

PSICOLOGIA BIBLICA
L'IMMENSO POTERE DEL SUBCONSCIO
L'essenza dei simboli
I simboli sono il linguaggio del subconscio

di GIANNI MONTEFAMEGLIO

Tutti fanno l'esperienza di sognare durante il sonno. "Tutti sognano ... La maggior parte degli adulti sognano per circa 100 minuti durante le otto ore di sonno". - *World Book Encyclopedia*, 1984, Vol. 5, pag. 27.

Quando si dorme la coscienza è sospesa e il subconscio opera liberamente. E lo fa usando un linguaggio fatto di simboli. È per questo che i sogni ci appaiono così strani. La comunicazione con il nostro mondo interiore avviene tramite simboli. Con essi il nostro mondo interiore ci lancia dei messaggi.

In genere si pensa che i sogni abbiano la funzione di riorganizzare ciò che proviene dall'inconscio inferiore e che è basato su avvenimenti e fatti passati, ovvero tutto ciò che la nostra mente conscia sta cercando di capire e di riorganizzare in qualche modo. Si potrebbe dire: offrire una soluzione.

"Con le molte occupazioni vengono i sogni", afferma *Ec 5:3*, che *TILC* (qui al v. 2) traduce liberamente: "Se sei troppo preoccupato, più facilmente farai brutti sogni". Così, può anche accadere che "un affamato sogna ed ecco che mangia" e che "uno che ha sete sogna che beve", ma "poi si sveglia e ha lo stomaco vuoto" ed è ancora assetato (*Is 29:8*). Non sempre i sogni sono così semplici da capire. Non lo sono facilmente quando utilizzano i simboli o, per meglio dire, immagini simboliche.

Nonostante tutti i progressi scientifici, la scienza è ancora ben lontana dal capire a fondo i sogni. Sappiamo però che sognare è un bisogno. "Privando qualcuno dei sogni per alcune notti ... si esercita un effetto sfavorevole sul suo comportamento da sveglia. Egli manifesta vari sintomi aberranti che rasentano il patologico ... Questi risultati sembrano indicare il

bisogno di sognare". - Calvin S. Hall, psicologo che ha diretto l'Istituto delle Ricerche sui Sogni all'Università della California, U.S.A..

Tutti abbiamo bisogno dei sogni. Gli esperimenti scientifici hanno dimostrato che le persone che vengono private dei sogni subiscono rischiosi cambiamenti di personalità: diventano sempre più ansiose e irritabili, e non riescono neppure a concentrarsi. Ciò prova che i sogni hanno un ruolo essenziale nella nostra vita e che hanno uno scopo importante.

Di solito si sogna durante il sonno REM (*Rapid Eye Movements* = movimenti oculari rapidi) e in genere per quattro o cinque volte durante ogni notte di sonno regolare. Ci sono solo due modi per sapere che si sta sognando: svegliarsi oppure divenire coscienti durante il sonno. Gli studi degli specialisti indicano che i sogni che si ricordano sono per lo più quelli dai quali ci si sveglia o quelli che si sono conclusi da pochi minuti oppure quelli di cui si è consapevoli mentre sono in corso. È stato calcolato che oltre il 95% di tutti i sogni vengano dimenticati. In genere i sogni sfuggono non appena ci si sveglia. È quindi corretto il paragone fatto da *Gb 20:8*: "[L'empio] se ne volerà via come un sogno".

Durante il sonno l'attività cerebrale non rallenta affatto. Le scoperte scientifiche hanno mostrato che il cervello è più attivo durante i sogni che durante certi stati di veglia; l'unica eccezione riguarda alcuni neuroni del tronco cerebrale che sono in relazione con l'attenzione e la memoria, tuttavia la comunicazione fra le cellule nervose del cervello continua incessantemente.

