

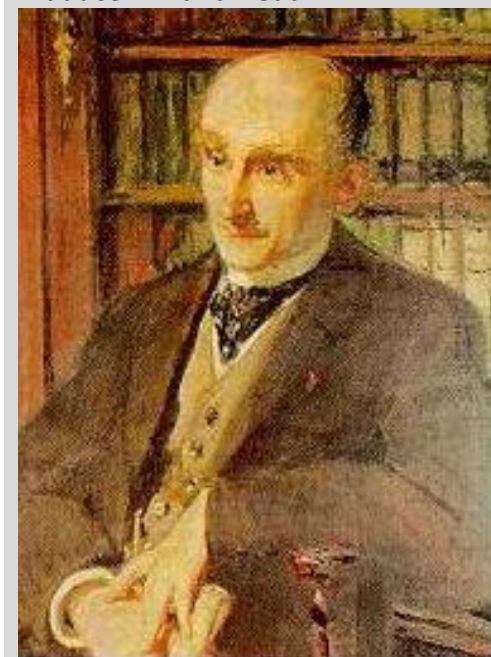
HENRI BERGSON Il sogno

Conferenza tenuta all'Istituto Generale di Psicologia

26 marzo 1901

3 e fine (2, n.4)

Traduce Viviana Reda



Ma allora, dov'è la differenza tra il percepire e il sognare? Che cos'è il dormire? Io non chiedo, beninteso, quali sono le condizioni psicologiche del sogno. È una questione da dibattere tra gli psicologi; è lontana dall'essere risolta. Mi domando come dobbiamo rappresentarci lo stato dell'anima dell'uomo che dorme. Poiché lo spirito continua a funzionare durante il sogno; si esercita – lo abbiamo visto – sulle sensazioni, sui ricordi; e sia che dorma che sia sveglio combina la sensazione con il ricordo che essa richiama. Il meccanismo dell'operazione sembra essere lo stesso in entrambe i casi. Tuttavia abbiamo da un lato la percezione normale dall'altro il sogno. Il meccanismo non lavora, qui e là, nello stesso modo. Dov'è la differenza? E qual è la caratteristica psicologica del sonno?

Non ci fidiamo troppo delle teorie. Si è detto che dormire consiste nell'isolarsi dal mondo esterno. Ma noi abbiamo dimostrato che il sonno non chiude i nostri sensi alle impressioni del fuori, di cui imprime la materia della maggior parte dei sogni.. si è visto ancora, nel sonno, un riposo del pensiero, una sospensione del ragionamento. Non credo che ciò sia più esatto. Nel sogno, diventiamo *indifferenti* alla logica, ma non del tutto *incapaci* alla logica. Dirò a costo di sfiorare il paradosso, che il torto del sognatore è di ragionare troppo. Eviterebbe l'assurdo se assistesse come semplice spettatore alla sfilata delle sue visioni. Ma quando vuole a tutta forza dare una spiegazione, la logica destinata a legare quelle immagini incoerenti, non può che parodiare la logica della ragione e rasentare l'assurdità. Riconosco d'altronde che le funzioni superiori dell'intelligenza si rilasciano durante il sonno, e che, anche se quella non è incoraggiata dal gioco incoerente delle immagini, la facoltà di ragionare si diverte a volte allora a contraffare il ragionamento normale. Ma si potrebbe dire altrettanto di tutte le altre facoltà. Noi caratterizziamo lo stato di sogno per l'abolizione del ragionamento, non più che per l'occlusione dei sensi. Lasciamo da parte le teorie e prendiamo i dati di fatto.

