

**UNIVERSITÀ DELLA VALLE D'AOSTA
UNIVERSITÉ DE LA VALLÉE D'AOSTE**

**DIPARTIMENTO DI SCIENZE
UMANE SOCIALI**

**CORSO DI LAUREA IN
SCIENZE E TECNICHE PSICOLOGICHE**

**ANNO ACCADEMICO
2019/2020**

**TESI DI LAUREA
IL SOGNO: LA SUA STORIA, LE CATEGORIE E
UN'INDAGINE CONOSCITIVA SUL SOGNO RICORRENTE**

DOCENTE 1[^] relatore: Prof. Maurizio Gasseau

**STUDENTE Sharon Gotta
MATRICOLA 17D03967**

INDICE

Introduzione	1
Capitolo 1 IL SOGNO E LA SUA STORIA	
1.1 Prime fonti di oniromanzia	3
1.2 Il sogno nell' Antica Grecia	6
1.3 Il sogno, fede cristiana e Medioevo	12
Capitolo 2 LE CATEGORIE DEL SOGNO	
2.1 Artemidoro	17
2.2 Macrobio	20
2.3 Tobie Nathan	23
Capitolo 3 IL SOGNO RICORRENTE	
3.1 L'analisi del sogno	28
3.2 Sogni ricorrenti	34
3.3 Caso di un sogno ricorrente	36
Capitolo 4 INDAGINE COOSCITIVA	
4.1 Analisi dei dati emersi	41
4.2 Raccolta di sogni ricorrenti	52
Conclusioni	62
Bibliografia	68

“Gli uomini in stato di veglia hanno un solo mondo
che è loro comune. Nel sonno, ognuno ritorna
a un suo proprio mondo particolare”

Eraclito

INTRODUZIONE

L'oggetto di studio del seguente elaborato è il sogno, protagonista di un percorso che parte dalla sua storia, attraversando le varie classificazioni di esso nel corso del tempo, sino ad arrivare ad una più recente categoria, quella dei sogni ricorrenti, sui quali verrà posta particolare attenzione.

La motivazione che mi ha spinto ad approfondire questo tema è l'interesse, da anni rivolto, al mondo onirico (dal greco *óneiros*). Credo che i sogni siano fedeli compagni dell'uomo e delle sue esperienze, piacevoli e spiacevoli. Possono contenere immagini, pensieri, emozioni, essere molto vividi al punto di apparire reali o così enigmatici da lasciare il sognatore confuso ed offuscato. Tale attenzione deriva anche dalle mie esperienze oniriche che nel corso degli anni, sin da quando ero molto piccola, ho sperimentato. Il pensiero che durante la notte fosse così semplice ed automatico creare immagini, inscenare episodi di vita quotidiana o situazioni fantastiche ed irreali, mi faceva sentire un regista, che componeva il proprio film, ed allo stesso tempo uno spettatore, meravigliato da ciò che stava osservando. Trovavo curioso il fatto di non dover usare l'immaginazione, di non applicare alcuno sforzo per sognare.

Proprio per questo carattere così enigmatico l'uomo ha sempre provato a definirlo, cogliendone le molteplici sfaccettature. Altresì, nel corso degli anni, si è cercato di categorizzare questa mole così vasta di ciò che sono i sogni, in modo da rendere la loro esistenza più proficua.

A tal proposito il primo capitolo, del seguente elaborato, tratterà la storia del sogno, partendo dal pensiero dell'antica civiltà egizia giungendo alle teorie della filosofia greca e alla considerazione del sogno nelle religioni. Data la vastità dell'oggetto di studio verrà presentato il fenomeno onirico in relazione, non solo alle epoche storiche, ma anche agli elementi socio culturali di esse.

Il secondo capitolo approfondirà le categorizzazioni del sogno, ossia analizzando il pensiero di diversi autori, ed in che modo essi esaminino i sogni e suddividano quest'ultimi in classi, secondo le loro funzioni. Si percorrerà un'analisi che parte dalla concezione di sogno come evento mistico ed estraneo al soggetto sino alla visione di sogno come oggetto psicologico originato direttamente dal sognatore.

Significative, per lo sviluppo di questo mio interesse, furono anche le prime lezioni del Professor Gasseau, durante le quali si potevano condividere i propri sogni in aula, ascoltati dai miei colleghi ed ottenere un minimo confronto. In questo contesto scoprii i sogni ricorrenti ed il mio rapporto con essi. In una di queste occasioni presentai, alla classe, una rappresentazione che da tempo si manifestava nei miei sonni. Raccontai l'ultimo episodio della catena che si era formata, in cui venivo attaccata e derisa da un individuo di statura ridotta, a questo scherno e alle diverse provocazioni volevo rispondere opponendomi con forza, ma senza successo. Nonostante ci provassi, un'energia sconosciuta mi resisteva, impedendomi di ribellarmi con violenza a chi mi canzonava e punzecchiava. In seguito a diversi tentavi, poi, sentivo il mio corpo lentamente essere invaso da una particolare stanchezza, che mi spingeva al risveglio. La seguente tesi vuole, inoltre, dimostrare attraverso studi e teorie precedenti ed un'indagine conoscitiva (condotta su soggetti che rimarranno anonimi) i naturali elementi del sogno ricorrente, quali: definire l'oggetto in questione, proporre più tipologie di temi ricorrenti ed avanzare una comunanza tra essi. L'ultimo capitolo conterà infatti in una presentazione del fenomeno onirico ricorrente e nella descrizione di alcune delle caratteristiche emerse.

Particolarmente intrigante per me sono le sensazioni che questi conferiscono al sognatore al momento del risveglio. In base a ciò che si manifesta durante l'attività onirica della persona, quest'ultima, una volta tornato alla vita cosciente, sperimenterà emozioni e sensazioni di diverso tipo. Inoltre mi appassiona indagare come e con quali "strumenti" arrivare a comprendere le rappresentazioni oniriche, per poter utilizzare nell'ambito clinico ciò che durante il sonno viene manifestato.

L'uso dell'indagine conoscitiva è stato, per la formulazione del seguente scritto, di fondamentale importanza. Quest'ultima è stata inviata tramite indirizzo mail universitario a tutta la popolazione di studenti iscritti all'Università della Valle d'Aosta.

CAPITOLO 1: Il sogno e la sua storia

1.1 Prime fonti di oniromanzia

L'attività onirica è connaturata all'uomo, possiamo domandarci quali funzioni e bisogni abbiano e in che modo possa avvenire una comunicazione tra noi e questi. Diverse culture, in diversi momenti storici, hanno percepito il sogno in modi differenti, tuttavia sono molte quelle che hanno trovato nel sogno un'attività di comunicazione e come quest'ultimo possa risultare un "altro" rispetto a noi, un estraneo, un alter ego, col quale stabiliamo un rapporto solo attraverso questa comunicazione. Tale rapporto potrà prendere forma in concetti, azioni e riti a seconda della cultura e del momento storico dell'umanità.

Sogni in Egitto

Tra i primi popoli ad aver attribuito importanza al sogno vi è l'antico popolo degli Egizi, ad oggi considerati possibili precursori del pensiero analitico recente. Essi si concentrarono sulla dimensione extra cosciente di tale oggetto, sul suo linguaggio, sul contenuto e sulla simbologia. Talvolta questi rivelano possedere facoltà premonitrici, divinatorie e terapeutiche. Attraverso la meditazione e la preghiera si potevano raggiungere sogni e guarigioni (pratica dell'incubazione). Una preziosa fonte che documenta queste visioni è il papiro di Chester Beatty III che fornisce una corrispondenza tra il sogno e la sua esegesi. Talune credenze presenti in questo documento, rimangono vive nello spirito popolare attuale, come l'idea secondo la quale l'anima, nel sogno, erri fuori dal corpo. Di conseguenza ne corrisponde il pericolo di risvegliare brutalmente il sognatore, che potrebbe non trovare il tempo di reintegrare anima e corpo e dunque non trovare la via del "ritorno". Per quanto riguarda l'interpretazione del sogno e le sue facoltà premonitrici e divinatorie, interpretare il sogno significava conoscere la volontà degli dei. Nel libro dei sogni ieratico e risalente a quattromila anni fa vi è un elenco dei significati delle immagini oniriche, si presuppone quindi che questo manuale

venisse consultato a fini di una rapida e pratica classificazione. L'idea fondamentale in questo antico popolo era che il sogno consentisse una comunicazione con una dimensione extra terrena, con le divinità e con il mondo dei defunti. In seguito, l'analisi avveniva tramite una valorizzazione delle immagini simboliche e tramite contenuti ed espressioni del sogno come giochi di parole e qualità fonetiche.

I sogni in Babilonia

Con l'introduzione della scrittura, nella cultura babilonese troviamo una delle prime descrizioni di un sogno (risalente a 2000 a.C.) in cui viene descritto la manifestazione onirica del principe Gilgamesh, il quale incontra Enkidu, il suo alter ego onirico. In un primo momento tra i due avviene uno scontro ma, poiché nessuno riusciva a prevalere sull'altro, il principe decide di adottare il suo alter ego come fosse un fratello gemello. Quando Gilgamesh racconta questo sogno alla propria madre ella lo interpreta in senso profetico, trovando una chiave per la futura forza del figlio. È sotto questo punto di vista che si riconosce nel sogno il suo profondo potere comunicativo. In Babilonia si riteneva che il sogno fosse una verità certa e che se ben interpretata potesse stabilire una comunicazione. Quest'ultima poteva realizzarsi tramite le prime forme di *incubazione* (rituale taumaturgico). Questa prassi consisteva nel prendere sonno in un luogo sotterraneo, che avrebbe portato il sognatore più vicino alla profondità di sé stesso. Analogamente ciò avrebbe procurato sogni rivelatori, di profezie. Tale rituale fu ripreso anche dai sacerdoti dell'antica Grecia come nei templi dedicati al dio Asclepio, che svolgevano queste attività nei loro santuari a scopo terapeutico.

In questo contesto molta attenzione veniva dedicata ai sogni cattivi e persecutori, il sogno era quindi una mera espressione della natura diabolica dell'uomo. Una pratica utilizzata per la risoluzione di questi sogni persecutori era quella di incidere su di una tavoletta di argilla e in seguito porre la tavoletta in acqua, così che il sogno inciso sull'argilla potesse dissolversi.

I sogni in Israele

In questo contesto il sogno cambia di connotazione, Dio si manifesta all'uomo tramite sogno o visione, essi vengono da Dio e di conseguenza hanno carattere profetico. Dio manda il sogno agli uomini e contestualmente anche la capacità di comprenderli tramite un legame diretto con lui. Vi è però un'ambiguità dualistica: da una parte la pratica dell'oniromanzia, considerata superstiziosa, viene condannata e denunciata dall'opinione popolare. Tuttavia dall'altra parte è proprio nel Talmud, Sacro testo ebraico, che compare la prima chiave interpretativa onirica, in cui in un passaggio recita "un sogno che non viene interpretato è come una lettera che non viene letta" (Michellini Tocci, 1985). Alcune informazioni di rilievo sul sogno nel Talmud hanno costituito un punto di partenza per molteplici teorie nel tempo. I Maestri talmudici proposero cinque regole di interpretazione: la prima era il simbolo e l'allegoria; la seconda le omofonie e le omografie, ossia annominazioni di parole che spesso vogliono mettere in risalto l'opposizione di significati; la terza si concentrava sul calcolo numerico di lettere e parole; la quarta si basava sulla sostituzione e la combinazione delle lettere; l'ultima sottolineava l'importanza delle emozioni vissute nel sogno, per definirne la veridicità, e delle sue funzioni conoscitive (Mancia, 2004). Un' importante caratteristica che emerge in questo contesto è la plasticità del sogno, ossia la sua capacità di adattarsi, facilmente, alle più diverse interpretazioni che riceve. A dimostrazione di ciò, il Talmud riporta l'episodio del rabbino Banna'ah che dopo aver avuto un sogno volle consultare numerosi oniromantici. Al rabbino vennero restituite diverse interpretazioni e svariate predizioni. Sebbene queste fossero molteplici tutte si avverarono. Con quest'esperienza affiora l'idea che il significato del sogno dipenda dall'interpretazione e che a certe interpretazioni seguano certi sogni, confermando che "i sogni seguono la bocca" (Talmud Babilonese, Trattato Berakhot).

I sogni in Islam

L'unica arte divinatoria accettata dall'Islam fu l'oniromantica, praticata in Arabia per conoscere la volontà del cielo, amata anche dal Profeta Maometto, il quale fece di essa

una vera e propria scienza dell'osservazione dandole un assetto sistematico. Uno dei massimi teorici del sogno dell'antico Islam, il Profeta Dinwari, affermava che "il sogno è una conservazione tra l'uomo e il suo Dio". I testi per le consultazioni oniriche erano di carattere enciclopedico, in cui le interpretazioni venivano sistemate in versi così da poter essere memorizzate meglio. Tuttavia l'interpretazione del sogno deve tener conto del contesto sociale, economico e culturale del sognatore, e in base alla natura del sogno bisogna porre attenzione anche alla scomposizione ed ai possibili giochi di parole al suo interno. In questo contesto i sogni avevano funzione classificatoria, gli uomini infatti venivano suddivisi in categorie in base a ciò che sognavano: il sanguigno, il bilioso, il depresso ecc. (Mancia, 2004).

Il valore che l'antico Islam dava al sogno è evidenziato anche dal nome di Sadiqun, il custode del sogno, il cui significato è "veritiero".

In Oriente

Il sogno è dotato di sacralità, poiché nei sacri testi indiani la teoria del sogno è compresa nella Teoria dell'anima. Esso permetteva l'estensione della coscienza e la valutazione di una realtà esterna più vicina al sognatore. Il carattere soprannaturale del sogno si esprimeva nella pratica dei cosiddetti sogni sottili, i quali venivano indotti attraverso speciali tecniche e permettevano la comprensione di fatti non percepiti dalla coscienza ordinaria (Mancia, 2004).

1.2 I sogni in Grecia

Per gli antichi Greci, il sogno non è una rappresentazione imperfetta della realtà, né unicamente un flusso caotico di pensieri durante il sonno. Il sogno rappresentava uno stadio superiore di realtà, un limbo tra il mondo umano e il mondo degli dèi, che analizzarono dettagliatamente, distinguendone diversi livelli. Sognare era dunque un'attività di grande rispetto, specialmente per la sua funzione profetica e risanatrice. Tant'è che "i Greci attribuivano al mondo onirico un grado di realtà non inferiore a quella che noi siamo disposti a riconoscere soltanto al mondo della veglia" (Dodds, 1978, p. 102). Nascono così le "grotte dei sogni", ossia luoghi in cui il soggetto

sintomatico poteva vivere un'esperienza estrema, nel tentativo di ricercare la guarigione. Il buio e la solitudine permettevano alla persona malata di percorrere le tappe di un morte ritualizzata e la relativa rinascita. Questa prima e grezza psicoterapia veniva ampiamente impiegata anche nei tempi di culto di Asclepio (Esculapio nell'epoca Romana, tramite il rito dell'incubazione (ὕεγκοίμησις). Un culto iatromantico, sviluppatosi in Grecia, a partire dalla seconda metà del V secolo a.C sino ai primi secoli dell'Età cristiana.

Qui le persone, dopo una serie di rituali di purificazione (*abluzioni, digiuni, sacrifici, recita di inni e preghiere, accensione di lumi*) antecedenti e postulati alla pratica, necessari a rendere l'esperienza più efficace e facilitare il contatto con il divino (Canetti, 2010, p. 152), dormivano al centro del tempio, nell'*Abaton*. Lo scopo era quello di sognare il dio, il quale poteva conferire al sognatore suggerimenti per cure, funzioni di guida spirituale o curarlo direttamente. Pertanto il dio Asclepio veniva definito “vero e competente medico” (Canetti, 2010, p.151), assumendo le caratteristiche di uno sciamano guaritore. Il divino poteva manifestarsi sia durante il sonno naturale sia in uno stato di estasi onirico-visionaria ritualmente indotto. In altro caso, erano i sacerdoti a interpretare il sogno della persona e di conseguenza elargire consigli di cure. Il passaggio del rito dell'incubazione dal mondo ellenico al mondo latino segna una “metamorfosi dei processi rituali” (Canetti, 2010, p. 154). In Grecia si manteneva la pratica terapeutica del sogno, a Roma invece la prassi si incentra sulla mediazione interpretativa dei sacerdoti. Coloro che avevano funzione di interpretare il sogno della persona e di conseguenza elargire consigli di cure.

Benchè lo *Hieron*, santuario e dormitorio dedicato al dio, era luogo di cura e speranza, al suo interno non vi potevano accedere pazienti in punto di morte o donne in gravidanza. Questa particolare norma andava rispettata in modo da mantenere la purezza del luogo sacro.

Tale pratica diventò così comune poiché integrava in un unico rituale l'attività profetica e l'intento terapeutico. Assunse, nel tempo, notevole importanza al punto di diventare una scienza chiamata Onirocritica, letteralmente scienza che interpreta i sogni. Probabilmente il più famoso onirocritico del tempo fu Artemidoro di Dalidi il quale scrisse un'interpretazione dei sogni con lo scopo di costruire una sorta di repertorio di questi, un testo base per l'insegnamento di quest'arte. Un' opera di cinque

volumi che raccoglie circa trecento sogni di casi clinici e tutte le sue conoscenze a riguardo, frutto di numerose letture di testi recuperati nei suoi viaggi.

Tra le culture che diedero grande importanza al mondo dei sogni vi fu, sicuramente, la cultura greco-romana.

La filosofia

I poemi omerici sono il primo luogo in cui indagare il rapporto tra sogni e uomini, nell'Antica patria della filosofia. Nelle opere di Omero i sogni hanno origine divina, possono essere mandati all'uomo da dei o defunti. Nella letteratura greca omerica la caratteristica interessante che assume il sogno è quella di non essere più un prodotto del sognatore, ma è esso stesso a viaggiare sino a raggiungere la persona. In questo contesto il sogno non si genera, ma si osserva, come fosse uno "spettacolo teatrale" (Guidorizzi, 2013, p. 55). Essi possono manifestarsi in sogni sinceri, i quali passano dalla porta di corno, quanto ingannevoli e fallaci, i quali invece passano tramite la porta d'avorio. Omero riporta uno di questi, nell'Iliade, in cui narra di come Zeus, padre degli dei, sotto le sembianze di Nestore saggio re greco, si presentò in sogno ad Agamennone, re acheo. In questo episodio Zeus inganna Agamennone consigliandogli di mandare in battaglia il suo esercito contro i troiani e promettendogli una vittoria rapida. Il re acheo, seguendo le parole del suo fidatissimo re, attaccò Troia, sebbene in battaglia caddero numerosi achei. In questa narrazione il Padre degli dei ha voluto punire Agamennone, per aver fatto in modo che Achille si ritirasse dalla guerra, ingannandolo.

*"Disse così, mosse il sogno come sentì il comando
Giunse veloce alle rapide navi degli Achei,
andò a cercare Agamennone, figlio di Atreo e lo trovò
che dormiva nella tenda: il sonno dolce come ambra era diffuso intorno.
Gli stette sul capo, simile al figlio di Neleo,
Nestore, che tra i vecchi Agamennone rispettava molto;
simile a lui il Sonno cattivo disse:
"Dormi, figlio del saggio Atreo domatore di cavalli:
ma non deve dormire per tutta la notte un eroe che sa dar consiglio,*

*a cui l'esercito è affidato e si cura di cose importanti.
Ora comprendimi subito: sono messaggero di Zeus,
che di te, da lontano, molto ha pensiero e pietà:
Ti ha comandato di armare gli Achei dai lunghi capelli
rapidamente; ora potrai infatti conquistare l'ampia città
dei Troiani: di quella coloro che abitano le sedi dell'Olimpo,
gli immortali, non si occupano più; tutti infatti ha piegato
Era pregando e ai Troiani male è seguito
da Zeus; ma tu questo conserva nel cuore, dimenticanza non
ti colga, quando il dolce sonno ti lascerà” (Omero, Iliade, III, vv. 16-34).*

Tuttavia Omero narra anche di sogni che passano, invece, dalla porta di corno. Uno dei sogni più sinceri che egli descrive è il sogno che appare ad Achille, in seguito alla morte dell'amico Patroclo. Nel ventitreesimo libro dell'Iliade Achille si dispera e piange in seguito alla morte dell'amico Patroclo, quando il sonno lo prese. All'improvviso l'immagine del suo amico appena defunto gli si presenta davanti. Patroclo in un dialogo diretto gli chiederà una sepoltura giusta e lo avvertirà della sorte che gli spetta. Successivamente l'apertura che li aveva messi in contatto si chiude e Achille si sveglia.

