



15. DEI SOGNI E DEL SOGNARE

Sviluppato da Henry T. Stein, Ph.D.

Le seguenti citazioni adleriane classiche provengono dagli archivi del progetto di traduzione adleriana presso l'Alfred Adler Institute di Northwestern Washington (AAINW / ATP). Opere selezionate di Alfred Adler, Kurt Adler, Lydia Sicher, Alexander Mueller, Sophia de Vries, Anthony Bruck, Erwin Wexberg, Alexander Neuer, Sophie Lazarsfeld, Ida Loewy, Ferdinand Birnbaum e altri adleriani classici sono state raccolte, tradotte, modificate e convertite in testo elettronico. Tutto questo materiale è protetto da copyright e non può essere riprodotto senza il consenso espresso del Dr. Stein all'indirizzo htstein@att.net.

Alfred Adler:

"Dobbiamo capire che non possiamo spiegare tutto partendo da un sogno senza conoscerne la relazione con le altre parti della personalità. Né possiamo stabilire delle regole fisse e rigide per l'interpretazione del sogno. La regola d'oro della Psicologia Individuale è: Ogni cosa può essere differente.' Così è nell'interpretazione dei sogni. Dobbiamo modificare ogni interpretazione dei sogni per adattarla all'individuo in questione. Se non stiamo attenti cercheremo solo un modello o dei simboli universali e questo non è abbastanza. Dire solamente che un sogno riguarda il cadere, il volare, la paralisi, l'esame; che sia un sogno ripetuto, lungo, corto o uno qualsiasi dei numerosi generi comuni, spesso non considera il suo legame importante con l'intera personalità. Allo stesso modo, classificare una persona sulla base di un sogno definendolo visivo, acustico, attivo, timido, coraggioso, sociale, viziato, ecc., è una semplificazione eccessiva che a volte è utile per scopi didattici ma può essere una grave ingiustizia per l'individuo analizzato. Ogni individuo è diverso. L'interpretazione dei sogni valida è quella che può essere integrata con il comportamento generale di un individuo, i primi ricordi, i problemi, ecc. "

"Se dobbiamo davvero scoprire lo scopo dei sogni, dobbiamo trovare quale scopo viene fornito dal dimenticare i sogni o dal non capirli. Questo è stato il problema più problematico per me quando ho iniziato, circa un quarto di secolo fa, a provare a trovare il significato dei sogni. Un giorno mi è venuto in mente che forse il vero significato di un sogno è che non deve essere compreso; forse c'è un dinamismo della mente che lavora per confonderci. Questa idea mi ha fornito il primo vero indizio per un'adeguata interpretazione dei sogni. Cercando ulteriormente, mi sono chiesto: "A quale scopo dobbiamo prenderci in giro"? Come risposta, un altro indizio mi è venuto da un normale rapporto sociale: tutti conosciamo le persone, incluso noi stessi, che parlano proprio per non essere comprese allo scopo di nascondere la verità, o si parlano in un modo in cui il senso comune non consentirebbe. In questo, quindi, c'è un'analogia molto stretta con i sogni - in realtà più di un'analogia poiché si può dimostrare che entrambi sono il prodotto dello stesso dinamismo mentale. Non è con i pensieri che "inganniamo" noi stessi, ma colle emozioni e con i sentimenti suscitati dai pensieri e dalle immagini di un sogno. Lo scopo del sogno viene raggiunto dall'emozione e dallo stato d'animo piuttosto che dalla ragione e dal giudizio. Il ragionamento da solo non può ingannarci intenzionalmente. I pensieri possono dare origine a errori di giudizio, ma questo potrebbe essere dovuto a dati fattuali carenti. Quando il nostro stile di vita entra in conflitto con la realtà e il senso comune, troviamo necessario, al fine di preservare lo stile di vita, suscitare sentimenti ed emozioni attraverso le impressioni e le immagini di un sogno che non capiamo ".

"La Psicologia Individuale sostiene che il cosiddetto conscio e inconscio non sono in contraddizione ma che formano una singola unità. I metodi usati per interpretare la vita "conscia" possono essere usati per interpretare la vita "inconscia" o "semi-conscia" la vita dei nostri sogni. La giustificazione di questo metodo è che la nostra vita nel sogno è tanto una parte del tutto quanto lo è la nostra vita da svegli, né più né meno. Solo considerando i sogni come una delle espressioni dello stile di vita potrà essere trovata una loro interpretazione adeguata".

