

## La discesa nel mondo dei sogni

... I sogni forniscono informazioni interessantissime a coloro che si preoccupano di comprenderne i simboli. I risultati, è vero, hanno poco a che fare con le preoccupazioni materiali, come comprare e vendere: ma il senso dell'esistenza non trova una spiegazione esauriente nella vita lavorativa e il desiderio profondo del cuore umano non ottiene risposte dal conto in banca.

*C. G. Jung*

*Dottoressa von Franz, da quanto tempo si dedica allo studio dei sogni?*

Da più di trent'anni, direi. Ho calcolato di aver interpretato circa sessantacinquemila sogni. Come minimo.

*Spesso mi pongo una domanda che immagino non manchi di incuriosire anche lei. Quando vado a dormire, mi addentro in un vuoto. Non esisto più. Poi, improvvisamente, un qualche potere interiore mi costringe a intraprendere un'esperienza che non sono io a provocare: come per esempio volare, guidare, fare l'amore. Queste esperienze sono tanto reali quanto quelle vissute in stato di veglia. Ma da dove viene questo potere? Chi fabbrica i sogni?*

È la cosa più misteriosa in assoluto. Chi fabbrica i sogni? Tra la gente circola ancora un ingenuo pregiudizio secondo il quale i sogni esprimerebbero i nostri desideri, i nostri schemi, le nostre trame. Ma più studiamo i sogni, più ci accorgiamo che questo non può essere vero. Sono troppi i sogni che ci pongono di fronte a cose che non vogliamo vedere.

Incubi! Ho incubi, non sogni. Una volta ho fatto un salto dal letto di circa mezzo metro e mi sono ritrovato con il sedere a terra.

*Tassisti della California*

Ho avuto un sogno orribile l'altra mattina, quando mi sono riaddormentata proprio prima di andare al lavoro. La madre del mio ragazzo era stata assassinata... non è stato molto carino!

*Cameriera inglese*

La fonte da cui i sogni traggono origine sembra essere, per usare un'espressione vaga, la Natura. Il sogno è un fenomeno naturale. Ha la stessa origine di un albero, di un cinghiale.

Ora, non è possibile sapere da dove nasca un cinghiale. Chi crede in Dio dirà: «Dio crea il cinghiale». Si tratta in ogni caso di quel potere ignoto o di quella forza misteriosa che crea ogni esistenza. Sarebbe quindi meglio, forse, usare espressioni vaghe quali 'Natura Divina', 'Natura'. In questo modo evitiamo di chiamare in causa entità specifiche.

Quando osserviamo i sogni per un lungo periodo, ne cogliamo certe qualità e funzioni.

Essi portano in sé un'intelligenza superiore, una saggezza, un'ingegnosità che ci serve da guida.

Ci mostrano dove sbagliamo, dove siamo inadeguati, ci avvertono di un pericolo, predicono eventi futuri, colgono il senso profondo della nostra vita, ci portano intuizioni illuminanti. Per esempio, quando analizziamo i sogni di artisti o scienziati creativi, troviamo spesso che le nuove idee vengono loro rivelate in sogno. Non arrivano a queste idee grazie al computer; esse sono prodotte dall'inconscio in modo del tutto inaspettato; assumono la forma di scoperte improvvise. Esistono documenti che dimostrano come molti scienziati abbiano trovato in sogno soluzioni matematiche prima ancora di averle elaborate a livello cosciente.

Dobbiamo pertanto concludere che esiste una matrice psichica che produce nuovi *insight* creativi.

Se consideriamo i sogni degli esseri umani come un processo della vita psichica, l'unica cosa che rimane da aggiungere, forse, è che questa matrice sembra guidare la coscienza dell'Io verso un atteggiamento adeguato e saggio nei confronti della vita. Quando, per

esempio, un giovane nevrotico rifiuta di affrontare la vita, il sogno gli dà una scossa salutare; se una persona in età avanzata non riesce ad accettare la vecchiaia e la morte, il sogno raffigura vecchiaia e morte con immagini gradevoli. La matrice che crea i sogni in noi, è stata definita una 'guida spirituale interiore', un 'centro profondo della psiche'.

