

Alfio Maggiolini

I SOGNI TIPICI: METAFORE AFFETTIVE DELLA NOTTE



*GLI
SGUARDI*

FrancoAngeli

Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con **Adobe Acrobat Reader**



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile **con Adobe Digital Editions**.

Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.

Gli sguardi

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

Alfio Maggiolini

**I SOGNI TIPICI:
METAFORE AFFETTIVE
DELLA NOTTE**

FrancoAngeli

Progetto grafico di copertina di Elena Pellegrini

Copyright © 2021 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it

Indice

Introduzione	pag.	7
1. Quali sono i contenuti tipici?	»	17
I sogni tipici oggi	»	17
I sogni degli antichi	»	27
2. Da dove vengono i sogni tipici?	»	41
La teoria di Freud	»	41
Una nuova teoria	»	55
3. Sogni di minaccia, volo e caduta	»	65
Essere inseguiti e minacciati	»	65
Volare e cadere	»	73
Spazio e tempo nei sogni	»	82
4. Tentativi, fallimenti e successi	»	94
Tentativi senza successo	»	94
Esami e altre prove	»	101
5. Il corpo: bisogni e nudità	»	109
Il corpo nei sogni	»	109
Sogni di imbarazzo	»	114
6. Legami affettivi e sessuali	»	123
Lutti e perdite	»	123
Sessualità e gelosia	»	132

7. Una nuova interpretazione	pag. 140
Metafore affettive	» 140
Sogni e psicoterapia	» 146
Come e perché interpretare i sogni	» 156

Introduzione

In dreams begins responsibility.
(William Butlet Yeats, 1914)

I sogni che hanno lo stesso contenuto in più persone sono “tipici” (o universali o comuni). A tutti noi è capitato di sognare di essere inseguiti, di volare o cadere, di fare un esame, di tentare ripetutamente senza successo di fare qualcosa, di essere in imbarazzo per il nostro abbigliamento o di non arrivare in tempo. Questi e altri contenuti sono temi frequenti dei sogni di bambini, adulti e anziani, di uomini e donne di diverse epoche e culture.

Sicuramente ogni sogno è una storia inedita e creativa, che sorprende lo stesso sognatore con la sua imprevedibilità. Eppure, le avventure oniriche sono costruite attraverso la combinazione di pochi elementi che si ripetono.

Basta riflettere un attimo, al risveglio, per riconoscere in un sogno qualche riferimento alla nostra vita, non solo a persone conosciute, ma anche a luoghi familiari o a eventi che abbiamo vissuto. E tuttavia nei nostri sogni compaiono con frequenza anche maggiore persone sconosciute e strani luoghi in cui in realtà non siamo mai stati. Ci ritroviamo così ad affrontare eventi assurdi e improbabili, che non abbiamo mai davvero sperimentato. Il regista del sogno prende i nostri ricordi, li ricombina in modo creativo e sorprendente e li mescola con altri contenuti, attingendo a un repertorio di immagini già pronte.

Nei sogni, in fondo, succede come nei film. Ci piace andare al cinema a vedere i nuovi film e ci sorprendiamo e ci emozioniamo per l'imprevedibilità della trama dell'ultimo film appena uscito. Come andrà a finire la storia? L'eroe riuscirà a sconfiggere il nemico? L'amore trionferà? Anche se ogni film è diverso, facilmente riconosciamo il genere a cui appartiene. Molti copioni, infatti, si ripetono. Ci sono film horror e film erotici o romantici, polizieschi, di guerra, d'avventura e di fantascienza e ogni tipo di film ha i suoi pezzi di repertorio. I film, infatti, usano spesso in modo

ripetitivo gli stessi ingredienti, che sono equivalenti di *tòpoi* letterari o di funzioni narrative, come l'inseguimento, il tradimento, la vendetta, il ritorno a casa, amore e morte, e così via. E anche i sogni hanno i loro generi, quelli in cui fuggiamo da spaventosi nemici, quelli erotici o catastrofici e quelli in cui muore una persona cara o rivediamo una persona morta come se fosse viva. I contenuti tipici dei sogni sono i luoghi comuni dei sogni, veri e propri *tòpoi* onirici.

Qualche notte fa ho sognato di dover fare un esame di abilitazione alla professione di psicologo. Nella realtà io non ho mai fatto questo esame, perché l'albo degli psicologi è stato istituito quando già lavoravo come psicoterapeuta e, quindi, sono entrato nell'elenco degli psicoterapeuti per sanatoria.

