

Luisa Ghianda

I sogni di Teresa

Interpretare i sogni
per incontrare l'io

Studio Kappa
Via Duca d'Aosta 14
14100 Asti
Gennaio 2014
5 €

Studio Kappa

*Siamo fatti anche noi della materia
di cui sono fatti i sogni;*

*e nello spazio e nel tempo d'un sogno
è racchiusa la nostra breve vita.*

William Shakespeare, *La tempesta*



Indice

Il sogno nella Psicologia Individuale Comparata	pag. 7
I sogni nel percorso di counseling: i sogni di Teresa	pag. 15

Il sogno sfugge ancora oggi ad una conoscenza empirica soddisfacente, nonostante i progressi fatti dalla ricerca scientifica con l'uso di strumentazioni polisonnografiche e apparecchiature di neuroimaging cerebrale. Oggi sappiamo che l'attività onirica non si limita alle sole fasi REM del sonno, interessando anche le fasi non-REM e la fase di addormentamento. Indubbiamente i sogni hanno maggior probabilità di comparire nel sonno REM ed in questa fase sono più lunghi, più vividi, più carichi di partecipazione emotiva e di minor coerenza.

Le numerose ipotesi sulla funzione del sogno si intrecciano con quelle relative alle funzioni del sonno REM e non-REM, rimanendo, però, teorie non confermate. Il sonno non-REM potrebbe avere un ruolo nel recupero del sistema nervoso, mentre il sonno REM potrebbe interessare i processi di recupero della memoria, implementandone il consolidamento, rafforzando le connessioni sinaptiche, regolando le emozioni. Una nuova teoria evuzionistica ha recentemente proposto una funzione biologica per il sogno, conferendogli un ruolo molto vantaggioso dal punto di vista selettivo, quale occasione per simulare eventi minacciosi e per testare comportamenti di evitamento o di adattamento.

Ad oggi, non si trova una descrizione accettata su quale sia la zona trigger che, stimolata, dà origine al sogno, né sulle vie nervose da esso utilizzate. Tuttavia, i risultati scientifici sono allineati nell'evidenziare la funzione evolutiva del sogno: manifestazione che sembra consentire una rielaborazione continua dei contenuti consci ed inconsci capace di favorire l'equilibrio psico-emotivo, fenomeno che pare permettere la messa in funzione della capacità di autoapprendimento,

processo che sembra svolgere una funzione adattiva per la memoria e le capacità di problem solving.

Nel 1918, A. Adler (1870-1937), psichiatra, fondatore della psicologia psicodinamica con Sigmund Freud e Carl Gustav Jung, nonché caposcuola della Psicologia Individuale Comparata, scrive: “Benché neghiamo la possibilità di vedere nel futuro, tutto il nostro comportamento nella vita denuncia esattamente che vorremmo prevedere ed indovinare gli avvenimenti futuri. Agiamo costantemente come se avessimo una coscienza dell’avvenire, pur comprendendo che non ne sappiamo nulla. Spesso è la ferma credenza in una situazione futura, con i suoi piaceri o i suoi inconvenienti, che mi spinge o mi impedisce di agire. Il fatto che io sia soggetto all’errore non me ne distoglie affatto. Il nostro corpo, come il nostro spirito, deve agire con qualche conoscenza dell’avvenire, se vuole essere adatto ad assumere il proprio ruolo. Questo calcolo del futuro è completamente estraneo al nostro pensiero cosciente. Si può ammettere che le speranze, i desideri, i timori, il rapporto con la situazione del sognatore possono manifestarsi senza dissimulazione durante il sogno”. La visione onirica rappresenta “una manifestazione psichica sussidiaria per quel che concerne l’azione, ma che, simile allo specchio può tradire degli atteggiamenti corporei in stretto legame con atti futuri”.

L’indagine dei propri sogni, con il contributo di un professionista, è funzionale allo svelamento di desideri reconditi, fornisce modalità adeguate per gestire i problemi al di là di rigide convenzioni educative, offre una lettura approfondita di sé stessi, come è successo a Teresa.

Il lavoro sui sogni, che abbiamo intrapreso insieme, si è rilevato indubbiamente molto utile per lo sviluppo dell’auto-

consapevolezza, mettendo in luce alcune delle manifestazioni copionali più tipiche della sua persona, evidenziando alcune delle emozioni da cui è più spesso attanagliata. I suoi sogni, espressione del suo stile di vita, hanno implementato la conoscenza delle sue dinamiche interiori, delle sue mete recondite, offrendo a Teresa nuove e sorprendenti indicazioni per proseguire il suo cammino.

Sono riconoscente a questa donna per aver condiviso con me i suoi vissuti e le sue fantasie oniriche, contribuendo alla mia crescita come essere umano e come professionista.

