

Stephen Aizenstat

VEGLIARE IL SOGNO

Teoria e pratica del *Dream Tending*

a cura di Riccardo Bernardini e Gian Piero Quaglino

Traduzione di Ludovica Blandino
e Maria Elisabetta Quaglino

Moretti&Vitali

A Jesse, Alia e Elijah

SOMMARIO

<i>Prefazione all'edizione italiana</i>	11
<i>Ringraziamenti</i>	15
INTRODUZIONE	17
<i>Capitolo 1</i> L'IMMAGINE VIVENTE	23
<i>Capitolo 2</i> LAVORARE CON GLI INCUBI	67
<i>Capitolo 3</i> L'UTILIZZO DELLE IMMAGINI VIVENTI NELLE GRANDI SFIDE DELLA VITA	91
<i>Capitolo 4</i> IL SOGNO DEL MONDO	139
<i>Capitolo 5</i> MEDICINE PER L'ANIMA	176
<i>Capitolo 6</i> IL CONCILIO DEL SOGNO: UNA PRATICA DI VITA	214

ESERCIZI DI DREAM TENDING

Capitolo Uno – L'immagine vivente

Associazione, amplificazione, animazione	33
Entrare nel regno del sogno vivente	40
Mettersi in contatto con l'io archetipico	41
Porre le domande fondamentali	45
Utilizzare il linguaggio per vivificare le immagini del sogno	48
Ospitare l'invitato	51
Mantenere la relazione con un'immagine attraverso i sensi	53
I portali dell'anima	58
L'immagine intelligente	61
L'immagine in evoluzione	64
L'amore per un'immagine	65

Capitolo Due – Lavorare con gli incubi

Connettersi alla propria forza e trovare figure di sostegno	73
Mantenersi saldi e acquisire conoscenza	76
Fare una "pausa" e creare separazione	79
Scoprire la vera natura della figura	83
Stabilire una relazione con la figura	87
Sperimentare la vitalità dell'immaginazione	89

Capitolo Tre – L'utilizzo delle immagini viventi nelle sfide importanti della vita

Identificare la dipendenza e dare un nome all'immagine	94
Utilizzare l'associazione e l'amplificazione per collegare l'immagine del sogno alla dipendenza	97
Bloccare la compulsione	100
Stringere amicizia con l'immagine	103
Trovare la vera natura dell'immagine	106
Trovare un "punto d'incontro" per condividere i sogni	110
Creare un clima di sicurezza e un atteggiamento sensibile	112
Osservare i sogni senza giudicare	114
Trovare Eros	116
Prendersi cura del "matrimonio sacro"	123

Onorare il Terzo Corpo	125
Denaro e ambiente di lavoro	130
Collegli problematici	132
Cambiamenti repentini	133
Crisi sul lavoro	135
Trovare la vocazione	137

Capitolo Quattro – Il Sogno del Mondo

Paesaggio – l’aspetto dimenticato	147
Il mondo animato	151
Il paesaggio è la scena del sogno	156
L’immagine indigena	160
Attivismo Archetipico	168
Il mondo come un sogno	174

Capitolo Cinque – Medicine per l’anima

Denominazione	186
L’Offerta	192
L’Offerta più Potente	211

Capitolo Sei – Il Concilio del Sogno – Una Pratica di Vita

Scegliere le immagini	218
Dare forma alle figure	220
Scegliere il luogo	221
Collocare le figure	224
Ascoltare profondamente	225
Vivere il Concilio	227
Chiusura del Concilio	228
Lavorare con le figure Ombra	239
Trovare l’impulso essenziale	245
Immagini dal sogno da svegli	248
Il Concilio del Sogno dell’Anima	252

