

HENRI BERGSON Il sogno

Conferenza tenuta all'Istituto Generale di Psicologia

26 marzo 1901

Traduce Viviana Reda



L'argomento che l'Istituto di psicologia ha voluto che io trattassi dinanzi a voi è così complesso, solleva così tanti problemi, psicologici, fisiologici ed anche metafisici, avrebbe bisogno di così tanti approfondimenti – e noi abbiamo così poco tempo - che vi domando il permesso di saltare ogni preambolo, di eliminare ogni cosa accessoria, e di arrivare subito al cuore del problema.

Eccomi davanti al sogno. Vedo sfilare dinanzi a me ogni sorta d'oggetto; nessuno di essi esiste davvero. Credo di muovermi avanti, indietro, di attraversare una serie d'avventure, mentre sono sdraiato nel mio letto, molto tranquillamente (adagiato). Mi ascolto parlare e sento ciò che mi

rispondono; anche se sono solo e non dico nulla. Da dove viene l'illusione? Perché si percepiscono come se fossero realmente presenti persone e cose?

E prima, non c'è proprio nulla? Una certa materia sensibile non si offre dunque alla vista, all'udito, al tatto, nel sonno come nella veglia? Chiudiamo gli occhi e vediamo cosa succede. Molte persone direbbero che non succede nulla, sono quelle che non guardano attentamente. In realtà si percepiscono molte cose. Prima uno sfondo nero. Poi macchie di diversi colori, alle volte smorti, altre di un singolare splendore. Queste macchie si dilatano e si contraggono, cambiano forma e sfumatura, sconfinano le une sulle altre. Il cambiamento può essere lento e graduale. Oppure di estrema rapidità. Da dove viene questa fantasmagoria? I fisiologi e gli psicologi hanno parlato di "polvere luminosa", di "spettri oculari" o di "fosfemi" attribuendo queste apparenze a modificazioni leggere che si producono senza sosta nella circolazione della retina o ancora alla pressione che la palpebra chiusa esercita sul globo oculare, stimolando meccanicamente il nervo ottico. Ma poco importa la spiegazione del fenomeno e il nome che gli hanno dato. Si riscontra ovunque e fornisce, senza alcun dubbio la stoffa da cui noi ricaviamo molti dei nostri sogni

Già Alfred Maury e, nello stesso periodo, il marchese d'Harvey di Saint – Denis avevano sottolineato che queste macchie colorate che formano linee in movimento possono consolidarsi quando ci si assopisce, disegnando così i contorni degli oggetti che vanno a formare il sogno. Ma bisogna essere cauti con queste osservazioni, poiché proviene da psicologi che per metà si ingannavano. Un filosofo americano G.T. Ladd, professore a Yale, ha immaginato un metodo più rigoroso, ma di difficile applicazione, poiché prevede una specie di addestramento. Esso consiste nel tenere gli occhi chiusi al risveglio, e trattenendo qualche istante il sogno che sta per prendere il volo- spicca il volo dal campo della visione e anche senza dubbio, da quello della memoria. Allora si vedono oggetti del sogno dissolversi in fosfemi, e confondersi con le macchie colorate che l'occhio percepiva realmente con le palpebre chiuse. O ancora il sogno ci portava in alto mare ; a perdita d'occhio l'oceano dispiegava onde grigie ricoperte di bianca schiuma. Al risveglio tutto si confonde in una grande macchia grigia cosparsa di punti luminosi. La macchia era lì come i punti luminosi. Alla nostra percezione si offriva, durante il sogno, una "polvere visiva" e proprio questa polvere era servita alla fabbricazione del sogno.