Allo stato primitivo, quasi tutti i popoli l'hanno chiamata semplicemente 'dio', o 'un dio'. Il più importante dio degli Aztechi, per esempio, era il creatore dei sogni e guidava le persone attraverso i loro propri sogni. Un cristiano definirebbe questa matrice 'l'immagine interiore di Cristo nell'animo umano'. Un buddhista riconoscerebbe lo stesso centro. Un antico maestro Zen affermò che il Buddha disse una volta che quando l'uomo è sulla retta via interiore ha dei bei sogni.

Ricordo quelli che mi hanno fatto stare meglio. Sono certo che ce ne sono moltissimi che mi impediscono di ricordare. Se vuoi ricordare un sogno, scrivilo subito: ti dirà molte cose su come ti senti veramente.

*Attore, Toronto*

I sogni sono compensazioni e immagino che, se riesci a ricordarli, siano utili per scoprire a quali giochi stai giocando con te stesso. Allora ti è possibile intervenire. Ecco come li vedo io, i sogni.

*Scrittore irlandese*

È come se dentro di noi si annidasse un'intelligenza superiore che potremmo definire 'guida interiore' o 'centro interiore divino' che produce i sogni. L'obiettivo dei sogni sembra essere quello di portare l'individuo a uno stile di vita ottimale.

I sogni non sono in grado di preservarci dalle vicissitudini esistenziali, dalle malattie e dagli eventi tristi.

Ci offrono, invece, una linea di condotta sul come rapportarci a questi eventi, sul come dare senso alla nostra esistenza, sul come realizzare il nostro destino, sul come seguire la nostra stella: in definitiva, sul come realizzare dentro di noi il massimo potenziale di vita.

*Dottoressa von Franz, quando ha incominciato a dedicarsi allo studio dei sogni?*

La prima volta che incontrai Carl Gustav Jung, egli mi illustrò il caso di una donna che aveva avuto una visione, della quale mi fornì l'interpretazione. Ne fui sconvolta, perché improvvisamente mi ero resa conto che per lui gli eventi profondi, come le visioni o i sogni, erano *la* realtà. Si trattava di una realtà tanto reale quanto quella esterna che definiamo tale.

Fu una grande rivelazione. Lessi in seguito i libri di Jung, scoprendo l'importanza che egli attribuiva ai sogni e sentii che non sarei mai stata in grado di giudicare se quello che egli sosteneva fosse vero o falso, giusto o sbagliato, se non fossi personalmente entrata in analisi.

Presi il coraggio a due mani e gli chiesi di prendermi in analisi. Accettò. A partire da quel momento, ogni interpretazione di un sogno fu una rivelazione. Jung sosteneva che i miei sogni erano particolarmente difficili e complessi e in effetti io non riuscivo a capirne nulla. Per me, erano come assurde scatole cinesi. Arrivavo da Jung con quella cosa priva di senso ed egli, con grande sforzo, ne sviscerava il significato. Talvolta, con un fazzoletto in mano per tergersi il sudore, mi diceva: «Cosa faresti se non ci fosse Jung ad accompagnarti attraverso la complessità di questi sogni?» Ogni volta era una rivelazione sorprendente, che si protrasse per tutto il tempo che lavorai con lui. Più in là nel tempo, quando invecchiò, smisi di raccontargli tutti questi sogni perché mi rendevo conto che lo stancavano (l'interpretazione dei sogni richiede un vero e proprio sforzo fisico, non si tratta soltanto di un esercizio mentale).

Nel corso dei primi anni di analisi, tuttavia, il lavoro consistette per lo più nel decifrare quelle cineserie notturne. Ricordo che arrivavo alla seduta tesa, spesso depressa, e che ne uscivo un'ora dopo con una sensazione del tipo: «Ah, ora so, ora vedo dove tutto va a parare».

