

# (Ri) conoscersi attraverso i sogni



**Il sogno è un'attività del pensiero umano che ha interessato l'uomo fin dai primordi della civiltà, è caratterizzato dalla percezione di immagini e di suoni, apparentemente reali.**

**Il sogno si esprime attraverso uno stato di coscienza non ordinario, ciò rappresenta una preziosa possibilità di conoscenza di sé e, quindi, una significativa occasione di cambiamento e sviluppo personale.**

*Siamo fatti della stessa materia con la quale son fatti i sogni e la nostra piccola Vita e' avvolta nel sonno.*

William Shakspeare

*I sogni son desideri di felicità. Nel sonno non hai pensieri Ti esprimi con sincerità.*

da: Cenerentola di Walt Disney

Uno dei primi studi scientifici sul sogno risale al 1900, quando Freud scrisse il libro "L'interpretazione dei sogni". Questo studio introdusse il concetto di inconscio e rappresentò l'inizio di un nuovo modo di concepire la struttura della personalità.

Per Freud il sogno è la manifestazione di un desiderio rimosso, proibito socialmente e cancellato dalla coscienza, ha un valore positivo e auto curativo di per sé. Freud affermava che "...il sogno esprime quanto si agita nella psiche ma allo stesso tempo salva la persona da possibili crisi...".

Un ulteriore valido contributo allo studio sui sogni è offerto da Jung, per il quale il sogno è anche un messaggio spirituale che viene dal surreale, il sogno è l'espressione di significati che riguardano l'umanità.

Per Jung il sogno racchiude tutte le potenzialità intrinseche della persona, è un contenitore che raccoglie: simboli, suggestioni di emozioni e desideri latenti relativi alla vita attuale (inconscio individuale), simboli ereditati dalla memoria e dall'inconscio collettivo universale (archetipi), indicazioni importanti delle potenzialità e possibilità di sviluppo futuro per la persona (risultati dall'integrazione di due istanze precedenti).

In seguito ci sono stati ulteriori sviluppi sullo studio dei sogni. La Teoria della Gestalt considera i sogni non solo l'espressione dell'inconscio bensì dell'essere complessivo dell'individuo nel suo rapporto con l'ambiente.

Sono inoltre un metodo narrativo per:

- » elaborare le esperienze e i vissuti emotivi delle persone, al fine di aumentare la consapevolezza della propria vita,
- » accrescere e fortificare il senso di responsabilità e realtà,
- » integrare le polarità presenti in ciascuno (positivo e negativo) per far emergere le relazioni con l'insieme e la riappropriazione delle parti proiettate nelle varie figure del sogno.

In sintesi possiamo affermare che il sogno

è una preziosa opportunità di vita, è una strategia esplorativa di crescita e di sviluppo personale nel viaggio verso la ricerca della libertà.

Attraverso i sogni si acquista coscienza degli aspetti del proprio comportamento e della propria personalità, affiorano le parti più nascoste, dando luce a ciò che sta in ombra.

Molte persone, tuttavia, sostengono di non sognare e/o si rammaricano di ricordare raramente i propri sogni.

Di seguito si propone un semplice esercizio per ricordare i sogni e far emergere preziose informazioni: prima di addormentarvi respirate ritmicamente e ponetevi una domanda su ciò che vi interessa; appena vi svegliate, scrivete tutto ciò che ricordate e riflettete su ciò che avete vissuto durante il sonno;

prestate particolare attenzione alle sensazioni emotive che avete percepito e rappresentate con un disegno le immagini affiorate.

Provare per credere: solo sperimentando si può confermare o confutare quanto indicato nell'esercizio!

## Bibliografia per approfondimenti:

- S. Freud "L'Interpretazione dei sogni"
- C. Gustav Jung "L'essenza dei sogni"
- R. Desoille, "Teoria e pratica del sogno da svegli guidato", Astrolabio
- M. H. Erickson, "La mia voce ti accompagnerà", Astrolabio
- F. Perls, "L'approccio della Gestalt", Astrolabio
- G. Marino - Gestal Counseling Fasi di un momento terapeutico individuale in gruppo", Quaderni ASPIC n. 1/1992