

Gendlin, E.T. (1992). Three learnings since the dreambook. *The Folio*, 11, 1, 25-30. From http://www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2007.html

TRE APPRENDIMENTI SUCCESSIVI AL LIBRO SUL SOGNO
di Eugene T. Gendlin, Ph.D., University of Chicago
(Traduzione di Laura Pappadà)

Voglio presentarvi qui tre punti che ho appreso successivamente alla pubblicazione del mio libro sul sogni (1)

QUANDO SOGNO E SOGNATORE NON CONCORDANO:

La parte del metodo che consiste in porre delle domande è elegante. Alla fine al sognatore si rivela qualcosa. Nel frattempo, si pongono solo delle domande, indicando alla persona come ottenere un felt sense rispetto ad ogni domanda, e come portare la domanda dentro di noi per poterla porre al felt sense.

La parte del metodo che ho chiamato "**Controllo del Pregiudizio**" va oltre il porre domande. Consiste nell'aspettarsi un passo dalla parte che è opposta a quello che è il nostro atteggiamento usuale. Se in un sogno c'è un aggressore che mi insegue e dopo un pò so a quale problema della mia vita si riferisce, non dovrei accettare di interpretare che quella cosa è pericolosa e dovrei proteggere me stesso. Posso anche farlo, ma dovrei poi continuare, e vedere se posso ottenere un passo dalla parte opposta, ovvero, dall'aggressore (forse dall' "essere" lui così da poter vedere che tipo di energia emerge in me).

Nè colui che sogna, nè colui che aiuta sanno in che modo potrebbe mai un passo emergere dalla parte opposta. Tuttavia colui che aiuta deve tenere la domanda in ballo per un pò affinché un passo dal lato opposto possa diventare considerabile, e possa poi emergere nel corpo. Paragonato al semplice porre domande, la parte del metodo **Controllo del Pregiudizio** non è così elegante. Bisogna sforzarsi. Ciò resta vero. Ma nel libro **Controllo del Pregiudizio** era formulato in modo piuttosto complesso. Ho sviluppato un modo più semplice per enunciarlo. A volte fornisce anche una scorciatoia nella pratica:

Ora cerco semplicemente dove c'è un disaccordo tra il sognatore e il sogno. Di solito (non sempre) c'è. Il disaccordo potrebbe essere tra il sognatore e qualche altra figura nel sogno. Oppure potrebbe essere tra il sognatore e come il sogno fa andare la storia. Ad esempio:

Lei sogna che 3 grosse donne nere stanno sul sentiero e le sbarrano la strada. Lei intende procedere come prima; loro dicono no, piuttosto affronta noi.

O, un altro esempio:

Il sognatore è su un treno e si rende conto di aver dimenticato il suo bagaglio alla stazione. Scende e cerca di tornare indietro a prenderlo. Ma sulla via di ritorno c'è una "distrazione": si arrampica su un muro e c'è un intero spazio nuovo. Continua a dire "E' una distrazione; devo andare a prendere il mio bagaglio" Ma il sogno in effetti dice: "Scusa, stai andando in questa direzione, oltre questo muro, in un nuovo spazio."

O ancora:

Una grande sala riunioni. Davanti delle persone stanno discutendo qualche problema. E' fumoso e annessiato lì e le persone che discutono sono sfocate. Poi ci sono delle sedie dove c'è un pubblico seduto. Ma dietro di loro, dalla porta posteriore sono arrivate una ventina di persone. Sono tutte delineate in maniera precisa e sorridenti. Loro hanno la risposta e stanno solo aspettando che le persone sfocate lì di fronte si fermino, così che loro possano presentarsi e dire la soluzione. Il sognatore dice che lui sa di che problema stanno discutendo – vi è stato immerso per diverse settimane. Ma dice che non è a conoscenza nemmeno di un'accenno di soluzione.

In esempi di questo tipo, non sarebbe il caso di smettere di lavorare sul sogno con una conclusione che non abbia tenuto conto dell'altro lato, il lato del sogno contro il lato del sognatore.

Nel primo esempio, inviteremmo sicuramente lei ad "essere" le tre donne (se sono diverse, una dopo l'altra). Se non riuscissimo ad ottenere ciò, chiederemmo come mai ciò è difficile da essere a livello corporeo, come sono le donne, e dove c'è qualcosa del genere nel sognatore.

