

# Il paesaggio di me stessa

Le funzioni organizzatrici

dell'attività mentale del sogno

*James L. Fosshage, New York*

Quando Freud definì i sogni «la via regia per l'inconscio» dette loro un valore straordinario come via di accesso primaria all'inconscio. Freud considerava l'inconscio sia come fonte di energie istintuali che premono per la scarica, sia come contenitore di fantasie e ricordi banditi dalla coscienza. L'inconscio dinamico dava una spiegazione all'irrazionalità pervasiva degli esseri umani ed era considerato da Freud come una delle tre grandi scoperte scientifiche (accanto a quelle di Copernico e di Darwin) che avevano detronizzato gli esseri umani dal loro piedistallo.

È passato quasi un secolo dal momento in cui Freud pubblicò il suo lavoro monumentale sui sogni, un lavoro a proposito del quale lui stesso affermò: «Intuizioni come queste si hanno - quando si hanno - una sola volta nella vita». È degno di nota il fatto che il modello classico della formazione e dell'interpretazione dei sogni sia rimasto relativamente immutato. L'applicazione successiva del modello strutturale (Freud, 1922; Arlow & Brenner, 1964) ha messo l'accento sulla partecipazione di tutte e tre le istanze psichiche - l'Es, l'Io e il Super-Io - nella formazione dei sogni. Tuttavia in questo modello, la spinta essenziale a sognare rimane il desiderio - che rappresenta una pulsione istintuale di origine infantile - che cerca la gratificazione lungo tutto l'arco della vita. Altre caratteristiche del modello classico sono: a) il fatto che nella formazione

dei sogni le difese (o i camuffamenti) siano ubiquitari (di qui la distinzione tra contenuto manifesto e contenuto latente); b) il fatto che i sogni siano intrinsecamente prodotti della regressione, vale a dire che implicino o che coinvolgano modalità di funzionamento primitivo e che escludano in vasta misura una cognizione più elaborata. Nella prospettiva classica nessun sogno viene considerato analizzato a fondo fino a che non siano stati messi in luce i desideri infantili sessuali ed aggressivi. Tuttavia dal punto di vista clinico l'interpretazione dei sogni si è sempre più concentrata sui conflitti latenti intersistemici invece che, più semplicemente, sul desiderio latente.

Al di fuori della psicoanalisi classica si sono via via definiti altri modelli psicoanalitici. A partire dai primi approcci di Jung (1916/48), Adler (1936), Fromm (1951), e French e Fromm (1964), sono stati considerati con sempre maggiore attenzione - in modo particolare da Jung - gli aspetti progressivi, di *problem solving*, e di ciò che io chiamo «ritrovamento autonomo dell'equilibrio» [*self-righting*]. All'interno della teoria delle relazioni oggettuali, Fairbairn ha affermato che «i sogni sono rappresentazioni di situazioni endopsichiche nelle quali il sognatore è rimasto intrappolato (punti di fissazione) e spesso includono alcuni tentativi di superare quella situazione». Nella psicologia del sé Kohut (1977) ha affermato che quando il sé è minacciato da uno stato di frammentazione o dissoluzione, la funzione del sogno è quella di guarire e di reintegrare il sé: si tratta di quei sogni che ha chiamato «sogni sullo stato del sé». In queste formulazioni era implicito un funzionamento cognitivo elaborato e si sottolineava sempre meno l'ubiquità delle operazioni difensive.

Successivamente sono emerse nuove aree di studio: la psicofisiologia del sonno e del sogno; la ricerca sul contenuto del sogno; l'approccio al sogno della psicologia cognitiva. La ricerca sul contenuto del sogno durante la fase REM ha proposto in generale che il sonno REM e l'attività mentale del sogno giochino un ruolo integrale nella regolazione affettiva, nel consolidamento della memoria, nella elaborazione dell'informazione e nell'adattamento allo stress (Hartmann, 1973; Fiss, 1973; Levin, 1990; Grinberg & Perman, 1993; Kramer, 1993). Questa

ricerca propone una concezione del sogno inteso come processo mentale complesso, che ha essenzialmente una funzione adattiva. Analogamente la psicologia cognitiva sta chiarendo che è più accurato considerare l'inconscio non come un'entità o un luogo che contiene energia e pulsioni che premono per la scarica, ma come un aspetto della cognizione che fa riferimento ad un livello di consapevolezza. Una funzione centrale per tutte le attività cognitive, sia cosce che inconscie, è quella di elaborare l'informazione. Sulla base di questi sviluppi potremmo cambiare l'aforisma di Freud secondo cui «i sogni sono la via regia per l'inconscio» in // *sognare è l'espressione regia dell'attività mentale inconscia*.

Sulla base dei cambiamenti teorici che sono avvenuti all'interno della psicoanalisi, e sulla base della ricerca sul contenuto dei sogni durante la fase REM, nel 1983 ho proposto una profonda revisione del modello psicoanalitico dei sogni. In questo articolo il mio scopo principale è di esplorare e di sviluppare ulteriormente le implicazioni teoriche e cliniche di questo modello, prendendo in considerazione alcuni degli ultimi sviluppi della teoria psicoanalitica, della ricerca sul sogno e della psicologia cognitiva. Chiamo questo modello, *modello del sogno come organizzazione*, perché il processo e le funzioni fondamentali del sognare sono quelli di organizzare i dati. Per illustrare questo modello prenderò dapprima in considerazione le due modalità dell'attività mentale, poi mi concentrerò sulla funzione del sogno con delle illustrazioni cliniche e, infine, delinearò alcuni principi tecnici per la comprensione e l'utilizzazione clinica dei sogni.

#### LE DUE MODALITÀ DELL'ATTIVITÀ MENTALE

Freud (1900) scoprì che i processi inconsci, per come si manifestano nei sogni e nella formazione dei sintomi, sono governati da una modalità di organizzazione mentale differente da quella del pensiero cosciente e razionale: egli chiamò queste due modalità rispettivamente *processo primario* e *processo secondario*. In modo coerente col grande valore - allora molto diffuso - dato ai modelli idraulici, egli operò la distinzione tra queste due modalità

sulla base di una teoria energetica. Il processo primario si riferisce ad una modalità di scarica dell'energia all'interno della quale gli investimenti mobili premono per una scarica immediata secondo il principio del piacere. Nel processo secondario, invece, l'energia è legata e la sua scarica è ritardata in conformità al principio di realtà. È stata questa definizione, centrata sull'energia, ad aver fornito la base per un modo di considerare il processo primario secondo cui esso rimane sempre primitivo ed immutabile. Arlow e Brenner (1964) aggiornarono ambedue i concetti proponendo che processo primario e processo secondario fossero due poli che definiscono un continuum di energia, e che nessuna attività ideativa fosse completamente slegata o completamente legata. Altri, cercando di liberare gradualmente questi, concetti dalla loro definizione fondata su basi energetiche, hanno poi riconcettualizzato il processo primario come una forma di cognizione al servizio di una funzione organizzativa complessiva di integrazione e sintesi (Holt, 1967; Noy, 1969, 1979), vale a dire una forma secondo la quale vengono organizzati dati percettivo-cognitivo-affettivi. Riferendomi alle contraddizioni intrinseche alla teoria freudiana ho scritto:

«Se da una parte la definizione economica [di Freud] del processo primario [...] conduce logicamente ad un quadro di 'eccitazioni in ebollizione', i principi della condensazione, dello spostamento e della simbolizzazione (nonostante la loro fluidità comparativa), implicano organizzazione e struttura. Di fatto la definizione economica del processo primario è in contrasto con la grande scoperta di Freud che i sogni e le forme della cognizione patologica [...] sono organizzati, strutturati e ricchi di significato» (Fosshage, 1983, p. 646).

Se si considera che il processo primario - così come il processo secondario - fornisce una funzione organizzatrice-sintetica, nasce il problema del suo sviluppo. Noy (1969, 1979) è stato il primo a proporre che il processo primario, così come il processo secondario, si sviluppi in complessità durante tutta la vita. Tuttavia egli distingue tra le due modalità, postulando che il processo primario si occupi di problemi interni e che il processo secondario gestisca problemi esterni: una concettualizzazione che, a mio modo di vedere, non sembra empiricamente valida. Nel tentativo di portare avanti questi cambiamenti teorici,

ho ridefinito sia il processo primario che il processo secondario:

«Il processo primario è quella modalità di funzionamento della mente che usa immagini visive ed altre immagini sensoriali, con una intensa colorazione affettiva, al servizio di una funzione complessiva di integrazione e di sintesi. Il processo secondario, d'altra parte, è una modalità concettuale e logica che fa uso di simboli linguistici al servizio di una funzione di integrazione e di sintesi. Questi processi possono essere descritti come modalità differenti, ma complementari, di apprendere da, rispondere a, ed organizzare, il mondo dell'esperienza [...]. Sia il processo primario che quello secondario sono operanti e interconnessi in modo complementare in tutte le attività mentali (vale a dire nella cognizione del sonno e della veglia), ma il loro equilibrio proporzionale può variare da momento a momento e da persona a persona» (Fosshage, 1983,p.649).

