

Appunti sullo spazio-tempo nella memoria, visto attraverso il sogno

Malcolm Pines

Abstract

I sogni descritti in questo lavoro vengono per lo più da esperienze di analisi di gruppo. Nell'analisi di gruppo ci sono sogni che hanno risonanza per gli altri membri del gruppo. Il sogno e le risonanze sono le vie che portano alla profondità psichica contenuta nella struttura del gruppo. Le esperienze che sarebbero terrificanti da sveglia, si trasformano e diventano sopportabili. Ricordiamo che la parola tedesca *traum*, che vuol dire sogno, è anche la radice della parola trauma; un trauma può essere contenuto e trasformato dal pensiero-sogno, che è l'attività costitutiva della mente inconscia.

I sogni rappresentano l'attività della mente inconscia; essi possono trasformare e digerire insopportabili stati emozionali della mente in un "teatro della mente". In questo teatro, i sogni recitano per il pubblico del sognatore, vogliono essere ascoltati e capiti.

Parole chiave: sogno, gruppo, spazio-tempo, memoria, conoscenza

1. Il Sogno come Percorso alla Conoscenza del Mondo Interno. Introduzione

Ella Freeman Sharpe, un'analista inglese, ha scritto che, "*l'unico stato senza sogno è la morte*". Nell'analisi di gruppo riconosciamo che l'esterno e l'interno sono in un flusso continuo; con i sogni dobbiamo fare attenzione sia al contesto sociale in cui il sogno avviene, sia a riconoscere lo stato di società interna che si crea. Negli esempi che seguono, cercherò di dimostrare come i sogni si presentano al sognatore e al contesto gruppale come un mezzo dell'attività della mente per affrontare dei problemi più profondi che in tal modo si segnalano all'attenzione del sognatore.

Vediamo il passato attraverso il presente e quindi riconnettiamo quello che è stato sconnesso. Adesso parlerò di una donna di circa cinquant'anni, in analisi di gruppo, la quale dopo aver destinato la propria vita alla carriera nel mondo degli affari con un certo successo, ora rivolge la sua attenzione alla vita dei sentimenti. Nei primi tempi di partecipazione al gruppo, fece un sogno lungo e complesso. Ci sono dei corpi di bambini divisi con precisione a metà, la parte superiore staccata dalla parte inferiore. Senza sentire disgusto, lei con cura avvicina le due metà. Sta iniziando il lavoro di riconnettere la parte superiore alla parte inferiore: adulto e bambino, pensiero e sentimento.

Non molto tempo dopo, ha un sogno che rappresenta una forma diversa di integrazione. Suo marito le fa vedere una culla di spago: la culla di spago è un filo teso tra le proprie mani, oppure tra le mani di due persone, così da formare una sorta di rete comunicativa. Lei e suo marito spesso "comunicano sessualmente". Ho spesso

percepito la culla di spago come la matrice di gruppo con la rete di inter-conessioni che si svolgono nel tempo e nello spazio del gruppo.

2) La Riconessione del Sé avviene attraverso la Connessione con gli Altri

Sogni precoci nel gruppo rivelano paura di esporsi e vergogna. Il passaggio, attraverso il sogno, dallo spazio privato alla dimensione pubblica è vissuto come un viaggio pieno di pericoli. Il sogno è un'esperienza personale e privata, quindi dividerlo nel gruppo significa spingersi molto oltre i limiti tra quello che è nostro, e quello che può essere condiviso. Una donna in un gruppo con un co-terapista maschile, sogna di stare a letto coperta da un lenzuolo macchiato di sangue. Un'altra donna sogna di entrare nella tenda dove i due leaders (i co-terapisti) del camping stanno parlando tra di loro; lei si sente un'intrusa ed è imbarazzata. E' entrata in uno spazio privato, ma, nell'atto di raccontare il sogno, il suo spazio privato diventa pubblico.

3) La Vergogna e le sue Difese

Tali sogni rappresentano la paura di essere rifiutati, perché ci sentiamo sporchi e pieni di difetti. Un uomo sogna che la pelle del suo dito è lesa, svelando, non carne e ossa, ma una macchina. Una cosa meccanica non ha paura di esporsi o provare dolore.

4) L' Incontro con il Sé Rifiutato

Dopo qualche tempo, lo stesso uomo il cui corpo è rappresentato da una macchina, sogna che sta portando un bambino malato in braccio. Una donna risponde che ha sognato di adottare un bambino e lo sta conducendo per mano. Un'altra donna sogna che ha un pauroso mostro dentro di Sé.

