



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

**DIPARTIMENTO DI FILOSOFIA, SOCIOLOGIA, PEDAGOGIA E PSICOLOGIA
APPLICATA
(FISPPA)**

CORSO DI LAUREA MAGISTRALE IN PSICOLOGIA CLINICO-DINAMICA

Tesi di Laurea Magistrale

**“L'esperienza onirica in gruppo: un'analisi secondo la prospettiva psicosintetica
di Sausgruber”**

**“The group dream experience: an analysis according to Sausgruber's
psychosynthetic perspective”**

Relatrice

Prof.ssa Cristina Marogna

Laureanda: Miriam Lo Pumo

Matricola: 2085601

Anno Accademico 2023-2024

INDICE

Capitolo 1: “Una rassegna storica sull'uso del sogno nella terapia di gruppo”

1.1.	Introduzione.....	3
1.2.	La sociologia del sogno nei gruppi indigeni: la tribù dei Senoi.....	7
1.3.	Artemidoro di Daldis: un pioniere dell'interpretazione dei sogni.....	10
1.4.	I testi talmudici.....	11
1.5.	L'interpretazione dei sogni di Freud.....	12
1.6.	L'interpretazione dei sogni di Jung.....	17
1.7.	L'interpretazione gestaltica dei sogni di Perls.....	20
1.8.	La prospettiva di Assagioli e French sui sogni.....	23
1.9.	Approcci recenti: analisi e implicazioni cliniche dei sogni in Fosshage.....	23
1.10.	Il sogno in psicoanalisi secondo Lansky: uno strumento da investigare.....	26

Capitolo 2: “Il metodo bionomico combinato di Sausgruber”

2.1.	Perché l'uso dei sogni nella terapia di gruppo.....	30
2.2.	La tecnica terapeutica di Wolf, Schwartz e Foulkes.....	31
2.3.	Il ruolo del terapeuta nella dinamica di gruppo secondo Wolf.....	33
2.4.	I sogni rilevanti per il gruppo di Battegay.....	34
2.5.	Schultz, tra approccio organismico e approccio mentale.....	35
2.6.	Il training autogeno di Schultz.....	36
2.7.	Il sogno: panorama di figure e relazioni.....	37
2.8.	Il metodo bionomico nell'analisi dei sogni in gruppo.....	39
2.9.	La dinamica del “piccolo gruppo” nel metodo bionomico.....	40

2.10.	Le indicazioni metodologiche di Freud.....	41
2.11.	La psicoterapia bionomico-autogena.....	43
2.12.	Il metodo bionomico combinato: una commistione di esperienze terapeutiche..	44
2.13.	Le fasi del metodo di Sausgruber.....	45
2.14.	Il ruolo del terapeuta nella psicoterapia bionomica.....	45
2.15.	La realizzazione bionomica del piano di vita.....	47
2.16.	Un <i>focus</i> sul metodo bionomico combinato.....	49
2.17.	Un'esperienza con il metodo combinato.....	51

Capitolo 3: “Un'esperienza clinica con il metodo bionomico combinato”

3.1.	Un'applicazione pratica del metodo.....	57
3.2.	Un sogno individuativo: <i>Il Sogno Marino</i>	58
3.3.	Il training autogeno.....	60
3.4.	Le libere associazioni dei partecipanti.....	61
3.5.	I contributi del sognatore.....	67
3.6.	La drammatizzazione dei personaggi.....	70
3.7.	Ombra e Anima nella prospettiva junghiana.....	74
3.8.	L'interpretazione freudiana: Eros e Thanatos.....	75
3.9.	La rottura della simbiosi, la nascita dell'Altro.....	77
3.10.	Il gruppo: uno spazio mentale condiviso.....	78
3.11.	Conclusioni.....	79
3.12.	Bibliografia.....	81

Capitolo 1

“Una rassegna storica sull'uso del sogno nella terapia di gruppo”

1.1. Introduzione

Il fenomeno dell'alienazione, come ampiamente teorizzato da Marx nelle sue diverse declinazioni, è in costante crescita nella società contemporanea. Tale condizione, che si manifesta nei consueti problemi di relazione con l'ambiente, socio-politici e legati agli stili di vita, si riflette anche nella progressiva svalorizzazione e nell'uso limitato di quella facoltà umana che chiamiamo sogno o, più specificamente, sogno notturno.

Il sogno, in un'accezione psicologica, si configura come una peculiare funzione cerebrale, caratterizzata dalla produzione di percezioni vivide in assenza di stimoli esterni, ossia allucinazioni. Questa facoltà, di fondamentale importanza ontologica, ci permette un accesso privilegiato al nostro mondo interiore, consentendoci di esplorare il passato, di comprendere le nostre emozioni più profonde e quelle altrui attraverso rappresentazioni simboliche. In sintesi, il sogno rappresenta l'apice evolutivo dell'attività cerebrale, integrando e rielaborando le informazioni acquisite nel corso della filogenesi (Sausgruber, 1985).

Nonostante la sua rilevanza, il sogno è stato spesso relegato ai margini dell'indagine scientifica e filosofica, e talvolta addirittura demonizzato. La complessità delle sue leggi strutturali, che sfuggono alle logiche della coscienza vigile, ha alimentato diffidenza e sospetto. Inoltre, la frequente presenza di contenuti giudicati immorali, illogici o esteticamente repellenti ha contribuito a consolidare un'immagine negativa del sogno.

A differenza delle civiltà primitive e antiche, la cultura cristiana ha rappresentato una forte involuzione nell'interpretazione e nell'utilizzo del sogno.

Il Rinascimento e l'età moderna hanno cercato di compensare alcune di queste limitazioni, ma è solo con il Romanticismo, il Modernismo e la psicoanalisi che si assiste ad un rinnovato e autentico interesse per il sogno, con un'opera di valorizzazione che si può ricondurre alle antiche tradizioni ellenistiche e talmudiche. Sotto questo punto di vista, si può individuare una certa continuità tra il Cattolicesimo, la Riforma, il Rinascimento e il Razionalismo moderno, i quali, pur con le loro differenze, hanno sostanzialmente contribuito a marginalizzare l'importanza del sogno nell'esperienza umana.

La tradizione cristiana, in particolare, ha espresso una profonda diffidenza nei confronti del mondo onirico, considerandolo terreno fertile per le tentazioni demoniache. Agostino, ad esempio, manifestava gratitudine a Dio per non essere responsabile dei propri sogni. Questa visione negativa è stata tramandata nei secoli, trovando espressione nella liturgia e nella morale comune (Sausgruber, 1985).

A partire dal Romanticismo, si è assistito ad una rivalutazione del sogno, che è stato riconosciuto come una fonte di ispirazione artistica e filosofica. Schopenhauer, Nietzsche e Freud, tra gli altri, hanno contribuito a svelare le potenzialità nascoste del mondo onirico.

Freud, in particolare, con la sua "Interpretazione dei sogni", ha fornito un metodo sistematico per analizzare i contenuti onirici, rivelando il loro profondo significato psicologico.

Secondo Freud, i sogni non sono semplici manifestazioni casuali dell'inconscio, ma il risultato di un complesso processo di elaborazione psichica, in cui desideri rimossi e conflitti interiori trovano una via d'uscita simbolica (Freud, 1977).

La pubblicazione de “L'interpretazione dei sogni” nel 1900 di Sigmund Freud rivoluzionò l'approccio scientifico al mondo onirico. Basandosi su un rigoroso metodo associativo, mutuato da antiche tradizioni come quella ellenistica e talmudica, Freud propose una nuova chiave di lettura per decifrare il significato nascosto dei sogni.

Nonostante l'apparente casualità e stranezza dei sogni, Freud individuò in essi un'organizzazione latente, un linguaggio simbolico attraverso cui l'inconscio si manifesta. Tuttavia, l'interpretazione psicanalitica dei sogni non si limita alla sola prospettiva freudiana. Jung, ad esempio, introdusse il concetto di “funzione compensatoria” per sottolineare come i sogni possano rivelare aspetti della personalità che la coscienza tende a reprimere (Jung, 1985). La filosofia ha offerto ulteriori strumenti per comprendere la natura del sogno. Hegel, Lewin, Husserl e Heidegger, tra gli altri, hanno contribuito a chiarire il rapporto tra il sogno e la realtà, tra il soggettivo e l'oggettivo, tra il conscio e l'inconscio.

Dalle antiche civiltà alle culture moderne, l'interpretazione dei sogni ha rappresentato un tema centrale nella riflessione umana. Alcune civiltà primitive, ad esempio, attribuiscono al sogno un valore profetico e comunitario, promuovendo la condivisione e l'analisi collettiva delle esperienze oniriche. Il *palaver*, tipico delle tribù africane, ne è un esempio emblematico (Cramer, 1982).

L'ellenismo, con la sua cultura misterica e filosofica, sviluppò pratiche più sofisticate per indurre e interpretare i sogni, come l'oneiropompeia e l'oneirocritica.

Anche il Talmud ebraico attribuisce una grande attenzione al mondo onirico, sottolineando l'importanza di ricordare e interpretare i sogni, considerati spesso come messaggi provenienti dal divino.

La celebre affermazione talmudica secondo cui "un sogno non spiegato è come una lettera non letta" (Talmud, 2017, 55a) evidenzia la convinzione che i sogni contengano significati profondi, da decifrare e interpretare. Il cristianesimo, pur riconoscendo l'importanza dei sogni nella Bibbia (si pensi ai sogni di Giacobbe, Daniele o di Nabucodonosor), ha spesso adottato un atteggiamento più ambivalente, oscillando tra la valorizzazione del sogno come strumento di comunicazione divina e la diffidenza nei confronti delle sue manifestazioni più inquietanti.

La psicoanalisi, con Freud in testa, ha inaugurato una nuova era nell'interpretazione dei sogni, proponendo un metodo scientifico per svelarne il significato latente. Freud ha sottolineato l'importanza delle associazioni libere e della simbolizzazione onirica, offrendo una chiave di lettura innovativa e influente.

Nonostante i progressi della psicoanalisi, il tema, affascinante per la sua complessità, dell'interpretazione dei sogni, rimane tuttora un campo da esplorare in profondità, richiedendo un approccio multidisciplinare. È proprio la psicologia contemporanea, integrando le intuizioni dei grandi maestri del passato con le più recenti scoperte delle neuroscienze, ha sviluppato e ci offre nuove metodologie e strumenti per l'analisi e l'utilizzo psicoanalitico del materiale onirico.

L'analisi dei sogni in gruppo, ad esempio, rappresenta una pratica terapeutica efficace, che consente di condividere le proprie esperienze e di elaborare i contenuti onirici in un contesto di sostegno reciproco. Questa pratica, ispirata ai lavori di Kurt Lewin e di altri autori, ha dimostrato di essere particolarmente utile per affrontare tematiche difficili e per promuovere la crescita personale (Sausgruber, 1985).

1.2. Sociologia del sogno nei gruppi indigeni: la tribù dei Senoi

L'interpretazione dei sogni è una pratica che affonda le sue radici in tempi remoti e in diverse culture. Le antiche tradizioni ci offrono una ricchezza di conoscenze e di prospettive che possono arricchire la nostra comprensione del mondo onirico. La psicoanalisi, pur innovando il campo, si inserisce in un lungo percorso storico, attingendo il suo sapere da fonti antiche e da diverse culture. In questo contesto, l'elaborazione dei sogni all'interno di gruppi di auto-esperienza a orientamento analitico è di particolare interesse e si concentra in modo particolare su quelle società che hanno sottoposto il sogno a un'interazione dinamica di gruppo.

Un esempio particolarmente significativo è rappresentato dai costumi di un popolo della Malesia, i Senoi, che nel corso dei secoli, attraverso tradizioni orali, hanno sviluppato una vera e propria cultura del sogno, posto al centro della loro vita sociale. Tale cultura del sogno, descritta da antropologi e psicoanalisti come Noone, Stewart, Garfield e Cramer, trova un parallelo nelle culture sciamaniche, dove il sogno riveste un ruolo fondamentale nei riti di iniziazione. Eliade, studiando queste culture, ha evidenziato come i sogni sciamanici rappresentino l'assimilazione dei miti e dei contenuti culturali della tribù (Eliade, 1957).

Concentrandoci sui Senoi, notiamo come il loro modo di considerare il sogno sia strettamente legato alle dinamiche di gruppo. Cramer sottolinea come la grande importanza che i Senoi attribuiscono nella loro vita ai sogni derivi dalle tradizioni orali tramandate da secoli (Cramer, 1982). Kilton Stewart ha, inoltre, scoperto che i Senoi hanno costruito un sistema di relazioni interpersonali unico, basato proprio sul sogno (Kilton, 1969).

I Senoi vivono in case-palafitte, praticano la caccia, la pesca e una forma di agricoltura primitiva. La loro concezione del mondo è animistica ed il sogno è profondamente integrato nella loro vita quotidiana. In particolare, i Jah Hut, una sotto-tribù dei Senoi, mostrano un legame molto stretto tra sogno, fantasia e creatività, come evidenziato dalla loro attività artigianale, in particolare la scultura del legno.

Presso i Senoi, la condivisione e l'elaborazione dei sogni costituiscono un'abitudine quotidiana ed un pilastro fondamentale della loro cultura. Ogni mattina, durante la colazione, si tiene una sorta di "cerimonia del sogno", durante la quale ciascun membro della famiglia, a partire dai più piccoli, racconta le proprie esperienze oniriche. Questo scambio continuo e naturale fa sì che l'interpretazione dei sogni sia un'attività profondamente radicata nella vita dei Senoi (Kilton, 1969).

A seguire, gli uomini si riuniscono sotto la guida dello sciamano per un'analisi più approfondita dei sogni, concentrandosi su quelli particolarmente intensi o significativi. Questa pratica, insieme al tempo libero abbondante di cui dispongono, fa sì che per i Senoi la vita onirica acquisisca un'importanza pari a quella della vita quotidiana.

I principi fondamentali che guidano l'elaborazione dei sogni presso i Senoi possono essere riassunti in tre punti:

1. **Affrontare le paure:** i Senoi incoraggiano i loro membri a non fuggire dai contenuti negativi dei sogni, ma ad affrontarli e a superarli. Superare le sfide oniriche è considerato il primo passo verso il controllo dell'esperienza onirica.
2. **Trasformare il negativo in positivo:** I sogni negativi devono essere trasformati in esperienze positive e costruttive all'interno del sogno. I Senoi credono fermamente nella possibilità di plasmare i propri sogni e di indirizzarli verso esiti positivi.

3. Creare e condividere: Ogni sogno rappresenta un'opportunità per creare qualcosa di nuovo e di bello, come una canzone o un'opera d'arte, da condividere con gli altri membri della comunità.

Infine, il sogno deve essere portato a compimento. Ogni azione iniziata nel sogno deve trovare una conclusione, sia essa positiva o negativa. Questo principio incoraggia i sognatori a perseguire i propri obiettivi fino in fondo, anche di fronte a ostacoli apparentemente insormontabili. Questo approccio al sogno può essere paragonato a tecniche più moderne come la visualizzazione guidata e il sogno lucido, dove l'individuo impara a dirigere attivamente le proprie esperienze oniriche. Questi "regali del sogno" non solo permettono di esprimere le proprie emozioni e paure, ma fungono anche da talismano contro le ansie future.

La tribù Senoi, considerata una delle più democratiche tra quelle studiate dagli antropologi, si distingue per un elevato grado di integrazione psichica e per la maturità delle relazioni affettive. Questa cultura, profondamente radicata nel rispetto reciproco e nella collaborazione, promuove lo sviluppo di individui equilibrati e capaci di costruire relazioni interpersonali positive e costruttive.

La condivisione dei sogni non si limita al contesto familiare. Molti membri della tribù partecipano a riunioni del consiglio del villaggio, dove i sogni vengono analizzati e discussi collettivamente. In queste occasioni, uomini, donne, giovani e adolescenti condividono le proprie esperienze oniriche, dando vita a un ricco scambio di interpretazioni e significati (Garfield, 1980). Le decisioni più importanti della comunità, dalla costruzione di nuovi edifici alla scelta di nuove terre da coltivare, sono spesso influenzate dai contenuti dei sogni. I Senoi credono fermamente che i sogni contengano messaggi importanti e che, se interpretati correttamente, possano guidare le loro azioni.

I sogni stimolano l'immaginazione e la creatività, portando alla creazione di oggetti, danze e canzoni uniche e originali. La cultura Senoi offre un modello particolarmente sofisticato di come il sogno possa essere integrato nella dinamica di gruppo, influenzando e venendo influenzato dalle relazioni sociali.

1.3. Artemidoro di Daldis: un pioniere dell'interpretazione dei sogni

Artemidoro di Daldis, scrittore e filosofo greco antico, nato ad Efeso nel II secolo d.C. e figura di spicco dell'antichità, ha elaborato una complessa teoria dell'interpretazione dei sogni. Distinguendo tra sogni che riflettono lo stato emotivo presente (*enypnia*) e quelli che preannunciano eventi futuri (*oneiroi*), Artemidoro ha posto le basi per una classificazione dettagliata dei sogni. Particolare attenzione è dedicata ai sogni allegorici, che veicolano significati simbolici. L'autore propone una suddivisione dei sogni in cinque categorie (personali, di estranei, comuni, pubblici e cosmici), pur riconoscendo la fluidità e la complessità dei contenuti onirici, spesso in grado di trascendere queste classificazioni (Artemidoro, 1976). Anticipando concetti chiave della psicoanalisi, Artemidoro introduce i meccanismi della condensazione e dello spostamento, evidenziando come un singolo elemento onirico possa racchiudere molteplici significati e come questi possano essere trasferiti su oggetti o persone diverse. L'interpretazione dei sogni, secondo Artemidoro, richiede un'analisi approfondita, che tenga conto sia del contenuto manifesto che del contesto personale del sognatore. L'autore sottolinea l'importanza dell'affettività, sostenendo che le emozioni provate durante il sogno influenzano significativamente la sua interpretazione. Inoltre, Artemidoro anticipa il concetto di regressione temporale, suggerendo che i sogni possano riportare a esperienze passate e a conflitti irrisolti.

In conclusione, l'opera di Artemidoro rappresenta un contributo fondamentale nella comprensione dei meccanismi del sogno ed anticipa molte delle teorie sviluppate in seguito dalla psicoanalisi. La sua analisi, che combina elementi razionali e intuitivi, offre un modello ancora oggi valido per l'interpretazione dei sogni.

