



Bioenergetica e analisi dei sogni di Ronald Robbins

INTRODUZIONE

I sogni possono essere proficuamente analizzati in relazione al corpo. Nel contesto della terapia bioenergetica i sogni possono essere visti come un'amplificazione delle dinamiche del corpo e della personalità. Ne *Il linguaggio del corpo* e altri scritti, il Dr. Alexander Lowen delinea vari tipi caratteriali che sono il risultato delle esperienze dell'infanzia e che sono costituiti da una serie di specifici schemi di tensione muscolare all'interno del corpo. Pertanto, dato che l'analisi caratteriale ha svelato il parallelismo esistente tra le procedure bioenergetiche e la nostra vita quotidiana con le nostre percezioni, ci sembra ragionevole affermare che sia i sogni che il loro contenuto riflettono le lotte e le preoccupazioni del corpo, passate e attuali.

SCHIZOFRENIA - IL CARATTERE DEL SOGNATORE

Analizzando l'esperienza dello schizofrenico -il tipo caratteriale dell'illusione- si possono ricavare degli indizi utili per la comprensione del significato dei sogni.

In Bioenergetica, quando si lavora con persone che sono attivamente schizofreniche, si nota che varie parti del loro corpo sono estremamente scariche e si presentano flaccide. La debolezza è il risultato di un prosciugamento energetico di alcune zone corporee e, in queste parti, i muscoli sono privi di turgore. Sono delle masse morbide prive di tono. Applicando una leggera pressione su questi punti non si incontra alcuna resistenza; è come se si potesse penetrare attraverso la carne. La vulnerabilità di queste aree del corpo è riflessa e amplificata nella vulnerabilità della personalità dell'individuo. Venendo a mancare un contenimento per gli organi interni, le barriere corporee sono estremamente permeabili. Questa morbidezza consente alle forze esterne di entrare, toccare e muovere aree organiche nelle profondità del corpo. Nelle dinamiche energetiche tipiche dello psicotico timido, un'andatura strascicata e movimenti incerti testimoniano una carica debole e aree prive di flussi energetici. L'individuo sopraffatto lotta per tenersi insieme mentre si muove. La forza vitale interrotta gli lascia un insieme di parti corporee che sembra riescano a stare insieme a malapena, non consentendogli di sprecarsi troppo nel mondo.

Altri schizofrenici mostrano uno schema energetico diverso, in cui la morbidezza e la fluidità ancora una volta suggeriscono la mancanza di barriere. L'Ofelia di Shakespeare, per esempio, attraversa le fasi della sua pazzia mentre si muove sul palcoscenico con lirica leggiadria. Protetto da una magia tutta sua, il personaggio consente ad una qualità ultraterrena di prevalere e di chiudere fuori i problemi del quotidiano. Avvolto nell'illusione, i suoi muscoli si muovono con fluidità e morbidezza.

L'illusione è la condizione risultante dalla confusione tra realtà interne ed esterne: gli elementi onirici vengono considerati reali; la realtà viene percepita in maniera distorta. La tensione interiore invia informazioni che influenzano la capacità percettiva e razionale, distorcendo e confondendo la chiarezza di quanto viene visto con ciò che è invece ritenuto necessario o accettabile. Entro certi limiti, questa è una difesa che tutti noi mettiamo in atto.

LO STATO ONIRICO

Logicamente, non è necessario essere schizofrenici per sognare, ma lo stato onirico richiede una trascendenza, almeno temporanea, in una posizione di bassa carica energetica di tipo schizofrenico caratterizzata da respiro regolare e rilassamento di quei muscoli coinvolti in tensioni conscie e pre-conscie. Un tale decorso è naturale quando entriamo in un periodo di sonno e ci lasciamo alle spalle l'attività e l'abbondanza energetica del giorno. Rallentando i nostri processi, scivoliamo in un rilassamento che produce l'ambiente fisiologico adatto al sogno.

Nel lavoro ipnotico e fantastico, gli psicoterapeuti inducono una simile fisiologia a bassa tensione al fine di produrre immagini semi-oniriche. Nell'ipnosi, il terapeuta aiuta il cliente a restringere la sua consapevolezza suggerendogli di focalizzare la sua attenzione su un oggetto o un pensiero. Nel lavoro con la fantasia, il terapeuta inizia suggerendo al soggetto di prestare attenzione a tutte le parti del corpo, dalle dita dei piedi fino alla testa, rilassandole fino a raggiungere uno stato di leggerezza e assenza di difese necessario per ottenere vivide illusioni. Il lavoro terapeutico inizia con l'applicazione di queste dinamiche energetiche, bioenergeticamente necessarie per la formazione di illusioni e sogni.

Droghe come la marijuana o l'LSD portano a una simile riduzione delle tensioni superficiali. Chi ha sperimentato l'effetto di tali sostanze riporta uno scioglimento dei processi corporei e una maggiore consapevolezza sensoriale. Un ricercatore che conduceva esperimenti con l'LSD ha riferito che era in grado di assumere con il corpo posizioni che gli sarebbero state impossibili nel normale stato di veglia. I muscoli risultavano particolarmente elastici e, per un breve momento, fu in grado di muoversi con una grazia a lui sconosciuta in condizioni normali. In un tale stato egli scoprì di poter vivere "*momenti magici, mistici e visionari*".