All'interno di questa concettualizzazione del processo primario, i principi della *simbolizzazione* e della *condensazione* sono considerati come processi che organizzano i dati percettivo-cognitivo-affettivi (incluse le percezioni del momento presente, i ricordi e le fantasie) e possono fornire, o *meno*, una funzione difensiva.

La scienza cognitiva ha continuato ad influenzare gli psicoanalisti nella distinzione delle varie modalità della cognizione. Basandosi sul lavoro di Paivio, la Bucci (1985) ha postulato codici verbali e non verbali per elaborare l'informazione derivata da input verbali e non verbali. Il codice non verbale è basato su canali sensori e «l'emozione probabilmente deve essere messa in relazione con questo sistema» (p. 584). Nessun codice è superiore all'altro ed essi si combinano, attraverso un «processo di riferimenti incrociati», per creare nuove organizzazioni. Oggi la Bucci (1994) parla di codici multipli perché distingue, nell'elaborazione dell'informazione, tra forma simbolica e non simbolica all'interno del sistema non verbale. [...]

La psicologia cognitiva, fino ad oggi, tende a confermare l'ipotesi originaria di Freud di due modalità differenti di attività mentale. Il punto in cui la teoria e la ricerca contemporanea si allontanano da Freud è che queste due modalità, pur funzionando secondo regole differenti, non sono al servizio di una funzione di scarica di energia, ma sono invece al servizio di una funzione complessiva di

integrazione e di sintesi. Ancor più queste modalità non rimangono per sempre immutabili e primitive, ma si sviluppano e aumentano in complessità. Questa concettualizzazione relativamente nuova delle funzioni della doppia modalità di elaborazione, ha implicazioni profonde nel comprendere la formazione e la funzione dei sogni. In contrasto con il punto di vista secondo cui il processo primario fornisce una soddisfazione allucinatoria del desiderio per placare spinte infantili, tutte le prove convergono nel definirlo come una modalità di attività mentale al servizio di una funzione di integrazione e di organizzazione. L'appagamento del desiderio è un processo organizzatore che può essere sia difensivo che regolativo (Fosshage, 1983, 1987b). Mentre il processo primario e il processo secondario sono al servizio della funzione complessiva, il processo primario (l'attività mentale per immagini o la modalità non verbale) va considerato costantemente in relazione agli affetti. L'attività mentale per immagini, in tal modo, è più potentemente coinvolta con la vita affettiva (questo concorda con le scoperte secondo le quali i sogni REM, dominati dalle immagini, sono più intensi da un punto di vista emotivo).

#### LA FUNZIONE DEL SOGNO

Su queste basi ho proposto che «la funzione sovraordinata dei sogni sia lo sviluppo, il mantenimento (regolazione) e, quando necessario, la reintegrazione dei processi psichici [...] e dell'organizzazione [psicologica]» (1983, p. 657). Il sognare (come l'attività mentale della veglia) è al servizio di una funzione organizzatrice più ampia ed ha una gamma che va dalla cognizione elementare - per esempio, la ripetizione momentanea di un evento - alle forme più complesse di mentalizzazione, come i tentativi di risoluzione complessa di problemi emotivi ed intellettuali. Anche altri sono arrivati, in modo indipendente, a formulazioni simili. Atwood e Stolorow (1984) concepiscono i sogni come «guardiani della struttura psicologica» (p. 103).

Diamo un'occhiata più da vicino a ciascuna di queste funzioni, esaminando alcune delle prove che ci vengono

dalla ricerca sul sonno REM, NREM, e sul contenuto del sogno, e dal lavoro clinico (1).

(1) REM [Rapid eye movement: movimento oculare rapido] si riferisce ad una fase periodica del sonno (generalmente a intervalli di novanta minuti) in cui avviene un'attività fisica e neurofisiologica maggiore, inclusi i movimenti oculari rapidi. Durante questi periodi accade di sognare, e spesso ci si riferisce a questi sogni come sogni REM. È stato trovato che anche durante altre fasi del sonno, chiamate NREM (in cui non avvengono movimenti oculari rapidi ed altre forme di attività incrementata), accade di sognare (il cervello e l'attività mentale non sono mai del tutto inerti), e ci si riferisce a questi come sogni NREM. Mentre i sogni REM tendono ad essere scenari di immagini più cariche di affetti, i sogni NREM tendono ad essere più simili al pensiero della veglia dominato-dal-processo-secondario. Per la mia trattazione ho selezionato specifici studi di ricerca che avallano e illustrano la mia tesi; quindi non avevo intenzione di fornire una presentazione esaustiva della ricerca sul sonno REM e sul contenuto del sogno.

(2) Per Jung (1916) quando la «coscienza dell'io» devia troppo decisamente dal sé (il principio guida centrale della personalità), il sogno fornisce una funzione compensatoria; vale a dire, il sogno cerca di riportare in carreggiata la persona - ciò a cui oggi i miei coautori ed io ci riferiamo parlando di «ritrovamento autonomo dell'equilibrio» [self-righting] (Lichtenberg, Lachmann & Fosshage, 1992). Anche la metafora di Jones (1970) del sogno come poetasi riferisce ad una funzione creativa adattiva.

#### LA FUNZIONE EVOLUTIVA

L'attività mentale del sogno, come quella della veglia, elabora l'informazione e contribuisce allo «sviluppo di un'organizzazione psicologica attraverso il consolidamento rappresentazionale delle nuove configurazioni psichiche che emergono» (Fosshage, 1983, p. 658). [L'attività mentale del sogno], contribuendo allo sviluppo, fa sì che si raggiungano nuovi punti di vista percettivi e vengano rappresentati per immagini nuovi modi di comportarsi. Emergono nuove rappresentazioni (o schemi) del sé e dell'oggetto, e nuovi scenari relazionali. L'attività mentale del sogno, inoltre, può proseguire nei tentativi, consci e inconsci, di risoluzione del conflitto della veglia attraverso:

la reintegrazione di uno stato precedente, l'uso di processi difensivi, o la creazione di una nuova organizzazione (2).

Analogamente, coloro che propongono modelli di elaborazione dell'informazione hanno suggerito che «i sogni servono ad integrare il materiale emerso affettivamente in sistemi di memoria che precedentemente hanno dato prove soddisfacenti nel far fronte a materiale simile» (Breger, 1977, p. 24), e che percezioni ed esperienze nuove vengono messe a confronto con ricordi permanenti e soluzioni in un continuo «riordinamento ed arricchimento della struttura associativa della memoria permanente» (Palombo, 1978, p. 468).

Qual è la prova di ricerca che supporta la proposizione della funzione evolutiva dei sogni? L'attività cerebrale durante il sonno REM si innalza notevolmente, dando l'idea, come sostiene la ricerca, di un cervello che lavora a pieno ritmo. Apprendimento e *problem-solving* sono aspetti di ciò che chiamo funzione evolutiva dei sogni. Numerosi studi su animali e umani suggeriscono che il sonno REM aumenta quando si apprendono compiti non familiari. La quantità di tempo REM è correlata in modo lineare con il nuovo apprendimento. In un corso intensivo di lingua straniera, per esempio, gli studenti che mostrano un incremento di sonno REM migliorano la loro

prestazione linguistica e quelli che non hanno un incremento nel sonno REM non dimostrano un miglioramento (DeKoninck et al., 1977). Altri incrementi del REM sono stati dimostrati in concomitanza con: l'apprendimento della via di uscita da un labirinto, l'inversione di prismi, l'aver a che fare con compiti che lasciano perplessi, e l'affrontare esperienze traumatiche. Il sonno REM contribuisce chiaramente all'apprendimento e al *problem-solving*, e a volte può anche essere indispensabile perché avvenga un nuovo apprendimento e un nuovo *problem-solving*. Per mostrare direttamente che sognare, e non solo il sonno REM, contribuisce davvero ad un incremento della memoria, Fiss, Kremer e Litchman (1977) presentano ai soggetti una storia vivace come stimolo pre-sonno. Essi hanno riscontrato che l'incorporazione della storia da parte dei soggetti nei sogni facilitava il ricordo e hanno concluso che sognare serve a consolidare la memoria (Fiss, 1986).

