

**TERRY FALCONE**

# **“RIDAR VITA AI SOGNI” CON SIMPATIA UMANA**

*Manuale di Tecniche di Intervento con il Sogno*

*Per Terapeuti e Sognatori*

Collana **Gestalt, Corpo e Relazione**  
diretta da *Terry Falcone*



Alpes Italia srl – Via G. Gatteschi 23 – 00162 Roma  
tel./fax 06-39738315 – e-mail: [info@alpesitalia.it](mailto:info@alpesitalia.it) – [www.alpesitalia.it](http://www.alpesitalia.it)

© Copyright  
Alpes Italia srl – Via G. Gatteschi, 23 – 00162 Roma, tel./fax 06-39738315

I edizione, 2025

**TERRY FALCONE**, Psicologa Psicoterapeuta della Gestalt, Certificazione Europea dal 2003, Didatta e Supervisore F.I.S.I.G., V.I.T. e B.F.T., Specializzata in Medicina Psicosomatica ad indirizzo Gestaltico-Bioenergetico. Didatta dal 1990 dell'Istituto di Gestalt H.C.C. Kairos GTK, Trainer e Didatta di Training Autogeno, Codificatrice C.I.B. Coordinatrice Scientifica dell'Istituto Sviluppo Interazione George Downing Karis, vive e lavora a Roma, dove, da oltre 40 anni, si occupa, con passione e continua formazione, della diffusione e dello studio e del corpo in Psicoterapia. Ha elaborato, in coterapia col dr. Gianfranco Silvetti, un modello di Psicoterapia di Gruppo e di Intensivo Residenziale. Ha rivisitato il Training Autogeno di Schultz a sostegno delle competenze cliniche del Terapeuta, descrivendo il metodo nel *Manuale di Training Autogeno in 12 Passi La Bellezza del Respiro e la Competenza Clinica Psicocorporea* 2023 Ed. Alpes Italia. Ha scritto articoli di Medicina Psicosomatica sulla Rivista *Doctor OS*, la parte psicologica del testo *Il Recupero dei Crediti*, 1987 Ed. Buffetti, il libro *Intercorporeità*, 2015 Ed. Alpes in seconda edizione 2021 con inedito sul “Respiro Post Covid”, il *Manuale di Tecniche Psicocorporee*, 2023 Ed. Alpes.

**FANNY GUGLIELMUCCI**, Psicoanalista, Psicologa, Psicooncologa, Professore Associato in Psicologia Dinamica e in Filosofia della Psicoanalisi presso il Dipartimento di Filosofia, Comunicazione e Spettacolo (FILCOSPE) dell'Università Roma Tre, Coordinatrice del Gruppo di Ricerca-Intervento in Psicoanalisi Contemporanea PSYLab. Ha collaborato per molti anni con il Servizio di Psicologia Clinica di Liaison e il Reparto di Psichiatria dell'Ospedale Molinette di Torino.

**In copertina:** opera di Giulio Allegretti.

**Impaginato interno:** a cura di Giulia Salerno.

#### TUTTI I DIRITTI RISERVATI

Tutti i diritti letterari e artistici sono riservati.

È vietata qualsiasi riproduzione, anche parziale, di quest'opera.

Qualsiasi copia o riproduzione effettuata con qualsiasi procedimento (fotocopia, fotografia, microfilm, nastro magnetico, disco o altro) costituisce una contraffazione penale delle pene

previste dalla Legge 22 aprile 1941 n. 633  
e successive modifiche sulla tutela dei diritti d'autore.

# GESTALT CORPO E RELAZIONE

Collana diretta da

**Terry Falcone**

*La Collana “Gestalt Corpo e Relazione” nasce con l’ambizioso obiettivo di offrire, in questa difficile epoca, al Lettore, Terapeuta o Profano, un segnale di vitalità e di benessere esistenziale, e, allo Scrittore, la possibilità di contribuire alla complessità delle riflessioni e alla diffusione di approcci specifici alla cura, con fiducia e competenza per un Nuovo Umanesimo. La Gestalt, “la figlia più vivace della Psicoanalisi”, avvalorata dall’Infant Research, dalla Body Focused Therapy e dalla Video Intervention Therapy di George Downing, che riguardano più specificamente il Corpo e la Relazione, può trovare il posto prestigioso che merita nel panorama scientifico clinico e psicoterapico. L’attenzione al Corpo e alla Relazione garantisce fondamenti scientifici ad un nuovo Umanesimo, avulso da ideologismi, culturalmente improntato alla libertà di pensiero, al rispetto ed alla necessità dell’incontro con l’Altro. Grata alla Casa Editrice Alpes per la preziosa opportunità, onorata di inaugurare la Collana con responsabilità e passione.*

## BOARD SCIENTIFICO

GEORGE DOWNING (Parigi),  
LAURA CAETANI (Roma),  
ADELAIDE GARGIUTO (Roma),  
MARILISA MARIANELLA (L’Aquila),  
GIANFRANCO SILVETTI (Ardea),  
GIULIA DELLA TORRE (Trieste).