Nel secondo, suggeriremmo "Certamente questo sei tu che dici che è una distrazione; ovviamente noi non sappiamo, ma potremmo forse provare a dire che tu vuoi tornare indietro, ma il sogno sta cercando di portarti su qualche nuova via? Come sembra lì, dall'altra parte del muro? Cosa vedi lì? Dove hai mai visto un muro come quello? Cosa ci sarebbe di buono in esso? Che cosa, di cui potresti aver bisogno potresti prendere da lì?"

Potresti essere quel muro?

Hmm Sto tenendo qualcosa, trattenendo qualcosa. Uuhm, Oh, c'è uno spazio intero lì dall'altra parte!

In seguito ha detto: "Ho tenuto questo problema come un ostacolo o un ammasso. Non sapevo che ci fosse uno spazio intero lì in cui entrare."

Trovo che mi sia d'aiuto fare questa domanda: "Dov'è che il sognatore e il sogno sono in conflitto?" Potrei aspettare un pò prima di andare lì, ma dopo un pò sicuramente andrei a cercare lì un possibile passo.

COME DOVREBBE ANDARE?

Questo punto è strettamente collegato al primo. Quello che il sogno spesso presentanon è altro che lo stato attuale di una situazione. Giacchè noi vogliamo un passo di movimento, uno dei modi per trovarlo è chiedere: Come *dovrebbe* essere la situazione?

Si tratta di un "dovrebbe" che nasce internamente e noi non lo conosceremmo fino a che non si presenta un passo. Ma possiamo porre la domanda in direzione di un "dovrebbe" di tipo universale.

C'era un uomo morto che giaceva sopra a questa cosa che era un incrocio tra un letto ed un altare (parte di un sogno più lungo).

Che sentimento c'è verso quell'uomo morto? Chi è?

Oh, quella è la mia parte creativa. E' morta. (sigh) lo lo so.

Beh, non vogliamo lasciare che la tua parte creativa sia morta. Vediamo se lui si può muovere o fare qualcosa. Semplicemente aspettiamo e vediamo cosa fa.

Si è seduto!

In molti sogni io chiedo cosa dovrebbe accadere. La parte creativa di qualcuno dovrebbe essere morta? Senz'altro no.

Uso questo, come uso il modo citato sopra, per creare possibilità. Sono cosciente che questo può contraddire il precedente, ma io non insisto su nessuno dei due. Ognuno di loro può suggerire strade che, una volta pensate, ci permettono di fare dei tentativi.

Come il primo punto sopra, anche questo era implicito nel metodo fin dall'inizio. Nel libro c'è un sogno su una mamma-maiale che si comporta molto diversamente da come il vero animale si comporterebbe. Ho chiesto al sognatore cosa farebbe una vera mamma-maiale. Ciò ci ha fornito il passo.

Quello che c'è di nuovo qui è un'applicazione più ampia. In qualsiasi sogno posso chiedere: Cosa dovrebbe invece accadere? Quale potrebbe essere un modo veramente sensato in cui potrebbe essere? Ovviamente non lo so, ma ci conduce a modalità operative.

I PICCOLI CRUCIALI AIUTI CHE PORTA UN SOGNO:

Anche quando è evidente in che punto, nel sogno, si trova il tema principale, generalmente, io non vado a fare domande direttamente su quello. Faccio alcune domande, di solito sullo scenario, la trama, i personaggi.

Ora ho una nuova aggiunta: Se non abbiamo già trovato dell'aiuto, lo vado a cercare nei luoghi strani e anche tra gli oggetti ordinari nel sogno, fino a che non lo trovo.

Quello che io intendo con "aiuto" è qualcosa di positivo che ci vogliamo portare con noi quando andiamo a lavorare sul tema principale. E' qualcosa che ci permetterà di fare meglio di quanto potremmo fare se andassimo verso il tema direttamente.

Nel libro ho evidenziato che ogni cosa vivente è positiva in qualche modo. Qualsiasi che appartiene al mondo vegetale, qualsiasi animale, un bambino.

Se c'è un cane o una balena, ci interessa sentirlo o esserlo ed avere la sua energia già con noi prima di affrontare la parte difficile.

Ora aggiungo: Se non emerge qualcosa di utile, qualcosa con energia vitale positiva, cerchiamola.

