



Il lavoro sul sogno in una prospettiva gestaltico-archetipica.

di Riccardo Zerbetto

Abstract

Il workshop rappresenta un'opportunità per presentare l'originale approccio al lavoro sul sogno (dreamwork), elaborato da Riccardo Zerbetto in trent'anni di studio e di applicazione, che integra i presupposti freudiani con iniezioni di Jung e Hillman in una prospettiva gestaltica. Una particolare attenzione sarà rivolta alle tre dimensioni del tempo (delfico treppiede), per cui la "onirico poiesis" integra elementi del passato (su cui Freud ha focalizzato particolare attenzione) con quello futuro (definito da Jung "entelechiale") e infine con quello presente nel contesto del fenomenologico-esistenziale che si ispira all'approccio gestaltico. I contributi di derivazione psicologica si integrano con la tradizione sapienziale antica, in particolare orfico-greca, che identifica nel sogno un messaggio privilegiato di incontro con la realtà profonda dell'identificazione (daimon) in contatto con il soggetto universale dell'essere (archetipi), nel cui il campo di energia si sviluppa la nostra esistenza nel tempo-spazio.

The workshop represents the opportunity to introduce the original approach to the work on the dream (dreamwork) developed by Riccardo Zerbetto in his 30 years of studies and application. This approach integrates the Freud assumptions with injections of Jung and Hillman in a gestaltic perspective. Particular attention will be paid to the three dimensions of time (Delphic tripod), whereby the "onirico poiesis" integrates elements from the past (on which Freud has focused particular attention) with the future (defined by Jung "entelechy") and finally with the present in the phenomenological-existential context from which the gestaltic approach draws inspiration. The psychological inputs are integrated with the ancient knowledge-based tradition, especially with the Orphic Greek tradition, which identifies in the dream a privileged message of encounter with the profound reality of the identification (daimon) in contact with the universal entity of the BEING (archetypes), in the energy field of which our existence is carried out in the time-space dimension.

Parole chiave: Sogno, dreamwork, archetipi, sé arcaico.

Keyword: Dream, dreamwork, archetypes, archaic self.

Il *dreamwork*, o lavoro sul sogno, rappresenta sicuramente uno degli ambiti applicativi più originali dell'approccio gestaltico.

È noto come Freud, nella sua opera *L'interpretazione dei sogni*, considerasse il sogno come la "via regia" nel processo dell'auto-conoscimento. È tuttavia merito di Perls l'aver aggiunto alle due dimensioni del passato (approfondite da Freud) e del futuro (approfondite da Jung) quella focalizzazione sul presente che facilita il raccordo con gli aspetti esistenziali che il soggetto sta vivendo, appunto, nella fase attuale della propria vita.

Difficile quindi prescindere, anche se va sottolineato come il lavoro sul sogno rappresenti una delle sfide più delicate per chi si occupa della psiche. Nel caso della psicoterapia si pone quindi doverosamente il quesito circa l'opportunità o meno di avvalersi del materiale onirico nel lavoro di accompagnamento del cliente ad un maggiore livello di consapevolezza e di fruizione delle potenzialità latenti. La "oniro-manzia" è una scienza antica e..., quale che sia il suo codice di riferimento, richiede una grande esperienza e conoscenza specifica di quello che E. Fromm definisce «*il linguaggio dimenticato*». Nell'approccio gestaltico allo studio del sogno, tuttavia, si evita un approccio *interpretativo* a favore di quello *esperienziale*. Il fatto stesso di far emergere il materiale onirico attraverso il racconto che se ne può fare a chi è disposto ad ascoltare, è comunque utile a favorire il processo integrativo delle parti scisse che puntualmente costituiscono una parte strutturale della produzione onirica.

Mi riferirò, a questo proposito, ad alcuni criteri orientativi del *dreamwork* tentando di sintetizzarlo come segue (op. cit. Zerbetto, 1998):

