



Marie Coupal

I SIMBOLI DEI SOGNI

Analisi psicologica, psicoanalitica,
esoterica e mitologica

LA GUIDA PIÙ AMPIA E COMPLETA
ALLE SIMBOLOGIE ONIRICHE



EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Marie Coupal

I SIMBOLI DEI SOGNI

Dizionario delle simbologie oniriche

Analisi psicologica, psicanalitica, esoterica e mitologica

Marie Coupal

I simboli dei sogni

Titolo originale: *Le rêve et ses symboles*

Traduzione di Fedra Cocca

Copyright © 1985 by Les Éditions de Mortagne

Italian translation copyright © 2000 Edizioni Il Punto d'Incontro

Prima edizione italiana novembre 2000; seconda edizione luglio 2002; ristampe: ottobre 2003, giugno 2004, giugno 2005, giugno 2006, ottobre 2006, marzo 2008, giugno 2009, luglio 2010, novembre 2011, maggio 2015

Edizioni Il Punto d'Incontro, Via Zamenhof 685, 36100 Vicenza

Tel. 0444 239189, Fax 0444 239266, www.edizionilpuntodincontro.it

Finito di stampare nel maggio 2015 presso LOGO srl - Borgoricco (PD)

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta in alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi citazioni destinate alle recensioni.

ISBN 978-88-8093-329-8

Indice

Introduzione	7
Il sogno, un mondo parallelo, un'altra vita	7
Le fasi del sonno	9
Linguaggio simbolico e proiezione personale	11
I simboli	12
I simboli del principio maschile-femminile	13
Altri simboli	16
Il contenuto del sogno deve essere analizzato su due livelli	19
I fenomeni del sogno	20
Altri fenomeni da osservare in relazione al sogno	22
I personaggi simbolici	24
Tipologie di sogno	28
Perché si sogna a colori o in bianco e nero?	31
Perché approfondire lo studio sui sogni	33
Come analizzare bene un sogno, due necessità	34
La meditazione: un ritorno alle fonti	39
Preghiera	40

Ordine alfabetico dei sogni

A	42
B	78
C	98
D	148
E	162
F	173
G	194
H	211
I	212
J	222

K	222
L	223
M	240
N	266
O	281
P	294
Q	330
R	331
S	342
T	376
U	393
V	399
W	409
X	409
Y	409
Z	410

Introduzione

Il sogno, un mondo parallelo, un'altra vita

Vi è mai passato per la mente che dormiamo esattamente quattro mesi all'anno? E che nel corso di un anno tutte queste ore costituiscono centoventun giorni? E che alla fine di una vita sono diventate migliaia di anni? Il sogno è un universo vissuto in modo diverso dalla vita di veglia, che ci spinge a scoprire il motivo per cui un'emozione, un'idea, una sensibilizzazione razionale sopravvenuta durante la giornata necessitano di una risposta, un cammino che giunge sin nelle zone più recondite di noi stessi.

Tutto questo tempo investito nel sonno non è perso? Al contrario: mentre dormiamo lavoriamo per noi stessi in modo egoistico, dove l'accezione del termine egoistico non è da intendersi in senso peggiorativo. Viaggiamo astralmente in differenti sfere, in altri luoghi e comunichiamo a vari livelli, raggiungendo ciò che lo spirito cosciente non ci permette di incontrare a causa della densità delle nostre vibrazioni materiali.

Il sogno è una via parallela, diversa, opposta a quella della vita diurna. Grazie a

esso cerchiamo i primi frutti di un nuovo stato interiore. Se durante la giornata dobbiamo confrontarci con l'elemento razionale e l'istinto in rapporto a una moltitudine di divieti, rispetto ai quali dobbiamo superare noi stessi per riuscire a inserirci in un contesto sociale, la notte rappresenta una liberazione da tutto questo. In molti dei nostri sogni la morale non esiste più, si fa da parte, la maschera cade per consentirci di svincolare, affrontiamo la nostra nudità, la nostra debolezza, i nostri meccanismi di difesa adeguati o inadeguati. Studi sperimentali hanno dimostrato che le nostre abitudini comportamentali nella vita onirica sono identiche a quella della vita di veglia. La persona timida resta timida e si nasconde dietro a un linguaggio simbolico attraverso reazioni che gli sono proprie. A situazioni analoghe corrispondono reazioni analoghe. La motivazione di queste reazioni e la loro origine sono da scoprire se si vuole riuscire a sbarazzarsene. Gli automatismi che abbiamo sviluppato sono molto interessanti da analizzare. Ponetevi questa domanda: come reagite in sogno davanti a

un problema, a una situazione? Vi battete con il nemico o lo subite? Siete vincitori oppure aggirate la situazione con l'astuzia, il dialogo, la persuasione o la fuga? Agite o siete semplici spettatori della vita che guardano gli altri decidere al posto loro? Il sogno ci obbliga a prese di coscienza dolorose o confortanti.

