



Pratica del Reve Eveillé Dirigé.

Il sogno da svegli guidato (reve éveillé dirigé o RED) di Robert Desoille è stato all'inizio un esperimento svolto "tanto per vedere".

L'elaborazione di una teoria di riferimento capace di spiegare ciò che accade esattamente durante un sogno da svegli guidato è estremamente difficile, poiché è difficile racchiudere entro confini stabili ciò che per natura è in continuo mutamento.

Il sogno da svegli guidato è una tecnica che permette di accedere con relativa semplicità a quella riserva inesauribile di risorse che i soggetti hanno acquisito nel corso della loro esperienza di vita.

Lo stato mentale attivato dal RED è uno stato sfumato che sta a metà fra la veglia ed il sonno. Possiamo definirlo come uno stato ipnoide caratterizzato, a livello comportamentale, da rilassamento psicomotorio, battito delle palpebre, chiusura degli occhi (che tuttavia può essere facoltativa) e piacevole sensazione di benessere globale. Lo stato mentale del RED è ben più vicino allo stato di veglia che allo stato di sonno e prevede due condizioni a cui deve adempiere il soggetto:

• abbassare il livello di critica

• conservare il ricordo preciso di quanto avvenuto durante il corso della seduta.

Lo psicologo favorisce l'innescarsi di quello stato mentale favorevole alla fantasticheria ed interviene proponendo semplici stimoli immaginativi per osservare le reazioni emotive del soggetto. La descrizione delle immagini visualizzate dal soggetto permette di entrare in contatto con la sua sfera affettiva osservandone pertanto i comportamenti abituali.

L'obiettivo generale che ci si pone con questa tecnica è quella di modificare l'atteggiamento del soggetto durante il suo sogno e trasferire questo nuovo schema mentale durante lo stato di veglia. Se il soggetto di fronte a certe immagini prova disgusto, rabbia, paura o qualunque altro sentimento negativo, bisogna aiutarlo a superare questa reazione nella misura in cui essa risulta non adattativa nel contesto di vita abituale.

Nel RED si lavora, come abbiamo detto, con la fantasia, e pertanto molte scene rappresentate durante i sogni da svegli guidati non hanno collegamenti precisi con la realtà quotidiana. Quello che tuttavia rimane costante è l'atteggiamento di risposta del soggetto di fronte ai diversi stimoli. Il modo di reagire durante il sogno è lo stesso che il soggetto ha durante la veglia.

Uno dei primi compiti dell'ipnotista consiste nel ridare al soggetto il senso della sua responsabilità, guidandolo nell'affrontare le diverse immagini mentali

Generalmente le sedute hanno durata media di circa un'ora o un'ora e mezza (con possibili eccezioni ovviamente nei casi specifici). La prima parte della seduta è dedicata al racconto da parte del soggetto delle riflessioni o elaborazioni scaturite dalla seduta precedente. Poi si procede con l'induzione in trance, riproponendo quegli stimoli che si ritengono più significativi per il soggetto ai fini dell'obiettivo preposto. Questi stimoli possono essere raccolti dal terapeuta durante il colloquio preliminare, durante il racconto di eventuali sogni notturni oppure riprendendo i temi comparsi durante i RED precedenti. La durata del sogno può variare da 35 a 50 minuti in media.

Terminato il RED si dedica generalmente un momento alla rielaborazione di quanto emerso durante il sogno. Perlopiù la rielaborazione avviene a livello simbolico ed è compito del soggetto attribuire un senso di verità a quanto vissuto, in quanto è impossibile dare un'interpretazione oggettivamente corretta di quanto avviene nel RED. Ciò che è invece importante è il significato che ciascun soggetto attribuisce all'esperienza fatta e alle rappresentazioni mentali che costruisce in seguito. Lo psicologo ha solo il compito di innescare e favorire questo processo di elaborazione soggettiva, senza proporre interpretazioni personali, ricordandosi sempre che il buon counsellor non aggiunge nulla di nuovo ma semplicemente tira fuori ciò che è presente nelle risorse inconscie del soggetto.

Dopo l'utilizzo di questa tecnica con diversi soggetti, ritengo che la spiegazione migliore di ciò che avviene durante il RED è quella che la persona costruisce unendo poco per volta tutti i pezzi e utilizzando tutto ciò per motivare un cambiamento nella propria vita. In sintesi, ogni interpretazione, purchè nasca dal soggetto, è sicuramente quella giusta e la migliore possibile in quel momento.