Bisogna istituire un esperimento decisivo. Uscendo dal sogno –poiché non si può fare un'analisi nel corso del sogno stesso- si spiegherà il passaggio dal sonno alla veglia, lo si costringerà così come si potrà: attento a ciò che è essenzialmente disattenzione, si sorprenderà, dal punto di vista della veglia, lo stato d'animo ancora presente dell'uomo che

dorme. È difficile, non è impossibile per chi si è esercitato con pazienza. Permettete al conferenziere di raccontarvi uno dei suoi sogni e ciò che ha creduto di vedere al risveglio. Dunque il sognatore si crede in tribunale, mentre arringa un'assemblea. Un mormorio confuso si alza dal profondo dell'aula. Si accentua: diviene un brontolio, pieno di grida, un baccano spaventoso. Infine risuonando da ogni parte, scandendo da un ritmo regolare, grido loro: "Alla porta! Alla porta!" Mi risveglio di soprassalto. Un cane abbaia nel giardino vicino e ogni "Bau, Bau" del cane si confondeva con un grido "Alla porta!" Ecco l'istante da cogliere. Il me della veglia che è apparso, sta ritornando verso il me del sogno che è ancora lì, e gli dice: "Ti colgo in flagrante delitto. Ti mi mostri un'assemblea che grida e qui c'è solo un cane che abbaia. Non provare a scappare; ti tengo in pugno; mi rivelerai il tuo segreto, mi lascerai vedere ciò che facevi." Al che il me del sogno risponderà: "Guarda: *io non faccio nulla*, ed è proprio questo il motivo per cui siamo diversi, tu ed io, l'uno dall'altro. Ti immagini che per ascoltare un cane che abbaia tu non devi fare nulla? Errore profondo! Tu fai, senza dubbio, uno sforzo cosciente. Bisognerà che prenda tutta la tua memoria, tutta la tua esperienza accumulata, che la conduci attraverso una contrazione (resserrement) improvvisa a presentarsi alla coscienza in uno solo di quei punti, il ricordo che rassomiglia maggiormente a questa sensazione e che può meglio interpretarla: la sensazione è allora ricoperta dal ricordo. Bisogna d'altronde ottenere l'aderenza perfetta, che non ci sia il più leggero scarto tra di loro (altrimenti tu sarai appunto nel sogno); questo "aggiustamento" viene assicurato dall'attenzione o piuttosto dalla tensione simultanea della sensazione e della memoria: così fa il sarto quando ha finito di misurare un vestito semplicemente imbastito, appunta spillo, chiude come può l'abito sul corpo che si presta. La tua vita, nello stato di veglia, è dunque una vita di lavoro, anche quando tu credi di non fare niente, poichè in ogni momento devi scegliere, in ogni momento escludere. Scegli tra le sensazioni soggettive che riappariranno nello stesso modo, quando dormi. Tu scegli, con una precisione e una delicatezza estremi, in mezzo ai tuoi ricordi, poichè scarti tutti i ricordi che non aderiscono sul tuo stato presente. Questa scelta che fai senza posa, questo adattamento continuamente rinnovato, è la condizione essenziale di ciò che si chiama buon senso. Ma adattamento e scelta ti mantengono in uno stato di *tensione* ininterrotta. Tu non te ne rendi conto al momento, non più di quanto ti accorgi della pressione atmosferica. Ma alla lunga ti stanchi. Avere buon senso è assai faticoso.

Ora, te l'ho sempre detto: sono diverso da te proprio in ciò che non faccio. Mi astengo semplicemente dal fare lo sforzo che fai senza tregua. Ti attacchi alla vita, io mi disinteresso di tutto. Dormire è disinteressarsi. Si dorme nell'esatta misura in cui ci si disinteressa. Una madre che dorme accanto a suo figlio potrà non sentire dei colpi di tuono mentre un sospiro di suo figlio la farà svegliare. Dorme davvero per il suo bambino?

Noi non dormiamo per ciò che continua ad interessarci. Tu mi chiedi cosa faccio quando dormo? Ti dico cosa fai tu quando sei sveglio. Tu mi prendi, -me, il me dei sogni, me, la totalità del tuo passato – e mi porti di contrazione in contrazione, a chiudermi nel piccolo cerchio che tu tracci intorno alla tua azione presente. Ecco questo è vegliare, questo è vivere la vita psicologica normale, è lottare, volere. Quanto al sogno, hai bisogno che te lo spieghi? È lo stato in cui ti trovi naturalmente quando ti abbandoni dal momento che smetti di fissarti su un solo punto, smetti di volere. Se tu insisti, esigi che ti si spieghi qualcosa, domandi come la

tua volontà si concentra, in tutto il momento della veglia, per ottenere istantaneamente e quasi incoscientemente la concentrazione di tutto ciò che tu porti in te sul punto che ti interessa. Ma indirizzati allora sulla psicologia della veglia. Essa ha per principale funzione di risponderti, poiché vegliare e volere sono una sola e stessa cosa.”