## Indice

PREFAZIONE di Fanny Guglielmucci .....	XI
PREMESSA.....	XIX
INTRODUZIONE .....	XXI

### PRIMA PARTE

#### ALLE ORIGINI DEL SOGNO: PANORAMICA STORICA DALLA MITOLOGIA A FREUD, A JUNG E ALLE ATTUALI NEUROSCIENZE

1. Tra sonno e sogno: necessario tributo alle neuroscienze .....	3
Le neuroscienze dei sogni.....	4
1.1 Dopo un sogno ci svegliamo più creativi.....	5
1.2 A che serve dormire? .....	6
1.3 A che serve sognare?.....	8
1.4 L'attività onirica comincia a cinque anni .....	9
1.5 Il nesso tra sonno e coscienza .....	10
1.6 Il sogno “spazzino creativo” .....	11
2. Dall’epica di Omero all’interpretazione di Freud.....	13
2.1 I sogni messaggi degli dèi tra precognizione e premonizione .....	13
2.2 I sogni omerici.....	15
<i>Il sogno di Achille</i> .....	15
3. Freud e la necessaria scientificità del sogno.....	19
3.1 S. Freud. Un po’ di biografia.....	20
3.2 S. Freud e il sogno .....	21
3.3 La tecnica della libera associazione .....	22
3.4 “I sogni son desideri” .....	23
3.5 Il lavoro onirico .....	24
<i>Condensazione</i> .....	24
<i>Spostamento</i> .....	24
<i>La rappresentazione</i> .....	24
<i>Identificazione e identificazione proiettiva</i> .....	24
<i>Simbolizzazione e censura onirica</i> .....	25
4. C.G. Jung (1875-1961) e il necessario simbolo nel sogno .....	27
4.1 Carl Gustav Jung (Kesswil 26 luglio 1875 – Kusnacht 6 giugno 1961) .....	28
4.2 L’individuazione e la struttura della psiche .....	28
4.3 Funzioni e struttura del sogno .....	30
4.4 Interpretazione del sogno.....	32
4.5 Ruolo del terapeuta in C.G. Jung.....	33

# RIDAR VITA AI SOGNI

## SECONDA PARTE

### “RIDAR VITA AI SOGNI”: GESTALT CORPO E GRUPPO

5. F. Perls: vitalità della Gestalt Therapy sullo sfondo del sogno.....	37
5.1 Quel gran genio di Fritz Perls, il fondatore della Gestalt Therapy .....	38
<i>Fritz psicoanalista</i> .....	39
<i>1950: New York e il gruppo dei sette</i> .....	40
<i>1954: nasce il Gestalt Institute of Cleveland</i> .....	41
<i>Fritz lascia New York e si dirige a Miami</i> .....	42
<i>Il ritorno in California e l'inizio di Esalen</i> .....	42
<i>1969: Gestalt Community a Lake Cowichan</i> .....	43
5.2 Le due anime e i due istituti della Gestalt .....	44
5.3 Gestalt Therapy, la figlia ribelle più vivace della psicoanalisi .....	46
5.4 Sotto il cielo stellato di Fritz il genio: sette stelle per sette concetti .....	47
5.5 La psicoanalisi di Freud la *stella più luminosa nel cielo di Perls .....	48
5.6 *La stella luminosa dell’“olismo” e dell’“evoluzionismo”.....	50
5.7 *La stella luminosa dell’esistenzialismo e della fenomenologia.....	52
5.8 *La stella luminosa di S. Friedlander e il concetto di polarità .....	54
5.9 *La stella luminosa di A. Korzybsky .....	55
5.10 *La stella luminosa del pensiero orientale del “qui ed ora” .....	56
5.11 *La luminosa stella di W. Reich e il corpo in Gestalt .....	57
5.12 Dalle stelle luminose alla pratica clinica. La consapevolezza a tre punte: esperienza relazione tempo .....	60
<i>La consapevolezza</i> .....	62
<i>La concentrazione primo strumento di consapevolezza</i> .....	63
<i>La concentrazione passiva: J. Schultz e F. Perls a confronto</i> .....	64
<i>Concentrazione per non girar intorno a (Aboutism)</i> .....	65
5.13 La terza forza in psicologia e il potenziale umano.....	66
<i>I cinque postulati della terza forza e il nuovo umanesimo</i> .....	67
6. “Ridar vita ai sogni in Gestalt”. I passi e le tecniche.....	71
I passi e le tecniche per “Ridar vita ai sogni” in Gestalt .....	72
6.1 Il primo passo: “Respira e lascia che accada” .....	74
6.2 Secondo passo: “Lasciati sorprendere davanti ad un’opera d’arte” .....	74
6.3 Il terzo passo: “Concentrati e immersiti nel sogno” .....	76
6.4 Il quarto passo: “Vivi il sogno al presente” .....	77
6.5 Il quinto passo: “Vivi il sogno al presente con l’aggiunta di...” .....	78
6.6 Il sesto passo: “Identificazione con gli elementi del sogno” .....	79
6.7 Il settimo passo: Storia fra le parti monodramma / psicodramma .....	80
6.8 Tecniche di consapevolezza per “Ridar vita ai sogni” in Gestalt .....	81
<i>Tecnica della Consapevolezza focale</i> .....	82
<i>La tecnica del “Pelare la cipolla”</i> .....	82
<i>Tecnica della “Amplificazione”</i> .....	83
<i>Tecnica della “Rappresentazione”</i> .....	83
<i>La tecnica gestaltica della “Spola nel sogno”</i> .....	84