1.4. I testi talmudici

Una lettura attenta dei testi talmudici rivela sorprendenti anticipi delle teorie psicoanalitiche moderne. L'interpretazione dei sogni, così come concepita da Freud e da altre scuole di psicologia del profondo, trova radici antiche nella tradizione ebraica. Concetti chiave come la realizzazione del desiderio, l'inversione onirica e l'analisi associativa sono già presenti nei testi talmudici, dimostrando una continuità sorprendente nel modo di concepire ed interpretare i sogni. Secondo quanto riportato nel Talmud, un giorno un uomo si recò da Rabbi Jose, figlio di Halfta, riferendo di aver sognato di essere invitato a recarsi in Cappadocia per recuperare un tesoro nascosto. Rabbi Jose, analizzando la parola "Cappadocia", ne decise l'interpretazione numerica, associando la lettera greca "kappa" al numero venti e la parola "dokos" al concetto di palo. Seguendo questo ragionamento, l'uomo contò venti pali e, in effetti, trovò il tesoro (Talmud, 2017). Questo aneddoto talmudico illustra un metodo di interpretazione dei sogni basato sull'analisi linguistica e numerica, anticipando alcuni di quei principi della psicoanalisi che attribuiscono grande importanza all'analisi dei simboli e delle associazioni verbali. La preghiera talmudica, con la sua affermazione: "Signore Dio, io sono tuo e tuoi sono i miei sogni" (Talmud, 2017, 88c), sottolinea l'importanza della dimensione collettiva nell'interpretazione onirica.

Attraverso il rito della preghiera, l'individuo supera l'amnesia del sogno e lo condivide con una comunità, conferendogli così un significato condiviso. La necessità di coinvolgere un gruppo di dieci persone per scongiurare una maledizione pronunciata in sogno evidenzia ulteriormente il carattere sociale dell'interpretazione onirica nel Talmud (Sausgruber, 1985). Il Talmud riconosce nel sogno una continuazione del pensiero conscio, ma ne distingue i contenuti, attribuendo ad alcuni un'importanza maggiore rispetto ad altri. In particolare, il Talmud nutre particolare considerazione per i sogni che si realizzano all'acquisizione della maturità. L'etimologia della parola ebraica “sognare” (*chalaam*), che coniuga i significati di “pubertà” e “sognare”, evidenzia un legame profondo tra l'esperienza onirica e lo sviluppo dell'individuo. Questa connessione tra sogno e maturità richiama antichi concetti antropologici, come quello del 'sogno iniziatico', che sembrano essersi persi nella cultura cristiana. L'idea di interpretare ogni sogno come un messaggio criptato, proveniente dalle profondità dell'inconscio, è un concetto ancora oggi attuale. Freud, nel suo celebre saggio sul sogno, dimostra una profonda conoscenza dell'onirocritica greca, ma sorprende per la totale assenza di riferimenti al Talmud, pur essendo un testo che presenta analogie significative con la psicoanalisi freudiana. Nonostante questa omissione, tanto più sorprendente se si considera la formazione ebraica di Freud, l'analisi comparata tra l'approccio freudiano e quello talmudico all'interpretazione dei sogni costituisce una materia di studio che potrebbe portare a rivelare interessanti connessioni e influenze reciproche.

1.5. L'interpretazione dei sogni di Freud

L'interpretazione dei sogni secondo Freud rappresentò una svolta epocale nella comprensione della mente umana. L'autore vi individua una sorta di “pietra filosofale” per accedere all'inconscio, una regione della psiche fino ad allora inesplorata.

Freud sosteneva che l'analisi dei sogni fosse non solo un metodo terapeutico, ma anche un potente strumento per svelare i meccanismi più profondi della personalità. In quest'opera, l'autore anticipò conclusioni sulla struttura dell'apparato psichico che la filosofia aveva cercato invano. Nel 1931, Freud ribadì l'importanza rivoluzionaria di questa scoperta, affermando che l'interpretazione dei sogni fosse il suo contributo più originale alla conoscenza dell'uomo. Nella presente esposizione, cercheremo di delineare i principi cardine dell'interpretazione dei sogni secondo la teoria freudiana (Freud, 2011).

L'analisi del sogno non può limitarsi ad una comprensione globale, ma richiede una decostruzione minuziosa. Ogni elemento onirico deve essere esaminato isolatamente, e a ciascuno vanno associate le idee e le memorie ad esso collegate. Freud definisce questo processo un vero e proprio metodo di decodifica, in netta contrapposizione alle interpretazioni simboliche tradizionali.

Secondo Freud, il sogno è un conglomerato di elementi psichici, e la sua comprensione passa attraverso l'analisi delle libere associazioni, che consentono di risalire alle radici inconse di ogni singolo elemento onirico. La tecnica psicoanalitica elaborata da Freud prevedeva l'analisi dettagliata dei sogni attraverso le associazioni libere.

Il paziente era incoraggiato a comunicare ogni pensiero, anche il più insignificante, che gli si presentasse in relazione a un elemento del sogno. Questo metodo gli permetteva di accedere al materiale inconscio e di svelare il significato latente dei sogni. Freud raccomandava ai pazienti di predisporre ad un ambiente favorevole all'emergere di questi pensieri, assumendo una posizione rilassata e chiudendo gli occhi. Inoltre, sottolineava l'importanza di rispettare il linguaggio specifico del sogno, un linguaggio simbolico che richiedeva una particolare competenza interpretativa. Freud, sulla scia delle ricerche di Egger, introdusse un metodo sistematico per lo studio dei sogni, basato sulla raccolta dettagliata dei sogni stessi.

Le sue analisi lo portarono a formulare una teoria innovativa del sogno, secondo cui esso rappresenta la realizzazione di un desiderio inconscio. Freud osservò che i sogni spesso fanno riferimento a eventi recenti, ma allo stesso tempo possono rievocare ricordi molto lontani, anche infantili. Tuttavia, pur riconoscendo l'importanza della sessualità nei sogni, Freud si distaccò dalle teorie più radicali di Rank, che attribuivano a desideri sessuali infantili un ruolo esclusivo nell'origine dei sogni.

Il metodo interpretativo di Freud, pur riconoscendo l'importanza della sessualità nella vita psichica, non si riduce a una spiegazione esclusivamente sessuale dei sogni. Freud ha sempre sottolineato la necessità di considerare il contesto individuale e le esperienze personali di ciascun paziente.

Secondo Freud, il contenuto manifesto di un sogno è spesso influenzato dagli eventi della giornata precedente, ma l'analisi dei sogni può rivelare significati latenti, legati a desideri inconsci e a conflitti interiori. Anche i sogni angosciosi e gli incubi possono essere interpretati alla luce di questa teoria. Inoltre, Freud ha dimostrato che l'analisi dei sogni non è limitata ai sogni recenti, ma può estendersi a sogni molto antichi, offrendo così una chiave di lettura per comprendere la storia personale di ciascun individuo.

L'autore suggerisce di prestare particolare attenzione alle sensazioni e alle impressioni che si provano al risveglio, in quanto queste sono spesso collegate al contenuto latente del sogno, ovvero al suo significato nascosto. Secondo Freud, un desiderio conscio ha bisogno di un rinforzo proveniente dall'inconscio per potersi manifestare nel sogno. In altre parole, un desiderio cosciente può attivare un sogno solo se riesce a risvegliare un desiderio inconscio simile, che gli fornisca l'energia necessaria per emergere. I desideri inconsci, come tutti gli elementi dell'inconscio, sono caratterizzati da una grande labilità e possono essere facilmente modificati o distrutti.

Freud individua un parallelo tra la formazione del sogno e la genesi dei sintomi nevrotici. In entrambi i casi, i pensieri normali subiscono una trasformazione profonda, attraverso processi inconsci come la condensazione e lo spostamento, per poi manifestarsi in forma simbolica. Questa trasformazione è possibile solo quando i pensieri in questione sono legati a desideri infantili rimossi. Freud conclude che l'inconscio svolge un ruolo fondamentale sia nella vita onirica che nella genesi dei sintomi nevrotici, dimostrando così l'unità dei processi psichici.

Freud considera il sogno come una sorta di valvola di sfogo per le pulsioni, represses durante la veglia a causa di varie resistenze. Durante il sonno, queste pulsioni trovano un modo per esprimersi, rinforzate da stimoli provenienti dall'inconscio. L'analisi dei sogni, ispirata al metodo associativo utilizzato nello studio dell'isteria, permette di svelare il significato nascosto di questi contenuti onirici. A differenza delle interpretazioni tradizionali, basate su rigidi simbolismi e finalizzate a predire il futuro, Freud sostiene che il sogno è strettamente legato al passato dell'individuo, rivelando aspetti inconsci della sua personalità.

Freud, pur riconoscendo l'importanza del futuro come rappresentazione di un desiderio soddisfatto, sottolinea come il sogno sia profondamente radicato nel passato. Il desiderio che si manifesta nel sogno, infatti, è spesso un residuo di esperienze passate, riattualizzato nel presente. In questo senso, il futuro del sogno diventa una sorta di controfigura del passato, rivelando aspetti inconsci della personalità del sognatore. Questa visione del sogno come espressione di desideri insoddisfatti del passato è fondamentale per comprendere la sua funzione psicologica. L'apparente absurdità dei sogni è dovuta all'azione della censura psichica, che deforma e condensa il materiale inconscio. Tuttavia, l'analisi di una serie di sogni può aiutare a svelare questi significati nascosti.

Considerando i sogni come un insieme, è possibile individuare connessioni e temi ricorrenti che permettono di costruire un'interpretazione più completa e accurata.

Freud sostiene che nei sintomi isterici i pazienti non solo esprimono le proprie esperienze, ma si identificano anche con gli altri, assumendo su di sé i vissuti di un intero gruppo. Questa capacità di "soffrire per una folla" è alla base dell'interpretazione psicoanalitica del sogno, che considera quest'ultimo come una condensazione allucinatoria di interazioni sociali. In questo senso, il sogno diventa una rappresentazione simbolica delle dinamiche relazionali che si svolgono all'interno di un gruppo. L'analisi del sogno in gruppo rappresenta una sintesi tra l'approccio freudiano e le interpretazioni più antiche. Freud ha utilizzato il concetto di regressione in diverse modalità per spiegare il fenomeno del sogno: la regressione topica, che riguarda lo spostamento dell'energia psichica dalla parte motoria a quella sensoriale; la regressione temporale, che implica un ritorno a esperienze passate; e la regressione libidica, che si riferisce a una frammentazione dell'Io. Questi concetti ci aiutano a comprendere come il sogno sia un fenomeno complesso, in cui si intrecciano elementi consci e inconsci, passati e presenti. La censura onirica non solo deforma il contenuto dei sogni, ma può anche inibire l'espressione delle emozioni. Questo meccanismo di difesa psichica porta a una sorta di "censura affettiva". Inoltre, Freud osserva che i contenuti onirici sono spesso sovradeterminati, cioè rappresentano più significati contemporaneamente. Per questo motivo, l'interpretazione dei sogni richiede un'analisi approfondita e attenta a tutte le sfumature. Freud ipotizza che le elaborazioni mentali più sofisticate presenti nei sogni siano in realtà elementi prelevati dalla nostra mente sveglia e integrati nel contenuto onirico.

Secondo Freud, alcuni simboli onirici hanno un significato fisso e condiviso. Ad esempio, il re e la regina sono spesso associati alle figure parentali, mentre le stanze rappresentano la donna. Una gran parte dei simboli onirici serve a rappresentare il corpo e le sue funzioni sessuali. Ad esempio, oggetti affilati o allungati sono spesso associati all'organo maschile, mentre cavità o contenitori possono simboleggiare l'organo femminile.

Tuttavia, egli sottolinea la natura polisemica di molti simboli onirici, invitando a un'interpretazione contestualizzata. L'analisi freudiana del linguaggio onirico si fonda su un approccio metodologico pluralistico, che affianca alla decodifica simbolica una serie di altre tecniche interpretative, al fine di garantire una comprensione esaustiva del contenuto onirico.

1.6. L'interpretazione dei sogni di Jung

L'interpretazione dei sogni secondo Jung si sviluppa a partire da quella freudiana, ma si arricchisce di nuove prospettive (Jung, 2015). Il concetto di “contesto” diventa centrale, invitando ad esplorare le sfumature di significato di ogni elemento onirico attraverso le associazioni personali del sognatore. Inoltre, Jung, in accordo con Flournoy, attribuisce grande importanza all'ipermnesia e alla telepatia nei sogni, affermando che l'esistenza di quest'ultima è un fatto empirico innegabile. Il principio di individuazione, secondo Jung, si manifesta nei sogni come una forza che contrasta la molteplicità e la primitività degli istinti.

Jung concepisce l'energia psichica come il risultato dello scontro tra la natura istintuale e il principio di individuazione. Questa tensione si manifesta nei sogni, dove spesso emergono simboli di origine mitologica. Secondo Jung, la cultura cristiana ha tentato di reprimere la libera espressione di questi simboli nei sogni. Per quanto riguarda l'analisi dei sogni, Jung attribuisce grande importanza alle associazioni personali del sognatore, pur avvertendo del rischio di un'eccessiva proliferazione di materiale associativo. Jung propone una concezione della psiche che va oltre la semplice causalità, introducendo una dimensione finalistica. Secondo lui, i processi psichici non sono solo reazioni a stimoli esterni, ma sono anche orientati verso uno scopo.

Questa prospettiva si riflette nell'interpretazione dei sogni, che per Jung non sono solo il risultato di desideri repressi (come sosteneva Freud), ma hanno anche una funzione compensatoria, bilanciando gli aspetti della nostra personalità. Freud aveva introdotto la distinzione tra un “senso analogico” e un “senso analitico volgare” dei sogni. Jung, a sua volta, propone una distinzione simile tra un “senso prospettivo-finale” e un “senso riduttivo”. Secondo Jung, il sogno “riduttivo” ha un effetto prevalentemente negativo, portando alla demolizione di credenze e strutture mentali preesistenti, piuttosto che alla loro costruzione o trasformazione.

Jung, pur riconoscendo l'importanza delle scoperte di Freud sull'inconscio, sostiene che l'interprete propone una visione più ampia del sogno, considerandolo come una rappresentazione simbolica dello stato attuale della psiche, che va oltre i contenuti personali e infantili. L'interpretazione dei sogni non deve quindi limitarsi all'analisi dei desideri repressi. Jung, in contrapposizione alla concezione freudiana del sogno come appagamento di un desiderio, propone una diversa interpretazione, definendolo un'espressione simbolica spontanea della condizione attuale dell'inconscio. Rifiutando l'interpretazione esclusivamente sessuale del linguaggio onirico, considerata riduttiva e poco realistica, Jung viene accusato da Freud di negare la radice istintiva del sogno. Questa divergenza di opinioni rappresenta una delle principali differenze tra le teorie dei due psicoanalisti.

Jung propone una distinzione fondamentale tra i sogni, suddividendoli in due categorie principali: i “piccoli sogni” e i “grandi sogni”. I piccoli sogni sono spesso frammentari e legati alle preoccupazioni quotidiane. Jung li paragona a semplici fantasie notturne, prive di un significato più profondo. Questa tipologia di sogni corrisponde all'antica distinzione greca tra *oneiroi* ed *enyphnia*. Al contrario, i grandi sogni sono esperienze oniriche intense e memorabili, cariche di un significato simbolico che trascende la sfera personale.

Jung li definisce "gioielli psichici", in quanto contengono preziose informazioni sull'inconscio individuale e collettivo. Questi sogni sono spesso legati al processo di individuazione, ossia al percorso di autorealizzazione dell'individuo. Per comprendere appieno il significato dei grandi sogni, è necessario un approccio interdisciplinare che tenga conto di elementi mitologici, antropologici e psicologici. Jung stesso ha utilizzato concetti come "noumeno dell'immagine" e "mitologema" per descrivere la natura archetipica di questi sogni, evidenziando il loro legame con il patrimonio culturale e simbolico dell'umanità. L'autore sostiene che la ricorrenza di elementi mitologici, caratterizzati da una diffusione universale, nei sogni individuali costituisce una prova inconfutabile dell'esistenza di un inconscio collettivo. Questo concetto, introdotto da Jung, postula l'esistenza di un patrimonio psichico condiviso da tutta l'umanità (Jung, 2006).

Jung applica inoltre al sogno una struttura drammatica classica, suddividendolo in quattro fasi: esposizione, sviluppo, culmine e lisi. Questa struttura, secondo Jung, permette di individuare un preciso percorso evolutivo all'interno di una serie di sogni, evidenziando come l'inconscio compensi attraverso l'allucinazione gli squilibri della coscienza.

Jung individua nelle lunghe serie di sogni un processo evolutivo graduale e sistematico, che definisce "processo di individuazione". Questo processo, espresso attraverso una simbologia onirica ricorrente, mira alla formazione di un nuovo centro della personalità e alla sua conseguente riorganizzazione. L'autore assegna al sogno una funzione compensatoria fondamentale, in quanto strumento di autoregolazione della psiche. La sua prospettiva, di natura teleologica, sottolinea il carattere dinamico e in continua evoluzione del simbolismo onirico, rifiutando interpretazioni statiche e univoche.

Jung introduce un'ulteriore dimensione interpretativa del sogno, focalizzata sulla soggettività individuale. Secondo questa prospettiva, ogni elemento onirico viene considerato come una personificazione di aspetti specifici della personalità del sognatore, consentendo così un'analisi approfondita dei processi psichici inconsci.

1.7. L'interpretazione gestaltica dei sogni di Perls

Nell'ambito della terapia gestaltica, Perls propone un approccio innovativo all'interpretazione dei sogni. Combinando i concetti della Gestalt con tecniche psicodrammatiche e analitiche del carattere, egli sottolinea l'importanza di considerare il sogno come un'espressione di bisogni incompiuti (Perls, 1997). Il concetto chiave è quello di "*gestalt* incompleta": situazioni irrisolte che l'individuo tende a riproporre nella vita quotidiana, generando così schemi comportamentali ripetitivi e spesso disfunzionali. Questa dinamica, simile alla coazione a ripetere descritta da Freud, viene vista come alla radice di molti disturbi nevrotici. L'obiettivo della terapia è quindi quello di aiutare il paziente a "chiudere" queste *gestalt* incomplete, favorendo l'integrazione delle diverse parti della personalità e promuovendo un maggior equilibrio psicologico. A differenza dell'approccio psicoanalitico, che pone l'accento sull'interpretazione del contenuto latente dei sogni, Perls considera il sogno come una manifestazione diretta di un desiderio bloccato, invitando il paziente a sperimentare attivamente le emozioni e le sensazioni legate al sogno stesso. In linea con la psicologia junghiana, Perls sostiene che i sogni siano un riflesso della nostra interiorità. Tuttavia, egli estende questa concezione, affermando che non solo le figure oniriche rappresentano aspetti della nostra personalità, ma anche gli oggetti e gli eventi presenti nel sogno.

Per facilitare questo processo di identificazione, Perls invita il paziente a "diventare" ogni elemento del sogno, sperimentandone le sensazioni e le emozioni. In questo modo, il paziente può riappropriarsi delle parti di sé proiettate all'esterno e integrare aspetti della propria personalità precedentemente sconosciuti. A differenza dell'approccio psicoanalitico, che si basa sull'interpretazione del terapeuta e sulle associazioni libere del paziente, Perls privilegia un approccio più esperienziale e interattivo. Il feedback diretto, l'osservazione del linguaggio non verbale e il lavoro in gruppo sono strumenti fondamentali per favorire la crescita personale e l'integrazione della personalità. Il metodo terapeutico di Perls si basa sull'interazione diretta tra terapeuta e paziente (e, in alcuni casi, anche con altri membri del gruppo). L'analisi del sogno inizia con una descrizione dettagliata del sogno stesso e con l'osservazione attenta del linguaggio non verbale del paziente. Perls rifiuta l'approccio interpretativo tradizionale, preferendo invece offrire un feedback immediato e autentico sulle esperienze del paziente. Questo approccio, incentrato sull'esperienza presente e sul "qui e ora", mira a facilitare l'auto-scoperta e la crescita personale. Attraverso l'identificazione con i diversi elementi del sogno e la successiva separazione da essi, il paziente può integrare le parti di sé proiettate e superare i blocchi che limitano la sua espressione (Perls, 1982).