*“Poi, cacciata la voglia di cibo e bevanda,
andarono tutti a dormire, ciascuno nella sua tenda;
ma il Pelide sulla spiaggia del mare urlante
si stese tra i singhiozzi, in mezzo a molti Mirmidoni,
all'aperto, dove le onde battevano la spiaggia.
Subito il sonno lo colse, sciogliendo le angosce dell'animo
in un dolce abbraccio: molto infatti aveva stancato le splendide membra
inseguendo Ettore davanti a Ilio battuta dai venti.
Ed ecco scese su di lui l'anima del povero Patroclo,
simile in tutto – grandezza, begli occhi
e voce – e vesti uguali indossava sul corpo:
gli stette sopra la testa e così gli parlò:
“Tu dormi e di me ti scordi, Achille:
mai, quand'ero vivo, mi trascuravi, ma ora che son morto mi trascuri.
Seppelliscimi quanto prima, così passerò le porte dell'Ade.*

*Lontano mi tengono l'anime, fantasmi dei morti,
 e non mi permettono di mescolarmi a loro oltre il fiume
 e così io vado vagando per la casa di Ade, dalle larghe porte.
 E dammi la mano, te ne prego: mai più
 uscirò dall'Ade, se non mi concedete l'onore del rogo.
 Mai più noi due, da vivi, seduti in disparte dai cari compagni,
 terremo consiglio; l'odiata Chera,
 che ebbi in sorte alla nascita, mi ha divorato.
 Anche a te è destino, Achille divino,
 morire sotto le mura dei ricchi Teucri.
 Altro dirò, te ne pregherò, se mi ascolti:
 non seppellire, Achille, le mie ossa separate dalle tue,
 ma insieme, come in casa vostra crescemmo,
 da quando, bambino, Menezio da Opono
 mi portò da voi, per un triste omicidio,
 il giorno in cui il figlio d'Anfidamante uccisi,
 stolto che fui, pur non volendolo, irato a causa dei dadi.
 Allora, avendomi accolto in casa, Peleo cavaliere
 mi allevò con cura e mi nominò tuo scudiero.
 E così anche l'ossa un'unica urna racchiuda,
 quella d'oro a due manici, che la nobile madre ti ha dato" (Omero, Iliade, XXIII, vv. 57-92).*

Lo statuto dei sogni nei poemi omerici risulta comunque essere piuttosto ambiguo, essi hanno caratteristiche di materialità e di sovrumunità, poiché il sogno viene paragonato ad un soffio, un vento, una sorta di veicolo che dall'ultraterreno può raggiungere l'umano, il quale possiede le capacità percettive per coglierlo. Si crea in questo modo un canale di contatto, un rapporto diretto tra divino e uomo, il quale, però non ha competenze per elaborare la rappresentazione onirica e trarre da essa conoscenze e previsioni in quanto la sua anima è limitata. Il sognatore è dunque destinatario di un messaggio, ultraterreno e prolettico, ed esecutore delle volontà contenute in esso.

Con il pensiero di Aristotele vi è una svolta nella filosofia riguardo al sogno. Con Platone si crede che il sogno sia una forma di conoscenza, necessaria alla mente umana. Sebbene egli affermasse che il sogno dipendeva dalla persona, e che, se questa

era buona avrebbe avuto sogni buoni e, al contrario, se il sognatore non fosse stato una brava persona avrebbe prodotto cattivi sogni (Solinas, 2012).

Aristotele, nei suoi tre scritti, *Il sonno e la veglia*, *I sogni*, *La divinazione durante il sonno* (*Parva Naturalia*, IV sec. a.C.), racchiusi in un'unica, organica e compatta, trattazione che descrive i fenomeni naturali che coinvolgono il corpo e l'anima dell'essere umano. L'attività del sognare racconta essere strettamente legata alla fantasia, una nostra facoltà percettiva. Non vi è infatti nessuna corrispondenza divinatoria tra origine del sogno e sogno stesso, il sogno ci rende consapevoli di stati morbosi in incubazione, di cui durante il giorno non ci accorgiamo, grazie all'amplificazione cui esso sottopone le impressioni (Freud, 1899). In sogno abbiamo dei phantasma, immagini su cui l'immaginazione deve lavorare. Ma perché abbiamo queste immagini in sonno? Aristotele afferma che durante la veglia siamo continuamente sottoposti a stimoli e percezioni. Di tutte queste impressioni ne vagliamo solo una parte, che non vengono a galla durante la veglia, ma si manifestano proprio nel sonno. Aristotele stravolge per questo il pensiero filosofico sul sogno dal momento che non individua in esso un carattere divinatorio. Afferma che se gli dei volessero comunicare con l'uomo lo farebbero di giorno, durante la veglia, scegliendo con più cura i destinatari.

"Poiché, in generale, anche alcuni animali oltre l'uomo sognano, i sogni non possono essere mandati da dio, e non esistono in vista di tale scopo: sono quindi opera demoniaca, perché la natura è demoniaca, non divina. Ed ecco la prova: uomini veramente semplici sono capaci di prevedere e hanno vividi sogni: ciò dimostra che non è dio che manda i sogni, ma tutti quelli che hanno natura ciarliera e strabiliare vedono visioni di ogni sorta. Dal momento che essi sono soggetti a stimoli numerosi e di ogni sorta, riescono ad avere casualmente visioni simili agli eventi e indovinano in questo come chi gioca a pari e dispari, perché anche a questo proposito si dice: "A furia di tirare, una volta o l'altra ce la farai": lo stesso succede qui. Non è affatto assurdo, quindi, che molti sogni non si realizzino, come non si realizzano certi sintomi che si hanno nel corpo o certi segni celesti, quelli ad esempio, che preannunciano piogge o venti." (Aristotele, IV sec. a.C. *De Divinatione per somnum, Parva Naturalia*)

Tale pensiero venne ripreso anche da Epicuro, il quale, come lo stesso Aristotele, collega l'attività onirica a cause naturali, sottolineando soprattutto l'impossibilità di qualche collegamento tra dei e uomini. Nella concezione epicurea il sogno è frutto dei

desideri e delle aspirazioni che occupano, durante gli stati coscienti, la mente dell'uomo.

1.3 Il sogno, fede cristiana e Medioevo

È frequente l'uso del sogno all'interno delle varie religioni, in cui assume un carattere carico di sacralità e mistero. Anche il cristianesimo si è servito dei sogni. "Pur condannando come idolatriche le più diffuse espressioni della mantica oracolare, prestavano non poca attenzione ai messaggi inviati da Dio" tramite sogni e visioni (Canetti, 2012, p. 9). Questi sono riportati diverse volte nell'Antico Testamento. Ve n'è esempio la Visione di Giacobbe, il quale, dirigendosi verso Carran, dovette fermarsi a prendere riposo. Dopo aver preso una pietra come guancia si coricò e si addormentò.

"Fece un sogno: una scala poggiava sulla terra, mentre la sua cima raggiungeva il cielo; ed ecco gli angeli di Dio salivano e scendevano su di essa. Ecco il Signore gli stava davanti e disse: "Io il Signore, il Dio di Abramo tuo padre e il Dio di Isacco. La terra sulla quale tu sei coricato la darò a te e alla tua discendenza. La tua discendenza sarà come la polvere della terra e ti estenderai a occidente e ad oriente, a settentrione e a mezzogiorno. E saranno benedette per te e per la tua discendenza tutte le nazioni della terra. Ecco, io sono con te e ti proteggerò dovunque tu andrai; poi ti farò ritornare in questo paese, perché non ti abbandonerò senza aver fatto tutto quello che ti ho detto". Allora Giacobbe si svegliò dal sonno e disse: "Certo, il Signore è in questo luogo e io non lo sapevo" (Gen 28:12- 18 CEI).

Il sogno in questo contesto è un mezzo comunicativo attraverso cui Dio vuole comunicare qualcosa all'uomo. Un esempio è il sogno di Giuseppe, in cui l'angelo del Signore gli annuncia che la sua sposa porta in grembo il discendente di Dio (Mt. 1,20 CEI) e che egli dovrà prendersene cura.

Il momento del sonno è per l'uomo momento di ristoro del corpo, ma anche di abbandono dai pensieri di veglia in cui può crearsi un'apertura spirituale tra uomo e divino. L' antifona che introduce il Cantico di Simeone recita: "Nella veglia salvaci Signore, nel sonno non ci abbandonare" poiché durante il sonno l'anima si libera, mentre il corpo si riposa essa può volgere la sua apertura al Signore.

Sebbene il sogno nella fede cristiana venga visto come strumento di comunicazione tra Cielo e Terra nella Bibbia vi sono numerose critiche a chi si dedica alla lettura dei sogni, i cosiddetti *falsi profeti*, i quali si permetterebbero di dare un'interpretazione a Dio, profanando la parola del Signore (Ger. 23:9 CEI).

I sogni nel Medio Evo

Il Medio Evo coincide con un periodo storico molto vasto, di una durata di circa 10 secoli (dal V al XV secolo d.C.). In quest'epoca avvengono rilevanti cambiamenti all'interno della società come l'espansione del feudalesimo, un forte calo della popolazione e la diffusione di carestie e pestilenze. In questo contesto drammatico si assiste ad una progressiva presa di potere del papato ed una successiva divulgazione di cristianesimo e monachesimo. Durante quest'epoca "la notte restò il simbolo del male e del peccato e, se il vespro cristiano doveva infondere nelle anime dei credenti la serenità e la coscienza della vicinanza di Dio, il diavolo era più vicino e più pericoloso col favore dell'oscurità. La contrapposizione tra il giorno e la notte è la contrapposizione tra la vita e la morte" (Gurevič, 1983, p. 110).

L'importanza del sogno in questo periodo storico segue un processo di aristocratizzazione, per cui gli uomini qualunque non hanno diritto al sogno. Le gerarchie di sogni, per quanto riguarda il primo Medio Evo, scompaiono e il sogno diventa possibilità di evasione dalla realtà. In questo contesto ha di nuovo valore oracolare. La dualistica visione del sogno di quest'epoca è evidenziata soprattutto da paganesimo e cristianesimo: nella civiltà pagana i sogni erano mandati da più dei, nel cristianesimo è un unico Dio che li manda, direttamente o attraverso angeli santi, hanno dunque carattere di autentica verità. Nel medioevo il sogno non è più vero o falso ma è divino o diabolico.

Il Cristianesimo, inoltre, introduce gli aspetti morali al fenomeno onirico, come la purezza del sognatore. Si assiste in questo periodo ad una censura alla pratica dell'oniromanzia. La pratica dell'interpretazione andava esercitata solo da ecclesiastici riconosciuti, in grado di distinguere i contenuti provvidenziali da quelli demoniaci che potevano confondere l'uomo per la loro ambiguità (Siniscalco, 1984).

Nel tardo Medio Evo, in seguito un processo di laicizzazione del sogno, si rovescerà il precedente ordine sociale e darà la possibilità all'uomo medio di esprimersi attraverso un mondo immaginario di simboli fantastici e onirici (Mancia, 2004).

È Tertulliano il primo grande teologo cristiano e fondatore di una teologia del sogno, all'interno della sua opera scrive che la maggior parte della conoscenza di Dio è data dal sogno. Tertulliano nel *De Anima* (210 d.C.) afferma che il sogno è un accidente dell'anima, la quale è immortale, continuamente attiva e di natura divina, dunque, non può che produrre sogni. I quali, a loro volta, generano conoscenza e quindi la possibilità di avvicinarsi sempre di più alla verità. Tertulliano distingue, inoltre, sogni: vani, ingannatori, torbidi, immondi, frustranti e lubrici inviati dal Diavolo una nuova istanza che introduce egli. Inoltre, sogni veri, edificanti, profetici legati a Dio. Infine, afferma che il ciclo sonno veglia è una metafora della vita umana, secondo cui la notte è un'immagine della morte e il risveglio del mattino è un'immagine della resurrezione. Agostino, verso la fine del IV secolo, idealizza attraverso il sogno l'onnipotenza di Dio. Egli distingue tre categorie di sogni: corporali, spirituali, intellettuali. Questi non sono classi separate, ma una sequenza gerarchica. Nel VII secolo, Isidoro di Siviglia mette in guardia gli uomini dai sogni lussuriosi, erotici e illusori. Poiché a turbare la pace dell'uomo medievale arrivano i sogni tentatori, collegati ad un profondo sentimento di frustrazioni che permeava la vita notturna dell'uomo medievale.

Nel XI secolo cambia radicalmente il pensiero medievale nei confronti del sogno, per cui il primo principio di interpretazione dei sogni era: l'idea centrale che un segno, comparso nel sogno, potesse avere molti significati. La natura del sogno può essere buona o cattiva a seconda dello stato spirituale della persona che sogna.

Pascalius Romanus, teorico di sogni del XII secolo, autore del *Liber Thesauri Occulti*, propone significati più profondi. Egli nomina i sogni *tegumentum*, *integumentum*, *tectum*, *figura*, *involucrum*, *ambages*.

L'interprete dei sogni diventerà il portatore di una divina speculazione e di divine cognizioni. In tale contesto il sogno è un fenomeno naturale, con correlati fisiologici, e il luogo privilegiato in cui l'immortalità dell'anima ed il suo rapportarsi con le sostanze spirituali può esprimersi e veicolare simboli individuali (Kruger, 1995). In questo contesto i sogni consistono in bacini di conoscenza, dalla quale, però non possiamo ancora trarre verità. Proprio con la nascita della teoria del sogno di Pascalius,

riaffiora di nuovo l'interesse al sogno, fuori della sfera del sacro. Per questo, ciò che rende caratteristico questo secolo è il tentativo di definire una teoria e una fenomenologia del sogno, non come rivelazione proveniente da Dio, dagli angeli o dai demoni, ma come modo di conoscenza naturale "che si realizza in forme simboliche e metaforiche" (Gregory, 1985, p. 115)

Nel XIII secolo i sogni erano diventati rivelatori di verità con riflessi politici e sociali.

I sogni nel Rinascimento

Infine, una figura di spicco nell'epoca del Rinascimento è quella di Gerolamo Cardano il quale, nel 1562, nella sua opera "Somniorum Synesiorum omnis generis insomnia explicantes libri IIII" spiega tutti i tipi di insomnia. Conduce un'esposizione piuttosto analitica che si compone di quattro libri. Nel primo spiega la teoria ed il significato delle immagini del sogno. Il secondo libro si rifà alla tipologia dei sogni. Il terzo comprende invece i tipi di sognatori: ricchi, poveri, sani, malati, eccetera. Il quarto libro, infine, comprende una raccolta di esempi di sogni e le loro interpretazioni, così che l'intera opera possa essere sia di carattere enciclopedico e sia una sorta di manuale di consultazione dell'arte dell'interpretazione dei sogni.

Il quarto libro riporta gli esempi secondo il genere di sogni; questi generi sono quattro e si distinguono tra di loro per le cause, che possono essere: corporee o incorporee, nuove o già presenti nel sognatore. Dalla loro combinazione otteniamo quindi i quattro generi: il primo si ottiene dalla combinazione tra cause corporee e nuove, riguarda i sogni di nessun valore o meglio identificati come falsi, causati da fattori esterni come cibi indigesti che fanno raggiungere al cervello vapori spessi, i quali causano sogni oscuri e confusionali. Il secondo genere comprende i sogni causati dagli umori presenti nel sognatore, questi possono essere o non essere in equilibrio, nel caso in cui non vi fosse disequilibrio il sogno potrebbe manifestare immagini serene come quella di un prato verde, possono rilevare possibili malattie (nel mondo classico li si utilizzava per produrre diagnosi e avanzare terapie facendo dormire il paziente in luoghi come grotte o il tempio di Asclepio) (Gasseau, 1995). Il terzo genere vede i sogni generati dagli stati d'animo del sognatore durante la veglia, anch'essi definiti di poco valore, ma che

evidenziano una possibile presenza di timori, speranze, rancori, gioie, amori nella vita di chi li sogna. Il quarto genere, infine, comprende i sogni generati da fattori superiori che possono abitare la nostra mente durante il sonno, hanno quindi un valore importante in termini di previsioni per il futuro e di ammonizioni. Tali sogni non sono destinati a tutti, anzi, possono averli solo persone di un alto rango e di una forte moralità. Questi ultimi sono i sogni che Cardano definisce veritieri e che provengono direttamente da un'intelligenza superiore.

Cardano, nel secondo libro, propone una propria categoria dei sogni che comprende: sogni oscuri, sogni che si dimenticano, sogni incompiuti, sogni in cui ci sembra di essere svegli, sogni vicini all'estasi, sogni del meriggio, sogni che sdoppiano la personalità, sogno nel sogno, sogni terribili, sogni grandi importanti, sogni ripetuti, sogni ricorrenti, sogni compositi, sogni perfetti, sogni che differenziano dagli idoli.

CAPITOLO 2: Le categorie del sogno

2.1 Artemidoro

Artemidoro di Daldis (II sec. d.C.), autore della *Ὀνειροκριτικά*, scrittore e filosofo greco, fu interprete di sogni e visioni, dedicò infatti la propria vita allo studio dell'onirocritica e alla raccolta ed interpretazione di migliaia di sogni. Credeva che i sogni fossero lo specchio della realtà e prediligeva un metodo classificatorio, che permettesse di stabilire quali sogni siano da interpretare e quali non lo siano. Poiché non sembrava interessato a quali meccanismi si nascondessero dietro a questi, ma la pratica dell'interpretazione che si può costruire sull'onirocritica.

Ne "Il libro dei sogni" (Artemidoro, II sec. d.C.) definisce il sogno come: "un movimento o un'invenzione multiforme dell'anima, che segnala i beni o i mali futuri. Stando così le cose l'anima preannuncia tutto ciò che accadrà con il trascorrere del tempo, presto o tardi; e per far ciò per mezzo di immagini proprie e naturali, chiamate anche elementi, in quanto essa ritiene che nel frattempo noi possiamo apprendere gli eventi futuri, istruiti dal ragionamento."

A livello diacronico propone innanzitutto una distinzione fra visione onirica e sogno. Egli definisce *ἐνύπνιον*, "l'esperienza onirica ordinaria, prodotta dall'elaborazione inconsapevole e automatica dei residui diurni" (Guidorizzi, 2013, p. 26) e *ὄναρ*, il sogno significativo. Nel primo caso si tratta dunque di un sogno sprovvisto di valore mantico, ossia di una rappresentazione di ciò che esiste al momento. Il secondo è, invece, il sogno profetico, un indizio di ciò che accadrà. Esso ha la capacità di proiettare il suo contenuto sulla veglia, creando una relazione di scambio tra coscienza e stato incosciente.

Alcune passioni per natura riaffiorano alla mente e si ripresentano a questa secondo il proprio ordine, accade quindi di avere visioni (*ἐνύπνιον*) che esprimano un sintomo della realtà. Il termine stesso, visione, scelto da Artemidoro, è appropriato non solo perché si tratta di un'immagine visibile durante il sonno, ma, in particolare, poiché ha effetto solo durante il sonno, scomparendo al momento del risveglio. Al contrario, il sogno (*ὄναρ*) non ha effetto limitato, ossia fintanto che dura il sonno, ma anche dopo esso. Inoltre, va considerato che ha la capacità di sollecitare l'anima, al

risveglio, all'attenzione sul preavviso agli avvenimenti futuri. Aggiunge in seguito che all'ἐνύπνιον (visione) è riconducibile l'allucinazione (φάντασμα), mentre rientrano nella sfera dell'ὄναρ (sogno) sia l'ὄραμα (visione che si manifesta a chi si trova in uno stato liminare tra sonno e veglia) che il χρηματισμός (sogno oracolare). Artemidoro propone un'ulteriore distinzione dei sogni profetici, ossia: diretti e simbolici. I primi sono quelle il cui significato corrisponde all'immagine onirica. Non a caso si deve il nome di questa classe, "diretti" poiché l'anima ritiene di non trarre vantaggi dalla premonizione degli eventi, che necessiterebbero di un sussidio esterno per l'effettiva rivelazione del messaggio, ma "li rappresenta direttamente attraverso le loro stesse immagini". In questo modo verranno immediatamente percepiti e riconosciuti e la loro realizzazione sarà, immediatamente, seguente. L'autore accompagna alle definizioni molteplici esempi, uno di questi sui sogni diretti: "un navigante sognò di naufragare, e così gli accadde, infatti non appena il sonno lo abbandonò, la nave andò a fondo, ed egli si salvò a stento". Per quanto riguarda i sogni simbolici sono rappresentazioni di qualcosa per mezzo di un'altra, considerato che l'anima si esprime in forma enigmatica.

Nella sua opera "Il libro dei sogni" espone in seguito una classificazione dei sogni suddivisi in:

personali che si riferiscono solo a chi ha visto il sogno, impersonali ossia che hanno esito per un'altra persona purché questa sia in relazione con chi la sogna, comuni in cui non ci sono persone di conoscenza, pubblici nei quali sono rappresentati monumenti, piazze e cosmici a seconda del loro soggetto, il quale determinerà il destinatario del messaggio.