Dietro a ogni reazione esiste tutto un vissuto affettivo che può essere stato all'origine dello sviluppo di un sentimento di forza, di coraggio, come anche di debolezza, di paura o di angoscia. Traumi da tempo dimenticati vi inducono a reagire inconsapevolmente in presenza dello stesso sentimento, per il quale avevate cominciato a reagire in maniera positiva oppure a scivolare negativamente in un comportamento errato. Se nel sogno fuggite, dite a voi stessi che vi è una ragione per la fuga, esiste un problema. Esso non si trova necessariamente dentro di voi, ma può essere all'esterno, nell'ambiente che vi circonda. Andate e cercate.

Senza l'analisi dei sogni viviamo tutti un

po' come persone ipnotizzate. Ci si lascia sballottare dal destino, lo si subisce. È molto importante sviluppare la dote della riflessione, divenire più coscienti attraverso l'analisi dei propri sogni. Mediante questa pratica potreste scoprire tratti del vostro carattere di cui non avreste mai sospettato l'esistenza. Inoltre, potreste afferrare il senso e la portata degli avvenimenti che devono ancora verificarsi. Ciò è oltremodo interessante. Spesso ci si accorgerà che dopo un certo periodo una forma di angoscia scompare.

A tal scopo è necessario imparare a decodificare i propri sogni e soprattutto a non aver paura di incontrare la follia che risiede in noi, in ognuno di noi in maniera un po' differente, a seconda delle esperienze vissute e delle predisposizioni personali. Esistono due sistemi che conducono al miglioramento, *il primo* è rappresentato dall'introspezione grazie all'analisi dei sogni, e *il secondo* si basa sul coraggio di affrontare le nostre lacune nell'apprendere a lavorare sui sogni in modo positivo.

Le fasi del sonno

Esistono certe fasi del sonno durante le quali possiamo agire sui nostri sogni servendoci di proiezioni programmate sul nostro schermo mentale allo scopo di cambiare ciò che avevamo deciso di trasformare in positivo.

A questo proposito è fondamentale comprendere appieno il ciclo di cinque fasi che l'essere umano vive durante la notte. Innanzitutto, bisognerebbe parlare della qualità e della quantità di sonno. Non tutti abbiamo necessariamente bisogno delle stesse ore di sonno, ma in generale, per mantenersi in buona salute, un adulto dovrebbe dormire otto ore, lavorare otto ore e praticare attività che lo distraggono per le rimanenti otto ore. Ciascuno possiede uno schema di fasi successive regolate da leggi ben precise. Controllando il susseguirsi di queste fasi durante una notte si può giungere a conoscere il ciclo personale completo. In che modo? Coricandovi più presto per una settimana potrete misurare la lunghezza delle vostre fasi personali. Se lasciate che la natura ve lo riveli, scoprirete il numero di ore di cui avete bisogno per essere in forma. Dormire quindici minuti oltre quello che è il vostro personale fabbisogno di sonno potrebbe disturbarvi più di quanto non supponiate.

Prima fase del sonno

Si sprofonda rapidamente nel sonno. La temperatura corporea si abbassa, il ritmo

cardiaco rallenta, la respirazione si fa pesante. Si dorme senza rendersene conto. Questa è la fase alfa. A questo stadio si è leggermente coscienti, il letto ci accoglie in tutta la sua morbidezza. È durante questa fase che, grazie alla volontà e alla concentrazione, possiamo agire sui nostri sogni. I cinque minuti più importanti della giornata sono quelli che precedono il sonno. Le emozioni che si impregnano dentro di noi in quel momento si cristallizzano nelle zone più profonde dell'essere. Questa fase alfa ha una durata di venti minuti. La sperimentiamo la sera prima di addormentarci e la mattina al risveglio.

Seconda fase del sonno

È la fase theta, che si riconosce dalla sonnolenza. In questo stadio il sonno viene facilmente interrotto, ma si è coscienti di aver dormito. Ci si risveglia e ci si riaddormenta con altrettanta facilità. Si ricordano i sogni. Soprattutto il mattino li si può facilmente identificare. Il lavoro sui sogni può proseguire ogniqualvolta si esce dallo stato alfa per penetrare nello stato theta.