A differenza delle interpretazioni tradizionali dei sogni, che si concentrano sul passato o sul futuro, Perls propone un approccio focalizzato sul presente. Il terapeuta gestaltico evita di fornire interpretazioni razionali e si concentra invece sulle reazioni emotive immediate del paziente. L'obiettivo è aiutare il paziente a prendere consapevolezza delle proprie paure e dei propri blocchi, e a trovare le risorse necessarie per affrontare le situazioni difficili.

Perls vede nei sogni una rappresentazione simbolica delle nostre parti dissociate. Attraverso l'analisi dei sogni, il terapeuta gestaltico invita il paziente a esplorare queste parti di sé e a riconciliarle.

Per facilitare questo processo, Perls utilizza una tecnica che consiste nell'invitare il paziente a "diventare" gli elementi del sogno, sperimentandone le sensazioni e le emozioni. In questo modo, il paziente può comprendere meglio il significato emotivo dei suoi sogni e affrontare i conflitti interiori che li generano.

Freud e Perls offrono due prospettive diverse sull'interpretazione dei sogni. Mentre Freud enfatizza il ruolo della condensazione e della simbolizzazione, Perls propone un approccio più immediato e esperienziale. Nell'analisi gestaltica, il paziente è invitato a "diventare" gli elementi del sogno, sperimentando in prima persona le emozioni e le sensazioni ad essi associate. Questo processo favorisce l'integrazione delle diverse parti della personalità e la riduzione dell'alienazione, che Perls considera alla base di molti disturbi psicologici.

Secondo Perls, solo attraverso un'esperienza diretta e coinvolgente, come quella del "gioco" durante l'analisi del sogno, è possibile superare la sensazione di estraneità rispetto a parti di sé proiettate nei sogni. La tecnica della "sedia calda", in particolare, permette al paziente di sperimentare il sostegno del gruppo mentre esprime le emozioni legate al sogno. L'obiettivo finale è quello di "chiudere" le *gestalt* incomplete, ovvero le situazioni irrisolte che generano tensioni e ansie (Perls, 1982).

Seguendo l'approccio reichiano, Perls considera il suo seminario sui sogni una terapia individuale all'interno di un gruppo. L'obiettivo è evitare l'interpretazione sterile e astratta, privilegiando invece l'attivazione di vissuti emotivi autentici. Il gruppo, in questo senso, diventa un catalizzatore che amplifica e consolida l'esperienza soggettiva, rendendo il processo terapeutico più efficace.

1.8. La prospettiva di Assagioli e French sui sogni

Assagioli sostiene nelle sue opere che interpretare tutti i sogni attraverso una singola teoria è un approccio inaccettabile, specialmente quando si attribuisce un significato rigidamente univoco a immagini o simboli onirici (Assagioli, 1978). A differenza di Freud e Jung, Assagioli ritiene che l'accesso all'inconscio attraverso i sogni non può essere che limitato e parziale. Egli sottolinea che non tutti gli aspetti dell'inconscio si manifestano nei sogni e che questi ultimi possono presentare una varietà di significati, a seconda delle cause che li originano. Assagioli, pur con una prospettiva diversa, concorda con Freud sull'esistenza di sogni che sfuggono a una facile interpretazione.

French, per superare i limiti di un'analisi individuale, propone un approccio di gruppo, ritenendo che l'intuizione collettiva e il giudizio critico siano strumenti più affidabili per comprendere i sogni (French, 1970). In linea con Garma, French individua nei sogni un conflitto centrale, spesso riconducibile a traumi infantili, che si rivela attraverso pensieri nascosti, collegati tra loro dalle associazioni libere.

1.9. Approcci recenti: analisi e implicazioni cliniche dei sogni in Fosshage

Nonostante la teoria freudiana del sogno sia stata arricchita da modelli più complessi, l'idea che il sogno sia essenzialmente una regressione primitiva, volta a soddisfare desideri inconsci, rimane dominante. Anche il modello strutturale, pur ammettendo un ruolo più attivo dell'Io, ha mantenuto l'enfasi sulla scarica pulsionale, sottovalutando le funzioni più complesse e mature del sogno, come l'integrazione e la padronanza (Fosshage, 1992). Le recenti teorie psicologiche, pur offrendo nuove prospettive sul sogno, hanno spesso marginalizzato la sua capacità di integrare esperienze e costruire significati.

Parimenti, una concezione più evolutiva del processo primario, che lo vede come un sistema in continuo sviluppo, tende a sottolineare aspetti formali e strutturali, a scapito della sua funzione sintetica. Un principio fondamentale, radicato nella teoria evolutiva, suggerisce che la mente umana, sia nello stato di veglia che in quello onirico, è spinta verso livelli di organizzazione sempre più elevati. Loewald postula l'esistenza di una forza interna che, in contrasto con l'istinto di morte, promuove lo sviluppo di strutture psichiche più complesse e sofisticate (Loewald, 1973). Fosshage sostiene che il sogno svolga un ruolo cruciale nello sviluppo e nella regolazione della mente umana (Fosshage, 1992). Utilizzando un linguaggio simbolico, i sogni ci permettono di elaborare nuove esperienze, mantenere un senso coeso di sé e bilanciare le nostre emozioni.

In particolare, i sogni contribuiscono alla formazione e al mantenimento dell'autostima, alla regolazione degli impulsi e all'integrazione di aspetti della nostra personalità. Un esempio tipico è il rafforzamento di rappresentazioni negative di sé o degli altri quando si verificano cambiamenti significativi nelle relazioni. Se, ad esempio, la percezione di un analista diventa più positiva, il sogno potrebbe riattivare vecchie immagini negative per ripristinare un equilibrio psichico più familiare, anche se meno adattivo.

In terzo luogo, i sogni rappresentano un terreno fertile per l'elaborazione dei conflitti interni. Oltre a utilizzare difese già note, i sogni possono favorire una riorganizzazione creativa, generando nuove prospettive e soluzioni. Questa capacità innovativa dei sogni può essere facilitata dall'emergere di contenuti mentali precedentemente inaccessibili alla coscienza.

Durante il sonno, l'organismo si dedica a un'intensa attività mentale, focalizzata sull'elaborazione delle esperienze vissute durante la giornata. Attraverso i sogni, gli affetti e i pensieri complessi, intrecciati con memorie e rappresentazioni di sé e degli altri, vengono riorganizzati e integrati.

Questa attività notturna è fondamentale per il mantenimento dell'equilibrio emotivo e per lo sviluppo della personalità. Poiché i sogni svolgono un ruolo fondamentale nell'organizzare la nostra mente, possiamo osservare in essi i progressi del nostro sviluppo psicologico. Come già notato da Loewald, le strutture mentali più recenti sono più fragili e soggette a modifiche, sia attraverso regressioni a stadi precedenti, sia attraverso nuove riorganizzazioni (Loewald, 1957). Questa instabilità spiega la natura spesso tumultuosa e drammatica del mondo onirico. L'attribuzione al sogno di una funzione di sviluppo, regolazione e ripristino dell'organizzazione psichica ne eleva il ruolo all'interno della vita mentale. Sebbene la psicoanalisi classica abbia enfatizzato il sogno quale espressione dei desideri inconsci e dei conflitti intrapsichici, ha spesso trascurato la sua funzione primaria di sviluppo e riorganizzazione.

In contraddizione con la concezione metapsicologica tradizionale, la presa in considerazione del sogno da un punto di vista clinico può avvenire trattandolo quale modalità di pensiero altamente complessa, prevalentemente di tipo rappresentazionale, che riflette i livelli più profondi del pensiero della veglia, sia cosciente che inconscia, e che continua ad operare le numerose regressioni e progressioni tipiche del pensiero della veglia, al fine di differenziare ed integrare il sé e l'oggetto.

Questa nuova prospettiva amplia notevolmente la comprensione dei sogni, rivelandoli come fenomeni più complessi e dinamici di quanto si pensasse in precedenza. Oltre a riflettere desideri inconsci e conflitti interiori, i sogni possono rappresentare un terreno fertile per la nascita di nuove rappresentazioni del sé e degli altri, coinvolgendo aspetti della personalità precedentemente sconosciuti o repressi. Inoltre, nei sogni possono trovare espressione processi di sviluppo in diverse aree della psiche, come quella narcisistica, psicosessuale e oggettuale.

Una visione più ricca dei sogni apre la possibilità di considerarne alcune sue importanti implicazioni cliniche in terapia, per favorire la crescita personale (Fosshage, 1992).

Un'interpretazione del sogno che si basa esclusivamente sulla presenza di conflitti intrapsichici e sui meccanismi difensivi rischia di ridurre le immagini oniriche a semplici simboli da decifrare. Questo approccio, oltre a semplificare eccessivamente il processo onirico, può allontanare il paziente dal suo materiale onirico, in quanto lo priva della possibilità di esplorarne le qualità più immediate e personali. Un'analisi fenomenologica, invece, che si concentra sulle caratteristiche specifiche delle immagini oniriche, facilita un'esperienza più diretta e coinvolgente del sogno, favorendo una partecipazione attiva del paziente al processo interpretativo. Ad esempio, la vaghezza e l'incomprimibilità tipiche dei sogni non vanno necessariamente ricondotte a meccanismi difensivi, ma potrebbero riflettere processi mentali ancora in formazione e, quindi, non del tutto definiti. Così come nel pensiero conscio la chiarezza concettuale è il frutto di un graduale sviluppo, anche nel mondo onirico le immagini possono essere più o meno definite a seconda del livello di sviluppo del sognatore. Inoltre, l'intensità emotiva e il significato attribuito ai sogni variano notevolmente da persona a persona e da sogno a sogno, a conferma dell'idea che i sogni rispondono a bisogni individuali di sviluppo, regolazione e riparazione (Fosshage, 1992).

1.10. Il sogno in psicoanalisi secondo Lansky: uno strumento da investigare

L'evoluzione dell'interpretazione dei sogni ha comportato la transizione da una prospettiva individualistica, incentrata sulla comprensione dei contenuti mentali inconsci, ad una visione relazionale, dove il sogno viene considerato un riflesso delle dinamiche interpersonali e un mezzo per esplorare la complessità del processo psicoanalitico.

L'interpretazione del sogno rappresenta un punto cruciale nel processo psicoanalitico, in quanto consente di rendere espliciti i contenuti latenti che, a causa della repressione, rimangono inaccessibili alla coscienza. In questo modo, si rivela la continuità psichica dell'individuo e si chiarisce il significato del processo analitico nel suo complesso.

Il ripristino di questa continuità, naturalmente, implica il riconoscimento di qualche aspetto del transfert che era stato finora represso (Lansky, 1992). Secondo Lansky, la possibilità di condurre indagini psicoanalitiche su larga scala e con un elevato grado di generalizzabilità dipende dalla nostra capacità di costruire un modello teorico del processo analitico che sia sufficientemente preciso e operazionalizzabile. Solo in questo modo potremo formulare ipotesi testabili sul ruolo dei sogni nel cambiamento terapeutico e sviluppare strumenti di misurazione validi e affidabili.

La natura intersoggettiva del processo psicoanalitico pone una serie di sfide epistemologiche. Ad esempio, se il significato di un sogno è co-creato nella relazione analitica, dobbiamo chiederci come sia possibile separare il contributo soggettivo dell'analista da quello del paziente nell'interpretazione del materiale onirico. Per superare le difficoltà legate alla definizione del processo psicoanalitico, è necessario sviluppare una metodologia che consenta di valutare in modo affidabile il significato di una sessione analitica e del processo terapeutico nel suo complesso. Il metodo associativo, sebbene fondamentale, richiede una maggiore formalizzazione per garantire un livello di accordo sufficiente tra gli analisti riguardo all'interpretazione dei dati clinici. Nonostante la sua importanza, il processo attraverso cui le associazioni vengono trasformate in interpretazioni rimane, invece, in gran parte implicito e basato sull'intuizione clinica dell'analista.

Alcune di queste stesse considerazioni si applicano al problema dell'interpretazione. La definizione di "interpretazione" è un tema centrale nel dibattito psicoanalitico. Mentre Freud offre una definizione iniziale, incentrata sull'inversione del lavoro onirico, la pratica clinica ha evidenziato la necessità di una concezione più articolata, che tenga conto delle dinamiche transferali e controtransferali e della complessità della relazione analitica.

La psicoanalisi postula che l'interpretazione possa liberare il paziente dai vincoli dell'inconscio, ma i meccanismi attraverso cui ciò avviene sono ancora oggetto di dibattito. È necessario un approfondimento teorico per comprendere come l'interpretazione possa promuovere il processo di simbolizzazione e favorire l'integrazione delle esperienze traumatiche.

L'interpretazione psicoanalitica dei sogni considera il sogno come un'espressione simbolica dei conflitti inconsci che generano angoscia. Sebbene questa visione sia dominante, la complessità del processo interpretativo e la soggettività dell'esperienza clinica rendono difficile stabilire criteri oggettivi per valutare l'efficacia di diverse metodologie interpretative.

C'è anche sorprendentemente poco studio su come acquisiamo la convinzione di conoscere l'interpretazione in questione, cioè l'acquisizione effettiva dell'analista di una convinzione sul significato di un sogno (French & Fromm, 1964). In sostanza, non è chiaro come il metodo associativo dia esattamente origine alle conclusioni che i clinici presentano.

L'analisi dei sogni ha fornito preziose informazioni sul processo analitico. Bradlow (1987) ha identificato alcuni pattern nei sogni iniziali associati a una prognosi sfavorevole, mentre Rosenbaum (1965) ha sfidato l'idea che la presenza dell'analista nei sogni sia sempre associata a una prognosi negativa. Altri studi hanno esplorato il ruolo dei sogni nell'integrazione dei conflitti e nel processo di terminazione.

La psicoanalisi ha fatto notevoli progressi nello studio dei processi mentali inconsci che influenzano il comportamento umano, tuttavia resta ancora molto da fare.

La necessità di un approccio metodologico unificato diventa sempre più urgente quando si tratta di integrare dati provenienti da diverse discipline, come la psicoanalisi, la neurofisiologia e la psicologia dello sviluppo. Per comprendere appieno fenomeni complessi come il sogno, è fondamentale sviluppare una metametodologia che ci permetta di combinare e interpretare dati eterogenei, provenienti da metodologie diverse.

Senza una tale metametodologia, rischiamo di frammentare la nostra conoscenza e di privilegiare un singolo metodo a discapito degli altri. Per esempio, quando studiamo i sogni, dobbiamo essere in grado di integrare i dati ottenuti dall'analisi associativa con quelli provenienti dal laboratorio del sonno, dalla neurofisiologia e dallo studio dello sviluppo.

La sfida consiste nel trovare un modo per confrontare e integrare dati che, a prima vista, sembrano incommensurabili. Dobbiamo porci domande fondamentali come: "Che tipo di dati sono più rilevanti per rispondere a una specifica domanda di ricerca?" e "Come possiamo combinare questi dati in modo significativo?".

Solo attraverso una riflessione approfondita sulla natura dei dati e sul modo in cui questi possono essere integrati, potremo sviluppare una comprensione più completa e accurata dei fenomeni psicologici, incluso il sogno.

Capitolo 2

“Il metodo bionomico combinato di Sausgruber”

2.1. Perché l'uso dei sogni nella terapia di gruppo

I primi tentativi di applicare i concetti psicoanalitici al gruppo mescolavano insegnamento e terapia. Oggi, invece, si privilegia lo studio approfondito dei meccanismi che governano le dinamiche all'interno del gruppo. In questo contesto, l'utilizzo dei sogni in psicoterapia di gruppo pone un dilemma: come strutturare il gruppo per favorire l'elaborazione dei sogni senza limitarne la spontaneità? Gli esperti suggeriscono di non sovrapporre l'analisi di gruppo a quella individuale, ma di integrarle, privilegiando l'interazione spontanea e l'analisi del "qui e ora". L'uso dei sogni nella terapia di gruppo ad orientamento analitico permette di accedere al materiale inconscio e di analizzarlo all'interno del contesto relazionale del gruppo.

Il processo primario, tipico del sogno, facilita la riattivazione di conflitti e fantasie infantili, che vengono proiettati e rielaborati all'interno del gruppo. La relazione interpersonale, sia nella diade terapeutica che nel gruppo, è centrale nel processo di analisi. L'analisi dei sogni permette di identificare le difese e di esplorare le origini dei conflitti inconsci, facilitando l'elaborazione dei transfert e dei controtransfert.

Le interazioni tra i membri del gruppo, influenzate sia da elementi consci che inconsci, offrono l'opportunità di analizzare i conflitti e le modalità relazionali che si ripropongono nella vita quotidiana. A differenza della psicoanalisi individuale, caratterizzata da una relazione duale e asimmetrica, la terapia di gruppo permette di sperimentare una pluralità di relazioni e di identificarsi con diversi membri del gruppo.

2.2. La tecnica terapeutica di Wolf, Schwartz e Foulkes

La tecnica terapeutica proposta da Wolf e Schwartz (1962) si concentra sull'analisi approfondita delle interazioni spontanee che avvengono tra i membri del gruppo. Attraverso un esame attento e metodico di queste dinamiche, e attraverso la verbalizzazione delle proprie reazioni emotive (transfert), si mira a un cambiamento profondo e duraturo nel comportamento degli individui.

L'obiettivo finale non è semplicemente comprendere e spiegare i propri modelli comportamentali, ma piuttosto modificare il proprio carattere, imparando a gestire in modo più sano e consapevole le proprie emozioni e reazioni. Si tratta di un percorso impegnativo che richiede una grande disciplina personale e un lavoro intenso all'interno del gruppo.

Heigl-Evers (1978) critica il metodo di Wolf e Schwartz per la sua rigidità eccessiva, che si manifesta, ad esempio, nell'imporre criteri specifici sui sogni da riferire. L'autrice sostiene la necessità di integrare i concetti psicoanalitici con quelli della dinamica di gruppo, per avere una visione più completa dei processi in gioco nella terapia di gruppo.

Anche Foulkes (1964) si è occupato di questa tematica, proponendo una classificazione dei diversi approcci alla terapia di gruppo:

- **Approccio individuale:** Si analizza il singolo all'interno del gruppo, senza considerare le dinamiche gruppali.
- **Approccio gruppale:** Il gruppo è considerato un'entità a sé stante, e l'analisi si concentra sulle dinamiche interne al gruppo.
- **Approccio centrato sulle dinamiche di gruppo:** Si trascurano i processi intrapsichici individuali.

Foulkes mette in evidenza la complessità di questi approcci e la necessità di una riflessione teorica più profonda. Il testo esplora la relazione tra i sogni e le dinamiche di gruppo, focalizzandosi sui meccanismi psicoanalitici che li connettono.