Inoltre i sogni in relazione, di accordo o di disaccordo, con sei elementi fondamentali: natura, legge, uso, professione, nome e tempo. Ricordando che i sogni concordanti con l'elemento della natura risultano più nocivi, rispetto a quelli in disaccordo, nel momento in cui non corrispondono in modo positivo alle situazioni di fatto. Non solo la natura è soggetta di tali considerazioni, ma potrebbero essere formulate anche sugli altri cinque elementi.

A tal punto l'autore afferma di dover distinguere i due caratteri comuni dei sogni: genere e specie. Per genere si intende la relazione che esiste tra la quantità di segni presenti nel sogno e la quantità di significati del sogno stesso, ovvero quante cose

quest'ultimo preannuncia. Il carattere della specie è il risultato della combinazione di quattro elementi (buono/cattivo e aspetto interno/aspetto esterno). Dunque i sogni anche in questo caso possono essere buoni sia nel loro aspetto interno che in quello esterno, o al contrario, dunque cattivo in entrambi gli aspetti, o ancora, buono in un solo aspetto e cattivo nell'opposto.

Secondo Artemidoro il significato dei sogni è in stretta relazione con il sognatore, ossia al variare della persona, che produce il sogno, ne varierà il significato. Un pensiero che pare essere in contrapposizione alla metodologia classificatoria, ma che in realtà si traduce come una "mansione" necessaria che deve rispettare l'interprete, il quale non dovrà affidarsi alla sola suddivisione dell'onirocritica, bensì comprendere chi sogna al di là del sogno stesso. La conoscenza del sognatore sarà vantaggiosa sia verso costui che verso l'interprete, che dovrà dunque investigare accuratamente.

Artemidoro non fu il solo a concentrarsi sulla conoscenza del sognatore e sulla psicologia di quest'ultimo, infatti anche Sinesio di Cirene (370 d.C.-413 d.C.) scrittore greco neoplatonico nella sua opera *De insomniis* descrisse il sogno come mezzo di esperienze mistiche. Il suo trattato parte dall'origine psicofisica dei sogni, i quali nascono da ciò che ne rimane della percezione, ossia ciò che in termini aristotelici era l'"immaginazione", cioè la capacità dell'anima di evocare e rievocare immagini del passato personale del sognatore. Nel suo pensiero Sinesio ritrova corrispondenze tra sentimenti nel sogno e nella veglia, egli scrive: *"l'intelletto contiene le immagini delle cose che sono; noi potremmo aggiungere che l'anima ha in sé le immagini delle cose che divengono: dunque l'intelletto sta nell'anima come l'essere vivente sta nel divenire"* (IV sec d.C.). Per indagare la dimensione del sogno, infatti, Sinesio consigliava di tenere un diario dei sogni e di accostarlo ad un diario degli eventi di giornata.

Tra le teorie più note tra il IX ed il XII sec. d. C. vi fu anche il pensiero di Calcidio, filosofo romano neoplatonico. Egli struttura un breve trattato sui sogni, il *Commentario al Timeo di Platone*, in cui illustra l'attività onirica come funzione complessa, prodotto di una serie di cause possibili. Nel commentare il *Timeo* platonico designa tre possibili categorie oniriche: dell'admonitio, riguarda i sogni che portano un messaggio divino tramite figure angeliche o demoniache mandate da dio; dello *spetaculum*, in cui inserisce sogni che trovano origine nell'anima, non hanno carattere

predittivo; della *revelatio*, ossia quei sogni mandati direttamente da Dio, nei quale egli si manifesta. Calcidio elabora una distinzione di tipologie di sogni sulla base della loro origine, da quelli suscitati dalle impressioni interne e da un processo interiore dominato dalle passioni o, in forma più alta, dalla parte razionale dell'anima, a quelli, inequivocabili, inviati da Dio, culminanti nella visione in veglia (Barucci, 2012). Il suo orientamento neoplatonico gli permette di non escludere il ruolo della *divinatio* nell'origine dei sogni, per cui talune manifestazioni oniriche possono essere dirette espressioni ultraterrene e trascendenti.

2.2 Macrobio

Sebbene, la fonte più radicata per lo sviluppo della scienza dei sogni è sicuramente la figura di Ambrogio Teodosio Macrobio, scrittore, filosofo neoplatonico e pensatore romano, vissuto tra il quarto e il quinto secolo, nella sua opera più celebre "Commentarii in somnium Scipionis", commentario diviso in due libri, in cui realizza una precisa ermeneutica del Somnium Scipionis (Repubblica, Cicerone). Egli si discosta dalle proposte dei suoi predecessori, avanzando un approccio intermedio nel trattare il sogno. I sogni non sono più distinti in merito alla loro fonte (porta di corno e porta d'avorio). Tuttavia Macrobio mantiene i criteri di vero e falso, divino e mondano, ma non sceglie una via binaria, anzi integra tali dicotomie in modo da poter sviluppare delle suddivisioni interne. (Kruger, 1995)

Nel primo libro Macrobio approfondisce i sogni e li suddivide in categorie rispetto 4 criteri, sogni: veri o falsi, oscuri o rilevatori.

Sebbene Macrobio distingue l'origine e la natura dei sogni, non crea una dualità che vuole ridurre i sogni ad una classificazione antitetica. Al contrario egli accosta le diverse caratteristiche dei sogni, creando nuove combinazioni. In questo contesto il sogno agisce da tramite, "collocato tra le categorie opposte dell'immanente e del trascendente, del divino e del demonico, il sogno diventa strumento per esaminare l'area sfumata che collega i termini di opposte polarità" (Kruger, 1995, p. 120).

In base a ciò li distingue in 5 categorie, di cui 3 contengono sogni veri e divinatori, dunque con valore profetico (*oraculum*, *visio* e *somnium*) e 2 falsi (*insomnium* e *phantasma*).

1	<i>Visio</i> (gr: <i>hòrama</i>)	visione profetica	«vero (rivelazione attraverso una visione di eventi mondani)»
2	<i>Oraculum</i> (gr: <i>chrematismos</i>)	sogno oracolare	«vero (rivelazione da parte di una figura autorevole di un altro mondo)»
3	<i>Somnium</i> (gr: <i>ònar</i> od <i>oneiros</i>)	sogno enigmatico	«vero, ma espresso in forma di finzione»
4	<i>Insomnium</i> (gr: <i>ephiàles</i> o <i>enypnion</i>)	incubo	«falso (mondano)»
5	<i>Phàntasma</i> o <i>visum</i> (gr: <i>phàntasma</i>)	allucinazione/ apparizione	«falso (spettrale)»

Figura 1, Le cinque tipologie di sogni secondo Macrobio (Kruger, 1995, p. 50.)

Somnium: sogno enigmatico e simbolico, che necessita di comprensione e traduzione interpretativa. Sono sogni simbolici che devono essere decodificati, compresi dall'inizio per comprenderne la trama. Per questa categoria Macrobio afferma che il “sogno, propriamente detto, nasconde ciò che ci comunica sotto uno stile simbolico e velato di enigmi” (Macrobio, *Commentarii in Somnium Scipionis*, I, 3, 10). Il luogo ed i particolari che introducono il sogno sono fondamentali per riflettere sul contenuto. Gran parte dei *somnium*, scondo Macrobio, hanno valenza prospettica e finalistica, poiché il simbolismo del sogno vuole spingere il sognatore ad affrontare qualcosa che accadrà. In questa categoria sono compresi i sogni sulla morte, di fronte a cui ci si troverà in una situazione di preparazione ed accettazione di ciò che dovrà accadere. È per questo che Macrobio sottolinea l'importanza di analizzare il *somnium* nella sua integrità, da quando inizia la manifestazione sin al termine di essa. Questa categoria, ripresa da Gasseau (2009), viene paragonata ad un “rebus che va codificato” (Gasseau, 2009, p. 419). Per far sì che tale rebus venga interpretato in maniera corretta vanno innanzitutto individuati gli indizi iniziali, che permetteranno di giungere a risoluzione. Allo stesso modo dovrà comportarsi l'analista, il quale dovrà prestare accurata attenzione alle prime immagini dell'episodio onirico, come: luoghi, oggetti e personaggi. “I sogni simbolici ci chiedono di comprenderne l'inizio: se l'analista dà poca attenzione all'inizio di un sogno, è come se entrasse al cinema in ritardo e non

sapesse l'inizio dello svolgimento del film e, pertanto, non riuscisse a capirne la trama” (Gasseau, 2009, p. 421)

Visio, o visione: sogni che escono dalle porte di Corno, come visione mostrano come si manifesterà l'evento nella realtà. Si tratta di sogni piuttosto rari. Rivelano un evento della realtà che il sognatore non potrebbe conoscere se non attraverso questi, poiché deriva dall'aldilà del mondano, trascendendo spazio e tempo, palesano “persone o cose che vedremo in realtà più tardi si sognano come saranno allora” (Macrobio *Commentarii in Somnium Scipionis* I, 3, 9). Si tratta del sogno considerato “emanazione di Dio”, anche se non in modo diretto (Kruger, 1995, p. 49). Infatti spesso può assumere una forma ambigua e confusa difficile da comprendere. “L'interpretazione in questo contesto è il sogno stesso (Gasseau, 2009, p. 425).

Oraculum, o oracolo: il messaggio viene espresso tramite una figura autorevole proveniente da un oltre mondo che rivolgendosi al sognatore lo istruisce o gli preannuncia cosa accadrà. A differenza della visio in cui l'origine divina del sogno non è espressa tramite un interlocutore, qui vi è l'intervento di una figura divina che vuole comunicare con il sognatore. L'oraculum ha in questo modo un carattere profetico più diretto e divino, esprime il messaggio onirico senza enigmi, in esso “un Dio rivela esplicitamente che qualcosa accadrà o non accadrà, si dovrà fare o non fare” (Neri, 2007, p. 49.)

È da questa idea che ipotizza un “ponte” tra sogni divini e sogni terreni, introducendo il somnium, ossia ciò che si trova tra oraculum e visio. Ciò che si interpone tra illusione e realtà, il suo contenuto è infatti comunicato in maniera simbolica, tale da richiedere più attenzione nella sua interpretazione, rispetto agli altri. Espone una verità in una forma artefatta, non reale.

Insomnium, o incubo: Macrobio scrive essere apparizioni che si manifestano durante l'addormentamento, arco di tempo che va dalla veglia al sonno profondo e che esso sia “causato da un disagio fisico e mentale o da un'inquietudine dei confronti del futuro” (Macrobio, V sec. d.C., *Commentarii in Somnium Scipionis* I, 3, 4). Esso nasce da una condizione ritenuta irritante dall'uomo durante il giorno, ma che continua ad infastidirlo nel sonno riflettendo le sue angosce. Si manifestano dormendo, le stesse opprimenti ansie d'origine psichica, fisica ed esterna che ci assillano essendo svegli.

L'insomnium può essere originato da affanni del corpo, da angosce o da preoccupazioni di spirito, come l'amante che «sogna di possedere o di essere privo dell'oggetto amato» (Neri, 2007, p. 47). Tale sogno svanisce insieme alle condizioni che l'hanno causato a termine del sonno. Non lascia traccia di interesse o significato. Motivo per cui esso non è degno di interpretazione, poiché privo di carattere divinatorio. Suscitano nel sognatore attivazioni fisiologiche come sudorazione e tachicardia, che lo spingono a svegliarsi improvvisamente per interrompere la situazione angosciante che stava vivendo. Tuttavia, nonostante si svegli, rimarrà in lui un senso di oppressione ed inquietudine. È possibile che proprio a causa di tale angoscia così elevata che il sognatore non riesca a ricomporre le sue espressioni oniriche, ma cerchi di fuggirne.

Il phantasma, si verifica nel momento dell'addormentamento. Si tratta di rappresentazioni fantastiche, immagini irreali nelle quali si possono vedere forme che si ingrandiscono e si rimpiccioliscono, che vagano da una parte e dall'altra. Introducono il corpo e la mente ad una dimensione onirica più profonda. Il phantasma ha origine nella stessa mente del sognatore, non si tratta di allucinazioni, piuttosto di effetti ludici della mente a riposo. Esso si verifica tra veglia e assopimento (Barucci, 2012), un momento in cui queste figure possono essere ancora percepite come figure esterne e reali.

2.3 Tobie Nathan

In un più recente pensiero Tobie Nathan, psicoanalista francese (1948), indaga una nuova funzione del sogno, ossia quella di mantenere l'identità della persona durante il sonno. Lo psicanalista francese ammette, inoltre, la difficoltà che si può riscontrare nel designare una classificazione di essi, poiché tre caratteristiche fondamentali lo rendono problematico: "il sogno è un'illusione" quindi non può essere oggetto specifico di analisi, il sogno è interattivo e quindi è una composizione di tanti frammenti ricevuti da altrettanti ambienti circostanti diversi. Il terzo punto si rifà alle precedenti problematiche, a causa di esse coloro che hanno provato a classificare i sogni li hanno difatto integrati nella loro teoria. Tobie Nathan costruisce dunque una macro categoria che comprende: le effervescenze, ossia ansie e inquietudini transitorie comprensibili

immediatamente, le quali non hanno bisogno di interpretazioni; i segnali che informano di un avvenimento e i vettori che mettono in contatto il sognatore con forze soprannaturali, esseri o elementi con i quali non potrebbe avere contatti in stato di veglia. Nonostante ciò non ritiene che sia una suddivisione insufficiente, dal momento che si tratta di una classificazione prettamente teorica. Si deve quindi tener conto di altri parametri, per produrre una visione sistematica esaustiva, come: azioni, personaggi, luoghi e specie naturali, ma, soprattutto in basa alla risposta che questi inducono al sognatore. Solo in questo modo la suddivisione risulterà efficiente. Ciò che dunque si propone di fare è catalogare sogni in:

sogni che non hanno bisogno di essere interpretati: ossia non sono giunti ad un adatto livello di coerenza, non si è sufficientemente sviluppato nel corso del sonno. Dunque un'interpretazione di questi risulterebbe contorta e ambigua.

Sogni che rivelano segreti sulla persona: l'interpretazione può creare un clima di sospetto, in cui talvolta il sogno si trasforma in un giudice che pone il sognatore nella posizione di dover svelare a sé stesso un segreto tenuto nascosto.

Sogni di avvertimento: sono quei sogni in cui sono coinvolti stati d'animo di qualsiasi genere. La presenza di contenuto emotivo va intesa come avvertimento. Durante l'interpretazione di questi sogni la persona tende a descrivere più che il contenuto gli stati d'animo provati in quel momento. Sono sogni che spaventano poiché il sognatore raccontando la sua esperienza sperando in un conforto dell'interprete, ma che sono difficili anche per lui dal momento che risultano essere avvertimenti. In questa classe rientrano: sogni a sfondo sessuale, riguardo personaggi prossimi e non. Sogni che non riguardano il sognatore, si verificano soprattutto quando il sognatore occupa posizioni direttoriali in organizzazioni, professioni, come essere dirigente. Trattano questioni di interesse generale ma che risultano una missione per il sognatore che lo porti ad ottenere una riconferma della sua posizione. Nell'interpretazione è fondamentale che il sogno si espanda nella sua dimensione espressiva più autentica. Vi sono poi i sogni visitati dai morti ed infine il sogno nudo, il quale presenta un contesto più complesso. Si tratta di sogni di sfida, in cui viene ribaltata la realtà, rovesciando una situazione. Riguarda un'ammissione di sfida con sé stessi e con l'esterno, ed una decisione. Nell'interpretazione le nudità rappresenta una lacuna e proprio per mezzo

dell'interpretazione viene offerto il sognatore un vestito, cioè una conoscenza, uno strumento per giungere a consapevolezza.

Sebbene lo psicanalista francese giunga ad affermare che il sogno sia un “intelligente processo di fabbricazione”, dichiara anche che non si può avere la presunzione di ottenere, di esso, una spiegazione. Con ciò intende dire che non essendo il sogno una semplice rappresentazione del passato sarà certamente una complessa rappresentazione del futuro. Il sognatore, regista della propria proiezione, organizza ed inscena al meglio ciò che in futuro gli accadrà. In sogno non si rievoca il passato, ma ci si prepara al domani, come se la nostra attività onirica ci preparasse tramite simulazioni a ciò che si dovrà affrontare.

Di conseguenza la funzione dell'interpretazione non sarà quella di tradurre il contenuto “oscuro” del sogno allo stesso sognatore, ma quella di permettere la realizzazione del sogno stesso. In questo contesto interpretare significa agevolare e la sua mansione diventa quella di mezzo, attraverso cui conduce il sogno alla realizzazione. Pertanto, anche la figura dell'interprete non può essere associata a colui che svela i contenuti nascosti delle immagini oniriche, ma cambia connotazione, assumendo il ruolo di guida che accompagna il sognatore nel percorso di rappresentazione.

Un'ulteriore classe di sogni che per anni ha fatto discutere l'onirocritica è quella degli incubi. A cause degli aspetti angoscianti di esso è stato nella storia isolato, come se il contenuto che manifestava fosse di poco valore. Tuttavia, nel corso del tempo, viene rivolta attenzione all'incubo, che cambia origine ed accezione a seconda delle culture e delle epoche storiche che incontra. Il pensiero che accomuna tutte le epoche è che gli incubi infestino i sonni delle persone, recando loro malesseri anche durante la veglia. Macrobio li descrive come *fantasmi* che possono arrivare alla mente del sognatore che si trova nel limbo tra sonno profondo e dormiveglia. Per questo sono privi di valenza informativa, di valore divinatorio e perciò non degni di alcuna spiegazione. Egli ricollega questa categoria di sogni alla presenza di affanni del corpo e dello spirito. Le angosce sul futuro, le possibili sofferenze amorose causano turbamenti nei sonni delle persone, che non si estingueranno una volta svegli. Tali turbamenti sarebbero, secondo Macrobio, causati, per esempio, da situazioni di fame o di sazietà, ossia momenti in cui la persona ha necessità di liberarsi di qualcosa o, contrariamente, di “nutrirsi”, ed

introdurre qualcosa nel proprio corpo. Egli ipotizza che simili sogni, derivanti “da una condizione di spirito che aveva preceduto e quindi turbato il riposo del dormiente spariscono insieme al sonno, e ugualmente, svaniscono” (Neri, 2007, p. 47).

In ambito cristiano, l’incubo di discosta molto dal resto dei sogni, mezzi di contenuti provvidenziali, assumendo addirittura carattere demoniaco. Causa la forte influenza delle Sacre Scritture in cui la notte viene definita “simbolo di sventura e di morte” per via delle tenebre che la abitano (Sal. 90:5 CEI). L’incubo è, dunque, riconducibile all’*inlusio*, sogno espressamente demoniaco (Barucci, 2012,) che di solito si presenta con immagini tentatrici, poiché “anche satana si maschera da angelo di luce” (Cor. 11:14 CEI).

Sebbene, il maggior interesse rivolto alla categoria degli incubi è stato proposto dalla psicanalisi che fa di esso il risultato di esposizioni ad esperienze traumatiche. L’incubo è un messaggio dell’inconscio. Si manifesta per condurre il sognatore a prendere coscienza di un atteggiamento che deve cambiare nella vita. Secondo tale pensiero il contenuto del sogno facilita non solo la comprensione dello stesso, bensì permette di identificare con rapidità la causa, il trauma vissuto. Vengono così definiti gli incubi post traumatici. Manifestazioni oniriche, molto angoscianti e spesso ricorrenti, di persone che hanno vissuto episodi di violenza, di guerra, di morte. In questo contesto il soggetto si trova in uno stato di stress post traumatico piuttosto elevato, il che comporta sintomi di depressione, di ritiro sociale, fobie, insonnia e incubi. In questi sogni, nella maggior parte dei casi, si ripresentano al sognatore immagini di ciò che ha vissuto, con qualche modifica, ma mantenendo coerenza con ciò che nella realtà gli è accaduto. È di conseguenza comprensibile come la paura di rivivere quell’esperienza brutale influenzi negativamente l’intera vita del sognatore. Nonostante ciò Tobie Nathan descrive questa categoria onirica nel suo libro “Una nuova interpretazione dei sogni” e ne illustra la capacità terapeutica. Afferma infatti che l’incubo si ripresenta Nei sogni dell’individuo dedicandosi “alla decostruzione delle immagini proveniente dalla realtà” sino ad arrivare “a una nuova scena”. Si intende dunque, che in un trattamento di incubi post traumatici, risulta necessario mitigare i contenuti onirici, sebbene reali. La decostruzione porterebbe il sognatore a modificare le proprie scene oniriche, in modo che una situazione antecedentemente caratterizzata da un finale drastico, pericoloso e violento si possa trasformare in un’esperienza più piacevole.