Credo che se un sogno porta un tema su cui lavorare, porta anche dell'aiuto, qualcosa di diverso nella scena usuale, qualcosa in più, con energia positiva; qualcosa che ci eviti di affrontare un tema bloccato, nello stesso modo con cui lo affronta sempre la persona, restando ancora una volta bloccati. Trovo che valga la pena cercare qualcosa del genere che ci permetta di elaborare il tema in un nuovo modo che il sogno ci aiuta ad avere.

Naturalmente questo tipo di aiuto ci può arrivare da qualsiasi cosa nuova, strana e molto evidente che alcuni sogni portano. Ad esempio, se ci sono due ciotole scolpite, o qualche strana scatola con bastoncini che ne fuoriescono – o qualsiasi cosa di questo genere – daremo ovviamente attenzione a qualsiasi cosa di questo tipo prima di affrontare il tema principale. Dopo tutto, queste sono tutte cose che il sogno ha portato, cose che il sogno ha creato, quindi sicuramente possiamo aspettarci aiuto da loro.

*Dimmi qualcosa in più su queste ciotole.
Erano scolpite con animali e piante che sporgevano, il resto della ciotola era meno in evidenza e, (seguono ulteriori dettagli).*

Per cortesia ora senti queste ciotole (forse sii queste ciotole), lascia che il tuo corpo senta (sia) loro. Prenditi del tempo.

(respiro)

Portiamo questa sensazione corporea con noi, così è qui con noi ora, man mano che andiamo avanti.

Un altro esempio:

Sul ponte c'era un uomo anziano.

(Varie domande su di lui; non ne è venuto fuori molto.)

Lasciamo che quest'uomo anziano stia con noi man mano che procediamo. Sarebbe possibile, portare con noi la sua compagnia mentre procediamo?

Daremo senza meno attenzione a quelle ciotole e a quell'uomo anziano sul ponte. Il mio punto, in quanto segue, è stato quello di prendere in considerazione cose meno evidenti, cose che sembrano non aver valore, ad esempio, la porta, il letto, il muro. ("Dov'è che hai mai incontrato una porta come quella?" "Qual'è la qualità sentita di questa porta?" "Sii quella porta.")

*Dov'è che hai mai visto un letto come quello?
Non lo so, uhm....Oh, quello era il letto dove io andavo a sedermi quando i miei genitori litigavano. Mi sentivo al sicuro seduto lì.*

Oh. Ora per favore vai a sederti su quel letto, sentiti seduto su quel letto da ora in poi. Facciamo che quella sia la nostra base di lavoro e da ora in poi faremo tutto da lì. OK?

Un altro esempio:

*Posso raccontarti solo una piccola parte del mio sogno?
Certo, ma tieni il resto del sogno con te, in modo che, lavorerai dentro di te con l'intero sogno.*

Ha a che fare con qualcosa di doloroso.

Poi mi ha raccontato solo la piccola parte che voleva raccontare. Sapeva già a quale tema si riferiva il sogno. Non ha detto cosa fosse, ma evidentemente era molto doloroso. Senza sapere cosa fosse, l'ho potuto sentire.

Non ho voluto indirizzare domande rivolte a quel tema prima di aver trovato dell'aiuto dal sogno, ma non ho trovato niente di più nella piccola parte che lei ha raccontato. Allora ho detto:

Nel resto del sogno c'è forse un animale, una pianta, un bambino, qualcosa di vivente o qualcosa di bello?

(Silenzio.)

C'era un bambino.

*Sì, intendo proprio questo. Un bambino è sempre una cosa buona.
Credo che ci fossero più bambini.*

*Possiamo tenere questi bambini con noi mentre procediamo? Magari possiamo averli tutti intorno a noi? Andrebbe bene?
(Sigh.)*

Tutto il suo corpo è cambiato. Si è rilassato un pò da quella eccessiva dolorosa tensione che lei aveva avuto fino ad allora. Ho potuto vedere che quei bambini hanno portato un pò di sicurezza – o per lo meno la possibilità di sicurezza.

Poi ha detto:

Potrei usare un intero esercito di bambini intorno a me!

(1) Gendlin, E.T., *Let Your Body Interpret Your Dreams*, Wilmette, IL: Chiron Publications. 1986.

©Eugene T. Gendlin