Prefazione all'edizione italiana

Cominciamo con l'accantonare un pensiero, se mai l'avessimo o l'avessimo avuto: che il sogno sia sempre e solo “da interpretare”. Certo, il sogno che, si sa, ha l'abitudine di esprimersi in un linguaggio bizzarro, se non del tutto incomprensibile – un linguaggio di immagini talvolta inquietanti talaltra assolutamente straordinarie e, comunque, lontane, se non lontanissime, da quelle che potremmo considerare un puro e semplice riflesso dello “specchio della realtà” –, ci appare sempre “bisognoso” di interpretazione. Di fronte a un sogno non abbiamo molte alternative: lo lasciamo svanire in un pallido ricordo diurno, in un brandello di memoria, con il sospetto che ben più straordinaria sia stata l'avventura notturna che non siamo riusciti a trattenere; oppure ci aggrappiamo a ciò che resta, alle poche o tante immagini (perché, fortunatamente, accade in qualche occasione che il sogno si imponga, al risveglio, con una inattesa chiarezza che si mantiene quasi inalterata nel tempo), e ci incamminiamo su un sentiero di rilettura, di approfondimento, di decifrazione che ci impone, di necessità, il ricorso a uno strumento di “traduzione”.

È vero però che, scegliendo la seconda delle due alternative, quella dell'interpretazione, si potrebbe comunque fare non poca fatica nel giungere a ricostruire un qualche significato analitico, una qualche verità ermeneutica; anzi, potrebbe addirittura accadere di accorgersi che lo strumento interpretativo scelto, anziché tradurre, tradisce le immagini del sogno; o, anche, che il sogno stesso oppone

resistenza a ogni “manovra” che sia di forzatura della sua combinazione, di scassinamento del suo codice. In qualche caso, poi, lo stesso esito interpretativo potrebbe risultare ancora più incomprensibile di quanto non lo fossero, alla prima impressione, le immagini stesse del sogno. D’altra parte, ogni interpretazione è sempre associata a un desiderio di afferrare una verità pretesa. Un desiderio, peraltro, dal profilo ambiguo, per cui potremmo anche arrivare a dubitare del fatto che, seguendo il cammino interpretativo, si finisca non già per dischiudere la verità nascosta (latente) nelle immagini del sogno, quanto piuttosto quella che dovrebbe avere a che fare con l’interpretazione di se stessi non come sognatori, ma come presunti più o meno abili custodi di un qualche segreto del sogno.

Al di là di ogni tentativo di interpretazione, di ogni presunzione di metodo per via di associazione o di altro, la questione del nostro rapporto con il sogno dovrebbe essere considerata ripartendo in un certo senso dal principio. Il principio è che il sogno resta l’unico grande enigma che ancora ci abita, l’unica terra incognita capace di sollecitare una – per certi versi inspiegabile – volontà di conquista e di dominio: ciò è confermato proprio dal fatto che il sogno, ogni sogno, sembra resistere ostinatamente e tenacemente a questa volontà. Ma se, così facendo, il sogno non stesse in realtà invitandoci ad assumere un differente punto di vista? Se al nostro desiderio di interpretare il sogno non corrispondesse cioè un desiderio del sogno che ha a che fare, invece, con l’essere “trattato” in modo differente? Se così fosse, allora, la parola “interpretazione” potrebbe cominciare a risuonare in tutta la sua ambiguità, temerarietà e irragionevolezza. E noi potremmo convincerci che non sia assolutamente il caso di costringerlo al suo linguaggio (al linguaggio dell’interpretazione, cioè al nostro), ma che si debba piuttosto dialogare con il sogno tentando di esprimerci noi nella sua lingua. Mettersi in dialogo con la lingua del sogno e verificare se per caso il sogno non si faccia, per questa via, comprendere meglio potrebbe essere un ribaltamento del piano dell’interpretazione assai promettente. Ed è proprio da questo ribaltamento che Stephen Aizenstat ci offre, in *Vegliare il sogno. Teoria e pratica del Dream Tending*, una prospettiva radicalmente lontana da ogni teoria dell’interpretazione e, allo stesso tempo, profondamente innovativa: una esperienza di reale e profonda comunicazione (e “comunione”) con il sogno.