Tuttavia la ricorrenza degli incubi può risultare distruttiva per il sognatore che si trova “intrappolato” dalle immagini che è costretto a vedere e a rivivere ogni notte e sulle quali non riesce ad imporre controllo. Sebbene questo in tipo di sogni si possa riscontrare una funzione evolutiva dell’uomo, l’incubo ha in questa logica un principio difensivo del soggetto, esso lo informa sui possibili pericoli che la realtà nasconde, spesso proprio quei pericoli che l’uomo tende a negare o volontariamente a non comprendere, così da non sentirsi minacciato ed in situazioni angoscienti. “L’incubo è un ammonimento rivolto al sognatore, ma anche alle persone immediatamente vicine a lui, che gli segnala come al risveglio si troverà scaraventato in una situazione che comporta un grave pericolo per la sua sopravvivenza, la sua vita privata, la sua carriera, la sua famiglia” (Nathan, 2011, p. 37)

Il ripresentarsi di immagini minacciose ricorderebbe in questo modo al sognatore il fatto che il pericolo non sia ancora estinto, il protrarsi del sogno corrisponde “al protrarsi della situazione di pericolo” (Nathan, 2011, p. 39).

Per quanto riguarda gli incubi che si presentano senza essere preceduti da eventi traumatici si può affermare che anch’essi debbano essere oggetti di particolare attenzione. Mentre gli incubi post traumatici riportano alla mente dell’individuo la sgradevole situazione vissuta, gli incubi che si manifestano in assenza di eventi traumatici hanno, spesso, una funzione predittiva. Avvertono, in questo modo, il sognatore ad una possibile situazione di minaccia, della quale potrebbe aver colto i segni durante la veglia, ma sui quali non ha diretto attenzione. Anche in questo caso la ricorrenza di tali immagini avrà fine solo quando “la persona avrà preso pienamente coscienza del pericolo in cui incorre [...] assumendo un atteggiamento attivo di fronte a ciò che la minaccia”.

Specialmente per questa categoria di sogni, gli incubi, l’interpretazione risulta importante e “salutare”. Innanzitutto la funzione dell’interpretazione risulta benefica al sognatore poiché una volta giunti alla comprensione di ciò che l’incubo vuole comunicare esso non si ripresenterà più, dando sollievo alle notti del sognatore. In secondo piano l’interpretazione ha anche funzione “restauratrice”, attraverso essa si possono ristabilire i naturali sistemi difensivi del soggetto “minati dall’evento traumatico” (Nathan, 2011, p. 40).

CAPITOLO 3: Il sogno ricorrente

3.1 L'analisi del sogno

“Nella notte, quando gli occhi sono spenti alla luce l'uomo ne accende una per sé”. Eraclito

Dagli albori della civiltà umana i sogni hanno assunto interessi ed accezioni diverse. Per molto tempo furono percepiti come sogni profetici e simbolici, un fenomeno naturale, protagonisti di una lunga storia evolutiva. Spesso nel corso dei secoli le loro funzioni si sono rivelate essere anche di sopravvivenza, sia per l'individuo che per la sua specie più in generale. Come vuole rivelarsi il sogno premonitore, il quale vorrebbe dare informazioni in merito al futuro. Cambiò connotazione soprattutto a termine del diciannovesimo secolo, nel contesto viennese, con la pubblicazione de “L'interpretazioni dei sogni” di Sigmund Freud (1899). Secondo cui il significato del sogno va ricercato nel subconscio, vengono per questo definiti due tipi di contenuti di esso: contenuto manifesto, la storia e gli elementi che vengono ricordati dal sognatore al risveglio e contenuto latente, ossia l'oggetto “mascherato” da indagare. A tal proposito Freud afferma che i sogni sono messaggi che si verificano a causa di conflitti e desideri insoddisfatti della vita diurna, che durante il sonno, per via di una minore attività della coscienza, vengono a mente sotto forma di immagini oniriche.

Dunque, i sogni rappresentano una via d'accesso a ciò che è la psiche umana. Un pensiero condiviso anche in seguito dalla psicologia individuale adleriana. Sebbene quest'ultima affermi che l'attività onirica possa essere riconosciuta come espressione di desideri inconsci, la Psicologia Individuale allarga il proprio punto di vista, affermando che i sogni vadano rapportati allo stile di vita del sognatore. Secondo tale pensiero, il sogno assumerebbe anche il ruolo di indice, con la funzione di segnalare momenti di difficoltà nella vita diurna del sognatore (Adler,1931). Questo significa che coloro che sognano si trovano, probabilmente, di fronte a situazioni problematiche della propria vita, che non sembrano riuscire affrontare. Il sogno diventa un mezzo di comunicazione dinamico, attraverso cui può riemergere il passato, si possono contrastare le situazioni del momento ed è possibile prospettare eventi futuri. Esso è

in grado di “raccontare” tramite immagini sentimenti ed impressioni, poiché una volta svegli, svaniscono quelle immagini, ma le emozioni, che i sogni hanno fatto sorgere, rimangono.

In contrasto invece con il metodo Hall e Van de Castle (1966) secondo cui i sogni vanno analizzati alcuni aspetti fondamentali come i personaggi, le relazioni e le interazioni tra questi. Per questo motivo si tratta di un metodo sistematico di classificazione dei sogni. Il pensiero di Hall si avvicina alle teorie cognitive comportamentali, secondo cui il contenuto del sogno è evidente, non vi è necessità di ricercarlo, pertanto i sogni sono espressioni delle emozioni da svegli, espressi in forma di narrazione.

La neurofisiologia descrive la fase REM (Rapid eye movement) la fase del sonno onirico. Questa fase è caratterizzata da particolari cambiamenti psicofisici, come l'attivazione di processi vegetativi, di specifiche ghiandole endocrine e cambiamenti del tono muscolare, mentre, a livello cerebrale prova la riattivazione autonoma dell'ippocampo, area più primitiva. L'ippocampo durante il sonno profondo invia informazioni alla corteccia cerebrale, la quale a sua volta reagisce. Questo scambio è risultato simile ad attività che si verificano durante la veglia per formare memorie stabili. La neurofisiologia prova inoltre che tutti sognano durante la notte, indipendentemente dal fatto di ricordare o meno il contenuto durante la veglia. Per questi motivi, si avanzano diverse ipotesi, sulle funzioni del sogno come per esempio: procurare una soddisfazione, seppur fittizia, di desideri altrimenti non realizzabili, favorire la memorizzazione attraverso una scrematura delle informazioni apprese durante la veglia o una sorta di pulizia del sistema nervoso. Sebbene, sotto un punto di vista più psichico il sogno possa avere altrettante funzioni, si condivide l'idea che il sogno possiede un compito fondamentale nella vita di ognuno (Lombardo, 1980).

Come mostrato in precedenza, questo naturale e particolare oggetto di studio è stato trattato e indagato nel corso dei secoli da moltissimi ricercatori e pensatori. Il rilievo e l'interesse che si perse tra il XVI ed il XIX secolo venne poi recuperato nei primi decenni del XX con il contributo di Sigmund Freud, giovane medico influenzato dalla teoria positivista. In seguito alla conoscenza di Jean-Martin Charcot e dei suoi studi scientifici sull'ipnosi, sull'isteria e sulle nevrosi traumatiche (considerato per questo ad

oggi il precursore della psicoanalisi) il giovane Freud indirizzò le sue ipotesi in direzione diversa dal punto di vista della medicina del XIX secolo. Fu così che il fondatore della psicoanalisi giunse alla teoria dell'inconscio, che presto lo porterà alla stesura de "L'interpretazione dei sogni" nel 1899, un trattato scientifico che ripresenta la validità psichica del contenuto onirico, sino ad allora non preso in considerazione. Freud iniziò ad annotare i propri sogni sempre più spesso, così da ricordarli con maggiore frequenza, e i sogni dei propri pazienti. Raccolse centinaia di sogni con lo scopo di trovare leggi comuni alla creazione di questi. Giunse alla concezione che il sogno avesse una funzione appagante, ossia, fosse una forma di pensiero che si manifesta durante il sonno, dedita a soddisfare, in modo mascherato, i nostri desideri più inconsci. Desideri che nello stato di veglia risultano essere inammissibili. Per questo Freud distingue due tipi di contenuti del sogno: il primo, il contenuto manifesto riguarda ciò che il sognatore potrebbe ricordare al risveglio, trama, scenario e personaggi. Il secondo contenuto è invece quello latente, ossia ciò che effettivamente ha determinato il sogno, i desideri e le loro dinamiche che hanno scatenato le immagini, i suoni e le impressioni del sogno, il lavoro onirico. Quest'ultimo contenuto è ciò che dovrà essere approfondito ed interpretato attraverso le associazioni libere, indagando gli elementi manifesti del primo. L'uso delle libere associazioni permetteva all'analista di cogliere dettagli del sogno che non venivano specificati, tramite questi egli poteva creare nessi logici e causali, necessari a ricostruire il sogno e poterlo esaminare da un ulteriore punto di vista. In questo modo lentamente i significati più intrinseci potevano dare una spiegazione al contenuto latente, o addirittura "smascherarlo".

Freud riteneva che una volta interpretato il sogno nella persona poteva verificarsi un cambiamento. Tuttavia si rese conto che durante l'interpretazione entrava in gioco la resistenza che il sognatore opponeva al momento. Essendo questa un ostacolo, nel momento in cui veniva riscontrata bisognava orientare l'attenzione e la concentrazione su essa, in modo da coglierla ed elaborarla. La presenza di possibili resistenze denotava, secondo Freud, la validità dell'interpretazione.

Nell'opinione freudiana, durante il sonno si manifestano, come sopra citato, desideri, che, durante la vita cosciente, si vogliono reprimere o nascondere. Si può trattare di emozioni negative, che non rispettano le moralità della vita sociale, o, come spesso

afferma il padre della psicoanalisi, di desideri sessuali perversi e incestuosi, seppur in forma indiretta. Pertanto, durante il sogno emerge il meccanismo della censura, non permettendo all'immagine di presentarsi cotale. Ciò può avvenire, secondo Freud, attraverso i seguenti meccanismi: condensazione, elaborazione plastica, spostamento ed elaborazione secondaria.

Carl Gustave Jung si interessò presto alla psicoanalisi e alle teorie freudiane. In seguito all'incontro con Freud, nel 1906. Tuttavia, alcuni anni dopo, Jung si allontanò dal pensiero del padre della psicoanalisi, che riteneva limitato all'idea che la psicologia dell'uomo fosse riconducibile solo ai temi della sessualità e del desiderio infantile dell'incesto. Il giovane Jung inizia, dunque, ad avvicinarsi ad altre correnti di pensiero e religiose come induismo e buddismo.

In seguito, la teoria sui sogni e le, ormai evidenti, discrepanze di pensiero portarono Freud e Jung ad un amaro distacco. L'orientamento di Jung si definì col tempo e si discostò sempre di più dalla psicoanalisi, sino al 1913, in cui elaborò la "Psicologia analitica".

Jung si trovava in disaccordo con il padre della psicoanalisi riguardo l'interpretazione freudiana della simbologia, a carattere esclusivamente sessuale, anche se il linguaggio arcaico del sogno ricondurrebbe ad analogie con la sessualità, ma non per forza l'interpretazione va indirizzata ad un contenuto esclusivamente sessuale. Inoltre, l'idea che il sogno sia l'espressione dell'allucinatoria soddisfazione di un desiderio rimosso inconscio.

Jung si dedicò per anni a studi mistici, al mondo dell'occulto e all'uso dei simboli. Comunemente l'uomo utilizza la parola scritta o parlata per esprimere un significato, ma spesso fa uso anche di segni che, seppur singolarmente possono essere privi di significato, attraverso l'uso comune assumono un senso condiviso per denotare un qualcosa. Non sono però da confondere con i simboli, mentre i precedenti sono segni, il termine simbolo concerne il tipo di rappresentazione che abbia caratteristiche specifiche oltre il suo significato ovvio e comune. Per esempio, anche immagini e parole possono essere considerate tali, ma solo nel momento in cui queste non racchiudono in loro il significato evidente e istantaneo. Implica infatti ciò che è sconosciuto e inaccessibile a noi. In particolari aree del mondo oggetti conosciuti

comunemente possono avere connotati ed assumere significati diversi in certe condizioni.

Non si può dunque spiegare cosa questi simboleggiano poiché hanno un notevole aspetto inconscio. È a tal proposito che si introduce l'uso dei simboli: le limitazioni della nostra mente che non prevedono capacità oltre la comprensione razionale, fanno in modo di utilizzare dei simboli per rappresentare concezioni superiori, che non potremmo spiegare per intero.

Tuttavia, l'uomo adopera tale "scorciatoia" grazie alla sua produzione inconscia e libera di simboli durante la propria attività onirica. Il sogno infatti è l'espressione di come l'inconscio elabori certi simboli. Secondo Jung il sogno è frutto della natura, funzionale all'uomo, e come tale non può essere governato dalla nostra volontà. Freud afferma che i sogni siano riconducibili a meccanismi razionali, ma Jung sostiene il contrario, i sogni sono irrazionali, essi si verificano, si presentano durante il sonno senza una circoscritta causa a cui vanno ricondotti. Come riporta nella sua opera, *L'essenza dei sogni* (1915, in *Opere*, vol. 8):

"il sogno è un frammento di attività psichica involontaria che è cosciente quel tanto che gli occorre per essere riprodotto in stato di veglia. Tra i fenomeni psichici il sogno è quello che forse offre il massimo di elementi irrazionali".

In seguito a quest'ipotesi afferma che, non essendo intenzionale, porta con sé enigmaticità e ambiguità. Esso può spaventare o irritare il sognatore perché, quest'ultimo non li comprende, tale difficoltà deriva dalle limitazioni della coscienza dell'io, la quale non è in grado di comprendere ciò che nell'attività onirica viene espresso. Tuttavia, Jung si sente di poter affermare che in nessun caso i sogni mentano, ma che è solo molto complesso comprenderne il significato. Piuttosto, essi sono ritenuti "fedeli" mezzi attraverso cui la coscienza può raggiungere le immense profondità dell'anima. È infatti l'anima a rappresentare il mistero che il sogno porta con sé, un enigma che viene presentato al sognatore attraverso il sogno, in cui egli si ritrova ad essere attore e pubblico nello stesso momento. La mente umana tende ad inglobare "tutto" in un'unità. Come racchiude in un'unica struttura conscio e inconscio, allo stesso modo integra attività opposte come la veglia e il sonno. Ed è in tal modo che l'inconscio incontra la possibilità di entrare in contatto con la coscienza,

attraverso il sogno, in cui due polarità come spirito e istinti si riuniscono in un unico e complesso evento. Dall'unificazione della totalità dell'individuo emerge il simbolo.

Il modello junghiano si scinde in quattro punti essenziali secondo cui, come sopra accennato: il sogno è un prodotto dell'inconscio, orientato secondo una prospettiva finalistica, espresso in forma di composizione drammatica, e si esprime nel centro del lavoro analitico (Quaglino, 2009, in Gasseau e Bernardini, p. 116). In questa visione non solo il sogno è narrazione, ma vera e propria azione scenica, per cui "Tutta la creazione onirica è sostanzialmente soggettiva, e il sogno è un teatro in cui chi sogna è scena, attore, suggeritore, regista, autore, pubblico e critico insieme" (Jung, 1948, p. 285). Antiteticamente il sognatore vedrebbe sé stesso, parti della sua psiche, nelle vesti e sembianze di altri personaggi.

L'approccio di Jung si discosta da quello freudiano, più sintetico e concretista, anche per via del diverso interesse rivolto al sogno. Infatti, l'attenzione di Jung si soffermava piuttosto sulle funzioni che, il sogno, produce sulla psiche. Afferma per l'appunto che l'inconscio possiede capacità autonome, come la funzione compensatrice, una sorta di "autogoverno" dell'organismo psichico affinché possa ricrearsi un adattamento reciproco tra conscio e inconscio. Scopo di tale funzione è evidenziare comportamenti, stati o atteggiamenti che nella vita cosciente sono stati trascurati senza considerare il punto di vista dell'inconscio. Jung si interroga, inoltre, rispetto al linguaggio onirico del sogno, il quale utilizza metafore, analogie e simboli portatori di profondi significati. Propone pertanto la funzione simbolica del sogno che parla per immagini, quest'ultime sono simboli che non hanno avuto riscontro nella vita diurna. Jung li definisce "mediatori d'energia" tra conscio e inconscio e tra inconscio personale e inconscio collettivo. Designa ancora due funzioni del sogno: la prima, equilibratrice indirizzata al mantenimento della stabilità tra contenuti psichici consci e inconsci; la seconda, prospettica, la quale evidenzia le qualità di plastiche delle rappresentazioni oniriche. Il sogno è, dunque, in grado di preparare il sognatore a possibili situazioni che si verificheranno nella realtà.

Jung ritiene esistano sogni tipici, che ricorrono, a seconda del sognatore e della propria appartenenza culturale, per motivi ed elementi. "Molti tipi di struttura onirica dipendono da schemi di credenze trasmessi per il tramite della società, i quali non ricorrono più quando tali credenze scompaiono. Non solo la scelta di questo o quel

simbolo, ma la natura stessa del sogno sembra conformarsi a rigidi schemi tradizionali” (Dodds, 1978).

Un esempio sono le ricorrenze mitologiche, sebbene, spesso non si sia a conoscenza dei miti. Una di queste immagini più comuni sono quelle dell'eroe e del vecchio saggio. La presenza di motivi onirici ciclici e mitologici sviluppò in Jung l'idea che l'uomo racchiuda in sé tracce dell'evoluzione del suo spirito. Vengono così suddivisi, sotto quest'ottica i piccoli sogni ed i grandi sogni. Mentre i primi possono comparire più facilmente e riguardano la sfera personale del sognatore, la seconda categoria riguarda i sogni più profondi e di considerevole significato. Quest'ultimi hanno una struttura ed una percezione simbolica molto forte, per questo difficilmente vengono scordati una volta svegli. La loro complessità deriva dal fatto che in essi racchiudono l'essenza e l'eredità psichica dell'uomo. I sogni mitologici, pertanto, sono riconducibili a tale categoria, dal momento che sono ricchi di elementi di materiale primordiale, universale in tutte le culture e in tutti i tempi (archetipi). In questo contesto non sono più solo esperienze individuali, ma si traducono nel nucleo dell'esistenza umana.

Jung individua 4 categorie essenziali di sogni, che suddivide in base alla loro funzione rispetto al sognatore, essi sono i sogni: compensatori, prospettici, riduttivi e reattivi.

Per quanto riguarda la prima categoria, sebbene Jung definisca “angusta” l'ipotesi di Freud secondo cui la funzione del sogno è appagare i desideri dell'uomo, non la rifiuta del tutto, poiché anch'egli riconosce una capacità compensatrice del sogno, seppur da un punto più biologico. Di conseguenza afferma che il sogno può compensare di volta in volta la situazione cosciente. Ad ogni modo il sogno pur “parlando” una lingua sconosciuta ci vuole comunicare ciò che manca. Diversamente, i sogni prospettici emergono dal profondo inconscio anticipando al sognatore possibili azioni future della vita conscia. Tuttavia non si tratta di una funzione profetica, ma ipotetica. La terza categoria comprende i sogni riduttivi nei quali si riscontra un'azione compensatoria, ma inversa. Essi si riscontrano in sognatori che, a causa di una pressione, un ideale collettivo, non si “sentono all'altezza”, per cui l'inconscio ha un effetto compensatorio negativo, distruttivo per l'individuo che viene svalutato. In fine presenta i sogni reattivi, categoria in cui rientrano i sogni post traumatici, immagini spesso ricorrenti

di esperienze di vita cosciente che hanno provocato nell'individuo stati emotivi profondi e angoscianti.

3.2 Sogni ricorrenti

La categoria di sogni che vorrei approfondire in particolare, in questa tesi, è quella dei sogni ricorrenti. Con tale espressione s'intende il ripresentarsi, seppur in varie forme, di uno stesso tema onirico, che spesso corrisponde ad un conflitto presentatosi prima della presentazione del sogno.

Storicamente il sogno ricorrente venne analizzato già nel II secolo a.C. da Artemidoro Daldiano, il quale riteneva che la funzione di questa categoria di sogni fosse quella di ricalcare un messaggio importante che il sognatore deve comprendere. Dunque il motivo attorno al quale i sogni si sviluppano si ripresenterà periodicamente sino a quando non verrà compreso.

In seguito, la visione strettamente determinista freudiana, secondo cui il sogno è associato ad un rituale regressivo, afferma di poter stabilire con sicurezza e senza l'aiuto dell'interpretazione che il sogno ricorrente contenga elementi dell'infanzia, si presenti per la prima volta nel corso di essa e si ripresenti ciclicamente durante la vita dell'adulto. (Freud, 1899). Tuttavia si tratta di una visione piuttosto limitata di ciò che è la ricorrenza onirica, poiché non ne vengono esaminate le possibili origini e funzionalità.

Quello dei sogni ricorrenti è un fenomeno piuttosto interessante proprio perché alcune persone, adulte, affermano di sperimentare lo stesso sogno sin dall'infanzia. Le cause che ricorrono alla ripresentazione dello stesso tema onirico possono essere molteplici, benché nessuna di esse sia certa. Si ipotizza, pertanto, che questo tipo di sogni possa cominciare per via di un evento traumatizzante, che ha segnato l'individuo. Altri pareri indicano, invece, che questi sogni abbiano un'azione compensatrice rispetto ad alcuni "difetti" nell'atteggiamento della persona nei riguardi della vita. Ancora, altre teorie affermano che i sogni ricorrenti abbiano un ruolo prospettico, essi avvisano il sognatore in merito a ciò che potrebbe accadergli in futuro. (Jung, 1961).