Ma, basta questa sola? Per parlare solo del senso della vista, diciamo che accanto a sensazioni visive la cui causa è interna, ce ne sono altre che hanno invece una causa esterna. Anche se le palpebre sono ben chiuse, l'occhio distingue ancora la luce dell'ombra e riconosce anche, fino a un certo punto, la natura della luce. Ora, le sensazioni provocate da una luce reale sono all'origine di molti sogni. Una bugia che illumina all'improvviso farà sorgere nel dormiente, se il sonno non è troppo profondo, l'idea di un incendio. Tissiè ne cita due esempi; B....sogna che il teatro d'Alessandria è in fiamme, il fuoco rischiara tutto il quartiere. D'un tratto si ritrova nel mezzo del bacino della Piazza dei Consoli; una rampa di fuoco accende le catene che legano grossi ceppi piazzati intorno al bacino. Poi si ritrova a Parigi all'Esposizione che è in fiamme...assiste a scene strazianti. Si risveglia di soprassalto. I suoi occhi vengono illuminati dal fascio di luce proveniente da una lampada smorzata che la (soeur de ronde) girava, passando, verso il suo letto. M-...sogna che si è arruolato nella fanteria da sbarco, dove era già stato arruolato. Va a Fort-de- France, a Toulon, a Lovient, in Crimea, a Costantinopoli. Vede dei bagliori, sente un tuono...assiste infine a un combattimento nel quale vede del fuoco uscire dalle bocche di un cannone. Si risveglia di soprassalto. Come B. era stato svegliato da un fascio di luce che la lanterna smorzata (de la soeur de ronde) proiettava. Questi sono i sogni che può provocare una luce viva e inattesa.

Abbastanza diversi sono i sogni che una luce continua e dolce, come quella della luna, può suggerire. Krauss racconta che una notte, svegliandosi, si accorse che tendeva ancora le braccia verso ciò che era stato, nel sogno, una giovane, ma che ora non era che la luna, che lo investiva dei suoi raggi. Questo non è il solo; sembra che i raggi della luna, carezzando gli occhi del dormiente, abbiano la virtù di far nascere apparizioni di vergini. Non sarebbe allora ciò che dice la favola di Endimione- il pastore mai addormentato – che la dea Selene (altrimenti detta la Luna) ama d'amore profondo?

Anche l'orecchio ha le sue sensazioni interiori- brusii, ronzii, sibili- che noi distinguiamo male quando siamo svegli e che il sonno rende nitide.

Infatti noi continuiamo, addormentati, a sentire rumori che provengono dall'esterno. Lo scricchiolio di un mobile, il fuoco che crepita, la pioggia che picchietta alla finestra, il vento che rappresenta la sua gamma cromatica nel camino mentre i suoni che disturbano ancora l'orecchio e che il sogno converte in conversazione, grida, concerti, etc.

Qualcuno sfrega delle forbici con delle pinzette vicino alle orecchie di Alfred Maury mentre dorme: così lui sogna di sentire le campane a martello e di assistere agli avvenimenti del giugno del 1848. Potrei citarvi altri esempi. Ma non gli importa che i suoni hanno lo stesso ruolo delle forme e di colori nella maggior parte dei sogni.

Le sensazioni vive predominano, spesso anche noi non facciamo che vedere, mentre crediamo allo stesso modo di comprendere. Ci capita, secondo un'osservazione di Max Simon di sostenere, di sostenere in sogno tutta una conversazione e di accorgere all'improvviso che nessuno parla, che nessuno ha parlato. C'è stato, tra il nostro interlocutore e noi, uno scambio diretto di pensieri, un colloquio silenzioso. Fenomeno strano e tuttavia semplice da spiegare. Bisogna generalmente che vi siano dei rumori realmente perché noi possiamo sentire dei suoni in sogno. Il sogno non crea nulla dal nulla, e laddove non siamo noi a fornirgli della materia sonora, esso fatica a creare sonorità nuove. Il tatto interviene del resto allo stesso modo dell'udito. Un contatto, una pressione, arrivano ancora alla coscienza durante il sonno. Condizionando le immagini che occupano il campo visivo in quel dato momento, la sensazione tattile potrà modificarne forma e significato.

Supponiamo che all'improvviso si faccia sentire un contatto tra il corpo e la camicia, colui che dorme ricorderà che è vestito con un abito leggero. Se crede allora di camminare per strada, è in queste semplicissime vesti che si mostrerà agli sguardi dei passanti. Essi, d'altronde, non saranno scioccati, poiché è raro che le eccentricità a cui ci abbandoniamo in sogno stupiscano gli spettatori. (...). Ho citato un sogno molto ricorrente. Ed eccone un altro che molti tra di voi avranno fatto. È il sogno di volare, planare attraverso lo spazio senza toccare terra. In generale, quando si verifica una volta, tende a farlo una seconda, e ad ogni nuova esperienza si tende a pensare: "Spesso ho sognato che volavo più in alto del sole, ma questa volta sono ben sveglio. Ora so bene, e lo farò vedere anche agli altri, che ci si può affrancare dalle leggi della gravità." Se vi risvegliate bruscamente ecco cosa riscontreterete. Sentivate che i vostri piedi avevano perso il loro punto d'appoggio, dal momento che voi eravate distesi in effetti. D'altra parte, non credendo di dormire, non avevate coscienza d'essere coricati.

