


ARTE E LETTERATURA,
PSICANALISI E TRADIZIONE:
I SOGNI,
L'ALTRA FACCELLA DELLA REALTA'

Alessandra Tamiati
Dr.ssa Alessandra Tamiati
Psicologa



**Faccio a botte coi miei sogni
coi miei desideri
con l'inferno e il paradiso
qui nei miei pensieri**

**Voglio tregua da me stesso
e ballo coi fantasmi
soli, lune, stelle, eclissi
un'immensità
dove io ti cerco
tra luce e buio a metà**

(Litfiba, Sole Nero, 2010)

**il sogno e la dimensione dell'inconscio
hanno sempre affascinato l'uomo
poiché sono sempre stati lontani
da una conoscenza completa e razionale**

Alessandra Tamiami

**l'interesse per il sogno
è sempre esistito
ma la teorizzazione è arrivata molto tardi,
superando le barriere del tempo
e avvicinando mondi e periodi
che hanno pochi aspetti in comune**

IL SOGNO

Esperienza soggettiva interna

Oggetto per sua natura non conoscibile né
osservabile direttamente



Non può essere indagato direttamente

Accessibile solo in modo indiretto

(ricordo – racconto)

IL SOGNO LUCIDO

Sogno caratterizzato da:

- ✓ lucidità mentale
- ✓ ragionamento analogo a quelli effettuati durante la veglia
- ✓ ci si rende conto che si sta sognando
 - ✓ contenuto strettamente legato alle memorie autobiografiche e non del soggetto che li sta elaborando



**FISIOLOGIA DEL SONNO E DELLA
VEGLIA**

Alessandra Tamiami

PARTICOLARI CONDIZIONI FISIOLOGICHE

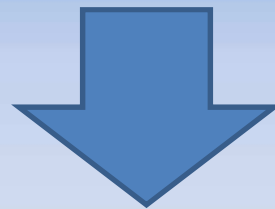
**dal sonno alla veglia: cambiamento del
livello di vigilanza del soggetto**



**modificazioni con ricadute significative sul
piano cognitivo**

PARTICOLARI CONDIZIONI FISIOLOGICHE

**cambiamento dello stato di coscienza
e dei meccanismi di funzionamento
dei processi di memoria
che potrebbero produrre
modificazioni sostanziali del sogno**



RITMO CIRCADIANO

gli esseri umani hanno al loro interno
una sorta di orologio biologico
che influenza alcuni processi fisiologici
e che condiziona le ore di veglia
e quelle di sonno;





Alessandra Tamiati

IL CICLO DEL SONNO

LE 2 FASI PRINCIPALI DEL SONNO

1. SONNO REM

o sonno ortodosso
(rapid eye movements
= rapidi movimenti oculari)

2. SONNO NON REM

o sonno paradosso

Stadio 1

L'attività celebrale rallenta e le onde alfa dell'elettroencefalogramma, che sono tipiche dello stato di veglia in rilassamento ad occhi chiusi, vengono sostituite da ondulazioni abbastanza regolari.

Stadio 2 - "SONNO LEGGERO"

In questo stadio prevalgono le onde con brevi esplosioni di attività celebrale, "burst del sonno"

stadio 3 - "SONNO PROFONDO"

Le onde cerebrali diventano lente e grandi. E' il primo sonno vero e dura circa la metà del tempo totale del sonno.

stadio 4 - "SONNO PROFONDO EFFETTIVO"

E' quello del sonno più profondo, quando il nostro organismo si rigenera. Le onde corrispondenti all'attività cerebrale di questo momento sono piuttosto lente.

SONNO REM

si verifica 4 o 5 volte per notte
durata media di una fase: 15 minuti circa

in un organismo profondamente
addormentato, l'attività della corteccia
cerebrale è molto vicina a quella della
veglia

**Il consumo di ossigeno nel cervello cresce,
aumenta il ritmo respiratorio e la pressione
cardiaca, il battito cardiaco è meno regolare.
Nonostante la mancanza di tono muscolare
possono esserci delle contrazioni al livello delle
estremità del corpo.**

E' legato ad eventi emozionali

**Primi esperimenti per indagare la relazione tra
sonno REM e sogni.**

SONNO REM

Nel corso della notte diminuiscono progressivamente le fasi di sonno profondo e aumentano di durata e di intensità le fasi REM.