La modalità predominante di attività mentale dei sogni REM è l'attività mentale per immagini ricca di affetti, mentre l'attività mentale nei sogni NREM è il processo secondario. Non c'è da sorprendersi dunque se la ricerca sui sogni ha dimostrato che i sogni REM - quando vengono paragonati ai sogni NREM - sono più importanti per quel che riguarda il trattamento di materiale ricco di emozioni. Ma ancor più, il concentrare la coscienza sui sogni REM potenzia il loro effetto. In uno studio molto noto Cartwright, Tipton e Wicklund (1980) hanno mostrato che i pazienti che erano stati allenati a prestare attenzione ai loro sogni REM, rimanevano in trattamento più a lungo ed avevano maggiori progressi di quei pazienti che erano allenati a prestare attenzione ai loro sogni NREM (questa era una ricerca per convalidare una speciale attenzione ai sogni in psicoanalisi con particolare riferimento a sogni dominati da immagini). Analogamente Fiss e Litchman (1976) hanno riscontrato che il prestare particolare attenzione ai sogni REM - rispetto ai sogni NREM - aveva come esito un sollievo dai sintomi molto maggiore ed una consapevolezza molto accresciuta.

Alla fine di una rassegna sulla ricerca, Levin (1990) conclude: «In generale le prove sperimentali hanno dimostrato

che il sonno REM, ed in particolare il sognare, ha un'utilità funzionale nel consolidamento, nell'integrazione ed elaborazione di informazioni ricche di affetti, generalmente di affetti con una qualità conflittuale o negativa. Ma ancor più una capacità maggiore di sognare, e di sognare in particolare sogni REM, sembra associata alla capacità di usare efficacemente la fantasia e di coinvolgersi in un pensiero creativo divergente ed in un *problem-solving* olistico» (p. 37). A conclusione della sua ricerca Kramer (1993) nota: «Una notte di sogni ben riuscita, che ha luogo circa il sessanta per cento delle volte, è l'esito di un *problem-solving* figurativo progressivo-sequenziale che avviene durante tutto l'arco della notte» (p. 187). La ricerca dunque da forza al punto di vista secondo il quale il sonno REM ed i sogni REM giocano un ruolo importante nello sviluppo dell'organizzazione psicologica.

Meissner e Breger (1968), estrapolando dalle scoperte della ricerca neurofisiologica secondo la quale lo stato REM diminuisce in quantità durante l'arco della vita, hanno postulato che il sognare promuova la strutturazione del sistema nervoso. Più recentemente, Reiser (1990) ha descritto come il sognare stabilisca «immagini e reti di memoria nodale» o «reti neurali», il che è una descrizione neurofisiologica di ciò che io descrivo come sviluppo dell'organizzazione psicologica.

Le prove cliniche che danno sostegno alla funzione evolutiva dell'attività mentale del sogno si trovano quando per la prima volta in un sogno emerge una nuova configurazione psicologica o un cambiamento che non può essere ricondotto ad un'attività mentale della veglia (Fosshage, 1987a, 1989). Un paziente, per esempio, può sognare di avere un comportamento assertivo, per la prima volta, davanti alle critiche del padre. L'emergere di una nuova configurazione in un sogno suggerisce che una persona, durante l'attività mentale del sogno, sta creando un passaggio evolutivo, o quantomeno qualcosa che promuove lo sviluppo.

È naturale che durante i momenti creativi di passaggio evolutivo si richieda uno sforzo dell'attività mentale volto a promuovere la riorganizzazione psicologica. L'analista deve mettere in evidenza le nuove immagini e i nuovi

che il sonno REM, ed in particolare il sognare, ha un'utilità funzionale nel consolidamento, nell'integrazione ed elaborazione di informazioni ricche di affetti, generalmente di affetti con una qualità conflittuale o negativa. Ma ancor più una capacità maggiore di sognare, e di sognare in particolare sogni REM, sembra associata alla capacità di usare efficacemente la fantasia e di coinvolgersi in un pensiero creativo divergente ed in un *problem-solving* distico» (p. 37). A conclusione della sua ricerca Kramer (1993) nota: «Una notte di sogni ben riuscita, che ha luogo circa il sessanta per cento delle volte, è l'esito di un *problem-solving* figurativo progressivo-sequenziale che avviene durante tutto l'arco della notte» (p. 187). La ricerca dunque da forza al punto di vista secondo il quale il sonno REM ed i sogni REM giocano un ruolo importante nello sviluppo dell'organizzazione psicologica.

Meissner e Breger (1968), estrapolando dalle scoperte della ricerca neurofisiologica secondo la quale lo stato REM diminuisce in quantità durante l'arco della vita, hanno postulato che il sognare promuova la strutturazione del sistema nervoso. Più recentemente, Reiser (1990) ha descritto come il sognare stabilisca «immagini e reti di memoria nodale» o «reti neurali», il che è una descrizione neurofisiologica di ciò che io descrivo come sviluppo dell'organizzazione psicologica.

Le prove cliniche che danno sostegno alla funzione evolutiva dell'attività mentale del sogno si trovano quando per la prima volta in un sogno emerge una nuova configurazione psicologica o un cambiamento che non può essere ricondotto ad un'attività mentale della veglia (Fosshage, 1987a, 1989). Un paziente, per esempio, può sognare di avere un comportamento assertivo, per la prima volta, davanti alle critiche del padre. L'emergere di una nuova configurazione in un sogno suggerisce che una persona, durante l'attività mentale del sogno, sta creando un passaggio evolutivo, o quantomeno qualcosa che promuove lo sviluppo.

È naturale che durante i momenti creativi di passaggio evolutivo si richieda uno sforzo dell'attività mentale volto a promuovere la riorganizzazione psicologica. L'analista deve mettere in evidenza le nuove immagini e i nuovi

movimenti del sogno per promuovere il loro consolidarsi. Passo ora all'illustrazione clinica di un sogno al servizio della funzione evolutiva; illustrerò inoltre il modo in cui lo utilizzo nella clinica.

#### *Illustrazione clinica*

Questo esempio illustra un profondo spostamento nell'esperienza che il paziente fa dell'analista le cui prime manifestazioni emergono in un sogno. Il paziente era un giovane medico. Persona competente nel suo lavoro, sperimentava al tempo stesso un senso di malessere debilitante, o una sensazione di essere inanimato, ed aveva difficoltà a trovare la donna giusta. Nel tentativo di vitalizzarsi aveva provato molte pratiche orientali. Una sua amica, che era stata in precedenza mia allieva, gli aveva consigliato molto caldamente di incontrarmi. Malgrado fosse notevolmente scettico riguardo la psicoanalisi e la psicoterapia, vista la determinazione del consiglio dell'amica; decise di fare un tentativo: dopo tutto, cosa aveva da perdere? Non pensava che la psicoanalisi funzionasse; la prima impressione che ebbe di me era che fossi un ciarlatano, assolutamente non degno di fiducia. Durante i primi tre mesi di trattamento aveva accennato solo una volta al fatto che mi considerava una persona solida, sposata, con una casa (lo vedevo nel mio studio a casa), aspetti della vita che lui voleva per sé.

«Il sogno ha luogo nel violetto d'ingresso della sua casa. Un giovane uomo sta traslocando nel seminterrato della sua casa come se questa fosse una forma di trattamento. Gli dico che è molto fortunato ad avere lei: lei è onesto, affidabile, degno di fiducia, ha una sua integrità e non è un ciarlatano. Sto mostrando la mia vecchia casa, quella dove sono cresciuto. La sto vendendo. In qualche modo sto per traslocare anche io qui nella sua casa».

Riconoscemmo entrambi con sorpresa che questo sogno comunicava una percezione davvero molto diversa dell'analista. Gli chiesi se questa percezione corrispondesse a qualche pensiero della veglia che aveva avuto su di me o sulla nostra relazione. Senza alcun indugio rispose con convinzione: «No». Disse che nel sogno stava traslocando per venire a vivere con me, ma che nella coscienza si

rendeva soltanto conto dei suoi dubbi. Misi molto in evidenza che nel sogno vedeva me e la nostra relazione in modo davvero molto differente.

