

AL DI LÀ DELL'INTERPRETAZIONE DEI SOGNI: UN PERCORSO ESPLORATIVO DI CONSAPEVOLEZZA CO-COSTRUITA

L'approccio innovativo di Bruno Bara all'interpretazione dei sogni:
dal laboratorio alla pubblicazione

Romina Castaldo

Psicologa, psicoterapeuta - Scuole di formazione in psicoterapia cognitiva, CTC Centro Terapia Cognitiva di Torino e STPC Studio Torinese di Psicologia Cognitiva di Torino - SSD Disturbi dello Spettro Autistico in età adulta, centro regionale esperto regione Piemonte

Corrispondenza

E-mail: romina.castaldo@gmail.com

Riassunto

Questo articolo esplora il contributo significativo apportato da Bruno Bara al campo dell'interpretazione dei sogni e l'utilizzo del suo metodo nel contesto clinico, sottolineando le innovazioni rispetto ai modelli teorici preesistenti. Vengono discusse le metodologie e le fasi del protocollo di interpretazione sviluppato, mettendo in luce l'importanza delle emozioni nel processo onirico. L'introduzione è dedicata agli eventi e alle circostanze che hanno portato alla realizzazione del libro "Dimmi come sogni", esito di due anni di intenso e gratificante impegno, e alle ragioni per cui questo mandato mi è così caro e doloroso allo stesso tempo.

Parole chiave: sogni nel cognitivismo, emozioni nei sogni, metodo di consapevolezza emotiva, cognitivismo costruttivista, neuroscienze e sogni, esperienza onirica, dimensioni del sogno

BEYOND DREAM INTERPRETATION: AN EXPLORATORY JOURNEY OF CO- CONSTRUCTED AWARENESS. BRUNO BARA'S INNOVATIVE APPROACH TO DREAM INTERPRETATION: FROM THE LABORATORY TO PUBLICATION

Abstract

This article explores the significant contribution made by Bruno Bara to the field of dream interpretation and the use of his method in the clinical context, highlighting the innovations compared to pre-existing theoretical models. The methodologies and stages of the developed interpretation protocol are discussed, emphasizing the importance of emotions in the dream process. The introduction is dedicated to the events and circumstances that led to the creation of the book "Dimmi come sogni", the result of two years of intense and rewarding effort, and the reasons why this project is so dear and painful to me at the same time..

Key words: dreams in cognitivism, emotions in dreams, emotional awareness method, constructivist cognitivism, neuroscience and dreams, dream experience, dream dimensions

DOI: 10.36131/COGNCL20240210

RICEVUTO IL 9 GIUGNO 2024, ACCETTATO IL 2 AGOSTO 2024

Introduzione

L'invito a contribuire a questo numero speciale dedicato a Bruno Bara ha un sapore surreale; arduo è realizzare l'evento inaspettato della sua scomparsa. Allo stesso tempo, scrivere di lui rappresenta un onore e un significativo riconoscimento da parte dei colleghi, evidenziando l'impatto profondo che Bruno ha avuto nella mia storia professionale e personale.

Bruno Bara è stato, innanzitutto, il mio professore e mentore negli anni presso le scuole di formazione in psicoterapia. In questa duplice esperienza, ho avuto il privilegio di essere sua allieva diretta e, molti anni dopo, di lavorare al suo fianco come co-trainer. È stato un compagno nel percorso di meditazione di consapevolezza, un maestro costante, un riferimento ineguagliabile e, soprattutto, un amico.

Una delle molteplici caratteristiche distintive di Bruno, sia come persona che come scienziato, era la sua genuina e inarrestabile curiosità, e anche l'attenzione dedicata ai sogni originò da quella spinta alla scoperta che lo ha sempre contraddistinto. Quante persone molto impegnate su molteplici e gratificanti progetti avrebbero detto di sì a una richiesta inizialmente bizzarra su un tema affascinante come quello dei sogni, ma anche poco conosciuto e utilizzato dal cognitivismo?

Nel 2010, un ingegnere visionario richiese una consulenza scientifica all'allora più importante centro di ricerca italiano di scienza cognitiva, diretto dal Prof. Bruno G. Bara, per sviluppare un ambizioso e pionieristico progetto di interpretazione dei sogni online.

In risposta a tale richiesta, il Prof. Bara mi incaricò di coordinare il progetto e selezionò altre quattro colleghe per affinità di metodo clinico, intuendo probabilmente qualche altro ingrediente che ancora oggi unisce professionalmente e affettivamente Erika, Nicoletta, Rossella, Tiziana e me. Insieme ci dedicammo all'analisi dello stato dell'arte dei sogni e alla formulazione del protocollo. Iniziò la prima fase del nostro lavoro: intensa, proficua e altamente stimolante. Accompagnate dalla sua supervisione, si sviluppò tra noi un'immediata sintonia, fondamentale per il proseguimento dei progetti.

Al termine della consulenza, che durò circa un anno e vide la raccolta di un considerevole quantitativo di materiale, decidemmo di continuare a esplorare il tema dei sogni con l'idea di scrivere un libro. Scherzavamo sul futuro successo di Bruno Bara e del "Dream Team", nome evocativo attribuito per gioco alla nostra squadra di motivate professioniste in erba. Il libro intitolato *Dimmi come sogni* fu pubblicato un anno dopo da Mondadori.

I due anni di lavoro a stretto contatto furono caratterizzati da interi weekend, spesso trascorsi al mare, dedicati alla scrittura e alla definizione del protocollo di interpretazione. Fu un privilegio inestimabile conoscere così profondamente non solo lo scienziato con la mente più brillante e generosa ma anche la grandezza di un maestro che si poneva da eterno allievo rispetto alla vita. Quel periodo fu ricco di momenti proficui e di piacevoli serate trascorse nei rinomati ristoranti del Piemonte e della Liguria, con Bruno e noi giovani terapeute, un tempo ricco di emozioni e divertimento.

Mi piacerebbe condividere almeno una delle numerose e divertenti avventure vissute nel periodo della stesura del libro, sperando di essere perdonata per l'aneddoto.

In quei mesi testavamo il protocollo analizzando e discutendo i nostri sogni, oltre a quelli dei pazienti, in preparazione per il debutto al convegno intermedio SITCC Mente e Corpo di Torino del 2011, dove io, Bruno Bara, Giorgio Rezzonico e Davide Liccione, saremmo stati impegnati come relatori durante i workshop sui sogni.