Un giovane adulto arriva al sonno REM più o meno 90 minuti dopo l'addormentamento; questa fase, che si ripete all'incirca ogni 2 ore, dura sempre un po' di più fino ad arrivare al momento più lungo che precede il risveglio.

A woman with large, white, feathered wings is sitting on a crescent moon. She is wearing a blue dress and has her hands clasped in her lap. The background is a dark blue night sky filled with stars and soft, white clouds. The overall mood is serene and ethereal.

FASI DI INTERESSE E DI ANALISI

Alessandra Tamiatì

Tu dormi, o figlio del saggio Atreo domatore di cavalli,
ma non bisogna che dorma per tutta la notte un eroe consigliere,
cui è confidato l'esercito, ha cura di cose sì gravi.

Ora comprendimi subito:

ti son messaggero di Zeus, che, pur da lontano,

molto di te si cura e si preoccupa:

ti ha comandato dunque d'armare gli Achei dalle chiome fluenti,
in tutta fretta;

ora potrai prendere l'ampia città dei troiani,

non più, infatti, coloro che abitano le case di Olimpo
gli eterni sono discordi, tutti li ha persuasi

(Omero, Iliade, libro II)

Prima della Psicanalisi...

interesse per i sogni a livello filosofico

a livello medico: evento mentale di
un'attività psichica distorta o inferiore

Alessandra Tamiami

Società Omerica

qualcosa che avesse un interesse collettivo
e fosse proiettato verso il mondo d'esto

attraverso un sogno

venivano prese decisioni importanti

o costruiti templi

Socrate (469 a.C. - 399 a. C.)

SOGNO quale "voce della coscienza"

**di massima importanza ascoltarlo e
ubbidirgli**

Platone (427 a.C. - 347 a.C.)

**SOGNI originati
da un desiderio inappagato
dello stato di veglia**

Alessandra Tamiami

**Quando la parte razionale e mite dell'anima,
che esercita la sua autorità sull'individuo, dorme,
mentre la parte ferma e selvaggia, colma di cibo e di bevande,
scalpita e rifiutando il sonno
cerca di andare a soddisfare i suoi istinti.**

**Tu sai che in uno stato simile osa fare di tutto,
come se fosse sciolta e libera da ogni ritegno e autocontrollo**

(Platone, Repubblica, IX 571e-572b)

EPICA CLASSICA

Il sogno di Giuseppe:

7 vacche grasse seguite da 7 vacche magre
che divorano le prime



Vacche magre = 7 anni di carestia

Vacche grasse = 7 anni di fortuna



Alessandra Tarniati

1. SOSTITUZIONE DI UN CONTENUTO CON UN ALTRO

2. DECIFRAZIONE

CULTURA POPOLARE

Visione passiva del sognatore

SOGNO

=

segno divino latore del messaggio

che una divinità vuole inviare agli esseri umani

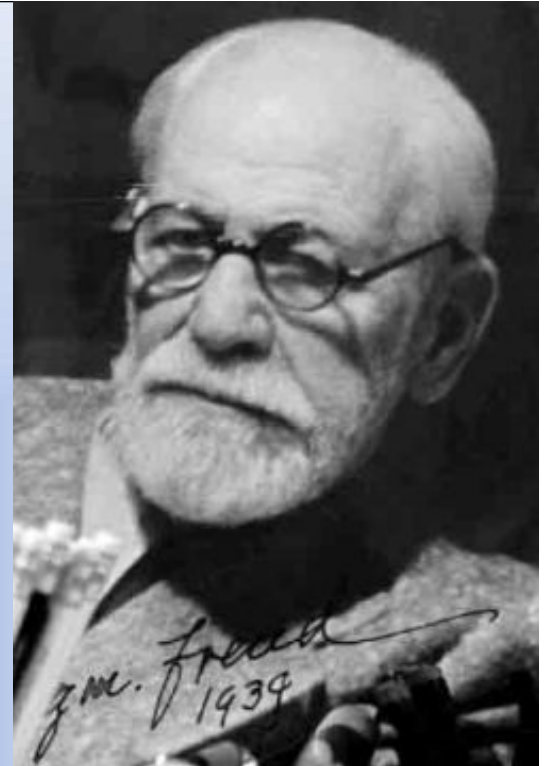
Artemidoro di Dalidi (II secolo)

Primo manuale sull'interpretazione dei sogni

1. SOGNO SIMBOLICO, dotato di capacità profetica
2. SOGNO FRUTTO DEL RESIDUO DIURNO, nasce da resti di pensieri quotidiani su cui la mente del singolo rimane ancorata