Il materiale del sogno, e la sua elaborazione, illustra l'emergere di nuove immagini dell'analista, e del sognatore in relazione al suo analista, che contrastano in modo impressionante con le percezioni cosce del suo stato di veglia. Sia lo stato onirico che lo stato di veglia conscio possono essere visti con più precisione se li si considera come differenti stati del sé (letteralmente differenti stati della mente). In questo caso, questi stati erano davvero molto diversi. Dal punto di vista dell'interpretazione, fummo in grado di notarne la differenza senza bisogno di invalidare ne l'uno ne l'altro. Dalla prospettiva conscia dello stato di veglia il paziente, nel suo modo caratteristico, comunicava sfiducia verso l'analista. Il paziente, precedentemente, aveva fatto solo una volta un accenno ad un transfert d'oggetto-sé idealizzante, che presumibilmente era alla base della sua ricerca di terapia e del fatto di continuarla. Se da una parte possiamo facilmente pensare che l'interazione terapeutica abbia facilitato la nuova percezione, dall'altra nel sogno il paziente era stato in grado di considerare l'analista come degno di fiducia in modo molto più pieno e definitivo: un'esperienza evolutiva, con un altro idealizzato, di cui aveva molto bisogno. Il paziente nella sua esperienza onirica stava vedendo e consolidando questa nuova percezione. Il mettersi in relazione e connettersi affettivamente al sogno durante lo stato di veglia, facilitava l'integrazione del movimento evolutivo emerso nel sogno.

#### MANTENIMENTO (O REGOLAZIONE) E FUNZIONI REINTEGRATIVE

L'attività mentale del sogno, come quella della veglia, può servire a «mantenere, regolare e reintegrare configurazioni e processi psichici del momento» (Fosshage, 1983, p. 262), incluso il mantenimento e la regolazione dell'autostima (i sogni sullo stato del sé), l'esperienza di attaccamento, l'esperienza sessuale, l'esperienza esplorativo-assertiva e quella avversiva (Lichtenberg, Lachman e Fosshage, 1992, 1996).  
Mantenimento e reintegrazione

sono funzioni strettamente correlate e possono non essere sempre distinguibili. Mentre il mantenimento si riferisce alla modulazione e alla prosecuzione di un'organizzazione psicologica continua, la reintegrazione fa riferimento a stati più gravi di disintegrazione psicologica.

Nell'attività mentale del sogno, come pure nell'attività mentale della veglia, noi tutti utilizziamo (e riveliamo) i pattern primari con cui organizziamo la nostra esperienza (Piaget, 1937; Wachtel, 1980; Atwood e Stolorow, 1984). Le immagini del sé, dell'altro e del sé-con-l'altro si intrecciano strettamente nella raffigurazione. L'attività mentale del sogno, come quella della veglia, può servire a mantenere o trasformare questi pattern.

La regolazione degli affetti è centrale per la funzione onirica di mantenimento e di reintegrazione. Ad esempio quando esprimiamo in modo non sufficiente la nostra rabbia o il nostro sentimento avverso in reazione ad una minaccia percepita durante il giorno, nei sogni possiamo tentare di «raddrizzare la situazione»; un tentativo di regolare gli affetti e di reintegrare l'equilibrio del sé.

La reintegrazione dell'organizzazione psicologica, tuttavia, non implica sempre un movimento verso la «salute». Durante l'attività mentale del sogno, come pure durante l'attività mentale della veglia, si può ristabilire e fortificare un «assetto mentale» (pattern organizzatore) più familiare, ma più problematico. Ad esempio un successo personale può essere sentito, sulla base di un'organizzazione passata, come minaccioso per gli altri e, quindi, come minaccioso per il necessario legame d'oggetto-sé (vitalizzante). Un sogno può quindi servire a riaffermare la visione negativa di un sé inadeguato - più familiare e meno ansiogena - che reintegra il legame d'oggetto-sé ed una dose minima di equilibrio psicologico. Possiamo riconoscere questa evenienza soltanto comprendendo il peculiare modo di vedere del sé del sognatore, e contemporaneamente seguendo passo passo gli eventi del giorno che hanno condotto all'evento del sogno. Nel sogno del medico che abbiamo riportato prima, per esempio, i ruoli dell'attività mentale del sogno e della veglia erano assai diversi. Quando nel sogno del paziente è emersa la nuova immagine dell'analista affidabile

(una spinta evolutiva), durante la veglia il paziente ritornò prontamente all'immagine di un analista inaffidabile (reintegrazione dell'organizzazione più familiare).

La ricerca che si è occupata più direttamente dei sogni propone che i sogni abbiano funzioni di regolazione e di reintegrazione. Spesso i sogni includono le esperienze emotive più intense del giorno ed i pensieri immediatamente precedenti all'addormentamento (Piccione et al., 1977; Kramer, Moshiri & Scharf, 1982). Numerosi studi sui sogni usano un «paradigma di incorporazione» (Fiss, 1986) secondo il quale vengono presentati ad un soggetto degli stimoli immediatamente prima del sonno per influenzare il sogno. Successivamente vengono indagati gli effetti sulla incorporazione nel sogno. In uno studio classico (Cohen & Cox, 1975) i soggetti venivano sottoposti ad un'esperienza di fallimento stressante immediatamente prima di addormentarsi. I soggetti che incorporavano nei propri sogni l'esperienza di fallimento si sentivano meglio il giorno successivo ed avevano più voglia di confrontarsi con il compito in cui avevano fallito rispetto a coloro che non lo avevano sognato.

*Illustrazione clinica*

La descrizione di Kohut (1977) del «sogno sullo stato-del-sé» (Ornstein, 1987) è un esempio nel quale si ritiene che gli sforzi del sogno abbiano l'obiettivo di reintegrare un senso positivo e coeso del sé, in presenza di una minaccia di frammentazione o dissoluzione del sé. È davvero interessante che un esempio di questo tipo di sogno sia il sogno di Irma di Freud (1900). Descrivendo gli eventi scatenanti («i residui diurni») del sogno di Irma, Freud si ricorda del suo disappunto per una critica fattagli da un collega riguardo al trattamento di una paziente. Il collega aveva visto la paziente durante una vacanza estiva ed aveva giudicato negativamente le sue condizioni attuali ed implicitamente il suo trattamento. Quella notte, in sogno, Freud tentò di reintegrare la sua autostima grazie ad un discredito aggressivo ed ingegnoso della critica del suo collega (3). È davvero interessante che Freud, in questo caso, abbia deviato dal suo modello del sogno,

(3) Shur (1966) ha asserito più tardi, sulla base della corrispondenza Freud-Fliess, che Freud stava cercando di discolpare non se stesso, ma piuttosto Fliess, suo confidente ed amico, dalla vergogna per il trattamento della paziente che era anche importante per Freud per la regolazione della sua autostima. Continua ad essere un dibattito su di chi fosse in realtà la paziente del sogno.

dal momento che non andò a cercare desideri libidici o aggressivi sottostanti, ma interpretò il sogno come un tentativo di reintegrare la propria auto-considerazione (4).

(4) Richard Jones (1970) ha messo in evidenza che non c'è mai alcun desiderio infantile in nessuno dei sogni di Freud ne *L'Interpretazione dei sogni*.

#### IL CONTENUTO DEL SOGNO

La distinzione di Freud fra contenuto manifesto e contenuto latente - centrale per il suo modello dei sogni - era basata sulla teoria pulsionale, in cui spinte pulsionali latenti o desideri infantili dovevano essere camuffati e trasformati nel sogno manifesto allo scopo di proteggere il sonno. Il suo postulato secondo il quale tutti i sogni implicano una trasformazione difensiva (camuffamento) del contenuto latente sottostante, appartiene unicamente al modello classico e lo differenzia da tutti gli altri modelli del sogno. Quando ci si sbarazza della teoria pulsionale ed energetica, non è più necessario dal punto di vista teorico postulare la natura ubiquitaria delle difese nella formazione del sogno (Fosshage, 1983, 1987b).

I sogni, dal mio punto di vista, rivelano più direttamente le preoccupazioni immediate del sognatore attraverso affetti, metafore, e temi. Fromm (1951) ha parlato di linguaggio simbolico (dimenticato): non un linguaggio che camuffa, ma un «linguaggio in cui esprimiamo l'esperienza inferiore come se fosse un'esperienza sensoriale» (p. 12). I tentativi di *problem-solving* di French e Fromm (1964), i processi di relazioni oggettuali di Fairbairn (1944), la regolazione dell'autostima di Kohut (1977), le modalità per cui l'io individuato, secondo Erikson (1954), fa esperienza ed entra in relazione, ed i processi evolutivi, organizzativi e regolatori che io postulo, si possono considerare tutti direttamente (manifestamente) osservabili nei sogni (Fosshage, 1983).

Dato che l'attività mentale del sogno sviluppa, regola e reintegra l'organizzazione psicologica, coerentemente con le aspirazioni evolutive ed il bisogno di mantenere la coesione del sé, le organizzazioni difensive sono solo una delle vie per proteggere la coesione del sé. È vero: le difese - ciò che noi chiamiamo avversività (Lichtenberg, Lachmann & Fosshage, 1992, 1996) - appaiono nei sogni. Tuttavia l'apparire dell'avversività non ha bisogno

di una trasformazione o di un camuffamento del contenuto latente nel contenuto manifesto; al contrario l'avversività appare direttamente negli scenari onirici.