La full immersion di preparazione si svolse a Istanbul, durante i giorni del congresso internazionale di psicoterapia cognitiva. Come ulteriore regalo inaspettato ebbi il piacere di

partecipare a una cena indimenticabile su una terrazza della città vecchia di Istanbul, in compagnia di Bruno, Jon Kabat-Zinn e sua moglie Mya, un esempio delle sorprendenti esperienze che si potevano vivere al suo fianco. Cito Kabat-Zinn perché fu il primo a costruire un ponte tra la tradizione orientale e occidentale allo studio della mente, e l'attenzione al momento presente che permea il lavoro di Bara sui sogni deriva proprio dalla saggezza millenaria della tradizione orientale (Kabat-Zinn, 1990).

La visione e l'impatto di Bruno Bara

Il sogno è visto come un fenomeno enigmatico e involontario che ci connette ad aspetti intimi del nostro essere. Interpretare i nostri sogni offre un percorso alternativo per esplorare e conoscere noi stessi in modo creativo e affascinante. Questa esplorazione può rivelare parti profonde e complesse del sé, operando come uno strumento di auto-riflessione attraverso un materiale deresponsabilizzante. In questo contesto, il sogno diventa uno strumento di rilevamento, un punto di riferimento emotivo, una sorta di punto nave che ci permette di capire ciò che sentiamo al momento presente rispetto a qualcosa, qualcuno o verso noi stessi. Può essere utilizzato suggestivamente come una bussola per navigare nella nostra vita con consapevolezza, riconoscendo che la rotta può essere modificata in qualsiasi momento. In questo approccio troviamo un importante movimento di apertura.

Da sempre, i sogni hanno esercitato un fascino speciale, spingendo l'umanità a esplorarne il significato come chiave di accesso al mondo interiore. Bara, nel lavoro sull'esperienza onirica, esplora il processo del sogno e propone un metodo di consapevolezza emotiva per la sua interpretazione nel contesto del cognitivismo costruttivista relazionale, in linea con la ricerca neuroscientifica. La sua opera attraversa la ricchezza storica e culturale di cinquanta secoli di attenzione ai sogni fino ad arrivare all'applicazione moderna e scientifica di questi concetti nel cognitivismo. Nel lavoro sui sogni si può trovare un'integrazione matura delle diverse anime di Bara: lo scienziato della mente, l'uomo in un continuo percorso di consapevolezza amplificato dalla meditazione e lo psicoterapeuta. Negli ultimi anni Bara ha esplicitamente e sapientemente integrato le influenze della psicologia buddista, evidenti tanto nei suoi scritti quanto nel suo approccio clinico.

Neuroscienze e interpretazione dei sogni: un'analisi integrata

La ricerca ha riconosciuto che i sogni emergono dalle stesse sorgenti delle nostre emozioni, rendendo l'esperienza onirica un canale privilegiato per accedere a contenuti emotivi e somatici meno accessibili durante lo stato di veglia. L'approccio di Bara parte dal presupposto che i sogni siano modulati dalle emozioni attive del sognatore, offrendo così una comprensione più immediata e diretta del contenuto onirico. Questo metodo arricchisce la libertà personale del sognatore di comprendere meglio se stesso, a condizione che vi sia l'impegno a esplorare questi processi in profondità.

Le neuroscienze moderne confermano la validità del metodo proposto da Bara, una prospettiva che, pur essendo radicata in tradizioni secolari, è stata rinnovata attraverso le scoperte scientifiche contemporanee. Nella parte del lavoro dedicato alle neuroscienze, Bara illustra le principali teorie che si sono occupate del rapporto tra sonno e sogno. Partendo dalle dinamiche del sonno e le sue fasi, fa una panoramica sulla fisiologia del sonno, delineando i diversi stadi (REM e NREM) e le loro caratteristiche neurofisiologiche. Aserinsky e Kleitman (1953) aprirono la strada con la

scoperta del sonno REM, evidenziando l'esistenza di due distinti tipi di sonno con correlazioni neurologiche specifiche. Questa scoperta ha permesso una comprensione più approfondita delle funzioni e dei processi neurologici in gioco, come il diverso comportamento delle onde cerebrali, i movimenti oculari e la tonicità muscolare.

Bara prosegue poi con un'analisi delle rappresentazioni oniriche durante i vari stadi del sonno. Viene rilevata una differenza significativa tra i sogni durante il sonno REM, caratterizzati da una narrazione più vivida e coinvolgente, e i sogni NREM, che tendono ad essere più frammentari e meno emotivi. Questa analisi evidenzia come il sogno possa essere inteso come un fenomeno complesso, profondamente influenzato dallo stato neurofisiologico del sonno.

Un focus particolare è posto sul contributo di Nir e Tononi (2009) che, attraverso il loro lavoro, illustrano come durante il sonno REM il cervello non solo mostra un'attività simile alla veglia, ma è anche capace di generare esperienze sensoriali e narrative complesse, nonostante l'isolamento sensoriale e motorio dal mondo esterno. Questi studi sottolineano l'importanza delle strutture cortico-limbiche nella generazione dei contenuti onirici e nella modulazione dell'emozione, integrando i sogni all'interno di una cornice di funzionalità cerebrale complessa. Questo stato del cervello durante il sonno REM minimizza le funzioni di controllo e razionalizzazione tipiche della veglia, permettendo ai sogni di emergere con una libertà espressiva e emotiva che raramente si raggiunge nello stato di coscienza ordinario. In tale contesto, i sogni possono manifestare contenuti emotivi intensi e spesso inesplorati che, secondo Bara, possono essere di grande valore interpretativo.

Le alterazioni del controllo volontario e la predominanza dell'attività emotiva durante il sonno REM, come indicato da Nir e Tononi, supportano il metodo di Bara nell'interpretazione dei sogni come strumento per accedere a livelli più profondi di consapevolezza. Attraverso questo approccio, si possono esplorare e integrare aspetti della personalità e dell'esperienza emotiva che, durante la veglia, rimarrebbero inaccessibili o soppressi dalle strutture prefrontali attive nel controllo sociale e comportamentale.