Tradizionalmente, lo stato mistico viene anche indotto direttamente risvegliando la normale carica energetica del corpo tramite rituali ascetici. I predicatori Evangelisti portano i fedeli a un picco di fervore tale da far collassare il corpo e, in concomitanza, produrre vivide immagini. Lunghe astinenze dal cibo e dal sonno inducono uno stato simile. L'improvviso rilascio di tensione, che avvenga durante il sonno, in terapia, grazie all'uso di droga o durante un'esperienza, si manifesta sul piano mentale con la produzione di simboli.

SOGNI, MISTICISMO E OCCULTISMO

Per quanto utile e interessante possa sembrare l'interpretazione dei sogni, molte persone hanno paura di decodificare i propri sogni a causa del loro legame con la schizofrenia, gli allucinogeni e il misticismo: che cosa significano i vostri sogni? Sono profetici? Sono risanatori? Vi parlano di poteri magici e sconosciuti? Sono divini? Esiste chi sia in grado di svelarne i significati nascosti?

Queste preoccupazioni sollevano tutto il terrore che da sempre si accompagna a ciò che è ignoto. Il senso di stranezza accompagna anche fenomeni come le percezioni extrasensoriali e il verificarsi di "insolite coincidenze" che non sono ancora state pienamente comprese ed è in grado di riesumare resti di paure da Medioevo o di primitive superstizioni.

Paradossalmente, le comunità religiose mistiche, che attribuiscono molta importanza ai momenti visionari, mettono in guardia contro il pericolo della superstizione, in grado di condurre a quel tipo di squilibri emotivi scatenati dal terrore. Ad esempio, nella comunità di Hassid, fondata dal mistico Bal Shem Tov, le scritture segrete rimangono sconosciute fino all'età di quarant'anni, quando un uomo ha avuto tutto il tempo di formarsi una casa e una famiglia, di diventare consapevole delle leggi che governano la vita e di farne parte. Il buddista tantrico Chogyam Trungpa dissuade dal modificare ciò che "è" in ciò che si "vorrebbe", in quanto la delusione ci distrae dalla crescita complessiva derivante dalla percezione della realtà attraverso i sensi piuttosto che tramite l'illusione.

L'esperienza di Robert evidenzia chiaramente la difficoltà che il carattere del sognatore incontra nel separare il processo onirico mistico dalla realtà della veglia e mostra la confusione che si instaura quando stati di bisogno interiore, paure e timori si solidificano in una realtà visionaria proiettata. Il corpo di Robert mostrava i caratteri tipici del sognatore. Magro, con gli occhi sognanti, l'apparenza dolce, aveva movimenti fluidi e aggraziati alternati a movenze strane e sconesse. La sua vulnerabilità fisica gli aveva più volte procurato gravi problemi polmonari che avevano seriamente messo in pericolo la sua vita. Entrò volontariamente in uno stato simile alla trance, durante il quale i suoi occhi assunsero uno sguardo strano e vivo, ma allo stesso tempo lontano. Il momento della visione fu un periodo di grande stress. Egli era stato costretto a separarsi dalla sua famiglia per entrare in un college e seguire un programma che non comprendeva e per il quale non sentiva alcuna motivazione.

Si senti perso e confuso quando fu invitato a seguire una funzione religiosa i cui partecipanti speravano potesse suscitare qualche esperienza mistica. Sebbene la funzione non appartenesse alla sua confessione, nel corso della serata egli ebbe una visione in cui gli apparve Dio, un fatto che suscitò le ire di coloro che avevano organizzato l'evento. In qualità di estraneo che non era nemmeno passato attraverso gli sforzi previsti per arrivare a un momento simile, egli non veniva considerato adatto dagli altri per essere l'"eletto".

Robert iniziò a parlare con il Dio della visione e apprese che era stato messo nella situazione in cui si trovava -allontanato dai genitori- al fine di trovare l'amore. Era molto felice quando uscì dalla trance perché, improvvisamente, la sua vita assumeva significato, ed egli comprese l'enorme importanza della relazione con la donna che aveva incontrato e con la quale viveva. Sebbene sorpreso dalla reazione degli altri partecipanti, andò a casa contento e raccontò alla sua ragazza quello che gli era successo. Il giorno dopo, quando si svegliò, lei gli disse che lo lasciava perché il suo amore per lei era troppo intenso. Quella che sembrava essere una visione gioiosa si era trasformata in un incubo doloroso, una "risposta" che portò a una maggiore confusione.

Il margine che separa il momento mistico, l'illuminazione e la follia è molto sottile. E' l'equilibrio dato dalla presenza o dall'assenza della realtà della veglia che determina se i sogni e le visioni arricchiscono la nostra vita o portano alla confusione, alla disperazione e addirittura all'autodistruzione.

I SOGNI COME EVENTI OGGETTIVI

La scienza sta cercando di considerare i sogni da un altro punto di vista: oggettivamente, passionatamente, senza considerare i bisogni e le emozioni. Nel corso degli ultimi dieci anni, la scoperta che chi dorme muove gli occhi rapidamente mentre sogna (REM) ha consentito ai ricercatori di allestire cliniche del sonno e del sogno in cui le persone vengono svegliate mentre stanno sognando al fine di poterne studiare i sogni. A dire il vero, lo stato fisiologico REM viene riscontrato abbastanza presto nella vita: il REM è stato osservato in pulcini non ancora nati posti in ambienti uterini artificiali e nei bambini per la metà del loro periodo di sonno. Il sogno sembra quindi manifestarsi nelle primissime e più importanti fasi del nostro sviluppo.