Nel corso dell'anno successivo quest'immagine del Sé mostruoso viene elaborata; viene riconosciuta l'invidia, la gelosia, la paura dello stupro, la rivalità edipica e la sessualità edipica.

Questo viaggio interno è caratterizzato da una crescente capacità di riconoscere nei sogni quelle parti del sé che sono sconnesse e che contengono aggressività. Rivalità fra fratelli e desiderio di morte possono essere simbolizzati, tradotti e riconosciuti. Una donna sogna di viaggiare con suo padre e riesce a contrastare i suoi desideri; gli butta addosso una buccia di banana, e guarda se stessa mentre gli dice: *“Tieni il tuo pene, io ho il mio”*. Un uomo sogna che fa parte di un gioco elettronico che rappresenta per lui la follia, invece non ha paura; il sogno folle lo stimola e lo diverte. In un altro sogno, ha un'immagine dolorosa di sua madre nuda e affamata. La cosa importante per lui è che non deve aiutarla.

Il rapporto con sua madre è stato elaborato grazie a una donna del gruppo, la cui madre aveva ripetute crisi psicotiche ed è morta durante una fase di psicosi.

5) Sogni di Trasformazione

Un uomo profondamente disturbato, che è arrivato a sessant'anni senza avere rapporti sessuali soddisfacenti e che spesso si ritira in regressioni glaciali, sogna di un mare

pieno di sporcizia, che diventa pulito e trasparente. Sogna di trovare un uccellino appeso a testa in giù, appena vivo, in un contenitore, in una stanza che sembra contenere solo oggetti morti. Il gruppo riconosce che c'è una vita interna laddove c'era solo morte.

Una donna borderline, profondamente disturbata, che vive in uno stato di tormento e dolore costante, sogna di viaggiare su una nave. Dalla ciminiera esce una nube di fumo mortale e sporchissimo. Si rende conto che la nave naufragherà sotto il peso di questo scarico. Attribuisce al sogno la rappresentazione del suo stato interno. La sua gelosia è così dolorosa che le sembra che finirà per ucciderla, ma non vuole perderla perché essa rappresenta una ragione di vita. Quello che l'ucciderà è la rabbia e la collera costante che minaccia di schiacciarla. Ha fatto la psicoanalisi da tanti anni, e ha partecipato al gruppo da alcuni anni. Questo sogno rappresenta una forte e chiara simbolizzazione del suo stato interno per lei e per il gruppo; il sogno viene condiviso e integrato nel processo di gruppo.

L'acting-out di una giovane donna è espresso dai suoi ritardi alla seduta e dagli attacchi accaniti contro il terapeuta. Si sveglia da un sogno dove sta strangolando il padre e ferendolo alla gola. Si sente sollevata di aver fatto questo sogno perché lei lo mette in relazione alla collera che sente per il padre che non ha pienamente riconosciuto e accettato; inoltre, il sogno la libera dal sentire che è il leader del gruppo o il marito a provocare la sua rabbia. Lei si è messa in relazione con una originaria rabbia interna, molto forte, che cerca a tutti i costi dei bersagli.

6) Il Tempo Percepito come un legame tra il Presente, il Passato e il Futuro

Mentre si avvicina la fine di un gruppo chiuso, (precisamente due mesi prima), una donna sogna di perdere e ritrovare continuamente il suo orologio da polso. L'ultima volta che lo trova manca il quadrante e quindi non registra più il tempo. Attraverso questo sogno gli altri membri, insieme a lei, riconoscono la sua battaglia contro il passare del tempo e il desiderio di annientarlo. Il sogno stesso rappresenta l'esplorazione del tempo, il tempo passato visto dal tempo presente e il tempo presente connesso al tempo futuro.

Il Sogno come liberazione dal Tempo

“La seduta dell'altra settimana deve avermi liberato parecchio perché ho fatto tre sogni”. Vorrei focalizzare l'attenzione su uno di questi sogni, dove il figlio è seduto sulla toilette, produce molte feci e ne è felice. Il figlio gli sorride, e gli dice che le feci non sono “odiose” (intendendo odorose) ma color cioccolato. Il paziente è perplesso sul perché aveva fatto proprio questi sogni. Abbiamo ricostruito che nell'ultima seduta (lui viene una volta la settimana), la cosa più importante che abbiamo trattato è stato il tempo. Si stava lamentando che ha sempre fretta, quando fa una passeggiata va di corsa misurando i passi, e quando guida, va troppo veloce. Avevo detto che mi sembrava che prendeva sempre l'andatura di sua madre. Questo gli fece molta impressione, e da allora ha fatto delle passeggiate con sua moglie sul Hampstead Heath, a passi lenti, riuscendo a stare molto bene con lei, cosa per loro insolita. Quindi, nel sogno non sta analmente adeguandosi alle richieste di sua madre, ma si