Nel sogno l'Io si frammenta in rappresentazioni di gruppi primari (famiglia) o più recenti, attraverso meccanismi di dissociazione e allucinazione.

Nel gruppo si assiste alla formazione di un "Noi" collettivo, grazie alle interazioni spontanee tra i membri. La psicoanalisi ci offre gli strumenti concettuali (transfert, identificazione proiettiva) per comprendere come questi due mondi (sogno e gruppo) interagiscono.

I confini tra presente e passato, tra Io individuale e collettivo sono fluidi e si contaminano a vicenda.

La filosofia ci aiuta a contestualizzare questi processi: Hegel sottolinea la natura relazionale dell'Io, Kant evidenzia il ruolo delle categorie mentali nell'organizzare l'esperienza, mentre Heidegger ci ricorda che l'Io si definisce attraverso le sue intenzioni, anche quelle allucinatorie.

Freud e Cartesio attribuiscono entrambi un valore significativo ai sogni, considerandoli esperienze mentali a pieno titolo, senza netta distinzione ontologica tra il mondo onirico e quello della realtà.

Richiamando le idee di Foulkes, il testo del 1964 sottolinea come i disturbi della comunicazione siano spesso il risultato di conflitti interiorizzati, radicati nelle prime esperienze relazionali con i genitori. Questi disturbi non si manifestano solo nelle relazioni interpersonali, ma permeano l'intera vita del paziente, isolandolo socialmente e rafforzando il legame con le figure parentali interiorizzate.

2.3. Il ruolo del terapeuta nella dinamica di gruppo secondo Wolf

Seguendo le orme di Lewin, Wolf (1962) riconosce il potenziale della dinamica di gruppo nella terapia. Secondo Wolf, l'eterogeneità all'interno di un gruppo terapeutico è un fattore determinante per il successo della terapia. La diversità tra i membri, in termini di sesso, età e provenienza sociale, crea un ambiente dinamico che stimola il cambiamento e la crescita personale. Le interazioni tra persone diverse portano alla luce le dinamiche inconsce e facilitano l'elaborazione delle esperienze passate. In questo modo, i pazienti sono continuamente stimolati a confrontarsi con nuove prospettive e a sviluppare le proprie capacità di relazione. Il ruolo del terapeuta è quello di facilitare il processo, intervenendo solo quando è necessario per sbloccare le resistenze o chiarire i concetti.

Nel corso della terapia, i pazienti imparano a interpretare i propri sogni e a comprendere il significato delle proprie emozioni. In questo modo, acquisiscono gli strumenti necessari per affrontare le sfide della vita quotidiana in modo più consapevole e autonomo.

Wolf sostiene che all'inizio della terapia di gruppo è cruciale che il terapeuta adotti un atteggiamento caloroso e positivo. Una manifesta cordialità e un ottimismo contagioso creano un ambiente in cui i pazienti si sentono a proprio agio e incoraggiati a condividere i propri sogni, le proprie frustrazioni e i propri desideri. Questo atteggiamento permissivo e pieno di empatia è fondamentale per stabilire un rapporto di fiducia con il gruppo e favorire l'esplorazione delle proprie emozioni. Per favorire l'emergere di contenuti profondi, Wolf propone l'analisi di sogni e fantasie. Il linguaggio simbolico di questi elementi consente di affrontare i temi più difficili in modo più graduale e meno ansiogeno.

L'analisi del transfert è un elemento centrale nel lavoro di gruppo di Wolf. Attraverso l'esplorazione delle resistenze e delle proiezioni, i pazienti possono comprendere come le loro esperienze passate influenzano le relazioni attuali. Il risultato di queste deformazioni relazionali è una costante sensazione di frustrazione. Attraverso i sogni, i pazienti possono osservare come si manifestano le loro reazioni transferali, caratterizzate da inadeguatezza, ripetitività e mancanza di razionalità. Le proiezioni sul terapeuta seguono un percorso evolutivo, passando da figure paterne a figure più arcaiche.

2.4. I sogni rilevanti per il gruppo di Battegay

Battegay (1963), in particolare, sottolinea l'importanza del confronto diretto nel gruppo come occasione per rafforzare l'Io e sviluppare un senso di appartenenza. Secondo Battegay, i sogni svolgono un ruolo cruciale nel facilitare l'interazione tra i membri del gruppo, intensificando i vissuti emotivi e cognitivi condivisi. Questo fenomeno, definito "fantasma di gruppo", sottolinea come le fantasie individuali si intreccino con quelle collettive, creando una sorta di mente di gruppo. Il sogno rilevante per il gruppo può essere inteso come un'interazione inconscia tra i membri, facilitando i processi di introspezione e comunicazione. Attraverso il sogno rilevante per il gruppo, il sognatore mette in gioco i propri desideri più profondi, invitando gli altri membri a confrontarsi con le proprie proiezioni e a sviluppare una maggiore consapevolezza di sé.

Secondo Battegay, questo processo promuove la conoscenza di sé, lo sviluppo delle relazioni interpersonali e l'apprendimento sociale. L'elaborazione dei sogni in gruppo permette di rendere evidenti i meccanismi di transfert, grazie alla condensazione e alla regressione temporale proprie del sogno.

Come sottolineato da Freud, il sogno è una rappresentazione simbolica di esperienze infantili proiettate sul presente attraverso il meccanismo del transfert. È importante sottolineare che Wolf, Schwartz e Battegay si riferivano all'utilizzo del sogno spontaneo nel contesto gruppale, escludendo l'uso di tecniche ipnotiche. I sogni rilevanti per il gruppo, contenendo riferimenti alle esperienze comuni, rafforzano ulteriormente questo legame interpersonale. Come notato da Wolf, Schwartz e Battegay, i sogni che coinvolgono i membri del gruppo sono un fenomeno ricorrente nelle psicoterapie di gruppo. Questi sogni stimolano un'intensa interazione e favoriscono un clima di fiducia reciproca. Questa pratica, con radici antiche, dimostra come l'interpretazione dei sogni sia sempre stata legata al contesto sociale e culturale, offrendo strumenti per comprendere le dinamiche di gruppo e promuovere il benessere psicologico.

2.5. Schultz, tra approccio olistico e approccio mentale

In una breve intervista rilasciata a Heinrich Wallnofer a Berlino nel 1967, L.H. Schultz (2009) offre un'analisi essenziale e illuminante dei diversi approcci psicoterapeutici. Attraverso l'immagine poetica delle "Due ali", Schultz introduce una distinzione fondamentale tra le diverse scuole di pensiero psicoterapeutiche, con implicazioni sia a livello neurologico che psicologico, e con riferimenti impliciti allo sviluppo ontogenetico e filogenetico del nostro sistema nervoso. Con l'immagine metaforica delle due ali, Schultz differenzia l'approccio olistico, incarnato dall'ipnosi, da quello mentale, rappresentato dalla psicoanalisi e dalla psicagogia. Al centro di questa dicotomia, Schultz colloca i metodi di training autogeno, ponendoli come elemento di connessione tra i due approcci.

Questa immagine ci fornisce una cornice concettuale utile per comprendere la logica e la pratica della combinazione dei metodi che intendiamo descrivere. L'evoluzione metodologica di Freud, dal primato dell'ipnosi all'analisi associativa dei sogni, presenta analogie con la dicotomia schultziana delle due ali. L'immagine delle ali, infatti, riflette un movimento analogo da un approccio organismico a uno mentale. Tale dicotomia trova riscontro anche nelle distinzioni freudiane tra processo primario ed elaborazione secondaria, nonché nel setting analitico, caratterizzato da elementi di deprivazione sensoriale che favoriscono l'associazione libera. Il setting analitico freudiano, sin dalle sue origini, include elementi fondamentali per indurre stati simili all'ipnosi o all'autoipnosi, precursori dei metodi autogeni e radicati nelle antiche pratiche yoga. Nell'intervista che citiamo Schultz afferma: “le vecchie tradizioni dello Yoga [...] sono vicine in molti aspetti alle nostre intenzioni [...] i primi rapporti sull'ipnosi si trovano agli inizi del secondo millennio prima della nostra era” (Schultz, 2009, p. 3).

2.6. Il training autogeno di Schultz

Nella stessa intervista, pubblicata per la prima volta da Walter Orrù sull' “European Journal of Autogenic and Bionomic Studies”, Schultz fornisce una definizione concisa di ipnosi, inquadrandola nell'ambito dell'approccio organismico. Egli descrive l'ipnosi come un cambiamento di atteggiamento interno analogo al sonno, e classifica le tecniche correlate come "metodi ipnotici suggestivi". Per quanto riguarda l'approccio mentale, Schultz lo definisce come l'utilizzo di riflessioni, comprensione e memoria.

In conclusione, l'analisi freudiana dei sogni, nella sua formulazione originaria, si collocherebbe principalmente nell'ambito dei metodi mentali secondo la tipologia proposta da Schultz, sebbene presenti alcuni elementi propri dei metodi organismici, come l'induzione di uno stato ipnotico e l'analisi di un fenomeno che si manifesta durante il sonno.

Seguendo coerentemente il ragionamento esposto nell'intervista, Schultz, nel descrivere il suo training autogeno a Heinrich Wallnofer, lo definisce un "metodo di esercizio" il cui "nucleo essenziale" è rappresentato dal "processo ipnotico"(Schultz, 2009). In seguito, l'autore istituisce un parallelo tra l'introversione e la deprivazione sensoriale caratteristiche dell'ipnosi, e le fenomenologie del sonno e del sogno, invitando il lettore a riflettere sul mondo onirico. Infine, Schultz collega direttamente il training autogeno alla capacità di evocare immagini e di confrontarsi con contraddizioni profonde, alludendo così alle potenzialità del training autogeno superiore. Da quanto esposto, si evince in maniera ineluttabile che il training autogeno si configura come un completamento ideale del procedimento freudiano di analisi dei sogni. Tale conclusione trova fondamento nelle analogie tra sonno, sogno, ipnosi e le peculiarità del training autogeno, inteso come tecnica per indurre lievi modificazioni dello stato di coscienza e aprire nuove prospettive terapeutiche. La sinergia tra l'analisi diadica del sogno, il training autogeno e la terapia di gruppo può essere spiegata ipotizzando che il sogno, pur essendo un'esperienza soggettiva, assuma i tratti di un processo gruppale a livello virtuale.

2.7. Il sogno: panorama di figure e relazioni

Fu Günter Ammon, nel 1973, a proporre una visione innovativa del sogno, definendolo, nel corso del "Quarto Forum Internazionale per la Psicoanalisi" a New York, come una funzione dell'Io e del gruppo.

Partendo dal concetto di "confini dell'Io" di Federn, Ammon sottolinea come il sogno, attraverso la molteplicità delle sue personificazioni, rifletta le interazioni interpersonali sia a livello manifesto che latente, evidenziando un legame intrinseco con le dinamiche gruppali (Sausgruber, 2014). In linea con questa prospettiva, Freud sostiene che il sogno ripropone le dinamiche relazionali tipiche del nucleo familiare infantile, inteso come primo gruppo di appartenenza. La presenza di molteplici personaggi nei sogni, avvalorerebbe questa ipotesi. Da quanto esposto, emerge un'importante implicazione pratica: il setting di gruppo misto, grazie alla diversità dei suoi membri, amplifica notevolmente il materiale associativo disponibile per l'analisi dei sogni. A differenza del setting diadico, il gruppo misto offre un ricco panorama di figure e relazioni, rispecchiando la complessità delle dinamiche oniriche. L'induzione di uno stato modificato di coscienza attraverso il training autogeno facilita ulteriormente l'emergere di associazioni profonde.

Di seguito illustrerò le connessioni pratiche e teoriche che caratterizzano il metodo denominato "metodo bionomico combinato" (Sausgruber, 2014). Il metodo, frutto di una ricerca sperimentale, si basa sull'integrazione di diverse tecniche psicoanalitiche. L'obiettivo è quello di favorire l'elaborazione dei conflitti inconsci e la riorganizzazione della personalità attraverso esperienze emotive correttive.

Superando la distinzione tra individuale e sociale, l'approccio riconosce la complessità delle interazioni umane e la necessità di un intervento terapeutico che tenga conto di entrambi gli aspetti.

2.8. Il metodo bionomico nell'analisi dei sogni in gruppo

Il fulcro del metodo proposto, esposto nell'articolo “L'uso del training autogeno nell'analisi dei sogni in gruppo” (Sausgruber, 2014), è il processo di gruppo, un contesto dinamico che favorisce l'esplorazione di ogni aspetto dell'esperienza umana, dalla sfera cognitiva a quella emotiva, fino a quella comportamentale, anche nelle sue manifestazioni più inconsce e patologiche. Il sogno, quale veicolo privilegiato per l'accesso all'inconscio, introduce nel gruppo un materiale psichico ricco di significati e di potenzialità terapeutiche.

L'esposizione di materiale onirico in un gruppo appare particolarmente adatto per arrivare ad "esperienze emozionali correttive" (Alexander, 1956). L'analisi del materiale onirico, espressione del processo primario, consente di indagare le difese dell'individuo e di sfruttare appieno le dinamiche transferali e controtransferali nel corso della terapia. La struttura peculiare del sogno facilita l'osservazione della comunicazione non verbale e incoraggia l'utilizzo di una tecnica associativa non direttiva. Questo tipo di terapia trova la sua massima espressione in un setting gruppale, composto idealmente da 7 a 12 partecipanti.

Il metodo prevede una dinamica gruppale caratterizzata da una rotazione dei ruoli. Inizialmente, il gruppo partecipa attivamente all'elaborazione del sogno, associando liberamente e interagendo con il materiale onirico. Successivamente, si crea uno spazio per l'associazionismo individuale del sognatore, mentre il gruppo assume un atteggiamento più ricettivo. In questo modo, si evita la frustrazione legata all'astinenza analitica, favorendo un clima più collaborativo e arricchendo l'esperienza di apprendimento sociale.

Questo approccio terapeutico è stato elaborato combinando diverse tecniche psicoanalitiche in modo innovativo, creando un metodo sperimentale e pragmatico, applicabile a gruppi di dimensioni contenute.

L'obiettivo primario è quello di elaborare i conflitti inconsci che generano sofferenza, integrando e valorizzando esperienze passate che sono state rimosse o svalutate.

2.9. La dinamica del “piccolo gruppo” nel metodo bionomico

Tale proposta metodologica si fonda su un'intuizione fondamentale di Freud, secondo cui il confine tra psiche individuale e sociale è sfumato e la distinzione tra narcisismo e socialità non è netta.

Partendo da questo presupposto, riteniamo che le terapie di gruppo eccessivamente direttive limitino l'autonomia e la partecipazione attiva dei membri.

Nel modello terapeutico di seguito descritto, si cerca piuttosto di realizzare quella dinamica del piccolo gruppo descritta da Homans: "in un'accezione sociologica intendiamo per gruppo un numero di persone che si incontrano frequentemente in un certo arco di tempo, il cui numero sia tanto limitato da permettere che ogni persona possa arrivare alla comunicazione con ogni altra direttamente, faccia a faccia e non mediante altri individui" (Homans, 1998, p. 78). L'analisi del transfert permette di individuare le proiezioni delle dinamiche familiari sui membri del gruppo. Sotto la guida del terapeuta, i pazienti diventano progressivamente consapevoli di come attribuiscono agli altri tratti e caratteristiche derivanti dalle loro esperienze infantili. In questo contesto, il transfert si presenta in modo amplificato e diversificato, favorendo un apprendimento interpersonale profondo.

Il gruppo analitico, fornisce quindi un contesto ideale per riproporre e analizzare le dinamiche relazionali tipiche della famiglia d'origine, permettendo così di chiarire i comportamenti influenzati dal transfert. Non è possibile tracciare una netta divisione tra ciò che accade all'interno di un individuo e ciò che avviene in un gruppo.

In termini kantiani, questa distinzione sarebbe come cercare di afferrare un concetto al di là della nostra esperienza, una sorta di "cosa in sé" inaccessibile.

Nei sogni, l'Io si frammenta in rappresentazioni di figure significative del passato (gruppi primari) o del presente. Al contrario, nel gruppo terapeutico, attraverso l'interazione spontanea, si forma un senso di "noi" condiviso. Quest'ultimo contesto facilita l'emergere di reazioni emotive più complesse e ricche, simili a quelle sperimentate nei sogni, dove l'Io interagisce con molteplici figure. Nel seguente modello di gruppo, è stato riservato un ampio spazio alle libere associazioni, un momento che, sebbene caratterizzato da un apparente silenzio, è fondamentale per l'elaborazione individuale. Questa fase, spesso trascurata in altri contesti terapeutici, si configura come un'opportunità unica per ogni membro di approfondire la propria esperienza onirica e di apprendere, attraverso la riflessione e il confronto con i propri stati d'animo, in modo profondo e duraturo.

L'analisi dei sogni nel gruppo favorisce una profonda connessione emotiva tra i partecipanti, intensificando l'esperienza soggettiva e promuovendo un'efficace introspezione. Il sogno, infatti, ha il potere di rendere manifesti aspetti inconsci della personalità del sognatore, coinvolgendo emotivamente tutti i membri del gruppo. In questo modo, il gruppo diventa il fulcro dell'esplorazione emotiva, favorendo un'intensa condivisione e un profondo processo di crescita personale.

2.10. Le indicazioni metodologiche di Freud

Le diverse scuole psicoanalitiche, pur proponendo approcci specifici, convergono nell'individuare nel sogno una via privilegiata per accedere ai contenuti dell'inconscio e favorire il processo di cambiamento terapeutico.

Le indicazioni metodologiche tracciate da Freud nel 1922 per l'analisi del sogno costituiscono ancora oggi un punto di partenza imprescindibile per ogni psicoterapeuta che si occupi dell'interpretazione dei sogni, offrendo una guida preziosa per l'esplorazione del mondo interno del paziente. Freud, nel delineare le possibili modalità di analisi del sogno, privilegiava un approccio associativo che si attenesse all'ordine cronologico del materiale onirico, ritenendo che questa modalità facilitasse l'emergere delle connessioni latenti tra i diversi elementi del sogno.

Freud propose diverse modalità per analizzare i sogni. Oltre all'approccio sequenziale, suggerì di concentrarsi sugli elementi del sogno che suscitavano le emozioni più intense nel paziente. Un'altra possibilità era quella di esplorare i residui diurni, cercando collegamenti tra il sogno e gli eventi della giornata precedente. In questo modo, l'analisi del sogno offriva una vasta gamma di possibilità interpretative, adattandosi alle caratteristiche individuali di ciascun paziente. Freud, nel suo lavoro sull'interpretazione dei sogni, non ha imposto una metodologia rigida. Al contrario, ha suggerito diverse possibilità, lasciando all'analista la libertà di scegliere l'approccio più adatto al caso specifico. Quando il paziente ha già una certa familiarità con l'analisi dei sogni, si può addirittura lasciargli la scelta del punto di partenza. In questo modo, l'interpretazione diventa un processo co-costruito tra analista e paziente, basato sull'intuizione e sull'esperienza clinica.

