

RECENSIONE A “L’OMBELICO DEL SOGNO”

Vittorio Lingiardi, *L’ombelico del sogno*,
Einaudi, Torino 2023

Elena DI BELLA

Un libretto esile, ma una vera *summa* che mette in comunicazione mondi diversi, il mondo antico, il pensiero psicoanalitico e quello neurofisiologico. Il sogno rivoltato in tutti i modi possibili, un omaggio alla varietà dell’onorico, con un avvertimento contenuto nel titolo, di pura marca freudiana: *ombelico*, qualcosa che rimanda alla nascita e al suo mistero. Freud, che con *l’Interpretazione dei sogni* ha avuto la consapevolezza di inaugurare una svolta della storia del pensiero, tanto da preferire come data di pubblicazione il 1900, il nuovo secolo, al 1899 (data di effettiva conclusione), deve comunque arrendersi a quello che rimane di insondabile, appunto *l’ombelico del sogno*, il punto in cui esso affonda nell’ignoto.

Seguiamo allora le principali tappe di questo viaggio infinito, work in progress, labirinto borgesiano che non approderà mai a una soluzione definitiva, ma paradossalmente, attraverso le «cose da sapere sui sogni», ci invita ad essere coscienti dell’inconscio, mettendo in comunicazione tre diversi mondi, gli antichi, la psicoanalisi e le scienze. Con incursioni continue in altri mondi, la poesia, l’arte, il cinema a rendere questa lettura certo impegnativa ma affascinante, come quando ci ricorda i versi di Ovidio nelle *Metamorfosi* o di Lucrezio nel *De rerum natura* o il sogno di *Vertigo* (*La donna che visse due volte*) indimenticabile film di Hitchcock.

1. Divinazioni

In questo primo capitolo si passa dalla notte dei tempi dei sogni di *Gilgamesh* al mondo greco e biblico, accomunati dalla credenza che i sogni fossero di origine divina e contenessero un messaggio che annunciava il futuro. Nell’*Odissea* Penelope distingue i sogni a seconda che entrino nel sonno da porte d’avorio o di corno: i primi sono ingannevoli, i secondi sono fidati e si avverano. Anche l’*Eneide* condivide questa visione,

ma l'autore la applica ai giorni nostri, spostando il criterio di verità dal sogno ai suoi interpreti, che possono essere terapeuti improvvisati o avveduti dalla loro formazione, perché il sogno è un «mondo privato, impercorribile al di fuori di un contesto clinico di conoscenza e relazione e fecondato dalle associazioni del sognatore». Per Platone non esistono sogni veri e sogni falsi, i sogni sono tutti veri perché ognuno dà voce a una parte diversa dell'anima, quella irrazionale e quella sapiente. Così il sonno inizia a trasferirsi in una dimensione psicologica, è l'attività psichica dell'uomo addormentato, secondo Aristotele.

Gran parte della Bibbia parla il linguaggio dei sogni: pensiamo al sogno di Giacobbe, nella *Genesis*, o ai molti sogni di Giuseppe (ben noti a Freud), addirittura interprete dei sogni per il Faraone. Nella tradizione biblica il sogno è sempre strumento di comunicazione di Dio con gli uomini, ma anche oggi, anche senza un retroterra religioso, il nostro linguaggio e il nostro corredo di immagini sono fondate sulla Bibbia, tanto da far dire a Jung: «Leggere la Bibbia è necessario, altrimenti non capiremo mai la psicologia».

Nel mondo antico, molto prima di Freud, ci sono anche trattati sistematici di interpretazione dei sogni, come quello di Artemidoro di Daldis nel II secolo, che si propone di dimostrare che esiste una tecnica per interpretare i sogni. Freud stesso lo considera un predecessore, inconciliabile però su un punto, i sogni non anticipano il futuro, ma sono conseguenza del passato. E, ultimo grande libro dei sogni prefreudiano, il trattato cinquecentesco di Gerolamo Cardano, medico, matematico, filosofo, che indaga cause e tipologie dei sogni, ma anche dei sognatori, con un capitolo conclusivo sui suoi sogni, cosa che fece anche Freud, nell'*Interpretazione dei sogni*, facendoli spesso passare per sogni dei suoi pazienti.