Nel sogno mi trovavo insieme ad altri candidati, in una grande sala d'attesa, che in realtà sembrava un dormitorio. Dovevamo fare un esame di abilitazione. Eravamo tutti vestiti in modo strano, con camici bianchi che assomigliavano a quelli dei medici, ma che ricordavano anche quelli che indossano i pazienti prima di un'operazione chirurgica. Ci chiamavano, ma io mi distraevo e non capivo bene dove dovessi andare. Giravo per le stanze chiedendo indicazioni, finché una dottoressa mi indicava dove si sarebbe svolto l'esame. Non avevo le scarpe, ma ai piedi avevo dei calzini bianchi e la cosa mi imbarazzava. Anche se in ritardo mi sedevo a un banco, dove trovavo i materiali per l'esame. Era un compito complesso. Prima avrei dovuto scrivere un tema, poi da due fumetti avrei dovuto ricavare la descrizione di un caso clinico. Incominciavo subito, ma mi rendevo conto che avrei avuto poco tempo e mi preoccupavo. Tra gli esaminatori riconoscevo alcuni miei ex-allievi dell'università, che avevano sostenuto l'esame di psicologia con me. Dopo aver letto la consegna, ho incominciato a scrivere, ma mi ritrovavo ad usare un pennarello rosso che non scriveva bene. Provavo e riprovavo, cercando di girarlo nella giusta inclinazione ed esercitando la giusta pressione, ma lo scritto risultava poco leggibile. Di fianco a me c'era una collega più o meno della mia età, la osservavo e mi sembrava stranamente tranquilla, mentre io ero ormai sicuro che non ce l'avrei fatta a finire in tempo. Ad un certo punto vedevo di fronte a me un altro collega, di qualche anno più giovane, che mi guardava. Io pensavo che al prossimo appello sarebbe toccato a lui.

Io non ho vissuto tutto questo nella realtà e non riconosco né i personaggi, né i luoghi che compaiono nella storia. In questo sogno, invece, è possibile riconoscere diverse situazioni in cui altre volte mi sono trovato proprio nei miei sogni: essere sottoposto ad un esame a cui non mi sento preparato, l'imbarazzo per il modo inappropriato di essere vestito, il diso-

rientamento spaziale e l'idea di non arrivare in tempo, il tentativo di fare qualcosa senza riuscire, provando e riprovando. Questi contenuti sono tipici e, come in questo sogno, possiamo ritrovare in *ogni sogno* uno o più temi di questo tipo!

Non dobbiamo pensare ai sogni tipici, infatti, come se esistesse “il sogno di volo”, “il sogno di inseguimento”, “il sogno d'esame” e così via. Questi sogni non sono una categoria speciale, separata da quelli “non tipici”, “normali” o banali. Ogni sogno, infatti, è composto sia da contenuti tipici sia da altri elementi narrativi, che provengono cioè dalle nostre conoscenze o dalle nostre esperienze quotidiane e che nel sogno compaiono come ricordi o residui diurni. I contenuti tipici e i ricordi sono la trama e l'ordito della stoffa con cui sono fatti i sogni.

Io non ho mai fatto un esame simile a quello del mio sogno, ma non ritrovo nemmeno nelle mie esperienze recenti il fatto di aver indossato un camice, né l'uso di un pennarello difettoso, così come non riconosco il dormitorio o l'aula in cui si svolge l'esame. La mia mente, come ogni notte, ha dunque completamente inventato una nuova storia. Certamente nelle mie esperienze dei giorni o settimane precedenti posso ritrovare tracce che sono associate alle scene e agli avvenimenti del sogno. Il giorno prima, ad esempio, avevo parlato con un amico di un concorso di cui lui avrebbe presieduto la commissione. Ma il sogno crea tutta una nuova storia, piena di dettagli insoliti e con una nuova trama e il mio amico non compare nemmeno nel sogno. Il sogno non si limita a ricombinare gli elementi della vita quotidiana, con nuove e inattese associazioni, ma li inquadra in copioni tipici e ricorrenti: la situazione d'esame, il vissuto di imbarazzo per non essere vestito in modo appropriato, arrivare in ritardo, tentare di fare qualcosa senza riuscire, il disorientamento spaziale.