Lo studio di Hong et al. (2009) rappresenta un notevole contributo alla comprensione delle dinamiche cerebrali durante il sonno REM, grazie alla sua modalità di esecuzione ecologicamente valida. I soggetti, addestrati a dormire naturalmente all'interno di uno scanner di risonanza magnetica funzionale (fMRI), hanno mostrato durante il sonno REM un significativo aumento dell'attività nelle aree cerebrali associate non solo alla visione, ma anche all'udito, all'olfatto, alla somatosensibilità e al vestibolo, oltre alla corteccia motoria e alle aree linguistiche di Broca e di Wernicke. Questa attivazione diffusa suggerisce un'intensa attività neurale che si estende ben oltre le semplici funzioni visive, evidenziando come il sonno REM possa essere una fase di ricca elaborazione sensoriale e cognitiva, supportando dunque l'ipotesi secondo cui i sogni sono momenti di intensa attività mentale ed emotiva.

Esplorando le teorie neuroscientifiche dei sogni, Bara distingue tra i modelli "bottom-up" e "top-down". Le prime, rappresentate da autori come Hobson (2009), vedono i sogni come fenomeni emergenti dall'attivazione delle strutture sottocorticali. Hobson attribuisce ai contenuti soggettivi del sogno un ruolo epifenomenico, sostenendo che questi riflettano semplicemente l'attività di processi fisiologici sottostanti, con una funzione biologica come la conservazione dei neurotrasmettitori e l'eliminazione di informazioni inutili durante il sonno REM. Questa visione suggerisce che i sogni, privi di un significato intrinseco, sono il risultato di tentativi vani della corteccia di interpretare impulsi casuali.

In contrasto, le teorie top-down vedono i sogni come risultati di processi cognitivi superiori, emergenti dall'attivazione delle aree corticali. Secondo Foulkes e Domhoff (1985, 2010), i sogni

sono forme avanzate di elaborazione cognitiva, mantenendo una continuità con le esperienze diurne con una funzione integrativa significativa nella vita mentale e nell'elaborazione emotiva. Questi modelli enfatizzano la capacità dei sogni di simulare scenari ed elaborare motivazioni psichiche, mantenendo una continuità con le esperienze diurne.

Bara introduce anche una riflessione di tipo evuzionistico, interrogandosi sul possibile significato adattativo dei sogni. Si chiede se l'evoluzione avrebbe tollerato un tale spreco di attività durante il sonno senza una funzione adattativa, suggerendo che i sogni potrebbero avere avuto un ruolo nel miglioramento delle strategie di sopravvivenza. La Threat Simulation Theory di Revonsuo (2000) propone i sogni come un meccanismo ancestrale di difesa, progettato per elicitare risposte protettive in scenari simulati di minaccia, migliorando così le strategie di sopravvivenza. Questa "Teoria della simulazione della minaccia" suggerisce che, in chiave evuzionistica, i sogni abbiano aiutato gli antenati a prepararsi mentalmente a sfide reali, aumentando così le probabilità di sopravvivenza e contribuendo al vantaggio evuzionistico. Tuttavia, questa teoria non è supportata dall'evidenza soggettiva e sperimentale. Provare emozioni negative nei sogni non dimostra come possa essere utile per affrontare le situazioni ardue e pericolose della vita in cui provare paura risulta fondamentale. Interessante ipotesi ma resta da dimostrarne il valore adattativo.

Parallelamente, J. Allan Hobson propone nel suo lavoro *Sonno REM e sogni* (2009) che i sogni siano associati a uno stato di "protocoscienza" durante il sonno REM, fungendo da base per il pieno sviluppo della coscienza da svegli. Hobson, in passato critico verso il significato psicologico dei sogni, ammette successivamente che potrebbero avere una funzione biologica nella preparazione della coscienza. Questo rappresenta un allontanamento dalla sua precedente visione riduzionista, aprendo alla possibilità che i sogni, benché non pienamente spiegabili in termini ontologici, possano essere studiati attraverso i loro resoconti verbali come forme significative di esperienza mentale.

Il dibattito tra le teorie bottom-up e top-down riflette una dicotomia fondamentale nella comprensione dei sogni, sollevando interrogativi su come la nostra mente integri e utilizzi le esperienze oniriche nel contesto più ampio della funzione cerebrale e dell'evoluzione umana. Mentre le teorie bottom-up considerano i sogni come epifenomeni senza funzione diretta, le teorie top-down ed evuzionistiche li valorizzano come strumenti cruciali per la cognizione e l'adattamento biologico. Ciò evidenzia l'importanza di continuare la ricerca in questo campo, mantenendo un approccio aperto e integrato per meglio comprendere la natura e la funzione dei sogni nella vita umana.

È chiaro che i sogni rappresentano un fenomeno riccamente sfaccettato, con significative implicazioni sia biologiche che psicologiche. Questo contesto neuroscientifico fornisce la cornice entro cui Bruno Bara situa la sua interpretazione dei sogni, arricchendola con le scoperte della ricerca neurologica e integrandole nell'analisi psicologica.

Dopo aver esplorato come le neuroscienze illuminano le dinamiche biologiche sottostanti i sogni, volgiamo lo sguardo alla vasta tela della loro interpretazione attraverso i millenni, dalla saggezza antica al cognitivismo moderno. Attraversando i millenni, dall'antica Mesopotamia agli studi pionieristici di Freud e Jung, Bara compie un ampio viaggio di ricostruzione storica sull'interpretazione dei sogni, ponendo le basi per esplorare come tali visioni notturne siano state reinterpretate alla luce del cognitivismo, un campo in cui la psiche si specchia nelle sue stesse manifestazioni oniriche, tracciando un ponte tra il passato mitico e le attuali indagini scientifiche, la biologia e la cultura. Questa esplorazione storica ci porta direttamente alle origini e agli sviluppi del cognitivismo nei sogni, come illustrato dal lavoro di Aaron Beck.

Sintesi dei sogni nel cognitivismo

Origini e sviluppi del primo cognitivismo nei sogni

Aaron Beck, considerato il padre del cognitivismo razionalista, iniziò a studiare i sogni dei pazienti depressi negli anni '50. Beck trattava i sogni interpretandoli come una manifestazione delle distorsioni cognitive del paziente.