"I sogni tentano di risolvere i problemi in linea con lo stile di vita individuale e non devono essere interpretati come senso comune. È stato dimostrato che gli antichi hanno sempre preso in considerazione i sogni in relazione ad un problema di vita. Che avessero ragione nel fare questo è dimostrato dal fatto che più una persona diventa soddisfatta, cioè meno il suo problema lo disturba, meno sognerà. È stato anche dimostrato dalla Psicologia Individuale che nei sogni cerchiamo di "ingannarci". Queste due idee non sono in contraddizione. Ci illudiamo con una soluzione inadeguata di un problema, inadeguata dal punto di vista del senso comune ma adeguata dal punto di vista dello stile di vita. Lo facciamo mettendo da parte fatti importanti e lasciando solo una piccola parte del problema che può, se tutto è messo in forma astratta, essere facilmente risolto".

(Da "On the Interpretation of Dreams", nell'International Journal of Individual Psychology, Vol 2, No.1, pagine 3-16, 1936.)

"Il comportamento in un sogno, il tipo di pensiero antitetico, sono considerate da uno Psicologo Individuale come un'importante fonte di energia, come una scintilla, che gli chiarisce il comportamento di un paziente. Ad esempio, quando una persona sogna di cadere, possiamo capire che si sforza di essere in "alto", ma che è ancora insicuro. D'altra parte, sognare di volare esprime: "Posso fare qualcosa che gli altri non possono fare, mi elevo dal basso verso l'alto. ' Se si verifica un sogno come questo, il paziente di solito si sta sforzando di realizzare qualcosa che non aveva mai osato prima. I sogni ambientati nel presente sono migliori per chiarire la personalità. Tuttavia, dato che possiamo individuare la direzione della meta dai sogni nel passato, ci servono anche questi". *(Da una nuova traduzione di un manoscritto inedito, "Medical Course at Urban Hospital", una conferenza di Alfred Adler (data e luogo sconosciuti), negli archivi AAINW / ATP.)*

Kurt Adler:

"Per Adler il tema del sogno, che è in fin dei conti la scelta fatta da colui che sogna, è sempre un problema con cui egli si deve confrontare. Per la cui soluzione, nella sua vita da sveglia, si sente impreparato, è indeciso, ha paura di affrontare, ha paura di fallire, se trova il coraggio di affrontarlo. È sempre un problema che non sa risolvere con logica e buon senso in linea con le esigenze della comunità, di cui fa parte. Non può risolvere il problema nel suo sogno, ovviamente, tranne per il fatto che nel suo sogno non è vincolato dalla logica e dal senso comune o dalle esigenze sociali della comunità. Può quindi trovare nei suoi sogni dei significati illogici, insensati e asociali. Un semplice esempio illustra questo: se vuoi scalare una montagna nella tua vita da sveglia, devi fare tutti i tipi di preparativi, fare molte scalate faticose, probabilmente sudare molto, e così via. Nel mio sogno, ho solo aperto le braccia come un'aquila, ho volato ed ho gridato forte io sono in cima alla montagna. Quanto sopra perché in un sogno di questo tipo manca l'aderenza alla realtà, alla logica e al senso comune. In ambito sociale, se voglio essere ammirato, amato da molte persone, nella mia vita da sveglia, devo fare molto bene alle persone, dedicare forse tutta la mia vita a questo impegno. Nel mio sogno, sto proprio su un piedistallo e tutti si inchinano davanti a me. "

"Le immagini dei sogni sono molto nitide, spesso con un impatto emotivo terribile, perché non esiste una realtà esteriore, sociale o fisica, con la quale essere in contrasto. Le immagini e la storia vera e propria del sogno sono di regola strane, sconnesse, piene di vuoti ed rappresentano solo una parte del problema reale o lo sostituiscono con simboli presi da altre esperienze. Ma le emozioni suscitate dal sogno sono spesso più forti di quelle che la vita reale è in grado di evocare. Sono proprio queste emozioni con le quali ci sollecitiamo o ci mettiamo in guardia, per stimolarci o trattenerci in relazione al vero problema che dobbiamo affrontare al risveglio. "

"La parte importante del sogno, se viene ricordata, e ancora di più se viene dimenticata, non è la storia, né le immagini, né i pensieri, ma i sentimenti, le emozioni che il sogno ha suscitato. Nel sogno, questi sentimenti, queste emozioni preparano il sognatore ad affrontare i suoi problemi in un modo specifico. Vale a dire, in linea con il suo stile di vita, e dopo il risveglio, così preparato, egli continuerà lungo la stessa linea nel perseguimento della sua meta e nell'avere a che fare con il suo problema. Il motivo per cui sono generalmente usati nei sogni simboli e metafore, al posto della situazione reale e del vero problema, è che il vero problema è quello che rende la persona costantemente inquieta, facendola sentire inadeguata, in quanto crede di non essere in grado di affrontarlo. Per questo si nasconde il vero problema nel sogno e si inganna sostituendo il problema reale, o una piccola parte del problema, o un simbolo al posto del problema, entrambi i quali possano essere facilmente risolti. In questo modo attenua il suo sentimento di inadeguatezza e provare una sensazione di vittoria e di successo. O semplicemente, si sposta verso il vecchio e familiare modo di gestire il suo problema in linea con lo stile che ha sempre usato".