Le quattro modalità di interpretazione proposte da Freud offrono una solida base metodologica sia per l'analisi individuale che di gruppo. Inoltre, secondo un'ottica bionomica, queste modalità possono essere estese anche all'interpretazione del materiale prodotto durante il training autogeno superiore, che presenta analogie significative con il mondo onirico.

2.11. La psicoterapia bionomica-autogena

Nel contesto della Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Bionomica del FORMIST di Cagliari, è stato elaborato un nuovo modello formativo che coniuga diverse metodologie, strutturate su tre livelli di approfondimento.

L'impiego del training autogeno all'interno di un setting gruppale, come suggerito da Schultz, permette di strutturare l'esperienza di associazione libera e di amplificazione del materiale onirico, facilitando l'integrazione di diverse tecniche e concetti propri della psicoterapia bionomica. Il metodo di Schultz (2001), fin dalle prime fasi del ciclo di base, incoraggia un approccio interpretativo alla propria esperienza corporea. Secondo questo approccio, le sensazioni somatiche non sono solo dati oggettivi, ma veicolano significati simbolici che possono essere esplorati e compresi. In questo senso, il corpo diventa un ponte tra il conscio e l'inconscio. Nella psicoterapia bionomica-autogena, ogni aspetto dell'esperienza terapeutica è considerato significativo. Non solo le parole pronunciate, ma anche i gesti, le emozioni e le sensazioni corporee sono visti come portatori di significati simbolici. In questo modo, la terapia diventa un'indagine approfondita dell'intero mondo interiore del paziente.

Il training autogeno superiore rappresenta un'evoluzione naturale del ciclo di base, offrendo l'opportunità di esplorare le profondità dell'inconscio attraverso l'analisi del materiale onirico. In questo modo, il training autogeno diventa un percorso di autoconoscenza sempre più profondo, che integra le tecniche di rilassamento con un approccio psicodinamico.

La psicoterapia bionomica-autogena offre percorsi sia individuali che di gruppo. Quest'ultimi, pur avvenendo in un contesto collettivo, sono pensati per favorire un'esperienza terapeutica personalizzata per ogni partecipante. L'esperienza ha dimostrato che gruppi composti da 7 a 12 persone rappresentano la dimensione ideale per un lavoro efficace.

L'esperienza del gruppo di 12 persone ha evidenziato come questa dimensione sia particolarmente favorevole per creare un ambiente terapeutico efficace, all'interno del quale gli scambi comunicativi svolgono un ruolo cruciale nel processo di crescita personale.

2.12. Il metodo bionomico combinato: una commistione di esperienze terapeutiche

All'interno del percorso formativo della “Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Bionomica di Cagliari”, un gruppo di medici e psicologi ha sperimentato una nuova modalità di lavoro di gruppo che combina il metodo autogeno classico di Schultz con le innovative proposte di Sausgruber, sviluppate negli anni '70. La combinazione dei due metodi ha dato vita a un percorso di gruppo più strutturato, caratterizzato da un'alternanza tra l'esplorazione dei vissuti emersi durante il training autogeno, a differenti livelli di approfondimento, e un'analisi interpretativa dei sogni.

L'utilizzo del TA all'interno del modulo dedicato all'interpretazione dei sogni ha permesso di creare un metodo innovativo, definito *bionomico combinato*, che favorisce un'analisi più profonda dei contenuti onirici, facilitando la comunicazione tra le diverse istanze psichiche.

L'analisi dei sogni in gruppo è una pratica terapeutica ben radicata nel nostro paese, con precursori significativi nella scuola di psicosintesi di Assagioli. Questa tradizione, che condivide molti punti in comune con l'approccio di Schultz, ci servirà come punto di riferimento per comprendere le innovazioni apportate dal metodo combinato.

2.13. Le fasi del metodo di Sausgruber

La metodologia di Sausgruber (1985), nella sua forma iniziale, priva dell'integrazione con il training autogeno, si compone di tre *step* ben definiti:

1. La narrazione di un sogno da parte di un membro del gruppo, un'attenta fase di ascolto collettivo e, infine, un momento dedicato a chiarire eventuali dubbi sul contenuto manifesto del sogno, evitando ogni tipo di interpretazione.
2. Tutti i partecipanti, tranne il sognatore, condividono liberamente le proprie reazioni al sogno, creando un ricco tessuto di connessioni e significati. Il sognatore, in un ruolo più passivo, incoraggiato dalla sua stessa assenza dalla discussione attiva, è portato a riflettere sui propri pensieri e a formulare nuove associazioni, alimentando così ulteriormente il processo di analisi.
3. Una volta esaurite le libere associazioni del gruppo, il sognatore ha l'opportunità di ripercorrere i contributi che hanno suscitato in lui particolari risonanze emotive, delineando così una prima linea interpretativa del sogno. Insieme al terapeuta e al gruppo, il sognatore approfondisce i temi emersi, cercando di circoscrivere e elaborare i conflitti sottostanti. Le associazioni libere dei membri del gruppo, possono arricchire ulteriormente questa analisi, offrendo nuove prospettive interpretative.

2.14. Il ruolo del terapeuta nella psicoterapia bionomica

Il metodo adottato da Sausgruber si basa su un gruppo di lavoro che si auto-regola, dove il terapeuta, anziché assumere un ruolo direttivo, partecipa attivamente alle discussioni, condividendo le proprie esperienze personali e professionali, inclusi eventuali sogni, in modo da creare un clima di condivisione e favorire l'emergere di nuovi significati.

Questa modalità operativa potrebbe sembrare in contrasto con i principi della scuola bionomica, i quali, rifacendosi agli insegnamenti di Schultz e alle tradizioni psicoanalitiche freudiana e junghiana, suggeriscono un atteggiamento terapeutico più riservato, caratterizzato da interventi limitati e mirati a favorire la libera associazione del paziente. Nel metodo di Sausgruber, come nella psicoterapia bionomica, il terapeuta svolge un ruolo fondamentale.

La sua capacità di valutare attentamente il livello di "bionomia" dell'individuo, ovvero il grado di integrazione tra psiche e soma, e di individuare le resistenze più profonde è determinante per la riuscita del trattamento. Il terapeuta deve inoltre considerare il grado di maturazione del gruppo, adattando il proprio intervento alle dinamiche relazionali che si instaurano.

Sia la scuola junghiana che quella bionomica, a differenza di quella freudiana classica, adottano un approccio più flessibile nei confronti dell'astinenza terapeutica, riconoscendo l'importanza di una maggiore partecipazione del terapeuta al processo. È fondamentale che il sognatore si senta libero di esprimere se stesso senza censure, tenendo conto che il sogno stesso è già un prodotto di una censura primaria.

Nel contesto di gruppo, la regola dell'astinenza terapeutica, così come la conosciamo dalla psicoanalisi individuale, si relativizza. Sia i membri del gruppo sia il terapeuta sono invitati a condividere i propri vissuti, indipendentemente dal fatto che siano emersi in stato autogeno o meno. Il terapeuta, in questo caso, diventa più un facilitatore che un analista. La relazione terapeutica, arricchita dalla partecipazione attiva del terapeuta, diventa un terreno fertile per la crescita personale. Il terapeuta, condividendo le proprie esperienze, offre ai partecipanti un modello di confronto e un'opportunità per rielaborare i propri contenuti inconsci.

In questo modo, si crea un clima di fiducia reciproca che favorisce lo scambio profondo di significati. In linea con la teoria bioniana, il terapeuta si muove con la delicatezza di un equilibrista, alternando momenti di intervento attivo a momenti di ascolto attento. Questa modalità operativa permette di creare un setting terapeutico fertile, dove il paziente può esplorare i propri vissuti più profondi.

La "Gemeinschaft" schultziana, intesa come comunità terapeutica, favorisce un'interazione profonda tra terapeuta e paziente, caratterizzata da uno scambio continuo di contenuti mentali. Questo processo, che include transfert e controtransfert, contribuisce alla formazione di un "Noi terapeutico" unificato. La "... relazione terapeutica è essenzialmente transferale fintanto che raccoglie le proiezioni del *mundus imaginalis*, ma può svilupparsi su registri plurimi della relazione interpersonale, quando le proiezioni si incanalano prevalentemente nell'attività immaginativa. Ciò consente di coltivare un rapporto terapeutico meno asettico, meno rigido e meno distante rispetto a una relazione analitica che si fondi su una "nevrosi da transfert" totalizzante. Consente di colorare la relazione analitica con l'apporto della funzione sentimento; consente inoltre di instaurare una relazione non soltanto strumentale, retta su quello che Schultz chiama il "noi terapeutico" (Widmann, 2011, p. 40).

2.15. La realizzazione bionomica del piano di vita

La partecipazione attiva del gruppo permette di ampliare e approfondire il significato dei contenuti simbolici emersi. L'approccio bionomico prende in prestito dalle tecniche junghiane l'amplificazione come modalità per "collezionare aspetti parziali e complementari di una stessa costellazione simbolica, ricomponendo un quadro che, se non può essere completo, è almeno complesso" (Widmann, 2011, p.78).

Analizzando la ricchezza dei contributi emersi nella seconda fase del lavoro con il metodo di Sausgruber, possiamo individuare una molteplicità di livelli interpretativi possibili per un sogno, rivelando così la complessità e la profondità del materiale onirico.

Il "sogno appare come ripiegato su se stesso; contenuti latenti e manifesti si susseguono e presentano non una, ma più interpretazioni, ciascuna delle quali acquista verità ed efficacia terapeutica nel corso del processo evolutivo" (Caldironi, 1985).

Il lavoro associativo del gruppo, secondo Schultz-Hencke (1972), agisce come una lente d'ingrandimento che evidenzia le antinomie presenti nel sogno. In questo modo, ogni partecipante ha l'opportunità di approfondire la propria comprensione delle contraddizioni interne e di arricchire la propria visione della vita. Spesso notiamo che il sognatore sembra ignorare alcuni contributi del gruppo. Tuttavia, l'esperienza clinica suggerisce che l'inconscio assorbe e elabora tutte le informazioni, anche quelle apparentemente rifiutate dal conscio.

L'interpretazione del sogno è quindi un processo dinamico e aperto, influenzato sia dalla nostra capacità di accogliere nuove conoscenze sia dalle difese del nostro conscio. L'interpretazione del sogno non è un esercizio intellettuale, ma un processo di crescita personale. Un'interpretazione autentica deve risuonare con la nostra esperienza presente, arricchendola e trasformandola. L'interpretazione di un sogno è come un ritratto che cambia a seconda della luce. A seconda del momento della vita, emergeranno sfumature e dettagli diversi, rendendo ogni interpretazione unica e pertinente al contesto. La risonanza emotiva rappresenta un indicatore fondamentale della validità di un'interpretazione onirica. Il sogno, come espressione dell'inconscio, è una fonte inesauribile di significati che si trasformano nel corso della vita, offrendo sempre nuove opportunità di crescita personale (realizzazione bionomica del piano di vita) (Orrù, 2007).

2.16. Un *focus* sul metodo bionomico combinato

Il percorso metodologico, che combina il training autogeno con altre tecniche, si sviluppa in quattro fasi progressive:

1. Un membro del gruppo condivide un sogno con gli altri partecipanti. Il gruppo, compreso il terapeuta, ascolta attentamente senza interrompere, limitandosi a chiedere chiarimenti sul contenuto esplicito del sogno, evitando ogni tipo di interpretazione o associazione.
2. Una volta preparato l'ambiente, il gruppo, guidato dai facilitatori, si dedica alla pratica del training autogeno. L'esercizio, adattato al livello di ognuno, viene eseguito senza alcuna modifica, creando uno stato di profondo rilassamento. Lo stato di profondo rilassamento indotto dal training autogeno crea le condizioni ideali per un'elaborazione spontanea delle impressioni legate al sogno, facilitando la comprensione dei propri vissuti.
3. Il gruppo, terapeuta incluso, ma escluso il sognatore, condivide le proprie esperienze e le libere associazioni suscitate dal sogno, creando uno spazio di riflessione collettiva. L'eventuale recupero di nuovi frammenti onirici durante il training autogeno richiede un aggiornamento del racconto originale da parte del sognatore, al fine di avere un quadro completo del sogno.
4. A questo punto, il sognatore prende la parola, condividendo la propria esperienza durante il training autogeno e le riflessioni suscitate dai contributi del gruppo. Insieme, si approfondisce il significato del sogno e delle dinamiche personali. Il conduttore, attraverso un'attenta osservazione del flusso associativo, individua gli elementi che potrebbero essere rilevanti per una comprensione più completa del sogno, stimolando il gruppo a esplorarli ulteriormente.

Il livello di autonomia raggiunto dal gruppo determina il grado di partecipazione del conduttore nella fase conclusiva. Una volta completato il lavoro sul sogno, il gruppo stesso può decidere se proseguire con un nuovo sogno o concludere l'incontro. Il conduttore, in ogni caso, è sempre presente per facilitare il processo. L'analisi approfondita di un sogno, che richiede almeno tre ore, viene potenziata dall'integrazione del training autogeno, permettendo di raggiungere obiettivi terapeutici significativi. Attraverso il training autogeno, si mirano a creare le condizioni ideali per un'esplorazione profonda del proprio mondo interiore, facilitando l'emergere di emozioni e connessioni mentali.

La pratica del training autogeno, inibendo le difese dell'Io Reale, permette un accesso più diretto e autentico al materiale inconscio, favorendo l'emergere di contenuti di maggiore profondità e ricchezza. Inoltre, il clima di fiducia e condivisione creato all'interno del gruppo contribuisce a ridurre le resistenze individuali. Il training autogeno, facilitando l'emergere di ricordi, intuizioni e fenomeni psichici più rari, ha dimostrato di migliorare significativamente i risultati ottenuti con il metodo tradizionale.

I gruppi che praticano il training autogeno dimostrano una maggiore creatività e coinvolgimento, producendo un numero superiore di associazioni e mostrando un'intensità emotiva più profonda. Un breve esperimento ha dimostrato che il 90% dei partecipanti ha riscontrato un notevole miglioramento nell'elaborazione dei sogni di gruppo grazie all'utilizzo del training autogeno. Lo stato di rilassamento profondo ha favorito un flusso spontaneo di associazioni, intensificando l'esperienza emotiva e promuovendo una maggiore consapevolezza di sé.

Condividere i propri sogni in stato di autogeno crea un'esperienza profondamente arricchente per tutti i partecipanti. L'ascolto del sogno altrui agisce come uno stimolo potente, suscitando risonanze personali profonde. Ogni individuo trova nel sogno condiviso un'opportunità per esplorare aspetti nascosti di sé, contribuendo con riflessioni e emozioni intense e personali.

L'ascolto del sogno prima dell'esercizio autogeno agisce come un catalizzatore, orientando le associazioni mentali che si sviluppano durante lo stato di rilassamento profondo verso il tema specifico del sogno condiviso. L'utilizzo combinato dei metodi non solo aumenta la partecipazione, ma favorisce anche un ricordo più nitido dei sogni, confermando quanto già evidenziato da studi precedenti (Schredl & Doll, 1997). L'utilizzo del training autogeno facilita un dialogo profondo e inconscio tra i membri del gruppo, creando un vero e proprio *simpsichismo* collettivo che favorisce la condivisione di esperienze e significati a un livello più profondo. La creazione di un ambiente sicuro e accogliente permette ai partecipanti di dedicarsi più facilmente al lavoro introspettivo, favorendo così un'esperienza di training autogeno più efficace.

I risultati del piccolo esperimento suggeriscono che il metodo combinato ha favorito un maggiore impegno e una maggiore consapevolezza nell'attuazione del training autogeno, come evidenziato dall'aumento della frequenza e della accuratezza nella registrazione del protocollo.

2.17. Un'esperienza con il metodo combinato

Di seguito presento una descrizione dell'esperienza con il metodo combinato, focalizzata sull'applicazione del training autogeno di base con sessioni di rilassamento che non superano i quindici minuti. La breve durata dell'esercizio, scelta in base al livello di esperienza dei partecipanti, limita la produzione di immagini, un fenomeno che tende ad intensificarsi con l'allungamento della pratica, specialmente nel training autogeno superiore, caratterizzato da sessioni più lunghe. Per rendere più intuitiva la spiegazione del procedimento, gli autori hanno fatto ricorso ad un'allegoria onirica tratta dall'opera di Artemidoro. Il sogno in questione, caratterizzato da un volo radente al suolo, simboleggia, secondo l'interpretazione antica, un auspicio positivo legato a future imprese.

Sebbene Artemidoro colleghi questo tipo di sogno a viaggi imminenti, nel nostro caso l'enfasi è posta sull'ascesa e sul superamento degli ostacoli.

M., un giovane di 28 anni, ha descritto un sogno ricorrente che lo vede protagonista di un volo in un ambiente ampio e luminoso. Questo sogno, apparentemente semplice, cela in realtà significati profondi legati alla sua sfera emotiva:

“Mi trovo in uno spazio sterrato, che sembrerebbe un cortile interno di un grande spazio circondato da mura, come se fossimo in un grande casolare, con questo grande sterrato al centro. I muri che delimitano lo sterrato hanno dei portici, sotto i quali c'è parecchia gente della mia età (potrebbero essere colleghi) che banchetta. Le persone non sono interessate a me e sono parecchio lontane. Io inizio a camminare su questo sterrato ed a un certo punto mi sollevo da terra con entrambi i piedi e comincio ad avanzare, sospeso nell'aria di qualche decina di centimetri. Avanzo sempre di più, tanto che penso di aver superato il record mondiale di salto in lungo, avanzo ancora. Una persona alle mie spalle, di cui non ricordo il volto né il sesso, mi guarda e si stupisce per quello che sto facendo, tanto che si porta le mani in testa quasi incredula. Dopo un po' atterro e questa persona segna il punto dove sono arrivato sottolineando lo straordinario risultato e dicendo: "Adesso dobbiamo dirlo a tutti quello che hai fatto". Io non sono, invece, molto interessato a comunicare agli altri presenti ciò che ho fatto, un po' perché penso che non ci crederebbero, un po' perché penso che in realtà agli altri non importi granché” (Sausgruber, 2014, p. 57).

Nella seconda fase il gruppo attua il training autogeno di base, corrispondente al livello di padronanza acquisito dalla maggior parte dei membri. Nella terza fase si procede all'analisi delle associazioni libere, incluse quelle stimulate dal training autogeno.

Un consolidamento dell'addestramento potrebbe facilitare l'introduzione del training autogeno superiore, potenziando il richiamo autogeno del sogno proposto.

Ecco i contributi individuali dei partecipanti (S. sognatore, G. membro del gruppo, T. terapeuta):

G.: il casolare e la gente mi hanno fatto pensare ad una festa di laurea, la terra e il salto ad un salto verso il futuro.

G.: la scena iniziale mi ha fatto venire in mente la celebrazione di un matrimonio.

G.: la scena della misurazione, mi ha ricordato quando mio padre da piccola mi misurava sempre l'altezza segnandola poi in un muro di casa e faceva vedere a tutti, con orgoglio, quanto ero cresciuta.

G.: mi è venuto in mente il salto in lungo.

G.: la lolla che circonda il casolare mi ha ricordato il cerchio del nostro gruppo.