I suoi studi rivelarono che i contenuti spiacevoli e masochistici dei sogni non confermavano il desiderio inconscio di soffrire, spingendolo a distaccarsi dalle teorie psicoanalitiche. Egli preferì concentrarsi sull'esperienza diretta del paziente, evitando inferenze su processi sottostanti. La sua psicoterapia analizzava i pattern cognitivi durante il sonno, considerando i sogni come estratti dei processi psicologici del paziente e utilizzandoli per correggere le cognizioni distorte responsabili del malessere.

Nel contesto del cognitivismo, Bara illustra come l'interpretazione dei sogni vari in base all'orientamento epistemologico, sia esso razionalista o costruttivista. La corrente razionalista, erede diretta di Beck, postula l'esistenza di una realtà esterna stabile e oggettiva, accessibile senza distorsioni. I problemi psicologici sono visti come deficit di adattamento o come risultato di cognizioni irrealistiche e irrazionali. Queste false credenze, come l'idea che "l'amore vero non cambi mai", possono causare disagio emotivo. Pertanto, i terapeuti lavorano per correggere queste percezioni distorte, proponendo modelli di pensiero più aderenti e funzionali alla realtà.

Dopo Aaron Beck, il tema dei sogni nel contesto del cognitivismo classico riceverà meno attenzione per un periodo significativo. Durante circa tre decenni, il focus del cognitivismo classico si è spostato su altre aree della psicologia cognitiva, come la memoria, l'apprendimento e il processamento dell'informazione. Durante questo periodo, l'interesse per lo studio dei sogni è stato marginale, anche perché i sogni erano tradizionalmente più associati alla psicoanalisi freudiana. Solo dagli anni '90 in poi, con l'avvento delle neuroscienze cognitive e l'interesse rinnovato per la psicologia del sonno e dei sogni, si è osservato un ritorno all'analisi dei sogni da una prospettiva cognitiva.

Nel trattamento dei sogni, i razionalisti come Krakow e Krakow (2002) si concentrano sul cambiamento di primo livello, ossia sulla modifica comportamentale senza alterare la struttura della personalità del paziente. I sogni sono utilizzati per modificare i pensieri automatici e le distorsioni cognitive, considerandoli strumenti utili nella terapia per riflettere e correggere gli schemi cognitivi disfunzionali del paziente. Il paziente è invitato a trasformare le immagini oniriche disfunzionali in immagini più adeguate alla realtà. I terapeuti forniscono anche informazioni sul funzionamento del cervello durante il sonno per ridurre la paura e aumentare la comprensione dei sogni, soprattutto quelli spaventosi.

Il cognitivismo costruttivista sfida la concezione di una realtà univoca, proponendo una visione in cui le realtà sono molteplici, ognuna modellata dalle costruzioni individuali. In questo contesto, l'adeguamento alle norme sociali non è necessariamente indice di benessere mentale, e la realizzazione personale diventa un percorso individuale unico. Questa prospettiva considera le problematiche dei pazienti come il risultato di difficoltà nel loro sistema emotivo e cognitivo, che non riesce a preservare la coerenza interna quando affronta minacce alla sua integrità. I terapeuti costruttivisti, quindi, si concentrano meno sul correggere pensieri disfunzionali e più sull'aiutare i pazienti a esplorare la loro esperienza soggettiva, emotiva e corporea. Utilizzano i sogni per facilitare un cambiamento di secondo livello, ovvero una trasformazione nella personalità e nell'identità del paziente, incoraggiando un'esplorazione profonda dell'esperienza collegata ai sogni. Questo processo è supportato dall'idea che le emozioni influenzino direttamente i pensieri,

ribaltando l'assunto razionalista che vede le emozioni come derivazioni dei pensieri. La terapia diventa un percorso condiviso tra paziente e terapeuta, dove il primo è considerato esperto della propria esperienza, e dove i sogni offrono uno spaccato significativo delle dinamiche psichiche profonde. Il sogno riflette i contenuti somatici ed emotivi che appartengono alla mente del sognatore, pur non essendo completamente accessibili alla sua coscienza. Per numerosi costruttivisti, il sogno rappresenta un'espressione della personalità di chi sogna, legata alla struttura e all'organizzazione del suo sistema di conoscenza.

La ricerca condotta da Rezzonico e Strepparava (2004) sulle diverse organizzazioni di significato personale rivela come i sogni possano riflettere queste strutture cognitive ed emotive uniche. I soggetti con organizzazione depressiva tendono a ricordare meno i sogni, che spesso hanno toni minacciosi; quelli con un'organizzazione fobica mostrano un'alta attenzione ai loro sogni, spesso paurosi; gli individui con organizzazione ossessiva vedono i sogni come estranei ai loro processi di pensiero diurni mentre quelli con tendenze psicosomatiche ricordano frequentemente sogni emotivamente intensi che influenzano la loro vita diurna.

Questo mostra come il sogno non sia solo un fenomeno notturno ma una finestra complessa e profondamente personale sulle dinamiche interne dell'individuo, riconoscendo l'unicità dell'esperienza onirica di ogni individuo e considerandoli riflessi originali della personalità e della struttura cognitiva del sognatore.

Il sogno, in questa cornice, può essere utilizzato come uno strumento a supporto sia della diagnosi che della terapia. Giorgio Rezzonico e Davide Liccione, nel loro lavoro *Sogni e psicoterapia* (2004) enfatizzano l'uso dei sogni per comprendere meglio le costruzioni di significato personali e promuovere trasformazioni significative nella struttura della personalità del paziente. I sogni rappresentano una ricca tessitura di significati personali e collettivi, modellati dalle esperienze emotive e somatiche del sognatore.

Inquadramento nel contesto dell'approccio di Bara

Bruno Bara, pur identificandosi con la corrente costruttivista, propone un'interpretazione innovativa dei sogni che si distacca da alcune premesse tradizionali. Egli suggerisce che durante i sogni, la coscienza sia parzialmente sospesa, permettendo al sognatore di liberarsi dai vincoli delle strutture di conoscenza abituali della sua personalità. Questa "liberazione" permette una modalità di sogno in parallelo, in cui i contenuti emergono liberi da schemi predefiniti, offrendo una prospettiva più autentica e meno vincolata sui processi emotivi interni. Tale visione contrasta con l'approccio di Rezzonico che, pur riconoscendo il ruolo delle strutture cognitive personali nel modellare i sogni, vede questi ultimi come più direttamente connessi all'organizzazione della personalità del sognatore. Bara, invece, valorizza la capacità dei sogni di offrire un accesso meno filtrato alle emozioni profonde, utilizzando questa caratteristica come fulcro del suo metodo di consapevolezza emotiva, mirato a una profonda comprensione del sé e alla promozione del benessere psicologico.