- *il sogno ha già un valore autocurativo di per sé*, coerentemente ad acquisizioni sul versante neurofisiologico che indicano la funzione integrativa dell'attività onirica;
- *la semplice narrazione* dei contenuti onirici rappresenta un'opportunità di espressione di contenuti inconsci e di rispecchiamento della parte cosciente sugli stessi, che *facilitano* la familiarizzazione ed il contatto con il materiale onirico. Seppure la comprensione di tali contenuti non sia sempre chiara, è comunque utile favorire il processo dello *stare con i contenuti emersi*;
- *l'immaginario onirico, inteso come poiesis*, come creazione autogena della coscienza, ha una sua ricchezza ed originalità che merita attenzione e contemplazione, prima ancora di essere ricondotta alla sua intelligibilità attraverso gli schemi della logica concettuale. Come davanti ad una produzione artistica di carattere figurativo o musicale, si tratta innanzitutto di assorbire l'impatto sensoriale ed emozionale dell'opera prima di tentarne una *comprensione*, così come di fronte alla autopoiesi onirica è fondamentale *esporsi* emozionalmente ai contenuti prima di operarne l'*analisi*;
- coerentemente alla impostazione *autoregolativa* ed *autoplastica* della visione gestaltica, anche i contenuti di coscienza esprimono il processo morfogenetico teso alla *configurazione* dei dati esperienziali in *gestalten* significanti. La semplice attitudine al rispetto e all'attenzione per tali contenuti di coscienza, è tale da operare di per sé un interessante effetto autoconoscitivo e di integrazione tra parti scisse della personalità che, come sappiamo, non si riscontrano solo in pazienti fortemente disturbati, ma sussistono in ognuno di noi;
- *identificarci nelle parti*: sappiamo, dagli studi di neurofisiologia, che l'attività onirica è necessaria al mantenimento della nostra integrità psichica, per non cadere in forme di perdita dell'identità e di frantumazione dell'Io. Sembra quindi che l'attività onirica rappresenti una forma di *ruminazione psichica* attraverso la quale i vissuti raccolti quotidianamente, le tracce mnestiche e le rappresentazioni anticipative sul futuro vengono *processate* dalla psiche al fine di *mettere insieme i pezzi in insiemi* dotati di senso. Il problema è che spesso sussistono impedimenti a tale processo *assimilativo*. Un pregiudizio contro l'aggressività, ad esempio, può impedirmi di riconoscere come *mia* una pulsione aggressiva, con il risultato di proiettarla sull'*altro da me*;
- *il percorso esperienziale*: più che la comprensione intellettuale, che naturalmente *fiorisce* in una seconda parte, è quindi importante lasciare spazio all'esperienza di *entrare* nel proprio sogno e in qualche modo riappropriarsi di parti che istintivamente siamo portati a disconoscere, e quindi ad alienare;
- *unicità della persona e dizionario dei simboli*: i simboli, come le parole, possono avere molteplici – e spesso anche opposti – significati. Il Compito del terapeuta non è quindi quello di avventurarsi in percorsi interpretativi, ma quello di accompagnare il cliente nel processo di familiarizzazione con i propri contenuti immaginali. Sentiamo a proposito Perls (op. cit Perls 1947, p. 241): «*Dopo aver preso coscienza dell'esistenza*

delle proiezioni, dopo averle riconosciute come appartenenti alla vostra personalità, dovete assimilarle».

In conclusione possiamo dire che il lavoro sul sogno rappresenta un'utile opportunità di esplorazione del sé e delle sue modalità di contatto e di cambiamento, specie se utilizzato con un'attitudine di ascolto partecipe che favorisca la riappropriazione delle parti scisse, la presa di coscienza sui vissuti rimossi, nonché la rappresentazione di quegli scenari immaginali verso i quali il “pensiero anticipativo” tipico del sogno a volte ci spinge. Per dare la parola a Perls (op. cit. Perls, 1947, p. 251):

Tutti i differenti elementi del sogno sono dei frammenti della personalità. Essendo il fine di ciascuno di noi divenire una personalità sana, vale a dire unificata, si tratta quindi di mettere insieme i diversi elementi del sogno. Dobbiamo riappropriarci degli elementi proiettati, frammenti della nostra personalità, e recuperare quindi il potenziale contenuto nel sogno.

Interessante, a tal proposito, la convergenza sul tema con quanto afferma Jung (tr. it. 1976):

Tutta la creazione onirica è sostanzialmente soggettiva, e il sogno è un teatro in cui chi sogna è scena, attore, suggeritore, regista, critico, autore e pubblico insieme. Questa semplice verità è la base della concezione del significato del sogno da me definita con il termine di interpretazione al livello del soggetto. Come dice il termine, questa interpretazione concepisce tutte le figure del sogno come tratti personificati della personalità di chi sogna.

Quando lavoriamo un sogno in Gestalt partiamo da questo punto, ma la strada che percorriamo non nasce dall'interpretazione del sogno (il cui presupposto è la presenza di un soggetto-terapeuta che dà la sua lettura su un oggetto-cliente che è tenuto ad accoglierla) ma da un coinvolgimento più diretto e responsabile del cliente che è chiamato ad essere quanto più possibile “soggetto” dei suoi vissuti, anche se problematici, identificandosi, ad esempio, con il persecutore e non solamente con la vittima. Se il sognatore è “*scena, attore, suggeritore, regista, critico, autore e pubblico insieme*”, entriamo in questa consapevolezza e la viviamo. Invece di interpretare, mettiamo in atto un percorso esperienziale (Zerbetto, 2011). Lasciando la parola allo stesso Hillman «*Nell'approccio della Gestalt si penetra empaticamente in ciascuna persona e scena d'un sogno o d'una fantasia e si arriva a riconoscere che sì anche questo è nostro*» (op. cit. Hillman 1977, p.88).