Buona lettura.

Luisa Ghianda

Il sogno nella Psicologia Individuale Comparata

*Nell'ozio, nei sogni, la verità sommersa viene qualche volta a galla.
(Virginia Woolf, Una stanza tutta per sé)*

A. Adler afferma che ogni ricerca di soluzione di un problema mette in moto la fantasia. Il potere creativo, che ha il merito di aver costruito lo stile di vita personale durante l'infanzia, è sempre in azione. Il contenuto delle fantasie porta l'impronta dello stile di vita. La fantasia, a scopo di compensazione, vuole ristabilire l'equilibrio emotivo, proponendo la direzione necessaria al soggetto per superare la propria debolezza, le proprie fatiche quotidiane. "L'ambizione si rifugia nel mondo magico della fantasia tutte le volte che la persona trova insopportabile la realtà. Tuttavia non dobbiamo dimenticare che quando la fantasia si accoppia a un sentimento sociale ben sviluppato possiamo attenderci prestazioni più che egregie, perché in questi casi la fantasia, risvegliando sentimenti ed emozioni che esigono il cambiamento funge da pungolo, agisce come il piede che, premendo sull'acceleratore dell'auto, costringe il motore a migliorare la sua prestazione. Pertanto, il valore di una fantasia dipende principalmente dalla quantità di sentimento sociale che la compenetra" (A. Adler).

Nel sonno la legge dinamica di vita dell'individuo continua a vegliare. Pur dormendo, la persona prosegue ad occuparsi dei problemi che lo attanagliano di giorno. Il sogno assume la forma di un evento visivo. Nel sonno l'individuo si allontana dalla realtà e contemporaneamente si allontana intenzionalmente anche dal sentimento sociale, detto anche senso di comunità. Ma è proprio la carenza di partecipazione emotiva ciò che ostacola la soluzione di un problema. L'io, incapace di gestire un problema, sostanzialmente cerca rifugio nella fantasia onirica, da cui attingere forza. Ogni esperienza onirica ha, dunque, sempre un fattore esogeno ed il suo senso sta nell'avanzamento in direzione della meta personale, del vero scopo individuale. Sebbene la soluzione fornita dall'evento onirico sia di aiuto all'individuo, perché in linea con il suo egocentrismo, è spesso discordante con il senso comune, ma allineata allo stile di vita. Il sogno aiuta il soggetto a risolvere un problema ricorrendo a similitudini e metafore.

I sogni hanno, dunque, un ruolo finalistico: saggiano lo stile di vita di fronte a situazioni future, permettono di trarre indicazioni concrete, fungono da moti di incoraggiamento o risultano avvertimenti per evitare gesti troppo azzardati. Nel sogno il pensiero cosciente assume un ruolo minore, così come le facoltà critiche e gli organi dei sensi. Nel sonno la funzione critica dell'organizzazione psichica arresta parzialmente il suo lavoro, permettendo alla fantasia di esprimersi con il suo contenuto simbolico, che rappresenta una misura di sicurezza contro il sentimento di inferiorità, quella penosa sensazione di essere privi di valore, nata in seno all'infanzia e che ancora perdura nell'età adulta, se non risolta all'origine. Questa è una

condizione emotiva nata in seguito ad una fisiologica sensazione di dipendenza dagli adulti, che appaiono più grandi, più forti e più esperti del bambino, condizione normalmente ben superata se l'ambiente offre atteggiamenti protettivi e incoraggianti. Se ciò non avviene, se il bimbo soffre di un handicap fisico reso oggetto di compassione o umiliazione, se l'esistenza prosegue intessuta di circostanze negative, reali o presunte, quel sentimento di disvalore può ulteriormente radicarsi fino a sfociare in un complesso di inferiorità, seguito da uno spirito di rivalse aggressiva. Nel sogno si ha un quadro delle deviazioni che la persona accetta a causa di questo sentimento di insicurezza, in modo da evitare la sconfitta. Dal sogno è possibile, dunque, comprendere le conclusioni che un individuo ha tratto circa la sua posizione nel mondo e la sua condotta di fronte agli altri. Nel sogno assistiamo alla rappresentazione di tutti i punti di fuga del pensiero prospettico, in direzione di uno scopo prestabilito dallo stile di vita, grazie all'esperienza personale, ed al trucco di una analogia ingannatrice. La funzione di anticipazione e la qualità prospettica del sogno indicano i preparativi fatti, contrari al buon senso, di fronte alle difficoltà della vita reale, in cui non manca mai la ricerca di protezione. I sogni, come ponti gettati verso il futuro, offrono la possibilità di collaudare i programmi personali, incoraggiando o scoraggiando determinate mete, elaborando anche temi che la coscienza impedirebbe durante la veglia. Nelle immagini oniriche appaiono, infatti, finalità segrete, in contrasto con le mete coscienti.