Parlo, quindi, semplicemente di *contenuto del sogno* (Fosshage, 1983, 1987a, b). Non conservo la differenziazione tra contenuto latente e contenuto manifesto. Rinunciando alla distinzione tra contenuto latente e contenuto manifesto ed affermando che il contenuto del sogno sia direttamente rivelatore, non voglio affermare che i significati dei sogni siano immediatamente evidenti (sebbene talvolta questo sia pur vero). La natura metaforica del sognare, più spesso che non, ha bisogno che il significato delle immagini, dei temi, degli affetti, degli scenari relazionali, venga chiarito dall'indagine analitica e dalle elaborazioni e associazioni del sognatore. La differenza più profonda con il modello classico è che non ritengo che le immagini siano scelte allo scopo di camuffare e che vengano, quindi, trasformate in altre immagini. Al contrario credo che il sognatore selezioni le immagini in base al loro potere evocativo ed alla loro reale utilità nel pensiero imaginistico, con una modalità simile a quella con cui una persona nello stato di veglia seleziona le parole per promuovere il processo del pensare e del comunicare.

Per comprendere i temi e le metafore di un sogno abbiamo bisogno dell'amplificazione da parte del sognatore dell'esperienza onirica, delle sue associazioni, della sua risonanza con gli affetti del sogno, così come abbiamo bisogno della ricerca dell'analista sul sogno e sulle sue connessioni con lo stato di veglia. Le immagini del sogno, quindi, devono essere valutate clinicamente per quello che rivelano metaforicamente, e grazie ai loro temi, e non per quello che celano. Grazie a questa sottolineatura ogni immagine onirica così come viene usata all'interno del contesto dello scenario del sogno può venir meglio apprezzata per ciò che comunica. Ad esempio l'«io» identifica il sognatore. Le immagini dell'oggetto rappresentano le immagini che il sognatore ha dell'altro. Non presumere che queste immagini dell'oggetto siano proiezione del sé del sognatore ci dà accesso alle immagini che il sognatore ha degli altri, di sé-con-gli-altri e di importanti pattern relazionali.

La tesi che il contenuto del sogno sia rivelatore in modo diretto grazie alla sua struttura metaforica e tematica (Fosshage, 1987a) riceve in generale sostegno dalle scoperte della ricerca sul contenuto del sogno. Un certo numero di studi hanno dimostrato che esperienze emotive stimolanti e significative vengono incorporate direttamente nel cosiddetto contenuto manifesto dei sogni. È lecito concludere che aspetti caratteriali della personalità vengano direttamente raffigurati nei sogni.

#### IL SIGNIFICATO DI UN SOGNO

Quando l'attività mentale del sogno, così come l'attività mentale della veglia, viene considerata un processo organizzatore, ne consegue facilmente, da quel che sappiamo sull'attività mentale della veglia, che l'attività mentale del sogno varia, in significatività, a seconda del sognatore. Ad esempio un sogno può essere un pensiero comparativamente semplice - come tagliare l'erba del prato, finire di scrivere un articolo o svolgere altri compiti della giornata - senza ulteriore significato e con un effetto minimo sullo stato affettivo del sognatore. Oppure un sogno può essere semplice e tuttavia essere ricco di significato, come nel caso del sogno del paziente di Erikson (1954) che riguardava il fiume «Seine». O ancora un sogno può fornire un ampio resoconto della vita del sognatore, che include traumi tematici, conflitti, cambiamenti e stati attuali che hanno un profondo effetto sul sognatore.

La ricerca da sostegno al punto di vista secondo il quale il sogno può essere più o meno significativo. I sogni REM con una più spiccata dominanza di immagini coinvolgono in modo tipico scenari più carichi di affetti di quanto non lo facciano sogni NREM, dominati dal processo secondario, che corrispondono più da vicino a processi secondari del pensiero della veglia. La ricerca ha dimostrato che i sogni REM sono molto più importanti dei sogni NREM nel consolidare la memoria e nel trattare con temi emotivi, ed ha anche dimostrato che l'effetto dei sogni sui pensieri e sulle emozioni della veglia varia di grado (Kuiken & Sikora, 1993).

La nozione secondo la quale i sogni hanno significato variabile si allontana radicalmente dal modello classico nel quale si presume che ci sia sempre un significato latente e più profondo. Clinicamente questa posizione libera l'analista e l'analizzando dal pesante compito, spesso fallimentare, di dover trovare un importante significato latente in ogni sogno. A volte capita che un paziente porti un sogno all'analista, sapendo che l'analista dà valore ai sogni, ma che aggiunga un commento: sembra che il sogno abbia poco significato. Se talvolta il paziente può non essere ancora consapevole del significato del sogno, talaltra il paziente può aver fatto una valutazione corretta. Riconoscere che i sogni variano in significatività può mettere al riparo sia l'analista che il paziente da una ricerca di significato non fruttuosa, frustrante, e che talvolta può diventare intellettualizzata.

#### LA CHIAREZZA DEL SOGNO

I sogni hanno una chiarezza molto variabile riguardo alla presentazione e al significato. In alcune occasioni immagini e scenari di sogni molto intensi riescono ad andare oltre a metapsicologie diverse e ad evocare comprensioni analoghe in analisti di diverse convinzioni (Fosshage e Loew, 1987); altri sogni sono vaghi ed esigono uno sforzo notevole per costruire un significato.

La mancanza di chiarezza nei sogni è considerata, tradizionalmente, il prodotto di un'attività difensiva. Dal punto di vista clinico nel modello classico il compito era quello di aggirare la difesa fino a raggiungere il significato latente nascosto. Dalla prospettiva del modello dell'organizzazione, la mancanza di chiarezza può rispecchiare sia processi difensivi che il processo stesso dell'attività mentale. Proprio come nell'attività mentale della veglia, quando sta per prendere forma una nuova idea o una nuova formulazione, il suo stato iniziale è reso evidente proprio dalla sua vaghezza. Riconoscere che la vaghezza di un sogno può riflettere un pensiero ancora non sufficientemente formulato, mette in grado l'analista di riconoscere la sua mancanza di chiarezza e di attendere finché emerga, piuttosto che impegnarsi in una ricerca frustrante, e spesso intellettualizzata, di un significato latente.

## LA CAPACITÀ DEL SOGNATORE

Il modello dell'organizzazione esalta la nostra consapevolezza del fatto che le persone hanno differenti capacità riguardo al pensiero per immagini ed al pensiero del processo secondario. Queste capacità molto probabilmente influenzano la complessità e l'efficacia non soltanto dell'attività mentale della veglia, ma anche del sognare. Uno studio sugli elettroencefalogrammi (Moffit et al., 1982) di persone che ricordano poco i sogni e persone che ricordano molto i sogni ha trovato che avviene un gran cambiamento nell'attività elettrica del cervello quando coloro che ricordano poco i sogni vengono svegliati da un sonno REM, mentre nell'attività cerebrale di coloro che ricordano molto i sogni avviene solo un piccolo disturbo quando vengono svegliati da un sonno REM. Per coloro che ricordano molto i sogni c'è una gran continuità tra l'attività mentale REM e quella dello stato di veglia che li mette in grado di ricordare molti più sogni, mentre per coloro che ricordano poco i sogni c'è molta più discontinuità. Se da una parte le persone possono venire più o meno allenate a ricordare i propri sogni, dall'altra le nostre capacità di ricordare i sogni e l'efficacia degli sforzi con cui ci alleniamo vengono sicuramente influenzate da questi pattern neurofisiologici. La nozione psicoanalitica tradizionale secondo la quale un ricordo limitato dei sogni è una forma di resistenza ha un bisogno assoluto di essere profondamente riveduta dato che ricordare pochi sogni può essere semplicemente il risultato di uno stile neurofisiologico e di un'attività mentale. Riconoscere le differenze nella capacità di sognare e di ricordare i sogni, libera una volta ancora l'analista e lo mette in grado di essere rispettoso dell'individuo invece di ingaggiarlo in una spossante ricerca di analisi delle resistenze, che facilmente può scatenare sensazioni di inadeguatezza nell'analizzando.

### PRINCIPI TECNICI PER LAVORARE CON I SOGNI

Durante parecchie decadi passate, la psicoanalisi è stata profondamente influenzata dalla transizione dalla scienza positivista a quella relativista. Oggi noi consideriamo la

situazione analitica come un campo intersoggettivo (Stolorow, Brandchaft & Atwood, 1987) o un campo relazionale (Greenberg & Mitchell, 1983; Mitchell, 1988), in cui analista e paziente sono impegnati in un sistema interattivo che da forma reciprocamente. L'interazione analitica, quindi, influenza la disponibilità di sogni per il sognatore (la barriera inconscio-conscio), quali sogni vengono raccontati all'analista, e come i sogni vengono riportati all'analista. In aggiunta, paziente e analista lavorano insieme, dando reciprocamente forma alla comprensione dei sogni. Con questa nuova concettualizzazione della scena analitica, come possono analista e analizzando esplorare meglio un sogno per capire le preoccupazioni del sognatore e i significati più salienti del sogno? I principi tecnici che seguono, ancorati all'interno del modello dei sogni come organizzazione, vengono proposti come linee guida per esplorare e comprendere i sogni nell'arena analitica.

