

SOGNI COME PORTALI

Il sogno è una porta aperta sull'inconscio, un'occasione per aprirci a dimensioni altre e sconosciute. Sconosciute a chi? All'io, la coscienza, quell'atollo nella psiche che non è che la punta dell'iceberg di tutto ciò che ogni individuo è. Jung scrive che il sogno è una "autorappresentazione spontanea della situazione attuale dell'inconscio espressa in forma simbolica". Il sogno esprime ciò che di noi non sappiamo e lo fa attraverso simboli. Aggiunge che si tratta di una creazione singolare, spesso caratterizzata da dubbia moralità, illogicità, controsensi, assurdità e situazioni improbabili se non impossibili. Riguardando un sogno dobbiamo ricordarci che stiamo entrando in un altro mondo, un mondo dove i nostri consueti parametri di riferimento non hanno più significato. Ma soprattutto siamo invitati a lasciare che esso entri dentro di noi. L'atteggiamento interpretativo verrà dopo. Se il sogno deve entrare in noi, allora conviene stare in ascolto di quel che ci accade a livello sensoriale ed emotivo, ascoltare i vissuti, il sapore che un'immagine risveglia. Spesso un certo sogno arriva proprio a darci una mano, tentando di metterci sulla strada giusta, perché la psiche è naturalmente orientata all'autoterapia, se solo sappiamo coglierne i messaggi. Oppure arriva per mostrarci la strada che abbiamo intrapreso, ma proiettandoci in una prospettiva più lontana, dandoci una visione d'insieme più ampia e completa di noi. O semplicemente ci svela un lato ignoto di una situazione a noi ben nota (quante volte in sogno ci appaiono le nostre peggiori paure). Jung per primo diceva che non dobbiamo sentirci obbligati a capire un sogno: lui stesso ammetteva con i pazienti di non capirci gran che; lasciava molto libero spazio all'ascolto del paziente infatti. Né è certo sufficiente conoscere i simboli per comprenderne il senso. Se capire appieno un sogno è difficile, proprio per la sua natura inafferrabile e talvolta cangiante, ci si può tuttavia aiutare raccogliendo le informazioni, le sensazioni, i ricordi, che questo fa riecheggiare in noi. Possiamo partire dagli antecedenti, ovvero dall'aspetto storico e oggettivo dei fatti che lo riguardano; e poi passare alle libere associazioni del sognatore. E ancora il suo stato d'animo di fronte al sogno, sia durante che dopo il risveglio e anche più tardi, quando chi ha sognato torna a pensarci (e a volte accade quando meno ce lo aspettiamo perché un certo momento, un gesto, un'intuizione sottile lo richiama). Più volte personalmente ho fatto esperienza che le parole scelte per prendere nota del sogno prima che si dilegui dalla memoria sono molto indicative. Infatti spesso non è sufficiente ripassarlo e tenerlo a mente tra sé e sé, ma il descriverlo mettendolo nero su bianco favorisce l'intuizione e la "comprensione".

Lo stato d'animo durante lo svolgersi della vicenda onirica ci dice come il soggetto vive - con quale approccio emotivo - quella situazione simbolica e quindi quale è il suo atteggiamento verso il senso del sogno. Spesso ci dice anche qualcosa sui conflitti che ci sono fra il sognatore e quello che il sogno rappresenta.

Attraverso diversi sogni di una stessa persona possiamo vedere progressivamente l'oscillazione, l'alternarsi delle fasi che attraversa. Ognuno procede nella vita attraverso momenti alterni, ora in avanti ora indietro, verso la costruzione di quell'asse "io/sé" che tendenzialmente mira all'individuazione, verso una maggiore completezza e interezza (immaginando che l'esplorazione dell'inconscio ci porti ad illuminare sempre più parti di noi in ombra, e quindi conoscerle e "addomesticarle", liberarle anche). Se l'io è la punta dell'iceberg, come si è soliti dire, l'inconscio è tutto quello che sta sotto. L'io cosciente si relativizza nel sogno: il sogno infatti spesso ci parla di qualcosa che l'io ignora o sfugge, o non comprende appieno; del resto se crediamo di capire tutto del sogno, in verità lo stiamo "tradendo", poiché il linguaggio mitologico, labirintico, e talvolta persino di cattivo gusto, ci porta ad uno sguardo assai lontano dal "nostro" - o meglio dall'io - inevitabilmente logico e razionale.

Ecco perché ascoltare i sogni significa pensare per paradossi.

Ma in fondo cosa ci dice un sogno? Vuole ricordarci che siamo un intero, che dentro di noi c'è tutto: mette in scena qualcosa che non vorremmo, esaspera una tensione, mostra aspetti di noi contraddittori, che tuttavia

mirano a mostrarci la pienezza che siamo o che possiamo essere, se solo ci prepariamo ad accogliere e familiarizzare anche con le parti peggiori di noi. Perché mentre l'lo procede in linea retta e unidirezionale, la psiche tende naturalmente all'unità. L'inconscio porta una visione più complicata, più estesa, che spazia oltre. I sogni sono pieni di nostre ombre, di nostri "doppi": altre parti di noi che affiorano, che contengono qualcosa che non vorremmo vedere né tanto meno essere. Ma ecco che il sogno ci mette davanti a queste caricature di noi, ci chiede di guardarci anche là dove non ci piacciamo affatto. E soprattutto ci invita a "fare pace" con noi stessi, pacchetto completo.