Rispetto alla concezione del sogno proposta da Freud, si possono individuare più punti di rottura che di continuità. L'interpretazione dei sogni, secondo il modello adleriano, è

centrata sul vissuto individuale, risultando per certi versi più complessa della modalità psicoanalitica, perché respinge formule prestabilite. Indubbiamente Adler fa propria l'intuizione freudiana delle immagini oniriche come spia dell'inconscio, ma rifiuta l'idea che siano solo espressione di desideri sessuali infantili rimossi, che spingono per emergere. Le produzioni oniriche nel modello adleriano spaziano nei tre compiti vitali (amore, lavoro, amicizia), programmando il futuro in tutti i settori, appagando desideri reconditi, ma anche accantonando ipotesi troppo cariche di rischio. La valenza del sogno sta, quindi, nel suo avanzamento in direzione della meta, del vero scopo individuale. Questo presupposto è decisamente contrario al pensiero freudiano, che guarda al sogno come una regressione, un appagamento di desideri sessuali infantili. Per Adler il sogno segnala, piuttosto, un moto ascensionale evolutivo, mostrando come ogni individuo si progetta la via che desidera percorrere.

Le dinamiche presenti nel sogno si manifestano anche nei lapsus verbali, nei sogni a occhi aperti, nelle fantasie e in altri comportamenti dello stato di veglia.

I sogni a occhi aperti, sono fantasie, sempre dal linguaggio simbolico, elaborate in condizioni di veglia, elaborazioni coscienti sganciate dal contesto reale nelle quali l'individuo può collaudare con minori remore il proprio stile di vita. I sogni a occhi aperti sono tipici dell'infanzia e dell'adolescenza, ma possono essere presenti anche in età adulta. Sganciate dal senso comune, perseguono mete di superiorità, mostrando una natura pseudo-eroica, con un Sé potente privo di frustrazione. Immagini in cui il soggetto compie gesta eroiche, salvando personaggi di rilievo, sono segno del

suo senso di debolezza, che nella vita si concretizza, per esempio, nella timidezza e nell'incapacità di decidere. I sogni ad occhi aperti hanno, quindi, scopo catartico o di realizzazione consapevole fittizia. Compensano le frustrazioni della vita reale, svelano inconfessate tentazioni aggressive e gloriose della persona. In casi meno frequenti enfatizzano la negatività, esaltando la sofferenza in chiave pseudo-eroica, quale protesta depressiva e accusatoria verso l'ambiente. I loro contenuti sono, spesso, finzioni troppo cariche di rischio per poter essere davvero prese in considerazione.

In accordo con quanto postulato da Freud, anche Adler riconosce nel sogno la presenza di un contenuto manifesto e di un contenuto latente, quest'ultimo oggetto di interpretazione mediante l'uso delle libere associazioni, dei ricordi e degli atteggiamenti emotivi. Per associazione si intende in senso lato tutto quanto il sognante produce riferendosi a quel preciso tema onirico: osservazioni razionali, auto-interpretazioni, ricordi, stati emotivi.

Interpretare un sogno è compito assai impegnativo per l'analista adleriano, che deve fare uso della propria creatività, di una certa sistematicità, rimanendo ancorato allo stile di vita del sognante, al suo vissuto. Questi dovrà anche tenere presente che chi sogna esclude la ragione pratica, allontanando il nucleo centrale dal problema o introducendo solo gli aspetti secondari. I simboli onirici avranno sempre una valenza personali, poiché la psiche, in quanto unica ed irripetibile, non può che produrre una attività immaginativa estremamente personalizzata. Il materiale onirico dovrà essere sempre messo in relazione con i vari aspetti della personalità dell'individuo,

con la cultura contingente e con le eventuali sottoculture con cui ha interagito.