M. Gasseau aggiunse alle precedenti cinque categorie, proposte da Macrobio, altre due. La prima tratta i sogni ricorrenti mentre la seconda tutti i sogni a contenuto

sociale. Particolare caratteristica che contraddistingue la prima categoria è sicuramente il fatto che i sogni ricorrenti si ripresentino nei sonni del sognatore in archi di tempo anche molto lunghi con il medesimo motivo. Questi sogni risultano essere più assidui tra le persone che non hanno mai iniziato un percorso di analisi o che hanno cominciato da poco. Ciò accade poiché gli individui che già hanno un trascorso di lavoro su sé stessi e sui propri sogni tendono a perdere la loro “carica energetica”. Pertanto, una volta compresi, tali sogni, non si manifesteranno più e daranno spazio alla psiche di aprirsi a nuovi contenuti. È una catena di tanti sogni ripetuti che, probabilmente, emergono a causa di un conflitto non elaborato, riproducendo simbolicamente una situazione traumatica che “cessa immediatamente quando riceve un'interpretazione esatta” (Jung, 1948, p. 223). Nel corso degli anni Jung ricerca nei sogni i simboli onirici (*motivi*) che ricorrono maggiormente. Alcuni dei motivi che individua sono: l'essere inseguiti da esseri spaventosi, la caduta, il volo, le situazioni di imbarazzo e di pericolo, il combattere con armi inutili, il correre senza meta, il “diventare infinitamente grande o infinitamente piccoli”, classificato come motivo tipicamente infantile (Jung, 1961, p. 35)

A tale proposito spesso nel raccontare i propri sogni ricorrenti si sperimenta uno stato di angoscia. La causa potrebbe ricondursi alle emozioni che vengono provate durante il sonno. Si tratta infatti, solitamente, di emozioni in conflitto tra loro.

Accade spesso che la situazione sia uno stato di rabbia in cui si voglia usare la violenza, ma qualche forza non ci permette di realizzare il nostro intento.

Per elaborarli possiamo analizzarli o rappresentarli tramite psicodramma. spesso inscenare virtualmente l'origine del conflitto può elaborare il trauma ed estinguere l'esperienza di sogni così faticosi.

Il sogno ricorrente va quindi accompagnato con tutte le funzioni psichiche: va disegnato, rappresentato, scritto, giocato, per ripristinare il collegamento psichico con la propria vita, con il motivo oscuro e segreto che lo ha attivato.

Non è però semplice interpretare questi sogni dal momento che, a causa delle numerose serie di sogni (cronicizzazione dei contenuti onirici), è difficile risalire al primo sogno. “Un sogno ricorrente implica anche una notevole difficoltà interpretativa, poiché spesso, dopo tanto tempo, i contenuti onirici si sono cronicizzati – come il sintomo

cronicizzato di un antico conflitto –, e ciò impedisce di tornare al ricordo del primo sogno della serie.” (Gasseau, 2009, p 433).

3.3 Caso di un sogno ricorrente

Margaret Bowater è un’analista transazionale e psicoterapeuta, con una specializzazione nel lavoro dei sogni. Nell’aprile del 2010 scrive “*Reediming the Fruit Fly: redecision work with a recurring dream*” in cui racconta il sogno di Florence. Florence era una donna di sessant’anni che presentava un sogno ricorrente. Il sogno era iniziato all’età di circa cinque anni e in quel periodo ritornava spesso, nel corso degli anni erano diminuite le volte in cui questo si ripresentava anche se, di tanto in tanto, riappariva nei sogni di Florence. I sogni in questione vedono Florence come protagonista, nei panni di una mosca da frutta. Consapevole di quella che è, si trova in bilico nel suo particolare volare su e giù, proprio come un moscerino. L’ambiente in cui racconta di trovarsi è quello di una casa a Londra, molto simile a quella dove ha vissuto la maggior parte della sua infanzia. Attorno a questa mosca, e ad altrettanti moscerini, c’è della pattumiera. Racconta che in quest’immondizia c’è cibo ammuffito e che un senso di decadimento invade tutto l’ambiente, come se la vita in quel posto non fosse vissuta.

Nel corso degli anni Florence cercò di dare lei stessa un senso a tutte quelle manifestazioni oniriche ricorrenti. Ella aveva però concluso che la figura del moscerino riflettesse l’immagine di sé stessa, dunque si designava come essere inferiore e indesiderato, proprio come un moscerino destinato ad una vita insignificante. A questo punto Margaret Bowater riassume alcuni particolari di vita di Florence, riflettendo soprattutto sul momento in cui il sogno si è verificato per la prima volta. La donna era nata in un sobborgo della Classe operaia di Londra, in un momento in cui si avvertiva ancora forte tensione a causa della Seconda Guerra Mondiale. Inoltre i suoi nonni paterni non approvavano la relazione del padre con la madre, poiché di classe inferiore. In seguito a queste tensioni Florence e la sorella furono trasferite in una casa degli sfollati, dove ancora venivano trattate come esseri inferiori. Nonostante ciò Florence dimostrava ottimi risultati a scuola per questo frequentò anche il liceo. Ugualmente qui veniva trattata sdegnosamente per via della sua appartenenza

economico sociale. Tutto ciò si adattava facilmente all'immagine del moscerino, essere carente di valore ed interesse. Questa credenza del non essere importante e del non essere "degnà" veniva man mano rafforzato, a causa dell'errata interpretazione, dal sogno che si ripeteva in serie.

Sino all'età di sessant'anni Florence era una donna che si sottovalutava moltissimo. Nonostante si fosse laureata, fosse emigrata in un altro paese e conducesse una carriera professionale piuttosto impegnativa, ancora si identificava nel moscerino da frutta. A questo punto, nel lavoro di gruppo del sogno, la psicoterapeuta invita Florence a trasformare il moscerino in un volatile più attraente. Florence risponde però che non poteva cambiare quell'immagine perché il moscerino era troppo familiare per lei, tanto da non poterlo sostituire con altri insetti. Dunque la Bowater le domandò se in altre manifestazioni oniriche si fosse mai identificata con un diverso tipo di creatura volante. Florence le rispose di sì e descrisse una visione che aveva avuto dopo un ricovero ospedaliero in cui vide, nella stanza dell'ospedale, sul pavimento un uccello bianco tremante di paura e infortunato. Dalla parte opposta della stanza una figura un po' offuscata e senza volto distinguibile raccolse l'uccello. Costui, con l'intento di confortarlo e calmarlo, lo strinse al petto.

Florence aveva identificato la figura poco illuminata come una figura divina, probabilmente un angelo (per via della sua fede cristiana) e aveva tratto da questa forma una visione confortante in un momento di paura, per il ricovero in ospedale. A questo punto la psicoterapeuta le chiede di chiudere gli occhi e immaginare sé stessa come l'uccello bianco confortato e accarezzato, e cosa questa immagine le suscitasse. Mentre la donna provava a visionare ciò che le era stato richiesto racconta che avvertì in sé una sensazione di cambiamento, tant'è che la settimana dopo riferì quanto fosse stupita nell'avvertire queste sensazioni diverse riguardo sé stessa in così poco tempo. Sei mesi dopo Florence ha frequentato un corso di follow-up dream condividendo serie di sogni che hanno mostrato il suo percorso di cambiamento in una direzione più sicura nella sua vita.

Margaret Bowater descrive in uno dei suoi libri, "Dreams and visions: the language of the spirit", il potere delle metafore. Sottolineando quanto, nel nostro linguaggio verbale quotidiano, è solito usare liberamente metafore, tanto da non essere notato così facilmente. L'uso costante di queste figure retoriche permette di descrivere idee o

espressioni familiari comuni. Allo stesso modo nei sogni le metafore intensificano il processo onirico, poiché permettono di abbinare i propri pensieri e le proprie emozioni a immagini già conservate nella memoria dell'uomo. Attraverso l'uso della metafora il sogno è in grado di fornire un'esperienza simbolica di ciò che effettivamente non viene espresso.

Fausta Romano, psicologa, psicoterapeuta dell'individuo e della famiglia riporta, in un articolo pubblicato nel 2018, un'immagine onirica emersa durante il lavoro analitico con una dodicenne. "Ho un sogno ricorrente: una luce abbagliante colpisce i miei occhi, io so che c'è il resto del sogno intorno a me e vorrei aprire gli occhi, ma non ci riesco... Posso chiuderli, ma non riesco ad aprirli, non riesco a distinguere i particolari, fino a che mi sveglio e allora mi rendo conto che è un sogno, un incubo... Mi sveglio e sono piena di angoscia". Secondo il parere della psicologa Romano questa manifestazione onirica sarebbe strettamente legata all'età della sognatrice. Per questo, descrive la mente dell'adolescente impreparata ed inesperta ad affrontare le difficoltà di relazione tra corporeità e psiche. In questo periodo peculiare dell'essere umano, l'individuo viene "abbagliato" da una molteplicità di profonde sensazioni e percezioni provenienti dal suo corpo. I cambiamenti avvengono velocemente, talvolta sono radicali ed improvvisi e per questo potrebbero essere potenzialmente catastrofici per chi deve affrontarli. Si crea in questo modo un passaggio fondamentale per l'uomo, il quale deve ristabilire un proprio equilibrio, ed ha la possibilità di stabilire la propria identità ed una nuova relazione tra corpo e mente.

Tuttavia il carico di responsabilità dovute al cambiamento del proprio modo di essere, di sentire, di pensare e di agire fa emergere due possibili modalità di difesa: una fuga verso il passato, ossia evitare di assumersi qualsiasi responsabilità verso sé stessi e mantenere i comportamenti infantili; o una fuga in avanti, dunque evitare direttamente la costruzione del proprio essere adeguandosi ai modelli presentati dagli adulti.

Facendo di nuovo riferimento al sogno ricorrente presentato precedentemente, Fausta Romano suppone che esso possa esprimere l'angoscia della dodicenne nel sentirsi sopraffatta da sensazioni molto profonde a lei sconosciute. Dunque, per affrontare quest'insieme caotico di emozioni indifferenziate ella si servirebbe del linguaggio

onirico. In questo modo può far fronte, seppur virtualmente, a potenziali situazioni spiacevoli o minacciose.

CAPITOLO 4: Indagine conoscitiva sul sogno ricorrente

4.1 Analisi dei dati emersi

La presente indagine ha permesso un'analisi descrittiva dei sogni ricorrenti, delle emozioni che questi possono suscitare, dei periodi temporali in cui essi ricorrono, delle variazioni e dei temi più frequenti.

Il questionario è stato somministrato a tutti gli studenti iscritti a tutti i corsi di laurea triennale presenti all'Università della Valle d'Aosta, in un arco temporale di 30 giorni, dal 02/01/2021 al 31/01/2021. La scelta di inoltrare le domande a più studenti di facoltà diverse, compresi studenti fuori corso, ha permesso di ingrandire la popolazione così da non influenzare i risultati in merito all'interesse rispetto l'argomento trattato ed ottenere un campione più variegato in termini di genere ed età. È inoltre stata garantita la privacy di ogni partecipante, potendo rispondere solo in forma anonima.

L'indagine è stata creata attraverso l'applicazione Moduli di Google e in seguito distribuita via e-mail, tramite mail universitaria. Le domande presenti erano dodici, presentate in modo semplice e chiaro. Per la maggior parte di queste vi era la possibilità di risposta aperta, in questo modo la compilazione risultava più libera e personale. Altre domande presentavano risposte multiple, recanti però uno spazio aperto ("altro"), per possibili risposte non riportate sul questionario, per pareri più personali.

Le dodici domande che strutturano il questionario si dividevano in:

due domande sull'aspetto biografico dell'individuo, ossia rispetto ai suoi dati anagrafici; una domanda riguardo il ricordare i sogni ed infine nove domande incentrate sul tema del sogno ricorrente. Nel seguente ordine venivano presentate al campione rappresentativo:

- Genere
- Età
- Solitamente, ricorda i suoi sogni?
- Cos'è per lei un sogno ricorrente?
- Tra i sogni che ricorda, le è mai capitato di avere sogni ricorrenti?
- Per quanto tempo si è sviluppato?
- Che emozione le suscita (o le ha suscitato) al risveglio?

- Solitamente, nelle serie di sogni ricorrenti, ci sono variazioni. Che variazione trova (o ha trovato) nei suoi?
- Per quale motivo ritiene si sviluppi questo tipo di sogno?
- Può segnalarmi il tema attorno al quale questa serie di sogni si sviluppa?
- Se ricorda questi sogni, avrebbe voglia di raccontarmene uno?

A termine dell'arco di tempo previsto (31/01/2021) per le restituzioni compilate, 144, i dati emersi sono stati riportati manualmente in una tabella Excel. In seguito ad una prima e breve analisi i primi dati sono stati trasformati in percentuali, arrotondati e riportati in un file Word completo di grafici. I tipi di grafici presenti sono diagrammi a torta su base percentuale.

Genere

Delle 144 restituzioni ottenute, la distribuzione di genere della popolazione che ha compilato il questionario riscontra l'82,6% dei rispondenti di genere femminile (119 soggetti). Il 16,7% (24 soggetti) di genere maschile, mentre una sola persona non ha espresso un binarismo di genere.

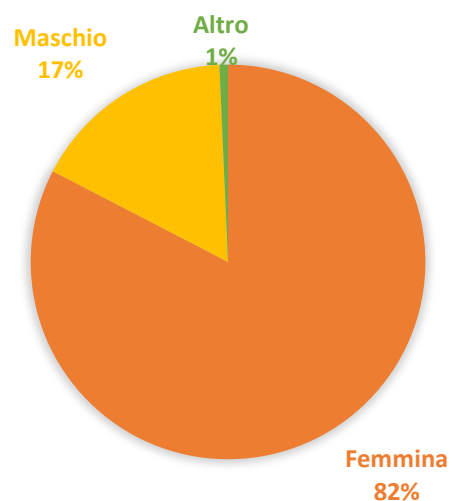


Grafico 1

Età

Per quanto riguarda l'età il questionario chiedeva di indicare gli effettivi anni anagrafici in numero, la risposta era infatti di tipologia breve- aperta. In seguito, data la concentrazione di età tra i 20 ed i 22 anni, poiché la popolazione consiste in studenti di università triennale, sono state formulate classi di fasce d'età:

18- 22 anni; 23- 25 anni; 26- 30 anni; 31- 40 anni; 41- 56 anni.

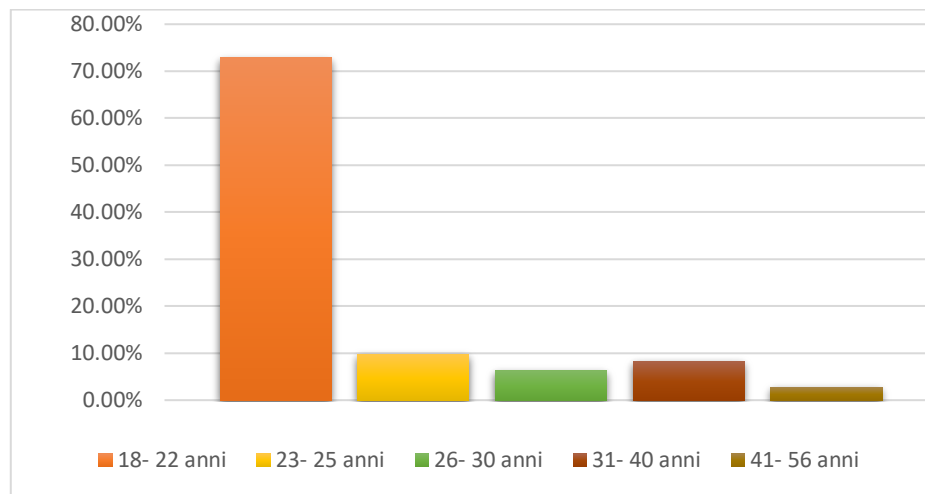


Grafico 2

L'istogramma dimostra come vi sia un picco della fascia d'età tra i 18 e i 22 anni, con il 72,9%, giustificato probabilmente anche dalla scelta di somministrare l'indagine a studenti iscritti ad un'università triennale. Proseguendo in ordine decrescente troviamo la fascia d'età che va dai 23 ai 25 anni, con il 9,72%, a seguire l'8,33 % dai 31 ai 41, la terza fascia con il 6,25% dai 26 ai 30 anni ed in fine la popolazione compresa nella fascia 41- 56 con il 2,8%.

Frequenza nel ricordare i sogni

La terza domanda introduce effettivamente l'argomento, oggetto dell'indagine attraverso la domanda "solitamente ricorda i suoi sogni?". Le risposte erano precompilate, con la possibilità di scegliere solo una tra quelle elencate. Le percentuali ottenute sull'intera popolazione di 144 soggetti sono state:

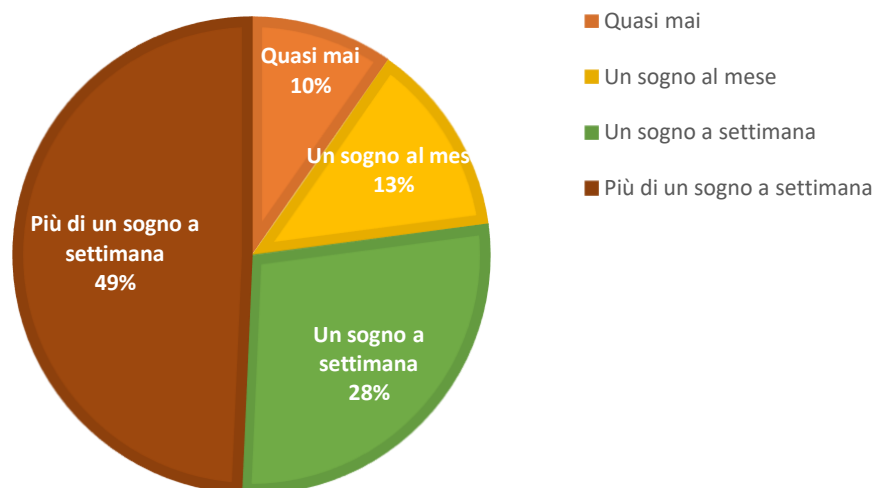


Grafico 3

Inaspettata è stata l'alta percentuale della risposta "più di un sogno a settimana", con il 49,3%. Sebbene legittimato dal fatto che la partecipazione alla presente indagine fosse più probabile in soggetti che rivolgono interesse verso il sogno e probabilmente, come mostrano i risultati, sognano più spesso. Tuttavia, il 9,7% del campione preso in considerazione ha risposto di non ricordare quasi mai ciò che sogna. I valori di 13,2% per la risposta "un sogno al mese" ed il 27,8% di "un sogno a settimana". I risultati sono quindi stati positivi, poiché più di tre quarti della popolazione campione ricorda un sogno, o più, a settimana, dunque si potranno ottenere dati utili all'indagine.

Cos'è un sogno ricorrente

A questo punto dell'indagine veniva domandato ai soggetti cosa pensassero del sogno ricorrente, più precisamente cosa significasse per loro l'espressione "sogno ricorrente". Per via della richiesta di un parere personale è stata favorita la scelta di inserire una risposta aperta.

L'intero campione ha espresso un suo parere, una propria interpretazione riguardo ciò che può essere un sogno ricorrente, alcuni di questi sono riportati di seguito.

- Un sogno che si ripresenta più volte, pressoché sempre nella stessa forma, fino a che non si "comprende".
- Un sogno che si ripresenta con frequenza riportando lo stesso tema, non necessariamente lo stesso sogno.

- Un sogno segnalatore.

In generale quasi tutte le opinioni conferite designavano le caratteristiche principali dell'oggetto in questione. Data la numerosità di risposte ottenute, è stato possibile raggruppare le opinioni riscontrate in 4 aree principali:

- 113 soggetti hanno descritto il sogno ricorrente come un sogno che si ripresenta più volte in un arco di tempo più o meno breve. Sebbene, taluni specificassero che in queste manifestazioni potessero variare contesti di ambiente e personaggi pressoché attorno il medesimo tema;
- 18 persone hanno invece in comune l'aver indicato il ruolo dei sogni ricorrenti, ossia associato ad un'immagine "segnalatrice", che potesse portare a livello cosciente un messaggio rivelatore;
- 10 individui hanno, invece, riportato episodi onirici da essi vissuti, ma senza un'effettiva definizione;
- 2 soggetti hanno associato il sogno ricorrente al rivivere un'emozione forte provata durante il giorno;
- 1 persona non ha espresso parere in merito, poiché non ha mai sperimentato sogni ricorrenti.

Frequenza di sogni ricorrenti

Inoltrandoci sempre più verso ciò che è l'oggetto di studio, viene domandato ai soggetti se, tra i sogni che ricordano, fosse mai capitato loro di avere sogni ricorrenti. Anche in questo caso, per ottenere risposta valida ed immediata, è stato scelto di usare delle risposte chiuse.