Vi siete detti che non toccavate terra come se voi foste in piedi. Questa era la convinzione che ha condizionato lo svolgimento del sogno. Tenetelo ben presente, nel caso in cui sentite di volare, o credete di lanciare il vostro corpo verso destra o verso sinistra, sollevandolo con un movimento brusco del braccio, come un colpo d'ala. Ora, questo lato è quello nel quale voi siete addormentati. Svegliatevi e riscontreterete che la sensazione di sforzo per volare si confonde con la sensazione di pressione del braccio e del corpo contro il letto. Questo, staccato dalla sua causa, non era più che una vaga sensazione di fatica, attribuibile ad uno sforzo. Legata allora alla convinzione che il vostro corpo aveva lasciato il suolo, si è configurata nella sensazione precisa di sforzo per volare.

È interessante vedere come le sensazioni di pressione, risalendo fino al campo visivo e profittando della polvere luminosa che lo occupa, possono traspirarsi in forme e colori. Max Simon sognò un giorno che si ritrovava davanti a due pile di lingotti d'oro, che queste pile erano diseguali e che lui si affannava per renderle uguali ma non ci riusciva. Questo sentimento, divenendo sempre più grande, finì per risvegliarlo. Si accorse allora che i suoi piedi non erano allo stesso livello e cercavano invano di avvicinarsi. Di lì proveniva evidentemente quella sensazione di disuguaglianza che, irrompendo nel campo visivo, incontrandovi forse (questa è la mia ipotesi) una o più macchie gialle, si era tradotta nell'immagine visiva della disuguaglianza delle pile d'oro.

C'è dunque, immanente alle sensazioni tattili durante il sogno, una tendenza a visualizzare e a inserirsi nel sogno in questo modo. Più importanti sono le sensazioni del tatto interno che provengono da tutti i punti dell'organismo e più in particolare dalle viscere. Il sonno può donare o piuttosto rendere loro una finezza e un'acutezza singolari. Senza dubbio erano lì durante la veglia ma noi eravamo distratti dall'azione, vivevamo esteriormente a noi stessi; il sonno ci fa rientrare in noi. Accade che persone soggette a laringiti, amigdaliti, etc., si rammentano del loro male nel mezzo di un sogno e provano allora un pizzicore detestabile. Una semplice illusione, si dicono al risveglio. Ma l'illusione diviene ben presto realtà. Citiamo delle malattie o incidenti gravi, attacchi di epilessia, affezioni cardiache che sono state previste, profetizzate proprio in sogno. Non ci meravigliamo se i filosofi come Schopenhauer attribuiscono ad ogni organo la forza di provocare sogni specifici che li rappresentano simbolicamente, e infine se dei medici come Antiquès hanno scritto sul modo di utilizzarli per la diagnosi delle malattie. Più recentemente Tissè ha mostrato come i problemi di digestione, di respirazione, di circolazione si traducono in tipi specifici di sogni. Riassumiamo. Nel sogno naturale i nostri sensi non sono chiusi alle impressioni esterne. Senza dubbio non hanno la stessa precisione; ma in compenso essi trovano molte impressioni soggettive che passano inosservate durante la veglia, quando non ci muoviamo in un mondo esterno comune a tutti gli uomini, e che ricompaiono nel sonno, perché allora noi non viviamo che per noi stessi. Non si può neanche dire che la nostra percezione si restringe quando dormiamo; piuttosto essa allarga, in certe direzioni almeno, il suo campo d'azione. È vero che perde in tensione ciò che guadagna in estensione. (...?...). Non di meno è con la sensazione reale che si formano i sogni.

