

Luigi Bruno e Gabriella Bruno



Le conchiglie nei sogni

Un uomo ha bisogno di fare la sua provvista di sogni (Cit.)

Notizie
Ricerche
Studi

Copertine: elaborazione di *Baldo Ingrassia*

36 anno 2017

ed. CSЯ 2017 iddubruno@gmail.com

Luigi Bruno e Gabriella Bruno

 *a conchiglia nei sogni*

Mito, divinazione, psicologia

*Centro Studi e Ricerche
del Centro Sportivo Italiano
TRAPANI*

Non rinunciare ad un sogno
solo perche' pensi
che ti ci vorra' troppo
tempo per realizzarlo...
Il tempo passera' comunque

Nazim Hikmet

*Un uomo ha bisogno di fare la sua
provvista di sogni (Cit.)*

Non respingere i sogni.

Tutti i sogni possono
essere realtà, se il sogno non finisce.
La realtà è un sogno. Se sogniamo
che la pietra è pietra, questo è la pietra....
Ciò che scorre nei fiumi non è acqua,
è un sognare, l'acqua, cristallina.
La realtà traveste
il sogno, e dice:
"Io sono il sole, i cieli, l'amore".
Ma mai si dilegua, mai passa,
se fingiamo di credere che è più che un sogno.
E viviamo sognandola.
Sognare è il mezzo che l'anima ha
perché non le fugga mai
ciò che fuggirebbe se smettessimo
di sognare che è realtà ciò che non esiste.
Muore solo
un amore che ha smesso di essere sognato
fatto materia e che si cerca sulla terra.

Sognare è il mezzo che l'anima ha perché non le fugga mai ciò che
fuggirebbe se smettessimo di sognare che è realtà ciò che non esiste.
Muore solo un amore che ha smesso di essere sognato fatto materia e
che si cerca sulla terra.

Pedro Salinas y Serrano (1891/1951)



Centro Studi e Ricerche del C.S.I.

Trapani

INTRODUZIONE

Un accostamento alquanto difficile fra tre elementi il primo, quello che riguarda le conchiglie, il quale si riferisce ad un mondo naturalistico/materialistico, cioè a quel mondo, seppur misterioso sotto certi aspetti, che si vede e che si può toccare con mano, il secondo è quello che riguarda il sonno, un mondo che è al di fuori dalla nostra portata, che non si può toccare con mano, il terzo, il sogno, il quale svolge la propria "attività" durante il sonno. Il nostro percorso, irto di difficoltà, inizia con alcune indicazioni sulla conchiglia, per continuare su che cosa è il sonno e quali riflessi può avere su chi sogna, per proseguire, infine, sulla descrizione del sogno ed infine sul rapporto tra conchiglia e sogno.

Pertanto per potere parlare dei sogni è necessario iniziare a parlare del sonno visto come: *"fenomeno fisiologico che consiste in una cessazione temporanea e reversibile dello stato di veglia, con sospensione delle diverse attività sensitive e motorie che mantengono il soggetto in rapporto con l'ambiente"*.

L'alternarsi della veglia e del sogno è una caratteristica degli organismi animali, ed è in stretto rapporto con il succedersi del giorno e della notte, da cui dipende anche il carattere ritmico di diversi altri fenomeni *di carattere biologico*".

Il sogno è un fenomeno legato al sonno, in particolare alla fase REM, caratterizzato dalla percezione di immagini e suoni apparentemente reali.

Luigi Bruno e Gabriella Bruno



Tridacna gigas (foto Lorenzo Gigante)
(Chiesa di San Bartolomeo – Castelvetro TP)

La conchiglia marina

Conchiglia marina, figlia
della pietra e del mare biancheggiante,
tu meravigli la mente dei fanciulli.

Salvatore Quasimodo



La conchiglia

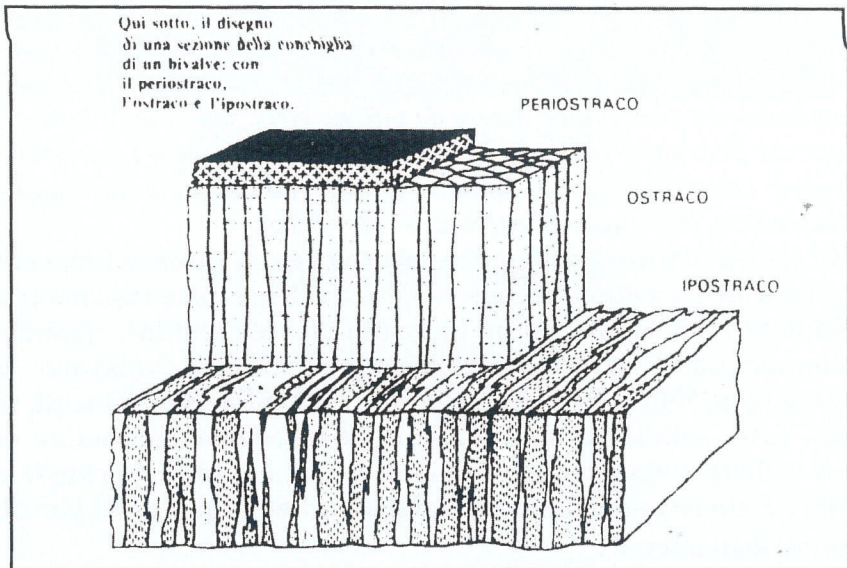
dal lat. conchylium, dal gr. konkhýlion, der. di kónkhē “concavità”.

Chi ha avuto la possibilità di andare al mare e passeggiare, almeno una volta lungo la spiaggia ha sicuramente raccolto qualche conchiglia per portarla a casa e, risvegliando la sua curiosità, inconsciamente si è chiesto di che materiale fosse fatta, come potesse avere forme, colori e ornamentazioni così diverse fra loro. *“Saepe ex socero meo audivi, cum is diceret socerum suum Laelium semper fere cum Scipione solitum rusticari eosque incredibiliter esse solitor, cum rus ex urbe tamquam e vinclis evolavissent. Non audeo dicere de talibus viris, sem tamen ita solet narrare Scaevola conchas eos umbilicos ad Caietam et Laurentum legere consuesse et ad omnem animi remissionem ludumque descendere. (Cicerone “De Oratore” (2-VI-22)*

Ho spesso sentito dire da mio suocero che suo suocero Lelio era generalmente solito trascorrere la sua villeggiatura insieme con Scipione e ritornare con lui incredibilmente bambino, quando, allontanandosi da Roma, come da un carcere, volavano in campagna. Non oserei dire certe cose di uomini così eminenti, se non fosse solito raccontarle. Scevola: avevamo l'abitudine di raccogliere sulla spiaggia di Gaeta e di Laurento conchiglie e piccole chioccioline, lasciandosi andare ad ogni genere di giochi, pur di distendersi”.