E' stato dimostrato che i sogni sono necessari. Se ripetutamente svegliate prima di aver completato un sogno, le persone sottoposte a esperimenti mostravano una notevole agitazione e un comportamento allucinatorio. Si può anche affermare che, sebbene necessari per la nostra salute mentale, i sogni non sono, come sostengono alcune persone, sufficienti da soli a produrre un effetto terapeutico. Noi tutti sogniamo più volte durante la notte, per la maggior parte di cose e fatti comuni; eppure, nonostante nel corso degli anni facciamo migliaia di sogni, le richieste di aiuto terapeutico attestano che i problemi sono rimasti insoluti.

Circa la metà di noi non ricorda i propri sogni dopo essere stato svegliato. Molti clienti raccontano pochi sogni avuti nel corso della loro vita e li ricordano come terrificanti o causa di disagio. Essi cercano di evitare di ricordare i sogni, considerandoli delle esperienze spiacevoli. In verità, la maggior parte dei sogni è molto dolce e divertente. Solo alcuni di essi hanno un impatto abbastanza forte da suscitare potenti emozioni. Forse è proprio a causa di alcuni sogni emotivamente spiacevoli che molti giungono alla conclusione, errata, che i sogni in generale sono spiacevoli. Questo equivoco viene solitamente chiarito con facilità, e i terapeuti che lavorano in particolare con i sogni trovano che bastino una o due sedute, durante le quali l'enfasi posta sui sogni è maggiore, per portare le persone a ricordare nuovamente i propri sogni. Una volta che questi vengono analizzati in un contesto terapeutico è possibile giungere a delle illuminazioni e a dei miglioramenti della personalità.

L'ANALISI DEI SOGNI

Il lavoro di Sigmund Freud ha fornito una base concettuale oggettiva per la comprensione del processo onirico. Freud definiva i sogni come "*la strada maestra per l'inconscio*". Per loro tramite era possibile comprendere su un piano interiore i problemi che affliggevano l'individuo durante la ve-

glia, e a partire da essi era possibile ricostruire e analizzare il passato remoto di una persona per capire come le diverse esperienze ne avevano delineato e strutturato la personalità.

Freud ha posto l'accento su due tipi di contenuto del sogno: quello manifesto e quello latente. Il primo è evidente nella scelta dei simboli e può essere capito relazionandolo a eventi accaduti durante il giorno precedente il sogno. Il contenuto latente si riferisce invece più ad avvenimenti del passato che ancora influiscono sul sognatore. Molti pazienti comprendono il contenuto manifesto dei loro sogni in termini di eventi legati alla quotidianità piuttosto semplicemente, ma hanno bisogno di un aiuto psicoanalitico per comprendere il significato storico sottostante dato dall'analisi del contenuto latente.

Carl Jung considerava i sogni in modo diverso, quali portatori di significato di tutta l'esperienza umana, piuttosto che come il risultato di esperienze del passato dell'individuo. Jung scoprì che i sogni attingevano da alcuni schemi ripetitivi relativi alla letteratura, al mito e ad artefatti appartenenti sia a culture civilizzate che primitive. Jung ipotizzò l'esistenza di una coscienza archetipica ereditaria quale fonte di tale comunanza di elementi. Jung si interessava di occultismo e pensava che questi segni archetipici parlassero di una comune conoscenza universale di natura spirituale. L'originario retroterra religioso di Jung (suo padre era un pastore) probabilmente lo aveva influenzato in questo tipo di approccio. Più sicuramente, comunque, aveva influito la sua struttura caratteriale, che derivava dalla sua relazione con la madre, la quale, sebbene malata mentalmente, possedeva forti e a volte terrificanti tratti intuitivi.

Rompendo con Freud, Jung sviluppò il suo proprio metodo di analisi del sogno, che utilizzò nella sua autoanalisi. In *Memorie, sogni, riflessioni* egli dice che era piuttosto sorpreso e imbarazzato dall'intensa natura dei suoi sogni, che presentavano simbologie antiche o addirittura arcaiche. Non collegando più i simboli alla sua storia personale alla maniera di Freud, egli tendeva a interpretare la sua produzione onirica in riferimento al suo manifestarsi in altri contesti storici e culturali. Egli chiamò questo metodo di esplorazione del sogno e dei simboli "amplificazione".

C'è molto da imparare seguendo l'interesse di Jung per l'universalità dei simboli. Confrontando i nostri sogni con quelli di altre persone è possibile individuare il destino comune che affrontiamo e la basilare fratellanza che ci unisce nella condizione umana. Il suo uso del concetto di archetipo, comunque, sembra essere più un riflesso del suo carattere che una verità oggettiva, e in questo mistifica il processo onirico. L'idea che siamo geneticamente portatori di un inconscio collettivo non sembra essere disapprovata dalla nostra cultura scientifica. Una spiegazione più soddisfacente per gli elementi comuni presenti nei sogni è che essi provengano da una nostra eredità comune, il corpo. In qualsiasi tempo o luogo, il nostro corpo affronta eventi più o meno simili nel corso del suo sviluppo. I modi in cui questi eventi vengono culturalmente trattati, soppressi o rinforzati non sono infiniti. Esiste solo un certo numero di modalità con cui una persona affronta momenti critici del suo sviluppo. Le persone che condividono esperienze simili, svilupperanno simili tensioni corporee e strutture caratteriali che naturalmente porteranno a espressioni analoghe anche nei loro simboli onirici. Conseguentemente, con un'attenta analisi, si può comprendere molto del modo in cui le esperienze del corpo vengono rappresentate nei sogni.

