3D
Tredimensioni 21 (2024), pp. 204-213

LETTO PER VOI

«L'ombelico del sogno. Un viaggio onirico»

di Vittorio Lingiardi

Giovanni Terenghi*

Da dove vengono i sogni? A cosa servono? Chi siamo quando sogniamo? C'è una relazione tra sogni e personalità? Sono alcune domande che guidano il racconto di Vittorio Lingiardi[1] – noto psichiatra e psicoanalista, docente alla Sapienza di Roma –, domande ancora prive di una risposta esauriente, a testimonianza del sapere enigmatico e irrisolto che avvolge questo luogo dell'esperienza umana. Ne *L'interpretazione dei sogni* (1900) lo stesso Freud doveva infatti arrendersi ad ammettere che «ogni sogno ha per lo meno un punto in cui è insondabile, un ombelico attraverso il quale è congiunto all'ignoto».

Da questo ombelico misterioso, l'autore inizia un viaggio tra divinazione, psicoanalisi e neuroscienze. Un viaggio che, prendendo l'avvio dalla visione degli antichi di un messaggio divino inviato sulla terra (una realtà che riguardava il futuro e che dall'esterno perviene alla mente), passa dalla concezione psicoanalitica di una realtà che affiora dal mondo interno del sognatore e che riguarda il passato (una storia da raccontare e interpretare), per approdare all'indagine del mondo onirico associato allo sviluppo delle neuroscienze.

* Psicologo e psicoterapeuta, Verona.

[1] V. Lingiardi, *L'ombelico del sogno. Un viaggio onirico*, Einaudi, Torino 2023, pp. 177.

Sono tre ambiti che necessitano l'uno dell'altro: la complessità dei sogni esige infatti l'incontro di più saperi, dalla "visione" poetica e immaginifica propria dell'antichità (per i greci i sogni "si vedono", mentre per noi i sogni "si fanno"), all'"interpretazione" come via regia per la conoscenza dell'inconscio propria della psicoanalisi, fino alla recente "misurazione" dell'onirico mediante la registrazione degli accadimenti (o delle improvvisazioni?) neurali. Il tutto senza ignorare le valenze sociologiche e politiche (dall'*American dream* al *I have a dream* di M. L. King), religiose e profetiche di una realtà che – come ricorda papa Francesco[2] – tiene il nostro sguardo largo, aiuta ad abbracciare l'orizzonte e a coltivare la speranza.

L'antichità: sogni e divinazione

Partendo dalle «domande fondamentali sul limite tra fantasia e realtà, mondo interno e mondo esterno», l'autore esplora le culture del sogno che hanno caratterizzato tutte le civiltà antiche.

Già nel sogno di Penelope, l'onirico si impone soprattutto per la sua ambiguità:

> Due son le porte dei sogni fluttuanti: una ha battenti di corno, l'altra d'avorio: i sogni che attraversano il candido avorio avvolgon d'inganni la mente, parole vane portando; quelli invece che varcano la soglia di lucido corno, verità li incorona, se un mortale li vede (*Odissea*, XIX),

Aspetto che – secondo Lingiardi – sarebbe oggi da accollare ai loro improbabili interpreti, a chiunque cioè voglia attribuire al sogno un significato da decriptare senza conoscere il sognatore e senza consegnarlo al suo contesto narrativo e relazionale di una storia da ascoltare, attorno a cui pensare, sentire e ricordare.

Dando inizio al processo di interiorizzazione dell'esperienza onirica, che trasferisce il sogno a una dimensione più specificamente psicologica (il sogno è «esperienza dell'anima, *psyché*, e non del corpo, il quale, durante il sogno, è prigioniero di una morte apparente…»), per Platone i sogni sono tutti "veri" in quanto ciascuno dà voce a un

[2] Cf Francesco, *Veglia di preghiera con i giovani italiani*, Circo Massimo, 11 agosto 2018, http://www.vatican.va.

volto diverso dell'anima (quello irrazionale e quello razionale). Mantenendo l'intreccio indissolubile tra anima e corpo, follia e ragione, il sogno può essere insieme ingannevole (perché contaminato dai sensi) e portatore di verità (in quanto lascia trapelare gli aspetti più profondi dell'anima).