## *Indice*

<i>La tecnica della “Comunicazione diretta”</i> .....	84
<i>La tecnica dell’“Assunzione di responsabilità”</i> .....	85
<i>La tecnica dell’“Uso della prima persona”</i> .....	85
<i>La tecnica con la Confusione e il Vuoto fertile</i> .....	86
<b>7. “Ridar vita al sogno” in Gestalt “in aggiunta” a Perls .....</b>	<b>87</b>
7.1 James Solomon Simkin. Breve biografia .....	88
<i>Centro di formazione Simkin, Big Sur, 1975</i> .....	88
<i>Come cambia il “Ridar vita ai sogni” in Gestalt con Simkin?</i> .....	89
7.2 “Ridar vita ai sogni” in Gestalt con Isadore From.....	90
<i>I dubbi di Isadore</i> .....	92
<i>“Ridar vita ai sogni” in Gestalt “in aggiunta a”</i> .....	93
<i>Il sogno in From come retroflessione</i> .....	93
7.3 Erving e Miriam Polster e il sogno .....	95
<i>Miriam Polster (1924-2001)</i> .....	96
<i>“Ridar vita ai sogni “in Gestalt con i Polster</i> .....	97
<i>La tecnica dell’Esperimento</i> .....	97
<i>La tecnica della Rappresentazione nel sogno</i> .....	98
<i>La tecnica della sedia calda fluttuante in gruppo</i> .....	98
7.4 Joseph Zinker: breve biografia.....	99
<i>Il teatro del sogno di Joseph Zinker</i> .....	100
<b>8. “Ridar vita ai sogni” in gruppo.....</b>	<b>101</b>
8.1 La *stella luminosa di Moreno .....	102
<i>Breve biografia</i> .....	102
<i>Quale Moreno illuminò Perls?</i> .....	103
<i>Lo Psicodramma di Moreno e il teatro della spontaneità</i> .....	105
8.2 Monodramma/Psicodramma: Gruppo/ Coro Greco in Perls e Simkin .....	106
8.3 Il teatro del sogno in Gestalt di J. Zinker .....	108
8.4 “Ridar vita ai sogni” in gruppo: il modello di Cleveland .....	110
<i>Zinker e il processo di gruppo</i> .....	111
<i>Zinker e il ciclo di contatto in un gruppo</i> .....	111
<i>Tecniche di comunicazione del gruppo Gestalt in Zinker</i> .....	113
<i>Azione nel gruppo Gestalt del “tra” trasformativo</i> .....	115
<i>Differenza tra esercizio di gruppo ed esperimento di gruppo</i> .....	116
8.5 Il sogno e il gruppo nella Gestalt Analitica .....	117
<i>Breve biografia di Giuseppe Donadio</i> .....	117
<i>Il contributo della Gestalt Analitica</i> .....	118
<i>Il gruppo nella Gestalt Analitica</i> .....	119
<i>Le tecniche nella Gestalt Analitica</i> .....	119
<i>Il sogno di Franco. L’elaborazione onirica nella Gestalt Analitica</i> .....	121
8.6 L’Onirodramma di Bruno Bonvecchi .....	126
<b>9. “Ridar vita ai sogni” attraverso il corpo .....</b>	<b>129</b>
Body Focused Therapy, Analisi Bioenergetica, Biosistemica, Psicoenergetica .....	129

## RIDAR VITA AI SOGNI

9.1 George Downing e la Body Focused Therapy.....	130
<i>Che cosa è la Body Focused Therapy? .....</i>	132
<i>L'ottavo passo per "Ridar vita ai sogni" "Stai nel corpo del sogno" vecchio e nuovo body organizing: BFT e tecniche psicocorporee .....</i>	135
9.2 L'analisi bioenergetica di A. Lowen e l'analisi dei sogni .....	136
<i>Cenni sull'Analisi Bioenergetica.....</i>	137
<i>"Ridar vita ai sogni" in Analisi Bioenergetica .....</i>	137
<i>I tre livelli di analisi del sogno .....</i>	138
<i>Le tecniche dell'Analisi Bioenergetica nel sogno .....</i>	139
9.3 La Biosistemica e il "Ridar vita ai sogni" .....	141
9.4 Peter Schellembaum. La Psicoenergetica e il "Ridar vita ai sogni" .....	142
<i>La coscienza sensibile .....</i>	143