Terza fase del sonno

Corrisponde allo stato delta durante il quale si affonda in un sonno relativamente profondo. La sua durata è di trenta minuti. A questo stadio, molto difficilmente si ha un ricordo dei sogni.

Quarta fase del sonno

Durante questa fase si dorme molto profondamente. Qui è molto difficile risvegliarsi e i sogni non possono essere ricordati. Si è completamente incoscienti.

Quinta fase del sonno

Fase denominata del sonno paradossale. È caratterizzata dal movimento rapido degli occhi o R.E.M. (Rapid Eye Movements). Per mezzo del grafico dell'elettroencefalogramma è stato scoperto che durante questo stadio il tracciato è simile a quello dello stato di veglia. Questo sonno paradossale rappresenterebbe un terzo stato della nostra esistenza, riconosciuto scientificamente alla stessa stregua dello stato di veglia e dello stato di sonno profondo e dilatato. Questo tipo di sonno è riscon-

trabile dalla rigidità corporea che riceve una scarica di stimoli e che si muove grazie all'attività dell'insieme dei piccoli muscoli. Il cuore batte più velocemente, la portata sanguigna aumenta e diventa superiore a quella che caratterizza lo stato di veglia.

Il sonno paradossale è uno stato che somiglia a quello di sonno profondo, ma ne differisce per il fatto che la coscienza è desta e la mente è in attività. Difficilmente ci si sveglia. Il tempo in cui si svolge il sonno paradossale produce una fase onirica che dura ogni volta dai 14 ai 19 minuti. Le persone che si risvegliano dal sonno paradossale si ricordano dei loro sogni. È la sola condizione affinché ciò possa avvenire.

Secondo parecchi scienziati che studiano l'attività onirica, il sogno non esiste al di fuori del sonno paradossale.

Linguaggio simbolico e proiezione personale

I sogni ci indicano in un linguaggio simbolico cosa si cela dietro a un'immagine, la rappresentazione di un ricordo al quale si è aggiunta un'interpretazione personale. In tal senso, bisogna considerare la scoperta dei simboli in due modi: prima attraverso le nostre proiezioni personali e poi nelle immagini simboliche delle rappresentazioni universali. Sono queste ultime che C.G. Jung ha denominato archetipi.

Inoltre, è necessario sapere se si appartiene al gruppo delle persone che fanno sogni simbolici o meno. Sognare simbolicamente vuol dire che i nostri sogni sono popolati da personaggi immaginari, che rappresentano un aspetto della nostra personalità o della vita di coloro che ci circondano. È il sogno *soggettivo*. La psicanalisi vuole vedere il sogno da un punto di vista soggettivo. Gli antichi confrontavano il sogno con gli avvenimenti esterni e non li rapportavano all'interiorità. Possono essere veramente separati l'uno dall'altro? Sognate in maniera simbolica se la vostra natura è molto complessa, molto sensibile,

oppure durante la vecchiaia. In questo genere di sogno, i personaggi dello stesso sesso che vivono nell'intimità del sognatore raffigurano frammenti della sua vita. Man mano che avanziamo nella vita, sogniamo simboli che provengono dall'inconscio collettivo. Sogniamo necessariamente in un linguaggio simbolico e ciò non indica di conseguenza un alto grado di sensibilità.

Coloro che non sognano mediante elementi simbolici sono perlopiù individui flemmatici, giovani, caratterizzati da un temperamento che non viene facilmente scosso, che non hanno paura di guardare ai fatti della vita in maniera oggettiva. Essi fanno sogni *oggettivi*. In questo tipo di sogno i personaggi sono autentici: il marito, la sorella, l'amico, la madre, e via dicendo. Sognano personaggi reali che formano la trama abituale della loro esistenza. I loro veri meccanismi o quelli altrui non risultano nascosti, essi vedono il rapporto che vivono con le persone che li circondano direttamente, senza che vi sia bisogno di mascheramento, di commutazione.

I Simboli

Esistono due tipi di simboli: il simbolo innato e il simbolo acquisito.

I simboli personali

Sono quelli che ci proiettano in un ricordo del passato, in un'emozione scatenata da un'esperienza vissuta in passato e che ora riemerge nel presente. Per esempio, sognate una panchina in un parco che risveglia in voi un desiderio di romanticismo. Se la panchina è conosciuta, sorgeranno in voi teneri ricordi relativi a una specifica persona e, anche se questo sentimento vi proietta vent'anni indietro, la panchina fornirà una precisa connotazione a un sentimento futuro, che non si riferisce necessariamente al personaggio del sogno.

I simboli storici

Si situano nei sogni di identificazione. Anche i personaggi della storia fanno parte del nostro avvenire. Ciò che proiettiamo in essi diventa un po' la nostra storia personale in forma ridotta.