Sebbene i significati onirici siano personali, esistono alcuni elementi comuni. I sogni di caduta esprimono la paura di perdere prestigio e lasciano trapelare la rappresentazione di sé in alto nello spazio. Tipici di persone ambiziose, i sogni di volare celano l'aspirazione alla superiorità. Spesso sono accompagnati da sogni di caduta, quale monito contro una eccessiva ambizione. Se si concludono con un buon atterraggio lasciano una piacevole sensazione di sicurezza, come se nulla di male potrà accadere. I sogni ricorrenti mostrano un problema ciclico. I sogni brevi mettono in luce una soluzione puntuale e rapida di un problema. I sogni paurosi riflettono il timore di una sconfitta. I sogni di persone morte lasciano presumere un legame ancora troppo vincolante con il deceduto. I sogni dove il sognatore si sottopone ad un esame possono esprimere o la mancanza di preparazione nell'affrontare un problema o la possibilità di affrontarne un altro. I sogni in cui il soggetto mette in atto gesti crudeli o osceni o in cui si sporca esprimono rabbia e desiderio di vendetta. Sognare di perdere il treno, ovvero una occasione, può rappresentare la propensione a rinunciare ad una esperienza per evitarsi una sconfitta. Sognare di essere visti impropriamente, o nudi, esprime la paura che venga scoperta un'imperfezione o di essere colti in flagrante. I sogni di paralisi sono espressione delle difficoltà nei problemi attuali. I sogni sessuali possono mostrare un timido avvio alla pratica sessuale, un'inadeguata preparazione al rapporto sessuale o un desiderio di ritirarsi dal partner e chiudersi in sé. I sogni omosessuali rappresentano il rapporto tra i sessi in direzione di un training rivolto contro l'altro sesso; non rappresentano, invece, una innata tendenza

all'omosessualità. Se avviene un episodio di enuresi durante il sonno, ma il sognatore sogna di urinare in un luogo appropriato può significare la realizzazione di una vendetta.

Il linguaggio intellegibile del sogno è dovuto all'assenza di razionalità tipica dello stato di sonno. Per scoprirne il significato è necessario servirsi dei paragoni in esso presenti, spesso immagini poetiche ed espressive. Una situazione minacciosa può essere espressa da un esame scolastico imminente, un nemico da un fratello maggiore, l'idea di una vittoria da un volo nel cielo, un pericolo da un abisso o da una caduta. La semplicità della scena nel sogno indica la volontà del sognatore di trovare una soluzione ad una questione spinosa, utilizzando una condotta semplice, escludendo la complessità della vita reale. Nei sogni si elaborano emozioni adeguate al conseguimento dei propri obiettivi, sensazioni che permangono a volte anche al risveglio, quale traccia dell'esperienza progettuale notturna; ciò significa che l'accento interpretativo va posto proprio sui sentimenti e sull'umore legati alle immagini oniriche, piuttosto che sui pensieri presenti.

A conclusione, va detto che la teoria dei sogni adleriana, così come tutto l'impianto teorico della Psicologia Individuale, hanno il merito di reggere all'evoluzione dei costumi. Lo stesso non si può dire per alcune delle ipotesi di Freud, che oggi, di fronte alle disinibite visioni circa la sessualità, per esempio, perdono di valenza. Il modello interpretativo adleriano, per contro, che pone l'esperienza sessuale e quella distruttiva in campo relazionale, risulta ancora spendibile. Adler, proponendo la teoria degli istinti sotto il dominio dei costumi sociale, si adatta alla realtà contingente.

Il sogno nel percorso di counselling: i sogni di Teresa

Il sonno viene come l'avanzare della marea.

Opporsi è impossibile.

*È un sonno così profondo che né lo squillo del telefono
né il rumore delle auto che passano fuori mi arrivano all'orecchio.*

*Nessun dolore, nessuna tristezza laggiù:
solo il mondo del sonno dove precipito con un tonfo.*

(Banana Yoshimoto, Sonno profondo)

Sono laureata in Psicologia ed ho ricevuto una formazione quadriennale presso il Centro di Psicologia di Analisi Transazionale di Milano, ottenendo il titolo di Counsellor Professionista. “Il counsellor è un operatore che svolge una professione d’aiuto volta alla gestione dei problemi mediante la valorizzazione delle risorse del cliente, con un’azione nel presente e una visione strategica delle possibili implicazioni del suo intervento. Conosce il contesto in cui opera ed è flessibile nella scelta di setting e tecniche d’intervento”.

Indagare i sogni significa incontrare l’Io, l’insieme, perché il sogno non è una forma psichica differente da quelle presenti nello stato di veglia, nel senso che né nella veglia, né nel sonno, il sentimento del valore dell’Io viene mai perduto.

Tale indagine, nel percorso di counselling, si configura come un'operazione atta ad ottenere indicazioni circa lo stile di vita del cliente, informazioni inerenti alla gestione e agli scopi del suo copione esistenziale. Indagando il sogno, il cliente può comprendere desideri reconditi e ricevere indicazioni per gestire i problemi, al di là di rigide convenzioni educative, che sono spesso quelle che portano l'individuo a ripiegarsi su sé stesso, incastrandolo in dinamiche ripetitive e disfunzionali dalle quali non riesce a trovare una via d'uscita.