Il metodo di consapevolezza emotiva di Bara

Il sogno costituisce un'esperienza emotivamente intensa e significativa, vissuta in prima persona, spesso trascurata al risveglio. La vera essenza dell'evento onirico dovrebbe essere ricercata nelle emozioni che lo originano, anche quando non sono pienamente consapevoli. L'obiettivo del metodo di consapevolezza emotiva proposto da Bara è guidare il sognatore

verso una più profonda autocomprensione. L' esplorazione dovrebbe svolgersi senza un'agenda predefinita o la necessità di trovare risposte forzate. Questo approccio consente al sognatore di attribuire un significato personale al sogno, facilitando contemporaneamente la comprensione del suo ruolo cruciale nella dinamica tra sognatore e interprete.

Considerato un potente strumento per l'approfondimento della conoscenza dei propri processi cognitivi, emotivi e somatici, il sogno permette al terapeuta di aiutare il sognatore a riallinearsi alla modalità di funzionamento che aveva durante l'esperienza onirica. Durante il processo di interpretazione, che si svolge in un contesto privo di giudizio, non è possibile sospendere completamente i nostri frame cognitivi e percettivi abituali. Tuttavia, questa modalità consente di osservarli in azione, di prenderne consapevolezza e di distanziarsi dall'applicazione automatica di tali schemi interpretativi.

Il principio sottostante e fondamentale di questo modello di interpretazione sostiene che le emozioni attive del sognatore determinino il contenuto del sogno e il protocollo da lui proposto consente un accesso più immediato a queste emozioni rispetto allo stato di veglia. Tale accesso diretto nel sogno e successivamente nella veglia, può ampliare la libertà del sognatore di esplorare e comprendere meglio se stesso. Nel metodo presentato da Bara il sogno è suddiviso in dimensioni e conseguenti trasformazioni da una dimensione all'altra.

Le trasformazioni del sogno possono essere analizzate attraverso quattro principali meccanismi:

1. Applicazione di filtri percettivi: questi filtri influenzano come percepiamo e interpretiamo il contenuto onirico.
2. Modifiche indotte dai frame cognitivi: questi frame modellano la nostra comprensione dei sogni in base a schemi mentali preesistenti.
3. Riconduzione del contenuto del sogno a una modalità linguistica: questo meccanismo traduce esperienze astratte o visive in parole comprensibili.
4. Adeguamento del sogno alla relazione in cui viene condiviso: questo processo influisce su come il sogno è narrato e percepito, basandosi sul contesto interpersonale.

Le dimensioni del sogno

Sogno Sognato: è la dimensione che rappresenta l'esperienza onirica diretta, caratterizzata dalla disattivazione parziale della coscienza e dalla predominanza di processi mentali paralleli. Durante il sonno, i normali filtri percettivi e cognitivi, utili per anticipare gli eventi, vengono temporaneamente sospesi. Questa dimensione ci riporta a uno stato simile a quello dell'infanzia, privo di preconcetti, aperto a infinite possibilità. I sogni ci colpiscono principalmente per le intense emozioni che suscitano e questo fenomeno è legato all'attivazione delle strutture limbiche durante il sonno REM. Emerge l'aspetto innovativo della proposta di Bara rispetto ai modelli cognitivisti precedenti: durante il sogno sognato, i filtri percettivi conoscitivi tipici della veglia sono disattivati, non essendo necessari in un contesto meno complesso. Il sogno non è determinato dalla personalità e organizzazione di conoscenza del sognatore. Nella veglia, gli schemi cognitivi e percettivi sono essenziali per filtrare e prevedere le informazioni rilevanti, operando in una modalità che, sebbene abbia un fondamentale valore adattativo, può talvolta risultare rigida se applicata in modo stereotipato e acritico (Bara, 2000). L'utile regolarità e prevedibilità non dovrebbe essere un ostacolo insormontabile per l'apertura alla novità. La nostra mente funziona sia in modalità parallela (processi di base) che seriale (coscienza attiva), con una capacità di integrazione tra queste modalità che ci consente di selezionare stimoli o spostare

l'attenzione su ciò che riteniamo utile o in linea con le nostre aspettative. La coscienza non è un fenomeno tutto o nulla (John Searle, 2004), essa varia in intensità, anche durante il sonno in cui può disconnettersi o oscillare tra diversi livelli di attivazione, influenzando il nostro ricordo al risveglio (Hobson, 2009). A livello neurobiologico le modifiche nell'attivazione dei circuiti della memoria durante il sonno possono rilassare gli schemi percettivi-cognitivi. Questo ci permette di sperimentare una condizione in cui scopriamo il mondo senza pregiudizi. I sogni, privi di stereotipi, ci offrono dettagli bizzarri e incongruenze, arricchendo l'esperienza emotiva, anche grazie al fatto che questa condizione di assenza temporanea, o allentamento dei frame, privilegia l'attenzione ai dettagli. Nonostante non tutti gli autori contemporanei enfatizzino questo aspetto, privilegiando un'attenzione alla cognizione, alla memoria e all'immaginazione, l'evidenza empirica supporta il ruolo della dimensione emotiva come forza trainante dell'attività onirica. Il sonno REM è direttamente connesso con strutture limbiche e paralimbiche, quali l'amigdala, la corteccia cingolata anteriore e l'insula. È necessario ricordare che Bara sottolinea anche l'aspetto intrinsecamente soggettivo dell'esperienza onirica: "I sogni ci colpiscono essenzialmente per le emozioni che scatenano molto meno per quanto sono connessi a memoria e pensiero. Se sogno mio padre morto da tempo, posso notare come lo raffiguro, come lo ricordo e come lo faccio muovere relazionalmente: ma di certo la cosa più importante è la tonalità emotiva di un sogno di questo genere." (Bara 2012, p.83).