I simboli delle favole

Li troviamo nei sogni che ci obbligano a ricevere lezioni di vita. Ci parlano della nostra pigrizia, delle nostre manchevolezze e ci forzano a prese di coscienza affinché possiamo incominciare a vivere senza troppi problemi. Testimoniano la nostra

mancanza di avvedutezza o, al contrario, la nostra saggezza.

I simboli dei miti

Sono quelli che ci incoraggiano a incontrare il nostro eroe interiore, a essere coscienti del principe in noi che deve risvegliare la principessa, ossia di quella parte che deve riscoprire la capacità d'amare su un piano di perfezione. Ci sospingono nella lotta della vita allo scopo di far vibrare in noi la corda del leggendario, delle fiabe, il cui SIGNIFICATO ALTRO NON È CHE QUELLO DELLA POSSIBILE SCOPERTA INTERIORE.

I simboli di fede

Ci collocano nella traiettoria del sublime, decidono di ciò che assume una dimensione sacra. Sorreggono e sorvegliano la nostra crescita. Inoltre, è necessario che siano concepiti in una maniera positiva, priva dei blocchi dovuti a un'educazione troppo puritana. Possono informarci della presenza di nuclei nevrotici causati da una cattiva comprensione religiosa, da un'educazione distorta. Di norma, essi intervengono nei nostri sogni per incitarci ad attingere dal profondo le fonti dell'incommensurabile, a pregare, a elevarci astralmente. Compaiono nei sogni soprattutto nei periodi critici della vita.

I simboli d'espressione popolare, i giochi di parole, le battute

Nei sogni mantengono il medesimo significato che hanno nel linguaggio popolare. Obbligano a sviluppare il senso dello humor, ma soprattutto aiutano a comprendere un messaggio con estrema facilità. Danno risposte brevi, talvolta avvertimenti.

I Simboli del principio maschile-femminile

I simboli del principio maschile indicano l'azione immediata, il punto di partenza di qualcosa, di un'opera, di un amore.

I simboli del principio femminile designano l'elemento passivo, ciò che non è realizzabile nell'immediato, ma che, in germe, è alla base di una crescita futura. *Essi rappresentano il risveglio*. Il maschile si fonda sulle implicazioni future degli avvenimenti. Il femminile si incentra sull'intuizione di questi stessi eventi. Il femminile rappresenta la notte degli eventi, che oltrepassa la veglia. È un elemento scatenante del risveglio, del concepimento di qualcosa. Eva è un simbolo del divenire poiché ha accolto intuitivamente l'intelligenza per gli esseri umani. Fu la prima a cogliere lo stato cosciente del suo corpo, lasciando l'azione e la realizzazione ad Adamo, il suo uomo interiore. Il femminile è il simbolo della notte, che si unisce al giorno per formare la completezza della giornata. Analo-

gamente, il maschile è inseparabile dal femminile e viceversa. In fondo, essi non sono che una cosa sola.

Il principio femminile

Il principio femminile è una rappresentazione dell'anima femminile.

Può assumere la personificazione negativa dell'anima o della madre interiore che si allontana dagli intenti ordinari dell'evoluzione e condanna il sognatore alla regressione: la strega, la prostituta, l'ubriacona, le ninfe, la donna dai capelli neri, le scene orgiastiche o pornografiche.

Imbarcazioni malandate, in condizioni misere, che conducono in luoghi misteriosi o sulle scogliere, la barca-fantasma o ancora la nave all'ormeggio senza speranza di partire.

Città corrotte, torri di Babele simboliche, delle Babilonia. In generale, luoghi che si fanno notare per i vizi cui si riferiscono nella mente di colui che dorme.

Giardini invernali, segreti o avvolti nella nebbia.

Statue femminili dall'aspetto malefico, inquietante, colme di messaggi di vendetta.

Acque inquinate, gelide, pericolose, che inghiottono, nere, misteriose, eppure attraenti. Talvolta attraverso la nebbia si odono canti che rappresentano sfaccettature altrettanto negative del principio femminile; e che, in un sogno maschile, divengono necessariamente simbolo della relazione amorosa.

In altri cliché onirici si incontrano im-

magini femminili più rassicuranti. Le rappresentazioni della donna sono meno minacciose. Gli sguardi si addolciscono, si sentono poesie romantiche, una bella passeggera appare sul ponte della nave o della barca. I capelli si colorano: biondi, rossi, castano chiaro. Sono sconosciute ma avvenenti, spesso vestite con indumenti dalle tinte chiare, mai con colori accesi o con tessuti a quadri o con fiori. Per quanto tristi, malate o inconsapevoli, il sognatore ne è innamorato e si sente anche felice di sacrificarsi per loro. Questi cliché promettono inoltre un po' più di felicità nella vita di chi sogna.