T.: com'è lo stato d'animo delle persone che stanno lì? (*domanda di controllo*)

S.: durante l'esercizio di training autogeno, mi sono ricordato che ho volato con il piacere di espirare, per cui fino a quando espiravo stavo bene.

T.: che stato d'animo aveva la persona che misura la lunghezza del salto? (*domanda di controllo*).

S.: era stupito. Nel sogno si mette le mani sulla testa come per dire: 'ma cosa stai facendo?!'

G.: a me fa pensare ad una mamma preoccupata, che vede il figlio fare qualcosa e poi all'orgoglio che la porta a stimolare ed incitare il figlio a rifare il salto.

Il sognatore prosegue esponendo sue associazioni al contenuto manifesto che come tali andrebbero rinviate alla quarta fase.

S.: il movimento di questo salto, mi ha fatto pensare quando vado a nuotare e mi piace dopo aver dato una bracciata, aspettare di creare un movimento senza muovermi.

T.: il lavoro su questa persona non è facilissimo, per me la persona che è più importante, è quella che vede, che ha i piedi per terra. Si stupisce, misura, dunque è un giudice e ripropone di rifare il salto, per cui questo contesto è al di fuori del volo e ci porta a ipotizzare la presenza di un conflitto. Potrebbe essere una donna. [...] Questa personificazione potrebbe rappresentare a livello soggettivo il sognatore e una sua ambivalenza, oppure la madre che incoraggia cose che lui censura. Questo è un sogno di volo, ma atipico. Molti voli sono rappresentati con voli diversi da quelli degli uccelli, ma più simili al movimento del pesce in acqua, dove non vi è movimento di gambe o di braccia, ma solo la volontà del sognatore di dirigere la direzione. Secondo Michael Balint (1955) molti sogni di volo hanno delle caratteristiche di nuoto e di galleggiamento (*flying dreams*) e così, secondo Balint, possono essere tracce di ricordi primordiali di movimenti intrauterini che sono sopravvissute all'amnesia infantile" (Sausgruber, 2014, pp. 58-59).

Nella quarta fase, esaurita la fase associativa, il sognatore è invitato a verbalizzare le proprie reazioni emotive agli stimoli emersi dal lavoro di gruppo. I contributi dei partecipanti convergono su due nuclei tematici principali: la crescita personale, simboleggiata da tappe evolutive come la laurea o il matrimonio, e la figura materna, percepita come fonte di ansia e pressione. A partire da questi elementi, il sognatore esplicita le proprie risonanze affettive.

Rievocazione nel sognatore:

“S.: se prendiamo per buona l'ipotesi che sia una mamma, io ci rivedo l'atteggiamento di mia mamma che vuole condividere con gli altri i miei successi; quando mi sono laureato, ho avuto una grande gratificazione e mia madre ha iniziato ad informare persino cugini di secondo grado e tanti altri parenti. [...] Anche mia madre si è laureata ma, con molte difficoltà perché si è sposata giovane e ha dovuto studiare dovendo pensare alla famiglia.

T.: il volo così può rappresentare il suo percorso scolastico, il segno finale per terra potrebbe essere la fine degli studi. Il gesto delle mani, l'atteggiamento della mamma nel sogno (che si è laureata dopo tanti anni) può rappresentare la preoccupazione che il figlio impieghi troppo tempo ma, alla fine è orgogliosa e lo vuole dire a tutti.

T.: [...] Durante il 'volo', com'era la proporzione tra studio e piacere nella vita reale?

S.: ho avuto un percorso equilibrato tra lo studio e il divertimento, per cui mia madre non è mai intervenuta, anche se tuttora ribadisce che non devo perdere tempo.

T.: infatti il volo era liscio e l'atteggiamento della madre era positivo alla fine del volo. Però va ancora cercato un focus conflittuale, la vita da studente non è finita, perché dopo la laurea c'è stata la scelta della specializzazione, per cui altri 4 anni dedicati allo studio. Come l'ha vissuta sua madre?

S.: mi sostiene e mi dice che non devo perdere tempo.

T.: se la madre ha perso tempo avendo dato precedenza alla costituzione di una famiglia, il figlio per non perdere tempo, non dovrebbe pensare alla propria famiglia, per cui questo percorso di studi ritarderà ancora la possibilità di crearsi una famiglia.

S: effettivamente c'è un rallentamento e una difficoltà a formarsi una vita di coppia. Io sono fidanzato, la mia ragazza si sta specializzando in anestesia, per cui anche lei ora non parla di matrimonio e di figli. I nostri discorsi per adesso si fermano ad un certo livello.

Interpretazione del sognatore:

S.: dopo varie associazioni del gruppo, mi pare che la persona che misura il salto possa essere mia madre, la quale tende spesso a descrivere ciò che io faccio anche a persone a cui io penso non interessi. Inoltre questo sogno potrebbe riflettere la mia condizione di figlio unico, nel senso di unico accentratore delle pretese e delle attenzioni genitoriali. [...] Inoltre il sogno sembrerebbe collocato durante il periodo degli studi, caratterizzato da un rapporto sereno sia con i miei genitori che con la mia ragazza. Nello stesso tempo però rivela l'ansia di mia madre di non perdere tempo, ovvero di non pensare alla famiglia ma di finire per tempo gli studi. Questo sembra rivelarsi anche nel mio stesso rapporto con la mia ragazza, in cui tacitamente abbiamo posticipato i discorsi sulla formazione di una famiglia nostra e forse l'ansia di non perdere tempo potrebbe essere la mia” (Sausgruber, 2014, pp. 60-61).

Il sognatore elabora una sua interpretazione del sogno, selezionando alcuni elementi e omettendone altri. Attraverso un processo di associazione libera, il sognatore collega le sequenze oniriche a eventi biografici significativi. Dal punto di vista psicodinamico, risulta particolarmente rilevante il movimento finale di ritiro della proiezione, con la conseguente interiorizzazione dell'ansia inizialmente attribuita alla figura materna. Il sognatore opera un ritiro della proiezione, riconoscendo nell'ansia materna una proiezione delle proprie angosce legate alla dilazione dei propri obiettivi. Questo movimento, in linea con i concetti junghiani, permette al sognatore di passare da un livello oggettivo (la figura materna) a un livello soggettivo (le proprie emozioni), inaugurando così un percorso di integrazione delle parti scisse della personalità.

Capitolo 3

“Un'esperienza clinica con il metodo bionomico combinato”

3.1. Un'esperienza clinica del metodo

Come anticipato nel capitolo precedente, Sausgruber ha esteso il suo metodo di interpretazione dei sogni all'ambito gruppale. Durante il mio percorso di tirocinio, presso una struttura sanitaria specializzata in disturbi psichiatrici e dipendenze, ho avuto modo di valutarne l'applicabilità pratica. Con la collaborazione di un terapeuta è stato strutturato un intervento di interpretazione gruppale del sogno, che potesse riassumere i principi del metodo ideato da Sausgruber.

L'esperienza clinica è stata condotta dopo aver ottenuto il consenso della struttura alla sua messa in pratica e divulgazione. Lo stesso Sausgruber scrive: “Il gruppo psicoanalitico è particolarmente adatto per la terapia di disturbi psicosomatici, di psiconevrosi, nevrosi di carattere e disturbi comportamentali nevrotoidi” (Sausgruber, 1985, pp. 144-145).

L'attività di gruppo in questione è stata imperniata sull'interpretazione dei sogni ed ha visto la partecipazione di sei pazienti. L'intento che si è proposto il terapeuta è stato quello di seguire le indicazioni fornite da Sausgruber: “Dopo le presentazioni e dopo una breve fase volta ad instaurare un clima disteso e non formale, la prima seduta prosegue con l'esposizione di un sogno. Questo può essere raccontato oppure letto, se la persona che lo presenta ne ha steso un protocollo; in ogni caso, il sogno avvia una serie di interazioni dirette, di gruppo” (Sausgruber, 1985, p. 145).

Il terapeuta ha, quindi, avviato la seduta invitando i pazienti a disporsi in cerchio. Successivamente, osservando le indicazioni metodologiche del metodo bionomico combinato (Sausgruber, 2014), il terapeuta ha sollecitato la condivisione di un sogno recente, ricevendo la volontaria adesione di un paziente, che ha presentato un sogno della notte precedente, da lui accuratamente trascritto. I membri del gruppo sono stati invitati ad un ascolto attento e concentrato, con la possibilità di chiudere gli occhi per favorire l'immersione nell'esperienza onirica.

3.2. Un sogno individuativo: *Il Sogno Marino*

Nel sogno in questione, che intitolerò “Il sogno marino”, il paziente rivive un passato sentimentale irrisolto. Un incontro inaspettato con un'ex fiamma, sullo sfondo di un'estate spensierata, si trasforma in un confronto violento con un ex amico, figura che nel sogno incarna la dipendenza e il conflitto interiore. Il sogno può essere letto come una metafora del percorso di guarigione del paziente, e quindi come tappa del processo di individuazione:

“Il processo per mezzo del quale conscio e l'inconscio presenti nell'individuo imparano a conoscersi, a rispettarci e ad aggiustarsi reciprocamente. [...] L'uomo raggiunge la sua unità, diviene integrato, calmo, fertile, felice solo allorché il processo di individuazione è completo” (Freeman, 2018, p. 14).

L'incontro con l'ex amica rappresenta il desiderio di riconnettersi con una parte più leggera e spensierata di sé; spesso, infatti, nei sogni, scrive la Von-Franz: “si avverte la presenza di un altro 'elemento interiore'. Se il sognatore è un uomo, questi individuerà nel proprio inconscio un elemento simbolico femminile, se è una donna, un elemento dalle caratteristiche maschili” (Von Franz, 2018, p. 177).

Il confronto con l'ex amico potrebbe invece simboleggiare la lotta contro le dipendenze e le paure del passato, incarnando la figura dell'Ombra junghiana: “In termini generali, Ombra è l'inconscio nella sua selvatichezza indomita. [...] il gemello perso nell'oscurità dell'inconscio, la scimmia, il nemico di ciò che è razionale e ragionevole, ordinato, coerente” (Romano, 2006, p. 16).

La scelta del mare come scenario, simbolo di emozioni profonde e inconsce, sottolinea la complessità dei sentimenti provati. Il mare diviene quindi immagine o archetipo: “di una realtà ancora non conosciuta di cui si fa esperienza ma che ancora non ha avuto una chiara o precisa rappresentazione mentale. Il simbolo junghiano, perciò, non è riducibile a un oggetto noto [...] ma è rappresentazione di un fenomeno o di un'idea, che include in sé una dimensione apparentemente contraddittoria” (Cozzaglio, 2013, p. 75).

Riporto, dunque, testualmente il racconto del sogno:

“E' estate, incontro casualmente una mia amica, nonché l' ex fidanzata di liceo di uno dei miei ex migliori amici. Tra di noi, ai tempi, c'era stato un flirt, ma nulla di più, sapevamo entrambi che sarebbe stato impossibile andare oltre, ma questa volta, nel sogno, siamo entrambi single, e dopo aver passato un po' di tempo insieme decidiamo di trascorrere una giornata al mare. Ci rechiamo in macchina a casa sua, lei sale per mettersi il costume e prendere tutto l'occorrente. Il mio amico, suo vicino di casa, intravedendoci dalla finestra scende in strada per chiedermi spiegazioni, io gli rispondo che saremmo andati al mare insieme. Nasce allora una colluttazione fisica tra me e lui. In quel momento lei esce da casa pronta per il mare, ed il sogno termina.”

Nonostante il piacevole risveglio, il paziente sottolinea però un dettaglio importante: l'amico del sogno è la stessa persona che lo ha coinvolto nell'uso di droghe.

3.3. Il training autogeno

La seconda indicazione metodologica di Sausgruber (2014), è quella di procedere con la pratica del training autogeno, di schultziana origine, per stimolare la produzione di libere associazioni. Scrive Widmann: “Schultz definisce il suo metodo un metodo “psicofisiologico-razionale di auto-distensione concentrativa” (Widmann, 2011, p. 6).

Il terapeuta ha invitato quindi i pazienti a sperimentare una breve sessione di training autogeno in tre fasi, seguendo in particolare le linee guida contenute nel manuale di Claudio Widmann, intitolato “Manuale di training autogeno”, pubblicato nel 2011. Il terapeuta ha invitato i pazienti ad assumere la posizione del "cocchiere a cassetta", caratterizzata da un appoggio solido dei piedi a terra, ginocchia flesse, gambe leggermente divaricate, braccia rilassate sul grembo e schiena curvata in avanti, con il capo che riposa sul petto. Il carico corporeo si concentra prevalentemente sulla regione lombosacrale, scaricando minimamente sulle braccia.

Completano la posizione: spalle rilassate, mascella rilasciata e occhi che si chiudono dolcemente. Assunta la posizione corretta, il paziente viene invitato a ripetersi mentalmente la frase: “Io sono completamente calmo”. Widmann, parafrasando Dubois, sostiene che: “la calma è come una colomba: va da chi tende tranquillamente la mano e aspetta che essa vi si posi, ma sfugge chi rincorre per afferrarla” (Widmann, 2011, p. 40).

Il soggetto esegue dunque la ripetizione mentale della formula, per un numero limitato di volte, generalmente cinque o sei. Tramite questa ripetizione, condotta in uno stato di concentrazione passiva e di aperta accoglienza, e in presenza delle condizioni mentali e posturali precedentemente indicate, il soggetto può osservare le risposte emotive suscitate dall'idea di calma.

Al termine della ripetizione mentale della formula, e prima di riassumere la postura eretta e di riaprire gli occhi, i soggetti vengono invitati ad eseguire una serie di movimenti finalizzati al rientro nello stato di coscienza ordinaria. I pazienti hanno eseguito tre flessioni energiche delle braccia, a pugno chiuso, lasciandole poi ricadere passivamente sulle cosce. Al quarto movimento, il gesto è stato completato da una estensione vigorosa delle braccia verso l'alto. La flessione delle braccia coinciderà con un'inspirazione profonda, mentre l'estensione sarà accompagnata da un'espiazione energica. L'apertura degli occhi avviene esclusivamente al termine di questa sequenza. Si conclude così la sessione di training autogeno.

3.4. Le libere associazioni dei partecipanti

Al termine della seconda fase, il terapeuta incoraggia i pazienti a condividere liberamente ogni pensiero ed emozione, comprese le sensazioni fisiche, emerse durante l'esperienza onirica. In questa prima fase: “La non direttività delle libere interazioni consente l’elaborazione delle risonanze emotive da parte dei membri, tuttavia anche il materiale non affettivo del sogno viene arricchito di contenuti grazie a ciò che rievoca e che stimola in fatto di libere associazioni nei singoli partecipanti” (Sausgruber, 1985, p. 146).

Al sognatore viene, quindi, suggerito di annotare le associazioni più significative emerse dalle condivisioni degli altri partecipanti: “il sognatore mantiene un atteggiamento di astinenza, ovvero non interviene con i propri contributi nelle interazioni del gruppo; si limita a precisare e a chiarire particolari e dettagli del contenuto onirico manifesto che poco prima ha riferito” (Sausgruber, 1985, p. 146).

D'ora innanzi i sei pazienti partecipanti al gruppo saranno da me citati con le lettere A, B, C, D, E. Mi riferirò al sognatore con la lettera S e al terapeuta con la lettera T, mentre i personaggi principali del sogno saranno indicati con la lettera L per il personaggio maschile ed M per quello femminile.

A: “Questo sogno è stato come riaprire una ferita profonda. Mi ha riportato alla mente il mio passato con la mia ex e le sensazioni intense che provavo, come la rabbia e il malessere. È stato come rivivere il momento in cui l'ho minacciata, sentendo ancora il freddo del metallo contro la sua pelle”.

Il partecipante pone immediatamente l'accento sul tema della rabbia incontrollabile che sfocia in un atto aggressivo nei confronti della ragazza amata, oggetto d'amore e di idealizzazione. Rabbia che ha lasciato in lui una ferita incancellabile, che nessuna nuova rappresentazione di senso è riuscita, simbolicamente, a sanare. Gli impulsi sadici e aggressivi trionfano sull'oggetto buono, annientandolo. “Nella posizione schizoparanoidea, paura dominante è che l'oggetto cattivo possa distruggere l'oggetto buono. M. Klein usa il termine schizoparanoidea per indicare che l'angoscia è di tipo persecutorio (paranoide) e che lo stato dell'Io e dei suoi oggetti è rappresentato dalla scissione (schizoide). Contro l'angoscia l'Io utilizza alcuni meccanismi di difesa, tra cui la proiezione di ciò che è cattivo, che viene proiettato fuori del Sé, e l'introiezione di ciò che è buono, che pertanto verrebbe introiettato” (Cen, Imbasciati & Baldoni, 2010, p. 12).

B: “Io più che rabbia, ho provato una profonda serenità. L'immagine che mi è venuta in mente è quella di un gruppo di persone, che trascorrono una giornata tranquilla in un luogo piacevole, dove non c'è bisogno di comunicare né di avere aspettative reciproche.

Penso a tre persone che vivono un'intimità non necessariamente sessuale. La ragazza non è un oggetto di scambio, ma semplicemente una compagna di avventure, lontana da qualsiasi tensione o competizione. Io stessa in gioventù ho dormito insieme a uomini e donne, era un gesto naturale, un segno della nostra profonda connessione, al di là delle convenzioni sociali”.

Il contributo di B, si allaccia, ma allo stesso tempo capovolge, il contributo di A.

Il tema della rabbia emerso precedentemente viene negato – o meglio sottoposto a diniego - all'interno di una scenario idilliaco di amicizia e profonda connessione, che sembra suscitare il sogno: "La rimozione è il meccanismo psichico che consiste nello spostare dalla coscienza alla sfera inconscia un impulso o un pensiero inaccettabile" (Freud, 1977, p. 401).

L'insistenza su un mondo di relazioni autentiche e profonde, l'assenza di erotismo e l'aspirazione alla completa parità dei sessi, potrebbe rappresentare una risposta controtransferale difensiva contro un mondo maschile percepito come dominato da dinamiche aggressive e predatrici e da dinamiche di potere squilibrate. Un tentativo di elaborare e superare traumi relazionali legati a rabbia, competitività e incomprendimento.

Si coglie anche un tentativo inconscio di disconoscere le proprie pulsioni più oscure, attribuendole all'altro sesso, in particolare all'uomo, visto come portatore di un'aggressività intrinseca, soprattutto all'interno di relazione erotiche: "La proiezione è un meccanismo difensivo attraverso il quale si attribuiscono all'altro i propri impulsi inaccettabili" (Freud, 1977, p. 654).

Nonostante ciò il contributo di B è fondamentale in quanto introduce l'elemento della riconciliazione, mettendo in luce il desiderio del sognatore di elaborare il suo passato sentimentale turbolento.

C: “Ho individuato nel sogno due aspetti fondamentali: la rabbia che prova il sognatore verso questo amico e la consapevolezza che questa rabbia è comune a molte persone. E poi c'è la questione della vendetta, legata al fatto che la ragazza abbia poi avuto un flirt con il sognatore”.

T: “E se le dicessi vendetta quale situazione le viene in mente della sua vita?”.