### PARTE TERZA

#### **"RIDAR VITA AI SOGNI" CON SIMPATIA UMANA: LA FUNZIONE DEL TERAPEUTA NELL'EPOCA DELL'INTELLIGENZA ARTIFICIALE**

10. "Ridar vita ai sogni" nel "Sognare con" .....	147
10.1 La funzione del terapeuta nel "Ridar vita ai sogni": le tre "A" tra Gestalt, psicoanalisi e neuroscienze.....	148
<i>La funzione di Attivazione.....</i>	148
<i>La funzione di Accompagnamento .....</i>	150
<i>La funzione dell'Ascolto artistico.....</i>	151
10.2 Transfering e controtransferring nel "Ridar vita ai sogni" .....	152
<i>Mappe d'intervento per la conoscenza controtransfocale corporea nella BFT di George Downing.....</i>	154
10.3 Controtransferring e amore tra psicoanalisi e Gestalt.....	157
10.4 Holding onirico nel "Ridar vita ai sogni" .....	159
10.5 L'holding onirico e il suo processo in Winnicott .....	160
<i>Intercorporeità dell'ambiente di holding: tra appartenenza autonomia, tra holding materno e holding metaforico interno .....</i>	162
10.6 Il concetto "contenitore-contenuto" e il processo onirico in Bion.....	163
10.7 Dal "Respirare con" al "Sognare con" tra clinica ed evolutiva .....	165
La presenza del terapeuta nell'holding onirico .....	165
"Respirare con" tra evolutiva e clinica.....	166
"Sognare con" tra evolutiva e clinica.....	166
11. Sogno, simpatia umana e intelligenza artificiale .....	169
11.1 Qualcosa sull'intelligenza artificiale.....	170
11.2 Perché Perls preferiva la simpatia all'empatia?.....	171
11.3 Definizione e origini del concetto di simpatia .....	173
<i>Con simpatia un po' di filosofia.....</i>	173
<i>La simpatia nella storia della medicina .....</i>	174
<i>Simpatia e formazione della morale nella filosofia moderna.....</i>	176

## *Indice*

11.4 Simpatia ed empatia nella letteratura psicologica.....	178
<i>Simpatia umana: qualità personale o innata intenzionalità?</i> .....	179
<i>Simpatia ed empatia: analogie e divergenze</i> .....	180
11.5 Sogno e simpatia umana versus intelligenza artificiale .....	181
11.6 Robot: dall’“empatia di Pepper”, al fidanzato, all’insegnante, al parroco, al terapeuta artificiale.....	182
<i>Il fidanzato robot” programmabile a piacimento</i> .....	183
<i>L'insegnante robot</i> .....	184
<i>Il parroco robot</i> .....	184
<i>Il terapeuta artificiale</i> .....	185
11.7 Dall’empatia alla risposta empatica in Gestalt Therapy GTK .....	187
11.8 Simpatia, risposta empatica e creatività artistica: il triangolo artistico del “Ridar vita ai sogni” .....	189
Il vertice della risposta empatica e delle competenze cliniche psicocorporee nel “Sognare con” .....	189
Il vertice della creatività artistica .....	190
Il vertice della simpatia umana.....	191
<b>12. Sogni specifici di percorsi clinici.....</b>	<b>193</b>
12.1 I sogni ricorrenti .....	194
12.2 Gli incubi: da Bion a Perls a Downing .....	196
12.3 I sogni corporei e somato psichici .....	198
12.4 Il tempo e il sogno .....	199
<i>Precontatto e sogno</i> .....	200
<i>Il contatto finale del sogno</i> .....	200
12.5 I sogni mancanti o dimenticati .....	202
12.6 I sogni lucidi.....	205
12.7 I sogni della chiarezza .....	205
12.8 I sogni catartici .....	207
12.9 I sogni sul terapeuta.....	209
12.10 Quando il terapeuta sogna il paziente .....	211
12.11 I passi conclusivi del “Ridar vita ai sogni” .....	212
<b>CONCLUSIONI .....</b>	<b>215</b>
<b>BIBLIOGRAFIA .....</b>	<b>219</b>
<b>POSTFAZIONE <i>di Simone Marcari</i> .....</b>	<b>223</b>
<b>RINGRAZIAMENTI .....</b>	<b>229</b>
<b>APPENDICE A – “RIDAR VITA AI SOGNI” L’ACCHIAPPASOGNI GESTALTICO DREAMS’ CATCHER .....</b>	<b>231</b>
<b>APPENDICE B – APPENDICE ICONOGRAFICA A COLORI .....</b>	<b>233</b>



# Prefazione

---

*Fanny Guglielmucci*

## Sognare come Linguaggio dell’Anima: Tra Psicoanalisi e Filosofia

Da sempre, l’immaginazione umana è stata affascinata e incantata dai sogni, visti come portali verso il regno dell’intangibile. Storicamente, sono stati interpretati come messaggi divini, riflessi di desideri inconsci o semplicemente prodotti dell’attività neurale. Il libro di Terry Falcone conduce il lettore, in modo onirico e poetico oserei dire, in un viaggio di riscoperta e risignificazione dell’attività del sognare, intersecando contributi che provengono dalla psicoanalisi, dalla filosofia, dalle neuroscienze, dalla gestalt e molto altro ancora.