Se si chiede ad una persona se le è mai capitato di sognare di fare un esame, di tentare ripetutamente di fare qualcosa, di volare, di cadere, di essere inseguita o di incontrare nel sogno una persona morta come se fosse ancora viva, è quasi certo che vi risponderà di sì. Le ricerche sui sogni tipici nella popolazione generale, infatti, dimostrano che questi contenuti sono davvero universali.

Nel suo libro sull'interpretazione dei sogni, che è stato pubblicato nel 1900 e che ha rivoluzionato il nostro modo di intendere i sogni, Sigmund Freud (1856-1939) ha elencato una serie di temi tipici: i sogni di caduta, i sogni di imbarazzo per la propria nudità, di morte di persone care, il sogno d'esame, di perdere il treno, il sogno da stimolo dentario, di volare, nuotare, i sogni di ladri notturni, di camminare per vicoli stretti, di essere inseguiti da animali feroci o minacciati con coltelli, pugnali, lance o di attraversare una fuga di stanze.¹ Anche Carl Gustav Jung (1875-1961) ha ri-

conosciuto temi tipici in parte simili: cadere, volare, essere inseguiti, essere vestiti in modo insufficiente o inappropriato, avere fretta o sentirsi smarriti, essere angosciati, essere indifesi e non riuscire a combattere, correre senza arrivare da nessuna parte, diventare infinitamente piccoli o grandi o essere trasformati in qualcun altro.²

Nonostante l'evidenza intuitiva ed empirica della diffusione di questi sogni, tuttavia, molte questioni restano aperte. C'è un elenco completo e condiviso di questi contenuti? Quanto sono realmente diffusi? Qual è la loro fonte? Che funzione svolgono nella nostra vita onirica?

In effetti, gli studi contemporanei sul sogno non hanno dato un grande valore a questi temi, che fin dall'antichità hanno riempito, invece, i libri popolari di interpretazione dei sogni. William Domhoff, uno dei più importanti studiosi contemporanei del sogno, nel suo libro più recente afferma che i sogni tipici sono rari e che per questo il loro studio tutto sommato non è rilevante per una teoria generale del sogno.³ In un'enciclopedia del sogno, pubblicata pochi anni fa, non compare la voce "sogno tipico",⁴ e in due volumi che riassumono le conoscenze attuali sui sogni, pubblicati nel 2019 e frutto della collaborazione di autorevoli studiosi americani ed europei, c'è un capitolo dedicato ai temi tipici dei sogni, che tuttavia conclude che si tratta di sogni estremamente rari.⁵

Anche gli psicoanalisti sembrano aver dimenticato questi sogni. Non solo non ne hanno approfondito la teoria, ma nemmeno vi fanno riferimento nella pratica clinica per interpretare il mondo interno del paziente e i suoi conflitti inconsci.

Io penso, invece, che i temi tipici non solo siano molto frequenti, ma che siano presenti in ogni sogno e che, quindi, siano una via d'accesso per capire come funziona il sogno in generale. Un obiettivo di questo libro è proprio di dimostrare l'importanza di questi contenuti e di descrivere che funzione svolgono nel sogno, di cui sono una componente fondamentale. La loro comprensione è una chiave preziosa per capire il significato e la funzione dei sogni.

Mi sono chiesto se la sottovalutazione dei sogni tipici, una sorta di cecità che impedisce di riconoscerne la diffusione, non sia l'espressione di una resistenza ad ammettere la presenza di contenuti universali e di schemi ripetitivi in un prodotto così creativo e così privato della nostra mente.

Questi temi, infatti, oltre ad essere frequenti, sono anche ricorrenti, cioè si ripresentano più volte nelle stesse persone, anche se la loro frequenza può variare con l'età, il sesso e la cultura di appartenenza o anche da individuo a individuo. Forse quando avrete finito di leggere questo libro, capiterà anche a voi quello che è successo a me. Quando ricordo un sogno immediatamente ne riconosco i temi tipici, tanto che a volte mi sembra di rivedere gli stessi pezzi di repertorio che si ripetono, se non proprio lo stesso film.