ALCUNI CONCETTI BIOENERGETICI

Comprendendo alcuni concetti bioenergetici fondamentali, possiamo aggiungere qualcosa alla metodologia dell'analisi dei sogni sviluppata da Freud e Jung. Tutti hanno tensioni originate da due fonti. La prima è rappresentata dai processi fisiologici ritmici, quali il bisogno di cibo, sonno, stimolazioni o sesso. La seconda è rappresentata dalla limitazione dei movimenti spontanei necessari per adattarsi, apprendere o sopravvivere alle minacce esterne. Queste ultime tensioni possono essere profonde e croniche, oppure superficiali, ora presenti o assenti in relazione a varie stimolazioni. Queste tensioni, che bloccano il flusso di energia, limitano la nostra capacità di risposta a causa di minacce immaginarie o inconsciamente presenti nella memoria, appartenenti a precedenti situazioni simili; il risultato è un comportamento nevrotico. La nostra memoria corporea tende a farci agire in modo superstizioso, come se una risposta difensiva necessaria nell'infanzia fosse la soluzione mi-

gliore nell'attuale contesto adulto. Man mano che cresciamo e maturiamo, la gamma di modi possibili di affrontare la vita si espande enormemente. Con una maggiore indipendenza, non dobbiamo più essere limitati nelle nostre risposte dalle necessità e dalle paure dei nostri genitori. Eppure spesso ci sorprendiamo a ritornare a vecchi schemi di risposta, anche se essi sono oramai inutili o limitanti per il nostro senso di libertà o movimento.

La psicoterapia del profondo si occupa dello scioglimento di questi schemi nevrotici di tensione appresa, che possono espandersi a tal punto da interferire enormemente anche con il normale ciclo di accumulo e rilascio di tensione. L'uomo moderno è spesso così alienato dalla sua vera natura che ha bisogno di essere riabituato alle sue capacità corporee. La terapia aiuta a identificare le aree di tensione cronica, a scioglierle, e incoraggia successivamente un consapevole ripristino del naturale flusso vitale. I terapeuti bioenergetici focalizzano la loro attenzione sui blocchi e sul fluire dell'esperienza fisica.

Una seduta bioenergetica di solito comincia con un tentativo di rendere la persona consapevole di dove sono localizzati i suoi blocchi e prosegue caricando il corpo di energia. La persona viene istruita ad aprire il respiro, aumentando in tal modo il suo livello di attività e la sua capacità di sentire. Man mano che il corpo si carica, l'eccitazione cresce e l'individuo si rende chiaramente conto delle tensioni. La localizzazione di un blocco o di una tensione avviene attraverso l'individuazione di una postura difensiva che è scritta nell'espressione caratteristica di ciascuno. Le persone di solito presentano diversi blocchi situati in varie aree del corpo. La posizione di queste tensioni e la loro accessibilità alla consapevolezza definisce il carattere essenziale dell'individuo. Comprendendo il significato dei blocchi così come sono distribuiti all'interno del corpo, un terapeuta è in grado di afferrare le tematiche di base che generano difficoltà nella vita della persona. Non si tratta di magia, ma di una lettura basata su anni di allenata osservazione; i commenti del terapeuta spesso sorprendono il cliente per la loro acutezza e importanza. Man mano che la terapia prosegue, l'analista tiene sempre a mente gli schemi caratteriali, perché essi continueranno a generare illusioni e difese, via via che nuovi blocchi emergeranno alla consapevolezza del cliente.

IL SOGNO

Il sogno ripete la struttura del carattere nell'interazione dinamica dei simboli onirici. Le continue tensioni muscolari instauratesi precedentemente nel corso della vita determinano il contenuto latente di cui parlava Freud. Mentre il corpo dorme rilassato, il flusso di energia o il suo moto attraverso i muscoli subisce le stesse restrizioni di quando il corpo sperimenta una profonda tensione muscolare, così come accade nello stato di veglia: viene rallentato o fermato. Per esempio, è possibile osservare che l'addome si muove rapidamente durante il sonno e scoprire che il petto viene tuttora mantenuto in tensione. Il sonno ha la funzione di rilassare le tensioni in modo che venga assicurato il massimo riposo. Quando l'energia percorre un'area sottoposta a tensione, il conflitto fisico suscitato dal movimento dell'energia nel punto in cui un muscolo teso appare nella simbologia di un sogno.

Nei giorni in cui l'organismo è fortemente caricato, per esempio prima di qualche evento eccitante o in seguito a delle circostanze insolite, i livelli di energia del corpo e il movimento aumentano. L'elevata forza di collisione tra il movimento e il blocco si tramuta nell'insorgere di una forte emozione, che viene rappresentata e sentita nel sogno vero e proprio. I sogni, in questi casi, sembrano atipici e danno l'impressione di avere un grande significato. Se durante il sogno il blocco si scioglie, la persona si muove verso una maggiore integrità nelle proprie funzioni fisiche e, quindi, psicologiche. Il sognatore può raccontare allora che il sogno sembrava guarirlo o integrarlo in un modo per lui molto piacevole. Se il blocco viene scosso, ma non si scioglie, l'emozione negativa o minacciosa che ne risulta può disturbarlo al punto da svegliarlo.