C: “In passato ero il proprietario, insieme ad altri due soci, di un locale di successo a Torino. La mia dipendenza da cocaina, però, è peggiorata al punto da compromettere il mio ruolo nella società. In quel periodo, provai molta rabbia e un forte desiderio di vendetta soprattutto nei confronti di uno dei miei due soci, un mio carissimo amico, forse il migliore che avevo. Fu proprio lui che mi mise alle strette, facendomi pressione affinché vendessi la mia quota. Sono passati molti anni da allora. Grazie ad un lungo percorso di comunità, sono riuscito a superare quei sentimenti negativi. Anzi, sono ancora molto legato a questo mio ex socio, tanto da essere diventato suo testimone di nozze. Questo mio amico si chiama L – proprio come l'amico nemico del sognatore. Parlando di sensazioni fisiche, ammetto di aver provato molta emozione nel ripensarci, un nodo allo stomaco”.

Come possiamo osservare dall'intervento di C, che mette fortemente in luce il legame tra rabbia e vendetta, lo spazio intrapsichico del sogno si apre allo spazio interpsichico del gruppo, all'interno di un racconto condiviso: “Il fatto che un tratto sia comune a più persone può esprimere solo il risultato di un comune denominatore [...]. La cosa in comune non significa che sia psichicamente condivisa, non suppone la messa in opera di identificazioni, di fantasmi o di meccanismi di difesa tra le persone [...]. Ciò che trasforma il comune in condiviso è ciò che attiva il legame [...]. Si avvia allora un processo in cui qualcosa di ciascuno si accorda, si aggiusta, si appaia con elementi omologhi della psiche dell'altro” (Kaës, 2002, pp. 43-44).

All'interno di questa nuova lettura condivisa, che pone l'accento sul tema della vendetta, la ragazza del sogno diventa l'oggetto conteso, il premio da conquistare per umiliare e sopraffare l'amico-rivale e consolidare l'affermazione di sé, ripristinando l'equilibrio narcisistico, ferito dalla competizione. Tuttavia, l'episodio raccontato da C si conclude con un lieto fine: la partecipazione alle nozze dell'amico in qualità di testimone. L'associazione del matrimonio, potrebbe simbolicamente essere associata, nella storia del sognatore, ad un archetipo di rinascita: il sognatore sta cercando di integrare aspetti opposti di sé, rappresentati dall'amicizia maschile e dal legame sentimentale femminile. Il matrimonio rappresenterebbe quindi l'unione di queste due polarità, non più in contrasto, ma finalmente riunificate, in una *coniunctio oppositorum*.

D: “Questo sogno mi ha ricordato il mio primo matrimonio. Io vivo a Bologna da 15 anni, ma sono pugliese, e giù ero amico di tutti i malavitosi locali. In un'occasione, qualcuno si è permesso di mancare di rispetto a mia moglie e ho dovuto intervenire per fargli capire che certe cose non si fanno. Poi il sogno mi ha ricordato il mare, di cui sento molto la lontananza. Insomma, questo sogno mi ha fatto ricordare il mio passato. Sono rimasto molto legato alla mia terra natale e ai miei amici di infanzia i quali, ancora oggi, quando sono loro ospite, uccidono un agnello in mio onore. Io poi ho avuto la fortuna di studiare, ma loro sono diventati tutti malavitosi, tuttavia non li ripudierei mai”.

D ci catapulta in un passato oscuro e quasi fiabesco, dove il crimine sembra avvolto da un'aura di mistero. Evidenzia la lealtà assoluta che lega gli amici, un legame così profondo da rendere irrilevanti anche le azioni più riprovevoli. Un'adesione totale al gruppo, un'immersione completa in una realtà collettiva che lascia poco spazio all'Io individuale, che il nostro sognatore tenta forse a fatica di affermare nel sogno.

Sottotraccia emerge anche il peso del passato, un senso di colpa per aver abbandonato gli amici in un contesto difficile, per aver scelto, in un certo senso, una strada diversa dalla loro; tema che riemergerà nelle associazioni personali del sognatore.

E: “Il sogno mi ha fatto pensare subito alla mia amicizia con il mio socio, similmente alla storia di C anche noi abbiamo una società insieme da 15 anni, e ci conosciamo da ben 30. L'altro giorno, mi ha detto di voler verificare personalmente il mio conto corrente. Fortunatamente, i conti della nostra società erano in ordine. Così, gli ho chiesto apertamente: 'Perché non mi mandi a quel paese?'. La sua risposta mi ha lasciato a bocca aperta: 'Perché ti voglio bene, altrimenti ti ci avrei mandato già da un pezzo!'. Sono molto fortunato ad avere questo amico, altrimenti avrei dovuto vendere anche io le quote della mia società, proprio come ha fatto C. Il mare del sogno mi ha riportato alla mente la gioia di guardare il sole tramontare sul mare. Nonostante sembrano felici, non riesco a vedere nei protagonisti del sogno altro che due vecchi amici che desiderano condividere una giornata insieme. Sinceramente, non credo molto nelle minestre riscaldate e credo che entrambi debbano ormai voltare pagina. Ascoltando il sognatore, ho provato una miscela di rabbia e felicità, ma ciò che più mi ha colpito è stata la sua chiara volontà di voltare pagina”.

Le associazioni del nuovo membro evidenziano come i suoi amici rappresentino per lui un holding environment. Essi stanno agendo come una sorta di spazio contenitivo, simile a quello che la madre sufficientemente buona offre al bambino, accettando le sue tendenze aggressive e permettendogli di affrontare le sue difficoltà senza sentirsi abbandonato.

Grazie al loro sostegno, il paziente ha potuto affrontare un percorso di cura e di riabilitazione che lo prepara a riaffrontare la relazione con l'esterno. L'attenzione si concentra sul potenziale trasformativo dell'amicizia, in grado di stimolare una crescita personale profonda e di favorire un superamento del proprio narcisismo primario.

Come affermato da Winnicott: “A me piace il termine relazionalità dell'Io (ego-relatedness) che è appropriato in quanto si differenzia piuttosto nettamente dall'espressione relazione fondata sull'Id (id-relationship) [...]. La relazionalità dell'Io si riferisce al rapporto fra due persone, una della quali in ogni caso è sola; forse entrambe sono sole, ma la presenza di ciascuna è importante per l'altra. Penso che, se si confronta il significato dell'espressione “mi piace” (*like*) con quello della parola “amore” (*love*), si può notare che piacere è più una questione di relazionalità dell'Io, mentre amore è più una questione di relazioni fondate sull'Id” (Winnicott, 2013, p. 33).

3.5. I contributi del sognatore

Al termine della terza fase, il terapeuta ha guidato i partecipanti a rivolgere domande al sognatore per approfondire il significato del sogno, partendo dal presupposto che: “Dato che questo tipo di lavoro collettivo mira ad un apprendimento non solo sul piano affettivo, ma anche su quello cognitivo (tende cioè a un chiarimento del Sé, come direbbe Jaspers), la tecnica delle 'domande di controllo' acquista notevole rilevanza pratica in questa fase” (Sausgruber, 1985, p. 147).

Ecco la testimonianza del sognatore:

S: “Quello che è accaduto nella realtà è che una sera, poco dopo la rottura di M con L, l'ho accompagnata a casa dopo la discoteca, incoraggiato dalle sue amiche che mi avevano fatto capire il suo interesse. Sotto casa sua provai a baciarla ma lei mi respinse. Nel sogno, non c'era alcuna intenzione di tradire L, ma semplicemente di riprendere qualcosa che era stato lasciato in sospeso con M. Nel sogno, ambientato nel presente, la situazione era già degenerata: avevamo già litigato violentemente. Nella realtà, siamo quasi arrivati alle mani.

Per colpa sua, sono sprofondato nel mondo della droga. Nel sogno è chiaro che io mi fossi già salvato dalla droga, altrimenti lei non si sarebbe mai riavvicinata a me. Per questo motivo mi sono svegliato con una sensazione piacevole. Tuttavia, a livello logico, è comprensibile che io possa provare sentimenti di rabbia e vendetta nei confronti del mio amico”.

Il terapeuta invita quindi il sognatore a procedere con le sue libere associazioni, come previsto dalla quarta fase del metodo preso in esame: “L’esperienza insegna che la prima fase della seduta esercita un’influenza stimolante sulla produzione di materiale latente da parte del sognatore. Questi, mediante le sue evidenze dirette, permette di collocare in una nuova luce i contributi del gruppo. [...] Solo in questo momento i vari contributi appaiono veramente trasparenti nel loro significato” (Sausgruber, 1985, p. 147).

S: “Sicuramente il tema che è emerso maggiormente è quello della rabbia e della vendetta, anche se non ci avevo ancora riflettuto. È plausibile che il mio avvicinarmi a M sia stato dettato da un inconscio desiderio di vendetta. Dopo essere stato trascinato da lui nel baratro della droga, senza avergli fatto mai alcun torto, provarci con la sua ex nel sogno potrebbe rappresentare un modo per vendicarmi del male che ho subito, soprattutto considerando il fatto che io so benissimo quanto lui abbia sofferto dopo la rottura con lei. Mi ha colpito poi quello che ha detto B sulle amicizie tra uomini e donne, il pensiero che noi tre potessimo passare una tranquilla giornata al mare in amicizia, è stato piacevole”.

E' evidente come il materiale onirico del sognatore sia da lui qui rivissuto alla luce dell'esperienza di gruppo. Simboli, metafore, associazioni e amplificazioni degli altri partecipanti mostrano adesso: “la caratteristica di atemporalità dell'esperienza onirica [...], e hanno la funzione di contribuire al significato dell'esperienza stessa” (Cozzaglio, 2013, p.9).

Il sognatore prosegue nelle sue libere associazioni:

S: “Credo che il sentimento di vendetta di L abbia anche un'altra ragione: la vendetta contro il gruppo, ci siamo tutti realizzati, ci siamo tutti fatti strada nel mondo del lavoro, un mio amico lavora in finanza a Milano, un altro in una banca di investimento a Londra, un altro ancora lavora ad Amsterdam ed ha un figlio. Lui è l'unico di noi che è rimasto a vendere droga, adesso non so cosa faccia, non lo sento da molto tempo, sebbene abbia provato a rifarsi vivo con tutti noi.

Tuttavia, vorrei sottolineare che in ogni racconto c'è stato un lieto fine. L'amicizia tra E e il suo amico è riuscita a superare gli ostacoli, e C ha ricevuto una grande dimostrazione di affetto dal suo amico, che lo ha scelto come testimone di nozze”.

I contributi del sognatore fungono da filo conduttore che unisce le diverse tematiche emerse dal gruppo, intrecciando rabbia, vendetta, affetto e desiderio di riconciliazione in una narrazione personale che confonde il sogno con i ricordi di vita. Se ci riferiamo al “principio di nessi acausali” nella concezione junghiana: “Le relazioni che intercorrono tra il materiale individuale e quello collettivo del gruppo non debbono essere intese in senso diacronico causale, bensì in senso sincronico acausale: eventi significativi non collegati tra loro in senso temporale e causalistico possono comunque avere un collegamento reale, dato dalla sincronicità di significati e di investimento affettivo” (Jung, 1976, p. 220).

Sullo sfondo di questa nuova interpretazione gruppale degli eventi passati, l'immagine di M che si prepara per il mare emerge come un frammento enigmatico, pronto a rivelare nuovi significati, in un intreccio tra passato e presente.

A tal proposito, si può tenere in considerazione quanto affermato da Freud: “Nel sogno non si verificano ripetizioni di esperienze vissute. Il sogno fa, è vero, un tentativo in questo senso, ma l'anello successivo viene a mancare; esso si presenta trasformato, oppure subentra al suo posto un anello assolutamente eterogeneo. Il sogno ci dà soltanto frammenti di riproduzioni, ed è questa una regola così generale da consentire una deduzione teoretica. E' vero anche che esistono eccezioni, nelle quali un sogno restituisce l'esperienza con la stessa precisione di cui è capace la nostra memoria allo stato vigile” (Freud, 1978, p. 52).

3.6. La drammatizzazione dei personaggi

La quarta fase del metodo viene sviluppata e arricchita attraverso un lavoro di drammatizzazione dei personaggi del sogno. La drammatizzazione, dando vita ai personaggi e alle emozioni emerse dal sogno, amplifica significativamente le connessioni tra le diverse esperienze, rafforzando così le associazioni create durante il lavoro di gruppo. Inoltre, attraverso la drammatizzazione, i contributi dei partecipanti si ancorano a livello corporeo, integrando così le dimensioni cognitive ed emotive dell'esperienza: “Punto essenziale di tutto il procedimento resta il vissuto affettivo, colto nel 'qui e ora', sperimentato in maniera conscia e reso pubblico dinnanzi al gruppo, sentito come complementare a quello allucinato nel sogno” (Sausgruber, 1985, p. 148).

Citiamo anche un passo di E. T. Gendlin dal libro “Let your body interpret your dreams” in cui l'autore invita il sognatore a mettersi nei panni dei personaggi del sogno:

“Ora vi state preparando, sentendovi nel ruolo. State per interpretare il personaggio del sogno.

Lasciate che la qualità della sensazione di essere quella persona entri nel vostro corpo. Potete farlo ora, oppure solo immaginarlo, ma assicuratevi di farlo nel vostro corpo.

Come camminereste sul palco? Con un passo stentato, o in modo rigido, o come? Come stareste in piedi o seduti? Come sarebbero le vostre spalle? Non decidete voi. Lasciate che il vostro corpo lo faccia da sé. Esagerate. Diciamo che si tratta di una recita. [...] Cosa vi viene in mente di dire o di fare? Non inventatelo. Aspettate e vedete quali parole o movimenti vengono dal corpo. [...] Se ripensate all'immagine di quel personaggio, la qualità si ripresenta nel vostro corpo? Queste domande possono essere applicate a qualsiasi cosa in un sogno, non solo alle persone. Come nel gioco dei mimi, si può dire: “Sii quel muro” o qualsiasi oggetto del sogno. Aspettate e percepite cosa arriva nel vostro corpo. [...] Potete anche recitare il vostro solito modo di essere, come nel sogno. Esagerate, vedete com'è quando lo lasciate essere ancora di più” (Gendlin, 1986, p. 12).

Il terapeuta invita il sognatore ad immaginare un confronto diretto con l'amico e lo invita a esprimere ciò che gli direbbe oggi. Durante la conversazione, il sognatore ha espresso preoccupazione per il benessere dell'amico, chiedendogli come stesse; la risposta di A, che interpretava l'amico, è stata sorprendente: ha affermato di aver lasciato la droga e di sentirsi finalmente libero. Il sognatore, con un abbraccio caloroso, augura all'amico di realizzare tutti i suoi desideri più profondi. L chiede scusa all'amico ed ammette di aver agito in modo egoistico, trascinandolo nella sua dipendenza per alleviare la propria solitudine, essendone ora profondamente pentito. Il sognatore riconosce il suo errore e quello commesso dal gruppo nell'avergli voltato le spalle nel momento del bisogno: “Se potessi tornare indietro”, dice, “convincerei tutti a starti vicino”. Con un sorriso amaro aggiunge: “Anche se la fiducia è stata incrinata, l'affetto che provo per te è più forte di qualsiasi sostanza”.

Una nuova narrazione emerge dall'incontro reale dei due partecipanti del gruppo: “Il singolo soggetto che entra nell'anticamera condivisa del gruppo e incontra la “parola” del sogno – guardiano della soglia – fa una duplice esperienza: un'esperienza interiore individuale (erlebnis) e l'esperienza di ciò che avviene nel gruppo tutti insieme (erfahrung)” (Cozzaglio, 2013, p. 17).

Il terapeuta stimola il sognatore a fantasticare su un possibile dialogo con M nel presente, lui immagina di dirle di essere davvero felice per lei e per la sua attuale bellissima famiglia, tuttavia conclude: “Chissà se quella volta sotto casa tua ci fosse stato quel bacio, che cosa sarebbe potuto accadere...”. B, in veste di M, gli risponde che la cosa migliore è guardare avanti e costruire il proprio futuro.

Questa affermazione d'amore, pronunciata con intensità, segna il culmine e la conclusione del loro scambio. Un addio a M, un distacco dagli amori giovanili, con tutto il bagaglio di ricordi e sogni che li accompagnava. Un lutto elaborato con successo, che permette di conservare internamente l'affetto provato nei confronti del vecchio oggetto d'amore e di investire nuovamente le proprie energie libidiche in nuove relazioni, riacquistando la capacità di amare. È nel momento in cui S si siede, dopo aver pronunciato quelle parole, che avverte una profonda liberazione, un'esplosione di gioia. È giunto al fulcro del sogno, al desiderio che lo anima. L'affetto provato per l'amico e l'amore per la ragazza sono stati liberati attraverso il sogno, che ha agito come un catalizzatore di emozioni profonde e complesse.

“Come l'esperienza psicoterapica insegna, l'efficacia, sia sul piano psichico che su quello psicosomatico, è vincolata alle prese di coscienza, vissute con partecipazione emotiva. Le nude acquisizioni mentali sono destinate a cadere nel vuoto. La carica affettiva allucinata nel sogno, ricordata e rivissuta nel gruppo, costituisce lo strumento terapeuticamente efficace per interpretare e capire contenuti e comportamenti infantili e recenti” (Sausgruber, 1985, p. 148).

E. Fromm e T. French (1992) nel saggio “Formation and Evaluation of Hypotheses in Dream Interpretation” si chiedono come possa, in definitiva, l'interprete essere sicuro di aver colto fedelmente, cioè correttamente, il conflitto focale e l'esatto significato totale di un sogno.

Un'interpretazione è corretta quando riesce a illuminare ogni elemento del sogno, dalle immagini più evidenti alle associazioni più remote, compresa la reazione emotiva del sognatore, offrendo così una comprensione globale dell'esperienza onirica.

Secondo gli autori sono possibili due tipi di verifiche: una è di natura scientifica, l'altra è un tipo di validazione artistica che chiameremo esperienza estetica. Un'interpretazione è valida solo se riesce a spiegare tutti gli elementi del sogno senza dover ricorrere a forzature o a ipotesi ad hoc, che sarebbero come cerotti per coprire delle crepe in una costruzione fragile. L'altra prova della correttezza di un'interpretazione è un'esperienza artistica più soggettiva che l'interprete vive con le proprie intuizioni.

L'interpretazione del sogno, viene spiegato nel saggio, è un atto creativo in cui sia l'interprete che il sognatore possono sperimentare un'emozione estetica, come di fronte a una bella opera d'arte.

Improvvisamente possono giungere a un'intuizione artistica nuova o modificata sul sogno: un momento di illuminazione in cui il sogno rivela tutta la sua bellezza e il suo significato profondo.

Il sognatore si sente euforico, eccitato, gioioso e prova piacere estetico. L'interprete, guidato dall'intuizione e dall'esperienza estetica, trova spesso nella sua interpretazione una coerenza e una bellezza che lo convincono della sua validità.

Il gruppo termina con una breve dibattito sugli amori passati, che portano il segno di quello che sarebbe potuto essere e non è stato, ma anche una piacevole sensazione di riscatto che ci affranca dai nostri errori e ci indirizza al futuro per fare meglio, affinché alcune cose non riaccadano più. Il dibattito ci porta a riflettere sugli errori del passato e a trarne insegnamenti preziosi. Un'opportunità per guardare avanti con rinnovato ottimismo e costruire un futuro migliore.