... quando ci congedammo per andare a dormire, un sonno più profondo del solito s'impadronì di me, stanco sia per il viaggio sia per la veglia fino a notte fonda. Quand'ecco che (credo, a dire il vero, che dipendesse dall'argomento della nostra discussione: accade infatti generalmente che i nostri pensieri e le conversazioni producano durante il sonno un qualcosa di simile a ciò che Ennio dice a proposito di Omero, al quale, è evidente, di solito pensava da sveglio e del quale discuteva) m'apparve l'Africano, nell'aspetto che mi era noto più dal suo ritratto che dalle sue fattezze reali; non appena lo riconobbi, un brivido davvero mi percorse; ma quello disse: "Sta' sereno, deponi il tuo timore, Scipione, e tramanda alla memoria le parole che ti dirò

(Cicerone, De Re Publica, 55 – 51 a. C.)



Sigmund Freud (1856 - 1939)

Psicanalisi – Interpretazione dei sogni

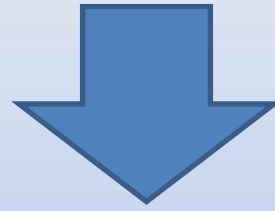
Nei sogni la vita di tutti i giorni, con le sue fatiche ed i suoi piaceri, con le sue gioie ed i suoi dolori, non si ripete mai; al contrario, i sogni hanno lo scopo di liberarcene. Anche quando tutta la nostra mente è presa da qualcosa, quando siamo abbattuti da qualche profondo dispiacere, o quando tutto il nostro potenziale intellettuale è assorbito da qualche problema, il sogno non farà altro che entrare nella tonalità del nostro umore e rappresentare la realtà in simboli.

(Freud, L'interpretazione dei sogni, 1900)

il sogno ha un senso

questo senso è nascosto e non scaturisce dalle figure visualizzate dal sogno ma da un insieme di elementi propri al sognatore stesso,

che fa dipendere la scoperta del senso nascosto dalle "associazioni" prodotte dal soggetto



è dunque escluso che questo senso possa essere determinato senza la collaborazione di colui che sogna



Elementi chiave nella teoria freudiana

Libere associazioni

Riferimenti autobiografici

METODO ASSOCIATIVO

Ripercorrere a ritroso le tappe che hanno portato
al contenuto manifesto

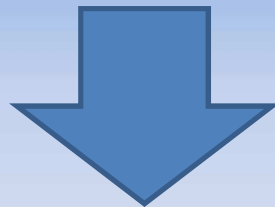
Ritornare ai significati autentici che sono stati i
generatori del sogno

Alessandra Tamiami

SOGNO:

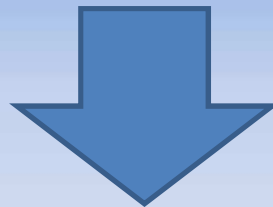
**il modo con il quale la psiche
reagisce agli stimoli
che agiscono durante lo stato di sonno**

(Freud, vol. 8, pag. 265)



SOGNO:

- 1. protegge il sonno**
- 2. consente di elaborare gli stimoli psichici che potrebbero causarne un'interruzione**
- 3. permette una certa qual realizzazione di un desiderio mancato**



**Il sogno è un'allucinazione
la cui generazione
è legata ad un desiderio non realizzato**

(Freud, vol. 8, pag. 205)




Alle radici del sogno...

desideri rimossi che riemergono
nel teatro affettivo attuale



ad essi fanno da stimolo per l'attivazione
stimoli esterni, stimoli somatici,
resti di esperienze diurne



si esprimono in maniera camuffata per non
generare quell'angoscia
che porterebbe al risveglio