Bisogna sapere che la conchiglia è il risultato del processo di secrezione operato dal mantello, un ripiegamento cutaneo che ricopre (in modo più o meno ampio) il corpo dei molluschi. “La conchiglia è composta da costituenti inorganici come il carbonato di calcio (CaCO₃) più precisamente la parte interna

iridescente di *madreperla*, un tipo di cristallizzazione del carbonato di calcio detta *aragonite*; questo strato interno è detto **ipostraco**. Il secondo strato della conchiglia è detto **ostraco** ed è formato da *calcite*, altra cristallizzazione del carbonato di calcio. La parte esterna della conchiglia, **periostraco**, è una membrana organica costituita da *conchiolina* che ha lo scopo di tenere tutto unito e spesso nasconde gli stupendi colori delle conchiglie e il fosfato di calcio ($\text{Ca}_3(\text{PO}_4)$) elementi, entrambi, che gli animali estraggono dall'acqua di mare e che vengono integrati da sostanze organiche (solitamente un insieme di proteine complesse secrete dal mantello). La conchiglia contiene l'animale come una sorta di scatola durissima.



Disegno di una sezione della conchiglia di un bivalve: con il periostraco, l'ostraco e l'ipostraco.

Ha la funzione di proteggere il corpo del mollusco e non può essere paragonata alla sua casa in quanto si tratta di un esoscheletro che serve anche per sostenere gli organi del mollusco.

In caso di pericolo i bivalvi tengono fortemente accostate le due valve per mezzo di potenti muscoli, i gasteropodi invece chiudono l'apertura con l'**opercolo**, una specie di tappo corneo o calcareo che funge da porta di casa. E' pertanto un involucro più o meno resistente e sviluppato, che sta a difesa del corpo dei Molluschi e dei Brachiopodi. È una secrezione del mantello che avvolge tutto o in parte il corpo, oppure può essere ridotta di mole, e nascosta nello spessore del mantello. La materia che compone la conchiglia è distribuita in strati sovrapposti, dei quali il più vecchio è esterno, il più giovane interno. In parecchie specie si ha internamente uno strato di madreperla, ed esternamente lo strato dei prismi. Al di sopra di questo si trova molte volte uno strato cuticolare sottile (epidermide) o spesso (periostraco, o epiflosi). Il periostraco e lo strato dei prismi sono generati dal margine del mantello; lo strato di madreperla invece è formato con il contributo di tutto l'epitelio esterno del mantello. Le conchiglie possono aver aspetto porcellanaceo, con uno spesso strato di madreperla, vetroso, corneo, quando sono formate di sostanza prevalentemente organica ecc. Sono formate in massima parte di carbonato di calcio (90-95%) oltre che di fosfato di calcio e di sostanza organica chiamata conchiolina, una scleroproteina simile alle chitine, $C_{30}H_{48}O_{11}N_9$.

Capulus hungaricus
(Linneo, 1758)



La conchiglia e l'animale che la occupa, come tutti gli animali viventi hanno un proprio posto nella zoologia motivo per il quale è stato necessario determinare due branche ben precise per il loro studio: la Malacologia e la Conchiologia.

La **Malacologia** (dal greco μαλακός *malakós*, "molle" e -λογία *-logía*, da λόγος *lógos*, "discorso") è la branca della zoologia che studia i molluschi, mediante l'osservazione dei gusci e, soprattutto, delle parti molli, mentre la **Conchiologia** è la branca che si occupa delle sole conchiglie.

Rappresentazione della conchiglia

La conchiglia rappresenta il simbolo della fecondità collegata alla fecondità dell'acqua che la ospita e nella quale vive. Il suo disegno e la sua forma ricordano l'organo sessuale femminile. In alcuni casi, ospita una perla, dalla quale, forse, gli antichi trassero ispirazione per la storia di Afrodite.

Gli Aztechi consideravano Tecziztecatl, *quello della conchiglia*, il dio della luna. Ovviamente il suo simbolo è la conchiglia marina che, con la sua matrice femminile, richiama la nascita, la generazione. Del resto la luna presiede alla nascita della vegetazione ed alla vita in generale. La luna è, però, legata alla terra, alle forze sotterranee che si presentano sotto le spoglie di antiche divinità lunari. Come per i Maya, per i quali la conchiglia rappresenta il mondo sotterraneo ed il regno dei morti. La forma di una conchiglia, aggiunta al glifo solare, allude al Sole Nero, il sole notturno, il sole che visita i mondi inferiori.

Per questo la conchiglia è anche strettamente collegata all'idea della morte e, di converso, alla prosperità che essa auspica ad una persona oppure ad una generazione. Prosperità derivante dalla morte dell'occupante primitivo della conchiglia, dalla morte, dunque, della generazione precedente.

Nelle isole del Pacifico occidentale è stato scoperto un commercio di conchiglie lavorate a forma di bracciali o infilate in collane. Più che un commercio, questo rappresenta piuttosto un rito. *Kula*, la parola che indica il commercio in sé, significa "cerchio" e si applica anche al viaggio delle anime dei morti. I *mwali*, grandi bracciali intagliati nella parte superiore di una grande conchiglia conica, sono di genere maschile, rappresentano, nel loro peregrinare

nei commerci e negli scambi, il peregrinare del genere umano fino alla morte. Le lunghe collane di conchiglie rosse, *sulawa*, sono considerate di genere femminile e rappresentano l'impurità della carne e del sangue mestruale, l'incarnazione, la discesa dell'anima nella materia, la fecondità derivata dalla morte. Nei sogni la conchiglia compare come simbolo di libido. La conchiglia dalla quale nacque Venere è un simbolo tipicamente femminile, rappresentando la forma dell'organo sessuale femminile e ciò che da esso può nascere.

Non può essere lasciato sotto silenzio il fatto che la conchiglia racchiude qualcosa di delicato che può, a sua volta, contenere un oggetto ancora più prezioso: la perla.