2. Interpretazioni

L'autore ci avvisa: la pretesa di raccontare il sogno per la psicoanalisi (meglio per le psicoanalisi) è da mettersi le mani nei capelli.... Ma tant'è, ci prova, a raccontare qualche tappa del viaggio del sogno, naturalmente a partire da Vienna e dai sogni di Freud. *L'interpretazione dei sogni* si configura come opera multipla, autobiografia, teoria del funzionamento psichico, catalogo onirico. Grazie allo studio dei sogni si impara che non siamo padroni in casa nostra, non più al centro dell'universo e neppure più al centro di noi stessi. È un vero cambiamento di paradigma, paragonabile alle grandi rivoluzioni, copernicana e darwiniana. A partire dal *sogno di Irma* iniziano a delinearci i punti fermi dell'approccio freudiano: contenuto manifesto, contenuto latente, residui diurni, censura. Il sogno è l'appagamento di un desiderio, perché è un prodotto del sistema

Inconscio, e la via regia per accedervi è l'interpretazione. Il sogno è «una forma particolare di pensiero resa possibile dalle condizioni dello stato di sonno». È fatto dalle immagini, ma è ricordato e trasmesso dalle parole, «visione e linguaggio, Jung e Lacan: i due corni della fiamma onirica». Il contenuto latente si trasforma nel contenuto manifesto attraverso i processi di condensazione e spostamento, che rendono complesso il cammino dell'interpretazione, una sorta di scomposizione in elementi parziali, vivificati dalle associazioni del sognatore, dai “residui diurni” che possono fungere da “imprescindibili del sogno”, mentre il capitalista del sogno è un desiderio proveniente dall'inconscio. Attraverso l'*Interpretazione dei sogni* Freud ha potuto formulare ipotesi sulle regole del funzionamento inconscio, così diverso da quello cosciente.

Non possiamo che accennare a Jung, allievo ribelle che non voleva che la dimensione mitica e collettiva andasse perduta e al filosofo junghiano James Hillman che con *Il sogno e il mondo infero* si rivolgerà nuovamente all'Ade, agli antichi dei. Jung non ha una trattazione sistematica dei sogni, ma molte opere dedicate, in cui elabora una concezione molto diversa da quella deterministica freudiana: il sogno ha una capacità di anticipazione, mostra l'altra faccia delle cose ed è fondamentale nel processo di individuazione. Jung crede in un inconscio collettivo e in una dimensione archetipica, presente nel sogno insieme alla irriducibile soggettività del sognatore. Anche lui ha una dedizione ai suoi sogni, riconducibili non solo all'appagamento di un desiderio: il sogno è un regolatore dell'apparato psichico. La distanza teorica da Freud va di pari passo con la distanza personale, porta alla fine del loro rapporto.

E ricordare l'altro “genio dell'onirico” Wilfred Bion, nato in India alla fine dell'800 e morto a Oxford alla fine degli anni 70. Per lui sognare è un processo attivo anche nello stato di veglia, è un elemento strutturante della vita mentale, necessario per “pensare i pensieri”. Per Bion il sogno è un pensiero che metabolizza e trasforma emozioni e sensazioni. La capacità di sognare dà continuità alla vita mentale, è garante dello sviluppo della personalità e della formazione del pensiero, insomma della salute mentale. Grotstein in *Un raggio di intensa oscurità* (titolo quanto mai azzeccato, tutti gli psicoterapeuti sanno quanto hanno sudato per attraversare l'oscurità del pensiero bioniano e coglierne un raggio di luce) esprime la sua gratitudine a Bion «per avermi permesso di ricongiungermi con me stesso e incoraggiato a giocare con le sue idee e con le mie».

In questa scia, troviamo Ogden, i Baranger, Ferro e Civitarese. Per Ogden la psicopatologia nasce dall'incapacità dell'individuo di sognare la propria esperienza, i sogni non sognati si trasformano in vario modo, dai disturbi psicosomatici a stati anaffettivi: da qui nasce il bisogno di un altro che ci aiuti. «Ci vogliono (almeno) due persone per sognare l'esperienza più disturbante di qualcuno». Apprendere a sognare la

propria esperienza emotiva è un processo che dura tutta la vita, necessario per “svegliarsi” alla propria soggettività. Per Philip Bromberg, analista di San Francisco, il compito dell’analisi sarà appunto *Svegliare il sognatore*. A partire da una mente in cui convivono molteplici stati del Sé, tutt’altro che unica e coesa, la salute consiste non nell’integrazione e linearità, ma «nella capacità di rimanere negli spazi tra realtà diverse, senza perderne alcuna». Bromberg immagina quindi un normale funzionamento dissociativo della mente umana e il sogno come «la più comune delle attività dissociative della mente». Il sogno è quindi un’occasione per ascoltare altri stati del Sé, voce di una parte dissociata di sé, realtà di cui fare esperienza.