Come Terry, dunque, ho voluto scrivere questo mio piccolo contributo al suo bellissimo lavoro, provando a coniugare quello di cui mi occupo quotidianamente nelle aule universitarie: filosofia e psicoanalisi. Più che rispondere alla domanda “*a cosa serve sognare?*” – su cui si interroga l’autrice nel libro – o addentrarmi nei meandri del lavoro clinico sui sogni – tema caro agli analisti – ho deciso di ripartire dal titolo che Terry ha scelto per questo libro, o meglio dal sottotitolo: “*Manuale per terapeuti e sognatori*”, ampliando così la riflessione sull’utilità del sognare, in fondo tutti noi sogniamo, pur senza averne accortezza.

La tesi che vorrei consegnare al lettore è quella secondo cui sognare sia in fondo un’attività poetica dell’anima che riguarda tutte le persone, attraverso la quale il Sé evolve e si trasforma. Per sognare non intendo solo l’attività mentale che nel senso comune dà vita ai sogni mentre dormiamo, ma piuttosto quella che Bion (1962) definisce la *funzione onirica della mente*, una capacità immaginativa trascendente – e trascendentale – che avviene anche nello stato di veglia e che, all’interno della psicoanalisi contemporanea, si rifa a un certo modo di funzionare proprio dell’essere umano. Sognare, oltre a essere una funzione psichica, è anche un’attività intrinsecamente e dinamicamente relazionale, un intreccio tra cuore, anima e immaginazione, in cui si attualizza la vita e il nostro destino, aprendo a possibilità non ancora vissute eppure già conosciute.

### 1. Il Sogno come Spazio di Soglia

La notte divide il giorno, fatto di chiarezza consci, dal misterioso regno del sonno. I sogni si manifestano qui come ponti che insegnano alla mente a viaggiare dal tangi-

bile all’oblio, passando per la visione. Questa liminalità è una tela su cui si proiettano narrazioni inconsce che combinano realtà, immaginazione e intuizione, che crediamo impossibili da sperimentare nello stato di veglia. In realtà non è proprio così. Anche da svegli, infatti, è possibile sognare: entrare in *flusso di incoscienza* in cui, allentando le morsie del controllo della mente, non si è del tutto consapevoli ma al tempo stesso pronti a farsi contenitori di informazioni preziose<sup>1</sup> (memoria dal futuro).

Questo sovvertimento del precostituito, messo in atto sia dalla psicoanalisi sia dalla filosofia, ci spinge a interrogarci un po’ più a fondo sulla questione, esplorando non solo il rapporto contenitore-contenuto per dirla con Bion, ma anche lo stesso linguaggio dei sogni. Parafrasando la filosofa spagnola María Zambrano (1986) potremmo dire che i sogni sono rivelatori: uniscono diversi elementi della nostra psiche e li mettono in prospettiva. Per lei, il sogno non è il punto in cui le illusioni si arrestano, ma il luogo in cui le immagini e i significati reconditi continuano ad esistere e a fornire accesso ai segreti più intimi della realtà. I sogni, quindi, non sono semplicemente gratificazioni di desideri inconsci inammissibili, come sostenuto da Freud, ma vere e proprie esperienze spirituali interiori che rivelano aspetti profondi del nostro essere. In questo senso il “sogno rivelatore” della Zambrano – in modo poi non molto dissimile da Bion, Jung, Grotstein e da molti altri autori psicoanalitici a noi contemporanei – è fonte di conoscenza che aiuta a integrare, piuttosto che frammentare, la comprensione più profonda di noi stessi (Bizzari, 2024). Si potrebbe dire che il sogno e il sognare come attività dell’inconscio – inteso qui non come il serbatoio mentale di contenuti repressi o dissociati, ma piuttosto come sinonimo del “fondo dell’anima” per dirla con Eraclito – abbiano un carattere poetico ed epico, che custodisce l’immagine di un altro tempo e di un “sacro disordine” in cui emergono in filigrana in realtà tutti gli elementi per il nostro futuro. È nel sogno, infatti, che si rivela la nostra più autentica spinta ad esistere e il nostro stesso destino, un destino che ha a che fare con quote di libertà e quote di predeterminazione. D’altronde, se è vero come ci ricorda Hillman (1996) che “prima della nascita, l’anima di ciascuno di noi sceglie un’immagine o disegno che poi vivremo sulla terra”, è forse allora attraverso il sogno che il nostro *daimon* ci invita a un risveglio e a riportare in vita qualcosa che già conosciamo ma che abbiamo dimenticato. Ritornando alle origini pre-freudiane e alla filosofia, per Hillman il sogno “è la psiche che parla a sé stessa nella propria lingua” (Hillman, 1979), non chiede decifrazione, ma chiede invece di essere seguito nel suo territorio nativo, lasciandoci alle spalle il visibile, le certezze cui abbiamo imparato a credere, per abbracciare invece l’invisibile e il fem-

