



IL SOGNO NELLA CONCEZIONE ADLERIANA

INDICE:

Introduzione

Sogno "freudiano" e sogno "adleriano": un confronto

Significati simbolici dei sogni: elementi individuali e universali

I sogni a occhi aperti e le fantasie pre-sonno

L'interpretazione dei sogni: spunti di tecnica adleriana

Conclusioni

Bibliografia

Altre letture su HT

Introduzione

Il 1899 è l'anno di pubblicazione dell'opera "*L'interpretazione dei sogni*", considerata da *Sigmund Freud* la propria opera principale in quanto non solo propone un'originale teoria del sogno, ma espone anche una **nuova teoria della mente**, determinando quindi la fondazione di una *nuova Psicologia* (*Henri F. Ellenberger*, 1972).

Sogno "freudiano" e sogno "adleriano": un confronto

Rispetto alla concezione del sogno proposta dalla **Psicologia Individuale** si possono individuare sia dei punti di continuità che di rottura con la teoria freudiana.

In accordo con quanto postulato da Sigmund Freud, nel sogno si possono distinguere un **contenuto manifesto** e **uno latente** che è oggetto di interpretazione mediante l'uso delle libere associazioni, dei ricordi e degli atteggiamenti emotivi.

Le dinamiche presenti nel sogno si manifestano anche nei lapsus verbali, nei sogni a occhi aperti, nelle fantasie e in altri comportamenti dello stato di veglia.

Diversamente dal pensiero psicoanalitico, la Psicologia Individuale non si limita a concettualizzare il sogno come appagamento di desideri sessuali infantili rimossi.

Infatti *Alfred Adler* definisce il sogno come un «*ponte gettato verso il futuro, mediante il quale l'individuo tenta di collaudare la sua posizione verso obiettivi attuali o ipotizzati, incoraggiando o scoraggiando determinate linee finalistiche*». (*Francesco Parenti*, 1983)

In altri termini i sogni rappresentano dei progetti e delle strategie inerenti i futuri orientamenti vitali dell'individuo.



Basandosi sulla premessa fondamentale dell'unità della personalità, della mente, si può considerare **il sogno come espressione dello stile di vita**, cioè del Sé, per cui spesso i sogni mostrano scopi di superiorità inconsci e permettono l'elaborazione di modalità di protezione dai collaudi della realtà.

Ansbacher (1997) descrive **il sogno come un ponte** tra il problema che il sognatore ha e la sua meta. Il Sé nel sogno cerca una soluzione a un problema attraverso un'espressione metaforica: questa soluzione è adeguata allo stile di vita del sognatore ma inadeguata rispetto alla realtà comune a causa di una carenza di sentimento sociale.

I fattori esogeni all'origine di ogni produzione onirica hanno un significato più ampio rispetto ai «*residui diurni*» di Freud in quanto implicano il bisogno di cercare una soluzione. Da ciò emerge il carattere progressivo e finalistico della concezione umana in cui l'individuo si rappresenta il proprio cammino e si forma opinioni sul suo modo di essere e sul senso della vita.

Nei sogni si elaborano immagini utili per far suscitare sentimenti ed emozioni adeguate al conseguimento degli obiettivi del sognatore, quindi lo **scopo del sogno** è ottenuto tramite le emozioni e l'umore legato alle immagini oniriche, piuttosto che nei pensieri rappresentati.

Significati simbolici dei sogni: elementi individuali e universali

Per quanto riguarda l'**interpretazione dei sogni**, è necessario riferirsi al carattere costruttivistico proprio del concetto di sé, nel senso che l'individuo possiede capacità creative che gli permettono di orientarsi e di affrontare la vita.

Ciò significa che **i simboli onirici sono sempre personali** e quindi non si possono stabilire norme rigide per l'interpretazione ma il sogno deve essere messo in relazione ai vari aspetti della personalità dell'individuo.

Esistono comunque degli **elementi comuni nei sogni** (*Ansbacher*, 1997):

- i sogni di caduta esprimono la paura di perdere prestigio;
- i sogni di volare rappresentano l'aspirazione alla superiorità e sono espressione "*di uno stato d'animo di slancio e di coraggio*";
- i sogni di paralisi sono espressione delle difficoltà nei problemi attuali;
- i sogni d'esame possono esprimere o la mancanza di preparazione nell'affrontare un problema o la possibilità di affrontarne un altro;
- i sogni di persone morte sono prodotti da chi è ancora sotto l'influenza del defunto;
- i sogni sessuali possono mostrare o un'inadeguata preparazione al rapporto sessuale o un desiderio di ritirarsi dal partner e chiudersi in sé;
- i sogni omosessuali rappresentano il rapporto tra i sessi;
- i sogni di crudeltà o in cui ci si sporca esprimono rabbia e desiderio di vendetta;
- sognare di perdere il treno rappresenta la volontà di evitare una sconfitta temuta arrivando troppo tardi;
- sognare di essere visti impropriamente esprime la paura che venga scoperta un'imperfezione;
- infine i sogni ricorrenti mostrano un problema ricorrente, fornendo indicazioni chiare sullo stile di vita.

Come sostiene *Parenti* (1983) in fase avanzata della psicoterapia analitica adleriana i sogni prodotti dal paziente possono esprimere il conflitto tra la collaborazione cosciente con l'analista e le resistenze inconscie.

Adler ha definito questa ambivalenza «*Complesso di Penelope*», alludendo alla distruzione della tela durante la notte.



I sogni a occhi aperti e le fantasie pre-sonno

Un ulteriore elemento da prendere in considerazione sono i cosiddetti "sogni a occhi aperti", cioè le fantasie elaborate in condizioni di veglia.