Il sonno

Il sonno non è altro che la perdita momentanea di conoscenza. I neurologi hanno osservato la presenza di cinque stadi differenti: il primo è quello del sonno leggero; vi sono poi due stadi intermedi (*sonno Delta*) e un quarto stadio di sonno profondo. Queste quattro fasi sono chiamate *non Rem*, in quanto caratterizzate dall'assenza di movimenti oculari rapidi (*Rem: Rapid Eye Movements*). Il quinto stadio è viceversa distinto per movimenti oculari rapidissimi: è il *sonno Rem*, all'interno del quale vi è la presenza dei sogni. Queste cinque fasi si ripetono alternativamente.

È definito come uno stato di riposo contrapposto alla veglia.

In realtà questa definizione, come altre definizioni che si possono trovare su vari dizionari periodica sospensione dello stato di coscienza durante la quale l'organismo recupera energia; stato di riposo fisico e psichico, caratterizzato dalla sospensione, completa o parziale, della coscienza e della volontà, dal rallentamento delle funzioni neurovegetative e dall'interruzione parziale dei rapporti sensomotori del soggetto con l'ambiente, indispensabile per il ristoro dell'organismo) non è completamente vera.



Il nostro orologio biologico determina anche l'alternanza dei periodi di sonno e di veglia con un intervallo piuttosto regolare e costante all'interno del ritmo circadiano, a meno che intervengano alcuni fattori che dall'esterno possono condizionarne in parte il funzionamento.

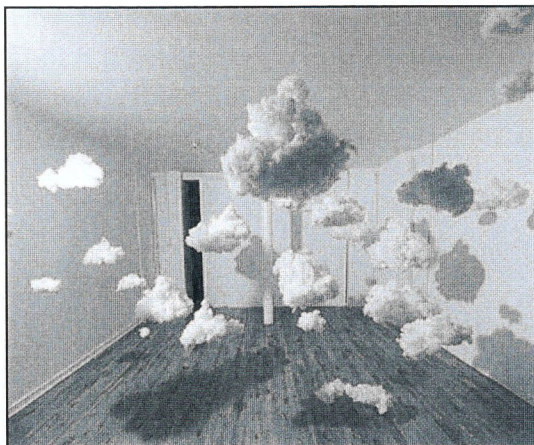
Il **sonno** normale è uno stato fisiologico consistente nell'interruzione provvisoria del cosiddetto *stato di veglia*.

Nell'uomo, ma in tutti gli animali in genere, il sonno è un irrinunciabile bisogno biologico, necessario per il riposo del corpo e per il ripristino delle normali funzioni fisiologiche. In esperimenti su cavie da laboratorio si è osservato che la privazione del sonno porta alla morte dell'animale. Le prove sull'uomo devono essere interrotte a causa dell'insorgere di numerosi disturbi fra cui delle serie alterazioni del comportamento. Il sonno è causa di numerose modificazioni sull'organismo, la pressione arteriosa si riduce, si abbassano sia la frequenza cardiaca sia la temperatura del corpo, c'è una riduzione della produzione di urina e dell'attività respiratoria, la muscolatura tende a rilassarsi ecc.; praticamente si ha un notevole abbassamento delle richieste metaboliche da parte dell'organismo.

La regolazione del sonno avviene in base a fattori omeostatici (la necessità di dormire aumenta quanto più è stato lungo il periodo di veglia precedente) e a fattori circadiani (in particolar modo il ciclo *luce-buio*).

Il sogno

È l'insieme di immagini e sensazioni che si osservano o si crede di vivere quando si sta sognando. Stato psichico di colui che dorme, tipico della fase REM (Rapid Eyes Movements) durante tale stato mentale si verifica la successione di immagini incontrollate dalla coscienza che



riproducono vicende più o meno coerenti. Dopo studi recenti, si è dimostrato che si manifestano tre periodi di sogno ogni notte, della durata di circa novanta minuti, anche se al risveglio i contenuti del sogno non vengono ricordati e la vicenda sognata sembra durare per un lasso di tempo più lungo.

Durante la fase sognante, si verificano anche movimenti dei bulbi oculari, da cui la denominazione REM. L'interpretazione dei sogni risale alle antiche arti divinatorie, ma è continuata anche nell'età moderna, con il lavoro della scuola psicanalitica di Freud.

Il sogno nel passato ha sempre suscitato la curiosità di tantissimi studiosi e non. Tutti se ne sono occupati, ma è con Sigmund Freud, che per la prima volta entriamo in esso in modo rivoluzionario. *L'interpretazione dei sogni* è stato scritto da Freud poco più di un secolo fa.

In Psicologia: *L'interpretazione dei sogni*

"I sogni apparentemente innocenti si rivelano essere l'opposto quando si prende la cura di interpretarli. Si potrebbe dire che sono lupi in veste d'agnelli." Sigmund Freud.

Secondo Sigmund Freud il sogno è la soddisfazione di un desiderio, secondo gli antichi greci il sonno è inviato dagli dei, Platone sostiene che anche il sonno è una forma di conoscenza. I latini considerano il sonno come ausilio alla vita, una sorta di consiglio e conforto a ciò che si teme o si spera mentre per molti ricercatori, il sogno è, più semplicemente, il guardiano del sonno.

Le emozioni e le sensazioni che proviamo durante la notte, le impressioni che il sogno suscita hanno molto significato, e l'interpretazione di tali sogni riveste un ruolo essenziale per il sognatore. Freud fu il primo ad approcciarsi all'interpretazione dei sogni, ma il suo punto di vista ricadeva sempre sul desiderio di natura sessuale, risultando riduttivo in quanto escludeva ogni altro tipo di significato.

Un altro studioso di fama mondiale che si avvicinò alla decifrazione dei sogni fu Carl Gustav Jung, che utilizzò un metodo molto simile a quello freudiano ma non così riduttivo, che incoraggia le libere associazioni.

Lasciando da parte i sogni tipici, tutti gli altri possono rimandare, prevalentemente, alla vita quotidiana del sognatore, alle sue relazioni psicologiche, alle preoccupazioni, ai suoi sentimenti e molto altro. Alle volte il sogno può essere una rilettura attenta di un determinato episodio, e la sua interpretazione può consentirci di migliorare la nostra vita interiore.