Ecco cosa direbbe il me dei sogni. E ci racconterebbe molte altre cose se lo lasciassimo fare. Ma è il tempo di concludere. Dov'è la differenza essenziale tra il sogno e la veglia noi saremo brevi dicendo che le stesse facoltà che si esercitano quando un uomo è sveglio o addormentato, ma esse sono tese in un caso, rilassate nell'altro. Il sogno è la vita mentale tuta intera, meno lo sforzo di concentrazione. Percepriamo, ricordiamo, ragioniamo ancora: percezione, ricordo e ragionamento possono abbondare nel sognatore, poiché l'abbondanza, nel dominio dello spirito, non significa sforzo. Ciò che esige lo sforzo è la precisione dell'aggiustamento. Poiché un abbaire di cani provocherebbe nella nostra memoria, il ricordo di u brontolio d'assemblea, non possiamo dirlo con certezza (?). Ma perché ci si possa ricollegare a ciò, di preferenza rispetto a tutti gli altri ricordi, quello di un cane che abbaia e perché solo da quel momento possa essere interpretato- cioè realmente essere percepito come l'abbaire di un cane- bisogna fare uno sforzo positivo. Il sognatore non ne ha la forza. In questo, solamente in questo, si distingue dall'uomo sveglio. Questa è la differenza. Essa si esprime sotto le forme (?). io non entrerei ne dettaglio; mi limiterei ad attirare la vostra attenzione su due o tre punti: l'instabilità del sogno, la rapidità con la quale può svolgersi, la preferenza che esso dà ai ricordi insignificanti.

L'instabilità si spiega facilmente. Ecco per esempio, nel campo visivo, una macchia verde disseminata di punti bianchi. Potrà prendere forma il ricordo di un prato con i fiori, quello di un biliardo con le biglie- molte altre cose ancora. Tutte vorrebbero rivivere nella sensazione, tutti corrono verso il proprio fine. A volte la rincorrono una dopo l'altra: il prato *diviene* il biliardo e noi assistiamo a trasformazioni straordinarie. A volte la raggiungono insieme: allora il prato è il biliardo, - assurdità che il sognatore cercherà forse di eliminare dal ragionamento che l'aggraverà ancora (?).

La rapidità dello svolgimento di certi sogni mi sembra essere un altro effetto della stessa causa. In qualche secondo, il sogno può presentarci una serie di avvenimenti che occuperebbe delle giornate intere durante la veglia. Conoscete l'osservazione di Alfred Meury: è rimasta classica, e per quanto se ne dica in questi ultimi tempo, la considero verisimile, poiché ho trovato dei racconti analoghi nella letteratura del sogno. Ma questa precipitazione delle immagini non ha nulla di misterioso. Tenete ben presente che le immagini del sogno sono soprattutto visive; le osservazioni che il sognatore crede di avere inteso sono, la gran parte delle volte, ricostruite, completate, amplificate al risveglio: può capitare anche che, in certi casi non è che il pensiero della conversazione, il suo significato globale, che accompagna le immagini. Ora, una moltitudine così grande di immagini visuali può essere dato tutt'insieme, panoramicamente; a maggior ragione resterà nella successione di pochi istanti. Non ci stupisce che il sogno riprenda in qualche secondo ciò che durerebbe più giorni di veglia; lo vede in sintesi; procede, in definitiva come fa la memoria.

Nello stato di veglia, il ricordo visivo che ci serve a interpretare la sensazione visiva è obbligata a coincidere esattamente con essa, seguendone lo svolgimento, occupando lo stesso tempo.