Sogno Ricordato: si verifica al risveglio, quando la coscienza inizia a riordinare e dare consistenza al ricordo. Quando ci svegliamo, la nostra coscienza, che è sequenziale e strutturata, si riattiva e modifica sia i contenuti che i processi mentali inconsci. Utilizzando la metafora di Bara, essa agisce più come "uno scultore che progressivamente modella secondo le proprie intenzioni il materiale che ha a disposizione", piuttosto che come una lampadina che illumina una stanza buia (Bara, p. 84). La coscienza tende ad applicare filtri percettivi e interpretativi, eliminando ciò che non sembra congruente o normale facendoci uscire dal funzionamento in parallelo inconsapevole (il "pandemonium parallelistico" di Oliver Selfridge, 1959). Nei sogni, i contenuti sono liberi dall'influenza della nostra organizzazione cognitiva; è solo quando ci svegliamo che applichiamo i nostri schemi mentali per interpretarli. Le informazioni percettive e mnestiche vengono trasformate e rimodellate per aderire e riconfermare i nostri frame conoscitivi. Gran parte del materiale inaccettabile rispetto all'esperienza della vita quotidiana viene eliminato, ridotto o trasformato. I dettagli perdono nitidezza o vengono modificati per essere ricondotti a ciò che riconosciamo come noto e usuale, con alcune eccezioni che permangono al risveglio in quanto ci colpiscono e risultano particolarmente significative. Ciò accade a condizione che il materiale non turbi eccessivamente la rappresentazione di noi stessi e di noi nel mondo.

Talvolta la coscienza sembra arrendersi di fronte a esperienze oniriche ambigue, che non riesce a rendere coerenti per poterle raccontare a parole. Questo accade quando sogniamo di essere noi stessi ma diversi, quando siamo multipli pur essendo sempre noi o quando sogniamo una figura che rappresenta simultaneamente una persona cara e una figura autoritaria. Riusciamo a conservare qualche elemento inusuale del sogno sognato grazie alla flessibilità della funzione ordinatrice della coscienza.

In altre parole, percepiamo e ricordiamo ciò che troviamo congruente con la nostra organizzazione di conoscenza (Bara, 2000). Per evitare di allontanarci eccessivamente dalla dimensione del sogno sognato, Bara fornisce il prezioso consiglio di trascriverlo immediatamente, prima che la coscienza riordinatrice possa apportare tutte le sue trasformazioni. Va nuovamente sottolineata l'innovatività di questo approccio rispetto ai modelli costruttivisti preesistenti secondo i quali si sogna in accordo con la propria organizzazione cognitiva (Rezzonico e

Strepparava, 2004). Secondo Bara la dimensione del sogno sognato è libera dalla struttura organizzativa della conoscenza che caratterizza il sognatore. Solo al risveglio, gli schemi percettivi e conoscitivi riprendono a funzionare, riordinando l'esperienza onirica e forzando il ricordo affinché sia coerente con l'immagine privata e sociale che il sognatore ha di sé. Ci sono condizioni in cui la coscienza rimane parzialmente attiva e il sognatore è consapevole di sognare: sono i sogni lucidi, esperienze non comuni a tutti ma interessanti per esplorare la dimensione soggettiva dell'esperienza.

Sogno Narrato: corrisponde alla trasformazione del sogno in linguaggio, un passaggio essenziale per condividere l'esperienza con un interprete. Quando il sogno sognato si trasforma in sogno ricordato, subisce un primo cambiamento radicale. Un'ulteriore trasformazione avviene nel momento in cui il sogno viene raccontato, poiché questo processo richiede sia la traduzione dal ricordo al linguaggio, sia l'adattamento alla specifica relazione interpersonale in cui avviene la narrazione. Il processo può spesso ridurre la ricchezza dei sogni: i ricordi, che coinvolgono molteplici sensazioni, sono difficili da tradurre efficacemente in parole. Quando si cerca di raccontare un sogno, si riduce necessariamente la sua complessità sensoriale, poiché il linguaggio non può trasmettere appieno le sensazioni e le emozioni vissute. Di conseguenza, il sogno narrato perde l'intensità emotiva originaria. Tuttavia, questo passaggio avviene sempre in una specifica relazione e l'interazione con l'ascoltatore influenza il modo in cui viene narrato. Consciamente o inconsciamente, i sognatori adattano il racconto alle aspettative altrui, omettendo dettagli imbarazzanti o modificando elementi non affrontabili. Per Bara questo processo è guidato sia dalla consapevolezza delle dinamiche relazionali, sia dai filtri percettivi e cognitivi che la coscienza applica al risveglio. In conclusione, il sogno sognato passa attraverso una serie di trasformazioni per diventare raccontabile, che includono filtri percettivi, adattamenti cognitivi, riduzione al solo linguaggio e aggiustamenti relazionali. Queste ristrutturazioni evidenziano la natura effimera dei sogni e la necessità di interpretarli tenendo conto della loro fragilità, piuttosto che considerarli come oggetti stabili e immutabili. Nel contesto interpersonale dell'interpretazione, quindi, se guidati da un ascoltatore esperto è possibile riattivare, seppur parzialmente, i colori e le sfumature dell'esperienza onirica, generando ulteriori trasformazioni sia nella forma che nel significato del sogno.

Comunicazione non intenzionale

Il linguaggio dei sogni non segue le regole della comunicazione convenzionale e spesso è descritto come una forma di metafora, in cui un simbolo rappresenta un concetto diverso. Bara cita alcuni autori come Deirdre Barrett (1996), che, lavorando con pazienti afflitti da gravi depressioni e disturbi post-traumatici, considera i sogni come metafore potenti che permettono di identificare i problemi più rapidamente. Clara Hill (1996) sottolinea che i sogni utilizzano narrazione e metafora, esprimendo emozioni e condensando significati in modo efficace. Tuttavia, trattare i sogni come metafore può portare a reificarli, considerandoli messaggi con significati intrinseci da decifrare. In realtà, il processo di ricordare e raccontare i sogni modifica troppo l'esperienza originaria per permettere di recuperarla integralmente. La proposta di Bara è quella di sfruttare la volatilità dei sogni senza cercare un significato primordiale. Egli li vede come una forma di comunicazione non intenzionale, priva di un desiderio diretto di comunicare. Il sognatore e l'interprete lavorano insieme per costruire un significato condiviso dell'esperienza onirica, attribuendo al sogno uno scopo comunicativo. L'interazione tra sognatore e interprete consente al sogno di acquisire uno stato di piena comunicazione. Secondo questo metodo, il