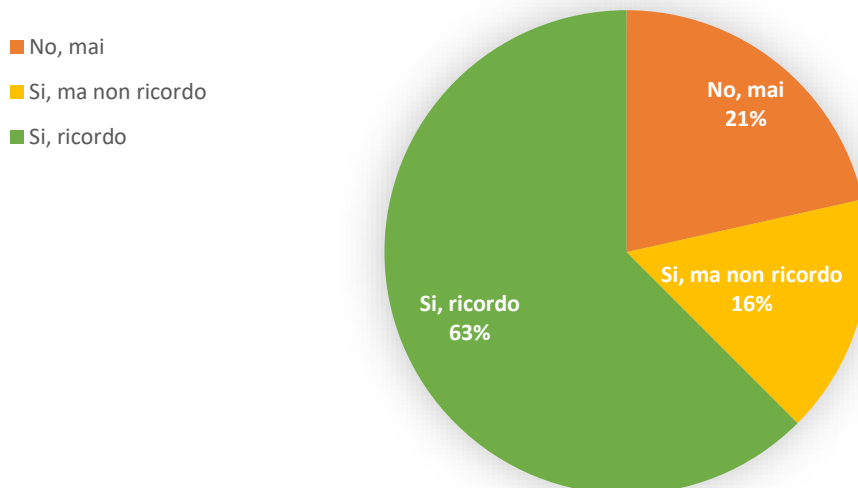


Grafico 4

In base ai dati emersi si può considerare che il 21,5% della popolazione, coloro che hanno risposto “no, mai”, non proseguiranno nella compilazione del questionario, poiché non hanno mai sperimentato questo tipo di sogni.

Al contrario, è risultata elevata la percentuale dei soggetti che non solo hanno avuto esperienze di sogni ricorrenti, ma li ricordano anche. Ancora una volta i suddetti dati confermano la correlazione tra interesse nel tema del sogno e frequente attività onirica.

Arco di tempo in cui si sono sviluppati i sogni ricorrenti

Per quanto concerne l’arco di tempo in cui si sviluppa il sogno ricorrente è di notevole distacco, rispetto alle altre, la percentuale della fascia temporale 0- 6 mesi. È risultato infatti che bene il 44,20% delle 104 risposte ottenute a tale domanda, afferma di aver avuto manifestazioni oniriche ricorrenti in un intervallo di tempo da 0 a 6 mesi. A seguire, il 15,40% ha risposto di aver sperimentato queste serie di sogni in un periodo che va dai 3 ai 6 anni. Successivamente, seppur si tratti solo del 9,60%, la percentuale di soggetti che hanno risposto “più di 10 anni” risulta comunque un valore alto, poiché si tratta di un arco di tempo molto lungo, che spesso inizia dall’età infantile.

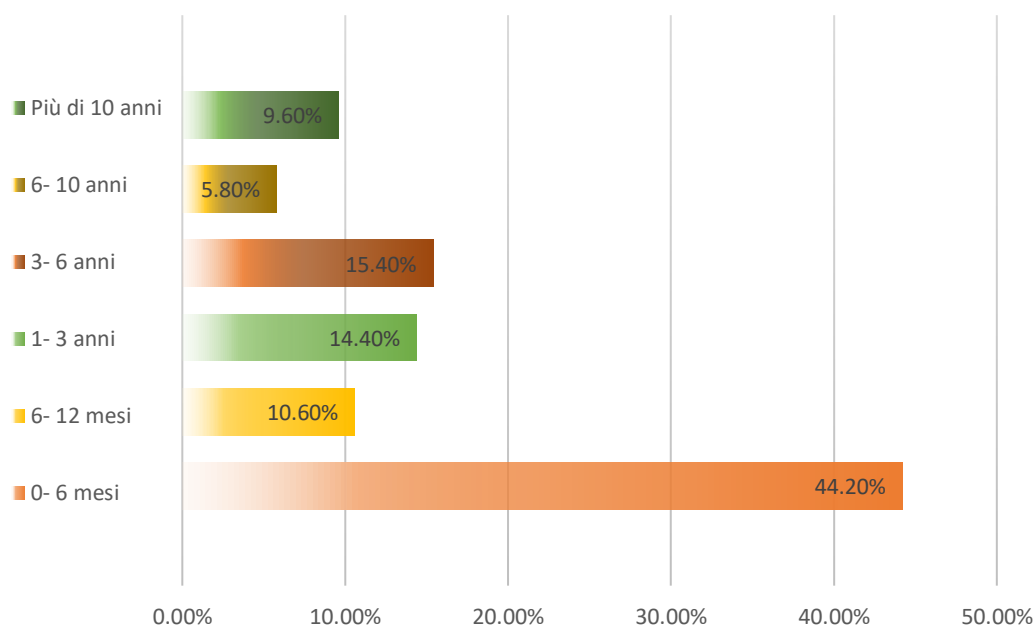


Grafico 5

Nel complesso, in questa domanda 40 persone su 144 hanno omesso risposta.

L'ipotesi che potrebbe giustificare l'elevata percentuale che indica l'arco di tempo 0-6 mesi potrebbe essere la giovane età dei soggetti a cui è stata somministrata l'indagine. Trattandosi di una popolazione di studenti universitari risulta meno comune sperimentare uno stesso sogno per archi di tempo più lunghi.

Sotto un ulteriore punto di vista, si potrebbe ricondurre tale risultato al periodo storico vissuto durante la somministrazione, ossia l'emergenza sanitaria, dichiarata il 31 gennaio 2020, causa dell'epidemia di Coronavirus- 19. Dunque, ponendo attenzione a tale periodo, gli impatti psicologici e fisici, dovuti alle restrizioni, e più in generale al periodo di forte stress, potrebbero aver influenzato l'attività onirica della popolazione. Pertanto un'analisi presentata da Isabella Cecchini, Principal – Primary Market Research IQVIA dimostra, come durante il periodo di pandemia, vi sia stato un indicativo aumento di vendite di prodotti per favorire il sonno, pari al 37,1% rispetto all'anno precedente (<https://www.federsalus.it/il-mercato-degli-integratori-driver-e-dinamiche-di-acquisto-in-tempo-di-covid>).

La quarantena è stata, infatti, associata ad un peggioramento della qualità del sonno. A verifica di tale ipotesi vi è un ulteriore studio italiano, condotto su 121 soggetti (età $44,9 \pm 13,3$ anni e 35,5% maschi), con l'obiettivo di indagare se la quarantena producesse cambiamenti sulla qualità del sonno (SQ) e sull'indice di massa corporea

(BMI) e se il cambiamento nell' SQ fosse correlato alle modalità di lavoro. Tutti i partecipanti hanno iniziato la quarantena il 12 marzo 2020 e sono stati intervistati dopo 40 giorni di quarantena. Complessivamente, a termine dell'indagine, risulta essere diminuita significativamente la qualità del sonno nei soggetti registrati. L'esito dell'analisi dei dati raccolti ha manifestato la presenza di un aumento della latenza dell'inizio del sonno e dei disturbi del sonno sia nei maschi che nelle femmine. C'è stato un significativo peggioramento dell'efficienza del sonno nelle femmine mentre c'è stato un significativo peggioramento della disfunzione diurna nei maschi.

Emozioni al risveglio

Una delle domande più significative del questionario è stata quella che chiede ai soggetti quale emozione suscita loro il sogno ricorrente, al momento del risveglio. Per via di tale rilevanza si è optato per l'uso di domande chiuse a scelta multipla e dell'opzione "altro", ove vi è la possibilità di indicare una risposta personale, in modo da non limitare l'individuo alla scelta di un'unica emozione. Circa la metà delle persone che hanno risposto hanno infatti scelto di indicare due emozioni o utilizzare la casella aperta. Con ciò si conferma l'ipotesi iniziale che i sogni portano con sé messaggi emotivamente carichi, di vario tipo. Tuttavia, in base ai dati raccolti, emerge un'alta percentuale di soggetti che sperimentano angoscia, 36,2%, paura, 20,5% e tristezza, 10,82%. Dunque, il "podio" è occupato solo da emozioni negative, ossia stati psichici spiacevoli che evocano nel soggetto effetti negativi, scoraggianti o addirittura timore.

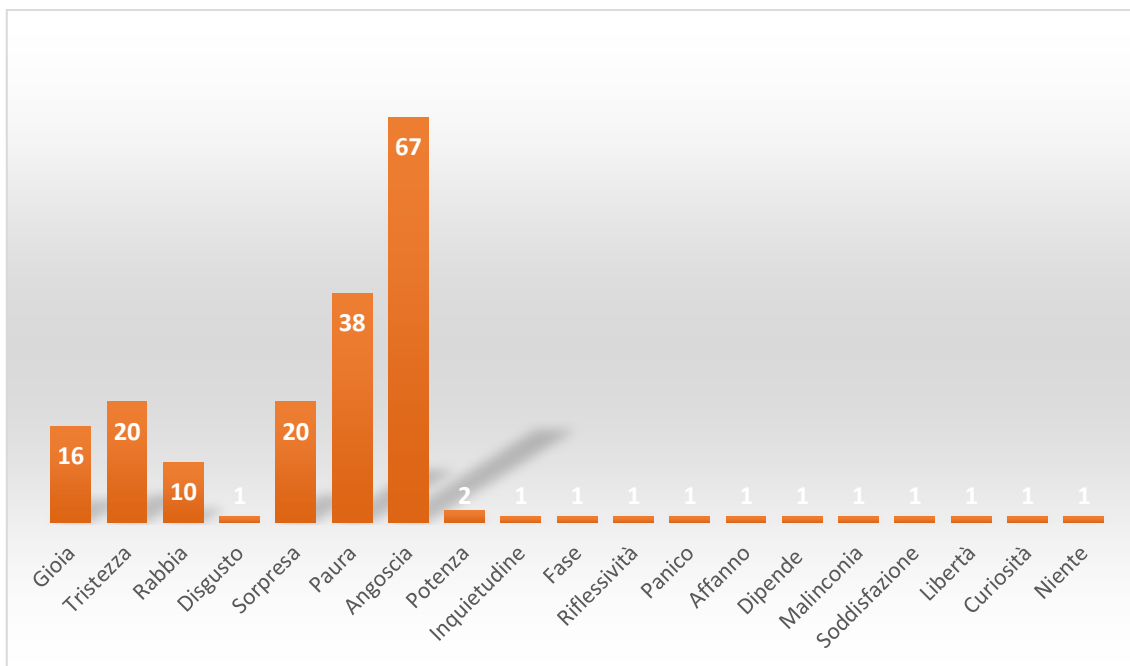


Grafico 6

Segue il 10,82% della risposta “sorpresa”, l’8,65% di “gioia”.

Al 5,41% corrisponde l’emozione della rabbia.

Risposte alternative riportate dai soggetti che hanno partecipato:

l’1,1% scrive “potenza, lo 0,55% di ogni risposta seguente scrive, in ordine, disgusto, inquietudine, fase di vita, riflessività, panico, affanno, dipende, malinconia, soddissfazione, libertà, curiosità ed infine “niente”.

A conferma di tali risultati vi è uno studio condotto dallo psicologo Calvin S. Hall (Cleveland University), il quale raccogliendo più di diecimila descrizioni di sogni, dei propri studenti universitari dimostra che risultano essere le emozioni negative quelle più frequenti al risveglio. In particolare, sottolinea Hall, l’ansia appare essere piuttosto ricorrente (Hall,1953).

Altresì Deirdre Barrett, psicologa e professoressa alla Harvard Medical School, scrive che I sogni possono aiutarci a comprendere le nostre reazioni emotive alla pandemia COVID-19 e come questa abbia colpito il mondo, le persone hanno riportato vite da sogno insolitamente vivide e bizzarre, di cui il virus stesso è il protagonista di molti. La mancanza di stimoli quotidiani e la privazione degli ambienti sociali, lavorativi, culturali che vivevamo abitualmente hanno fatto sì che mancasse materiale di stimolo anche per le nostre esperienze oniriche. Di conseguenza, gli elevati livelli di

isolamento e stress influenzano particolarmente il contenuto dei sogni, che talvolta sembra ricorrere al medesimo tema.

Un esempio che riporta la Barret è: “una madre, nello studio, racconta di aver sognato che la scuola di suo figlio l'ha contattata per avvertire che l'intera classe del bambino era stata inviata al suo condominio per essere istruita a casa, per tutta la durata della pandemia. Quando le madri di bambini piccoli ascoltano quel sogno, c'è una risata ma di solito anche una forte empatia per la sensazione di sopraffazione che il sogno drammatizza”. (Barrett, 2020).

Variazioni

Per quanto riguarda le variazioni riscontrate nelle serie di sogni ricorrenti sperimentati sono state riportati:

23 persone hanno riscontrato cambiamenti di luogo; 9 persone hanno notato cambiamenti di personaggi, anche fisici; 4 soggetti hanno ritrovato cambiamenti nel finale del sogno; 3 persone descrivono variazioni di intensità delle emozioni al risveglio; 2 individui specificano variazioni di coscienza e di consapevolezza durante la manifestazione onirica.

Altri cambiamenti riportati, anche se singolarmente, sono stati:

la lunghezza del sogno, variazioni di azioni (invece di non riuscire a correre cade), un finto risveglio nel sogno, piccole variazioni della storia (non specificate), il tempismo degli avvenimenti, le motivazioni che causano la situazione, il modo di approccio agli avvenimenti, alcuni modi di reagire a ciò che accade nell'immagine onirica, gli ambiti emotivi del sogno, la curiosità di ciò che accadrà.

Infine, 10 persone hanno risposto di non aver notato nessuna variazione; 6 hanno risposto di non ricordare; mentre, 77 persone non hanno risposto.

Causa del sogno

A questo punto si è domandato ai soggetti per quale motivo, secondo loro, si sviluppi questo tipo di sogno.

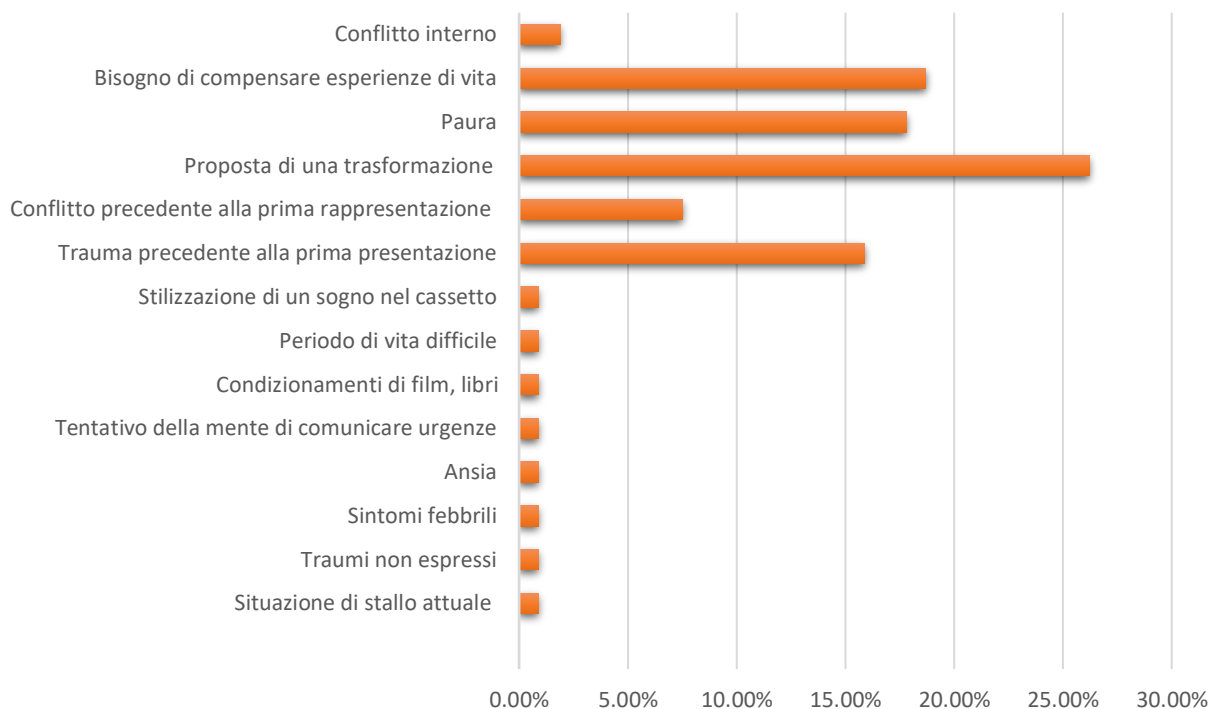


Grafico 7

La percentuale più alta è associata alla causa “proposta di una trasformazione”, l’ipotesi che potrebbe motivare tale scelta può ricollegarsi alla giovane età della maggior parte della popolazione e al periodo di vita che si trovano ad affrontare. In questo contesto emerge la necessità di modificare un qualcosa della vita diurna. Il sogno, pertanto, ha la funzione di portare a coscienza, seppur non esplicitamente, l’aspetta che va migliorato. In ordine, segue la risposta “bisogno di compensare esperienze di vita” con il 19%, tale risultato si potrebbe invece annettere al momento pandemico di restrizioni attraversato dall’intera popolazione. Dunque il soggetto ricorrerebbe al mezzo del sogno per appagare i bisogni comuni derivanti da circostanze frustranti. Il ricorrere del sogno proietta ciclicamente la compensazione di una mancanza della vita di veglia. Il 18% della popolazione risponde invece “paura” ed il 16%, a seguire, riconduce all’origine delle ricorrenze oniriche un “trauma precedente alla prima presentazione”. Sotto un punto di vista evolutivo si potrebbe riconoscere il ruolo del sogno, il cui tema ricorre, come “simulatore” di esperienze negative, traumatiche possibili durante gli stati di veglia (Revonsuo 2000). In tal caso la funzione del sogno sarebbe quella di salvaguardare l’uomo dai pericoli della vita diurna, proiettando esperienze traumatiche, già vissute o immaginate. Infine, le cause

“conflitto interno” e “conflitto precedente alla prima presentazione” riportano esattamente il 2% ed il 7% dei soggetti rispondenti. In tal caso, il sognatore potrebbe sperimentare situazioni frustranti, vivere emozioni contrastanti o avere desideri discordanti nella vita cosciente, che vengono ignorati o rifiutati. In questo modo nel sonno vengono a mente questi elementi contraddittori manifestandosi in scene oniriche, che se non analizzate e comprese perdureranno nel tempo, facendo provare stati di angoscia al sognatore.

Tema

Per quanto riguarda la penultima domanda, viene richiesto alla popolazione di segnalare il tema attorno al quale si sviluppano le serie di sogni che sperimentano. Il tipo di risposta scelto è stata la risposta aperta (breve). In seguito ho raccolto le stesse descrizioni dei temi in classi, in cui rientravano i seguenti temi:

abbandono, paura dell'abbandono (2 soggetti);

amore e amicizia (6 soggetti);

forme geometriche (3 soggetti);

fatti di vita quotidiana (3 soggetti);

un preciso periodo della propria vita (3 soggetti);

incidente stradale (4 soggetti);

impossibilità di movimento (3soggetti);

inseguimento o fuga (6 soggetti);

volo o caduta (7 soggetti);

lutto (4 soggetti);

situazioni di ansia da prestazione (3 soggetti);

emozioni come paura e angoscia, delusione smarrimento e aggressività (6 soggetti);

casa (2 soggetti);

parenti (3 soggetti);

alieni;

animali;

acqua;

liberazione,

visualizzazione di problemi familiari;
pullman;
guerra;
incontri con persone animali poco piacevoli;
il passaggio della Befana;
fuggire ma riuscire a sconfiggere il nemico;
ospedale;
fobia dei volatili;
una donna.

Invece, 3 soggetti hanno scritto di non ricordare, mentre 73 persone non hanno risposto.

Alla luce dei dati emersi sembrano ricorrere più spesso i temi di volo o caduta nel vuoto, di inseguimento o fuga, di amore o amicizia e di emozioni negative (paura, angoscia, delusione, smarrimento, aggressività).

4.2 Raccolta di sogni ricorrenti

In fine, di seguito verranno riportati alcuni casi di sogni ricorrenti che i partecipanti all'indagine hanno condiviso.

-Ero in un porto con la mia famiglia, un porto strano perché era molto piccolo e c'era questa grossa nave. In poche parole talvolta la mia famiglia saliva su questa nave e faceva questa brevissima tratta da una sponda all'altra. Appena partivano io mi sentivo abbandonata ma poi capivo che non andavano molto lontano e provavo angoscia quasi come se fossi in un loop. A volte andavo io sulla nave e succedeva la stessa cosa.

-Ho sognato di essere in un prato durante un allenamento di corsa e di scappare da un lupo nero, di essermi arrampicata su un albero ma il lupo mi ha morso il piede, infine è arrivata una macchina con due donne che non conosco e sono salita sul tettuccio dell'auto e siamo andate via.