Per definizione un sogno tipico ha lo stesso contenuto che possiamo ritrovare sia nei sogni di una stessa persona sia di più persone. Questo non significa, tuttavia, che non possano esserci variazioni. Per esempio, un sogno di imbarazzo, in cui il sognatore si ritrova nudo o comunque vestito in modo inappropriato, potrà avere diversi scenari: essere in pigiama per strada, avere delle scarpe spaiate, o essere in calzini, come accadeva nel mio sogno, ma anche avere una camicia senza un bottone, e così via. E tuttavia, non solo un'emozione di imbarazzo potrà essere ritrovata in queste diverse versioni, ma questo vissuto sarà anche spesso intrecciato con il tema dell'abbigliamento, come se la vergogna avesse un proprio linguaggio per esprimersi nel pensiero onirico. Analogamente, in un sogno di inseguimento il sognatore potrà essere minacciato da uomini sconosciuti, da alieni o da bestie feroci, ma sarà comunque spaventato e tenterà di fuggire o resterà paralizzato dalla paura, come in un copione, di cui ci possono essere innumerevoli variazioni.

Anche se ciascuno di noi ha sogni tipici, questi temi non hanno la stessa frequenza in tutti. Ci sono persone che possono sognare più spesso di incontrare una persona morta come viva, mentre altre hanno più sogni di imbarazzo, di volare o di cadere e altri ancora sogneranno di fare qualcosa senza successo o di perdere documenti o oggetti di valore. Queste differenze individuali ci dicono qualcosa di noi, svelando le nostre principali preoccupazioni e il nostro modo di affrontarle.

Da dove vengono i sogni tipici? Qual è la loro fonte? È forse il linguaggio con cui gli dei parlano agli uomini, come pensavano gli antichi? O sono invece una ripetizione, una sorta di ritrascrizione, nel linguaggio figurato del sogno, di reali esperienze diurne? Sono il modo in cui percepiamo il nostro corpo mentre dorme, rappresentazioni della sua immobilità e della condizione di vulnerabilità in cui ci troviamo dormendo?

Io non penso che sogniamo di volare, di essere inseguiti o di essere nudi perché riproduciamo durante la notte qualcosa che ci è capitato il giorno precedente, la settimana prima o anche nel più lontano passato della nostra infanzia. Questi contenuti non sono una ripetizione di avvenimenti, esperienze e fatti della vita e non sono nemmeno una semplice ritrascrizione di segnali che percepiamo mentre dormiamo, che provengono dalla posizione del nostro corpo, dei nostri organi interni o di qualche rumore che riesce ad attraversare la barriera del sonno.

I sogni contengono tracce delle nostre esperienze, ma non sono ricordi. Sono pensieri, che *usano* i ricordi per pensare, proprio come usiamo le parole per capire e riflettere sulla nostra vita, prima che per comunicare. Questi pensieri seguono una logica affettiva, cioè un modo di ragionare che è diverso da quello in cui pensiamo durante il giorno, perché è guidato

dalle emozioni. Mentre sogniamo, infatti, usiamo aree del cervello più emotive e orientate al nostro mondo interno più che a quello esterno.

In questo libro voglio sostenere che i sogni tipici sono *metafore universali*. Questa, in realtà, non è un'idea nuova e diversi altri autori hanno sottolineato la funzione metaforica dei contenuti dei sogni.⁶ Volare può significare “essere su”, mentre cadere “essere giù”, metafore che ritroviamo nel linguaggio: “Oggi mi sento su”, “Ieri mi sentivo giù”. Le metafore, tuttavia, non sono solo un modo di esprimere pensieri, con parole o con immagini come nei sogni, ma sono esse stesse un modo di pensare attraverso analogie.

In fondo la grande scoperta della psicoanalisi non è l'esistenza dell'inconscio, cioè il fatto che i nostri pensieri e la maggior parte della nostra vita mentale possano svolgersi senza consapevolezza cosciente. Quello che Freud ha svelato, e lo ha fatto proprio grazie all'interpretazione dei sogni, è che il pensiero inconscio è un pensiero affettivo, che segue proprie leggi. I pensieri del sogno sembrano vivere di vita propria, perché non sono *Io* a pensare, ma è *qualcosa* dentro di me che pensa, quello che Freud aveva chiamato Es. Anche per Jung i sogni contengono immagini universali, frutto di una tendenza istintuale, un linguaggio collettivo inconscio che è comune a tutti gli uomini.

Oggi ci sono nuove teorie sui sogni e sulla loro funzione. Le conoscenze sul mondo dei sogni, infatti, stanno progredendo molto rapidamente, soprattutto grazie alle innovative tecniche di studio del cervello che dorme. Ma anche l'analisi empirica dei resoconti onirici, lo studio dei contenuti, ha fatto grandi passi avanti. Qual è allora il posto dei sogni tipici nelle nuove teorie dei sogni?

