

## **ANALISI DEL SOGNO**

Anticamente, in molte civiltà evolute, erano soprattutto i sacerdoti ad occuparsi della cura dell'anima e della guarigione del corpo, ricorrendo a terapie olistiche che riconoscevano nei sogni un ruolo molto importante. Nell'epoca moderna l'incentivo maggiore proviene da Sigmund Freud e Carl Gustav Jung.

Per Freud la loro funzione consiste principalmente nell'esprimere simbolicamente bisogni, desideri, soprattutto sessuali, mentre nella psicologia junghiana sono i conflitti determinati dall'evoluzione dell'io, che trovano espressione nei sogni, nella stessa misura degli archetipi dell'inconscio collettivo, che rappresenta la base sovraindividuale e universale dell'anima, comune a tutti gli esseri umani.

In questo modo Jung creò un collegamento tra le concezioni mistiche dell'antichità e l'analisi scientifica del sogno.

Mentre dormiamo, l'attività elettrica del nostro cervello mostra una serie di variazioni. Se un dormiente viene svegliato durante certe fasi specifiche dell'attività cerebrale, quasi invariabilmente racconta che stava sognando.

Non sempre i sogni si ricordano, magari emerge qualche frammento appena ci svegliamo ma, nel momento in cui apriamo le palpebre, muoviamo la testa e ci sintonizziamo sul quotidiano, svaniscono.

La dimenticanza può anche essere un processo difensivo, perché ci evita di risperimentare qualcosa che abbiamo classificato come negativo, tuttavia non vi è nulla di negativo nei nostri sogni, neppure nei peggiori. Sono tutte semplicemente energie che ci appartengono e che dobbiamo imparare ad integrare nelle nostra psiche e nelle nostra vita.

*Ciò che sogniamo è parte di noi, non vuole altro che la nostra attenzione.....*

Esistono vari tipi di sogni: compensativi, ripetitivi, lucidi, incubi, premonitori e i grandi sogni.

Ritengo questi ultimi una categoria a parte: immagini molto potenti che ci ricollegano al mito, alla simbologia più generale e antica della storia umana. Sono carichi di un simbolismo spesso transpersonale, spirituale, che cioè supera il livello del quotidiano e del personale. Ci forniscono gli orientamenti risanatori presente nella nostra vita.

Dal mio punto di vista l'analisi del sogno è vista come mezzo per ampliare la consapevolezza, entrare in contatto con la nostra essenza più profonda e con i messaggi che vengono inviati dall'inconscio.

Se partiamo dal presupposto che nella vita non si dimentica nulla di importante e se accettiamo la teoria di Jung dell'inconscio collettivo, in ognuno di noi sonnecchia un immenso tesoro di esperienze individuali e universali.

Nello stato di veglia non ci è possibile attingere a questa saggezza, poiché essa trapela solo ogni tanto attraverso intuizioni e flash. L'analisi del sogno fa emergere la saggezza dell'inconscio e il potenziale creativo, che ci permette di individuare più possibilità per uscire dai vecchi binari e imboccare nuove strade.

Per l'analisi del sogno utilizzo alcuni metodi di cui uno è stato elaborato da me, portato e approvato come tesi alla fine del triennio della formazione in counseling. Questo metodo di Dream Work ha come titolo "Le Voci del Sogno" e un logo con marchio registrato.