È in questo senso che ho accolto e dato spazio ai sogni di Teresa. Il lavoro di sostegno emotivo si è concentrato nell'aiutare la donna ad affrontare sia il suo problema attuale che quelli successivi in maniera più integrata, fornendole una esperienza significativa nell'osservazione di sé, così da divenire maggiormente consapevole della sua soggettività. Il lavoro sui sogni è indubbiamente molto utile per lo sviluppo dell'auto-consapevolezza. Insieme, io e Teresa, abbiamo riletto i suoi sogni, giungendo ad una comune interpretazione.

Teresa

Teresa, 39 anni, richiede un percorso di counselling, perché vive un momento particolarmente faticoso della sua vita. Il padre, pensionato dopo una lunga carriera da manager, è ormai affetto da demenza senile. La sorella è colpita da invalidità permanente.

Teresa affronta la malattia dei due familiari con l'aiuto di una badante. Assiste, "impotente", come sottolinea, al lento disfacimento della sua famiglia: immagina che, a breve, dovrà

affrontare più di un lutto. La perdita del padre è già avvenuta, il padre di un tempo per lo meno, come sempre accade quando le facoltà memoniche di un individuo vengono meno, cancellando i ricordi, facendo “zoppicare” la mente. Ma Teresa sembra avere bisogno di ulteriore tempo per maturare questo doloroso passaggio, come mostrano le continue richieste al padre di comportamenti cognitivamente coerenti, segnale della difficoltà di accettarne il lento decadimento psico-fisico, nonché del bisogno di non perdere il proprio ruolo di figlia. Moti di tristezza si alternano a moti di rabbia, gettandola ora nello sconforto, ora nel baratro di un lancinante senso di colpa, “compagno di viaggio” di lunga data, che la accusa di essere aggressiva, ingrata e distante.

La patologia della sorella la addolora oltre modo. Il rapporto tra i due è caratterizzato da poca intimità, il che si traduce in dialoghi poco trasparenti circa la gestione della malattia, argomento già di per sé particolarmente delicato.

La sua vita professionale non la soddisfa, ma sa valorizzarne il vantaggioso aspetto economico.

La sua vita affettiva vede la presenza di un compagno particolarmente amorevole, a cui è legata da diversi anni.

Rispetto alle amicizie prova sentimenti ambivalenti. Una vita con buone relazioni sociali ed affettive è segno di uno sviluppo armonico della personalità; al contrario, l'isolamento, gli atteggiamenti poco indulgenti, oppositivi o critici denunciano un disturbo nella relazione con il mondo e la realtà. Nonostante i suoi modi affabili e la sua capacità di ascolto le garantiscano la simpatia e l'approvazione delle persone che la circondano, Teresa si meraviglia costantemente di riuscire a sollecitare tanto affetto e stima. È sensibile, sa essere molto

empatica con chi l'avvicina parlandole di sé, ma non ne ricerca poi la compagnia con ugual slancio, come disinteressata o meglio incapace di lasciarsi davvero nutrire all'interno di uno scambio paritario. Nella relazione adotta, più spesso, modi cordiali, rispettosi, passivi, tipico di chi ha fatto propria la spinta educativa all'adattamento e alla compiacenza. Tende a sottoporsi a sforzi relazionali consistenti per paura di offendere il proprio interlocutore (e perderne l'affetto), scegliendo di non opporvisi, contrariarlo, denunciarne le modalità che non sopporta. Questo le permette di mantenere buoni rapporti con tutti, ma le impedisce di sanare dinamiche relazionali che non la soddisfano. Alla possibilità di vivere il conflitto come occasione di scambio, aggiustamento e trasformazione della relazione, cogliendone l'aspetto trasformativo, Teresa sceglie il silenzio o uno scambio "in punta di piedi": appena sente una leggera incrinatura durante la discussione, dove l'interlocutore minaccia una possibile chiusura, si sottrae, arretra, cambia versione, rinunciando alla trasparenza, mascherando l'esternazione delle sue aspettative o difficoltà.

Ricostruire le figure dei genitori, di fratelli e sorelle e di altre presenze dell'infanzia, con ricchezza di elementi psicologici, è utile al fine di delineare lo scenario di vita, poiché è proprio dalle dinamiche nate in seno alla costellazione familiare d'origine che prende corpo il piano di vita, nonché un eventuale complesso di inferiorità. Teresa racconta di una infanzia priva della madre, venuta a mancare quando lei aveva solo dodici anni. Teresa non vuole approfondire il tema materno, silenzio che io rispetto al fine di concederle il tempo necessario per potersi fidare di me. Un nonno percepito come particolarmente severo sembra aver contribuito alla sua bassa

autostima. Un padre a tratti amorevole, ma indaffarato ed assente, perché impegnato nell'attività professionale. Una sorella maggiore di lei, distante, con la quale non è mai riuscita a costruire un rapporto di intimità.