-Ero piccola e andavo con i miei genitori e mia sorella minore a visitare una nuova casa. Ma il signore che era di guardia non voleva farci entrare. Abbiamo fatto finta di andarcene e il signore si addormentò. Allora siamo entrati di nascosto. All'ingresso c'era addormentato un cocodrillo. Abbiamo fatto lo stesso il giro della stanza e poi io ho puntato verso l'unica porta che c'era e l'ho aperta. Dietro a questa portano c'erano dei cani che hanno iniziato ad abbaiare e hanno svegliato il cocodrillo. Quest'ultimo ha mangiato la mia famiglia e toccava a me, ma, non so con quale forza, ho aperto la bocca del cocodrillo e ho letteralmente tirato fuori mamma, papà e mia sorella. Ripetuto per tre volte a distanza di settimane. La prima volta però mi sono svegliata quando ho aperto la porta, e il cocodrillo si è svegliato dopo che i cani hanno abbaiato. Non so se fosse collegato, ma tempo dopo ho sognato sempre che andavamo a visitare una casa (e anche questa, come la prima aveva lo spazio per la porta ma non c'era l'infisso) però lo svolgimento era diverso.

-In genere, i sogni sono influenzati da libri letti o film visti il giorno del sogno e quindi sono sempre molto differenti tra loro, ma il tema principale è ritrovare, in qualche modo, mia nonna (deceduta in seguito ad una grave malattia più di 15 anni fa). Quello che vado a raccontare è della notte passata. Non capisco dove sono, ma subito qualcuno mi chiama a gran voce. Mi volto, un mio collega è su un ginocchio intento a controllare o cercare qualcosa in mezzo ad un mucchio di rifiuti. Mi accorgo di trovarmi all'interno di un grande parcheggio interrato (parcheggio della mia scuola elementare) anche se mi sento confuso e non capisco come io ci sia arrivato. Una ragazza asiatica, molto alta e bella, sta in piedi a pochi metri dal mio collega, a ridosso di un muro. Ha le guance rigate da pesanti lacrime e so che nei giorni precedenti è scampata ad una violenta aggressione e l'aggressore è stato arrestato. Il me sognatore capisce che il me protagonista del sogno è un detective quando alla radio una comunicazione ci avverte che l'aggressore è fuggito. Avvertendo un crescente pericolo decidiamo di portare la ragazza al sicuro, a casa mia (dove ha vissuto anche mia nonna). [...] Suono il campanello e mia zia, con un grande sorriso mi apre. "Scusa, non posso spiegarti ma è questione di vita o morte" dico indicando la ragazza. "Devi vedere una cosa" mi risponde. Al centro del salotto si trova un grande letto. Attorno zii, cugini, mia madre, mio fratello e un uomo vestito molto elegantemente con una specie di bobina di Tesla

nella mano. Nel vederlo sussurro "il filo elettrico" con fare meravigliato e sorpreso. Mi rendo conto di sapere di che si tratta, ovvero un metodo che unisce scienza e magia per poter parlare temporaneamente con chi non c'è più. Sul letto c'è mia nonna, nella stessa posizione in cui per tanti anni è stata allettata, ma non completamente cieca. Nel vedermi le sboccia un grandissimo e bellissimo sorriso. A me manca il fiato e per prima cosa zittisco la ragazza asiatica che avevo portato per paura che potesse rompere l'incantesimo. Le parole mi si fermano in gola per l'emozione e il pianto quasi mi impedisce di respirare. Mi avvicino cauto mentre il signore sconosciuto mi fa cenno con la testa per tranquillizzarmi. "Hai visto mamma com'è cresciuto X?" È mia zia a parlare. "È bello poterti vedere -dice mia nonna con una voce serena che era andata perduta nei miei ricordi- sei diventato proprio un bell'uomo". L'abbraccio molto forte, avvertendo il suo profumo che mi fa galoppare il cuore dall'emozione. "Nonna, sei bellissima". Lo penso davvero anche se i segni della sua malattia sul suo viso sono più che evidenti. Senza fiato e con il respiro rotto per l'emozione riesco a dirle "ti voglio bene" e a rubarle un sorriso mentre con la sua mano, stancamente, mi accarezza la guancia. Sento che mi sto per svegliare e pur essendo contento di averla vista quasi mi dispero per doverla lasciare.

-Allagamenti continui di luoghi aperti e chiusi.

-Questi oggetti o individui si rimpicciolivano o il più delle volte aumentavano drasticamente tanto da riempire l'intera stanza e questo mi faceva sentire soffocata, una sensazione penso simile a quello che provocano i claustrofobici.

-Premessa: per 10 anni ho portato il busto ortopedico per curare la scoliosi. sogno ricorrente: la scena che ricorre spesso è quella di continuare a portare il busto anche se non ne ho più bisogno e alla fine della scena slacciare e togliermi il busto dicendo: "ah ma tanto non dovrei più metterlo quindi me lo tolgo".

-Sono una bambina, di fronte a me vedo un piatto di plastica bianco, in cui ero solita mangiare da piccola. Improvvisamente il piatto prende tutta la scena ed è come se mi inghiottisse nel bianco.

-Ero nella macchina di famiglia con mamma che guidava, io le stavo vicino e i miei fratelli stavano nei posti dietro. Ad un certo punto mamma muore e io prendo il controllo della macchina e continuo a guidare attorno al piazzale davanti casa mia.

-Non so per quale motivo ma continuavo durante l'ultimo anno di liceo a sognare di prendere il pullman. In realtà non mi ricordo particolarmente uno però molte volte magari lo prendevo e mi portava a casa, altre parlavo con un mio amico o miei parenti dentro, ecc.

-Io che dovevo scappare e correre ma non mi ricordo da chi era un sogno che facevo da bambina.

-L'ambiente intorno era di colore arancio tipo le case/edifici costruiti con argilla.

-Mi vedo nel sogno, spesso in un luogo buio e sconosciuto. Cerco di camminare ma non ci riesco, cerco di correre ma ho le gambe rigide e non ci riesco. Dico a me stessa di stare tranquilla perché sto solo sognando e prima o poi mi sveglierò.

-Tutto è cominciato con una sensazione di precipitare nel vuoto. Segue un flashback, in cui mi trovavo dietro le sbarre e giungeva una figura tutta nera che le scuoteva. Dalle prime sbarre in cui mi ritrovavo, mi spostavo ce n'erano delle altre e questa figura non riusciva a catturarmi. Da ultimo, non trovo più le sbarre e provo una paura immensa. Comincio a correre sempre più veloce, ma c'è qualcosa che mi blocca. Le gambe sono stanche. Nel frattempo questa figura oscura mi raggiunge e a quel punto precipito nel vuoto. Sempre più a fondo, finché non mi sveglio di soprassalto e in preda all'angoscia ed alla paura.

-Sono molto piccola, mio nonno mi racconta la morte di suo padre: egli si trovava in vigna quando un gruppo di soldati gli ha sparato. Non vedendolo tornare a casa, moglie e figli (tra cui mio nonno) sono andati a cercarlo e lo trovarono senza vita. A questo

punto mi svegliavo e andavo in camera dei miei genitori a controllare che mio padre fosse vivo!

-Inizialmente volavo su una distesa verde brillante (per cui ero felice) e poi c'era un precipizio e quindi cadevo il che mi portava inquietudine e quindi mi svegliavo.

-Premessa: ho fatto danza classica per molto tempo, e dopo 10 anni ho deciso di smettere, perché l'ambiente in cui mi trovavo non mi piaceva. Da quel momento, nonostante siano passati più di 5 anni dalla mia scelta, sogno almeno una volta ogni 2 mesi di essere di nuovo in quella scuola di danza. Tutto è molto angosciante, sento le compagne che ridono di me e l'insegnante che puntualmente si lamenta delle mie frequenti assenze. La struttura è sempre la stessa: dopo molte lezioni saltate decido di voler tornare proprio il giorno dello spettacolo. Mi accorgo quindi di non essere preparata, e di essere costretta a copiare i movimenti delle altre, che puntualmente ridono di me. In quel momento mi accorgo di come sarebbe stato meglio non tornare, ma ormai è troppo tardi e sono costretta a rimanere lì.

-Vivevo ciò che volevo ma poi finiva.

-Mi capitava di fare lo stesso sogno ogni anno, nella notte del mio compleanno, sognavo un lupo che inseguiva più persone e tutti correvano per il paese.

-Fluttuavo in uno spazio illuminato da luci angoscienti.

-Il sogno inizia con l'apertura della porta d'entrata del vecchio appartamento di mia nonna. Nel mentre che mi inoltro nella casa trovo il suo fantasma (oppure mi ritrovo a tavola con i parenti e il fantasma di mia nonna e di mio zio. Li vedo solo io e mia nonna mi urla in faccia spaventandomi, poiché è arrabbiata con me).

-Mi sono presentata all'università per sostenere un esame (già sostenuto da tempo) di cui però non mi ricordo molto. Quindi nel sogno non ero in grado di rispondere a praticamente nessuna domanda dato anche che non riuscivo a leggere le scritte e poi

alla fine ho preso un brutto voto e non ho passato l'esame. Nonostante io quell'esame l'abbia già superato nella realtà. Mi è successo anche con l'esame orale delle superiori. mi trovavo sul balcone di casa mia e ad un certo punto decidevo di buttarmi giù, ma non toccavo mai il fondo, fino a quando non mi svegliavo con una sensazione di vuoto allo stomaco e di fiato corto.

-Mi sono trovata insieme ad alcune persone e sapevo che tutti noi facevamo parte di una squadra (erano tutti individui del genere maschile), poi la scena si è spostata in un luogo aperto, un ampio spazio verde nel quale venivamo tutti inseguiti da qualcuno, la scena poi è cambiata e ci siamo trovati in un pulmino e uno dei nostri nemici solo per gusto personale misto a follia, ha lanciato un petardo che ha prodotto una fiamma la quale ha fatto divampare un incendio. Io sono riuscita a rompere un finestrino con un martelletto rosso d'emergenza e grazie alle mie piccole dimensioni sono riuscita ad uscirne indenne e poi ho salvato anche gli altri. Alla fine ci siamo trovati tutti in un altro luogo aperto, ma era notte e dovevamo di nuovo scappare e ad un certo punto avevo un attrezzo con una molla che faceva compiere salti molto in alto, così mi sono allontanata saltando e ad un certo punto, saltata su una casa, sono andata troppo in alto e vedevo solo più un cielo scurissimo con le stelle. Nella fase discendente al salto mi sono svegliata di soprassalto (continuava ad essere tutto buio anche se stavo scendendo).

-C'ero io, sdraiata per terra con gli occhi aperti. Qualcuno con una grossa scarpa mi pestava la testa. Io non potevo fare nulla perché ero come immobilizzata. Ero spaventata ogni volta che dovevo addormentarmi quando avevo la febbre perché il sogno ritornava. Con l'adolescenza è pian piano scomparso.

-Sento il mio corpo che si "spegne" ma sono cosciente. Così comincio ad agire nel sogno in maniera consapevole. Non sempre riesco a mantenere questo stato a lungo e non sempre capita.

-Ogni volta mi ritrovo a dover esibirmi al pianoforte in un concerto e puntualmente ogni volta non riesco a ricordarmi la parte da eseguire oppure non l'ho studiata abbastanza e temo di non riuscire ad eseguirla.

-Inizia sempre nel mezzo dell'azione dove io sono inseguito da questo strano mostro e corro tra i corridoi del teatro. Ad un certo punto arrivo sul palco del teatro, scendo ed inizio a correre tra le poltroncine. In fondo alla sala c'è una porta che mi porta alla hall. Quest'ultima ha due grosse rampe di scale laterali per arrivare ai sedili superiori del teatro. Prendo una di queste due rampe, attraverso un mini corridoio e poi, per scappare dal mostro, mi lancio dal balcone interno che si affacciava sulla hall e cerco di appendermi al lampadario. Qui il sogno finisce con me che muoio cadendo per terra oppure io che mi appendo il lampadario ed il mostro, nel cercare di prendermi, cade nel vuoto.

-Io e la mia famiglia siamo sulla spiaggia su cui ho trascorso la maggior parte delle estati della mia vita. mi avvicino al bagno asciuga per raccogliere delle conchiglie particolari e man mano che le raccolgo l'acqua si ritira. ricordo il grido di mia madre con mio fratello in braccio ed io che alzo lo sguardo e mi accorgo dello tsunami.

-Sì: ho fatto per la prima volta questo sogno da bambina; ricordo vi fosse una persona senza volto seduta con le braccia attorno alle gambe nel mio zaino. la seconda volta era seduto sotto il cruscotto della macchina dei miei genitori, nella stessa medesima posizione.

-Sto facendo una salita e delle persone vengono contro di me.

-Ero in un luogo buio, vedevo solo un mostro tipo "mostro della palude" che mi correva dietro. Se guardavo avanti vedevo la sua schiena mentre se mi voltavo lo vedevo che mi correva intorno. Come se stessi girando in cerchio. Altre volte mi è capitato, in ambienti diversi con persone diverse ma tutte che mi inseguivano ed io che dovevo scappare.

-Il mio sogno ricorrente riguarda un viaggio con la mia famiglia. Ho 6 anni e sono nell'auto che mio padre aveva in quel momento. Si tratta di un viaggio in auto che

termina sempre con una frenata brusca e l'auto sull'orlo di un precipizio. A quel punto mi sveglio sempre.

-In famiglia, che io ricordi, solo pochi anni c'è stata la calza della befana, con canzoncine paurose annesse. Sogno spesso in quel periodo la visita a casa della befana che a volte mi aggredisce mentre altre mi consegna doni, quasi mai il carbone, però è un sogno strano perché spesse volte si svolge nella camera dove prima dormiva mio fratello, ormai grande. È un sogno strano che ricorre ogni anno ma da quando ho cambiato casa e sono andata a convivere con il mio ragazzo, essendo molto più felice e serena di prima. Questo sogno ricorrente ogni anno all' epifania non l'ho più fatto!

-Io e mio fratello eravamo sul Doblò di nostra mamma. Lei doveva fare benzina, ma di fatto la faceva ad un'altra macchina e diceva a mio fratello (che avrà avuto 9/10 anni quando facevo quel sogno e io 6/7) di guidare fino a casa (il benzinaio non è lontano da casa nostra)

Sono in cima al grattacielo e cado giù, quando sono in volo mi sveglio di soprassalto Sinteticamente uno dei meno complessi e di più facile interpretazione: dovevo fuggire dal giardino di casa poiché la mia insegnante del liceo aveva intenzione di farmi del male. Ho poi dovuto ideare svariati piani per riuscire a scappare, sono riuscita a prevedere le sue mosse e sono riuscita a mettermi in salvo (=salire sopra al mio motorino e in quel momento per me ero già salva, nonostante non fossi realmente uscita dal piazzale di casa).

-Me stessa da bambina che vengo abbandonata in un parcheggio da mia mamma, che però è diversa caratterialmente (non è buona ma cattiva).

-Iniziava sempre con io che correvo tra degli alberi scappando da qualcosa o qualcuno che mi inseguiva. Vedevo sempre la scena tramite i miei stessi occhi e sapevo che l'inseguitore mi stava quasi per prendere. Quando mi voltavo per controllare non vedevo cosa fosse ma era molto vicino e appena mi voltavo per continuare a correre il terreno finiva e precipitavo nel vuoto. Poi mi svegliavo sempre.

-Essere inseguita da un volatile.

-Ho sognato 3 volte questa donna. Una volta ricordo mi trovavo a casa di mia nonna che stava partendo e una sua amica dai capelli crespi e biondi, con una tonaca lunga bianca e gli occhi enormi, con l'iride sproporzionatamente piccola e nera, la aiutava a preparare i bagagli. Per tutto il sogno la incontravo e lei mi diceva "6 secondi, 6 secondi, 6 secondi". Poi in escalation "6 minuti" poi "6 ore" fino a "6 giorni", sempre seguendomi, perseguitandomi. Mi faceva paura, angoscia finché non le ho urlato disperata "COSA 6 GIORNI??" e la sua risposta fu "che ho paura di te". Ricordo che tentavo di ucciderla con un coltello ma il mio ragazzo dell'epoca me ne dava uno uguale ma non affilato dicendomi di usare quello così non le avrei fatto del male.

-Ero in macchina ferma al semaforo ad Aosta quando a un certo punto ho visto un tir che mi arrivava addosso. Dopo quella visione sapevo di essere stata investita infatti ero immobile, ma sentivo ed ero cosciente.

-Sono in mezzo al bosco e credo di essermi persa, sono da sola. Ad un certo punto trovo una casa abbandonata, o così sembra all'apparenza. Pian piano entro dentro, era tutta sporca, piena di foglie e ragnatele. La casa era illuminata solo dalla luce della luna. Tutte le porte erano aperte tranne una e io decido di aprirla. All'inizio non vedo nulla, come se fosse tutta vuota. Dopo qualche secondo vedo tante piccole lucine, come se fossero degli occhi. Erano tanti ragni, di diverse dimensioni. Ad un certo punto la mamma, almeno credo perché era quella più grande, mi avvolge e d'improvviso la porta si chiude. In quel momento mi sveglio.

-Sto camminando lungo un viale alberato. è una strada, nessuna macchina. io cammino lungo la linea centrale. è notte, l'unica luce presente è quella dei lampioni. indosso una felpa pesante, fa freddo, ho il cappuccio alzato. d'un tratto un uomo che mi somiglia si avvicina. cammina lungo la linea centrale della strada, ma nella mia direzione. mi fermo e aspetto mi raggiunga. lui si avvicina, mi abbassa il cappuccio, e con una lametta inizia ad incidermi il volto. ritaglia l'ovale del viso dalla fronte al mento. mi

sveglio quando il dolore inizia a farsi insopportabile. quando inizia a strapparmi la faccia.

-Una mano che ingrassa o dimagrisce. Delle volte viceversa. Ma si vede sempre e solo una mano.

-Mi trovo in una casa con i miei cugini, ci diciamo di non fare rumore. mio cugino fa cadere dei piatti e causa rumore, che sveglia degli "scheletri" al piano di sotto. noi a quel punto di nascondiamo nella casa (negli armadi, sotto i letti) e gli scheletri entrano in casa e cercarci.

-Dovevo prendere un treno e quindi uscire di casa velocemente ma ogni volta che andavo in una stanza mi venivano in mente almeno 10 cose da fare e/o da aggiungere in valigia. tendenzialmente l'ambientazione cambia ma gira sempre intorno al fatto che non riesco a finire di fare le valigie.

-Da piccola stavo con i miei nonni due settimane al mese a causa del travagliato divorzio dei miei genitori. Reputo il villaggio dei miei nonni la mia salvezza: gli unici bei momenti della mia infanzia. In sogno, però, il villaggio è attaccato da militari dai quali è impossibile scappare.

Conclusioni

Etimologicamente la parola sogno è riconducibile al latino somnium ed al greco ypnos (ύπνος), termini che letteralmente si traducono con sonno. In origine, dunque, sogno e sonno coincidevano in un'unica parola, senza alcuna distinzione.

In seguito all'interesse che gli uomini iniziano a nutrire verso il sogno, i due termini assumono accezioni diverse.

Per sonno s'intende quell'attività biologica che ha funzione di restauro del corpo e di alcune attività psichiche, come la memoria, mentre con sogno si definisce l'attività onirica che ha luogo durante il sonno, caratterizzata da emozioni, percezioni ed immagini apparentemente reali.

Tuttavia per secoli gli uomini si sono domandati ove avesse origine e quale fosse il senso di tale attività onirica. L'elemento più curioso del sogno è l'incontro di due mondi, di cui l'uomo è "cittadino", quello della veglia (ypar) e quello del sogno (Onar). Questi due mondi appaiono notevolmente distanti, sebbene siano, invece, presenti l'uno nell'altro. Per questo motivo il sogno è quasi sempre parso agli occhi dell'uomo come un oggetto esterno, estraneo al quale trovare una spiegazione. In realtà, al contrario, i sogni provengono dalla nostra più profonda intimità, siamo noi stessi registi, attori e palcoscenico, come affermò Jung. Dunque, un aspetto dualistico avvolge il sogno. Per un verso esso, rispetto alla veglia ha numerosi limiti, poiché non ha basi di realtà. Anche se, parallelamente il sogno ci permette di "rivedere" defunti, parenti o amici lontani, vivere situazioni che non potremmo provare nella realtà, come il volo di un uccello, e che non incontrano le condizioni binarie di spazio e tempo.

Per questa dimensione del sogno, spesso nel corso delle epoche, viene associato ad un mezzo divino, come spesso è riportato nei vari testi delle diverse religioni.

La sacralità del sogno ed il convincimento che, durante il sonno l'anima potesse liberarsi al punto da entrare in contatto con il divino, talvolta spingevano l'uomo a ricercare queste visioni, per esempio tramite il rito dell'incubazione, in cui egli si ritirava per tempo, in solitudine per ottenere l'esperienza onirica attesa. Allo stesso modo, seppur in epoche assai distanti, il cristianesimo utilizza l'immagine degli angeli in sogno come messaggeri degli annunci del Signore.

