruolo... tornate voi stesse e torniamo tutti per lo sharing*

Lo sharing

Durante lo sharing altre partecipanti condividono esperienze di abuso, il sollievo che porta la condivisione e l'espressione delle emozioni dolorose.

Commento

Il sogno della protagonista poteva essere "interpretato" secondo diversi metodi. I significati simbolici attribuibili alla figura del puma potevano essere i più diversi, riferibili ad esempio, all'energia sessuale oppure ad un vissuto di voracità o di pericolo.

Nell'azione scenica, l'immagine del puma "si anima" e la protagonista sente *cosa comunica a lei* questo "animale", questa immagine onirica. Essa sente l'energia della forza del puma come sua, come libertà di espressione, di cura di sé: questa è la "vera" interpretazione del sogno. Ciò che vive la protagonista è ciò che il suo inconscio vuole comunicarle. Ed è anche ciò che essa è pronta a ricevere in quel momento. Lo stesso sogno, se drammatizzato in un altro periodo della vita della protagonista, potrebbe portarle altre connessioni con il suo mondo interno (infatti il Puma le dice che la "vuole portare con sé, nel mondo").

Il bagno che rimpicciolisce? Altra figura simbolica che apre a molte possibili "interpretazioni" e che a me ha incuriosito molto: è lei che cresce emotivamente e diventa adulta nonostante l'esperienza di abuso? E' lei che non può più

interpretare quell'esperienza con le stesse percezioni di quando era piccola? Sono "strette" ormai "queste pareti", la sua energia rappresentata dal puma, non ci sta dentro quei confini? E' una scena che ricorda anche il mitico racconto di Alice nel paese delle meraviglie.

Nello psicodramma la protagonista non prende nemmeno in considerazione questa particolarità; pone maggior attenzione alla preparazione del cibo per il puma, cibo non adatto a lui e, nuovamente ad indicare che c'è una relazione non armonica tra "piccolo e grande", adatto a un animale piccolo.... L'attenzione della protagonista, l'elemento trasformativo per lei, in quel momento, è che il puma vuole uscire dal bagno, nonostante la preoccupazione della protagonista e lei... pure, vuole uscire con lui....

Se come direttrice attratta dal particolare del bagno l'avessi "guidata" a elaborarlo, avrei seguito me stessa, invece che la "verità soggettiva" della protagonista, il suo vissuto.

In inversione di ruolo con il puma, la protagonista ricorda un "particolare del sogno" che non era emerso quando aveva scelto il sogno all'inizio del lavoro di gruppo. Ecco che, in modo sincronico, il suo inconscio le ha ricordato un sogno solo nei suoi contorni, in modo "difensivo". Solo nel momento in cui la spontaneità della protagonista è ben riscaldata e lei sente che il gruppo può accogliere il suo ricordo, ecco che il ricordo arriva. Fatica a comunicarlo, sente resistenza, ma poi dice a se stessa: "le cose bisogna dirle". E racconta della rivelazione alla madre proprio in quel bagno, degli abusi subiti.

Inizialmente questa rivelazione al gruppo confonde e blocca la protagonista che non riesce a stare in ruolo. Ricordo di aver scelto di lasciare che la scena venisse "raccontata dal puma". Sapevo che non avevo la possibilità in quella sessione di indagare il tema dell'abuso, non avevo nessuna conoscenza della protagonista e della sua storia e quindi ho cercato una strategia integrativa. So che la rivelazione davanti ad un gruppo non giudicante e accogliente è già di per se una esperienza terapeutica. Raccontando la scena in inversione con il puma

avrebbe utilizzato l'io osservatore e, visto che il puma si era già rivelato come una figura positiva, potevo cercare in lui un alleato a sostegno e nella comprensione dei vissuti della protagonista bambina, che 40 anni dopo ancora stava faticando a rivelare l'accaduto (sentimento tipico prodotto dalle strategie dell'abusante che sempre accusa la vittima di essere complice e fa in modo che la vittima confonda il legame affettivo che la lega all'abusante, all'interesse sessuale verso di lui; infatti anche in questa situazione l'abusante si fa chiamare zio, pur non essendolo)

In inversione con il puma la protagonista racconta della confidenza che fece alla madre, del suo modo di reagire quasi distaccato e del silenzio che successivamente è calato sui fatti e sulle emozioni.