Ogni sogno parla dell'energia e dei blocchi del corpo. In questo senso, i sogni sono un ritratto accurato e semovente delle dinamiche interne dell'individuo. E' possibile comprendere le tensioni croniche del carattere e, allo stesso tempo, che cosa il corpo sta attivamente affrontando, prestando attenzione alla "storia" del sogno così come viene raccontata.

Il contenuto manifesto del sogno varia a seconda dei giorni. Questo dipende dalle attività in cui è stata coinvolta la persona. La scelta dei simboli è strettamente legata alle cose che vengono viste o vissute nella vita diurna. I terapeuti hanno notato che un corpo può essere riscaldato da problemi sui quali il terapeuta vuole lavorare tramite colloqui che vertono sull'area prescelta. Se si parla di cibo e del bisogno di cibo, viene interessata la bocca, e si possono individuare tensioni o eccitazioni nei movimenti della bocca, delle labbra, della lingua, della mascella e così via. Se la persona è indotta a parlare di sesso, può giungere a uno stato di eccitazione o di difesa. La pelvi può iniziare a muoversi più liberamente o diventare tesa e rigida. Naturalmente, la vita vigile ha questa stessa capacità di stimolazione. Veniamo toccati ed eccitati in varie parti del corpo dai nostri problemi e attività quotidiane; possiamo venire eccitati sessualmente; i nostri sentimenti d'amore possono essere traditi oppure corrisposti; può mancarci il coraggio di attuare qualcosa di importante per noi o possiamo avere una forte scarica emotiva. Le tensioni, dato che vengono stimulate e non completamente scaricate durante il giorno, si ripresentano simbolicamente nel contenuto manifesto del sogno. Riesaminando il sogno, la persona può essere aiutata a rintracciare la similarità tra la sua struttura caratteriale determinata dalla sua storia personale e la sua attuale risposta ai problemi salienti della sua vita diurna. Quando la terapia utilizza il sogno come punto centrale della seduta, si comprende quale sia l'importanza del corpo nell'esperienza di quel momento.

IL CARATTERE ESPRESSO NEL SOGNO

L'esempio di John dovrebbe servire a chiarire i punti esposti nel paragrafo precedente. John aveva seguito un lavoro bioenergetico per anni e non era stato in grado di giungere a una comprensione soddisfacente del suo carattere. Ciononostante, egli fece progressi nella terapia scoprendo e lavorando su vari blocchi segmentali. La sua incapacità di comprendere come i vari pezzi si combinasero, rappresentava per lui una fonte di preoccupazione e il lavoro seguito con vari terapeuti in una serie di seminari non gli fornì l'aiuto in cui sperava per capire a fondo il suo carattere. I terapeuti, infatti, focalizzavano l'attenzione su differenti componenti della sua personalità ma, comprensibilmente, erano riluttanti a trarre delle conclusioni generali e a dargli una risposta che avrebbe "spiegato" varie e spesso contraddittorie tendenze caratteriali. Oltre alla sua normale terapia, John seguiva un seminario di bioenergetica sui sogni durante il quale raccontò questo sogno:

“Ero in piedi di fronte a un cinema e stavo vendendo della merce. Le persone venivano da me e guardavano due cose che avevo da vendere. Una era il corpo bello e forte di un cane la cui testa era stata tagliata via di netto, senza che fosse stata sparsa una goccia di sangue. L'altra era uno sciame di locuste”.

Venne impiegato molto tempo nell'analisi dei due oggetti della vendita. Entrambi avevano un senso in termini di dinamiche corporee e della personalità che erano state preziosamente esaminate nel corso della terapia, e John poté identificarle e riconciliarle. Il corpo del cane rappresentava il suo corpo che veniva considerato dagli altri come quello di un dio greco. Un bell'uomo, egli spesso nascondeva i sentimenti interiori adottando pose statuarie. Era bello e piacevole da guardare, ma si sottraeva al contatto personale ed emotivo. Lo sciame di locuste rappresentava la sua energia dissociata, estremamente attiva e vitale, limitata solo dai legami naturali che tengono insieme uno sciame. Anche questa era una parte di John, una forte, "ronzante" aggressività che gli consentiva di muoversi velocemente ed efficacemente quando sfidato. Una bella differenza con la bellissima assenza di vita spesso mostrata dal suo corpo.

L'analisi scoprì che il bel corpo era il risultato della sua relazione con la madre. Lei era sensualmente innamorata di lui, lo amava svisceratamente e lo aveva posto su un piedistallo quale simbolo della sua femminilità, fornendo, quindi, l'esperienza che risultò poi nella rigidità del corpo di lui. I rapidi movimenti energetici delle locuste erano direttamente collegati alla sua interazione con il padre. Rigidamente religioso, spesso teneva dei sermoni che sopraffacevano John e lo spingevano a reagire con tutto il vigore di cui era capace. Il 'flagello delle locuste' portò, quindi, a un contrattacco

adeguato. Questi due diversi elementi, il bel cane morto e lo sciame di locuste, giustificavano parzialmente le frammentarie descrizioni del suo carattere date dai terapeuti.