Nell'infanzia Teresa ha indubbiamente sperimentato la triste sensazione di essere abbandonata a sé stessa. Poco importa se nella realtà sia stata davvero bistrattata. Questo è ciò che ha percepito ed introiettato, lasciandole un senso di vuoto, un vissuto di solitudine, una sensazione di sfiducia in sé, portandola all'isolamento, soprattutto in età adolescenziale e prima età adulta. Inoltre, ha sperimentato l' "inferiorità d'organo", declinata in un difetto estetico, dato il corpo in sovrappeso, vissuto come goffo, ingombrante, fonte di vergogna.

"La scelta della solitudine nasce dalla sofferenza, ma in un suo modo distorto la compensa e la consola, salvando sempre la dignità". Mi sembrano parole particolarmente adatte per descrivere la condizione di Teresa, una donna in bilico tra la ricerca di isolamento e la ricerca di riuscita, due condizioni solo apparentemente in contrasto, ma perfettamente calzanti nel piano di vita di Teresa: l'isolamento quale conseguenza della condizione di solitudine interiore e trascuratezza vissute nell'infanzia, la riuscita come forma compensatoria per essere finalmente "vista".

La memoria è una parte dell'energia della vita psichica, dell'io nella sua interezza, che ha il compito di adattare le impressioni allo stile di vita e di dar loro il senso che lo stile stabilisce. I ricordi di una persona non costituiscono una riproduzione obiettiva, indipendente dalla peculiarità del suo stile di vita. Essi chiariscono meglio l'opinione che la persona ha

di sé stessa e della vita. Scorrendoli nel loro insieme, mi colpiscono le immagini di una bimba chiusa nel suo silenzio, attanagliata da sentimenti di terrore, vergogna, imbarazzo, solitudine. Un mondo di adulti incapaci di guardarla da vicino, accoglierla, leggerne il disagio. Sono racconti che mettono l'accento su eventi negativi, segnale di una propensione a considerare principalmente gli aspetti ostili della vita.

Teresa possiede una fertile attività onirica. Affrontando i suoi sogni, insieme ne rintracciamo il simbolismo, sempre correlato ai concetti di stile di vita e di finzione. Il sogno può essere, infatti, compreso solo se si segue la linea reale del finalismo e del dinamismo psichico, cogliendo gli elementi che provengono dal passato e dal presente della vita psichica del cliente.

La linea conduttrice reperibile nei sogni di Teresa corrisponde alla linea conduttrice reperibile nei suoi ricordi d'infanzia, evidenziando una equivalenza del valore simbolico delle immagini oniriche e dei primi ricordi. L'uomo, secondo la Psicologia Individuale, è guidato da un unico principio dinamico, la volontà di potenza, che lo spinge a muoversi da una condizione di minus ad una di plus, principio evidente nella vita, come nella attività onirica. I contenuti dei sogni di Teresa dichiarano la sua reazione di fronte a quel lancinante sentimento di inferiorità nato in seno alla famiglia d'origine quando era bambina, come a volersi proteggere da una minaccia imminente. Nel movimento verso il futuro, l'essere umano, spinto da un genuino slancio vitale, usa l'immaginazione per avvicinare l'immagine di sé al proprio ideale, sperimentando, senza sentire contraddizioni, ruoli o situazioni differenti tra loro e distanti dalla vita reale. Nel sogno,

la fantasia si può esprimere pienamente a favore dello stile di vita dell'individuo, guidandolo nella risoluzione di un problema. Il sognante può trarre indicazioni attive d'incoraggiamento sulla via di un determinato fine ultimo o, al contrario, avvertimenti che inducono alla rinuncia o all'elusione.

Il complesso di inferiorità presente in Teresa, maturato nell'infanzia e mai sanato, è la sensazione di non avere valore. L'artificio a compensazione di tale sentimento ci appare la professione di pittrice, nella quale Teresa si è spesa con caparbietà dai suoi vent'anni in poi, desiderosa di ottenere una ipotetica rivincita sociale, senza ottenere il successo desiderato e che oggi compensa con un altro lavoro poco soddisfacente. Il complesso di inferiorità, una volta instaurato, non implica quasi mai una rassegnazione, spingendo la psiche verso la ricerca di artifici di compenso, di caso in caso positivi o negativi. Nei suoi sogni Teresa ritrova chiaramente anche una modalità che ben conosce, la rinuncia, l'arretramento, come se l'antico complesso di inferiorità avesse avuto la meglio. Una vita all'insegna del grande sforzo, segnato da un arresto, perché lo sforzo più grande, ma anche l'occasione più preziosa, andare a New York a presentare i suoi quadri, avrebbe potuto esporla di fronte al vero insostenibile insuccesso, quello di non diventare una pittrice affermata, confermandole di essere effettivamente una povera incompetente senza alcuna virtù. Il sogno mostra l'opinione che l'individuo ha della sua vita e del senso della sua vita, in Teresa il disvalore, l'inutilità e l'impossibilità di auto-realizzazione.