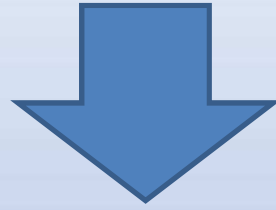
Alessandra Tamiami

CONTENUTO MANIFESTO

materiale che si presenta
al ricordo del sognatore

CONTENUTO LATENTE

pensieri inconsci che costituiscono
il nucleo centrale e di partenza del sogno



CENSURA ONIRICA

**nasconde e camuffa la reale natura del desiderio che
trova appagamento nel sogno
e che lo rende incomprensibile**

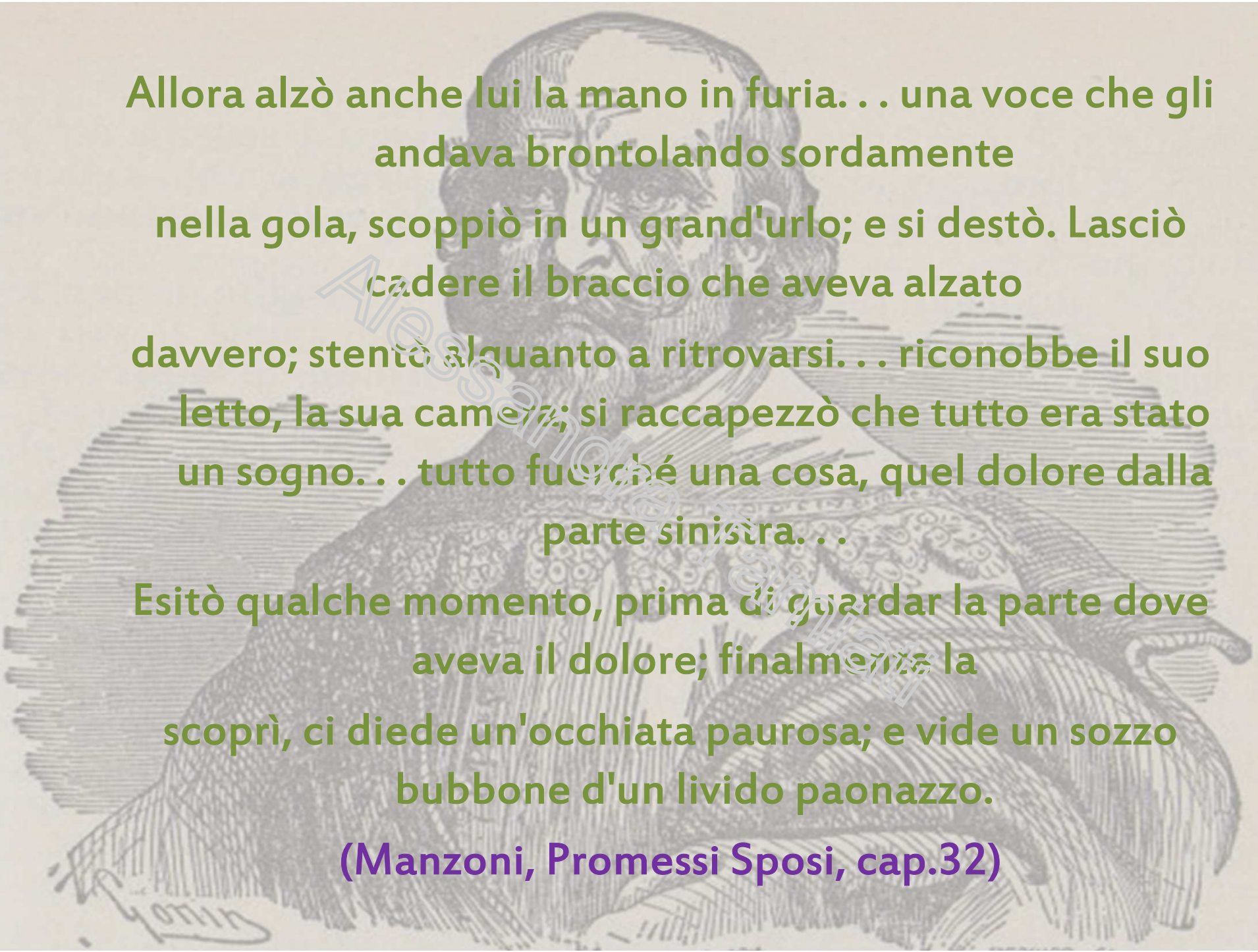
**definisce la differenza
tra il sogno nel suo significato profondo
e il sogno come esperienza consapevole**

**il sogno abbatte le censure,
smaschera le «bugie» e le auto-rappresentazioni
gratificanti che l'individuo costruisce
durante la veglia,
poiché il sogno attinge
agli strati più profondi dell'inconscio**

Quella sera Pinocchio . . . andò a letto e si addormentò. E nel dormire, gli parve di vedere in sogno la Fata, la quale gli disse così: "In grazia del tuo buon cuore, io ti perdono tutte le monellerie che hai fatto fino a oggi. . . Metti giudizio per l'avvenire, e sarai felice". A questo punto il sogno finì, e Pinocchio si svegliò con tanto di occhi spalancati. . . non era più un burattino di legno: era diventato un ragazzo come gli altri.