...chiaro, illuminante, piacevole, interpretabile

Sognare è un'esperienza umana spesso sottovalutata e relegata a bizzarra manifestazione notturna. I sogni, custodi del sonno, ci regalano momenti di intensa gioia, paura, stranezza, rabbia. Le emozioni si svegliano e circolano nella scena onirica che può essere vista come un viaggio in mete strane,



nascoste, inaspettate. Proprio come quando viaggiamo nella realtà, possiamo limitarci a vivere passivamente gli incontri e le avventure del nostro itinerario, oppure fermarle, pensarci su, attribuire un senso e un significato a ciò che il palcoscenico del sogno ci offre. Non è semplice interpretare un sogno, i simboli che contiene rimandano a tanti significati diversi, ma è possibile allenarsi a comprendere i propri viaggi interiori e averne una conoscenza sempre più precisa.

1. *I sogni svaniscono all'alba* lasciando dietro di sé delle tracce, delle sensazioni, dei flash magari in momenti inaspettati della giornata, quando qualcosa, qualcuno, una situazione risveglia il ricordo sopito. A volte ci si sveglia nel cuore della notte avendo ben in mente la trama e i dettagli di un sogno, poi al mattino tutto si sta già scolorendo, come un quadro cancellato dalla pioggia. Provare ad annotare tutto ciò che si ricorda al risveglio su un diario dei sogni

lasciato sul comodino, può essere utile per trattenere con più precisione ciò che si è sognato. Un appunto su cui tornare durante la giornata, lasciando libera la mente di vagare tra i ricordi del sogno è il primo strumento per riallacciare i nodi lasciati dal sogno.

2. *I sogni sono ricordi* della vita vigile. Per comprendere il significato del sogno è importante dapprima scremare ciò che del sogno appartiene a un ricordo della sera o del giorno prima: una notizia del telegiornale, un fatto accaduto in famiglia, una preoccupazione su cui si è ritornati a rimuginare durante il giorno, qualunque cosa abbia colpito la nostra attenzione in modo particolare è facile che finisca nel sogno. Il sogno serve anche a organizzare, ripensare, memorizzare ciò che impressiona la mente da svegli. Tutto questo materiale forma la parte più superficiale del sogno, quella su cui l'inconscio punta una prima attenzione: come a dire "per te in questo momento sono importanti alcune cose, ecco quali". A volte questi elementi di ricordo compaiono in modo puntuale (un incidente aereo di cui si è avuto notizia al telegiornale sognato in modo vivo e vivido), altre volte più camuffato e nascosto (la paura di un colloquio di lavoro trasformata nel sogno di un esame scolastico o di una rappresentazione teatrale, nella quale naturalmente si fa un fiasco clamoroso).
3. *I sogni sono simboli* da interpretare. Nella sezione 'sogni' sono riportati molti simboli onirici, che compaiono spesso nei sogni e che hanno un significato preciso e particolare. Il significato di questi simboli non deve però essere desunto in modo acritico, anche perchè raramente un solo oggetto o personaggio compare nel sogno; più spesso il sogno è molto articolato e occorre valutare tutta la scena onirica. Il significato simbolico è un importante punto di partenza per interpretare il proprio sogno, valutando quali simboli sono presenti, in che combinazione anche con i ricordi dei giorni prima e soprattutto quali emozioni e affetti il

sogno suscita. Sono proprio i correlati emotivi del sogno a dare la chiave per interpretarlo correttamente, poiché connotano la qualità del viaggio interiore che si è compiuto. Ad esempio un simbolo universale come quello del mare, assume un significato diverso a seconda se il giorno prima si sono prenotate le ferie estive e quindi si è parlato del mare tutto il giorno, si sono fatti programmi e progetti e si è lungamente pensato al mare, oppure se non si fa riferimento mentale a questo elemento da tempo. Nel primo caso sognare il mare non è che il proseguimento di ciò che stava avvenendo nella veglia, nel secondo, il mare più facilmente assume il connotato di un simbolo profondo che può suscitare diversi affetti e sentimenti.

4. *I sogni sono strade da percorrere.* Tutti sognano, non tutti ricordano i sogni, in pochi sono in grado di pilotare i propri sogni. Imparando ad avere domestichezza con i propri sogni, scrivendoli appena svegli, cercando possibili interpretazioni, annotando cosa colpisce, è facile che dopo un primo periodo di 'rodaggio' i sogni diventino strade, percorsi che si uniscono e il cui significato si intreccia e si amplifica. Accade così che un sogno sia concluso la notte successiva, si completi a giorni di distanza, magari in modo diverso o inaspettato o ancora aprendo nuove strade e nuove scene. E' anche possibile, prima di addormentarsi concentrarsi su un problema o su una situazione 'chiedendo' al proprio inconscio di produrre un sogno che aiuti a trovare delle soluzioni. E l'inconscio puntualmente risponde indicando vie nuove e creative.

Mariolina Gaggianesi

Che cos'è il sogno!

Spiegazione scientifica

Sogno, produzione psichica che ha luogo durante il sonno ed è caratterizzata da emozioni, percezioni e pensieri relativi a persone, situazioni o oggetti generalmente vissuti dal sognatore come reali e solo più raramente accompagnati dalla consapevolezza della loro irrealtà. Nei sogni le caratteristiche dell'esperienza cosciente diurna sono notevolmente alterate. In particolare, la coscienza onirica è totalmente svincolata dalla necessità di adattamento all'ambiente esterno reale ed è interamente governata dalle leggi dell'affettività, che prescindono dalle norme logiche e sociali; lo spazio e il tempo sono irreali, cioè il soggetto può essere contemporaneamente in due posti diversi, e insieme attore e spettatore della medesima scena; non vale il principio logico dell'«identità», per cui, per esempio, la persona sognata può essere vissuta dal sognatore come due diverse persone contemporaneamente e senza contraddizione.

Queste caratteristiche rendono conto della difficoltà di tradurre il sogno nel linguaggio logico-discorsivo dell'esperienza diurna, come pure della necessità di ricorrere - a tale scopo - all'operazione definita da Freud «elaborazione secondaria», che consiste nella ristrutturazione del sogno in forma comprensibile e consequenziale. Un'altra caratteristica dell'esperienza cosciente onirica, nota fin dall'antichità, è costituita dal valore simbolico dei suoi contenuti; in proposito, Freud ha parlato di «simbolizzazione» onirica.