Un'analisi del sogno che considerasse solo quanto John metteva in vendita, non gli avrebbe detto niente di nuovo. Né il cane decapitato, né l'energia sciamante rappresentavano punti cruciali per una nuova comprensione del carattere. Ogni elemento del sogno deve essere compreso in senso fisico. Chi si nascondeva dietro il simbolismo della sua merce era il venditore stesso che, offrendo il suo corpo morto o la sua energia ronzante, poteva difendersi dalla sopraffazione di sua madre o di suo padre. Il venditore era il suo cervello, il controllore che poteva produrre qualunque cosa fosse necessaria al fine di proteggersi. Il comportamento privo di sentimenti, particolarmente calcolato nei confronti del potere e della vittoria, esternava le dinamiche dello psicopatico. Quando vide questo se stesso, John fu molto soddisfatto e provò quel sollievo che viene dall'autocomprensione. In numerose sedute aveva espresso quello che sembrava essere un forte, molto convincente sentimento profondo, solo per far seguire dei dubbi circa la sua realtà: *"Forse, dopo tutto, era tutto un trucco"*. Aveva usato il suo corpo per apprendere modi per evitare il nocciolo del problema, la sua paura o la perdita di controllo. Nel periodo successivo alla comprensione della sua tipologia caratteriale, John notò un calo nel suo stare in guardia e un aumento nel coinvolgimento. Il cambiamento si rifletteva in una maggiore capacità di affrontare direttamente, con una maggiore energia, il problema che lo assillava. La comprensione del messaggio del sogno aveva spazzato via le contraddizioni causate dalla frammentazione di corpo e spirito e aveva aperto la via all'integrazione delle varie parti del carattere in un'unità significativa.

CONTENUTO MANIFESTO E LATENTE DEL SOGNO: IL SOGNO DI SUSIE

Sebbene il carattere si esprima in ogni sogno e la comprensione del carattere sia necessaria per penetrare nei sentimenti più profondi della persona, la maggior parte del lavoro sui sogni all'interno di un contesto psicoterapeutico ha altri scopi secondari. Per comprendere meglio, vediamo come l'analisi del sogno di Susie rivelò, definì e ridefinì alcune aree fisiche e psicologiche che la preoccupavano, così come si manifestavano nella sua vita diurna. Questo portò, successivamente, a dei chiarimenti legati alla sua storia personale:

“Stavo guidando e una ragazza bruna entrò nella mia auto. Mi chiese di portarla da qualche parte, ma non mi sentivo a mio agio con lei. Estrassi le chiavi dal cruscotto, presi la mia borsa e uscii. Non l'avrei portata dove voleva.

La scena seguente si svolse in una farmacia dove io stavo chiamando la polizia per far prendere la ragazza, ma, non so perché, non arrivava; sembrava non fosse necessario.

La scena che segue sembra essere connessa alla precedente, ma non so come. Sto guardando dei bellissimi quadri. Ripensandoci, adesso, sono eccitata, perché ho creato queste bellissime immagini nella mia mente o con la mia fantasia. Sto guardando un simbolo rotondo, una persona, forse, con una forma o un contorno tondeggianti. Poi vedo un altro quadro. Questo è molto scuro e inquietante, si tratta di una figura africana con grandi e spesse labbra, i colori sono scuri e grigiastri. Una strana persona, una donna, credo, è lì con me e nota il mio interesse. Mi parla di suo figlio al college e mi domanda se gradirei che mi insegnasse qualcosa. Io le dico 'No, non voglio saperne di terapia', ma poi penso che potrebbe essermi utile per l'arte. Ci sono altre parti del sogno, ma ora non riesco a ricordarle”.

Con un po' di aiuto, Susie fu in grado di chiarire il significato manifesto del sogno ricordando che cosa era accaduto durante la sua vita diurna. Alcuni giorni prima aveva avuto dei problemi con l'auto e fu costretta a fare l'autostop. Si fermò un uomo che l'aiutò a riparare il guasto. Era così felice per l'aiuto ricevuto, che lo invitò a farle visita a casa sua. Quando arrivò a casa, ridendo raccontò l'accaduto al marito, ma era un po' agitata per il fatto che l'estraneo potesse aver accettato l'invito fraintendendo l'impulsività che l'aveva spinta a farlo, scambiandolo per una velata proposta sessuale. Quando chiese aiuto al marito per uscire dall'impiccio, egli la rassicurò dicendole che sarebbe

stata in grado di gestire la situazione da sola. Il giorno precedente il sogno, l'uomo passò a farle visita, ma non trovò nessuno in casa. Ecco come le tensioni manifeste nel sogno di Susie erano state sollecitate.

Il simbolismo del sogno nei primi episodi è in diretto parallelo con i fatti reali: l'auto, la figura sinistra, la situazione di disagio, la negazione della componente sessuale femminile rappresentata dal prendere le chiavi e la borsa e la chiara negazione del percorso voluto richiamano tutti direttamente l'incontro con l'uomo. La scelta di una farmacia, un luogo in cui si possono trovare panacee, rappresentava il suo tentativo di mettere a tacere la paura suscitata dal suo invito, non prendendo sul serio le sue azioni. Rivolgersi alla polizia per avere aiuto, corrispondeva alla sua richiesta al marito di darle una mano. Alla fine, la sua paura, nel sogno come nella vita reale, veniva placata e lei si era sentita in grado di fare quello che voleva.