1 Partenope Bion, *en passant*, solleva una questione interessante per la mia tesi, e cioè che ci sono certi bambini che sembrano incarnare appieno questo tipo di funzionamento. Per associazione mi viene in mente un autore a me caro, Friederich Nietzsche (1885), che sosteneva che l’ultima evoluzione dello spirito è quella del fanciullo. Io credo che questo fanciullo cosmico, altro non sia che la nostra capacità di giocare con la realtà per dirla con Winnicott (1971), intesa come la possibilità di vivere autenticamente e creativamente sentendoci parte di un Tutto e connessi ad esso. Quando questo avviene, quando lo spirito ha fatto la sua ultima trasformazione, allora la vita diventa un gioco e noi capaci di giocare con essa.

mnino che abita le profondità e le oscurità dell’essere. Mi viene in mente un libro a me caro nella mia giovane età: “Il Signore degli Anelli”, che lessi quando facevo le medie. Questa meravigliosa opera – che oggi tutti conoscono grazie a un’altrettanta meravigliosa riproposizione cinematografica – si svolge interamente nella Terra di Mezzo. Qui Tolkien mescola sapientemente simboli, miti e magia, sfuma i confini rigidamente definiti di tempo e spazio, parla di viaggio, di ricerca e di lotta, in una tensione epica che conduce Frodo al compimento del suo destino. È questa stessa visione onirica della vita e della sua pulsionalità – intesa come spinta energetica vitale – che ci attraversa tutti e ci colloca in un tempo e in uno spazio sospesi, alla soglia tra visibile e invisibile, tra terreno e divino, tra vita e morte. Steiner sosteneva che l’umanità nel XX secolo attraversa la soglia, e che cosa è la soglia se non un passaggio? In questo passaggio e nella crisi contemporanea che stiamo vivendo, io credo il sogno sia al tempo stesso il mezzo e la direzione che può portarci al compimento di un destino, individuale ma anche collettivo, aprendo al territorio della possibilità, anzi delle possibilità, e della Vita.

## 2. Il Linguaggio del Sogno: Una Grammatica dell’Anima

Sin qui ho cercato di delineare come i sogni siano in buona sostanza una attività della nostra anima. A questo punto, parafrasando di nuovo Zambrano, si apre la necessità di un “sapere dell’anima” (Zambrano, 1991), qualcosa di più ampio e radicale, che a mio avviso non può essere disgiunto da un sapere sui sogni e sulla nostra stessa *ragione vitale*. Quel frammento di cosmo incarnato nel corpo che arde dentro di noi, e che ci fa da guida nei momenti di tumulto interiore, a cui diamo questo nome, parla però un linguaggio tutto suo. Non è questo un linguaggio razionale né cognitivo, bensì una musica intima e profonda che ha a che fare con il cuore. La via del cuore, per la filosofa spagnola, conduce alla “ragione poetica”, a quella forma di conoscenza non mediata dall’esperienza concreta, ma così legata invece ai temi del sentire e dell’intuire cari alla psicoanalisi. Il cuore, questa oscura cavità, è “il simbolo e la massima rappresentazione di tutte la viscere della vita” portatore “di un *dentro* oscuro, segreto e misterioso che, in alcune occasioni, si apre” (Zambrano, 1991), e queste occasioni sono per l’appunto i sogni. Proseguendo in questo mio peregrinare liberamente associativo – come mi è solito fare a lezione – un nome arriva forte e non posso che prenderlo: Antonino (Nino) Ferro, che tanto ha scritto sul tema del sogno e della vita affettiva. Per Ferro, in sintesi, la mente umana non è sufficientemente attrezzata per gestire le emozioni, che dal profondo, dalle viscere, ci rendono vivi, ma al tempo stesso ci tormentato anche (Ferro, 2007, 2014). Il sogno rivela e avvicina a verità emotive che si maneggiano con estrema difficoltà, che spaventano e spiazzano, facendoci guardare il baratro dell’abisso. Non sono propriamente d’accordo con Ferro qui, l’essere umano sarebbe dotato per sua natura di questa capacità ‘animica’ e

però, le esperienze, la cultura, la storia che ci ha preceduti, portano alla strutturazione della mente – che non è l'anima – e di un linguaggio razionale, che progressivamente ci allontana dalla struttura originaria di ciò che siamo e dalla nostra lingua natia. “Siamo fatti della stessa stoffa [stuff] di cui sono fatti i sogni” faceva dire a Prospero Shakespeare ne “La Tempesta”, “e la nostra piccola vita è avvolta in un sonno”, ricordandoci quanto poco siamo in grado di vedere della realtà delle cose. Prendo a prestito le parole evocative di Roberto Mussapi (2005), che su *Il Giornale*, scrive:

*La stoffa, invece, è una sostanza particolarissima: nasce dalla tessitura di fili, da un disegno che crea quella particolare, unica sostanza, dal nulla. Prima della stoffa, infatti, c'è il vuoto: la trama, a poco a poco, ordisce un tessuto, che acquista fisionomia, ma non solidità. Copre il nostro corpo o le pareti, o un mobile, o le finestre da cui si vedrebbe il paesaggio, mutando l'aspetto di tutto ciò che ammanta: stoffa sono i costumi degli attori, i lenzuoli dei fantasmi, stoffa è ciò che prende forma e illude proprio in quanto privo di consistenza propria. Ecco che dire che siamo della stessa stoffa dei sogni significa affermare la nostra natura effimera ma anche magica: nati dal nulla, da una trama invisibile, ci muoviamo leggeri sulla scena del mondo, e ciò che muove, ci anima, è un mistero celato da quel tessuto.*

Non solo siamo della stessa natura dei sogni, ma la vita stessa è un lungo sogno, canta e danza il linguaggio onirico, fatto di una grammatica dell'anima. Una grammatica particolarissima, fatta di simboli, metafore, immagini; fatta di strutture ritmiche e melodiche che trasmettono significati ineffabili e che comunicano frammenti d'amore alla ricerca di qualcuno che li possa sognare a. È dunque questa grammatica affettivo-poetica ad avere, per dirla con Eigen (1998) una *estetica trasformazionale* ed un valore mistico, che però per essere raggiunto e vissuto appieno ci richiede un salto. Ci richiede di abbandonare certezze abbaglianti, logiche rassicuranti, di espanderci oltre i confini del visibile, di aprirci al femminile, all'oscurità, al vuoto, al negativo. Ci richiede di accettare una verità mistica tanto semplice quanto paradossale: è solo nell'oscurità che si può cogliere la luce e, aggiungo io, è solo sognando che si può cogliere la vita. Giacomo Leopardi, a torto considerato l'emblema del pessimismo cosmico, ne “L'infinito” pone un elemento di confine, la siepe, che preclude lo sguardo – ovvero simbolicamente l’attività del vedere e del conoscere, e quindi per analogia del comprendere attraverso la ragione – dalla profondità dell’Infinito. Eppure, per Leopardi è proprio questa privazione e il rifugio nell’attività immaginativa che consente all'uomo di vivere il senso dell'eternità e della comunione con la vita e la natura. È questa nostra capacità artistica, tipicamente umana, estetica ed estatica al tempo stesso, che scopre frammenti di verità profonde, accoglie lampi di intuizione, integra pensieri sintetici che provengono da un'altra parte, “mette a posto, ordina, dà forma, e insieme inonda di gioia e certezza” (Fachinelli, 1989). Per accedere a quest'altra forma del pensare, più alta e nobile, bisogna rovesciare la prospettiva. Per aprire gli orizzonti di Leopardi occorre cioè conoscere la grammatica del cuore, appassionarsi e rinnamorarsi della Vita, della sua bellezza, della sua imprevedibilità, di quell'energia che tutto pervade che poi in fondo è l'amore stesso.

### 3. Il Sogno come Atto Liberatorio e Mistico

I sogni non sono solo riflessi della mente inconscia – o più precisamente di un'altra parte di noi e della nostra coscienza – ma strumenti di trasformazione personale (Bion, 1992), ma direi anche collettiva e politica<sup>2</sup>. Ho accennato prima a un modo di intendere la psicoanalisi più vicino alla mistica che alla terapia, il che mi trova d'accordo. A questi punti alcune precisazioni sul concetto di mistica o di *mistica psicoanalitica* mi sembrano utili. Salvatore Freni (2000) sostiene che “la dimensione della *mistica* intesa nel senso più quotidiano, [è] caratteristica essenziale dell'essere umano, di cui a chiunque è dato fare esperienza occasionalmente [...]”; un'acquisizione stabile e permanente di tale dimensione richiede una disciplina al pensare auto-riflessivo e alla meditazione”. Come a sostenere la nostra tesi di parenza: esiste un altro livello di funzionamento mentale, proprio dell'essere umano e a cui cioè tutti noi possiamo accedere, a patto però che certe condizioni siano raggiunte. Questo livello di funzionamento è il sogno: uno stato contemplativo in cui la coscienza si eleva e contemporaneamente si espande oltre i confini del corpo, la mente si fa vuota e le sue attività vengono ridotte, e ci si riconnette al Tutto. A ben vedere, questa moderna prospettiva psicoanalitica non è poi molto distante dalla teoria quantistica del campo in fisica e dalla recente visione della nostra coscienza sostenuta da Faggin<sup>3</sup>. In questo stato non esiste tempo né spazio per come li intendiamo comunemente, non esiste separazione né separatezza, non esiste confine né chiusura ma una totale apertura ricettiva e disponibilità a introiettare – o più semplicemente “mettere