In breve la percezione cosciente degli avvenimenti esterni dura proprio quanto essi. Ma, nel sogno, il ricordo interpretativo della sensazione visuale riconquista la sua libertà; la fluidità della sensazione visiva fa in modo che il ricordo non vi aderisce; il ritmo della memoria interpretativa non deve adottare quello della realtà; e le immagini possono precipitarsi da lì se vogliono, con una rapidità vertiginosa, come farebbero quelle del film cinematografico se non se ne regolasse lo svolgimento. La precipitazione non diversamente dall'abbondanza, è segno di forza nel dominio dello spirito: è la regolazione, è la precisione dell'aggiustamento che reclama uno sforzo. Che la memoria interpretativa si tenda, che essa faccia attenzione alla vista che ella infine esca dal sogno: gli avvenimenti esterni scandiranno la sua marcia e rallenteranno la sua andatura- come in un orologio, la lancetta divide in parti e ripartisce su una durata di più giorni il movimento della molla che sarebbe quasi istantaneo se fosse libero.

Resterebbe da ricercare il motivo per cui il sogno preferisce questo o quel ricordo ad altri, ugualmente capaci di posarsi sulle sensazioni attuali. Le fantasie del sogno non sono quasi spiegabili più di quelle della veglia; al meno si può segnalarne le tendenze più evidenti. Nel sonno normale i nostri sogni riporteranno per lo più pensieri che sono passati come dei lampi o gli oggetti che noi abbiamo percepito senza fissare su di loro la nostra attenzione. Se la notte sogniamo degli avvenimenti insignificanti, e non i fatti importanti che avranno più occasioni di ricomparire. Mi associo completamente alle posizioni di Delage, di W: Robert, e di Freud su questo punto. Io sono nella via; aspetto il tram; non potrebbe toccarmi se mi tengo sul marciapiede; se, nel momento in cui mi sfiora, l'idea di un pericolo possibile mi attraversa lo spirito. Che dico? Se il mio corpo si sposta all'indietro istintivamente senza che io abbia coscienza di avere paura, potrei sognare, la notte seguente, che il tram mi travolga. Io assisto durante il giorno un malato di cui lo stato è disperato. Se un chiarore di speranza si accende in me per un istante- chiarore passeggero quasi impercettibile- il mio sogno durante la notte potrà mostrarmi il malato guarito; in tutti i casi sognerei una guarigione piuttosto che un morte o una malattia. In breve, ciò che ritorna di preferenza è ciò che era meno rimarcato. Niente di strano fin qui. Il me che sogna è un me distratto, che si rilassa. I ricordi che si armonizzano meglio col sogno sono i ricordi di distrazione che non portano il segno dello sforzo.

Queste sono le osservazioni che volevo presentare sul tema del sogno. Sono evidentemente incomplete. Non conducono che al sogno che conosciamo oggi a quelli di cui ci si ricorda e che appartengono al sonno leggero. Nel sonno profondo, si possono fare sogni di un'altra natura, ma non ne resta molto a risveglio. sono incline a credere- ma per ragioni soprattutto teoriche e di conseguenza ipotetiche- che allora abbiamo una visione molto più cosciente e dettagliata del nostro passato. Sul sonno profondo la psicologia dovrà indirizzare i suoi sforzi, non solo per studiarne la struttura e il funzionamento della memoria incosciente, ma per osservare i fenomeni più misteriosi che rivela la "ricerca psichica". Non mi avventurerei mai su questo terreno; non posso tuttavia evitare di attribuire qualche importanza alle osservazioni raccolte con così grande zelo dalla "Society for psychical Resaerch". Esplorare l'inconscio, lavorare nel sottosuolo dello spirito con dei metodi particolarmente appropriati, questo sarà il compito della psicologia nel secolo a venire. Non dubito che belle scoperte l'attendano, importanti forse come lo sono state, nei secoli passati, quelle delle scienze fisiche e naturali. Non le indirizzo perciò un voto di fede, ma, in conclusione, un augurio di speranza.