

Morlacchi Editore



Diego Bravetti

NEL MISTERO DEI SOGNI

*Storia, curiosità, simbologie, sogni interpretati
e strategia per significarli*

Morlacchi Editore

Prima edizione: 2024

ISBN/EAN: 978-88-9392-521-1

Copyright © 2024 by Morlacchi Editore, Perugia.
Tutti i diritti riservati. È vietata la riproduzione, anche parziale, con qualsiasi mezzo effettuata,
compresa la copia fotostatica, non autorizzata.
redazione@morlacchilibri.com – www.morlacchilibri.com.
Finito di stampare nel mese di settembre 2024 da Logo srl Borgoricco (PD).

Indice

<i>Introduzione</i>	7
<i>Parte I</i>	
IL SOGNO	
I. <i>Storia del sogno: prima della psicoanalisi</i>	13
II. <i>Storia del sogno: la psicoanalisi freudiana</i>	17
III. <i>Storia del sogno: teorie attuali</i>	23
IV. <i>Il sogno: una visione soggettiva e personale</i>	27
<i>Parte II</i>	
INTERPRETAZIONE DEI SOGNI E CURIOSITÀ	
I. <i>Il cunicolo spazio/temporale: cosa è un sogno vivido?</i>	33
II. <i>Alla ricerca della propria gatta: come interpretare i sogni degli adolescenti?</i>	39
III. <i>La cucina delle meringhe: come interpretare i sogni degli adulti?</i>	43
IV. <i>Il teletrasporto di Star Trek: Perché in alcuni sogni l'immagine onirica sembra sfocata?</i>	47
V. <i>Lo spazio senza tempo: perché nei sogni il senso della temporalità sembra diverso?</i>	53
VI. <i>La mancata vincita al lotto: i sogni possono prevedere il futuro, possono essere profetici? Esiste la telepatia?</i>	59
VII. <i>Il formichiere: cosa significano i sogni composti da una singola parola o immagine?</i>	67
VIII. <i>Il ragno gigante: cosa è un sogno perturbante? E cosa significa?</i>	69
IX. <i>Il drago e la fenice: come si interpretano i sogni fatti in un gruppo terapeutico analitico?</i>	77
X. <i>Paura di morire: cosa è un incubo?</i>	81

XI. <i>La marmitta da 132: cosa significa quando facciamo più sogni in una notte o un sogno diviso in diverse parti in più giorni?</i>	87
XII. <i>La valanga di fango: cosa significa quando ci sentiamo rallentati o frenati nel sogno?</i>	95
XIII. <i>La Banda Bassotti: come interpretare i sogni dei bambini?</i>	99
XIV. <i>Il ramoscello nella mano: che cosa sono i sogni ricorrenti?</i>	103
XV. <i>Il portacellulare a forma di cuore: cosa sono le immagini o i suoni che abbiamo durante l'addormentarsi o il risvegliarsi?</i>	107
XVI. <i>Gli uccelli neri: come si interpretano i sogni contraddistinti da emozioni?</i>	109
XVII. <i>Il grasso dolce: come si interpretano i sogni in persone affette da disturbo alimentare</i>	113
XVIII. <i>Cosa è un "sogno nel sogno"?</i>	115
XIX. <i>I sogni tipici: sogni di lutto di parenti, di caduta di denti, di volare, di esame di maturità, di nascita, assurdi, di déjà vu</i>	117

Parte III

TECNICA PER INTERPRETARE I SOGNI E CURIOSITÀ

I. <i>Ricordare i sogni e come poter stimolare la capacità sognante</i>	125
II. <i>Il covid 19: strategia per interpretare i sogni</i>	127
III. <i>Conclusioni</i>	135
<i>Appendice iconografica</i>	137
<i>Ringraziamenti</i>	147
<i>Bibliografia e sitografia</i>	149

INTRODUZIONE

Tutto è cominciato quando una mia ex collega educatrice andata in pensione mi ha chiesto di tenere una lezione a Todi all'università della terza età. Allora pensando a cosa sarebbe potuto interessare sia al pubblico che a me, mi venne in mente il tema del sogno. Raccontai di come funziona la mente e di cosa raccontano i sogni. Il tema incuriosì molto, tanto che per la settimana del cervello organizzata dall'Ordine degli psicologi lo riproposi come laboratorio teorico esperienziale e lo organizzai insieme all'associazione di cui facevo parte, Il Cerchio, associazione di Gruppoanalisi. Anche in questo caso incuriosì molto e su indicazione dell'Ordine scrissi insieme alla collega Francesca Vitale un breve articolo sull'evento che si intitolava: *“Ti racconto i miei sogni: laboratorio esperienziale di gruppo”*. In tale laboratorio presentavamo le principali leggi che hanno regolato e che regolano l'interpretazione dei sogni a cui faceva seguito una simulata di psicoterapia di gruppo in cui provavamo a interpretarli. Infine l'evento si concludeva con una plenaria in cui si commentavano i gruppi.