Le principesse si risvegliano, l'ammalata guarisce, colei che vive in uno stato inconscio si rianima, la depressa si riempie di gioia. Si odono dichiarazioni d'amore, musiche melodiose; compaiono le fate, le regine appartenenti a varie gerarchie di potenza.

I luoghi si trasformano: le valli sono fertili, verdeggianti, incantevoli, ricolme di promesse come paradisi terrestri. Le città avvolte da un'atmosfera allegra appaiono più luminose, soleggiate, da cui sembra scaturire grande gioia di vivere e prosperità.

Le pianure inondate di luce si estendono all'infinito e rassicurano chi sogna circa l'orientamento della propria vita.

Le acque divengono chiare, cristalline, calme; spuntano corsi d'acqua dove la navigazione scorre lenta e tranquilla, le acque delle sorgenti sono limpide, pulite. Getti d'acqua che abbagliano, bagni rinfrescanti

nelle acque trasparenti che confortano lo spirito e lo rivitalizzano, case attorniate da giardini che piacciono al sognatore per la pace che da essi emana. Le nevi brillano al sole, le montagne si colorano di vita per effetto del verde. Le statue proteggono e parlano all'anima che si rinnova. Queste tipologie oniriche in un sogno maschile indicano un periodo di fioritura nell'amore.

Il principio maschile

Il principio maschile è una figurazione dell'anima maschile o del padre interiore. Esso può assumere un aspetto regressivo o evolutivo oppure esitare tra queste due modalità di espressione. In un sogno femminile, è sovente incarnato dall'amante o dal marito. È l'animus.

Una rappresentazione negativa del padre non consente una fiduciosa affermazione sociale. Essa denota un'incapacità a far valere le proprie opinioni, si preferisce parlare a nome di qualcun altro, si è privi di volontà nell'esternare i propri progetti. In caso di riuscita, l'esteriorizzazione avviene attraverso una forma d'autorità fredda, troppo rigida, che innesca un desiderio di dominare in maniera perentoria.

Quando il principio maschile negativo influenza i sogni, si vedono automobili che si muovono senza il conducente, treni che avanzano senza locomotiva. In generale, i veicoli funzionano senza avere una direzione precisa, le imbarcazioni si disperdono oppure seguono la corrente con troppa facilità.

Le strade non conducono da nessuna parte, i lavori cominciati non vengono terminati, non si raggiungono i propri scopi.

I gesti aggressivi si concludono fiacamente senza che si riesca a difendersi, non si centra il bersaglio.

Tutti gli oggetti che permettono di salire, corde, scale a pioli, scalinate, ascensori sono fuori uso.

Il sole è coperto dalla foschia, le colonne sono rotte o poco resistenti.

Allo stesso tempo, nei sogni sorgono immagini di orde di banditi, fuorilegge, assassini, pirati, demoni, personaggi sadici, eserciti che attaccano la sognatrice. Simboli sfaccettati che parlano del principio maschile negativo.

Il comportamento dell'uomo migliora sensibilmente. Intervengono allora nelle tipologie oniriche uomini muscolosi ma un po' primitivi: i selvaggi dei boschi, i banditi gentili e rispettosi. Le caratteristiche negative si trasformano in atteggiamento benevolo, pieno di devozione, addirittura pro-

tettivo pur mantenendo una parvenza un po' inquietante. Si può vedere un uomo addormentato. A questo stadio l'uomo interiore non è stato ancora risvegliato. L'aspetto maschile viene ancora copiato, ma è sulla strada dell'affermazione, dapprima rozzo, ancora aggressivo, ma già concreto e protettivo.

I gruppi maschili battono in ritirata o non esistono più. La sognatrice incontra la sua anima maschile. Pensa e agisce fiduciosamente, sicura di se stessa. Appare con maggior entusiasmo, il suo principe interiore si risveglia. Nei suoi sogni cominciano allora a comparire uomini a cavallo, cavalieri, re, aristocratici, governanti, attori celebri sui quali si sono proiettate qualità di notevole intelligenza, eroi, astronauti, piloti.

Essa potrà anche vedersi nei panni di esecutrice di mestieri tipicamente maschili. Non è più dipendente, non è più la spettatrice che subisce la sua vita. Guida i veicoli, pensa in maniera autonoma e sa dirigere la sua esistenza.