Nel mio modello sognare viene considerato come un'esperienza affettivo-cognitiva che organizza l'esperienza, in continuità con - anche se spesso divergente da - gli stati della veglia che precedono. Il nostro tentativo clinico, di conseguenza, è quello di illuminare, quanto più chiaramente possibile, l'esperienza onirica del paziente. Il *primo principio della tecnica* è ascoltare più da vicino possibile l'esperienza del paziente all'*interno del sogno* (l'uso della modalità di percezione empatica; Kohut, 1959; Fosshage, 1995). L'indagine analitica inizialmente mira ad ampliare l'esperienza del paziente all'interno del sogno: il *secondo principio della tecnica*. Per esempio, cosa stava sentendo quando questo fatto accadeva nel sogno? Cosa stava sperimentando? (Domande generali come: «Che cosa associa al sogno?» oppure «Cosa significa il sogno per lei?» tendono ad essere troppo ampie, e promuovono spesso un approccio al sogno anaffettivo e intellettualizzato). La combinazione di ascolto empatico ed indagine empatica riguardo l'esperienza del paziente facilita il coinvolgimento e la connessione affettiva del paziente all'esperienza del sogno e la amplifica in vista del processo di comprensione del suo significato. Concentrarsi da vicino sull'esperienza stessa del

sognare può contrastare un modo di intendere e interpretare il sogno che il paziente attua nella veglia, che può essere decisamente discrepante con la struttura metaforica e tematica del sogno. A sua volta, l'indagine empatica convalida implicitamente l'esperienza del sogno aumentando la convinzione del paziente riguardo alla vivacità ed alla significatività dell'esperienza del proprio sogno.

Considerare i sogni come processi organizzatori e rivelatori mette analista e paziente nella posizione di fidarsi dell'immaginario onirico, delle sue metafore e dei suoi temi, come di elementi che comunicano in modo diretto. Il *terzo principio della tecnica* è che l'immaginario del sogno non deve essere tradotto, ma deve essere compreso nel suo contenuto metaforico e tematico.

Tradizionalmente il compito analitico è di aggirare l'immaginario manifesto per mezzo di «libere» associazioni allo scopo di raggiungere singoli elementi del sogno. La richiesta di associare a singoli elementi del sogno a, b, e, d, fino alla z, è euristica solo nella misura in cui il sogno viene considerato pieno di elementi connessi in modo molto approssimativo che simultaneamente camuffano ed esprimono qualcosa di sottostante. I sogni invece, dal mio punto di vista, sono tentativi sintetici dell'attività mentale e non contengono elementi connessi in modo sommario. Richiedere associazioni a singoli elementi del sogno, isolandoli dal contesto onirico, può, a mio giudizio, facilmente frammentare l'esperienza del sogno e la coerenza dello scenario onirico, come pure può portare molto lontano da quello stesso immaginario.

Quando il sognare viene visto come processo di integrazione e sintesi dell'attività mentale, il compito è quello di illuminare maggiormente - grazie alle associazioni ed alle elaborazioni del sognatore - il particolare significato di un'immagine per come essa è usata *all'interno* del contesto dell'esperienza del sogno. Ogni immagine è come una parola all'interno di una frase e le sequenze di immagini sono come frasi e paragrafi che narrano una storia. L'amplificazione, durante la veglia, del significato di un'immagine onirica facilita la comprensione: un'immagine può venire compresa appieno soltanto se è usata all'interno del contesto del sogno perché il contesto da

forma al suo significato. Mentre il significato di molte immagini del sogno è chiaro all'interno della trama onirica complessiva, altre immagini devono essere amplificate allo scopo di chiarirne il significato. Perché il sognatore ha scelto questa immagine o questa persona? Cosa significa un'esperienza o un evento relazionale per il sognatore? Il fatto che le immagini del sogno siano simili o dissimili dal punto di vista della veglia comunica anch'esso un importante significato. Ad esempio un paziente che percepisce comunemente una persona in un certo modo può cominciare a percepirla con qualche cambiamento all'interno del sogno. Le associazioni spontanee del paziente e le associazioni più concentrate sulle immagini del sogno (Whitmont, 1978; Whitmont & Perera, 1990; Fosshage, 1987b) danno corpo ai suoi vari significati.

L'indagine si centra maggiormente su quei personaggi o quelle immagini del sogno che hanno bisogno di chiarificazione. Possono venire identificati temi - carichi di affetti - che riguardano le relazioni oggettuali, le immagini del sé, dell'altro, e del sé-con-l'altro. La trama drammatica complessiva ha un immenso potere comunicativo riguardo alle lotte e alle aspirazioni più profonde del sognatore. Una volta che gli scenari del sogno siano stati identificati, il compito analitico muta ed ha lo scopo di definire (quando non è chiaro) se, dove e quando questi temi sono emersi nella vita della veglia. Il *quarto principio* è che una volta che l'esperienza del sogno sia stata elaborata essa deve essere messa in relazione alla vita della veglia. Spesso l'elaborazione dell'esperienza del sogno e la sua connessione alla vita della veglia sono processi simultanei. Altre volte però questi processi hanno luogo in modo più separato.

Per capire un sogno, e la sua funzione, generalmente bisogna prendere in considerazione il suo contesto rispetto alla vita della veglia. Ad esempio un sogno positivo che propone un'affermazione delle capacità intellettuali del sognatore potrebbe avere la funzione di consolidare ulteriormente recenti emozioni dello stato di veglia, oppure potrebbe fornire una funzione di reintegrazione in presenza di un dubbio su di sé. Le congruenze e le

incongruenze tra l'attività mentale della veglia e quella del sogno forniscono possibilità ulteriori di comprendere il paziente. Queste incongruenze possono avere una grande quantità di significati. Ad esempio un paziente, sentendosi più fiducioso e più calmo durante il suo stato di veglia, potrebbe tornare nel sogno ad uno stato angosciato precedente, o viceversa. Oppure un paziente potrebbe concepire una nuova prospettiva per la soluzione dei suoi problemi, a cui non aveva pensato nella vita della veglia. Nel sogno del medico che abbiamo precedentemente discusso, l'analista veniva descritto in una maniera notevolmente discrepante rispetto alla percezione nello stato di veglia. In questo caso la discrepanza indicava l'inizio di un cambiamento evolutivo e la formazione di un legame di oggetto-sé idealizzato con l'analista. Valutare la corrispondenza tra lo stato della veglia e quello del sogno, e mettere a fuoco ambedue gli stati all'interno del processo analitico, può accrescere la comprensione e l'integrazione di ciò che l'attività mentale di una persona sta tentando di realizzare.

Se è vero che il significato di alcuni sogni è notevolmente chiaro per il sognatore, è anche vero che i sogni richiedono frequentemente un'indagine ulteriore per arrivare alla loro comprensione. In quest'ultimo caso, l'interpretazione del sogno, il *quinto principio della tecnica*, è formata in modo variabile sia dal paziente che dall'analista. La traduzione tradizionale del contenuto manifesto nel contenuto latente apre la via ad interpretazioni che deviano più facilmente dal contenuto onirico metaforico e tematico accrescendo l'influenza potenziale dell'analista. Adottare come linee guida l'ascolto empatico dell'esperienza del sognatore, l'amplificazione della sua esperienza, e considerare rivelatrice (vale a dire che non richiede alcuna traduzione) la struttura tematica e metaforica del sogno, sono metodi per dare il massimo peso all'influenza del paziente durante la comprensione (interpretazione) del sogno costruita in comune, e alle strategie dell'attività mentale del sognatore.

Cosa dire del rapporto fra transfert e sogni? La nozione che tutte le comunicazioni dell'analizzando sono transferali ha dato origine all'idea prevalente che ogni sogno

comunicato all'analista coinvolga il transfert. La distinzione tra contenuto manifesto e contenuto latente potenzia la traduzione delle immagini del sogno che, a sua volta, mette in grado gli analisti e gli psicoterapeuti di tradurre le figure del sogno perché possano essere svelati dei sostituti transferali. Queste traduzioni possono - o meno - cogliere degli elementi che sono vivi nella relazione analitica. Comprensione, confusione, compiacenza e avversività sono tutti esiti possibili.