Il metodo più usato per l'analisi empirica dei sogni è un sistema di codifica proposto da Calvin Hall e Robert van de Castle.⁷ Calvin Hall (1909-1985) era uno psicologo americano che ha iniziato la sua ricerca sistematica negli anni '40, sviluppando un sistema completo di analisi dei contenuti onirici. Invece di analizzare singoli sogni di pazienti in psicoterapia, Hall ha raccolto migliaia di sogni nella popolazione generale. Il suo intento iniziale era di verificare le ipotesi freudiane sul simbolismo, ma in questo modo ha potuto scoprire empiricamente i contenuti onirici più frequenti. Dopo attente analisi, per la verità, ha concluso che l'idea di Freud che i sogni siano un'espressione mascherata di desideri è sbagliata: i sogni sono soprattutto il regno delle preoccupazioni emotive, di quello che si teme o che non si riesce a fare, e non solo e non tanto di quello che si vuole.

Ho conosciuto l'altro autore di questo metodo, Bob van de Castle (1927-2014), in uno dei convegni annuali dell'IASD, l'*International Association for the Study of Dreams*. Questa associazione annualmente riunisce

non solo raffinati ricercatori accademici, ma diversi appassionati dello studio del sogno, artisti e persone interessate alla dimensione spirituale dei sogni. Ricordo bene una sua brillante presentazione, che iniziava con una sintesi scientificamente impeccabile di un'impressionante mole di dati sui sogni, raccolti in anni e anni di ricerca. Passava poi a descrivere i suoi esperimenti sulla trasmissione del pensiero e sui fenomeni paranormali, per finire pragmaticamente con la promozione di un grande centro residenziale, in cui le persone potevano rilassarsi, sognare e condividere i propri sogni!

Il metodo di Hall e van del Castle è stato riformulato da William Domhoff,⁸ che ha insegnato all'*University of California*, e che insieme a Adam Schneider gestisce una banca dati ricca di diari di sogni (*Dream-Bank.net*) e un sito di ricerca sui sogni (*DreamResearch.net*). Chiunque può accedere al sito e svolgere ricerche sui contenuti di decine di migliaia di sogni, inserendo le parole chiave.

Questo metodo di analisi ha consentito di avere una rappresentazione sempre più completa e dettagliata dei principali contenuti dei sogni, che sono classificati in ambienti (familiari e non familiari), interazioni (amichevoli e ostili), personaggi (maschili e femminili, singolari e plurali), attività (successi e fallimenti), fortune e sfortune, e emozioni (positive e negative). La sua applicazione ha consentito molte scoperte interessanti. Per esempio, si è potuto constatare che mentre le donne sognano più o meno in ugual misura di uomini e donne, nei sogni degli uomini i maschi sono molto più presenti delle femmine, una differenza che si ritrova in diverse culture. Gli uomini sognano anche più ambienti esterni e interazioni aggressive, mentre le donne più luoghi conosciuti e oggetti collegati alla casa. La maggior parte di queste differenze rispecchia quello che succede nella vita diurna.

Anche se questo metodo di analisi è molto utilizzato, nelle categorie che usa fa poco riferimento ai contenuti tipici dei sogni. Allo scopo di individuare proprio i temi tipici dei sogni, quindi, sono stati creati altri strumenti. Tore Nielsen, che lavora all'Università di Montréal, dove dirige un laboratorio del sonno, ha sempre avuto un particolare interesse per i sogni tipici e, insieme ad un suo collaboratore di origini italiane, Antonio Zadra, ha sviluppato un questionario, il *Typical Dreams Questionnaire*, che è un elenco di 55 contenuti tipici.⁹ Al momento è questo lo strumento più usato in ambito internazionale per lo studio dei sogni tipici.

Un altro studioso che si è appassionato di sogni tipici è Calvin-Kai Ching Yu, un giovane professore di Hong Kong, che ha preso il dottorato all'Università di Cape-Town, lavorando con lo psicoanalista e neurologo Mark Solms, oggi famoso per il suo approccio neuro-psicoanalitico alla psicoanalisi. Anche Yu ha proposto una lista di temi tipici dei sogni, la

Dream Motif Scale composta da cento item, ampliando considerevolmente quella di Nielsen e Zadra.¹⁰

Le ricerche svolte con i due questionari hanno dimostrato empiricamente che i sogni tipici sono davvero universali e che sono molto diffusi. La maggior parte delle persone, dal Canada alla Cina, ricorda di aver sognato di essere inseguito, di volare e cadere, di fare un esame, di essere nudo e così via.