Susie rimase piuttosto sorpresa quando, sottoposta a verifica, ricordò che i simboli del secondo episodio trovavano origine in situazioni di vita reale. Quando le fu offerta un'ampia collezione di libri d'arte, li aveva sfogliati velocemente per scegliere quelli che avrebbe tenuto. Fu particolarmente colpita da quelli di artisti moderni, dei quali comprendeva facilmente la semplicità di forme e linee, ma aveva scelto anche un libro di stampe giapponesi, che non capiva, sperando di poter un giorno arrivare ad apprezzarle e goderle. Queste esperienze si manifestavano nel sogno nella visione di arte simbolica e nella strana figura africana. I libri d'arte le erano stati offerti da un ragazzo che lasciava il college e voleva regalare la sua collezione. Susie aveva pensato di chiedergli di aiutarla a scegliere i libri, ma, apertamente impaurita dalla potenziale intimità che avrebbe potuto crearsi, aveva deciso di operare le sue scelte da sola. Nel sogno il ragazzo appariva come il figlio della strana donna che avrebbe potuto insegnarle l'arte, ma non la terapia.

Secondo Susie i due episodi onirici erano correlati, dato che entrambi esprimevano il conflitto a lasciar fluire liberamente l'energia corporea verso una scarica. Un'analisi condotta usando le libere associazioni, delineò il percorso del movimento bioenergetico e del blocco così come essi si presentavano sia nel sogno che nella vita. In altri sogni Susie aveva associato il simbolo dell'auto al suo corpo e il suo "Io", quale mente cosciente e riflessiva, al guidatore. Anche la ragazza con i capelli scuri era già comparsa prima: corrispondeva sul piano fisico all'area pubica. In termini bioenergetici, il flusso di energia nell'area pubica, ma non oltre, suscitava un disagio che aveva origine nella sua storia personale, che giustificava la sua fuga o la deviazione dell'energia da quest'area. Facendo così, Susie ritraeva energia sia dai suoi pensieri che dai suoi genitali, atto rappresentato simbolicamente dal rimuovere le chiavi e la borsa.

La scena successiva proviene da una nuova area del corpo, simboleggiata dalla farmacia che rappresentava un posto per "intossicarsi" al fine di non sentire il movimento di energia, quindi lenendo la sofferenza suscitata dal problema. Era un luogo in cui ritirarsi dal conflitto. Susie, nella vita, faceva questo mangiando e riempiendosi lo stomaco fino a non sentire più niente, in modo da legare l'energia tramite la tensione allo stomaco. Quello che rimaneva del flusso energetico era ulteriormente imbrigliato nel sogno dal chiamare la polizia, o super-io. Fisicamente, in termini bioenergetici, Susie faceva questo contraendo le spalle e l'area del collo, quindi tagliando fuori l'energia dalle tensioni e dai problemi al di sotto di questa zona. Una volta bloccata l'energia, e quindi salva dal sentire la possibile minaccia suscitata dal conflitto, Susie si rendeva conto che aveva avuto una reazione esagerata, che sarebbe riuscita a gestire la situazione, e quindi poteva consentire alla parte centrale del corpo di fornire l'energia necessaria alla scena successiva.

Il rilassamento del corpo consentiva all'energia di Susie di proseguire sia in direzione della testa che dei genitali. Iniziò con gli occhi, guardando e apprezzando in modo distaccato un simbolo rotondo, semplice e, quindi, non conflittuale. Associò questa rotondità alla sua area clitoridea che, a questo punto del sogno, diventò carica. Man mano che l'energia si muoveva più in profondità nell'area vaginale, simboleggiata dalla figura africana con "*grosse e spesse labbra di colore scuro e grigio*", si verificò una nuova, ma simile, scena conflittuale. A questo punto la ragazza con i capelli scuri era maturata in una donna, meno minacciosa, anche se non ancora del tutto accettata. La donna le aveva offerto una figura maschile che avrebbe soddisfatto i suoi interessi. Susie ritirò l'energia e riconside-

rò il suo problema. Separò l'arte dalla terapia, suggerendo che, forse, la figura maschile avrebbe potuto istruirla in fatto di arte o espressione estetica, ma non in terapia che simboleggiava un'intima scarica sessuale.

L'eccitazione e l'energia, così come la buona sensazione che Susie mostrò nel raccontare il sogno, indicavano che nella sicurezza del sonno il conflitto evidenziato nella tensione vaginale era stato temporaneamente risolto e si era verificata una scarica energetica con un orgasmo. Il suo ricordo confuso di altre scene del sogno indicava che si stava avvicinando alla soluzione, ma non l'aveva ancora afferrata. La minaccia sottostante alla divisione tra io ed espressione sessuale bloccava un totale rilascio dell'energia che avrebbe portato a un'integrazione dell'io con il piacere corporeo, piuttosto che lasciare la mente in opposizione a una espressione corporea realizzata.

Susie fu in grado di ricordare chiaramente il contenuto latente del conflitto che provava.