Quali sono le implicazioni del modello del sogno come organizzazione rispetto al modello del transfert? Tutti i sogni che vengono raccontati all'analista hanno un significato transferale. O il *contenuto* del sogno è applicabile al transfert, oppure il *processo* di comunicazione del sogno è portatore del significato primario per la relazione analitica. (Distinguere tra contenuto e processo è un fatto essenziale dal mio punto di vista, per capire la natura del transfert; vedi Fosshage, 1994). La tendenza tradizionale a ritenere che il contenuto di un sogno sia applicabile al transfert può facilmente indebolire e distogliere l'attenzione dall'esperienza del sogno fatta dal paziente. Ancor più quando un pattern relazionale ripetitivo di un sogno non è attivo nella relazione analitica, ma è attivo altrove, interpretarlo come se fosse presente nella relazione analitica tende a rinforzare il pattern piuttosto che contribuire alla sua sospensione. Quindi come *sesto principio della tecnica*, non presuppongo mai che il contenuto di un sogno abbia una relazione diretta con il transfert a meno che l'analista non appaia nel sogno, oppure il sognatore associ immediatamente l'analista. In tutti gli altri casi è il processo di comunicare il sogno all'analista - non il contenuto del sogno - che esprime il significato transferale. Nell'analizzare un sogno, viene prima identificato il pattern relazionale che in esso emerge e questo, successivamente, viene messo in relazione dal paziente alla vita della veglia. Se l'analista ha la sensazione che questo pattern ha luogo anche nella relazione analitica - pur se il paziente non ne ha fatto menzione - l'analista può chiedere semplicemente: «Mi domando se lei sta facendo esperienza di questo fatto anche qui». Quindi ci si può riferire al transfert senza una traduzione delle immagini

del sogno e senza minimizzare l'esperienza del paziente al di fuori della relazione analitica nella quale è emerso quel particolare pattern relazionale.

Il fatto che Freud concepisse il processo primario come quello che è sempre alla base della formazione del sogno e che è sempre primitivo, ha fatto nascere la convinzione che l'analisi dei sogni possa ulteriormente decompensare i pazienti gravemente disturbati e che con essi, quindi, vada evitata. In quest'ottica lavorare sui sogni può indebolire un funzionamento dell'io già precario e fare regredire il paziente ad un materiale da processo primario potenzialmente caotico. Invece quando si considera che l'attività mentale del sogno sia al servizio di una funzione complessiva di organizzazione e di sintesi, ne consegue - come *settimo principio della tecnica* - che i sogni possono essere utili nell'analisi o nella psicoterapia psicoanalitica di qualsiasi paziente, a prescindere dal tipo di disturbo. Come ho già scritto altrove le prove cliniche danno forte sostegno al fatto che

«I sogni di un paziente tendono ad essere momentaneamente, o cronicamente, altrettanto caotici, frammentati, vaghi o conflittuali, dell'attività mentale del paziente durante la veglia. Dal momento che sia l'attività mentale del sogno che quella della veglia forniscono una funzione organizzatrice, ambedue possono in certi momenti fornire un'aumentata chiarezza organizzatrice rispetto all'altra. E dato che l'attività mentale del sogno ha a che fare soltanto con preoccupazioni soggettive prive delle richieste per la modulazione delle azioni, essa si trova in una posizione vantaggiosa rispetto agli sforzi interni di riorganizzazione. Non lavorare in profondità con i sogni di un paziente gravemente disturbato priva il paziente dell'analisi di questo processo organizzatore di importanza cruciale. Durante i periodi di maggior disturbo i sogni diventano generalmente più frammentati e disorganizzati, proprio come l'attività mentale della veglia: uno stato delle cose di cui bisogna accorgersi, che va capito e trattato... non evitato» (Fosshage, 1987, p. 307).

Questo approccio che si fonda nella fenomenologia convalida sempre più l'esperienza del sognatore. Le immagini del sogno non vengono tradotte come sostituti difensivi, ma vengono apprezzate per il loro valore comunicativo all'interno della struttura della trama drammatica del sogno. Cosa ancora più importante, il sognatore può cominciare (o continuare) a contare sempre di più sulla propria esperienza per comprendere il sogno, piuttosto

che sulle traduzioni interpretative dell'analista. Tutto questo facilita la coesione del sé.

#### CONCLUSIONI

Per concludere, presento un sogno che ritrae gli stati interiori in cambiamento del sognatore. La sognatrice, una donna che aveva allora trentanove anni, era molto intelligente ed era molto dotata nel pensiero per immagini. Era stata cresciuta come «bambina modello» e aveva dovuto congelare una gran parte della sua vita affettiva come risposta sia a due genitori di successo ed estremamente intrusivi (che le avevano già predestinato un rigido programma di vita) che ad alcuni episodi di abuso sessuale attuati da suo fratello e da un vicino. Al momento più acuto di un collasso nervoso con intensi terrori paranoici ed idee suicidane, era stata ricoverata per un mese, dietro sua richiesta, per potersi confrontare con i suoi terrori in una situazione più contenuta e quindi più sicura. Il sogno venne presentato in tre parti.

I. Un villaggio; si estende in alto e in basso sul fianco di una collina. La collina non ha un fianco ripido ma dolce e graduale, come fosse femminile. È inverno. Guardo in basso verso il villaggio come se fosse il plastico di un trenino. Ci sono gruppi di case vicine, nella neve. Guardo i tetti; sembrano vecchi libri in pelle appollaiati su ogni casa. Ci sono rotaie del treno che passano, zigzagando attraverso il villaggio, unificandolo e creando connessioni, facendone un tutto. Ci sono verdi foreste di conifere, strade, piazze, sentieri di campagna nascosti sotto la neve. Il paesaggio è calmo, pacifico, assai bello. So che io sono il villaggio e allo stesso tempo mi libro sopra di esso. È il paesaggio di me stessa.

II. Una sensazione di paura. Vengo riempita da quella specie di terrore che mi ha mandato all'ospedale. È enorme, soverchiante, impossibile da gestire. È su tutta me, lo sento sulla mia pelle e dentro di me. Sono paralizzata dalla paura. Una paura antica, familiare. Il villaggio entra in uno stato in cui l'animazione viene sospesa. È gelato e immobile; non c'è alcun movimento. La me stessa che è il villaggio smette di sentire. Ho la sensazione familiare di una paura seguita da un'assenza di sentimenti.

III. Il tempo è passato, come nel racconto della storia di Rip Van Winkle. Sembra come se fossero passati venti anni (ma so che è passato ancor più tempo). Il villaggio è rimasto in uno stato di animazione sospesa. Per tutto questo tempo sono vissuta senza sentimenti. Ed ecco arriva il disgelo; il villaggio torna alla vita. I cottage sono nello stesso posto ma

sembra come se fossero stati spostati in nuove località. La relazione tra le rotaie del treno, il villaggio e i cottage sembra la stessa quando la guardo dall'alto, ma la «me» che è ne/panorama si sente diversa. Sono disorientata ma non spaventata. Sono grata del fatto che il sonno gelido sia finito. Ci sono ghiaccioli che si stanno sciogliendo sotto le grondaie dei cottage e la luce cade con un'inclinazione diversa sul paesaggio. Al momento della fine del sogno sono soltanto nel paesaggio e non più sopra di esso. Sto trovando la mia strada attraverso territori non familiari. Il disgelo ha fatto sì che degli appezzamenti di terra siano apparsi da sotto la neve. Il paesaggio non è più incontaminato come era all'inizio del sogno (quando era un modello... una bambina modello), ma io mi sento ben radicata in esso; è molto più reale e pieno di vitalità.

Questo sogno ci parla. Ci narra la storia drammatica di una trasformazione psicologica in corso. Il sonno ventennale di Rip-Van-Winkle era cominciato quando la sognatrice aveva diciannove anni, alle soglie dell'età adulta, per dirla con le sue parole, quando aveva incontrato il primo marito. Cresciuta come una bambina modello, era graziosa e femminile ed aveva raggiunto una certa pace inferiore ma al costo di essere «gelida» e distante dalla sua stessa esperienza («So che sono il villaggio ed allo stesso tempo mi libro sopra di esso»). Nell'analisi la paziente aveva ricominciato a prendere contatto con le emozioni, aveva incontrato il terrore e si era congelata per fermarlo. Poi gradualmente, man mano che aveva cominciato a comprendere ed a farsi strada attraverso la sua paura, aveva cominciato a sciogliere il suo gelo, ad esser più pienamente «all'interno» della sua esperienza, e a diventare più viva e vitale. La sognatrice, in una pregnante immaginazione onirica, è in grado di cogliere sentimenti, stati del sé e trasformazioni, ed è in grado di valutare e consolidare ulteriormente questi cambiamenti interiori.