Nella visione biblica, il sogno di Giacobbe è indubbiamente il prototipo della parabola dell'incontro con il divino, «dell'ascensione e della caduta dai gradini della storia e della vita». Strumento di comunicazione di Dio con gli uomini, permane comunque una realtà ambivalente, tanto da indurre alla diffidenza figure di spicco della successiva tradizione cristiana, quali Gregorio Magno e Tommaso d'Aquino. In ogni caso, l'autore osserva giustamente come una tradizione «centrata sull'interpretazione» come quella giudeo-cristiana non possa rifiutare l'interpretazione dei sogni, osservando che «così come la *Torà* scritta non può prescindere dalla *Torà* orale, cioè dalle interpretazioni, anche il sogno non può prescindere dalla sua interpretazione e dal suo interprete». A testimonianza del profondo legame tra Bibbia e sogni che ha segnato la cultura occidentale, ricorda C.G. Jung: «Leggere la Bibbia è necessario, altrimenti non capiremo mai la psicologia. La nostra psicologia, tutte le nostre vite, il nostro linguaggio e il nostro corredo d'immagini sono costruiti sulla Bibbia».

Ma anche nell'antichità non sono mancate nette opposizioni alle suggestioni divinatorie del sogno, con letture diversamente connotate da espressioni di "materialismo razionalista". Tra le altre, Lingiardi ricorda la visione meccanicista di Lucrezio, per il quale il sogno è «l'effetto di particelle che in forma di immagini (*simulacra*) si staccano dagli oggetti del giorno per visitarci la notte, riattivando piaceri e affanni del quotidiano»: non più un evento divino, dunque, ma un fenomeno naturale; non un'attività autonoma della *psyché*, ma stimoli che generano immagini che, a loro volta, si condensano nei sogni.

In realtà, la lettura su basi fisiologiche del sogno proposta da Aristotele (sogno come «il portavoce amplificato dei piccoli stimoli fisici che si presentano durante il sonno») aveva "laicizzato" la dimensione onirica (da manifestazione divina a prodotto del sognatore), facendo del sogno un oggetto «dell'attività psichica dell'uomo addormentato». Una posizione ripresa successivamente da Cicerone nel *De divinatione* («I sogni non sono causati dagli dèi…») e radicalizzata nell'invito a

«non attribuirvi alcun valore», dato che «la loro scienza non può essere basata sull'osservazione».

A distanza di secoli, lo scetticismo di Cicerone verrà criticato dal *Trattato sui sogni* (1562) di Gerolamo Cardano, per il quale il sogno è un tutt'uno con la *phantasia*, facoltà immaginativa dotata di leggi proprie, collocabile tra facoltà sensitive e intellettive. Proponendo «un alfabeto che crea corrispondenza tra l'uomo e il mondo, una corrispondenza che è al tempo stesso omaggio al sognatore e riflesso dell'*anima mundi*», per Lingiardi il trattato di Cardano avrebbe anticipato il passaggio alla modernità. Con lui, infatti, «l'epoca divinatoria che guarda al futuro si rivolge a quella moderna…, dove il sogno guarda al passato senza escludere… il futuro».

L'epoca moderna: sogni e interpretazione

Datando 1900 *L'interpretazione dei sogni* (saggio pubblicato nel 1899), S. Freud (1856-1939) intuiva la portata travolgente di una visione che avrebbe inaugurato una nuova epoca. A causa della scarsa considerazione attribuita dalla cultura ottocentesca alla vita onirica, Lingiardi paragona il saggio freudiano alle grandi rivoluzioni culturali (la copernicana e la darwiniana) che hanno imposto un radicale cambiamento di paradigma: «Non siamo padroni in casa nostra!». Una rivoluzione, afferma, che «minaccia la sicurezza dell'uomo», il quale «si credeva al centro dell'universo… e ora non è neppure al centro di sé stesso».

Come promesso dall'esergo tratto dall'Eneide («*Flectere si nequeo superos, Acheronta movebo*» / «Se non potrò piegare gli dei supremi, muoverò le acque dell'Acheronte»), Freud ruba i sogni agli dèi e li consegna agli umani, quale condensato di residui diurni, paure infantili, legami perduti, traumi sequestrati nel corpo perché non pensabili dalla mente e, soprattutto, di trasformazioni di desideri (il sogno per Freud è essenzialmente l'appagamento – mascherato – di un desiderio –rimosso –) che, attraverso un significato manifesto, richiedono un'interpretazione del loro significato latente. Freud individuerà nell'interpretazione (notoriamente considerata «la via regia che porta alla conoscenza dell'inconscio») il metodo per contrastare l'attività censoria della mente e rivelare il sogno come una formazione psichica