Questi strumenti, tuttavia, pur essendo molto utili, non sono del tutto convincenti. Sostanzialmente, infatti, sono stati costruiti a partire dalle originarie proposte di Freud e Jung, aggiungendo via via nuovi item. Questo ampliamento, tuttavia, lascia aperti molti interrogativi. Non è stata ancora formulata, infatti, una vera e propria teoria che giustifichi l'inserimento di certi temi e l'esclusione di altri.

Quali sono davvero i contenuti tipici? Come si definiscono? Quanto sono diffusi nei sogni? Da dove vengono? Che funzione svolgono nel sogno? Come cambia l'interpretazione dei sogni se prestiamo attenzione a questi temi? Queste domande ancora attendono una risposta. E questi interrogativi rimandano a questioni più generali sul sonno e sul sogno e sulla loro funzione. Perché sogniamo?

Freud pensava che il sogno, oltre a essere il guardiano del sonno, perché ci consente di dormire senza essere disturbati dai nostri pensieri, fosse anche un modo mascherato di realizzare desideri rifiutati dalla coscienza. Le regole della vita civile ci costringerebbero a controllare i nostri impulsi, soprattutto sessuali e aggressivi, che nel sogno troverebbero il modo di realizzarsi seppure in forma allucinatoria. Il mascheramento sarebbe un espediente necessario a evitare di essere turbati da questi stimoli.

Ma i nostri pensieri notturni non sono il regno dei desideri: i loro contenuti hanno più spesso emozioni negative che positive. Il genere "commedia" nei sogni non è così frequente! Sono storie piene di paure e di impossibilità a fare qualcosa. In un sogno su tre c'è qualche disgrazia e ci sono molti tipi di eventi negativi: morti, malattie, perdite, minacce, cadute, frustrazioni per i tentativi di fare qualcosa senza successo, perdersi o perdere un mezzo di trasporto, essere in ritardo o trovarsi in una situazione imbarazzante e così via.¹¹ La frequenza di questi temi rende difficile pensare che i sogni siano una realizzazione di desideri sulla spinta del principio del piacere, che dominerebbe di notte, non costretto dai vincoli del principio di realtà.

Sognare è un modo di pensare a quello che ci succede, non tanto nella routine quotidiana, ma nelle nostre esperienze più nuove e sorprendenti, sia positive sia negative, e io penso che i contenuti tipici siano dei marcatori affettivi, che danno senso a ciò che dobbiamo affrontare nella vita, a quel-

lo che ci preoccupa e non solo a ciò che desideriamo. Rileggendo emotivamente le nostre esperienze il sogno ci aiuta a capire quello che dovremmo essere e come dovremmo agire. È per questo che nei sogni incomincia la responsabilità.

Questo libro è frutto di una passione che negli anni ha affiancato il mio lavoro di psicoterapeuta e che mi ha portato a realizzare diverse ricerche, che sono state pubblicate sulle due riviste che sono specificamente dedicate ai sogni, *Dreaming* e *International Journal of Dream Research*. Anche se molto mi resta da capire e da scoprire, ho deciso che era giunto il momento di esporre le mie idee sui sogni tipici al punto in cui sono.

Devo ringraziare i numerosi studenti del Dipartimento di Psicologia che, nel corso degli anni in cui ho insegnato presso l'Università di Milano-Bicocca, hanno deciso di dedicare il loro lavoro di tesi a questo tema così affascinante.