3.7. Ombra e Anima nella prospettiva junghiana

Secondo un possibile significato junghiano gli elementi chiave del sogno sono: l'incontro inaspettato, che rappresenta un incontro con una parte del Sé che è stata a lungo repressa o dimenticata. Il flirt del passato potrebbe essere letto alla luce degli archetipi junghiani, proprio come l'anima, che rappresenta il principio femminile nell'uomo. Esso esprimerebbe allora un desiderio inconscio di riconnettersi con una parte più tenera e sensibile di sé.

L'amico è la figura d'ombra (*shadow*) del sognatore, la parte oscura e repressa della sua personalità. La colluttazione indicherebbe quindi una lotta per integrare queste parti oscure e per raggiungere una maggiore consapevolezza di sé. Il mare simbolo universale dell'inconscio, delle profondità della psiche e delle emozioni, rappresenta un luogo di trasformazione e di rinnovamento, dove possono emergere contenuti inconsci. Il mare è anche un simbolo del Sé: il Sé totale del sognatore, unificato e completo.

In conclusione, secondo la prospettiva junghiana, questo sogno potrebbe riflettere un processo di individuazione, ovvero il percorso di integrazione delle diverse parti della personalità.

L'incontro con l'amica rappresenta un passo in avanti verso l'integrazione di aspetti contrastanti della personalità, mentre la colluttazione con l'amico sottolinea le difficoltà e le resistenze che possono accompagnare questo processo. Secondo Jung, l'individuazione rappresenta un percorso di crescita psicologica che conduce alla piena espressione della personalità, integrando gli aspetti consci e inconsci dell'individuo: “Processo di formazione e di caratterizzazione dei singoli individui, e in particolare lo sviluppo dell'individuo psicologico come essere distinto dalla generalità, dalla psicologia collettiva” (Jung, 1983, p. 152). Il processo di individuazione è innanzitutto un processo di differenziazione inteso come scostamento e nascita della coscienza dalla psiche collettiva (Sassone, 1992).

3.8. L'interpretazione freudiana: Eros e Thanatos

L'interpretazione del conflitto potrebbe essere ulteriormente arricchita se considerassimo il complesso intreccio tra le forze di vita e di morte, Eros e Thanatos, che si manifestano in una danza incessante di attrazione e repulsione. Questa visione ci offre una chiave di lettura per interpretare le vicende del protagonista, sempre sospeso tra desideri di vita e pulsioni di morte. Eros, oltre ad essere la divinità dell'amore e della passione, incarna la forza vitale che anima ogni essere vivente e che spinge alla creazione di legami affettivi e sociali. Questa pulsione, a livello psicologico, si manifesta anche attraverso il pensiero simbolico, che ci permette di dare un significato al mondo e a noi stessi. Thanatos rappresenta la forza opposta ad Eros: lo "slegamento", la tendenza alla distruzione, al disfacimento e al ritorno a uno stato inorganico. Questa pulsione si manifesta come desiderio di sciogliere i legami, di ridurre la tensione e, in ultima analisi, di estinguere il desiderio stesso (Mangini, 2015).

Tutte queste questioni riconducono la pulsione al suo stato originario di quiete, di assenza di tensione e di disintegrazione. Il mito platonico dell'androgino ci rivela che la ricerca dell'altro, mossa da Eros, può condurre ad una sorta di appagamento mortifero, in cui l'unione con l'anima gemella porta a un'immobilità letargica. Nella figura di Penelope si intrecciano le pulsioni di vita e di morte: di giorno tesse i fili dell'esistenza, di notte li disfa, in un eterno gioco di costruzione e distruzione. La sua figura oscilla tra l'Eros che lega e il Thanatos che scioglie. La distruzione di un oggetto richiede un investimento energetico, una pulsione aggressiva che trova sfogo in un atto violento. La catarsi aggressiva porta ad un azzeramento temporaneo dell'eccitazione, un momento di vuoto che richiama il narcisismo primario, dove l'oggetto esterno viene annullato per ristabilire un equilibrio interno precario, un ritorno a uno stato pre-oggettuale (Mangini, 2015).

Secondo Freud, la pulsione di morte non è una forza attiva che spinge verso la morte, ma piuttosto una tendenza a ridurre l'eccitamento pulsionale, a dissipare l'energia psichica, per riportarlo ad uno stato di riequilibrio energetico. Azioni esterne particolarmente violente e lesive non possono che accadere con il contributo di Eros: l'unico modo per mettere a tacere un eccitamento non pensabile è annientare l'oggetto. Nella melanconia, nella schizofrenia e nelle malattie somatiche, il disimpasto in Thanatos si manifesta come un irrigidimento dell'Io, una paralisi delle pulsioni vitali e un progressivo impoverimento dell'esperienza soggettiva. Il "disinvestimento massiccio" si traduce in un distacco radicale dalla realtà, rappresentato dalla metafora dello "staccare la spina", che ci conduce in uno stato di vuoto emotivo e di indifferenza generale (Mangini, 2015). Il desiderio di novità e di trasformazione, che ci spinge a uscire dalle situazioni di stallo e ad abbracciare il cambiamento, rappresenta una sintesi perfetta tra la pulsione di vita (Eros) e quella di morte (Thanatos), dove la distruzione di ciò che è vecchio diventa il presupposto per la creazione di qualcosa di nuovo.

L'innamoramento, le intuizioni creative e le analisi profonde sono spesso scatenati da un oggetto esterno che, agendo come una scintilla, accende un processo di pensiero innovativo e profondo (Mangini, 2015).

3.9. La rottura della simbiosi, la nascita dell'Altro

La fusione simbiotica con l'amico si rompe nel sogno, rivelando un fondo di conflittualità e di pulsioni distruttive, dove Eros e Thanatos si combattono. La lotta rappresenta un disperato tentativo di controllare l'eccitazione libidica provocata dall'altro, un'eccitazione che minaccia l'integrità del Sé, sempre in bilico tra la fusione e la separazione.

Nella colluttazione si cela il desiderio di dominare l'oggetto, di renderlo parte integrante di sé, per placare l'angoscia prodotta dall'alterità e dall'impossibilità di un'assimilazione completa dell'oggetto al Sé: in fin dei conti, l'altro ci sfugge continuamente in quanto alterità. Il vuoto lasciato dall'assenza di un legame materno originario, un abbraccio simbiotico mai sperimentato, non è stato riempito neanche dalla dipendenza.

L'amore per M agisce come un catalizzatore, spingendo il sognatore a uscire dalla stasi della simbiosi infantile e ad avventurarsi nel mondo delle relazioni, dove l'alterità dell'altro lo sfida a superare il suo narcisismo primario. Questo processo di individuazione è fondamentale per lo sviluppo di una personalità matura e autonoma. Il sogno sembra, in un certo qual senso, tessere un'ode all'amore, intrecciando due fili: quello per l'amico, figura di identificazione e primo oggetto d'amore, e quello per l'amata, emblema dell'alterità e porta d'accesso al mondo del femminile e del desiderio. Il desiderio della donna inaugura, in un movimento aurorale, la nascita di un apparato per pensare i pensieri e sognare i sogni, dove l'oggetto d'amore può essere fantasticato psichicamente, sognato, raccontato, e poi ri-trovato nella realtà esterna.

3.10. Il gruppo: uno spazio mentale condiviso

Grazie al contributo dei partecipanti, è stato costruito uno spazio mentale condiviso dove vecchie ferite narcisistiche, buchi di pensiero e lutti inelaborati, hanno trovato una rappresentabilità.

Riprendendo l'originario schema edipico, possiamo affermare che la situazione triangolare permette una migliore distribuzione degli affetti di amore e odio. Il dover procrastinare il desiderio verso l'oggetto, attraverso la rinuncia al genitore dello stesso sesso, inaugura l'accesso alla pensabilità, all'attesa, alla temporalità e soprattutto al re-investimento su altri oggetti libidici.

Il bambino nascendo ha un sesso, maschio o femmina, ed assume il nome del padre, entrando nell'universo simbolico.

Alla nascita è quindi già *sectus* (separto, tagliato) da qualcosa che è altro da sé, dall'alterità con cui si confronta. L'Altro romperà la fusionalità della coppia simbiotica, e favorirà la soggettivazione e, al contempo, la differenziazione tra maschile e femminile. In fin dei conti, il sessuale appartiene all'universo simbolico.

Secondo la prospettiva del Sé, l'individuazione è un processo che conduce alla realizzazione della propria unicità, intesa come integrazione armoniosa tra l'individualità e l'universalità. Per questo motivo Montefoschi, interpretando dialetticamente il Sé junghiano, lo traduce come lo stadio della coscienza in cui il soggetto si realizza intersoggettivamente, in cui si riferisce a se stesso come soggetto continuamente al cospetto dell'Altro (Montefoschi, 2001). Alla luce della costituzionale natura relazionale del del Sé, Montefoschi suggerì di appellarlo “soggetto superflessivo duale” (Montefoschi, 2001), esprimendo la dimensione intersoggettiva e del Sé nel rapporto tra individuo e realtà. I soggetti dialogano continuamente tra loro, e la loro intrinseca intersoggettività può essere riassunta nell'aforisma: “Io sono Te e Tu sei Me, pur essendo Io e pur essendo Tu” (Montefoschi, 2001, p. 230).

Conclusioni

Abbiamo visto come sia possibile analizzare il sogno considerandolo uno spazio privilegiato per indagare la dimensione collettiva del Sé. Non a caso, Jung considera il sogno come l'interfaccia tra la psiche individuale e quella collettiva. Il sogno rappresenta lo spazio psichico in cui l'individuo sperimenta la dialettica tra la propria unicità e l'eredità archetipica dell'inconscio collettivo, fondamentale per il processo di individuazione. Secondo Montefoschi, il sogno rappresenta la manifestazione simbolica dell'intersoggettività, dove il soggetto sperimenta in modo diretto la propria radicata dimensione relazionale.

L'individuo, pur nella sua unicità, è intrinsecamente relazionale e nel gruppo può sperimentare in modo diretto questa sua dimensione originaria di condivisione.

La profondità emotiva che la tecnica di Sausgruber è capace di far scaturire dall'elaborazione del materiale inconscio dei sogni, rispetto ad altri metodi di gruppo, ne costituisce la caratteristica più apprezzabile. L'elemento centrale di questo percorso è il vissuto affettivo del qui e ora, portato alla luce della coscienza, condiviso con gli altri membri del gruppo, e percepito da tutti come complementare al vissuto allucinato nel sogno. L'efficacia della psicoterapia risiede nell'intensa partecipazione emotiva che accompagna la presa di coscienza dei propri vissuti più profondi. Le nude acquisizioni mentali sono destinate a cadere nel vuoto. Posto di fronte a nuove acquisizioni di senso, il soggetto sperimenta una profonda connessione con gli altri, riconoscendo nell'esperienza altrui una parte di sé. Il sogno, secondo Jung, è il ponte che collega l'intimo mondo individuale con l'inconscio collettivo, un luogo privilegiato dove il Sé, richiamandoci alle nostre origini comuni, ci invita a un dialogo con la nostra unicità personale durante il percorso di individuazione.

Il Talmud ci ricorda che un sogno non interpretato è come una lettera non letta. Per svelare i misteri della nostra psiche, dobbiamo dunque intraprendere un viaggio nell'inconscio, dove gli altri sono gli attori chiave della nostra storia interiore.

Condividere ed elaborare il sogno in gruppo produce un duplice ordine di effetti: riporta l'esperienza onirica al centro delle dinamiche relazionali che si svolgono all'interno di un contesto collaborativo, per valorizzarne la capacità di contribuire alla crescita personale e alla consapevolezza dei rapporti affettivi; infine, rappresenta uno strumento per assegnare al sogno il compito sempre più essenziale di alimentare le nostre speranze di progredire insieme, in un percorso di senso più autenticamente umano.

Bibliografia

Alexander, F. (1956). *Psychoanalysis and psychotherapy. Development in theory, technique and training*. W.W. Norton and Company.

Artemidoro di Daldi. (1976). *Dell'interpretazione de' sogni*. Rizzoli.

Assagioli, R. (1978). *Principi e metodi della psicosintesi terapeutica*. Astrolabio.

Balint, M. (1955). Friendly expanses - horrid empty spaces. *International Journal of Psycho-Analysis*, XXXVI, Part 4/5, 225-241.

Battegay, R. (1963). *Gruppenpsychotherapie und klinische Psychiatrie*. Karger.

Bradlow, P. (1987). On production and the manifest content of the initial dream reported in psychoanalysis. In A. Rothstein (A cura di), *The Interpretations of Dreams in Clinical Work* (pp. 155-178). International University Press.

Caldironi, B. (1985). Prefazione a Sausgruber. In H. Sausgruber (A cura di), *Analisi dei sogni in gruppo* (pp. 7-12). Piovani Editore.

Cena, L., Imbasciati, A., & Baldoni, F. (2010). *La relazione genitore-bambino. Dalla psicoanalisi infantile a nuove prospettive evoluzionistiche dell'attaccamento*. Springer.

Cozzaglio, P. (2013). Il sogno, il gruppo, e il Sé del gruppo. *Ricerca Psicoanalitica*, 69-88.

Cramer, G. (1982). Traumzeit im Dschungel. *Psychologie heute*, 1.

Eliade, M. (2005). *Lo sciamanismo e le tecniche dell'estasi*. Edizioni Mediterranee.

Fosshage, J. L. (1992). The Psychological Function of Dreams: A Revised Psychoanalytic Perspective. In M. Lansky (A cura di), *Essential Papers on Dreams* (pp. 249-272). New York University Press.

- Foulkes, S. H. (1964). *Therapeutic group analysis*. Allen & Unwin.
- Freeman, J. (2018). Introduzione. In C. G. Jung (A cura di), *L'uomo e i suoi simboli* (pp. 9-15). Raffaello Cortina Editore.
- French, T., & Fromm, E. (1964). *Dream Interpretation: A New Approach*. Basic Books.
- French, T. M., & Fromm, E. (1970). *I sogni*. Astrolabio.
- Freud, S. (1977). In C. L. Musatti (A cura di), *Opere Vol. 4. 1900-1905*. Bollati Boringhieri.
- Freud, S. (1978). *Opere di Sigmund Freud, vol 3: L'interpretazione dei sogni (1899)*. Boringhieri.
- Freud, S. (2011). *Interpretazione dei sogni*. Bollati Boringhieri.
- Fromm, E., & French, T. (n.d.). Formation and evaluation of hypotheses in dream interpretation. *Journal of Psychology*, 54, 271-83.
- Garfield, P. (1980). *Kreativ träumen*. Ansata Schwarzenburg.
- Gendlin, E. T. (2004). *Let your body interpret your dreams*. Chiron Publications.
- Heigl-Evers, A. (1978). *Konzepte der analytischen Gruppenpsychotherapie*. Vandenhoeck.
- Homans, C. G. (1998). *The human group*. Harcourt Brace and Company.
- Jung, C. G. (1976). *Opere di Carl Gustav Jung vol. 8: La sincronicità come principio di nessi acausali*. Bollati Boringhieri.
- Jung, C. G. (1983). *Opere di Carl Gustav Jung, vol. 7: L'Io e l'Inconscio*. Bollati Boringhieri.
- Jung, C. G. (2006). *Psicologia e alchimia*. Bollati Boringhieri.
- Jung, C. G. (2015). *La dimensione psichica*. Bollati Boringhieri.
- Kaës, R. (2004). *La polifonia del sogno. L'esperienza onirica comune e condivisa*. Borla.
- Kilton, S. (1969). Dream Theory in Malaya. In C. T. Tart (A cura di), *Altered States of*

Consciousness (pp. 161-171). The Anchor Books.

Lansky, M. (1992). *Essential Papers on Dreams*. New York University Press.

Loewald, H. (1957). On the Therapeutic Action of Psychoanalysis. In *Papers on Psychoanalysis* (pp. 221-256). Yale University Press.

Loewald, H. (1973). On Internalization. In *Papers on Psychoanalysis* (pp. 69-86). Yale University Press.

Mangini, E. (2015). *Elementi dell'esperienza psicoanalitica*. Edizioni Libreria Cortina.

Montefoschi, S. (2001). *Opere di Silvia Montefoschi, vol 1 e 2/1 & 2/2*. Zephyro.

Nagera, H. (1978). *I concetti fondamentali della psicoanalisi, vol 2: Teoria del sogno*. Bollati Boringhieri.

Orrù, W. (2007). The bionomic conception of life. *European Journal of Autogenic and Bionomic Studies*, 1-2, 17-43.

Perls, F. S. (1982). *La terapia gestaltica parola per parola*. Astrolabio Ubaldini.

Perls, F. S. (1997). *Teoria e pratica della terapia della Gestalt*. Astrolabio Ubaldini.

Romano, A. (2006). Chiudete gli occhi e vedrete. In C. G. Jung (A cura di), *Analisi dei sogni. Seminario tenuto nel 1928-30* (pp. 9-25). Bollati Boringhieri.

Rosenbaum, M. (1965). Dreams in which the analyst appears undisguised: A clinical and statistical study. *Int. J. Psychoanal*, 46, 157-429.

Sassone, A. M. (1992). Il processo di individuazione. In A. Carotenuto (A cura di), *Trattato di psicologia analitica vol. 2* (p. 249). UTET.

Sausgruber, H. (1985). *Analisi dei sogni in gruppo*. Piovani Editore.

- Sausgruber, H. (2014). L'uso del training autogeno nell'analisi dei sogni in gruppo. *I quaderni di psicoterapia e di educazione bionomico-autogena*, 2, 41-63.
- Schredl, M., & Doll, E. (1997). Autogenic training and dream recall. *Perceptual Motor Skill*, 84, 1305-6.
- Schultz, I. H. (2001). *Psicoterapia bionomica*. Masson.
- Schultz, I. H. (2009). Interview to Iohann Heinrich Schultz. *European Journal of Autogenic and Bionomic Studies*, 3-4.
- Schultz-Hencke, H. (1972). *Einführung in die psychoanalyse*. Vandenhoeck and Ruprecht Read.
- Talmud babilonese. Trattato Berakhòt* (2017). Feltrinelli.
- Tart, C. T. (1969). *Altered states of consciousness*. The Anchor Books.
- Von Franz, M. L. (2018). Il processo di individuazione. In C. G. Jung (A cura di), *L'uomo e i suoi simboli* (pp. 158-230). Raffaello Cortina Editore.
- Widmann, C. (n.d.). *Heinrich Wallnoefer - Dal Training Autogeno allo Zen. Versione abbreviata a cura di Claudio Widmann*. Herwig Sausgruber. Sausgruber.info
- Widmann, C. (2011). *Manuale di Training autogeno*. Edizioni del Girasole.
- Winnicott, D. W. (2013). *Sviluppo affettivo e ambiente*. Armando Editore.
- Wolf, A., & Schwartz, E. K. (1962). *Psychoanalysis in groups*. Grune & Stratton.