*La maggior parte delle persone intervistate per la strada ha sostenuto di non ricordare i propri sogni.*

*Un giovane, ridendo, ha detto: «L'unica cosa che ricordo è che*

*non riesco a ricordarli». Per quale motivo la gente non ricorda i propri sogni?*

Io penso che non prestino loro attenzione. Vi sono state persone che sono venute e mi hanno detto ridendo: «Lei analizza le persone attraverso i sogni, vero? Con me non è possibile, io non sogno mai». Le guardavo con un largo sorriso e rispondevo: «D'accordo, vedremo». La notte seguente, al momento di coricarsi, queste persone si chiedevano: «Sognerò?» Il solo fatto di porsi questa domanda faceva scaturire il sogno. Semplice, non ci avevano mai fatto caso. Non mi è mai capitato di incontrare nessuno che non sogni, tranne forse persone in preda a una fortissima depressione, affette da quella che io chiamo 'stipsi del sogno'. Non sognano molto e, appena iniziano a sognare, si sentono spesso molto meglio. Anche nelle persone molto anziane i sogni si diradano, per ricomparire poco prima della morte.

Adesso glielo dico. La mia memoria non è più molto buona. Ho quasi novant'anni e non riesco più... So che un tempo sognavo moltissimo, ma ora non sogno più.

*Negoziante, Toronto*

*Poco fa ha sostenuto di avere avuto bisogno di un Jung per interpretare i suoi sogni.*

*La media delle persone è in grado di apprendere l'arte dell'interpretazione dei sogni o si tratta invece di qualcosa di tanto complesso da essere accessibile solamente a pochi?*

Come per qualsiasi scienza, penso che soltanto pochi siano in grado di addentrarsi nei meandri e nelle complessità scientifiche dell'interpretazione dei sogni e dei problemi a essa connessi. Si tratta di una professione, e richiede specifiche abilità professionali che l'uomo della strada non è in grado di cogliere e di conoscere a fondo. Al pari di tutte le scienze, alcune regole, alcune generalità, possono essere diffuse a uso della gente comune. Esse possono essere utili a coloro che non intendono sottoporsi a un'analisi o che non vogliono avventurarsi nelle complessità scientifiche dell'interpretazione dei sogni. Fra tanti sogni inintelligibili, ve ne sono ogni tanto alcuni che chiunque è in grado di capire immediatamente. Tra l'altro, l'inconscio è un gran giocherellone e, qualche volta, è molto diretto: mentre si scrive il sogno, bang!, si scoppia in una risata e se ne comprende il senso. L'altro giorno, per

esempio, stavo molto male e lottavo contro il mio malessere. La notte sognai che mi trovavo a un raduno per salutare delle vecchie reclute che tornavano a casa dal servizio militare. Mentre restituivano i loro attrezzi da lavoro, mi resi conto che quegli uomini erano terribilmente vecchi. Avevano circa cent'anni e qualcuno mi sussurrò all'orecchio: «Sì, li hanno trattenuti in servizio attivo per troppo tempo». Ora, non occorre pagare un analista per comprendere questo sogno. Ho immediatamente ridotto in modo drastico il mio carico di lavoro.

L'anno scorso, mentre mi trovavo in Illinois per vedere alcune persone, mi chiedevo come avrei tirato avanti senza le mie cose familiari, in particolare senza il rapporto con la mia ragazza. Quella notte sognai che mi trovavo su una spiaggia e gettavo pietre nell'acqua. Da dietro una mano mi afferrava e udivo una voce che diceva: «Non disarti mai delle cose che ami». Mi giravo, ma la mano era sparita. Improvvisamente mi accorgevo di avere il pugno strettamente chiuso. Aprivo la mano e vedevo la foto della mia ragazza. Il sogno mi portò a pensare che non avrei dovuto rinunciare a lei così in fretta, e non lo feci. Quello è stato il sogno più determinante che abbia mai fatto.

*Surfer, California*

*La maggior parte dei nostri sogni, però, non è così ovvia. Mi è capitato di essere certo di aver compreso un sogno salvo accorgermi, dopo averci lavorato, di essermi ingannato.*

Ecco perché sarebbe meglio non interpretare i propri sogni. Di solito i sogni mirano ai nostri lati oscuri, non ci danno informazioni su ciò che già conosciamo, bensì su ciò che ignoriamo. Le persone che interpretano i loro stessi sogni tendono invece a pensare: «Sì, lo so quello che vuol dire». In questo modo proiettano nel sogno ciò che già sanno. «Eccolo il mio problema!» e così via, all'infinito.

A volte capita che i pazienti si comportino in questo modo. Arrivano in seduta e mi dicono: «Ho avuto un sogno e ne ho capito il significato» e quindi sciorinano un'interpretazione assolutamente banale, relativa a un aspetto di se stessi che conoscono già da anni. Allora intervengo: «Aspetti, aspetti, riprendiamo il sogno daccapo». E il quadro che ne esce è sorprendentemente diverso.