Uno dei presupposti tenuto in considerazione nel laboratorio è stato di come la realtà non esista in sé per sé e di come la psicoanalisi faccia invece riferimento alla realtà psichica come oggetto di osservazione e di intervento attraverso il punto di vista di uno dei maggiori autori che si è occupato della mente.

Secondo questa teoria, la realtà di cui la mente ha disponibilità è solo una rappresentazione psichica che la mente stessa ha di quello che esperisce. Per rendere tale concetto maggiormente fruibile si sono presi a prestito vari esempi a modello del quadro di Magritte (fig. n.3), in cui tale autore ha disegnato una pipa evidenziando che tale non fosse una pipa, ma appunto solo una sua rappresentazione. Successivamente

si è passati a spiegare la funzione psichica del sogno secondo i punti di vista dei maggiori autori psicoanalitici. Per Freud (Freud 1989), il sogno è la via regia verso l'inconscio e racconta dell'appagamento di un desiderio sessuale infantile rimasto insoddisfatto. Inoltre si sono spiegati alcuni meccanismi che fanno parte della logica del sogno, come l'assenza di negazione e l'assenza del o/o sostituito dal concetto di e/e. Per Bion invece il sogno racconta del processo di rielaborazione/digestione (ponendo l'attività psichica alla stregua dell'attività dell'apparato digerente) in cui viene rappresentata in modo simbolico tale trasformazione. Il significato del sogno sta nel suo senso lato e figurato secondo tale autore. Matte Blanco (Blanco 1975) spiega precisamente la logica su cui si basa l'inconscio, che tratta tutti gli elementi che condividono una caratteristica come identici tra di loro. Per cui nel sogno ogni elemento può rappresentare tutti quegli elementi con cui condivide una caratteristica in comune. Per la logica dell'inconscio se io e mia madre condividiamo una caratteristica siamo trattati come identici. Sempre secondo Blanco nel sogno non esiste il concetto di tempo. La psicoanalisi utilizza vari elementi per interpretare gli elementi onirici, che sono le libere associazioni e l'analisi del transfert-controtransfert. Le associazioni libere sono tutto quello che il paziente dice in colloquio, sono la descrizione del sogno, mentre il transfert e il controtransfert sono lo scambio emotivo/sensoriale/ideativo che avviene tra terapeuta e paziente.

Nella seconda parte, i partecipanti sono stati suddivisi in due gruppi composti da circa 15 persone ciascuno con due conduttori esperti in dinamiche di gruppo. Sono emerse domande non scontate che hanno suscitato molte riflessioni anche nei terapeuti. Alcune delle quali riflettevano sulla previsione del futuro dei sogni e sull'esistenza della telepatia, la differenza tra sogno e incubo, se si fanno sogni durante il risveglio o l'addormentarsi, perché non si ricordano i sogni, cosa significano i sogni composti semplicemente da un suono o un'immagine, cosa sono i sogni ricorrenti oppure i sogni che hanno un senso di Déjà vu e come è possibile potenziare l'attività onirica. Nonostante fosse un gruppo di formazione, i processi inconsci si sono mostrati attraverso il racconto dei sogni, che sono partiti da temi ricorrenti come la nasci-

ta per poi virare sul vivere e sull'amore e infine toccare temi inerenti la morte. Lo svelamento di questo processo inconscio ha permesso al gruppo di incontrare se stesso e il proprio inconscio provocando una reazione emotiva di sorpresa, come spesso accade quando una parte sconosciuta di sé emerge improvvisamente e nuovi occhi si stupiscono per la sua potenza inaspettata oltre che dal fatto di essere stata sempre lì in attesa di essere vista. Di questa parte esperienziale ha fatto parte una plenaria in cui è avvenuto un ulteriore momento di confronto e condivisione dell'esperienza vissuta nel corso del piccolo gruppo.

È dall'interesse suscitato in questo seminario e dalle tante domande poste che ho pensato di sviluppare un libro scritto in modo semplice da risultare comprensibile da tutti. Molti dei capitoli vertono proprio sugli interrogativi sorti nel seminario che hanno promosso in me molte riflessioni rispetto tali argomenti. Così ho deciso di dividere il libro in tre parti. Nella prima ho raccontato quello che il sogno ha significato nella storia prima e dopo la scoperta della psicoanalisi di Freud, che rappresenta un po' l'anno zero per l'utilizzo del sogno nella scienza. In più ho aggiunto la mia prospettiva, il prodotto di tanti anni di formazione e di clinica, oltre che di due analisi personali (una di gruppo e una individuale) che mi hanno permesso in primis di accedere a contenuti psichici personali reconditi che mai avrei potuto scoprire altrimenti.

Nella seconda parte ho portato alcuni contributi psicoanalitici e le mie riflessioni oltre che la mia esperienza rispetto a varie caratteristiche di sogni.

Nella terza parte ho raccontato l'indicazione freudiana per una significazione dei sogni e una tecnica per interpretarli. Infine ho riflettuto sul lavoro fatto nelle conclusioni.