Ben presto, il sogno raggiunse anche i filosofi i quali pur essendo attratti dall'oggetto non trovavano un'unica origine alle visioni notturne. Uno di questi grandi pensatori fu Aristotele, il quale ritrovava l'origine del sogno nelle esperienze date dai sensi durante la veglia, seppur contenesse una finalità mantica.

Vari autori hanno trattato le differenti categorie che si possono individuare in questo vastissimo oggetto di interesse. È emerso, soprattutto, durante la stesura di questo breve elaborato, come nel corso del tempo vi sia mantenuta la necessità di categorizzare l'episodio onirico, proprio per via delle tante sfaccettature che vi si possono riconoscere e scoprire. Questo elaborato, seguendo un ordine cronologico temporale, riporta i pensieri di tre autori in particolare: Artemidoro, Macrobio e lo psicanalista Tobie Nathan.

Artemidoro Daldiano descrive due grandi categorie di sogni: gli oneiroi, i sogni veri e propri che coinvolgono l'anima e le enupnia, le visioni oniriche elementari. La classificazione dei sogni andava definita in relazione al soggetto sognante e alla sua personalità. Inoltre formula un manuale dell'interpretazione, in cui inserisce alcuni degli oggetti più ricorrenti nei sogni specificandone il significato. Questo carattere più enciclopedico fa credere che lo scopo dell'autore fosse insegnare l'arte dell'oniromanzia in modo da formare un buon onirocritico.

Come scritto in precedenza, il tema del sogno ha interessato gli uomini sin dall'antichità, ma non solo in una dimensione interpretativa. Un esempio è la letteratura epica greca. Omero infatti, utilizza spesso il sogno per esprimere non solo il volere degli dei, ma anche per mettere a nudo i personaggi, mostrando i loro lati più vulnerabili. Il poeta utilizza così i sogni ingannatori, sogni fallaci che conducono l'uomo in direzione sbagliata. Il sogno nella letteratura viene dunque inserito anche per il coinvolgimento che produce nel lettore, il quale può sentirsi fragile e volubile come i personaggi.

Il sogno, atto unico ed originale è stato nel tempo un protagonista, la cui interpretazione, però, è stata condizionata dai vari periodi storici.

Nel contesto fisiologico il sogno assume la definizione di attività cerebrale, che si innesca durante il sonno. Attraverso l'utilizzo dell'elettroencefalogramma la scienza ha individuato l'attività elettrica del cervello durante il sonno, ossia le onde cerebrali. Tuttavia, solo attorno alla metà del millenovecento il fisiologo Kleitman N. e

Aserinsky E. scoprono la fase REM (Rapid Eye Movements). Fase del sonno in cui si è profondamente addormentati, ma il dormiente mostra onde rapide e irregolari, simili allo stato di veglia.

Tali aspetti resero e rendono ancor oggi il sogno un oggetto misterioso e affascinante, fatto di immagini, ricordi, esperienze surreali, in cui si possono vivere emozioni le percezioni simili alla veglia. Alcuni studiosi ritenevano non ci fossero nessi logici tra ciò che sogniamo e la vita cosciente. La psicoanalisi, invece, elevò il sogno ad un possibile elemento della psiche del sognatore, dal 1899 con la pubblicazione del libro di Freud "L'interpretazione dei sogni". Dalla Sua teoria emergono tre punti cardine: il sogno diventa il linguaggio dell'inconscio, esso si manifesta come appagamento di un desiderio (altrimenti censurato) e la sua origine pulsionale va ritrovata nella sessualità infantile del sognatore.

Particolarmente interessante è stato esaminare l'evoluzione del sogno nel corso della storia, come elemento dinamico che non conosce staticità.

È per questo che, una volta affrontato il paradigma del contenuto onirico, nel corso del presente elaborato ho scelto di introdurre, in modo più specifico una categoria di sogni. I sogni ricorrenti sono stati, in questo lavoro, oggetto di esame. Partendo dalla presentazione di tale categoria proposta da M. Gasseau. In questa classe rientrano tutti quei sogni che si ripresentano all'individuo ed hanno in comune il medesimo tema onirico. Dunque, non per forza la visione deve presentarsi allo stesso modo di quella precedente, anzi, spesso si riscontrano variazioni, come diversi luoghi, diversi personaggi. Anche l'arco di tempo in cui questi si sviluppano non è criterio preponderante di appartenenza a tale categoria. Tanto è vero che alcuni soggetti riportano casi di sogni ricorrenti che durano dall'infanzia sino alla vita adulta, altri, invece, riferiscono una ricorrenza di alcuni mesi o anni. Ancor più interessante è, però, il fatto che una volta analizzati e compresi, questi scompaiono dai sonni del sognatore. Date le curiose caratteristiche di tale categoria ho quindi voluto approfondire l'argomento tramite un'indagine conoscitiva proprio riguardo i sogni ricorrenti. Quest'indagine, da me strutturata e condotta, è stata inoltrata, tramite e-mail universitaria, a tutti gli studenti iscritti all'Univda. La scelta di tale popolazione è dovuta al fatto che mi sarebbe piaciuto verificare le risposte di un campione rappresentativo vicino a me, in termini di età e di frequenza universitaria.

I soggetti che però hanno aderito al questionario sono stati 144. Un dato importante emerge dalle risposte alla prima domanda riguardo i sogni, ossia quanto frequentemente il soggetto ricordasse i propri sogni. Si è potuto, infatti, verificare che la percentuale delle persone che sogna con una frequenza che va da “un sogno a settimana” a “più di un sogno a settimana” supera il 75%. Ciò significa che sono numerosi i soggetti che rivolgono attenzione al sogno. In seguito, viene chiesto alle persone di esprimere una definizione personale riguardo a cosa fosse un sogno ricorrente. Si richiede soggetti che ricordano i propri sogni se fosse mai capitato loro di avere sogni ricorrenti. Anche in questo caso, si verifica una percentuale, inaspettata, di persone che hanno sperimentato questi sogni, ben il 79%.

A questo punto si domanda, solo a coloro che hanno avuto episodi onirici che ricordano in che arco di tempo questi si presentassero, proponendo fasce di tempo da indicare. Circa il 44% indica un arco di 0-6 mesi. Un risultato probabilmente motivato dalla giovane età dei partecipanti, nonché dal difficile momento storico che, da più di un anno a questa parte, il mondo si trova ad attraversare. Dunque le misure restrittive a l'isolamento sociale influenzerebbero non solo la nostra vita cosciente, ma anche quella notturna, alterando la qualità del sonno e influenzando l'attività onirica di ognuno. Il 10% indica la fascia di tempo maggiore (oltre i 10 anni). Questo è un valore rilevante, poiché segnala una forte disparità di archi di tempo in cui i sogni ricorrenti di possono manifestare. Si è potuto in questo modo riaffermare che non tutti i sogni ricorrenti perdurano nello stesso spazio temporaneo, anzi questo può manifestarsi per pochi mesi come per più di una decina d'anni.

A seguire, si chiede di indicare quale emozione suscitasse il sogno ricorrente al momento del risveglio. Risulta essere l'angoscia, l'emozione sperimentata maggiormente in seguito ad un sogno ricorrente. A seguire vi sono paura, tristezza e sorpresa. Sebbene sia emerso tramite altri studi (Hall, 1953) che sono proprio le emozioni negative ad essere più frequentemente provate al risveglio, anche in questo caso si potrebbe riportare l'ipotesi secondo cui tali risultati sarebbero influenzati dal periodo di isolamento che stiamo vivendo. Dunque, l'ansia, l'angoscia dovuta dallo stress della pandemia Coronavirus, la paura del contagio sono emozioni che si vivono ormai quotidianamente, dall'inizio dell'emergenza sanitaria. Dunque, se i sogni ricorrenti sono soprattutto indice di stress o di disagio psicologico, in questo contesto,

possono rappresentare una conseguenza delle condizioni sanitarie e sociale dell'odierno periodo.

Ulteriore caratteristica della categoria dei sogni che ricorrono è la variazione dei temi nei diversi episodi onirici che si presentano. Nel corso dell'indagine viene infatti domandato ai soggetti se, nella serie di sogni ricorrenti che hanno sperimentato, avessero individuato variazioni riguardo il tema attorno a cui questi si sviluppavano. Sebbene parte della popolazione riporti di non ricordare o di non aver trovato variazioni o abbia omesso risposta, risultano essere frequenti variazioni in relazione ai luoghi, ossia gli ambienti in cui si sviluppa il sogno; alle modifiche dei personaggi, in termini anche di fisicità; al finale, il sogno si svolge nello stesso modo ma si conclude in forme diverse; e alle emozioni che si sono provate.

In seguito alla richiesta di indicare per quale motivo si sviluppasse questa serie di sogni. La maggior parte dei soggetti risponde che compaiono in seguito ad una proposta di trasformazione, dunque, con lo scopo di render la persona cosciente di un atteggiamento che va modificato. Successivamente, emerge anche l'idea che il sogno si origini per compensare una mancanza nella vita cosciente, mettendo in evidenza probabilmente l'opposto di ciò che accade durante la veglia. Altresì, vengono individuati i conflitti, esterni ed interiori, come causa scatenante dei sogni ricorrenti, per cui il sognatore entrando in contatto con sentimenti e desideri opposti tra loro vive in una situazione di contrasto che viene riflessa nell'attività onirica.

Per quanto riguarda invece i temi che ricorrono più spesso sono stati individuati i seguenti: del volo e della caduta, dell'inseguimento e della fuga e dell'amore. Sono in generale maggiori gli argomenti pericolosi ed angoscianti (incidenti stradali, lutti, impossibilità al movimento). Nel complesso si evince che si tratti quasi sempre di situazioni di allerta, in cui il sognatore si sente minacciato, fisicamente o emotivamente, e di conseguenza perde sicurezza.

Tale indagine si conclude con la presentazione, facoltativa, di un proprio sogno ricorrente.

Insomma, il sogno ricorrente, più degli altri, incuriosisce l'uomo. Tuttavia, sperimentare questi sogni, nella maggioranza dei casi, non reca serenità. Si potrebbe avvertire la sensazione di essere intrappolati in un ciclico ritorno di immagini angoscianti, che tentano, in vano modo, di elaborare un contenuto traumatico. D'altra

parte, però, esso spinge il sognatore ad interrogarsi su questo contenuto e sul perché si verifichi. Sarebbe possibile avanzare l'idea che lo scopo di tale "ricorrere" sia quello di consolidare il ricordo, sino a ritrovare nel vasto bacino dell'inconscio un elemento che renda possibile un confronto fra sé ed il tema onirico ripresentato. Attraverso ciò si potrebbe giungere alla risoluzione della causa scatenante che provoca dolore ed angoscia. I sogni ricorrenti possono inoltre essere considerati un percorso, una vera e propria sequenza di tappe che conducono ad un cambiamento, una scoperta di sé e dunque una possibile fase di crescita.

Vita diurna e vita notturna non andrebbero percepite come realtà opposte, ma integranti, indispensabili l'una all'altra, che trovano unità nell'uomo.

Bibliografia:

Artemidoro (II sec. d.C.), *Il libro dei sogni*. A cura di Del Corno D. Milano: Adelphi (1975).

Artemidoro, Serim, *Il grande libro dei sogni: arabo egiziano: redatto e riunito in base alle antiche fonti tratte dai libri dei sogni (oneirocritica) di Artemidoro Daldiano e di A. F. Serim, cabalistici aulici del califfo Al- Manum: aggiornato secondo le più recenti interpretazioni*, Roma: Edizioni Mediterranee (1969).

Benelli, E. (2006). *Per una nuova interpretazione dei sogni*. Milano: Moretti & Vital.

Barucci, G. (2012). *Simile a quel che talvolta si sogna. I sogni del Purgatorio dantesco*. Firenze: Le Lettere.

Bowater, M. (2017). Redeeming the Fruit Fly: Redecision Work with a Recurring Dream. *Transactional Analysis Journal*. Vol. 40, pp. 95- 98.

Bruni, O., & Novelli, L., & Verrillo E. (2007). I disturbi del sonno nella prima e seconda infanzia: valutazione e diagnosi. *Psicosomatica in età evolutiva*. A cura di Cerutti, R., & Guidetti, V. Il Pensiero Scientifico Editore, pp. 151-181.

Canetti, L. (2012). La visione di Costantino e la storia culturale dei sogni. *Storica n. 54*, pp. 7-4.

Canetti, L. (2010). L'incubazione cristiana tra Antichità e Medioevo. *Rivista di Storia del Cristianesimo, VII*, pp. 149-180.

Dodds, E.R. (1951). *The Greeks and the Irrational*. Berkeley- Los Angeles: University of California Press. (tr. it. I greci e l'irrazionale Ed. La Nuova Italia, Firenze, 1978)

Ferrigno, G. (2008). Il sogno come comunicazione. *Rivista Psicologia Individuale*, n. 64: pp. 71- 85.

Foglia, S. (1994). *I simboli del sogno*, Roma: Newton & Compton.

Fosshage, J. L. (1988). *Dream interpretation: Revisited*. In Goldberg A. (Ed.), *Progress in self psychology, Vol. 3. Frontiers in self psychology*, 8: pp. 161–175.

Freud, S. (1899), *L'interpretazione dei sogni*, in S. Freud, *Opere di Sigmund Freud* III. (tr. it. Fachinelli E. & Trettl H., a cura di Colorni R., Bollati Boringhieri, Torino, 2019)

Gasseau, M. & Bernardini, R. (2009), *Il sogno. Dalla psicologia analitica allo psicodramma junghiano*. Milano: Franco Angeli.

Gasseau, M., (1995), *Incubazione del sogno nei templi di Esculapio*. Bollettino dell'Istituto Italiano di Micropsicoanalisi, 2, n.19: pp. 183-190.

Giusti, E. & Salerno, M. (2019). *Sogno e inconscio: Fisiologia e psicologia per le relazioni d'aiuto*. Roma: Armando Editore.

Gregory, T. (1985). I sogni e gli astri. *I sogni nel Medioevo*, Seminario Internazionale, a cura di Gregory, T. Roma: Edizioni dell'Ateneo, pp. 111-148.

Guidorizzi, G. (2013), *Il compagno dell'anima. I Greci e il sogno*. Milano: Raffaello Cortina Editore.

Gurevič, A.J. (1983). *Le categorie della cultura medievale*. Torino: Einaudi.

Hall, C. S. (1953). A cognitive theory of dreams. *The Journal of General Psychology*, n 49, pp. 273-282.

Hall, C. S., & Van de Castle, R. L. (1966). *The content analysis of dreams*. New York: Appleton Century Crofts.

Hillman, J. (1979). *The dream and the Underworld*. New York: Harper Perennial (tr. It., *Il sogno e il mondo infero*. A cura di Bottini, A. Milano: Adelphi).

Jung, C. G. (1961). *Simboli e interpretazioni dei sogni*. Torino: Bollati Boringhieri, 2015.

Jung, C. G. (1916). *Psicologia dell'inconscio*. Torino: Bollati Boringhieri, 2012.

Jung, C. J. Et.al. (1961). *L'uomo e i suoi simboli*. Milano: Mondadori, 1984.

Jung, C. G. (1934). *La psicologia del sogno*. Torino: Bollati Boringhieri, 1980.

Kruger, S. F. (1992). *Dreaming in the Middle Ages*. Cambridge University Press (tr. it. *Il sogno nel Medioevo*. A cura di D'Incerti, E. Milano: Vita e Pensiero, 1995).

Lombardo, S. (1980). Il sogno. Una funzione biologica indicibile. *Rivista di Psicologia dell'Arte*, a. II, n 2: pp.15-29.

Màdera, R. (1997). Pensando col sogno. *Klaros: quaderni di psicologia analitica*, 10, n 1: pp. 41- 46.

Macrobio, T. (V sec d.C.). *Commentarii in Somnium Scipionis* (tr. it. *Commento al sogno di Scipione*. A cura di Neri, M. Milano: Bompiani, 2007)

Mancia, M. (1998). *Breve storia del sogno*. Venezia: Marsilio Editori.

Mancia, M. (2004). *Il sogno e la sua storia*. Venezia: Marsilio Editori.

Michellini Tocci, F. (1985). Teoria e interpretazione dei sogni nella cultura ebraica medioevale. A cura di Gregory, T. in *I sogni nel medioevo*. Roma: Ed. Ateneo.

Nathan, T. (2011). *La nouvelle interprétation des rêves*. Odile Jacob (tr. it. *Una nuova interpretazione dei sogni*. A cura di Morra, N. Milano: Raffaello Cortina Editore).

Pagani, P. L. (2007). Il sogno come esperienza soggettiva dall'alba della civiltà ai giorni nostri. *Rivista Psicologia Individuale*, n 62: pp. 9-16.

Parenti, F. & Pagani, P. L. (1987), *Lo stile di vita*. Novara: De Agostini.

Puleri, A. (2020). La psicoanalisi ai tempi di Artemidoro. Freud, la cultura degli antichi, l'inventiva dei suoi predecessori. *Classico Contemporaneo*, n 6: pp. 20-59.

Revonsuo, A. (2000). The reinterpretation of dreams: An evolutionary hypothesis of the function of dreaming. *Behavioral and Brain Sciences*, n 23: pp. 877 – 901.

Repici, L. (1991). Aristotele, gli stoici e il libro dei sogni de *divinatione* di Cicerone. *Mètis. Anthropologie des mondes grecs anciens*, Vol. 6, pp. 167- 203.

Romano, F. (2017). "I have a recurring dream..." Experiencing or imagining? Reclusion, proto-depression, peer group. *Funzione Gamma*, n 38.

Scilligo, P. (1988). Sogni e lavoro con i sogni: una interpretazione degli incubi. *Polarità*, n 2.

Siniscalco, P. “Pagani e cristiani antichi di fronte all’esperienza di sogni e di visioni”
in AA. VV (1984) *I linguaggi dei sogni*. Firenze: Sansoni, pp. 143- 162.

Solinas, M. (2012). La riscoperta della via regia. Freud lettore di Platone. *Psicoterapia e SciPenze umane*, XLVI, n 4, pp. 539-568.

Sitografia:

“Dreams ” < <https://www.apa.org/monitor/nov03/canvas> >

“Le origini del sogno” <<http://www.humantrainer.com/articoli/sogni-significato-storia-umanita.html> >

“Sogni in medio Oriente” < <http://www.istitutoeuroarabo.it/DM/nel-cuore-della-notte-occidentale-interpretazione-dei-sogni-e-scienze-medorientali/#more-16009> >

“Posttraumatic Nightmares” <<https://www.apa.org/pubs/journals/features/drm-drm0000021.pdf>>

“Il sogno e l’inconscio” <https://www.psicoterapiajunghiana.com/il-sogno-linguaggio-linconscio/#:~:text=Per%20Jung%2C%20come%20scrive%20Daniela,%27altra%2C%20la%20cui%20comprensione>

“Sogni influenza pandemia Covid- 19”
<https://www.growkudos.com/publications/10.1037%25252Fdrm0000149/reader>

“Does Covid-19 threaten our dreams?” <<https://translational-medicine.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12967-020-02465-y>>

“Incubi notturni” < <https://www.istitutobeck.com/incubi-notturni>>

“Recurrent dream”
<<https://web.b.ebscohost.com/ehost/detail/detail?vid=29&sid=9cbbeed2-6983-4e90-814d-762f7d2a940b%40pdc-v-sessmgr05&bdata=JnNpdGU9ZWwhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#AN=1984-05842-001&db=psyh>>

“Incremento farmaci Covid- 19” <<https://www.federsalus.it/il-mercato-degli-integratori-driver-e-dinamiche-di-acquisto-in-tempo-di-covid>>

“Recurring dreams” < <https://www.journals.uchicago.edu/doi/abs/10.1086/443950>>

“Importanza analisi del sogno” < <https://www.in-terapia.com/articolo-psicologia/sogno-in-terapia-come-desiderio-come-relazione-aiuto/> >

“Recurring dreams”
<<https://web.b.ebscohost.com/ehost/detail/detail?vid=4&sid=ac85c1fa-bf9b-48c2-ac19-2fe9f90c63f6%40sessionmgr103&bdata=JnNpdGU9ZWJhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#AN=127460513&db=pbh>>

“Recurring dream” <<https://doi.org/10.1007/s11031-017-9656-0>>

“Sogno ricorrente in gruppo” <<http://www.funzionegamma.it/wp-content/uploads/sogni-di-donne9i.pdf>>

“Etimologia parola sogno”
<[https://www.etimoitaliano.it/2015/03/sogno.html#:~:text=L'etimologia%20della%20parola%20sogno,\(s%20Dypnos\)](https://www.etimoitaliano.it/2015/03/sogno.html#:~:text=L'etimologia%20della%20parola%20sogno,(s%20Dypnos))>