sta divertendo e quello che produce è buono come la cioccolata. Non si fida del suo mondo interno e non crede di poter produrre qualcosa di buono. Nessuno dei due genitori ha rappresentato dei buoni oggetti interni per lui. Quando egli ha fatto un grosso affare nel suo lavoro, il padre ha commentato: *“He’s not a big shot, he’s a big shit”* E’ significativo che questo sogno è stato fatto nel primo anniversario della morte del padre, ma lui non se ne è ricordato. Il giorno dopo, sua sorella gli aveva telefonato per dargli il messaggio ebraico, *“Possiate avere una lunga vita”*, disimpegnandolo magicamente dalla morte del padre. Ma nel suo sogno che ha prodotto questa lunga e allegra merda, si era data una lunga vita davvero. Durante questa seduta ha anche associato il film, *“Ufficiale e Gentiluomo”*, dove l’eroe è un soldato nero che ha tutte le buone qualità che uno vorrebbe in un padre –coraggio, gentilezza e forza fisica. Il paziente era cresciuto in Sud Africa dove i neri sono vissuti come calorosi e amichevoli nel rapporto personale, anche se nella comunità una certa paura esiste. Quindi questo sogno descrive la libertà dalle richieste di rendimento e dalla paura del super-ego, e mostra la possibilità di riconnettersi ai piaceri del corpo e dell’esibizionismo. Lui produceva liberamente nel proprio tempo e quello che produceva era abbastanza buono da mangiare. Questo paziente è anche molto preso dai suoi sbalzi d’umore, euforia/depressione. Ricorda come sua madre non era capace di modulare i suoi sentimenti: quando lui era allegro, lei lo eccitava a dismisura; oppure, quando era triste, lo rendeva ancora più triste. Quindi, mancava un’adeguata sintonia tra figlio e genitore. Invece, c’era un rinforzo dell’intensità dell’affetto.

Spazio e Sogno

Una donna sofferente di agorafobia annuncia al gruppo che improvvisamente, in autobus, si è resa conto di non essere più ansiosa. Poche sedute prima aveva raccontato due sogni:

1. Cammino sul lungomare e voglio raggiungere un’isola, dove vedo una coppia: sono due amici. All’improvviso appare una focena, o forse è un delfino. Mi ci siedo a cavallo, mi porta verso l’isola. Quando sono quasi arrivata scorgo due cani che abbaiano e mi impediscono di salire sull’isola.
2. Sto facendo sci di fondo. Un uomo mi accompagna. Stiamo attraversando un paesaggio di ghiaccio e neve; poi arriviamo ad un lago che con mia grande sorpresa è ghiacciato. Pesca un grande salmone, solamente con le mani, lo scortico e tolgo le viscere. Anche l’uomo è venuto al lago, mi chiede di dargli il sangue del pesce. Il colore è rosso chiaro; lui lo beve.

In questo secondo sogno, al gruppo si è presentato un paesaggio; le persone hanno parlato di laghi e paesaggi, e di perdersi; perdendosi, essi hanno potuto trovare aperture allo spazio esterno o allo spazio interno. Gli uomini erano molto presi dal fatto che si beveva il sangue; e hanno parlato del comportamento delle tribù primitive.

Le donne hanno parlato apertamente del piacere del sesso, della piacevolezza di cavalcare il delfino e delle proprie esperienze sessuali.

Si potrebbe pensare che questa donna è arrivata ad esaminare il suo mondo interno e la sua sessualità, e non è più gelata dalla paura di vedere il suo mondo interno proiettato nello spazio esterno. Poi è successo un fatto interessantissimo. Cioè, i sogni hanno cominciato a mescolarsi con quelli di un'altra donna, che sogna di stare su una barca con un'amica. Su questa barca c'è della merce di valore, ma l'equipaggio si mostra subito ostile e vuole sopraffarle; cerca di stuprare l'amica, ma non lei, che invece sarà ammazzata.

Se parliamo in termini di matrice di gruppo, si potrebbe dire che nel momento in cui la donna agorafobica ha rinunciato alle sue paure di essere attaccata, queste paure sono passate alla seconda donna; perciò lo spazio rappresentato dal viaggio in barca, diventa pericoloso.