E' altresì vero che durante i RED è possibile osservare la comparsa di diverse immagini simboliche significative che il counsellor può utilizzare per impostare il lavoro successivo.

Ritornando alla psicologia junghiana, possiamo osservare come i RED siano ricchi di immagini archetipiche. Se vogliamo comprendere questo "linguaggio intimo" dobbiamo trovare analogie tra la situazione del sogno e quella della vita di veglia.

Possiamo tenere a mente il significato generale di alcuni simboli archetipici ma il significato particolare verrà trovato dal soggetto in funzione dei suoi obiettivi, aiutato dal terapeuta.

La tecnica originaria di Desoille prevede inoltre che il soggetto scriva dettagliatamente il racconto di ogni seduta in modo da fissare e rielaborare in modo molto concreto il lavoro svolto.

Un'ipotesi teorica alla base del *reve éveillé dirigé*.

Sulla parte mediale degli emisferi cerebrali, proprio intorno al talamo esiste una zona di corteccia cerebrale denominata giro del cingolo o corteccia cingolata. Ad essa sono connesse diverse strutture come l'ipotalamo, il talamo, l'ippocampo, il fornice, il corpo mammillare, l'amigdala, l'area del setto, il fascio mediale del proencefalo, che tutte insieme formano il sistema limbico. Papez nel 1937 avanzò l'ipotesi che il lobo limbico facesse parte del circuito nervoso che costituisce il substrato anatomico del comportamento emozionale. Da allora numerosi esperimenti hanno dimostrato che la stimolazione elettrica di questa zona del cervello evoca delle risposte di tipo emotivo sia nell'uomo che nell'animale.

Papez argomentò inoltre che, poiché le emozioni raggiungono il livello di coscienza ed influenzano il pensiero, e viceversa, il circuito limbico dovesse essere collegato con alcune aree corticali, che oggi sappiamo essere le aree neocorticali.

Lo schema sottostante esemplifica graficamente il circuito nervoso delle emozioni:

La reazione emozionale non è innescata da qualunque stimolo che agisce sull'organismo. Nell'essere umano gli stimoli complessi vengono filtrati, valutati e confrontati con le esperienze precedentemente acquisite e con le informazioni geneticamente programmate. Questo processo conosciuto come "valutazione cognitiva" è effettuato dalle strutture corticali dell'encefalo. Ne consegue che tanto più complesse sono le strutture corticali tanto maggiore è la variabilità individuale della risposta.

La risposta emozionale allo stress può attivare due tipi di risposta secondo l'ipotesi di Selye: una definibile "programma biologico" e l'altra "programma comportamentale". In condizioni ottimali i due programmi vengono attivati in modo coordinato e parallelo. Ciò si verifica nell'animale e nella specie umana nelle prime fasi della vita. Tuttavia nel corso dello sviluppo, l'imprinting, l'apprendimento e le condizioni ambientali contingenti tendono ad inibire o a rinforzare l'uno o l'altro programma, creando così uno "stile di reazione privilegiato" in ciascun soggetto.

Nello stile comportamentale di reazione l'emozione tende a manifestarsi prevalentemente attraverso comportamenti osservabili (movimento, comunicazione verbale e non verbale) a cui corrispondono particolari correlati intrapsichici (ansia, ostilità, gioia, ecc). Nello stile biologico di reazione, invece, l'emozione tende a manifestarsi prevalentemente attraverso i canali somatici.

I due stili di reazione appaiono collegati tra di loro con un rapporto "a bilancia" dove la maggior reattività comportamentale si accompagna ad una minore reattività a livello biologico-somatico e viceversa.

Il termine stress è oggi entrato a far parte del linguaggio comune ed è utilizzato spesso in modo inappropriato. Ad esempio, allo stress viene quasi sempre data una connotazione negativa e viene considerato una concausa costante di molte malattie psichiatriche e psicosomatiche. Tuttavia sappiamo che esistono almeno due forme di stress.

L'eustress, o stress fisiologico, è parte integrante della vita di ciascun organismo e pertanto non può essere considerato un evento negativo.

Hans Selye, endocrinologo, definì, nel 1950, lo stress come "risposta aspecifica dell'organismo ad ogni richiesta effettuata su di esso". Le richieste o stimolazioni sull'organismo possono essere esterne (stimolazioni fisiche, chimiche o biologiche) oppure interne (pensieri e percezioni).

"Lo stress è il sale della vita" o "La mancanza assoluta di stress significa morte" sono due celebri affermazioni di questo autore che fanno capire come in realtà lo stress è qualcosa di estremamente fisiologico e pertanto non negativo.

