

## Hinengaro I sogni son desideri...le nuove frontiere del sogno

Author : Orazio Caruso

Date : 10 novembre 2014



Le nuove frontiere degli studi sul sogno rettificano almeno in parte le interpretazioni classiche: **Freud e Jung** in primis. L'inconscio, questo enorme contenitore, è sede di contenuti rimossi, ricordi, traumi, esperienze che poi si rivelano nella vita di tutti i giorni attraverso atti, gesti.

Si tratta di ciò che Freud definisce contenuto manifesto di quel materiale pulsionale rimosso. Materiale che va interpretato e contestualizzato nella storia e nella dinamica della personalità. Il sogno è dunque una sorta di bussola, indicatore, che ci consente di orientarci nel magma inconscio.

Le tendenze più recenti delle neuroscienze e della neurobiologia, a seguito di studi e osservazioni pluriennali, individuano altre caratteristiche.

Gli scienziati si sono serviti dell'evoluzione di due interessanti strumenti: gli strumenti sempre più sofisticati di esplorazione del cervello che ne consente di monitorare l'attività elettrica, fotografare le attività degli emisferi, e internet. Sì, perché attraverso la rete è possibile accedere a enormi banche dati, presso Dipartimenti Universitari, o associazioni private, siti, che racchiudono migliaia di sogni raccontati da utenti.

I risultati sono sorprendenti.

I sogni hanno una funzione di "pulizia" di materiale e "scorie" psico-neurologiche. Un esempio che aiuta a capire questa funzione è la scansione periodica del nostro PC che deframmenta i file e ripulisce zone inutilizzate, per favorire una maggiore velocizzazione e fluidità del PC.

Dunque una sorta di oleatore di ingranaggi. O, se si vuole, una funzione metabolica. I neurobiologi parlano infatti di funzione "digestiva" delle esperienze e dei vissuti onirici.

Non solo. I sogni non ci parlano (solo) del passato ma hanno una importante funzione previsionale e anticipatoria. Cioè il famoso: "dormici sopra" prima di prendere una decisione importante.

Quindi un laboratorio in cui si forma un pensiero anticipatorio costituito da prove cui potremmo essere sottoposti nel futuro. Una palestra dove ci alleniamo e ci prepariamo per la gara. Una agenda in cui pianifichiamo le azioni e le strategie, mettendo ordine.

Lo psicoanalista ed etnopsichiatra **Tobie Nathan** sostiene infatti questa funzione del sogno: non ci parla del passato ma del futuro. "Come se la notte il regista onirico che è in noi dovesse organizzare al meglio il domani". Quindi quando si dorme non si rivanga il passato ma si prepara il proprio futuro.

E' interessante notare alcuni possibili collegamenti con la visione di Jung.

Nella visione Junghiana il sogno è visto in maniera dinamica e creativa. Capace di offrire lo spunto per visioni predittive e differenti rappresentazioni future. Indicare strade, sentieri. Nella sua nota visione sugli archetipi, il sogno offre anticipazioni simbolesche di esperienze di guarigione.

Il sogno può anche produrre un sorta di simulazione virtuale di esperienze future: costituisce una "visualizzazione" che poi facilita le performances, così come lo sciatore o l'atleta che visualizza mentalmente il tracciato, sarà facilitato al momento dell'esecuzione.

Infine i sogni, che come è noto non sono semplici fotografie, trasformano e modificano le esperienze. In che direzione? Nella direzione di una "autoguarigione". Cioè aiutano il cervello a trovare soluzioni e a trasformare esperienze ed emozioni disturbanti e conflittuali in esperienze utili e produttive. Il nostro cervello è capace di creare esperienze paradossali che non solo modificano ma anche rimuovono esperienze traumatiche. Un po' la funzione che per Freud avevano i meccanismi di difesa dell'Io. E allora una funzione che opera per la nostra salute mentale ed elimina (rimuove) ciò che può inceppare il corretto funzionamento.