Altri simboli

I simboli definiti generali

Secondo Freud, le forme allungate e appuntite sono ascrivibili al principio maschile. Le forme incavate e rotondeggianti si riferiscono al principio femminile. Devo riconoscere che ha ragione. Per esempio, la rosetta rappresenta la donna e il principio femminile. Il bastone simboleggia l'uomo e il principio maschile.

I simboli dei numeri hanno enorme importanza

I numeri decidono della possibile realizzazione del contenuto annunciato dal sogno. Li si può vedere scritti, ma sono perlopiù visibili attraverso il numero di oggetti o di persone presenti.

I simboli dei colori

I simboli dei colori hanno una forte risonanza a livello dell'astrale superiore o inferiore. I colori dell'arcobaleno rappresentano i sette spiriti davanti al trono. I colori sporchi e opachi, forti, troppo densi, spenti, cupi, chiazzati di nero provengono dal lato negativo, dal mondo materiale e dalla nefandezza. I colori trasparenti, luminosi, chiari, limpidi appartengono all'aldilà, al lato positivo e alla luce.

I simboli musicali

Sul piano della risonanza celeste, anche la musica si riallaccia alla moralità, ma non si eleva in alto nel cosmo quanto il colore. La musica esprime gli slanci emotivi dell'anima, siano essi di felicità o tristezza.

Gli archetipi

Gli archetipi come il mare, il sole, gli alberi, possiedono un significato universale. Essi costituiscono il codice fondamentale del sogno. Appartengono alle vecchie credenze basilari dell'umanità. Possono essere suddivisi in due specie. Alcuni sono sconosciuti, ma la maggioranza di essi ci è nota. Gli archetipi conosciuti fanno appello al nostro ego. Gli archetipi sconosciuti si originano dalla nostra mente intuitiva.

I simboli dei termini induttori

Ci informano sui nostri stati d'animo interiori che, se analizzati, potrebbero condurci alla scoperta di situazioni nevrotiche o, al contrario, dinamiche, oppure ci forniscono un'indicazione da seguire, come le propagande pubblicitarie nei luoghi pubblici, le inserzioni pubblicitarie, le segnalazioni stradali o commerciali, eccetera. Esempi:

Un cartello indicante la vicinanza di un ospedale, se lo vedete in sogno, vi segnala il bisogno

di verificare il vostro stato di salute;

Un cartello sul quale è scritta la parola «urgenza» vi avverte di un pericolo imprevisto, per il quale la prudenza è d'obbligo;

Un cartello in un supermercato vi invita a effettuare acquisti nel grande magazzino della vita, ponendo in risalto la vostra ricerca di affetto o amore;

L'insegna di uno psichiatra vi costringe a dedurre che qualcosa in voi ha bisogno di liberazione, in caso contrario rischiate la depressione nervosa.

I cartelli indicatori di percorsi da seguire rappresentano la voce delle vostre guide che vi stanno aiutando a compiere delle scelte.

I simboli dei popoli antichi

La psicanalisi ha spesso attinto alla saggezza degli Antichi. Perlopiù essa esprime in svariati modi ciò che essi hanno scoperto. La psicanalisi moderna considera il sogno da un punto di vista soggettivo, partendo dalle nostre proiezioni personali al fine di scoprire il linguaggio simbolico dei nostri desideri inconfessati o inconsci. Tuttavia, nell'interpretazione dei sogni vi è molto più di tutto questo.

Uno dei padri della psicanalisi, Jung, ha ampliato il pensiero di Freud, consentendo all'uomo di non rimanere barricato nella visione dell'aldilà. Secondo Jung, il sogno contiene anche proiezioni del futuro ed egli non ha avuto timore di sostenere quello che era il suo credo, indicandolo come il solo mezzo per ritrovare l'unità interiore e lottare efficacemente contro la dissociazione della

personalità. Egli ha apertamente introdotto il concetto di anima collettiva dell'uomo parlando di Inconscio Collettivo, laddove esistono somiglianze nei ricordi inconsci di tutti noi e ci ritroviamo tutti uniti nello stesso genere di esperienza.

Contrariamente alla psicanalisi moderna, i popoli antichi spiegavano il significato dei sogni attraverso ciò che poteva avvenire esteriormente. Le Chiavi dei Sogni si sono originate dalla loro osservazione secolare degli avvenimenti e dalle loro deduzioni dei simboli. Il sogno è un fenomeno interiore oltre che esteriore e deve essere analizzato sia negli eventi esteriori sia nelle sue risonanze interiori.