sogno diventa, quindi, una duplice comunicazione, prima dall'inconscio al conscio del sognatore e poi dal sognatore all'interprete. Nonostante il sogno raccontato non sia un resoconto preciso dell'originale, viene trattato come comunicazione significativa. Piuttosto che cercare di interpretare il messaggio del sogno originario, Bara si concentra sul significato che esso assume al momento della narrazione. In questo modo, l'attribuzione di un'intenzionalità comunicativa diventa uno strumento per aiutare il sognatore a trovare un senso all'esperienza. In questo modello, i sogni fungono da forma di comunicazione non intenzionale, permettendo una ricostruzione a posteriori delle intenzioni comunicative, sia a livello intrapersonale (dall'inconscio al conscio del sognatore) che interpersonale (dal sognatore all'interprete). Questo processo aumenta la consapevolezza dei processi cognitivi, emotivi e somatici coinvolti.

Vediamo le due fasi distinte partendo da come il sogno assuma significato per il sognatore.

Comunicazione intrapersonale

L'interprete utilizza il sogno per riconnettere il sognatore alla modalità parallela esperita durante il sogno, facilitando un'immersione emotiva e permettendo una maggiore consapevolezza e distanziamento dall'applicazione automatica dei frame percettivi, aumentando così i gradi di libertà del sognatore. L'interpretazione del sogno inizia focalizzandosi sul significato che ha per il sognatore. L'obiettivo è riattivare la dimensione onirica, quando la coscienza era solo parzialmente attiva e non applicava filtri percettivi o frame conoscitivi. Sebbene questi schemi non possano essere eliminati del tutto, il terapeuta guida il sognatore a osservarli in azione attraverso una tecnica specifica. Il terapeuta facilita il sognatore nell'entrare nella modalità parallela vissuta durante il sogno, incoraggiandolo a portare l'attenzione alle sensazioni corporee e viscerali presenti nel sogno originario. La riattivazione della dimensione sensoriale avviene attraverso un'attenta esplorazione di tutti i canali sensoriali (propriocettivo, visivo, uditivo, tattile, olfattivo, gustativo), senza presupporre che siano tra loro coerenti. Ciascun canale viene esaminato separatamente, senza aspettative di coerenza o di corrispondenza diretta con la realtà. Questa espansione dei registri sensoriali deve essere accompagnata da un atteggiamento esplorativo, privo di giudizi e senza cercare un significato specifico. Successivamente, il focus si sposta sulla scansione emotiva, dove le emozioni sono considerate nella loro sequenza, indipendentemente dalla loro connessione con la narrazione del sogno. Il sognatore è incoraggiato a raccontare il sogno in base alle emozioni provate dai personaggi e dalla situazione generale, riattivando il clima emotivo indipendentemente dalla trama. È fondamentale che il sognatore riviva le emozioni senza cercare di definirle linguisticamente, poiché questo potrebbe allontanarlo dalla dimensione emotiva vissuta, conducendolo verso spiegazioni razionali che riducono la ricchezza dell'esperienza onirica e lo riportano a una dimensione cognitiva. Un passaggio cruciale in questa analisi è l'accettazione delle emozioni contrastanti verso la stessa persona o situazione, riconoscendo così la complessità del contesto emotivo. Ad esempio, è essenziale comprendere che la presenza di un'emozione negativa non annulla automaticamente una positiva. Bara sottolinea l'importanza della sospensione delle aspettative razionali durante l'interpretazione del sogno. Questo processo implica un temporaneo abbandono delle consuete aspettative di regolarità e prevedibilità del mondo. Un aspetto rilevante è la sospensione della regola di causa ed effetto su una sequenza temporale. Ad esempio, potremmo immaginare una situazione in cui l'ordine degli eventi è invertito, il che ci permette di vedere come le nostre azioni possano plasmare le situazioni in risposta a percezioni esterne. Tale inversione ci consente di riconsiderare le nostre reazioni come cause piuttosto che come effetti delle circostanze esterne. L'intero processo

avviene con un'attenzione metodica e deliberata, rallentando il ritmo per permettere un'analisi dettagliata e consapevole di ogni aspetto del sogno.

Comunicazione interpersonale

La seconda fase prevista dall'interpretazione proposta, prevede che il sogno possa essere interpretato come una forma di comunicazione dal sognatore al terapeuta, trasmettendo messaggi che risuonano oltre la soggettività individuale. Gli esseri umani sono intrinsecamente relazionali; di conseguenza, ogni evento, incluso il sogno, acquisisce significato all'interno del contesto relazionale in cui emerge. La diade terapeutica adotta un approccio non giudicante e rimane aperta all'esplorazione degli aspetti del sogno che potrebbero riflettere la dinamica interpersonale tra terapeuta e sognatore.

Considerazioni conclusive

Nel lavoro di interpretazione dei sogni formulato da Bara, l'accento non viene posto sulla delineazione della personalità del sognatore, ma piuttosto sugli schemi cognitivi ed emotivi che essendo applicati in modo automatico, spesso oscurano un'autentica introspezione. I sogni non possiedono un significato assoluto o definitivo e non ammettono una singola interpretazione. L'obiettivo è trovare un significato che risuoni con l'attualità del momento. Piuttosto che sostituire un frame disadattivo con uno più adeguato, lo scopo è riconoscere i frame utilizzati nella vita quotidiana del sognatore. La responsabilità eventuale di modificarli spetta al paziente, non al terapeuta. Il processo di interpretazione può risultare scomodo per il sognatore, in quanto comporta una rottura con il familiare e una sfida alle convenzioni, esponendolo ad aspetti che potrebbe preferire ignorare. Bara sottolinea come un'interpretazione efficace generi una perturbazione, mettendo in discussione le certezze consolidate a cui siamo affezionati. In questo modo, il sogno diventa un potente esercizio di consapevolezza.