Il comportamento scaturisce dalla opinione che abbiamo di noi stessi. Un complesso di inferiorità mai sanato blocca l'individuo verso la realizzazione dei propri obiettivi.

L'ambizione al successo di pubblico è l'espressione di una gara bandita con sé stessa per raggiungere la perfezione, perché superiorità è sinonimo di perfezione.

Teresa è una donna sensibile, competente, profonda, con un culto a volte davvero puntiglioso per la razionalità e una propensione all'ironia, che sconcerta gli interlocutori superficiali. Insieme, abbiamo puntualizzato le modalità inefficaci con le quali, copionalmente, gestisce i suoi problemi relazionali, oggetto del nostro percorso, rilevando quali sono i pensieri che non si concede, le aspettative catastrofiche, le emozioni che non si permette di esprimere, quale sia il legame con queste incapacità e l'educazione ricevuta.

La lotta interiore tra la parte di sé rifiutata ed il suo lato ideale è stata a lungo oggetto di attenzione. Il suo giudice interno ha una voce molto potente dentro di lei, rendendo molto vividi i condizionamenti educativi ricevuti, surclassandola di critiche feroci ogni volta che si discosta da come dovrebbe essere.

Abbiamo lavorato per liberare il suo potenziale creativo, capace di attivare un processo di autoregolazione in grado di risvegliare l'intrinseca capacità dell'essere umano di curare sé stesso. Focus privilegiato: favorire l'integrazione delle due polarità, la parte negata e la parte ideale, al fine di concedersi di essere l'uno e l'altro, piuttosto che solo l'uno o solo l'altro, contenendo l'ansia di essere sbagliata. Solo accettando di essere ciò che si è, è possibile cambiare.

Attivare il potenziale creativo, in Teresa ha comportato renderla consapevole delle possibilità di manifestarsi in modo non stereotipato nell'ambiente, potendo far fronte alle novità della vita senza adattarsi passivamente. Le forme di

sopravvivenza che ha trovato per districarsi nella sua realtà, per quando disfunzionali, non sono state abbattute senza una accurata valutazione delle sue nuove capacità di risposta.

Dal dialogo intersoggettivo tra noi due sono nati significativi “momenti di incontro”, fatti di una profonda compartecipazione emotiva. Questi momenti sono stati particolarmente incoraggianti, poiché le hanno consentito di costruire una complementare “struttura di accoglimento di sé”, che le hanno permesso l’acquisizione di nuove memorie implicite, aumentando le strategie nel sentire e nel comportarsi con sé stessa e con gli altri. Tramite l’adattamento al setting, come strumento operativo, Teresa ha avviato una nuova relazione evolutiva dove è avvenuta una ricostruzione dei legami affettivi nel qui e ora della relazione. Grazie ad un atteggiamento identificante, ha attivato un movimento interiore con il seguente dialogo: “come lei accetta me, così io accetto me”.

Il suo Sé Creativo, espressione del funzionamento armonico del suo Sé, ha costituito il punto d’appiglio per coinvolgerla in un processo di ricostruzione del suo stile di vita, di un cambiamento a favore di un adattamento più consapevole e creativo. Esso conteneva già tutte le sue potenzialità creative, per quanto al momento affievolite.

Conclusioni

La Psicologia Individuale Comparata offre una lettura dei sogni orientata alla scoperta degli scopi del proprio copione esistenziale. A. Adler, fondatore della Psicologia Individuale Comparata, ritiene che il valore del materiale onirico consiste proprio in un avanzamento in direzione della meta personale. La fantasia, a scopo di compensazione, si attiva per ristabilire l'equilibrio emotivo, proponendo alla persona la direzione necessaria per superare le proprie difficoltà.

Teresa mi ha raccontato i suoi sogni, ora per comprenderli, ora per liberarsene. Raccontarmi le sue immagini oniriche è stata occasione per aprirsi, per rivelarsi; interpretarle insieme ha costituito una avventura a due, che ha aperto una comunicazione del comprendere e del farsi comprendere, dove anche io, nel farmi carico dei suoi pensieri e delle sue emozioni, ho allargato la sfera della mia esperienza privata.