Come fabbrichiamo i sogni? Le sensazioni che ci servono da materia sono vaghe ed indeterminate. Prendiamo quelle che figurano in primo piano, le macchie colorate che si creano davanti ai nostri occhi quando abbiamo le palpebre chiuse. Linee nere su uno sfondo bianco. Esse potranno rappresentare un tappeto, una scacchiera, una pagina di scrittura. Chi sceglierà? Qual è la forma che la scelta imprimerà all'indecisione della materia? Questa è la forma del ricordo.

Sottolineiamo anzitutto che il sogno non crea generalmente nulla. Senza dubbio si cita qualche esempio di travaglio artistico, letterario o scientifico, eseguito nel corso di un sogno. Non citerò che il più noto di tutti. Un musicista del XVIII secolo, Tartini, si accingeva a comporre, ma la musa si mostrava ribelle. Si addormentò; ed ecco che apparve il diavolo in persona, si impadronì del violino e suonò la musica desiderata. Questa composizione Tartini la scrisse a memoria al suo risveglio; egli ce l'ha trasmessa sotto il nome di Sonata del Diavolo.

Ma non possiamo trarre conclusioni da un racconto così sommario. Bisognerebbe sapere se Tartini portò a termine la musica mentre cercava di rammentarla. L'immagine del sognatore si risveglia aggiunge talvolta qualcosa al sogno, lo modifica a posteriori, riempiendo i vuoti che possono essere considerevoli. Ho cercato delle osservazioni più approfondite e soprattutto più autorevoli; non ho trovato altro che la testimonianza del romanziere Stevenson. In uno strano saggio intitolato "Capitolo sui sogni", Stevenson ci informa che i suoi racconti più originali sono stati composti o almeno abbozzati, in sogno. Ma, leggete attentamente il capitolo: vedrete che l'autore ha conosciuto, durante un certo periodo della sua vita, uno stato psicologico nel quale gli era difficile sapere se il suo stato fosse di sonno o di veglia. Credo, in effetti, che mentre lo spirito crea durante lo sforzo che richiede la creazione di un'opera o la soluzione di un problema, non c'è sonno; - almeno la parte dello spirito che lavora non è la stessa che sogna; essa persegue, nell'inconscio, una ricerca che resta senza influenza nel sogno e che si manifesta solo al risveglio.

Quanto al sogno in se stesso, esso non è che una resurrezione del passato. Ma è un passato che non possiamo non riconoscere. Spesso si tratta di un dettaglio dimenticato, di un ricordo che sembrava rimosso e che si celava in realtà nel profondo della memoria. Spesso anche l'immagine evocata è quella di un oggetto o di un fatto percepito distrattamente, quasi inconsciamente, durante la veglia. Soprattutto, ci sono dei frammenti di ricordi che la memoria ritrova qui e là, e che presenta alla coscienza del dormiente sotto una forma incoerente. Davanti a questo assemblaggio sprovvisto di senso, l'intelligenza (che continua a ragionare, per quanto si dica il contrario) cerca una spiegazione; essa attribuisce l'incoerenza a delle lacune che essa colma evocando altri ricordi, i quali, presentandosi spesso nello stesso disordine, richiedono a loro volta una nuova spiegazione, e così di seguito. Ma non insisterò su questo punto per il momento. Mi basti dire che, per rispondere al problema più importante, la forza informativa dei materiali trasmessi dagli organi di senso, ossia la forza che converte in oggetti precisi e determinati le vaghe impressioni ricevute dall'occhio, dall'orecchio, da tutta la superficie e da tutta l'interiorità del corpo, è il ricordo.

Il ricordo! Nello stato di veglia, noi abbiamo dei ricordi che appaiono e scompaiono, reclamando la nostra attenzione volta per volta. Ma questi sono dei ricordi che si legano strettamente alla nostra situazione e alla nostra azione. Mi ricordo in questo momento il libro del marchese d'Hervey sui sogni. Il fatto che io stia trattando il problema dei sogni, che io mi trovi all'Istituto di Psicologia; il mio ambiente, la mia occupazione, ciò che io percepisco e ciò che sono chiamato a fare, tutto, insomma, orienta in una direzione particolare l'attività della mia memoria. I ricordi che evochiamo durante la veglia, per quanto strani ci possano apparire in relazione alle preoccupazioni del presente, si riallacciano sempre a qualche aspetto della nostra vita.

1 e cont.