Lo studio empirico dell'esperienza onirica, condotto con categorie psicologiche, può essere fatto risalire all'inizio del secolo scorso, quando risultò chiaro che le stimolazioni esogene sul corpo del soggetto dormiente svolgono un certo ruolo nella determinazione dei contenuti onirici, e che in questo processo le percezioni oniriche

risultanti sono sempre di natura visiva e auditiva, anche se le stimolazioni interessano altri sensi. Sempre all'inizio del secolo scorso si scoprirono altri dati interessanti, come il fatto che il cieco nato sogna solo immagini auditive, mentre in chi diventa cieco dopo l'infanzia il sogno continua a essere caratterizzato prevalentemente da immagini visive. Tuttavia, queste e altre scoperte hanno solo una limitata portata esplicativa; pertanto il vero inizio dell'indagine scientifica sul sogno si colloca nel nostro secolo, in coincidenza con la pubblicazione, da parte di Freud (nel 1900). L'interpretazione dei sogni, opera fondata sull'analisi rigorosa dei sogni dell'autore stesso.

Come dicono gli scienziati, "Il sogno è un fenomeno che si presenta nella fase REM caratterizzato dalla percezione di immagini e suoni apparentemente reali".

Tutti sogniamo, ogni notte, anche se al mattino non ce lo ricordiamo.

Ogni notte entriamo quindi in un mondo illusorio e senza percepirne l'irrealtà, viviamo in prima persona esperienze di vita, stringiamo relazioni con altre persone, proviamo emozioni libere e sincere.

Il sogno è personale, inviolabile, spontaneo, attinge dalla reale vita quotidiana le sensazioni, i desideri, le paure di ognuno di noi e ce le ripropone elaborate mentre dormiamo.

Il sogno non lo puoi gestire, non lo puoi controllare, manovrare, non puoi decidere di sognare e cosa sognare, non si sceglie cosa fare o non fare durante un sogno, sei uno spettatore che subisce la realtà del sogno stesso.

Allora, a tutti coloro che mi chiedono che cos'è un sogno, rispondo: il sogno è l'unica grande libertà che possiede l'uomo.

A che cosa servono i sogni

Secondo Freud i sogni operano come valvola di scarico delle nostre tensioni emotive, consentendo di esprimere in modo mascherato e in modo accettabile delle nostre emozioni che altrimenti non verrebbero mai alla luce. Il contenuto manifesto del sogno, e cioè come viene ricordato, sarebbe una versione censurata e simbolica del più profondo contenuto inconscio, questo consiste nella soddisfazione dei desideri che sono ritenuti proibiti o colpevolizzanti e che, se fossero espressi in maniera diretta scatenerrebbero in noi una stato di ansia. Inoltre Freud sosteneva che "il sogno è utile per difendersi dall' ansia". Altri studiosi invece ritengono che i sogni hanno pure il compito di vagliare, classificare e fissare nella memoria le esperienze quotidiane. È comunque indubbio che per la nostra stabilità il sogno è indispensabile come il cibo.

Significato dei sogni

Le origini dell'interpretazione dei sogni in "maniera più scientifica" risalgono al 200 d.C. dove Artemidoro, vissuto in Grecia, ha scritto cinque libri dove raccolse le interpretazioni di tutti i sogni premonitori effettivamente avveratisi. Egli stesso, però, riconosceva che non tutti i sogni sono profetici. Molto spesso nei sogni affiora parte del nostro passato "non digerito" o dei nostri "problemi attuali". È importantissimo quindi saperne distinguere l'origine (se il sogno è causato da un rumore o da un dolore fisico non ci vuole evidentemente rivelare nulla sul presente o sul futuro). L'argomento "sogni" affascina le persone da sempre e tutti cercano di dare una spiegazione a quei fantastici viaggi che affrontiamo di notte, con la nostra mente. Chi non ricorda la dolce canzone intonata da Cenerentola nel film di Walt Disney del 1950 "i sogni son desideri"? Pur essendo un ritornello fresco, romantico ed orecchiabile, diventato simbolo del potere dei sogni, alcuni specialisti hanno contraddetto Cenerentola affermando che i sogni sono una necessità del cervello. Essi hanno una specifica funzione che è diversa a seconda delle varie fasi del sonno. Gli specialisti, per capire come avvengono i sogni hanno usato la polisonnografia, cioè il monitoraggio continuo delle diverse variabili fisiologiche durante il sonno. Per capirci, i movimenti degli occhi, dei muscoli, la respirazione ecc., tutte funzioni che si modificano nelle diverse fasi del sonno. È stato dimostrato che il sonno esercita un'influenza positiva sul funzionamento della memoria, chiamata *sleep effect*. Lo *sleep effect* è dovuto a diversi fattori, come la riduzione delle interferenze causate dagli stimoli esterni che si verifica mentre si dorme, ma è anche la conseguenza di una funzione attiva del sonno nel consolidare le informazioni che sono presenti nella memoria.

Questa funzione attiva del sonno è probabilmente collegata anche a un'azione specifica dei sogni. E il loro ruolo è alquanto diverso per quello che riguarda il sonno profondo, che fa parte del "sonno non-REM", e per quanto riguarda invece il "sonno REM", ovvero la fase in cui si sogna in maniera nettamente più vivida. Secondo Robert Stickgold della Harvard Medical School di Boston, il sogno della prima fase servirebbe soprattutto per la stabilizzazione e il rafforzamento della memoria; invece il sonno e i sogni della fase REM del sonno giocherebbero un ruolo nel riorganizzare il modo in cui i ricordi sono immagazzinati, consentendo di operare confronti e soprattutto di integrare le nuove esperienze con quelle già immagazzinate. Il lavoro che il cervello realizza durante questa fase è dunque un po' simile a quello di un archivista che mette a posto il materiale arrivato di recente in biblioteca, in modo che possa essere sistemato organicamente vicino a quello già presente in archivio, senza che si creino confusioni e sovrapposizioni di alcun genere. Dunque i sogni non sarebbero "figli di un cervello ozioso" come li aveva definiti William Shakespeare in Romeo e Giulietta, ma piuttosto i figli di un cervello assai operoso, che approfitta del sonno per consolidare le nuove esperienze e integrarle con il suo bagaglio di conoscenza in continua crescita. Ma ancora più straordinario è che questa funzione di riorganizzazione della memoria viene attivata anche nel corso di quella particolare modalità di sogno che è il sogno ad occhi aperti. La mente è "imbambolata", vaga lontano, eppure anche in quel momento il cervello è attivo nella rielaborazione dei dati in suo possesso, come hanno dimostrato le ricerche sul consumo di ossigeno, che è altrettanto elevato durante compiti impegnativi quanto durante il sogno a occhi aperti. Secondo Marcus Raichle, neuroscienziato della Washington University di Saint Louis, nel cervello esiste una specie di organo interno, che è stato chiamato *network di default*, che si attiva tutte le volte che il cervello è in condizioni di riposo e il cui compito è verosimilmente proprio quello della riorganizzazione interna delle informazioni passate e la preparazione di azioni e scelte future. Un'altra funzione dei sogni, stavolta quelli veri, notturni, e soprattutto di quelli della fase REM,

frequentemente minacciosi o comunque ad alto contenuto emotivo, è di erodere progressivamente l'impatto emotivo dei ricordi di eventi spiacevoli, per far perdere loro forza, facilitandone l'integrazione non conflittuale nella memoria.