Nello stato di veglia i cinque sensi trasmettono continuamente informazioni ed immagini al cervello, ma durante il sonno tale attività è sospesa. Le immagini generate dalla mente durante il sonno avvengono in maniera autonoma, senza alcuno stimolo esterno. Ciò che vediamo e viviamo in sogno appare reale e la percezione del tempo può essere alterata, così che vediamo il passato come se fosse presente. Le questioni *non risolte* nella vita reale, da svegli, riaffiorano durante il sonno; ciò comprende faccende che vanno da cose banali che avevamo in mente prima di addormentarci fino ad esperienze passate traumatizzanti che generano incubi. Il non risolto può però anche trovare la giusta soluzione durante il sonno. Tutto ciò indica che una parte pensante di noi rimane attiva: è il subconscio, il vero re del mondo dei sogni. Esso non si manifesta solo con immagini simboliche, ma rivela anche il pensiero nei momenti in cui non è associato alle illusioni oniriche sensoriali.

L'analisi dei sogni permette di conoscere la propria personalità e soprattutto i propri bisogni. Già Sigmund Freud (il fondatore della psicanalisi) aveva capito che i sogni sono la "via regia dell'inconscio". Tuttavia le sue spiegazioni sono ormai superate, come quella

secondo cui i sogni si basano sui desideri (soprattutto sessuali) repressi durante il giorno o nella prima infanzia. L'interpretazione freudiana dei sogni era troppo semplicistica.

Da allora sono state formulate molte e diverse teorie sull'interpretazione dei sogni. A ragione, la psicologa britannica Ann Faraday ha affermato che "i libri che spiegano il significato dei temi e dei simboli onirici sono inutili, sia che si basino sull'interpretazione tradizionale o su qualche teoria psicologica moderna". - *The Dream Game*, London, 1975, Maurice temple Smith.

Nella ricerca del modo corretto di capire i nostri sogni occorre sgombrare subito il campo dall'idea religiosa che i sogni siano ancora oggi un mezzo con cui Dio ci comunica la sua volontà. È indubbio che Dio si avvale in passato dei sogni per comunicare ad alcune persone delle informazioni importanti e perfino delle profezie (cfr. *Gn* 20:3; *Dn* 2:3,28;7:1; *Mt* 1:20;2:12, 13,19,22). Però, "Dio, *dopo aver parlato anticamente* molte volte e *in molte maniere* ai padri per mezzo dei profeti, *in questi ultimi giorni* ha parlato a noi per mezzo del Figlio, che egli ha costituito erede di tutte le cose" (*Eb* 1:1,2). Il canone biblico è stato chiuso alla fine del primo secolo e da allora abbiamo disponibile in forma scritta tutta la Bibbia, che è la guida completa, ispirata da Dio, per tutta l'umanità. Da allora non c'è alcun bisogno che Dio comunichi con singole persone per mezzo di sogni né in alcun altro modo miracoloso.

Le immagini simboliche dei sogni possono e devono essere interpretate unicamente ricorrendo al contesto personale di chi sogna. Che cosa potrebbe, ad esempio, significare l'immagine onirica di una donna che sogna di essere incinta? Secondo Jung si tratta del futuro, ancora inconscio, che quella donna si aspetta. Per altri si tratterebbe di nuovi progetti o idee. Qualche napoletano potrebbe invece ricavarne dei numeri da giocare al lotto! In verità, è il vissuto di quella singola sognatrice che va analizzato. Quel sogno potrebbe far emergere la sua paura di essere incinta, ma per un'altra donna potrebbe palesare il suo desiderio di maternità.

Per comprendere interamente un'immagine simbolica occorre andare al di là del suo aspetto esteriore (che può nascondere un significato interiore) e sintonizzarsi con la verità interna che è l'essenza del simbolo. Nella psicosintesi non è tanto importante analizzare razionalmente e freddamente i simboli, ma avvicinarsi al modo con cui si manifesta il nostro mondo interiore. Con il sogno l'io si apre al suo mondo interiore per raggiungere l'equilibrio. Nei prossimi studi vedremo i metodi utilizzati dalla psicosintesi, ma prima parleremo dei sogni coscienti.