Generalmente si identificano diverse fasi di reazione allo stress:

- la fase reattiva,
- la fase di resistenza
- la fase di esaurimento.

Lo stress, nel suo ciclo naturale, costituisce pertanto una funzione fisiologica di adattamento ad una condizione variabile.

Esiste tuttavia una condizione definita di stress cronico o distress, che rappresenta spesso la premessa per la comparsa di varie malattie somatiche e psicosomatiche. Per stress cronico si intende una condizione nella quale l'attivazione biologico-comportamentale indotta dallo stressor non si esaurisce nel tempo ma si

mantiene costante con tendenza all'aumento progressivo senza ritorno alla situazione di baseline. In pratica il processo fisiologico viene interrotto inibendo la fase di esaurimento dell'evento stressante.

Paradossalmente possiamo dire che non è la presenza di stress (evento fisiologico) la causa dei diversi disturbi psicosomatici ma l'assenza della fase di disattivazione dallo stress.

Facendo riferimento alla teoria di Pavlov sui condizionamenti, integrata con le attuali conoscenze neurofisiologiche, possiamo sostenere che esiste una categoria di stimoli che provocano la comparsa di riflessi innati, relativamente semplici e poco numerosi. In questi casi l'informazione stimolo raggiunge direttamente l'ipotalamo che per le funzioni che svolge ha ricevuto il nome di ganglio cefalico del sistema nervoso autonomo. A seconda dell'area dell'ippocampo che viene attivata dall'evento stimolante, si evocano diverse reazioni vegetative quali ad esempio alterazioni della frequenza cardiaca, della pressione arteriosa, della piloerezione, ecc. Questo appena descritto è il sistema che deriva dall'eccitazione sensoriale e che Pavlov definisce di primo grado. Questo sistema è identico a quello presente nella specie animale, ed è relativamente semplice e non richiede nessun controllo cosciente.

Pavlov sostenne inoltre che l'uomo possiede la particolarità di reagire ad un altro sistema di segnalazione. Ciò che differenzia l'uomo dall'animale è la presenza di un secondo sistema di segnalazione, attivato da segnali di secondo grado costituiti da immagini generalizzate e astratte dalla realtà, parole pronunciate, udite, lette o semplicemente da pensieri. Questo secondo sistema coinvolge, oltre al sistema limbico, le strutture corticali superiori che modulano il comportamento attraverso feedback costanti.

Questi due sistemi sono strettamente connessi fra loro si influenzano reciprocamente.

La teoria del condizionamento di Pavlov sostiene che ogni segnale, di primo o secondo grado, crea una connessione funzionale che genera un comportamento. Se il segnale viene ripetuto e rafforzato più volte la connessione funzionale assume il carattere di un automatismo.

La domanda che ci poniamo ora è se è possibile eliminare un automatismo, qualora si rivelasse inadeguato, e sostituirgli un comportamento più adatto alla situazione. La risposta è affermativa.

Semplicemente Pavlov parlò di rieducazione, attraverso l'apprendimento di nuovi schemi mentali in risposta a vecchi stimoli. Come si può fare?

Se partiamo dall'assunto che l'attivazione delle aree corticali (quindi l'aspetto cognitivo) può influenzare l'attivazione delle aree sottocorticali (quindi gli aspetti emotivi) e viceversa possiamo scegliere dove andare a lavorare.

Attraverso la psicoterapia classica, quindi attraverso il linguaggio in stato di veglia, con normale livello di critica e razionalità, andiamo a lavorare sul secondo sistema per modificare il primo.

Con l'ipnosi o il RED, abbassiamo la critica, inibiamo l'azione corticale attraverso la sincronizzazione dell'attività cerebrale (aumento onde alfa) che permette di raggiungere direttamente le aree sottocorticali. In questo caso utilizziamo un processo inverso al precedente, che immaginando la struttura anatomica del nostro encefalo, possiamo dire va dal basso verso l'alto. Usiamo le emozioni per modificare il pensiero, ovvero attiviamo i circuiti sottocorticali per modificare le connessioni a livello superiore.

Quella presentata è semplicemente una rielaborazione personale dell'ipotesi di ciò che plausibilmente accade a livello neurofisiologico durante la pratica del sogno da svegli guidati. Tuttavia essa presenta tutti i limiti delle ipotesi teoriche e pertanto va presa semplicemente come spunto di riflessione.

Infatti, ciò che è veramente importante ai fini di un percorso di counselling sono i risultati evidentemente osservabili nel comportamento, fisico e psichico, dei nostri pazienti.