(Collodi, Pinocchio, 1883)





Allora alzò anche lui la mano in furia. . . una voce che gli andava brontolando sordamente nella gola, scoppiò in un grand'urlo; e si destò. Lasciò cadere il braccio che aveva alzato davvero; stentò alquanto a ritrovarsi. . . riconobbe il suo letto, la sua camera; si raccapezzò che tutto era stato un sogno. . . tutto fuorché una cosa, quel dolore dalla parte sinistra. . .

Esitò qualche momento, prima di guardar la parte dove aveva il dolore; finalmente la scoprì, ci diede un'occhiata paurosa; e vide un sozzo bubbone d'un livido paonazzo.

(Manzoni, Promessi Sposi, cap.32)



Don Bosco

La realizzazione di un sogno

Alessandra Taniati

Mi parve di essere vicino alla mia casa, ai Becchi, in un cortile spazioso dove era raccolta una moltitudine di ragazzetti che giocavano. Alcuni ridevano, altri bestemmiavano. Io mi sono subito lanciato in mezzo a loro, per farli smettere. Il quel momento apparve un Uomo venerando, nobilmente vestito. Il volto era così luminoso che non potevo fissarlo. Mi chiamò per nome e mi disse: «Non con le percosse, ma con la mansuetudine e con la carità dovrai acquistare questi tuoi amici. Mettiti dunque immediatamente a parlare loro sulla bruttezza del peccato e sulla preziosità della virtù. . . »

In quel momento i ragazzi, cessando le risse e gli schiamazzi, si raccolsero tutti intorno a Colui che parlava. . . «Proprio perché queste cose ti sembrano impossibili, dovrai renderle possibili con l'obbedienza e acquistando la scienza. . . Io ti darò la Maestra. Sotto la sua guida potrai diventare sapiente»

. . .In quel momento vidi accanto a lui una Donna di maestoso aspetto, vestita di un manto che splendeva come il sole. . . mi accorsi che quei ragazzi erano tutti scomparsi, e al loro posto vidi una moltitudine di capretti, di cani, di gatti, di orsi e di altri animali.

«Ecco il tuo campo, ecco dove dovrai lavorare. Renditi umile, forte e robusto: e ciò che in questo momento vedi succedere di questi animali tu lo farai per i miei figli.»

Una signora vestita da pastorella mi fa cenno di seguirla, guidando quello strano gregge. Facemmo tre fermate. Ad ogni fermata molti di quei lupi si cangiavano in agnelli. Oppresso dalla stanchezza tentai di sedermi, ma lei m'invitò a continuare il cammino. Arrivammo a un vasto cortile, con porticato intorno, e all'estremità una chiesa. Il numero degli agnelli divenne grandissimo. Sopraggiunsero parecchi pastori per custodirli. Ma si fermavano poco. Allora successe una meraviglia. Molti agnelli si mutavano in pastorelli, che si prendevano cura degli altri. La pastorella mi invitò a guardare a mezzodì. Guardando vidi un campo in cui era stata seminata meliga, patate, cavoli, barbabietole, lattughe e molti altri erbaggi. «Guarda un'altra volta» mi disse; e guardai di nuovo. Allora vidi una stupenda ed alta chiesa. Un'orchestra, una musica strumentale e vocale mi invitavano a cantar messa. Nell'interno di quella chiesa era una fascia bianca, in cui a caratteri cubitali era scritto:

Hic domus mea, inde gloria mea

(Qui è la mia casa, di qui uscirà la mia gloria)

Nei primi anni io andavo a rilento a prestare a questi sogni tutta quella credenza che meritavano. Molte volte li attribuivo a scherzi della fantasia. Raccontando quei sogni, annunciando morti imminenti, predicando il futuro, più volte ero rimasto nell'incertezza, non fidandomi di aver compreso e temendo di dire bugie. Alcune volte mi confessai da don Cafasso di questo, secondo me, azzardato parlare. Mi ascoltò, pensò alquanto, poi disse: «Dal momento che quanto dite si avvera, potete stare tranquillo e continuare».

Però solo anni dopo quando rividi il giovane Casalegno e lo vidi nella cassa sopra due sedie nel portico, precisamente come nel sogno, allora più non esitai a credere fermamente che quei sogni fossero avvisi del Signore.

(Memorie Biografiche di don Bosco, vol. V, p. 376)