Note

1. Freud S. (1900), *L'interpretazione dei sogni*, Bollati Boringheri, Torino, 1997.
2. Jung C.G. (1963), *Memorie, sogni e riflessioni*, Saggiatore, Milano, 1965. Jung C.G. (1964), *L'uomo e i suoi simboli*, Raffaello Cortina, Milano.
3. Domhoff G.W. (2018), *The Emergence of Dreaming*, Oxford University Press, New York.
4. Barrett D.L. McNamara P., a cura di (2012), *The Encyclopedia of Sleep and Dreams*, (2 voll.), Praeger/Greenwood, New York, NY. Barrett D., McNamara P., a cura di (2012), *The New Science of Dreaming*, Praeger, Westport.
5. Hoss R., Valli K., Gongloff R.P., a cura di (2019), *Dreams: Understanding Biology, Psychology, and Culture*, Greenwood, Santa Barbara.
6. Garfield P.L. (2001), *The Universal Dream Key: The Twelve Most Common Dream Themes around the World*, Cliff Street Books, New York. Hartmann E. (1998), *Dreams and Nightmares: The New Theory on the Origin and Meaning of Dreams*, Plenum, New York, NY. Domhoff G.W. (2018), *The Emergence of Dreaming*, Oxford University Press, New York, NY. Schredl M. (2019), Typical Dream Themes, in Hoss R., Valli K., Gongloff R.P. (2019), cit.
7. Hall C., Van de Castle R. (1966), *The Content Analysis of Dreams*, Appleton-Century-Crofts, New York.
8. Domhoff G.W. (1996), *Finding Meaning in Dreams: A Quantitative Approach*, Plenum Publishing, New York, NY.
9. Nielsen A.T., Zadra A.L., Simard V., Saucier S., Stenstrom P., Smith C., Kuiken D. (2003), "The typical dreams of Canadian university students", *Dreaming*, 13: 211-235.
10. Yu C.K.-C. (2012), "Dream motif scale", *Dreaming*, 22: 18-52.
11. Hall C.S., Nordby V.J. (1972), *The Individual and his Dreams*, New American Library, New York, NY.

1. Quali sono i contenuti tipici?

I sogni tipici oggi

Quali sono i sogni tipici? Non è facile rispondere a questa domanda, perché non ne abbiamo un elenco esaustivo, empiricamente e teoricamente giustificato. Freud ha indicato come tipici i sogni di camminare per vicoli stretti, di attraversare una fuga di stanze, i sogni di ladri notturni, quelli in cui si è inseguiti da animali feroci o si è minacciati con coltelli, pugnali, lance; altri sogni tipici sono quelli in cui ci si lascia trasportare con piacere o si cade con senso d'angoscia, i sogni di volo, di scale, di morte di persone care, di esame, di impedimento e di arrivare tardi.¹ Il suo elenco è stato ripreso da altri autori che lo hanno via via integrato con nuovi temi. Un autore suo contemporaneo, Helbert Silberer (1882-1923), aveva chiamato "sogni titanici" i sogni di volo e di aggressioni, di mutilazioni e mostri.² In anni più recenti, Patricia Garfield, una studiosa americana che si è occupata a fondo di questo tema, ha proposto un elenco di 12 sogni tipici:³

1. Inseguimento o attacco.
2. Danno o morte.
3. Incidenti con un mezzo di trasporto.
4. Perdita o danno alla casa o a una proprietà.
5. Fallire in un esame o in un'altra prestazione.
6. Cadere o affogare.
7. Essere nudi o indossare vestiti inappropriati in pubblico.
8. Perdere una nave o un altro mezzo di trasporto.
9. Malfunzionamento del telefono o di un'altra apparecchiatura.
10. Disastri naturali o causati dall'uomo.
11. Essersi perso.
12. Essere minacciato dai morti.

Altri autori hanno descritto sogni che faremmo fatica a riconoscere come universali. C'è chi, per esempio, ha indicato come tipico il sogno di trovare un cadavere nell'auto, che avrebbe il significato di salvare un membro della famiglia, o il sogno di essere di nobile famiglia.⁴

In sostanza, tutti sappiamo intuitivamente che cos'è un sogno tipico, ma è difficile farne un elenco completo. Almeno in parte questa incertezza è dovuta a problemi di definizione. Che cosa si intende, infatti, veramente con "sogno tipico"? Non è sufficiente che sia un sogno comune a più persone. Per esempio, molte persone possono fare sogni che riguardano la scuola, ma questi contenuti sono davvero un'espressione "tipica" del sogno? Volare o cadere, invece, così come sentirsi disorientati o essere in imbarazzo per il fatto di ritrovarsi nudi per la strada o incontrare una persona morta in sogno, sono temi che più facilmente riconosciamo come tipici dei sogni, anche perché descrivono situazioni che non sono certo frequenti nella realtà.

Alcuni contenuti dei sogni sono molto originali, ma non per questo derivano dalla diversità delle esperienze individuali. Anche se non sono comuni a più persone, esprimono un modo di pensare del sogno. Ecco il sogno di un uomo, un infermiere di 35 anni.