densa di significato. Per questo, secondo Lingiardi, *L'interpretazione dei sogni* è ben più di un saggio di tecnica analitica, comprendendo una formulazione germinale delle basi del funzionamento inconscio sulle quali Freud edificherà l'impianto teorico psicoanalitico. Consapevole del fatto che si potrebbe riscrivere la storia della psicoanalisi dalla prospettiva dell'interpretazione dei sogni, l'autore si sofferma sugli altri due grandi modelli (junghiano e bioniano) di interpretazione dell'onirico in psicoanalisi.

C.G. Jung (1875-1961), l'allievo ribelle, non intende abbandonare la dimensione mitica e collettiva dell'antichità, e amplifica il sogno «nel tempo e nello spazio, non solo cantina o solaio, ma anche mito, archetipo, finalità». Non un appagamento del desiderio, ma una manifestazione creativa, genuina, non falsificata dell'inconscio; non «un impostore da smascherare», ma «una rivelazione da accogliere e amplificare», con una funzione di riequilibrio, cura e autoregolazione della mente, di compensazione psichica (manifesta qualcosa che l'Io non comprende e proprio per questo ne ha bisogno) e in qualche modo anticipatoria (nel mettere in guardia da situazioni a rischio prima che si traducano in realtà).

Rispetto al determinismo freudiano, l'approccio junghiano appare spiccatamente teleologico (volto a promuovere lo sviluppo della personalità secondo il processo dell'individuazione): coniuga la soggettività con i sedimenti della memoria storica inconscia acquisita nel corso dell'evoluzione e condensata nelle strutture archetipe dell'inconscio collettivo, fino a giungere a una prospettiva quasi-religiosa dell'onirico come «rappresentazione sacra degli oggetti interni che hanno acquisito un significato teologico per l'individuo». La prospettiva relazionale dell'analisi junghiana dei sogni (non una tecnica, ma un'interazione dialettica tra due persone) e la priorità assegnata alle dinamiche personologiche del paziente rispetto alle suggestioni dell'analista sembrano anticipare per Lingiardi i modelli successivi del sogno come riflesso degli stati del Sé (*self-state dreams*) di Kohut o come "cortometraggi" che mettono in scena il mondo interno del sognatore (Fairbairn).

La visione di W. R. Bion (1897-1979) rappresenta un terzo elemento di spicco che «ha trasformato radicalmente il paradigma psicoanalitico» dell'onirico: il sogno viene infatti elevato a «elemento strut-

turante della vita mentale», dello sviluppo della personalità e della formazione del pensiero, un'attività mentale «necessaria per pensare i pensieri e risolvere i problemi». Bion appare persino spavaldo quando afferma che il sogno non può esser confinato al sonno, ma che costituisce un processo attivo anche dello stato di veglia, conferendo significato a elementi destinati a restare altrimenti non-pensabili. Nel suo linguaggio, il sogno elabora sensazioni ed emozioni grezze (gli "elementi beta") in componenti capaci di dar forma mentale e rappresentare simbolicamente la realtà (gli "elementi alfa").

Quella onirica è dunque un'esperienza emotiva resa pensabile dalla funzione alfa; non un'allucinazione che camuffa e nasconde (Freud), né una rivelazione scaturita da un inconscio taumaturgico (Jung), ma piuttosto il laboratorio di un pensiero che metabolizza, trasforma e rende mentalizzabili emozioni e sensazioni altrimenti impensabili. Lo scopo del lavoro analitico sarà pertanto quello di acquisire la capacità di "alfabetizzare" i contenuti grezzi dell'esperienza e di «lasciare che sia l'inconscio a elaborarli con storie immaginarie prima che con le parole e la coscienza».

Lingiardi osserva come l'attenzione all'intersoggettività negli sviluppi post-bioniani abbia portato a considerare lo spazio analitico una seduta «sognata insieme» capace di «produrre i pensieri nuovi di un'esperienza emotiva in divenire». La visione del sogno come «narrazione e relazione» e come «competenza narrativa della mente» accomuna di fatto i contributi psicoanalitici più recenti (quali Ogden, Bromberg, Fosshage, Grotsein): non più materiale cifrato da decriptare, ma narrazioni che suggeriscono ipotesi sul funzionamento mentale, visioni che condensano dimensione personale e mitica, sensoriale e fisica, psichica e neurofisiologica, nonché la capacità di simbolizzare ed elaborare «l'inevitabile dimensione traumatica dell'esistenza».