Va sottolineato come in questo approccio al sogno si riconosca l'intero modello epistemologico e l'essere psicoterapeuta di Bruno Bara. L'invito alla conoscenza profonda, l'attenzione al corpo, la focalizzazione sul momento presente, l'abbandono della pressione derivante dalle aspettative sono centrali in questo metodo. Il lavoro avviene nel sincronico della relazione terapeutica attraverso ciò che emerge momento dopo momento dal paziente. La diade non mira al cambiamento immediato, ma a una comprensione profonda attraverso l'incontro delle due individualità, in questo caso interprete-sognatore. Si respira una profonda fiducia in questo movimento graduale che contraddistingue il modello di Bara: il terapeuta accompagna e permette l'emergere progressivo della persona, con i suoi vissuti somatici, emotivi e cognitivi attraverso i contenuti onirici, utilizzati come una via alternativa per una comprensione più chiara di sé, nel contesto di una relazione basata sull'autenticità.

Conclusione

Bruno Bara ha lasciato un'impronta indelebile, non certo circoscritta all'interpretazione dei sogni, combinando una profonda conoscenza scientifica con un'intelligenza e una sensibilità umana uniche. Il suo approccio innovativo ha arricchito il panorama del cognitivismo, offrendo nuove prospettive sull'importanza dei sogni come strumento per esplorare il mondo interiore. L'integrazione di queste due dimensioni ha permesso di comprendere i sogni non solo come

fenomeni neurofisiologici, ma come esperienze ricche di significato che guidano la crescita personale e terapeutica. Attraverso il metodo di consapevolezza emotiva, Bara ha dimostrato come i sogni possano fungere da specchio delle nostre emozioni più profonde, permettendo una comprensione più autentica e immediata di se stessi.

La prospettiva della comunicazione non intenzionale dei sogni ha aperto una nuova via per l'interpretazione onirica, spostando l'accento sul significato co-costruito nel contesto di una relazione terapeutica autentica e rispettosa. Questo metodo valorizza la soggettività del sognatore e la sua capacità di attribuire un significato personale ai propri sogni, promuovendo un processo di autocomprensione e di trasformazione emotiva.

In un'epoca in cui la scienza e la tecnologia tendono a dominare la comprensione della mente, Bara ci invita a non dimenticare una visione integrata e umanistica. I sogni, come ci ha svelato, possono rappresentare un potente strumento per riconnetterci con le nostre emozioni e con le dinamiche più profonde del nostro essere.

Il lavoro di Bruno Bara rappresenta una preziosa occasione per esplorare i nostri sogni con curiosità e apertura, riconoscendo che essi sono parte integrante del viaggio verso una maggiore consapevolezza e benessere psicologico. Sono certa che la sua eredità continuerà a ispirare non solo chi lo ha conosciuto direttamente ma anche le generazioni future di terapeuti e ricercatori, guidandoci nella scoperta delle infinite possibilità, anche attraverso i sogni.

Ricordo con gratitudine e commozione l'occasione in cui il collega Alessandro Poiré definì il libro *Dimmi come sogni* come “la figlia scapestrata di Bruno”. Desidero concludere questo articolo con una frase tratta da questo prezioso volume, che rappresenta per me l'inizio di anni indelebili vissuti con lui: “Non basta essere grandi guerrieri per entrare nella storia: senza una profonda intelligenza non si lascia nessuna traccia” (Bara, 2012, p. 20).

Dedicato a te, Bruno

Bibliografia

- Aserinsky, E., & Kleitman, N. (1953). Regularly occurring periods of eye motility, and concomitant phenomena during sleep. *Science*, *118*, 273–274. <https://doi.org/10.1126/science.118.3062.273>
- Bara, B. G. (2012). *Dimmi come sogni: Interpretazione emotiva dell'esperienza onirica*. Mondadori.
- Bara, B. G., Castaldo, R., Costantino, R., Isaia, T., Bonetto, E., & Causi, N. (2011). La quasi comunicazione di emozioni nei sogni. In *Atti del III Convegno Mente e Corpo* (pp. 1–5). Torino.
- Barrett, D. (Ed.). (1996). *Trauma and dreams*. Harvard University Press.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. Hoeber Medical Books. (Trad. it. *La depressione*. Bollati Boringhieri, 1978).
- Domhoff, G. W. (2010). The case for a cognitive theory of dreams. Retrieved from http://www2.uscs.edu/dreams/Library/domhoff_2010a.html
- Foulkes, D. (1985). *Dreaming: A cognitive-psychological analysis*. Routledge.
- Hill, C. E. (1996). *Working with dreams in psychotherapy*. Guilford Press.
- Hobson, J. A. (2009). REM sleep and dreaming: Towards a theory of protoconsciousness. *Nature Reviews Neuroscience*, *10*(10), 803–813. <https://doi.org/10.1038/nrn2716>
- Hong, C. C. H., Harris, J., Pearlson, G. D., Kim, J. S., Calhoun, V. D., Fallon, J. H., Golay, X., Gillen, J. S., Simmonds, D. J., Van Zijl, P. C. M., Zee, D. S., & Pekar, J. J. (2009). fMRI evidence for multisensory recruitment associated with rapid eye movements during sleep. *Human Brain Mapping*, *30*(5), 1705–1722. <https://doi.org/10.1002/hbm.20634>
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress*,

Pain, and Illness. Delacorte Press.

Krakow, B., & Krakow, J. (2002). Turning nightmares into dreams. *The New Sleepy Times*.

Nir, Y., & Tononi, G. (2009). Dreaming and the brain: From phenomenology to neurophysiology. *Trends in Cognitive Sciences*, 14(2), 88–100. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2009.11.001>

Revonsuo, A. (2000). The reinterpretation of dreams: An evolutionary hypothesis of the function of dreaming. *Behavioral and Brain Sciences*, 23(6), 877–901. <https://doi.org/10.1017/S0140525X00004015>

Rezzonico, M., & Liccione, D. (Eds.). (2004). *Sogni e psicoterapia*. Bollati Boringhieri.

Rezzonico, M., & Strepparava, M. G. (2004). Percorsi di nascita del mondo del sé: I sogni nelle diverse organizzazioni di significato personale. In M. Rezzonico & D. Liccione (Eds.), *Sogni e psicoterapia* (pp. 127–179). Bollati Boringhieri.

Searle, J. R. (2004). *Mind: A brief introduction*. Oxford University Press. (Trad. it. *La mente*. Cortina, 2006).

Selfridge, O. G. (1959). Organization in the brain. *Psychological Review*, 66(4), 386–408. <https://doi.org/10.1037/h0042641>