Il materiale onirico ha contribuito a mettere in luce alcune delle manifestazioni copionali più tipiche di Teresa, per esempio la rinuncia, l'adattamento, la compiacenza, il distacco, evidenziando anche alcune delle emozioni da cui è più spesso attanagliata, il senso di colpa, la rabbia, il sentimento di disvalore, la delusione. I suoi sogni, espressione del suo stile di vita, hanno implementato la conoscenza delle sue dinamiche interiori, delle sue mete, attivando l'autoconsapevolezza,

fattore di primaria importanza sia per la crescita personale, sia per trovare soluzioni ai propri problemi, i due obiettivi principali di un percorso di counselling.

Teresa ha valorizzato il percorso come opportunità preziosa per parlare, confrontarsi, evidenziando la propria fatica nello sperimentare azioni o comportamenti alternativi, pur riconoscendo nella difficoltà una occasione di crescita personale. Ha rilevato l'acquisizione di nuove consapevolezze, grazie alla lettura dei suoi sogni, stupendosi di trovarvi speranze, desideri, timori, in cui si è ampiamente riconosciuta. In particolare, ha sperimentato come la fantasia, a scopo di compensazione, si sia posta al servizio della sua psiche per ristabilire l'equilibrio emotivo, proponendole la direzione necessaria per superare le proprie difficoltà.

In particolare, Teresa ha lavorato dentro di sé per abbattere l' "ingiunzione non riuscire", dandosi il "permesso interiore di farcela".

Ringrazio Teresa per aver voluto condividere con me i suoi sogni, offrendomi una preziosa esperienza umana e professionale.

Letture consigliate

Adler A., (1927) *Menschenkenntnis*, tr. it. *Psicologia Individuale e conoscenza dell'uomo*. Roma: Newton Compton, 1975.

Adler A. *Aspirazione alla superiorità e Sentimento comunitario* a cura di H. L. Ansbacher; R. R. Ansbacher. Roma: Edizioni Universitarie Romane, 2008.

Adler A. *La cooperazione tra i sessi. Scritti sulle donne e sugli uomini, sull'amore, il matrimonio e la sessualità* a cura di H. L. Ansbacher; R. R. Ansbacher. Roma: Edizioni Universitarie Romane, 2001.

Del Corno D. *Il libro dei sogni di Artemidoro*. Milano: Adelphi, 1975.

Freud S. (1914). "Per la storia del movimento psicoanalitico". In: *Freud Opere*, Vol. 7, Torino: Boringhieri, 1975.

Jouvet M. *Il Sonno e il Sogno*. Milano: Guanda, 1993.

Jovanovic U. J. *Il sonno e il sogno*. Roma: Il Pensiero Scientifico, 1975.

Lombardo S. "Il sogno, una funzione biologica indicibile". *Rivista di Psicologia dell'Arte*, giugno 1980, A. II, n. 2, pp.15-29.

Pagani P.L., “La nascita della Scuola di Psicologia Individuale in Italia”, *Rivista di Psicologia Individuale*, n. 67, 2010, pp. 7-21.

Pagani P.L. “Adler e lo studio della personalità”, in L. M.

Parenti F. *Atlante dei complessi*. Novara: Istituto Geografico De Agostini, 1989.

Parenti F. (a cura di) *Alfred Adler, Antologia ragionata*. Istituto Alfred Adler di Milano. Milano: Raffaello Cortina, 1989.



Luisa Ghianda

Sviluppo Personale, Organizzativo, Educativo

Convinta che in ogni essere umano ci sia una grande possibilità di trasformazione, laddove ci sia sincera motivazione, la sua mission ha due anime: essere un mezzo per chiunque voglia intraprendere un percorso di crescita personale al fine di aumentare il proprio equilibrio interiore, affiancare i professionisti nell'implementare competenze trasversali (soft skills) per una piena espressione del ruolo professionale.

Svolge percorsi di counseling individuale, di coppia, per genitori e percorsi di gruppo con metodologia psicodrammatica, interventi centrati sul potenziamento delle risorse personali verso gli aspetti dove l'individuo non ha raggiunto ancora una piena espressione. Si occupa di formazione manageriale e coaching per lo sviluppo del potenziale, con l'obiettivo di favorire processi di empowerment nel singolo, nel team, nell'organizzazione. Svolge percorsi di formazione comportamentale-relazionale nei contesti socio-educativo e sanitario, affiancando operatori sociali, insegnanti, operatori sanitari nello sviluppo di competenze psico-sociali.

Caratteristica trasversale dei suoi interventi formativi è quella di promuovere l'umanizzazione delle dinamiche relazionali nei contesti professionali, dimensione nella quale crede fermamente, indispensabile per generare nei lavoratori appartenenza, integrazione, motivazione, nonché efficacia produttiva, consentendo agli attori coinvolti di sentirsi co-protagonisti del sistema stesso.