Facendo leva sulla valenza narrativa e comunicativa del mondo interno del paziente, l'autore raccoglie la previsione di Freud («Un giorno i medici non si occuperanno solo della psicologia, ma anche della psicopatologia del sogno»), sondando anche la funzione del sogno come rilevatore di possibili assetti psicopatologici. Mettendo in guardia da una superficiale e improbabile corrispondenza tra contenuti/stili onirici e livelli di organizzazione di personalità, Lingiardi si dice nondimeno convinto che l'intensità, la ripetitività, nonché il grado di

comunicabilità di alcuni sogni possano concorrere a una valutazione diagnostica più approfondita del paziente. I sogni nevrotici, infatti, di solito evidenziano «una narrativa ricca», talora articolata, ma comunque «pensabile» e, pertanto, comunicabile attraverso racconti, ricordi, metafore e simbolizzazioni. Oltre a presentare incubi frequenti, nei sogni delle organizzazioni borderline predominano invece affettività negativa, forme primitive di angoscia e conflitti relazionali violenti; il concreto e il somatico prevalgono sul metaforico e il simbolico. Infine, i sogni psicotici possono presentare immagini di sé e degli oggetti frammentate, deteriorate, bizzarre e terrificanti: essi, esprimendo il piano «dolorosamente concreto» dei vissuti psicotici, hanno poco a che fare con un linguaggio simbolico e metaforico, ovvero pensabile e quindi verbalizzabile.

L'epoca contemporanea: sogni e neurovisioni

Con l'avvento della diagnostica per immagini e lo sviluppo delle neuroscienze, da trama criptata da svelare, il sogno diventa un evento neurale analizzabile in laboratorio. Ciò ha acuito la divisione già avviata nell'epoca moderna tra psicoanalisi (il sogno come esperienza interiore irraggiungibile) e neurofisiologia (il sogno come evento neurale misurabile), due approcci apparentemente incompatibili (interpretare i ricordi o monitorare l'attività cerebrale?) ed esposti al rischio di sminuire l'esperienza diretta del sognatore e ignorare il fatto che se i sogni hanno un cervello, il cervello ha pur sempre una mente che sogna.

J. A. Hobson – docente ad Harvard – con *The Dreaming Brain* (1988) contesta direttamente la teoria freudiana, sminuendo il valore del contenuto del sogno a «schiuma» o «rumore neurale» privo di senso, e sostituendola con un modello neurochimico che regola con modalità *on-off* l'evento onirico. Per il modello di "attivazione-sintesi", il sogno sarebbe infatti frutto di impulsi neuronali attivati casualmente nel tronco encefalico che raggiungono la corteccia, la quale a sua volta – nel tentativo di dare coerenza a questi *input* casuali – genera i sogni durante il sonno REM[3]; una volta conclusa la fase REM viene inter-

[3] Il sonno REM rappresenta il 25% della durata del sonno, mentre l'80% dell'attività REM coincide con i sogni. È caratterizzato da movimenti oculari rapidi (*Rapid Eye Movement*), dall'inibizione delle risposte motorie e da un'attività corticale simile a quella dello stato di veglia, ma anche dall'attiva-

rotta l'attivazione colinergica e con essa anche l'accadimento onirico. Immagini, emozioni e motivazioni non avrebbero nulla a che fare con la produzione onirica: il cambiamento dell'esperienza soggettiva nel sonno può essere spiegato come un evento puramente biologico, attribuibile alle variazioni di livello di neurotrasmettitori specifici. Per Hobson, pertanto, il sogno sarebbe semplicemente «il miglior adattamento possibile di dati intrinsecamente incoerenti prodotti da un cervello-mente autoattivato».