E infine, per quanto riguarda l’interpretazione, oggi è stato rivalutato l’aspetto manifesto del sogno e soprattutto il suo racconto, la scelta delle immagini il tipo di narrazione e gli affetti collegati. Fosshage sottolinea la molteplicità delle funzioni, adattive ed evolutive del sogno: *problem solving*, consolidamento della memoria e apprendimento, e ci fornisce alcune linee guida e sette principi tecnici per esplorare il mondo del sognatore. Ma soprattutto i sogni svolgerebbero un ruolo primario nella conservazione e integrazione della nostra identità.

Da ultimo, è possibile cogliere un legame tra l’organizzazione del sogno, l’ambiente circostante e la personalità del sognatore. Insomma, il sogno - secondo Paul Lippmann - è un “canarino della mente”, rivela che aria tira. Come il canarino, sensibile al monossido di carbonio, nelle miniere prive di sistemi di ventilazione, con i suoi segni di sofferenza, indicava che era il momento di correre ai ripari, così il sogno è anche un possibile rilevatore di aspetti psicopatologici, nevrotici, psicotici, borderline. Un esempio di sogno nevrotico ancora una volta tratto dal cinema: il “sogno tipico” del protagonista del *Posto delle fragole* di Ingmar Bergman, in cui l’anziano medico Isak si ritrova nei panni dello studente di medicina e non sa cosa rispondere ai professori.

3. Neurovisioni

Nel secolo scorso lo studio della vita onirica si è diviso tra due approcci: psicoanalisi e neurofisiologia. Per sognare, deve accadere qualcosa nel cervello: il sogno è un evento neurale. Ma raramente psicoanalisi e neurofisiologia hanno cercato di condividere l’esplorazione dei due mondi: si possono citare in questo senso Mauro Mancina e Mark Solms, al contrario Allan Hobson, neurobiologo, gran contestatore delle teorie freudiane. Ma intanto, a metà del secolo scorso, si scoprono le fasi del sonno, grazie ai lavori di Aserinsky, Kleitman e Dement, con Jouvet che il sonno REM è soggetto a un’inibizione pressoché completa delle risposte motorie, che il sonno onirico (REM) ha la funzione di liberare il cervello da materiali superflui accumulati durante la giornata

(Crick e Mitchison, 1983) e che l'attività onirica si svolge in entrambe le fasi del sonno, REM e NREM: quando dormiamo il nostro cervello non dorme, può trovarsi immerso in una tempesta di emozioni. I sogni non avvengono in un mondo a parte, riflettono non solo il mondo interno del sognatore, ma la realtà sociale, politica e ambientale. Esempio il libro di Charlotte Beradt, *Il terzo Reich dei sogni* (da lei annotati quando Hitler prende il potere e poi pubblicati nel 1966), dove prevalgono temi come il controllo della mente, l'imposizione di regole, la perdita di individualità. O i sogni degli americani, dopo l'attentato delle torri gemelle e i sogni in tempo di Covid. La dimensione post-traumatica accende il mondo onirico: il sogno è anche un tentativo di metabolizzare esperienze traumatiche. Oggi si pensa al sogno come un'area del funzionamento psichico *in-between*, un terzo stato tra sonno e veglia che riguarda sia neuroscienze che psicoanalisi. Incamminati nel mondo della neurovisione, la domanda sul perché sogniamo non ha ancora una risposta. Varie discipline, neuroscienze, psichiatria, psicoanalisi sono oggi impegnate a studiare questa molteplicità di coscienze, e inevitabilmente, il sogno.

Concludendo, le teorie del sogno sono molte, ma oggi, superando il modello freudiano, possiamo dire con Fosshage, che «sognare è il pensare di quando dormiamo», tentativo di risolvere i nostri conflitti, regolare gli affetti, promuovere il nostro sviluppo. Insomma, con un paziente di Lingiardi “servono a stare meglio quando siamo svegli”. Ci espongono al mistero di un'interiorità di cui dobbiamo imparare a prenderci cura. Come dice il poeta Franco Arminio: «È ora che ognuno stenda il suo sogno sulla tavola del mondo, i sogni non prendono spazio, ma lo danno».