Il conduttore del gruppo scrive, <<*L'ansia fobica è stata sostituita dall'attività del sognare. Il cambiamento non è avvenuto per via dell'insight delle paure non riconosciute di sintomi fobici. E' piuttosto, che le paure non riconosciute sono state trasformate in desideri non riconosciuti dall'attività del sognare. I sogni non sono oggetti di conoscenza, come oggetti naturali, bensì i sogni potrebbero essere intesi come una modalità per poter pensare gli oggetti sconosciuti.*>>

Lo Spazio Interno Esplorato in un Sogno

La donna che ha sognato di strangolare il padre, poco dopo sogna di partorire. Non partorisce un bambino, ma una massa informe, come una pallottola di pasta. Durante il parto è circondata dalla famiglia, ed è terrorizzata dal che cosa farà con questa massa informe. Sogna di svegliarsi e di trovare che la madre l'aveva portata via per l'adozione. Riconosce la dipendenza dalla madre, che può prendere il controllo della situazione e togliere la cosa orribile. Riconosce anche, che sta partorendo una parte di sé nel sogno, che può portare al gruppo e farlo plasmare in una parte di sé che riconoscerà e che diventerà propria. E' stata in grado di raccontare questo sogno alla fine di una lunga e dolorosa seduta, nella quale altri membri del gruppo hanno dovuto confrontarsi con delle immagini spaventose. Per esempio, un uomo che crede di essere buono, onesto e pacifico, è visto da una donna come membro del Movimento Giovanile Hitleriano, capace di agghiaccianti crudeltà. E' furente che lei lo veda così; ma anche è indotto ad iniziare un viaggio nel suo spazio interno, che sì, suscita la sua rabbia per essere visto così, ma allo stesso tempo lo porta a guardare dentro di sé in un modo diverso.

Sogni come Connessioni Inconscie nello Spazio di Gruppo

Nella seduta successiva, la sognatrice della nave erutta collera, come la ciminiera eruttava fumo pericoloso. Ce l'aveva con due donne che secondo lei non volevano farla parlare del suo sogno. Solo l'uomo più anziano accanto a lei riesce a calmarla, mostrando una simpatia comprensiva; poi lui racconta un sogno che ha fatto due giorni dopo l'ultima seduta. Si era svegliato la mattina sentendosi piuttosto depresso. Più tardi si era addormentato su una sedia e ha fatto il seguente sogno. Ha sognato

che il terapeuta gli stava lavando i piatti, dopo di ciò si era messo a lavare il pavimento della cucina. I tre figli del terapeuta sono entrati nel sogno e ognuno aveva un disturbo del linguaggio; il terapeuta ha dovuto spiegare questo fatto al paziente e poi tradurre quello che dicevano i ragazzi. Nel sogno, il paziente pensava che dopotutto, il terapeuta era davvero una persona umana. Si è svegliato sentendosi meglio. In questa seduta era stato particolarmente caloroso e gentile, e due donne sono finite in lacrime all'idea di perderlo, con la sua capacità di essere emotivamente onesto e comprensivo.

Io ho trovato una connessione tra il sogno del fumo, che minaccia di far naufragare la nave, e il sogno in cui il terapeuta con umiltà sta lavando il pavimento della cucina per togliere lo sporco.

La donna aveva eruttato nello spazio del gruppo, dove la sua collera poteva essere contenuta e dove poteva trovare una risposta di fermezza e comprensione, non una contro-risposta di collera.

L' uomo ha spesso portato al gruppo una rabbia fredda e terrorizzante, e sentimenti paranoici verso il terapeuta. Invece in questo sogno, non c'è danno, piuttosto un passaggio verso l'ascolto e il comprendere tutto quello che non è stato espresso e comunicato precedentemente.

I tre ragazzi con i difetti sembrano rappresentare le parti difettose di noi; un riconoscimento che essere umano è essere difettoso.

Malcolm Pines, psicoanalista e gruppoanalista, membro fondatore dell'Istituto di Gruppo-Analisi di Londra. Psichiatra Formatore e Consulente presso il Cassel Hospital; il St.George's Hospital; il Maudsley Hospital; la Tavistock Clinic,(Londra). Ex Presidente dell'Associazione Internazionale di Psicoterapia di Gruppo; della Società Gruppoanalitica; della Sezione di Psichiatria della Royal Society of Medicine. Editore della rivista Gruppo-Analisi. Autore di numerose pubblicazioni.
E-mail: malcpines@btinternet.com