Smentendo l'assunto di Hobson della coincidenza tra attività onirica e sonno REM, lo psicoanalista M. Solms (*The Feeling Brain*, 2015) dimostra che l'attività onirica si svolge sia nella fase REM che in quella NREM, interessando zone cerebrali separate sia a livello anatomico che funzionale: il sogno non risulterebbe controllato soltanto dall'attività del tronco encefalico, ma sarebbe anche l'esito di connessioni neurali in cui svolgono un ruolo importante il circuito limbico e il sistema dopaminergico. Dimostrando una partecipazione profonda degli affetti e della memoria, la "neuropsicoanalisi" di Solms conferma così che l'attività onirica non è soltanto mera attività cerebrale, ma anche esperienza psichica, per nulla neutra dal punto di vista motivazionale. L'autore ritiene che, in contrasto con il riduzionismo di Hobson, l'approccio di Solms cerchi di integrare la fisica della vita, i recenti progressi delle neuroscienze e le sfumature dell'esperienza soggettiva esplorate dalla psicoanalisi, spingendosi alle origini della coscienza, la cui fonte nascosta non risiede nella corteccia, ma in un cervello "inferiore".

Lingiardi passa in rassegna anche diverse ricerche degli ultimi decenni che, nella loro eterogeneità, tendono a considerare l'attività onirica alla stregua di un "terzo stato" tra sonno e veglia (dal fenomeno del *lucid dreaming* alle funzioni adattive del *daydreaming* e del *social dreaming*) e ad evidenziare la funzione «traumatolitica» (Ferenczi) degli incubi come primo tentativo di «verbalizzare per immagini» elementi traumatici dissociati (la clinica – ci ricorda l'autore – testimonia come la dimensione post-traumatica «accenda l'onirico»); e ancora la produzione di mutazioni di pensiero di cui selezioniamo le più utili

zione del sistema limbico, responsabile delle emozioni vissute nei sogni. Le restanti fasi del sonno vengono solitamente distinte con la sigla NREM.

alla vita (il *darwinismo onirico* di Blechner), piuttosto che la simulazione allucinata di situazioni rischiose (la *teoria della simulazione della minaccia* di Revonsuo: una sorta di esperienza *off-line* che permette di elaborare esperienze negative della veglia e creare simulazioni convincenti di situazioni critiche, come la pandemia Covid-19), o la regolazione delle emozioni negative, favorendone la graduale integrazione nei circuiti della memoria (Cartwright).

Dal vasto panorama delle teorie contemporanee del sogno, l'autore trae alcune considerazioni riassuntive: la *struttura* del sogno può far luce sui processi emotivi e cognitivi del sognatore, la sua struttura psichica e la sua salute mentale; il *contenuto* è sempre affettivo e sensoriale (prevalentemente visivo e uditivo); svolge la *funzione* di evocare e integrare i ricordi, e di simulare *off-line* al fine di un'elaborazione preventiva e auto-protettiva (soprattutto nel caso di esperienze particolarmente traumatiche).

Intendere il sognare come «il pensare di quando dormiamo» (Fosshage) e come una forma di pensiero complesso che integra processo primario e secondario, impone anche – secondo Lingiardi – un ripensamento della funzione del terapeuta, che dal compito originario di "svelare" i contenuti nascosti nella mente inconscia, passa ora a sviluppare col paziente «una narrazione capace di cogliere tentativi e fallimenti della sua regolazione affettiva ed elaborarli per facilitare conoscenza e mentalizzazione», agendo in definitiva per riconsegnare il sogno alla narrazione e alla storia del paziente. In tal senso, il parallelismo tra lo sviluppo della capacità narrativa dei sogni e la competenza autobiografica del paziente, può rappresentare un utile indicatore dell'andamento e dell'efficacia del lavoro terapeutico.

Passando dall'esplorazione delle visioni omeriche ai messaggi biblici del mondo antico, dai sogni ingannatori di Freud e da quelli pensanti di Bion fino alle danze dei movimenti rapidi oculari e ai sogni delle crisi sociali dell'epoca contemporanea, in modo erudito (ma non ostentato) e competente (senza cedere a tecnicismi esasperati), l'autore ci accompagna in un percorso intenso e interessante, in uno degli ultimi luoghi in cui poter rimanere con noi stessi («Niente è più vostro dei vostri sogni», ci ricorda Nietzsche) ma, allo stesso tempo, da condividere. Si possono infatti ignorare e dimenticare i sogni, ma la loro esistenza ci riporta a una interiorità che va ascoltata e raccon-

tata, e che ci aiuta a vivere con una consapevolezza necessaria. «Non sappiamo a cosa servono, ma servono; e non resistiamo al bisogno di raccontarli. Sarà che siamo fatti – ci ricorda Lingiardi con il bardo dell'Avon – della loro stessa sostanza».