I simboli dell'alto e del basso

Ci si serve di detti simboli nella pratica delle immagini mentali che devono essere modificate. Si discende *verso il basso* o *nelle profondità* come per un ritorno al passato allo scopo di verificare qualcosa, mentre *i simboli dell'alto* ci consentono di scoprire le nostre possibili vie di sbocco e d'imporre immagini mentali sostitutive o di crescita.

Anche *i simboli del sopra e del sotto* sono molto importanti. Il sopra segnala ciò che è concretamente visibile, laddove il sotto indica ciò che non si vede coscientemente.

Analogamente, la sinistra e la destra intervengono nel linguaggio simbolico per parlarci del conscio e dell'inconscio. La sinistra rappresenta il nascosto, il segreto, il non convenzionale, l'inconscio. La destra simboleg-

gia il concreto, il convenzionale, gli avvenimenti percepiti alla luce del giorno.

Allo stesso modo, la facciata anteriore e posteriore delle case indicano rispettivamente ciò che viene vissuto apertamente e ciò che viene nascosto.

I simboli ricorrenti

I simboli ricorrenti ci pongono di fronte ai nostri riflessi condizionati, alla nostra maniera di reagire e rispecchiano in tal modo dei tratti caratteriali che ci contraddistinguono.

Esempio: se riponete spesso oggetti in soffitta, ciò indica che non vi lasciate assillare dagli avvenimenti una volta che il problema sia stato risolto. Ma, poiché l'accesso alla soffitta è sempre possibile, nel caso in cui si rendesse necessario riesaminare uno stato d'animo, non esitereste a

riaprire un angolino segreto della vostra vita interiore. Ciò testimonia una natura che non è intralciata dagli eventi dolorosi della vita.

I simboli dei testi sacri e dei personaggi biblici vi collocano nella storia della vostra vita religiosa e sovrannaturale. Vi informano sul vostro grado di evoluzione e sulla vostra missione in funzione delle lotte e delle battaglie che dovete sostenere per mantenere il vostro centro sacro.

Se sognate il popolo ebraico, il sogno vuole parlarvi dei combattimenti spirituali che dovete condurre in vista della conquista della Terra Promessa, ossia della salvezza dalla maledizione del popolo egizio, quella stirpe che rifiutava la luce divina e dava priorità alle cose materiali. Pertanto, una lotta che deve essere intesa nel suo significato di totale purificazione e di passaggio a un grado di perfezione.

Il contenuto del sogno deve essere analizzato su due livelli

Il primo livello è il contenuto manifesto

Questo primo aspetto del sogno è facile da cogliere in quanto è il ricordo che permane in noi. Ciò comprende tutte le immagini simboliche e le loro corrispondenti emozioni che formano lo scenario del sogno. Spesso sembra incoerente, talvolta irrazionale, eppure nulla è più logico e razionale del linguaggio onirico.

Il secondo livello è il contenuto latente

Il contenuto latente rappresenta l'intrigo che deve essere scoperto. Esso racchiude tutto ciò che si nasconde dietro il linguaggio simbolico, che vorremmo rimanesse un desiderio personale inconfessato, ma che persiste nel subconscio, come testimonia il messaggio del sogno che viene camuffato dai sim-

boli. E in tal senso, dobbiamo considerare il sogno come il grande disegnatore delle nostre idee, concezioni ed emozioni, delle nostre rimozioni, ossessioni e motivazioni, dei nostri complessi e, infine, delle nostre liberazioni. Perché con l'ausilio dell'analisi, possiamo scoprire le nostre reazioni individuali, i nostri meccanismi di difesa. Il sogno parla di noi, traccia la rappresentazione schematica della nostra sensibilità e di noi stessi basandosi sul linguaggio dell'immaginazione incontrollata che spesso diviene simbolica. Sarebbe interessante porsi la domanda in funzione dei nostri cliché notturni. Nei miei sogni sono timido? Combatto? Mi difendo? Sono aggressivo? Oppure sono passivo, riservato? Guido, domino o dirigo? Medito, prego o contemplo? Sono geloso o colerico? Il sogno ci fornisce un'enorme quantità di informazioni su quanto non osiamo confessare a noi stessi.

I fenomeni del sogno

Innanzitutto abbiamo affermato che il sogno possiede due dimensioni che vanno esaminate. Questo aspetto aiuta a portare alla luce le nostre rimozioni.