Queste manifestazioni possono essere definite come:

«elaborazioni coscienti ma sganciate dal contesto reale, nelle quali l'individuo può collaudare con minori remore il proprio stile di vita, rapportandolo a situazioni non ipotizzate come probabili ma solo immaginate».

(Parenti, 1983)

I sogni a occhi aperti sono tipici dell'infanzia e dell'adolescenza ma possono essere presenti anche nell'età adulta con lo scopo di **compensare le frustrazioni della vita reale**, proponendo un gioco cosciente del "come se". Spesso i contenuti di questi tipi di sogno sono pseudo-eroici, rappresentando un sé potente e sicuro in cui dalla realtà vengono eliminati gli aspetti più frustranti.

In casi meno frequenti queste fantasie enfatizzano la negatività e la sofferenza implicando una protesta depressiva e punitiva verso l'ambiente e pseudo-eroica nell'esaltazione della sofferenza.

Anche per i sogni a occhi aperti il linguaggio utilizzato è simbolico.

L'ultimo aspetto da analizzare è rappresentato dalle **fantasie che precedono il sonno** che, essendo prodotte nel momento in cui le attività coscienti si stanno dissolvendo, presentano caratteristiche del sogno come ad esempio il linguaggio simbolico e creativo.

Le fantasie possono essere indotte dall'analista nei casi in cui il ricordo dei sogni da parte del paziente sia scarso.

L'interpretazione dei sogni: spunti di tecnica adleriana

Entrando nel merito della tecnica psicoterapeutica adleriana, come esposto in precedenza, l'interpretazione dei sogni si basa sulle **libere associazioni**.

Come sostiene Parenti (1983):

«per associazione può intendersi in senso lato tutto quanto il paziente produce riferendosi a quel preciso tema onirico: osservazioni razionali, autointerpretazioni, ricordi affiorati con o senza motivazioni, descrizioni di stati emotivi provati durante o dopo il sogno».

Inoltre risultano essere utili anche le **associazioni dell'analista sui sogni dei pazienti**, a patto che il terapeuta associ partendo dagli elementi di analisi già acquisiti o intuiti, entrando quindi nella soggettività del paziente e non proiettando la propria (Parenti, 1983).

Un'altra modalità di analisi dei sogni, illustrata da Parenti, è rappresentata dalla **simulazione del sogno** in cui il paziente continua nell'illustrazione di un sogno proposto dal terapeuta.

L'Autore invita il soggetto a creare una produzione onirica in piena libertà, senza limitazioni, a partire da una narrazione-stimolo come la seguente:

«sto sognando... di svegliarmi. Apro lentamente gli occhi, impastati dal sonno... vedo le cose abituali vicine a me quando mi sveglio... il lenzuolo... il comodino... ma poi mi accorgo che più in là tutto è diverso... la finestra, sulla parete di fronte, è più ampia, anzi si allarga sempre più... il mondo di fuori, attraverso una tenda trasparente, mi appare sfumato e anch'esso differente...».

(Parenti, 1983)



La produzione di **fantasie non oniriche** costituisce un'altra tecnica basata sulla stimolazione della creatività nella quale il terapeuta offre delle immagini di partenza (es. un paesaggio, dei personaggi, tra cui anche il soggetto), con la possibilità di poter intervenire nella storia prodotta dall'analizzato, adattando il proprio contributo alla soggettività del paziente.

Ogni paziente sente di poter rivelare senza imbarazzo o vergogna le proprie fantasie, alcune delle quali hanno come soggetto il terapeuta stesso, solo in un clima di accettazione e rassicurazione.

Nella mia pratica clinica ho potuto constatare come possa accadere che un paziente si senta spaventato da alcuni tipi di fantasia: la possibilità di parlarne in modo empatico ne facilita l'elaborazione e l'integrazione.

Conclusioni

Il sogno è quindi una **forma di comunicazione** che permette di conoscere gli scopi inconsci di un individuo in accordo con un approccio teleologicamente impostato all'interno di una pratica clinica in cui terapeuta e paziente collaborano per ricostruire lo stile di vita del paziente e per ri-orientare quest'ultimo verso scopi realistici e collaborativi.

Bibliografia

- Adler A., "*Psicologia Individuale. Prassi e Teoria*", Newton Compton Editori, Roma, 1992
- Ansbacher H.L., Ansbacher R.R., "*La Psicologia Individuale di Alfred Adler*", Martinelli, Firenze, 1997
- Ellenberger H.F., "*La scoperta dell'inconscio*", Bollati Boringhieri, Torino, 1972
- Parenti F., "*La Psicologia Individuale dopo Adler*", Astrolabio, Roma, 1983

Altre letture su HT

- Sbrescia V., "[*I sogni e il loro significato nella storia dell'umanità. Dalla divinazione all'interpretazione*](#)", articolo pubblicato su HumanTrainer.com, Psico-Pratika nr. 75, 2012
- Parciasepe P., "[*Tecniche di induzione del sogno lucido*](#)", articolo pubblicato su HumanTrainer.com, Psico Pratika nr. 45, 2009
- Capannelli G., "[*Il sogno in Freud e Lacan: Il linguaggio inconscio dei sogni*](#)", articolo pubblicato su HumanTrainer.com, Psico-Pratika nr. 38, 2008
- Capannelli G., "[*Il sogno nella cura analitica. Il caso di Gemma*](#)", articolo pubblicato su HumanTrainer.com, Psico-Pratika nr. 38, 2008