



PERCHE' SOGNIAMO?

Quante volte può essere capitato di domandarci almeno una volta nella vita "perché sogniamo?" Eppure, sappiamo che sognare fa parte integrante della nostra vita quotidiana, possiamo definire il sogno come una sorta di filo che unisce la nostra comune esperienza.

"il sogno è un teatro in cui il sognatore stesso è la scena, l'attore, il suggeritore, il produttore, l'autore, il pubblico e la critica..."

Cit, Carl Jung

Anticamente si credeva che i sogni avessero il potere di scacciare le avversità, accrescere la fertilità, portare valore ai guerrieri. Ai sogni veniva anche attribuita la capacità di predire il futuro, curare le malattie, veicolare rivelazioni spirituali. Socrate anticipò di duemila anni Freud, spiegando come il sogno sia un luogo dove si scatenano i desideri "bestiali" dell'uomo, a meno che "l'animo ben governato" non riesca a sostituire agli istinti più elementari, la ragione: allora i sogni ci permettono di giungere" più vicini che in ogni altro caso ad afferrare la verità".

"E i sogni nel loro corso hanno respiro, e lacrime e tortura e un che di gioia".

Cit. Lord Byron

Gli uomini hanno sempre subito il fascino dei sogni e per molti versi, in passato, sono stati più abili nell'usarli e interpretarli di quanto ci siamo riusciti noi fino a d'oggi. È importante comprendere che i sogni sono strettamente collegati al nostro inconscio quindi alla nostra psiche. Ma quale funzione ha il sogno? Oggi attraverso lo studio delle neuroscienze si può sostenere che il sogno può essere una finestra sul nostro mondo interiore, una fotografia

della situazione psichica di una persona in un dato momento. Dunque, per capire l'importanza ed il significato che si cela dietro al sogno. È importante fare riferimento al contesto di realtà della vita quotidiana e alla personalità del sognatore. Il sogno porta cambiamento, elabora i contenuti mentali, costituendo una forma di pensiero inconscio, attraverso cui si generano e si trasformano i significati dell'esperienza.

SOGNO _____ elabora le informazioni



"NESSUNO SOGNA DI CIO' CHE NON LO RIGUARDA"

Cit. H.Hesse

L'utilizzo del sogno e quindi dell'immaginario, in psicoterapia promuove la qualità della vita e un adattamento all'ambiente più consapevole. Quando pensieri limitanti ci impediscono di vedere e accettare la realtà così com'è, tendiamo a chiuderci in noi stessi innalzando barriere che ci impediscono di ascoltare e soffermare sulle proprie emozioni, nei conflitti. La psicoterapia permette, ai blocchi che la persona si trova a subire veicolati da forze interne o esterne, che ostacolano il giusto fluire della nostra esistenza, ad una progressiva liberazione dalle tensioni, dalla paura legata alla perdita delle difese, rimettendo in moto desiderio ed emozioni, per poter così acquisire una nuova consapevolezza di sé stessi migliorando l'adattamento all'ambiente. L'immaginario è un linguaggio antico, archetipo e metafisico, già intrinseco dentro di noi. Il sogno è quindi una produzione dell'inconscio che attraverso le sue molteplici maschere cerca di far avvicinare il sognatore ad una verità che lo riguarda nel suo intimo, una verità che ha a che fare con ciò che la persona non è in grado di esprimere.

Cit. "Tra sogno e realtà" gestalt counseling

Cit. "Sogni" di David Fontana