“Nella prima adolescenza, ricordo che quando mi trovavo a casa ero un blocco di legno. Non avevo sentimenti spontanei. Fuori di casa o a scuola ero intelligente, vivace e creativa, ma a casa tutto questo era completamente soffocato. Era così perché mia madre mi aveva trasmesso due messaggi sul sesso. Il primo era non farlo, non farti coinvolgere sessualmente o diventerai un poco di buono e io ti ucciderò; e il secondo mi arrivava attraverso il piacere sadico di farmi domande sulle mie relazioni con i ragazzi e sui loro aspetti sessuali”.

E' chiaro che il conflitto causato dall'ambivalenza della madre era scritto nel corpo di Susie nei muscoli dell'area genitale e aveva causato la divisione tra l'io e il piacere. Sua madre continua a impartirle insegnamenti nei sogni sotto forma di una strana o sconosciuta figura femminile. *"Sii sessuale, ma ti ucciderò se lo farai vedere"*. La donna adulta di cui non si fidava impedì a Susie di raggiungere una piena espressione di femminilità. Per risolvere il conflitto, Susie doveva affrontare il terrore causato dalla minaccia di sua madre, consentendo al suo corpo di rilassarsi mentre lei è coscientemente eccitata sessualmente.

Susie ricordò anche come, da bambina, aveva iniziato a seppellire le sue sensazioni mangiando eccessivamente. Dopo la scuola, andava al supermercato per rimpinzarsi di cibo prima di trascinarsi a casa e affrontare la noia e la sofferenza di un'abitazione vuota.

Un lavoro accurato e l'analisi del sogno di Susie mostrano chiaramente come il contenuto latente si trasformi in simboli manifesti e come entrambi derivino dalle stesse aree di tensione nel corpo. Il lavoro sul sogno è stato condotto all'interno di un contesto di sedute regolari di terapia che ha fornito un ampio scenario di fondo sia al terapeuta che al cliente, uno sfondo all'interno del quale i simboli assumevano rilevanza. Le libere associazioni, così come il fantasticare sui simboli, sono stati usati in momenti difficili al fine di ricavare ulteriori dettagli. La chiave per una piena e significativa analisi si basava sulla conoscenza dei principi corporei esposti in precedenza.

SIMBOLOGIA ONIRICA ED ELEMENTI CORPOREI

La comprensione dei significati bioenergetici del sogno viene facilitata se essi vengono inquadrati all'interno dei concetti di "energia", "trattenere" e "parti del corpo".

Analizzando i sogni di Susie, possiamo prendere ciascun simbolo e collocarlo in una di queste categorie. Questo ci aiuta a chiarire che cosa sta accadendo nel corpo da un punto di vista bioenergetico. Abbiamo qui elencato ognuna delle parole più significative del sogno e l'interpretazione del loro simbolismo:

SIMBOLO

Io
Guidare
Auto

INTERPRETAZIONE CORPOREA

Pensieri, cervello
Flusso di energia
Corpo fisico

Ragazza con i capelli neri	Blocco a causa della clitoride proibita
Disagio	Tensione causata dalla sofferenza
Chiavi	Mente
Borsa	Genitali
Farmacia	Tensione causata dallo stomaco pieno
Polizia	Spalle e nuca
Non necessario	Flusso di energia
Forma rotonda	Clitoride
Figura africana	Labbra genitali con pareti vaginali
Labbra spesse	Blocco causato da pensieri di proibizione
Colore scuro grigiastro	Indolenza fisica
Strano	Blocco
Donna	Vagina
Figlio al college	Cervello
No terapia	Manifestazione di energia sessuale negata
Arte	Espressività verbale, immaginativa, fisica e sensuale

Da questa schematizzazione emersero domande importanti, verifiche e suggerimenti che vennero condivisi con Susie nel corso della terapia.

SOMMARIO

I sogni possono essere utilizzati in terapia come una via per comprendere oggettivamente le realtà riguardanti le esperienze corporee e come un aiuto al lavoro bioenergetico finalizzato a sciogliere le tensioni fisiche che limitano il flusso vitale nell'organismo. Come ogni illusione dello stato di veglia, ogni simbolo onirico è una manifestazione della limitazione del flusso di energia nel corpo. Analizzando i simboli del sogno che si manifestano durante la bassa carica energetica tipica del sonno, è possibile individuare gli schemi caratteriali prodotti dalle limitazioni e capire le aree problematiche del momento evidenziate da queste tensioni. Usando i sogni possiamo chiarire e riattribuire importanza al significato del corpo nell'esperienza quotidiana e aiutare le persone a diventare consapevoli di quanto siano limitate dalle loro tensioni. I sogni sono originati sia da fatti appartenenti alla storia individuale che da schemi attuali legati ad aree problematiche. Classificandone i simboli in termini di energia trattenuta e parti corporee, siamo in grado di individuare e avere un'immagine della struttura dinamica della personalità del cliente. Questo procedimento risulta essere, naturalmente, tanto più utile se praticato per un certo periodo di tempo e se basato sulla comprensione dei fatti storici riguardanti la persona. Man mano che il terapeuta procede nel lavoro col cliente, i simboli possono essere collocati all'interno di un contesto che permette una più completa comprensione della storia individuale e di includere indicazioni circa le aree importanti in quel momento, verso le quali dirigere il lavoro bioenergetico. Un'accurata analisi bioenergetica dei sogni, come ogni altra metodologia terapeutica, richiede esperienza e attenzione affinché possa essere attuata secondo modalità finalizzate all'aiuto e all'integrazione.