Stephen Aizenstat certamente conosce, e fa propria, l'avvertenza di Jung circa l'opportunità, quando si ha a che fare con i sogni, di abbandonare ogni teoria: «Non ho una teoria sui sogni, non so come si formino, non sono nemmeno del tutto convinto che il mio modo di trattarli meriti di essere chiamato "metodo"». Potremmo anzi considerare questo, l'abbandono di ogni teoria, come condizione preliminare, "mossa di apertura" di una qualunque relazione che voglia essere "amichevole" con il sogno e che, dunque, si proponga non tanto di parlare *del* sogno, quanto piuttosto di parlare *al* sogno. In questo senso, Stephen Aizenstat ha ben presente, e giustamente, che tutto ciò che appartiene al mondo del sogno appartiene anche a noi, ben più profondamente di quanto mai potrebbe appartenervi una qualunque teoria dell'interpretazione. Se anche non fossimo noi a poter parlare del sogno, il sogno certamente altro non farebbe che parlare di noi. Così, potrebbe valere convincerci del fatto che, per quanto il sognatore si adoperi a discendere per mezzo di una qualunque scala interpretativa nelle profondità in cui abita il sogno, se è realmente un sognatore avveduto si accorgerà di affondare in qualcosa in cui già è immerso. Il ribaltamento del piano consiste in questo: non è il sogno ad abitare in noi, ma noi ad abitare il sogno; nel sogno noi non siamo i padroni di casa, ma gli ospiti. Questa è la strada proposta dal Dream Tending per arrivare a *vegliare il sogno*, nell'unico modo in cui il sogno vuole esserlo.

C'è un invito, nella lezione di Stephen Aizenstat, che sta non nella *traduzione*, ma prima di tutto nella *tradizione* del sogno. Una tradizione antica e moderna al tempo stesso, e dunque sempre attuale, ancorata anzitutto a quel "secondo junghismo" rappresentato dalla psicologia archetipica di James Hillman. È proprio (anche) al pensiero hillmaniano, d'altra parte, che si ispira il grande progetto culturale e formativo del Pacifica Graduate Institute, che proprio in Stephen Aizenstat ha il suo fondatore e infaticabile promotore. È al Pacifica Graduate Institute che il metodo del Dream Tending è maturato, insegnato e affidato alla pratica di numerosi allievi.

Ma che cosa significa Dream Tending? Significa che il testo del sogno è da avvicinare non solo con il «metodo di un filologo, come se fosse un testo di difficile interpretazione, per esempio in latino, in greco o in sanscrito, di cui ignori certe parole, oppure come se fosse un testo frammentario, e (limitandosi) ad applicare il metodo

che qualsiasi filologo applicherebbe nel leggerlo» (Jung), ma anche attraverso una pratica che istituisca un vero spazio di conversazione e dialogo, di rappresentazione e interpretazione non ermeneutica bensì, prima di tutto, *scenica*. Con questa pratica, il “gioco” è quello di rispettare la profonda vitalità delle figure del sogno, così che esse possano continuare ad agire come immagini “incarnate”, reali e tangibili: una realtà e tangibilità che appartiene, in ogni caso, non al mondo della “lettera”, bensì a quello che, con Henry Corbin, potremmo riconoscere come l’“oltremondo” dell’immaginale.

È stato ancora Jung a sostenere che «non è possibile [...] capire un sogno se non comprendiamo la sua atmosfera, la storia delle immagini che gli sono sottese» e che «dobbiamo trattare i sogni tenendo conto delle sfumature, dobbiamo trattarli come un’opera d’arte; non in modo logico e razionale, nel modo cioè in cui si può fare una dichiarazione, ma con un certo ritegno e una certa delicatezza. È l’arte creativa della natura a creare il sogno, e quindi dobbiamo essere alla sua altezza quando tentiamo di interpretarlo». Il lavoro del Dream Tending ci conduce proprio a questo: a *vivere* il racconto delle proprie immagini oniriche. E se è vero che, come ancora sosteneva Jung, «il sogno è un teatro in cui chi sogna è in scena, attore, suggeritore, regista, autore, pubblico e critico insieme», allora non possiamo limitarci a osservare e comprendere la rappresentazione che su questo palcoscenico si svolge, ma dobbiamo viverla in prima persona. In questo senso, il Dream Tending è, almeno per il momento, la strada più promettente su cui incamminarci in direzione di questo nuovo “mondo” (prima che non modo) del *vegliare il sogno*.

Riccardo Bernardini e Gian Piero Quaglinò