Il fenomeno della censura e dell'abreazione

Spesso si dice: «È più forte di me, sono stato educato in questo modo, non posso fare altrimenti». Tutto questo aspetto dell'indole acquisita attraverso l'educazione è definito Super Io. Un Super Io che le norme della religione e della società hanno impresso in noi in maniera così radicale e che è divenuto talmente automatico che viene da chiedersi se la maggior parte dei nostri modi di vivere non facciano parte del nostro temperamento naturale, piuttosto che delle caratteristiche acquisite. Ci si è «ricoperti» di tali e tanti «manti», di abitudini, di automatismi che si sono trasformati in comportamenti che noi crediamo essere naturali. Nella vita, presto o tardi, dobbiamo confrontarci con dette parti acquisite e se un giorno si rende indispensabile eliminarle per conservare il nostro equilibrio e crescere, il subconscio a suo modo ci avverte. Eccovi un esempio: Amare la propria madre è un sentimento normale e necessario. Una volta raggiunto il periodo adolescenziale, se la madre, per il suo amore troppo protettivo, impedisce al figlio di diventare indi-

pendente, l'individuo potrà sognare di ucciderla e potrà sentirsi libero pur continuando a volerle bene; egli uccide l'influenza di quest'ultima che si nasconde nell'intimo. È il fenomeno dell'abreazione, dello sfogo onirico. Così, il principio della fedeltà nel matrimonio è un carattere acquisito, l'infedeltà è un tabù. Se un giorno i sentimenti non corrispondono più all'equilibrio del sognatore, quest'ultimo potrà sognare di commettere adulterio. Ciò accade quando la coppia vive un periodo di riadattamento. Non vi sarà infedeltà nei fatti, ma un'abreazione nella vita onirica.

Il fenomeno della censura

Talvolta il sogno nasconde o devia il suo vero messaggio attraverso un linguaggio simbolico. Ciò che viene camuffato dal sogno, dunque, è ciò che temiamo di confessare a noi stessi, come testimoniano certi sogni di ritorno al passato. Ci rivediamo nelle vesti di bambini che eseguono i loro compiti. Questa tipologia di sogno ci parla di quello che non è maturato dentro di noi; facile da intuire se analizziamo la materia d'esame o il soggetto del compito. Uno spendaccione sognerà di ritrovarsi a scuola durante un esame di aritmetica e di non riuscire a terminarlo bene. Ciò indicherà alla persona che le sue spese superano il budget e porrà in evidenza il suo difetto. Ana-

logamente, vedere nella scuola un individuo sul quale si proietta un particolare difetto ci informa sulle nostre manchevolezze. Il personaggio del sogno rappresenta spesso una sfaccettatura ignorata del sognatore, la sua «ombra». Il ritorno nel passato ci fa riprovare gli stessi sentimenti, una frustrazione, una gioia, una sconfitta, una vittoria oppure l'origine di un trauma. Una persona defunta, sulla quale si proiettano molti conflitti familiari perché si è stati testimoni dei suoi litigi con la famiglia, annuncia, se appare in sogno, conflitti analoghi con la propria famiglia e simboleggia l'aggressività nel vissuto familiare.

Un padre inconsciamente innamorato della figlia potrà sognare la moglie mentre in effetti sta sognando della figlia, e l'avvenimento vissuto in sogno, nella realtà, accadrà alla figlia. Esempio: se la figlia deve partorire, egli sognerà che è sua moglie a partorire. Il tabù morale, religioso, sociale gli impedisce di realizzare consapevolmente questo sentimento rimosso dal Super Io.

Qualche volta non c'è censura

È l'esempio della figlia di quattordici anni che sognerà di dormire nel letto dei geni-

tori e di tenere d'occhio ansiosamente la porta nel timore di veder entrare la madre.

Talvolta, in un sogno maschile potrà apparire una ninfa. L'uomo divorziato e felice con la sua amante teme il matrimonio, ma quest'ultima gli fa pressione affinché la sposi, così nei sogni compare il simbolo mitologico della donna fatale. Una ninfa gli fa proposte di matrimonio. È un altro esempio per comprendere le nostre proiezioni. Anche in questo caso esiste una trasposizione e un mascheramento del vero personaggio. Per comprendere bene i simboli del sogno, bisogna imparare a interpretare. Talora i simboli rappresentano una scorciatoia che racconta tutto il vissuto affettivo contenuto in una sola immagine. Il fatto di rivedere in sogno l'antico innamorato indica spesso che nell'attuale relazione amorosa si vivrà un'analogia situazione di separazione.

Ci si potrà dunque aspettare un'eventuale rottura, poiché i personaggi del sogno sono altrettante rappresentazioni simboliche trasferite su oggetti, elementi, astri, vegetazione, racconti storici o mitologici con i loro eroi, divinità, luoghi, città e circostanze del passato e rivelano che viviamo attualmente o che vivremo in futuro una situazione simile a quella evocata dal sogno.