Uscivo dal lavoro. C'era il mio collega Paolo, che prendeva il suo motorino, per tornare a casa. Io mi accorgevo di non avere portato il casco. Provavo a prendere un motorino in *sharing*, ma il casco che trovavo nel bauletto era sporco. Allora prendevo il treno, appena in tempo, e lì incontravo un'altra collega, Giovanna. Il treno si fermava a una stazione, che non era la nostra destinazione, ma scendevamo insieme. Avremmo voluto partecipare a un bando sulle ferrovie, ma non era chiara la procedura. Leggevamo le istruzioni ma non riuscivamo a capire. Alla fermata chiedevamo a un funzionario delle spiegazioni, che accettava di darci, ma solo dopo molta insistenza da parte nostra. Capivamo che nel bando si trattava di proporre servizi sui treni per i viaggiatori, per esempio ripetizioni per gli studenti o parrucchiere. Ci sembrava una buona idea e la spiegazione ci era stata davvero utile.

In questo sogno ci sono diversi temi tipici: l'abbigliamento inappropriato, il viaggio in treno, il possibile ritardo, l'esame. L'argomento del bando, l'offerta di servizi vari per i viaggiatori, è molto originale e per nulla comune, ma questo non significa che questo contenuto provenga da qualche esperienza reale del sognatore, che non partecipa a nessun bando nel suo lavoro. Nell'interpretazione il sognatore riconosce come elementi in continuità con la sua vita il possesso del motorino e i due colleghi, ma non gli capita mai di prendere il treno per recarsi al lavoro. Mentre ripensa al

sogno riconosce, invece, che corrispondono ai suoi vissuti una certa rivalità con il primo collega e una certa alleanza con la seconda con cui davvero cerca soluzioni lavorative in qualche modo creative. La continuità, quindi è soprattutto con alcuni vissuti, desideri e preoccupazioni, mentre l'*incorporazione* di elementi della vita è molto ridotta.

Nei sogni ci sono sicuramente temi in *continuità* con la nostra vita, preoccupazioni, persone ed eventi, ma i contenuti tipici sono piuttosto in *discontinuità* con le nostre esperienze diurne. Il criterio per definirli, tuttavia, non è solo la bizzarria o l'impossibilità che certe situazioni oniriche si verifichino realmente. È chiaro che ci è impossibile volare o incontrare un morto nella nostra vita diurna, ma ci è certamente possibile cadere o che ci cada un dente. In questi casi è la frequenza con cui nei sogni ci troviamo sul ciglio di un burrone o con cui perdiamo il portafoglio a rendere questi contenuti tipici del mondo onirico.

Il modo più semplice per studiare i sogni tipici è chiedere alle persone di ricordare se sia loro capitato di sognare di essere inseguiti, aggrediti, di volare, cadere, fare un esame e così via, proponendo cioè un elenco di contenuti.

Molte ricerche sono state condotte in questo modo, già a partire dagli anni '30. Gahagan nel 1936 in un elenco di 22 sogni ha trovato che i temi più comuni erano la caduta, l'inseguimento, l'esame, essere vestiti in modo inappropriato e la ricerca di denaro. Qualche anno dopo, Griffith, Myago e Tago hanno somministrato un elenco di 34 sogni tipici a studenti americani e giapponesi. I temi più frequenti erano di essere attaccati, di cadere e di tentare ripetutamente di fare qualcosa.⁵

Ricerche più recenti, condotte con il *Typical Dreams Questionnaire* da Tore Nielsen e Antonio Zadra in Canada, hanno confermato che essere inseguiti è sognato dall'81,5% delle persone, esperienze sessuali dal 76,5%, cadere dal 73,8%, scuola insegnati e studiare dal 67,1%, arrivare tardi dal 59,5%, una persona viva come morta dal 54,1% e cercare ripetutamente di fare qualcosa dal 53,5%.⁶ Un confronto con i dati di ricerche condotte in diversi paesi ha confermato che tra i primi cinque sogni tipici ci sono quelli di caduta, di scuola, di fallimento di un esame, di arrivare in ritardo e di inseguimento.⁷ Le differenze culturali complessivamente sono ridotte. Per esempio, i sogni di uragani sono stati segnalati più spesso dagli studenti canadesi rispetto agli studenti tedeschi, un dato che può essere dovuto a differenze ambientali, mentre avere poteri magici è più diffuso nei cinesi che negli occidentali, forse in sintonia con una maggiore apertura alla magia nella cultura cinese, in cui invece i sogni in cui si tenta di fare qualcosa senza successo sono più rari. Questi temi sono anche stabili nel tempo. Una ricerca su diversi campioni di sogni dal 1956 al 2000 ha mostrato una