Un meccanismo che non funzionerebbe nelle persone affette da quella particolare condizione patologica che è il disturbo post-traumatico da stress, nel quale eventi traumatici realmente vissuti continuano a ripresentarsi nei sogni con tutti i dettagli e tutta la loro potenza psicologica distruttiva.

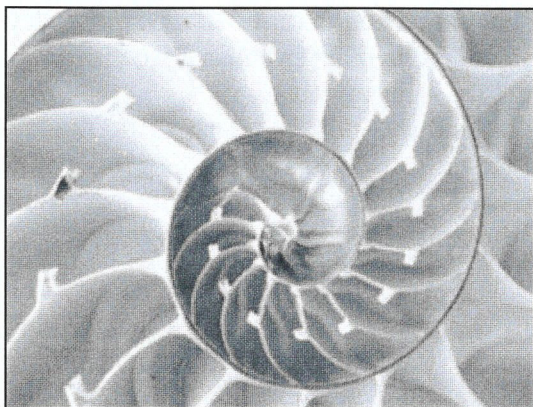
Rosanna Tremamondo

La conchiglia nei sogni: *il significato*

- a) **Interpretazione psicologica:** dubbi ed imbarazzi sentimentali contenuti e causa di depressioni;
- b) **Interpretazione previsionale:** difficoltà nei rapporti affettivi ;
- c) **Comperarla:** realizzazione di un desiderio;
- d) **Sognare di trovare conchiglie:** buon auspicio o in alternativa imbarazzo;
- e) **Trovarle piene:** successo; vuote: perdita di denaro;
- f) **Regalare conchiglie:** soluzione di un affare difficile;
- g) **Avere conchiglie:** responsabilità;
- h) **A volte** rappresentano protezione e sicurezza;
- i) **Il Mollusco** significa la presenza di qualcuno che ci disturba, ci procura disagio e imbarazzo. Oppure quel mollusco siamo noi, con le nostre debolezze, le paure che stentano ad affiorare alla coscienza;
- l) **Se la conchiglia nei sogni è un bivalve aperto** e minaccioso il simbolismo assume una connotazione negativa, può rappresentare un femminile castrante e divoratore o il timore dell'organo sessuale femminile e chiamare in causa anche la libido, indicando la presenza di fobie e disagi sessuali;
- m) **Sognare** una conchiglia, inoltre, può indicare difficoltà nei rapporti affettivi;
- n) **La conchiglia** è inoltre legata ad elementi di positività e di novità quando compare intatta e colpisce l'attenzione del sognatore;
- o) **Infine** può indicare desiderio sessuale, sensualità, grazia.

Cabala conseguente

- Sognare una conchiglia, denota una straordinaria forza di volontà, una grande speranza e una buona capacità di guadagnare. Numero da giocare al Lotto 48.
- Sognare di comperare una conchiglia, significa che quando meno ve lo aspettate, avrete la risposta ad una domanda che vi preme molto. Numero da giocare al Lotto 87.
- Se si sogna di vedere una conchiglia, il significato dice che avrete successo e fortuna in tutto ciò che intraprenderete, il periodo per voi è estremamente positivo e è bene buttarsi a capofitto perché le possibilità di buonissima riuscita sono molto ma molto alte. Numero da giocare al Lotto 76.
- Sognare di pescare una conchiglia vuol dire che si supereranno con slancio le difficoltà che al momento sembrano crearvi non pochi grattacapi. Numero da giocare al Lotto 82.



**Interno di una conchiglia
di Nautilus pompilius**

E... passiamo alle conchiglie nei sogni...

Se nel tuo sogno è presente una conchiglia questa è simbolo di fecondità e della parte più erotica e sensuale della parte femminile. La sua forma infatti rimanda immediatamente all'organo genitale femminile, mentre mitologicamente il simbolo richiama la nascita di Venere, la Donna per eccellenza, proprio da una conchiglia. Il richiamo alla sessualità e all'erotismo nel sogno è dunque molto evidente; il simbolo può però anche più in generale riferirsi alla creatività: così come la conchiglia genera la perla, così puoi seguire la tua fantasia e le parti più immaginative della tua personalità per creare qualcosa di bello e di nuovo.

Mariolina Gaggianesi

Quale significato dare ad esse? Spesso capita di sognare una conchiglia di colore bianco e di forma a cuore. In questo caso è evidente che siamo di fronte ad una questione d'amore. Sognare una conchiglia a forma di cuore ci riporta ai sentimenti, ad occasioni probabili in cui conosceremo qualcuno o chissà siamo già invaghiti di una persona.

La conchiglia è anche un bell'oggetto d'arredamento e potrebbe indicare anche una nostra predisposizione all'arte, una nostra creatività che sappiamo sviluppare in casa magari. La conchiglia a volte può riferirsi anche a nostra madre o a nostra nonna che non ci sono più, quindi significare il ricordo di queste persone, un attaccamento forte con esse che ancora esiste nel nostro profondo.

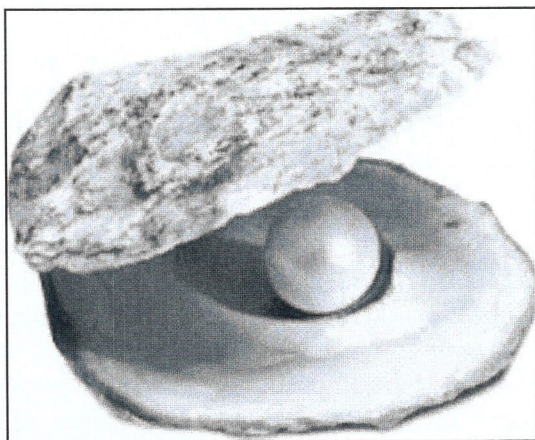
Nei sogni la conchiglia compare come simbolo di libido. La conchiglia dalla quale nacque Venere è un simbolo tipicamente

femminile, rappresentando la forma dell'organo sessuale femminile e ciò che da esso può nascere.