Nella concezione isomorfica di Perls, per analizzare i contenuti che il sogno ci propone, la dimensione biologica non può separarsi da quella psicologica e sociale dal momento che l'uomo, pur esaminato a diversi livelli, appartiene contemporaneamente ed ineluttabilmente a queste diverse dimensioni. Da qui si origina, conseguentemente, la dimensione olistica spesso invocata nella concezione della Gestalt.

Si inserisce, a questo punto, un quesito relativo alla *dimensione simbolica* dei vissuti ed alla *polisemia di significati* dagli stessi inevitabilmente evocati (Zerbetto 2006). “*Non di solo pane vive l'uomo*” ci ricorda il Vangelo. E in effetti, quale sia il dio in causa, l'uomo vive anche di parole, di significati. *L'homo*, oltre che *faber*, è per sua natura *symbolicus*, investe di significati le cose.

La *Gestalt* che si enuclea in figura dal racconto di un cliente rispecchia quindi una *Gestalt archetipica* nella quale le relazioni tra gli elementi in gioco si riflettono isomorficamente, per taluni aspetti, sia a livello individuale storicizzato che universale e metastorico.

Il lavoro sul sogno in una prospettiva gestaltico-archetipica. di Riccardo Zerbetto

In tal senso, per tornare a Jung (op. cit. Jung, tr. it. 1984) «*il sogno utilizza figure collettive perché non sta esprimendo un problema della vita di quella persona ma un problema umano eterno che si ripete all'infinito*».

Il rischio, in tale prospettiva, sarebbe sia quello di limitarsi ad osservare il fenomeno senza coglierne il riflesso archetipo, sia quello di cogliere l'universale perdendo di vista il particolare, l'unicità irripetibile del vissuto del sognatore.

Il processo della guarigione, in questa prospettiva, non si configura unicamente come operazione che si gioca nella relazione tra paziente e terapeuta. Implica una funzione *mediativa* di quest'ultimo nei confronti del sistema simbolico nel quale il paziente cerca di ri-configurarsi.

Riportando Ginger (Op. cit Ginger 1987) «*il sogno permetterà l'integrazione della memoria individuale alla nostra memoria collettiva assicurando così una funzione essenziale di sintesi dell'innato e dell'acquisito*».

Bibliografia

Freud S. (2013) *L'interpretazione dei sogni*, Einaudi, Torino.

Ginger S., Ginger A. (1987) *La Gestalt, une thérapie du contact Hommes et groupes*, Paris; trad. it. *La Gestalt. Terapia del contatto emotivo*, Ed. Mediterranee, Roma.

Hillman J. (1977) *Gli archetipi dell'inconscio collettivo*, Opere 9, Bollati Boringhieri, Torino.

Jung C.G. (1976) *The psychology of Dreams (1916/1948)*, trad. it in *Considerazioni generali sulla psicologia del sogno*, in Opere di C.G Jung, Vol.VIII, Bollati Boringhieri, Torino.

Jung C. G. (1964). *Man and his Symbols*, Doubleday & Company Inc., Garden City, New York (trad.it *L'uomo e i suoi simboli*, Mondadori, Milano, 1984).

Perls F. (1947) *Ego, Hunger and Agression: a Revision of Freud's Theory and Method*, George Allen & Unwin, London; N.Y. Random House, 1969 trad. it *L'Io, la fame e l'aggressività*, Franco Angeli, Milano, 1995.

Perls F. (1969). *In and Out of the Garbage Pail*. Real People Press. New York trad. it. *Qui e ora. Psicoterapia autobiografica*. Ed. Sovera, Roma 1991.

Panskepp J., Bivalen L. (2014) *Archeologia della mente*. Raffaello Cortina editore, Milano.

Zerbetto R. (1998) *La gestalt. Terapia della consapevolezza*, Xenia, Milano.

Zerbetto R. (2006) *I volti di Edipo*, in *L'implicito e l'esplicito in psicoterapia*, a cura di M. Spagnuolo Lobb, Ed. Franco Angeli, Milano.

Zerbetto R. (2011) *Il mondo è pieno di dei (Talete di Mileto)* in M. Mendato (a cura di) *Psicologia della Gestalt contemporanea: esperienze e strumenti a confronto*, Atti del congresso Federazione italiana delle Scuole e Istituti di Gestalt-Fisig, Franco Angeli, Milano.