Sempre decentrata, la protagonista ha potuto così sentire comprensione verso sé bambina e la figura del puma, che nel sogno è vitale e non paga di stare in quel bagno, diviene per lei fonte di calore per sciogliere ciò che a quel tempo si era congelato.

La prima scena finisce con la fine del sogno sognato la notte.

Quindi come "da copione" siamo passati alla seconda scena, quella "del sogno migliore da fare".

Immediatamente la protagonista è passata al secondo sogno, alla seconda scena, bellissima, integrativa. Lei piccola bambina a cavalcioni del suo puma, corre nella savana.

La protagonista in quel momento è completamente assorta dall'esperienza che sta compiendo nella dimensione "immaginale" e psicodrammatica. Tocca il suo puma, muove le dita come per palparne il pelo. Ha una faccia raggianti.

I limiti dell'esperienza on line hanno messo in evidenza quanto l'azione scenica vera e propria avrebbe potuto essere ancora più efficace nella "ristrutturazione" dei ruoli; in presenza ci sarebbe stata la possibilità di poter vivere nel qui ed ora psicodrammatico anche i ruoli psicosomatici, che altrimenti sono stati "solo immaginati".

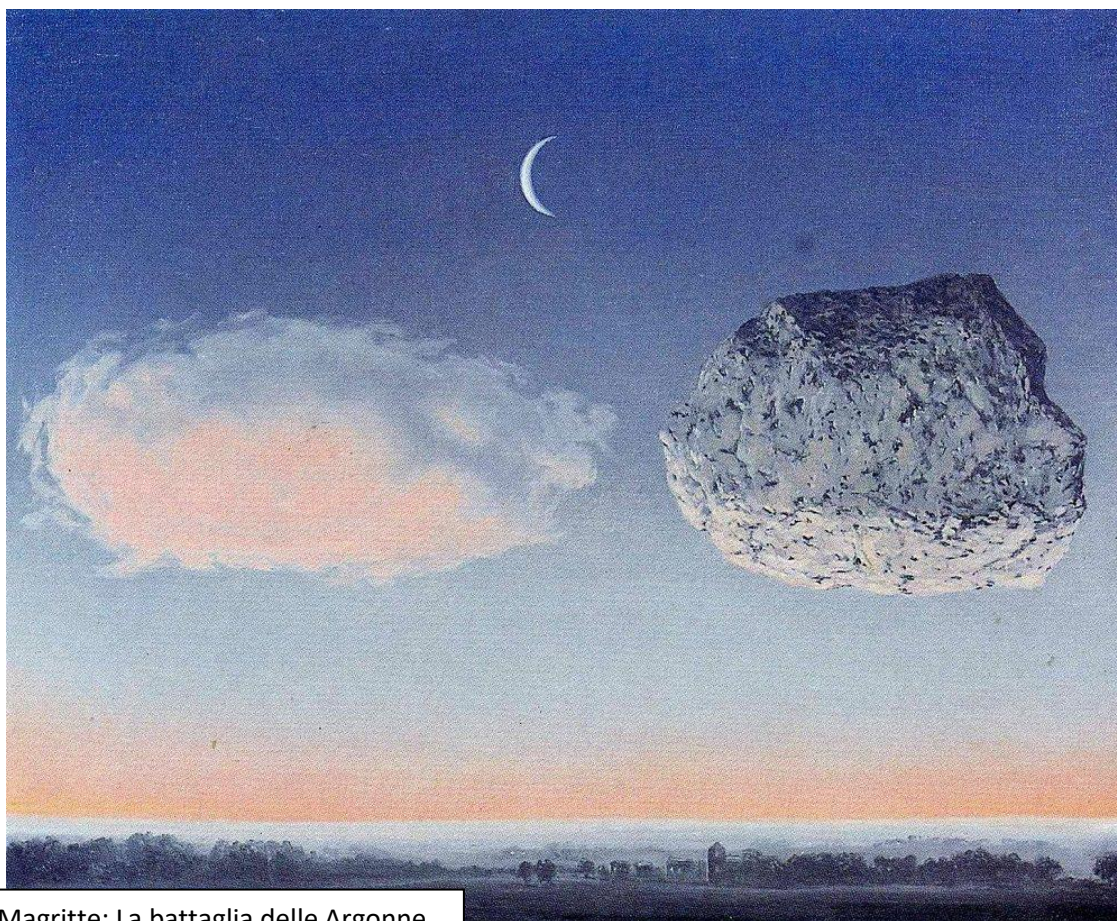
Intendo che il ruolo psicodrammatico ha un ampio spazio nell'essere vissuto anche simbolicamente, nell'inversione di ruolo senza la presenza del contro ruolo concreto, come nello psicodramma bi-personale. Ma i ruoli psicosomatici necessitano del contatto e del vissuto concreto per poter rigenerarsi. Posso anche abbracciarmi, massaggiarmi, stringermi... non è certo la stessa esperienza di essere abbracciati, toccati, stretti.