Ecco il significato del sognare una conchiglia. Sognare una conchiglia, denota una straordinaria forza di volontà, una grande speranza e una buona capacità di guadagnare. Sognare di comperare una conchiglia, significa che quando meno ve lo aspettate, avrete la risposta ad una domanda che vi preme molto. Se si sogna di vedere una conchiglia, il significato dice che avrete successo e fortuna in tutto ciò che intraprenderete, il periodo per voi è estremamente positivo e è bene buttarsi a capofitto perché le possibilità di buonissima riuscita sono molto ma molto alte. Sognare di pescare una conchiglia vuol dire che si supereranno con slancio le difficoltà che al momento sembrano crearvi non pochi grattacapi.

Cosa significa sognare le perle - le conchiglie

Sognare perle bianche o nere o colorate cosa significa? Che significato dare alle perle in sogno magari nell'atto di comprarle? Sognare delle perle su di un tavolo o dentro conchiglie, magari in fondo al mare, cosa vuol dire? Oggi vediamo cosa significa non solo vedere perle in sogno ma anche le conchiglie che pos-



sono assumere forme particolari nel nostro mondo onirico oppure essere aperte o chiuse. Sappiamo quanto le perle possano essere di valore e ci basta pensare al costo di una collana piena di perle. Le perle si trovano nelle conchiglie e di solito sono di colore bianco ma è possibile trovare anche perle di colore nero, anche se rare. Ma sognare perle false cosa può voler dire?

Per capirne il significato e cercare di dare una interpretazione che comunque rimane molto personale sempre, dobbiamo rifarci al valore dell'oggetto nella realtà. La conchiglia con la perla è sempre stata simbolo di ricchezza, essendo, le perle, presenti nelle conchiglie del mare, molto valutate e stimate in termini economici. Una collana di perle vere può davvero valere molto. Quindi il primo significato da dare a sogni del genere è che probabilmente avremo occasioni di

guadagno molto fortunate. Questo se sogniamo una perla in mano oppure dentro una conchiglia che si apre. Vedere una serie di perle bianche e luccicanti è positivo perché può indicare molte occasioni favorevoli di guadagno ma bisogna stare molto attenti perché se il luccichio di queste ci abbaglia allora forse dietro queste opportunità si nascondono tranelli, bugie, cose non dette. Ancor di più l'occasione può essere vantaggiosa quando si sogna una grande perla d'oro o d'argento. Ma attenzione alle perle nere che potrebbero nascondere invece inganni da parte di qualcuno.

Se in sogno vediamo una perla o più perle ma capiamo che sono false allora nella realtà riusciremo a capire con chi abbiamo a che fare ed evitare tranelli ed inganni, oltre che evitare di incappare in situazioni all'apparenza vantaggiose ma assolutamente negative.

Glossario

La **cronobiologia** (dal greco *chronos*, tempo, "studio dei tempi biologici") è la scienza che studia il bioritmo, cioè le fluttuazioni periodiche di funzioni e parametri biologici degli organismi viventi.

La **cronopsicologia** è una scienza, novella ed ancora in cammino, che studia i ritmi degli esseri viventi nell'arco temporale della giornata, il cosiddetto "periodo circadiano".

Fase REM: Rapid Eye Movement è il "movimento rapido degli occhi" (nistagmo) che avviene durante una fase del sonno, accompagnato da altre alterazioni corporali fisiologiche come irregolarità cardiaca, respiratoria e variazioni della pressione arteriosa.

Durante lo studio di questa caratteristica fisiologica del sonno, si è notato che la fase REM del sonno (detta anche *sonno paradossale*) è accompagnata dai sogni.

Glifo dal greco γλῶφω (glýphō), "incidere", in origine indicava un qualsiasi segno, inciso o dipinto, come ad esempio i glifi della scrittura maya o di quella egizia conosciuti invece come geroglifici (dal greco "segni sacri").

Libido, secondo la teoria freudiana rappresenta la pulsione principale, se non l'unica, dell'uomo: quella sessuale. Nella teoria freudiana, la libido si contrappone alla destrudo. Secondo la teoria junghiana, inoltre, la libido è una forma di energia psichica che costituisce per l'uomo una vera e propria "spinta vitale", la quale non si limita solo all'ambito sessuale.

L'**omeostasi** (dal greco ὁμοίος+στάσις, "uguale posizione") è la tendenza naturale al raggiungimento di una relativa stabilità, sia delle proprietà chimico-fisiche interne che comportamentali, che accomuna tutti gli organismi viventi, per i quali tale regime dinamico

deve mantenersi nel tempo, anche al variare delle condizioni esterne, attraverso precisi meccanismi autoregolatori.

Onirico: 1 Relativo al sogno (psicologia), che ha le caratteristiche del sogno: *fenomeno onirico*.

2 estens. Che è simile a un sogno, che sembra irreali: sinonimo fantastico: *atmosfera onirica*.

Polisonnografia (PSG) è la tecnica di riferimento per lo studio del sonno

Ritmo circadiano: In cronobiologia e in cronopsicologia è un ritmo caratterizzato da un periodo di circa 24 ore. Il termine “circadiano”, coniato da Franz Halberg, viene dal latino *circa diem* e significa appunto “intorno al giorno”.

Bibliografia

- GHARTI: *Alla ricerca di ciò che è nascosto* - EMHOTEP -
La conchiglia;
- Albanesi.it: *Il sonno*;
- Benessere.com: *Cos'è il sonno*;
- Corriere della Sera: *Dizionario della salute*;
- LARAPEDIA: *Significato del sogno conchiglia*;
- LOTTOLUNATICO: *Il significato dei sogni. La conchiglia*;
- Poetyca: *foto di copertina*;
- Dizionario: *Sabatini Colletti*;
- Repubblica@scuola;
- Trenamondo Rossana: *Il perché dei sogni* - Istituto Watson Blog;
- TUTTOWEB ITALIA: *Significato dei sogni*;
- Wikipedia: *Sonno*;
- Lucio Rugoletto;
- Mariolina Gaggianesi: *La conchiglia nei sogni*;
- Enciclopedia TRECCANI: *La conchiglia*;
- Psicolife.com – Dr. Mario Talvacchia: *La concezione del mondo onirico in Freud ed in Jung*;
- Pedro Salinas y Serrano: *Poesia - Non respingere i sogni*;
- Salvatore Quasimodo: *La conchiglia marina*.