(Da una trascrizione modificata di una serie registrata di lezioni tenute nel 1987, date e luogo sconosciuti, negli archivi AAINW / ATP.)

Lydia Sicher:

"I sogni inventati possono essere interpretati proprio come quelli reali perché sono collocati sempre lungo le linee in cui gli individui si stanno muovendo. Non possono proprio pensare in un altro modo."

"A volte le paure non saranno riferite in modo diretto ma all'interno dei sogni. Alcune persone sognano di essere nude nelle strade, visibili in tutta la loro bellezza, che in genere non considerano tale. Se non avessimo tanta paura, non useremmo degli alibi per quello che stiamo facendo. Abbiamo fatto un errore e ora proviamo a trovare un modo adeguato per far credere agli altri che questo errore non sia nostro. I bambini lo fanno molto più bene, "Qualcuno mi ha spinto". Oggi un paziente mi ha detto, "Sono spinto ad avere una relazione." Chi la guida? Chi sta dietro di lei con una frusta? È sempre qualcun altro che viene considerato responsabile."

(Da "The Collected Works of Lydia Sicher: An Adlerian Perspective", a cura di Adele Davidson, pubblicato da QED Press, seconda stampa, 1992.)

Sophia de Vries:

"Perché qualcuno non ricorda i propri sogni? Guardiamo il movimento del ricordare e del non ricordare. Se a volte sei disturbato da qualcosa e non vuoi essere disturbato da questa cosa, ed è più comodo non guardarla questo può rivelare il tuo stile di vita. Se qualcosa ti disturba nella realtà e non la guardi, allora non guardi nemmeno i tuoi sogni quando sono negativi".

"Molto spesso, un paziente che non può raccontare al terapeuta nessuno dei suoi sogni, ha qualcosa contro il terapeuta. Può sentire che il terapeuta saprà di più su di lui di quanto non vuole che sappia."

"Ho avuto un paziente, molto scoraggiato del suo lavoro, che aveva vissuto gran parte della sua vita in Indonesia, e aveva la filosofia della gente lì: non parlare di sé stesso e non rivelare cose personali in pubblico; questo non era bello. Quindi non parlava molto di sé stesso, ma dimostrava solo di essere molto depresso. Gli chiesi se sognava, e lui disse: "Sì, dato che sono così infelice, sogno molto". Quindi gli ho chiesto di portare tutti i suoi sogni. Veniva ogni settimana, e faceva sempre sette sogni, ed era molto disposto a parlare diffusamente di ogni sogno, ma non molto della sua situazione lavorativa reale. L'intera terapia e il superamento del suo scoraggiamento, è stata condotta mediante una analisi dei suoi sogni. Nella psicologia adleriana, puoi essere molto creativo - l'approccio terapeutico a ciascun paziente può essere diverso. "

(Da una trascrizione modificata di un seminario registrato su nastro presentato da Sophia de Vries a San Francisco il 3-19-76, negli archivi AAINW / ATP.)

Franz Plewa:

"Il sogno funziona come trampolino di lancio verso la vita, verso il futuro. Agiamo nei nostri sogni come se conoscessimo il futuro e poi procediamo in modo inconsapevole. Usiamo questo aiuto se ci sentiamo insicuri di fronte al problema. Abusiamo del nostro stile di vita in questi casi, invece di usarlo come una "piattaforma" da cui guardiamo alla vita, lo trasformiamo in una "zattera" su cui galleggiamo. Poi si presenta un problema per il quale il nostro vecchio stile di vita non può più servire da "tappo" e ci troviamo in uno stato di tensione che dobbiamo superare. Ciò risulterà chiaramente nei nostri sogni e nei nostri sogni non dobbiamo apportare correzioni. Nei nostri sogni facciamo ciò che non faremmo quando eravamo svegli, perché allora percepiamo la nostra responsabilità. Nei sogni, la nostra coscienza non parla. "

Una traduzione di "The Dream as the Key of Character", una conferenza chiamata "Der Traum als Schlüssel des Characters", da note dattiloscritte in olandese, titolo in tedesco, 27 febbraio 1939, località sconosciuta (probabilmente Olanda), nell'AAINW / Archivi ATP.)

Per informazioni contattare: Liliana BO bopsico@libero.it - Alberto ANGLESIO aanglesio@virgilio.it