Immaginiamo la protagonista che cavalca davvero il suo Puma, che lo abbraccia nella scena psicodrammatica. Avrebbe potuto sentire il calore e la possibilità di sentirsi a proprio agio collegata alle emozioni e al corpo dell'io-ausiliario (animale)

Lo psicodramma si è concluso con lo sharing che ha permesso a molte persone di condividere abusi diversi vissuti da bambine o da bambini. Non c'è stato spazio per tornare ad un collegamento o una indicazione di cura dei sogni di ognuno.

Al termine dello psicodramma, ad esempio, sempre con l'intenzione di amplificare le immagini di un sogno significativo, come quello del "Puma sul comò" e di trarne più spunti, connessioni, insight, poteva essere proposto alla protagonista e ai partecipanti, come "compito a casa", di trascrivere il proprio sogno, di disegnarlo, di lasciare che ispirasse un prodotto artistico.

Anche queste "azioni" possono portare il sognatore verso una consapevolezza più ampia del significato dei diversi particolari che il sogno porta e ottenerne conforto, ispirazione, cambiamento.



Magritte: La battaglia delle Argonne

5) CONCLUSIONI

Mi sento soddisfatta di aver dedicato tempo e studio al sogno e al sognare. Certamente questa tesi è solo l'inizio di un lavoro che mi è caro e che continuerò, magari proponendo un seminario per la nostra scuola, su questo tema.

Credevo inizialmente che con questo lavoro mi sarei orientata verso lo psicodramma junghiano. Invece mi sono rafforzata maggiormente mettendo a fuoco chiaramente che lo psicodramma, con la sua teoria e la sua prassi, è uno strumento molto prezioso, solidamente strutturato, che ha una sua origine precisa in J.L. Moreno e Zerka Toeman e ha un'evoluzione ampia e approfondita compiuta dai tanti allievi/allieve e autori/autrici che, nel solco tracciato, hanno continuato a coltivare un bellissimo albero che ha portato e porta, molti frutti. Così come un albero, grande e frondoso che cresce in un bosco non appartiene a nessuno e nello

stesso tempo tutti ne possono godere, così lo psicodramma. Moreniano? Jungiano? Psicoanalitico? Sociale?

Sento che per me non è importante, mi sento una psicoterapeuta psicodrammatista. Le etichette le lascio a chi le trova utili.

Dalle radici traggio un'etica della professione che sento necessaria per definire una psicodrammatista: uno stile nel lavoro terapeutico dove al centro c'è il gruppo e il protagonista. Il direttore, la direttrice sono essi stessi coinvolti attivamente nel crescere continuo e nel mettere a disposizione del gruppo la propria spontaneità e creatività; a mettersi al servizio del gruppo con la responsabilità di attivare quel *setting* specifico che può produrre l'Incontro intersoggettivo. Un incontro dove anche il terapeuta è coinvolto autenticamente.