Profilo del Centro Studi

Il Centro Studi e ricerche sull'attività sportiva è stato costituito con atto notarile n.6391 del 20/1/1983.

Ha come obiettivo:

- la realizzazione di strumenti culturali
- la proposta di un servizio di formazione e di informazione culturale diretto principalmente ai giovani
- la proposta di iniziative culturali e di ricerche e studi sia come fatto sociale sia come momento di aggregazione
- la organizzazione di attività ricreative e culturali con incontri, dibattiti, convegni, cineforum e manifestazioni artistiche
- l'offerta di un ulteriore mezzo educativo per la sana crescita della gioventù.

I settori in cui si articola sono:

- attività didattica
- documentazione bibliografica
- ricerca e sperimentazione

I servizi che può offrire sono:

- consulenza per iniziative informative e organizzative
- organizzazione di mostre e conferenze
- organizzazione di corsi di lingua straniera
- raccolta di conchiglie
- pinacoteca: mare e conchiglie di artisti vari
- raccolta di rocce e minerali
- raccolta di scatole di fiammiferi
- raccolta di alcuni esemplari di pesci di antica imbalsamazione
- raccolta di cartoline con varie tematiche.

Attività editoriale

La necessità di divulgare notizie sulle conchiglie, sulla Mostra e sul Museo Malacologico, nonché su tutte le attività che vengono realizzate nell'ambito del Centro Studi, ha imposto agli organizzatori la realizzazione di una attività editoriale attraverso la pubblicazione, in maniera semplice e divulgativa, delle ricerche e degli studi effettuati.

Nel corso degli anni sono state realizzate le seguenti pubblicazioni malacologiche:

N.	Titolo	Autore	Anno e n. di pubblicazione	
1	L'argonauta	Bruno Luigi	1984	1
2	Come pulire le conchiglie	Bruno Luigi	1985	2
3	Brachiopodi	Bruno Luigi	1986	3
4	Conchiglie: forme e colori	Bruno Luigi	1987	4
5	Conch. scavatrici e perforatrici	Bruno Luigi	1988	5
6	Conchiglie: immagini	Bruno Luigi	1989	6
7	Conchiglie : prosa e poesia	Bruno Luigi	1990	7
8	Conchiglie	Bruno Luigi	1990	8
9	Conchiglie e francobolli	Bruno Luigi	1991	9
10	Mostra malacologia ericina	Bruno Luigi	1992	10
11	Conchiglie e arte	Bruno Luigi	1993	11
12	Chitoni	Bruno Luigi	1994	12
13	Ammoniti	Strazzerà Angelo	1995	13
14	Cefalopodi	Bruno Luigi	1995	14
15	Conchiglie ai bordi del mare	Bruno Luigi	1996	15
16	Conchiglie pelagiche	Bruno Luigi	1997	17
17	Bivalvia	Bruno Luigi	1998	19
18	I molluschi terrestri	Bruno Luigi	1999	20
19	I Vermetidi	Bruno Luigi	2000	21
20	La Posidonia oceanica	Bruno Luigi	2001	22
21	Guida al Museo	Bruno Luigi	2002	23

N.	Titolo	Autore	Anno e n. di pubblicazione	
			anno	n.
22	Conchiglie di Tramontana	Bruno Luigi	2003	24
23	Conchiglie delle Egadi	Bruno L. e Gabriella	2004	25
24	Le Meduse	Bruno L. e Gabriella	2005	26
25	Glossario di termini malacologici	Bruno L. e Gabriella	2006	27
26	La radula	Bruno L. e Gabriella	2007	28
27	La conchiglia come strumento musicale	Bruno L. e Gabriella	2008	30
28	Il calendario malacologico 2010	Bruno L. e Gabriella	2010	31
29	La conchiglia come simbolo	Bruno L. e Gabriella	2011	32
30	Il calendario malacologico 2011	Bruno Luigi	2011	33
31	La conchiglia fra leggenda, mito e magia	Bruno L. e Gabriella	2012	34

Poiché il Centro Studi si interessa anche ad altre attività, sono state prodotte le seguenti pubblicazioni:

N.	Titolo	Autore	Anno e n. di pubblicazione	
			anno	n.
32	Situazione degli impianti sportivi e dell'attività sportiva a Trapani e Provincia	Bruno Luigi	1981	
33	Rass. del manifesto sportivo Erice	Bruno Luigi	1985	
34	Rassegna del manifesto sportivo C/mmare del Golfo	Bruno Luigi	1985	
35	Il Gioco del fanciullo	Bruno Luigi	1990	
36	Ginnastica più arte che sport	Bruno Luigi	1991	
37	Incontro con il cinema sportivo	Bruno Luigi	1986/1993	
38	La Colombaia - Una storia bimil- lenaria: immagini e cartografia	Costantino Alb.	1996	16
39	Francesco Paolo Bruno - Sulle ali di un sogno	Bruno Luigi	1997	18
40	L'energia e l'ambiente	Bruno Gabriella	2004	
41	Tre gocce in un oceano	Bruno Riccardo	2007	29
42	Ettore Daidone e il suo amore per lo sport	Bruno Luigi e Occhipinti Filip.	2016	35

INDICE

Non respingere i sogni	Pag.	5
Centro Studi e ricerche del C.S.I. - <i>Premessa</i>	»	7
La conchiglia	»	9
Rappresentazione della conchiglia	»	13
Il sonno	»	15
Il sogno	»	17
In psicologia: <i>L'interpretazione dei sogni</i>	»	18
... chiaro, illuminante, piacevole, interpretabile	»	19
Che cos'è il sogno!	»	23
A che cosa servono i sogni	»	25
Significato dei sogni	»	26
La conchiglia nei sogni: <i>Il significato</i>	»	29
Cabala conseguente	»	30
E... passiamo alle conchiglie nei sogni	»	31
Cosa significa sognare le perle - le conchiglie	»	33
Glossario	»	35
Bibliografia	»	37
Profilo del Centro Studi	»	38
Attività editoriale	»	39



Impaginazione e stampa digitale:

DIGITALPRINT

Via Degli Iris, 2/1B - 91100 TRAPANI

Tel. 0923.1786653

E-mail: 2017digitalprint@gmail.com