(Versione ridotta e tradotta da Gianni Nebbiosi e Susanna Federici)

#### BIBLIOGRAFIA

- Adler A. (1936), «On the interpretation of dreams», *International Journal of Individual Psychology*, 2, pp. 3-16.
- Arlow J. A., Brenner C. (1964), *La struttura della psiche nella concezione psicoanalitica*, Torino, Boringhieri, 1978.
- Atwood G., Stolorow R. (1984) *Structures of Subjectivity*, Hillsdale, NJ, The Analytic Press.
- Breger L. (1977), «Function of dreams», *Journal of Abnormal Psychology*, 72, pp. 1 -28.

- Bucci W. (1985), «Dual coding. A cognitive model in psychoanalytic research», *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 33, pp.571-607.
- Bucci W. (1994), «The multiple code theory and the psychoanalytic process. A framework for research», *The Annual of Psychoanalysis*, 22, pp. 239-259, Hillsdale, NJ, The Analytic Press.
- Cartwright R. D., Tipton L. W., Wicklund J. (1980), «Focusing on dreams. A preparation program for psychotherapy», *Archives of General Psychiatry*, 37, pp. 275-277.
- Cohen D., Cox C. (1975), «Neuroticism in the sleep laboratory. Implications for representational and adaptive properties of dreaming», *Journal of Abnormal Psychology*, 84, pp. 91-108.
- De Koninck J. et al. (1977), «Intensive language learning and REM sleep: Further results», *Sleep Research*, 7, p. 146.
- Erikson E. (1954) «The dream specimen of psychoanalysis», *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 21, pp. 5-56.
- Fairbairn W. R. D. (1944), «La struttura endopsichica considerata in termini di relazioni oggettuali», in *Studi psicoanalitici sulla personalità*, Torino, Boringhieri, 1977.
- Fiss H., Litchman J. (1976), *Dream enhancement. An experimental approach to the adaptive function of dreams*, relazione presentata al convegno dell'Association for the Psychophysiological Study of Sleep, Cincinnati, OH.
- Fiss H., Kremer E., Litchman J. (1977), *The mnemonic function of dreaming*, relazione presentata al convegno dell'Association for the Psychophysiological Study of Sleep, Houston, TX.
- Fiss H. (1986), «An empirical foundation for a self psychology of dreaming», *Journal of Mind and Behaviour*, 7, pp. 161-191.
- Fosshage J. (1983), «The psychological function of dreams. A revised psychoanalytic perspective», *Psychoanalysis and Contemporary Thought*, 6, pp. 641-669.
- Fosshage J., Loew C. (1987), *Dream interpretation: A comparative study, revised edition*, Costa Mesa CA, PMA Publications.
- Fosshage J. (1987a), «New vistas on dream interpretation», in *Dreams in new perspective: The royal road revisited*, a cura di M. Glucksman, New York, Human Sciences Press.
- Fosshage J. (1987b), «A revised psychoanalytic approach», in *Dream interpretation: A comparative study, revised edition*, a cura di J. Fosshage & C. Loew, Costa Mesa CA, PMA Publications.
- Fosshage J. (1994), «Toward reconceptualizing transference: Theoretical and clinical considerations», *International Journal of Psycho-Analysis*, 75, pp. 265-280.
- Fosshage J. (1995), «Countertransference as the analyst's experience of the analysand. The influence of listening perspectives», *Psychoanalytic Psychology*, 12, pp. 375-391.
- French T., Fromm E. (1964), *Dream interpretation: A new approach*, New York, Basic Books.
- Freud S. (1900), *L'interpretazione dei sogni*, Opere, Voi. 3, Torino, Boringhieri, 1966. Freud S. (1922), «Osservazioni sulla teoria e pratica dell'interpretazione dei sogni», Opere, Voi. 9, Torino, Boringhieri, 1977.
- Fromm E. (1951), *Il linguaggio dimenticato*, Milano, Bompiani, 1962.
- Greenberg J. R., Mitchell S. A. (1983), *Le relazioni oggettuali nella*

- teoria psicoanalitica*, Bologna, Il Mulino, 1986.
- Greenberg R., Perlman C. (1993), «An integrated approach to dream theory: Contributions from sleep research and clinical practice», in *The functions of dreaming*, a cura di A. Moffitt, M. Kramer, R. Hoffmann, Albany, NY, State University of New York Press.
- Hartmann E. (1973), *The functions of sleep*, New Haven, CT, Yale University Press.
- Holt R. R. (1967), «The development of the primary process: A structural view», in *Motives and thought: Psychoanalytic essays in honor of David Rapaport*, a cura di R. R. Holt, Madison, CT, International University Press.
- Jones R. M. (1970), *The new psychology of dreaming*, New York, Grune & Stratton.
- Jung C. G. (1916/48), «Considerazioni generali sulla psicologia del sogno», in *La dinamica dell'inconscio. Opere*, Voi. 8, Torino, Boringhieri, 1976.
- Kohut H. (1959), «Introspection, empathy and psychoanalysis», *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 7, pp. 459-483.
- Kohut H. (1977), *La guarigione del sé*, Torino, Boringhieri, 1980.
- Kramer M. (1993), «The selective mood regulatory function of dreaming: An update and revision», in *The functions of dreaming*, a cura di A. Moffitt, M. Kramer, R. Hoffmann, Albany, NY, State University of New York Press.
- Kramer M., Moshiri A., Scharf M. (1982), «The organization of mental content in and between the waking and dream state», *Sleep Research*, 11, p. 106.
- Kuiken D., Sikora S. (1993), «The impact of dreams on waking thoughts and feelings», in *The functions of dreaming*, a cura di A. Moffitt, M. Kramer, R. Hoffmann, Albany, NY, State University of New York Press.
- Levin R. (1990), «Psychoanalytic Theories on the function of dreaming: A review of the empirical dream research», in *Empirical studies of psychoanalytic theories*, vol. 3, a cura di J. Masling, Hillsdale, NJ, The Analytic Press.
- Lichtenberg J., Lachmann F., Fosshage J. (1992), *Self and Motivational Systems*, Hillsdale, NJ, The Analytic Press.
- Lichtenberg J., Lachmann F., Fosshage J. (1996), *The Clinical Exchange*, Hillsdale, NJ, The Analytic Press.
- Meissner W. (1968), «Dreaming as process», *International Journal of Psycho-Analysis*, 49, pp. 63-79.
- Mitchell S. A. (1988), *Gli orientamenti relazionali in psicoanalisi*, Torino, Bollati Boringhieri, 1993.
- Moffitt A. et al. (1982), «Individual differences among pre- and post-awakening EEG correlates of dream reports following arousals from different stages of sleep», *The Psychiatric Journal of the University of Ottawa*, 7, pp. 111-125.
- Noy P. (1969), «A revision of the psychoanalytic theory of the primary process», *International Journal of Psycho-Analysis*, 50, pp. 155-178.
- Noy P. (1979), «The psychoanalytic theory of cognitive development», *The Psychoanalytic Study of the Child*, 34, pp. 169-216, New Haven, CT, Yale University Press.
- Ornstein P. (1987), «On the self-state dreams in the psychoanalytic

- treatment process», in *The interpretation of dreams in clinical work*, a cura di A. Rothstein, Madison, CT, International University Press.
- Palombo S. (1978), «The adaptive function of dreams», *Psychoanalysis and Contemporary Thought*, 1, pp. 443-476.
- Piaget J. (1937), *La costruzione del reale nel bambino*, Firenze, La Nuova Italia, 1979.
- Piccione P. et al. (1977), «The relationship between daily activities, emotions and dream content», *Steep Research*, 6, p. 133.
- Reiser M. (1990), *Memory in mind and brain*, New York, Basic Books.
- Shur M. (1966), «Some additional 'day residues' of 'the specimen dreams of psychoanalysis'», in *Essays in honor of Heinz Hartmann*, New York, International Universities Press.
- Stolorow R., Brandchaft B., Atwood G. (1987), *La prospettiva intersoggettiva*. Roma, Borla, 1996.
- Wachtel P. F. (1980), «Transference, schema and assimilation. The relevance of Piaget to the psychoanalytic theory of transference», *The Annual of Psychoanalysis*, 8, pp. 59-76, New York, International Universities Press.
- Whitmont E. (1978), «Jungian approach», in *Dream interpretation: A comparative study, revised edition*, a cura di J. Fosshage & C. Loew, Costa Mesa, CA, PMA Publications.
- Whitmont E., Perera S. (1990), *// linguaggio dei sogni. Simboli e interpretazioni*, Roma, Astrolabio, 1991.