In questo senso, nella scuola di psicodramma ho incontrato in Laura Consolati, Gigi Dotti e Manuela Manara, non solo insegnanti di psicodramma, ma maestri di vita e specchi in cui vedere gli elementi chiave di questa professione così appassionante: un profondo rispetto verso le persone, la fiducia nelle loro capacità rigenerative, la pazienza di accompagnarle essendo "i primi, tra pari".

Grazie.



Moreno viene sepolto a Vienna, secondo i suoi desideri, con questa iscrizione:
Fondatore della Sociometria, della Psicoterapia di gruppo, dello Psicodramma:
L'uomo che portò la gioia e il sorriso nella psichiatria.
Zerka Toeman muore a 99 anni esortando a "sognare ancora".

6) BIBLIOGRAFIA

1. Nicolas Abraham e Maria Torok, *La scorza e il nocciolo*, Borla editore, 1993
2. Stephen Aizenstat, *Vegliare il sogno, Teoria e pratica del Dream Tending*, Moretti&Vitali, 2013
3. Toni Allen, *Il sistema dei simboli, un nuovo modo di guardare ai Tarocchi*, Spazio Interiore, 2014
4. Giovanni Boria, *Psicoterapia psicodrammatica. Sviluppi del modello moreniano nel lavoro terapeutico con gruppi di adulti*, Franco Angeli, 2005
5. Giovanni Boria, Francesco Muzzarelli, *Incontri sulla scena, Lo psicodramma classico per la formazione e lo sviluppo nelle organizzazioni*, Franco Angeli, 2009
6. Giovanni Boria, *Tele. Manuale di psicodramma classico*, Astrolabio, 1983
7. Ivan Bozsormenyi-Nagy, *Lealtà invisibili. La reciprocità nella terapia familiare intergenerazionale*, Astrolabio, 1988
8. Maria Caterina Boria Migliorini, *Arte-terapia e psicodramma classico, I metodi attivi nel trattamento dei disturbi del comportamento alimentare*, Vita e Pensiero, 2006
9. Paola De Leonardis, *Lo scarto del cavallo. Lo psicodramma come intervento sui piccoli gruppi*, Franco Angeli, 1994
10. Luigi Dotti, *Forma e azione. Metodi e tecniche psicodrammatiche nella formazione e nell'intervento sociale*, Franco Angeli, 2007
11. Luigi Dotti, *Lo psicodramma dei bambini*, Franco Angeli, 2002
12. Maurizio Gasseau, Riccardo Bernardini, *Il sogno. Dalla psicologia analitica allo psicodramma junghiano*, Franco Angeli, 2009
13. C.G.Jung, *Ricordi, sogni, riflessioni*, (1961) Rizzoli, 1992
14. E.R. Kandel, J.H. Schwartz, T.M. Jessell, *Principi di Neuroscienze 2*edizione*, Ed. Ambrosiana 1994

15. Stanley Krippner, Fariba Bogzaran, André Percia de Carvalho, *Sogni straordinari*, Astrolabio, 2002
16. Alexander Lowen, *Arrendersi al corpo. Il processo dell'analisi bioenergetica*, Astrolabio 1994
17. Jacob Levi Moreno, *Manuale di psicodramma. Il teatro come terapia*, Astrolabio, 1980
18. Jacob Levi Moreno, *Who Shall Survive*, Di Renzo Editore, 1953
19. Jacob Levi Moreno e Zerka Toeman, *Manuale di Psicodramma – Tecniche di regia psicodrammatica*, Astrolabio,
20. Cesare L. Musatti, *Freud, con antologia freudiana*, Universale Bollati Boringhieri, 1970
21. Tobie Nathan, *Una nuova interpretazione dei sogni*, Raffaello Cortina Editore, 2011
22. Irvin Yalom, *il problema Spinoza*, Neri Pozza 2012
23. Irvin Yalom, *Il dono della terapia*, Neri Pozza 2019
24. A.A.Schutzemberger, *La sindrome degli antenati*, Di Renzo editore, 2004



Maria Cerminova alias Toyen