Interpretare i propri sogni è un compito difficilissimo. Per questa ragione Jung suggeriva agli analisti di recarsi di tanto in tanto da un collega per uno scambio di opinioni sui sogni. Qualche volta si lamentava con

amarezza: «Io non ho uno Jung che interpreti i miei sogni». Raccontava perciò i sogni ai suoi allievi, accettando le eventuali sciocchezze che questi potevano dire perché, in ogni caso, gli offrivano un nuovo spunto e gli permettevano di essere più obiettivo.

Il problema nell'interpretazione dei propri sogni sta nel fatto che non è possibile guardarsi le spalle. Se mostriamo la schiena a un altro, questi potrà guardarla, noi no. E i sogni puntano a quello che sta dietro le spalle, a quello che non si vede. Ecco la difficoltà, la causa di molti errori.

Ricordo una paziente schizofrenica che arrivava sempre con delle interpretazioni già confezionate, prese a prestito dai manuali sui sogni: «Vuol dire che mi arriveranno dei soldi», oppure: «Non avrò quel lavoro» e così via. Naturalmente erano tutte sciocchezze.

*Se guardarsi le spalle fa così bene, perché l'uomo ha sempre avuto tanta paura del mondo dei sogni?*

Per un'ottima ragione: l'inconscio può divorare l'essere umano. Ecco perché si dà così poco peso ai sogni. Ci rendiamo conto oggi che il mondo dei sogni è quanto di più benefico esista sulla terra; porsi in contatto con i propri sogni è perciò la cosa più sana che si possa fare. Il mondo dei sogni può tuttavia divorare un individuo, farne un sognatore a occhi aperti, condurlo a fantasie nevrotiche o a caccia di idee non realistiche. Basterebbe recarsi in un ospedale psichiatrico per vederle, le vittime del mondo dei sogni. Qualcuno vive nel sogno di essere Napoleone, qualcun altro vi racconterà, in tutta confidenza, di essere lui il vero Gesù Cristo, benché nessuno sembri credergli. Queste persone sono state inghiottite dal mondo dei sogni. Il mondo dei sogni risulta benefico e risanatore solo se riusciamo a dialogare con esso rimanendo tuttavia in contatto con la vita reale.

Non bisogna mai dimenticarsi di vivere; i doveri della vita reale non vanno trascurati. Se cominciamo a ignorare la vita esterna (il corpo, l'alimentazione, il lavoro), il mondo dei sogni diventa pericoloso. Questo aspetto pericoloso del mondo onirico si chiama 'inconscio divorante', ovvero 'madre divorante'. Può arrivare a risucchiare la realtà e a condurci a uno stato di irrealtà nevrotica, addirittura psicotica. Il mondo dei sogni risulta positivo soltanto quando entra in un dialogo vivo ed equilibrato con una vita vissuta, vissuta davvero.

# Indice

- 7 Il sogno, guida interiore  
di Fraser Boa

## Il mondo dei sogni

### L'AVVENTURA ONIRICA

- 17 La discesa nel mondo dei sogni

### I FONDAMENTI DELLA PSICOLOGIA DI CARL GUSTAV JUNG

- 29 La mappa dell'inconscio  
39 La struttura dei sogni  
49 Il simbolo vivente

### I SOGNI NELLA NOSTRA CULTURA

- 63 La scala che porta al cielo  
72 Il linguaggio dimenticato

### LA PSICOLOGIA MASCHILE

- 83 La nostra Ombra sa...  
93 La madre divorante  
104 Uccidere il drago  
115 La luna dice che...  
124 La sposa interiore

### LA PSICOLOGIA FEMMINILE

- 135 L'inferno non ha specchi  
146 L'impiccato

- 157 Il tiranno  
169 Volare sui tetti  
179 La guida interiore

### IL RAPPORTO TRA I SESSI

- 191 La liberazione del cuore  
200 La liberazione del rapporto di coppia

### IL SÉ

- 211 I sogni di una vita  
221 Il creatore dei sogni

### APPENDICE

- 233 Glossario di termini junghiani  
a cura di Daryl Sharp