2 Sono debitrice alla collega brasiliiana Rose Gurski, psicoanalista e professoressa all'Universidade Federal do Rio Grande du Sul, del concetto di “onricopolitica” così intrinsecamente legato al tema del “lento cancellamento del futuro” che attraversa i giovani brasiliani, ma che io colgo anche qui da noi in Italia. Per Rose, e per me con lei, per poter uscire da una politica mortifera che spegne e uccide progressivamente i sogni delle nuove generazioni, occorre ripristinare un discorso politico-educativo in cui immaginare altri mondi e sognarli, in cui la “trasmessione del desiderio”, di un desiderio di vita, diventa il perno dell’educazione e le istituzioni scolastiche il volano di una trasformazione socio-culturale. Muovendosi in una cornice lacaniana, a me sembra che il discorso di Rose non sia poi molto diverso da quello che già affrontava Ferenczi in Thalassa (1924) sostenendo che l’evoluzione del genere umano non può essere compresa solo in termini biologici darwiniani e che alla base dell’intera vita organica e del nostro adattamento alle circostanze esterne esistano forze nascoste, tra cui anche il desiderio. Un desiderio di ricongiungimento e di tornare, regressivamente, a tempi più primitivi di unione e fusionalità, attraverso un progressivo annullamento dei confini dell’Io, il trapassamento dei confini corporei e la ricerca attraverso vari canali – l’orgasmo, l’estasi religiosa ma anche la creazione artistica – di una sorta di guarigione di quell’originario trauma che è la nascita, in cui l’Anima si fa corpo, separandosi però dal Tutto per accedere al piano immanente delle cose.

3 Faggin, noto fisico e sviluppatore dei primi microprocessori, da anni si questiona sull’arduo problema della coscienza. In una prospettiva che integra scienza e spiritualità, e ribalta la stessa visione dominante in fisica e scienze cognitive, Faggin (2022, 2024) sostiene che la coscienza sia una proprietà irriducibile della realtà e della vita, essa non emerge dal corpo, semmai esiste un altro piano invisibile, che non possiamo conoscere direttamente, un sistema complesso e dinamico più vasto dello spazio-tempo e che include la realtà visibile, una realtà che precede l’inizio della nostra vita, che è già di per sé cosciente e in cui la coscienza già esiste. La vita, per come la intendiamo, è come se fosse un viaggio olografico fatto di più piani simultaneamente co-esistenti, essa comincia quando la coscienza, che Faggin chiama “seity”, si radica nel corpo, che a qualche livello ne diventa la sede ma anche la prigione. In realtà, la coscienza così intesa avrebbe facoltà di espandersi oltre il corpo stesso, riconnettendosi al Tutto di cui è parte. Questa riconnessione avviene attraverso la morte, ma finché siamo in vita può avvenire attraverso quel funzionamento onirico di cui sto parlando in questa introduzione.

dentro” e dunque accogliere – informazioni sul mondo, sulla vita, sull’altro e su noi stessi, che già esistono. Ora questo farsi vuoto della mente è un progressivo farsi pieno dell’anima: man mano che la prima retrocede la seconda avanza, riguadagnando spazio dentro di noi e aprendoci la strada al difficile compito di vivere in pienezza. Questo cammino del “fare Anima”, per dirla con Hillman, ha a che fare con la perdita e con lo stare con le immagini che l’anima produce, siano esse nei sogni notturni o nel pensiero onirico della veglia. Indizi che conducono, se accolti con fiducia, al compimento del nostro destino e alla trasformazione di quel “fuoco psichico” interiore che supera paure e ombre, aprendoci la via verso il divino. Può accadere, però, che in questo nostro procedere che è la vita, il cui senso ultimo sarebbe forse spogliarsi di una serie di sovrastrutture e convinzioni per ritornare al nostro autentico essere e sentire, la paura ci ostacoli poiché è proprio la paura, come ci ricordano i saggi insegnamenti orientali, ad essere il contrario dell’amore e a impedirci di fidarci di esso. Ecco allora che il cerchio si chiude e che sognare ci consente, rileggendo Ferenczi<sup>4</sup> (1909) in una nuova luce, di elaborare quella condizione esistenzialmente traumatica che è l’essere gettati-nel-mondo di heideggeriana memoria, di ritrovare il nostro Vero Sé e di vivere con amore la vita che ci ha scelto<sup>5</sup>, ripristinando un’intima connessione con essa. Sognare è cioè di per sé un *atto di Fede* nell’avvenire, nel fluire della vita stessa e in una sorta di sua benevolenza. In questo senso, vorrei chiudere questa mia introduzione al lavoro di Terry Falcone, lasciando il lettore con l’immagine che i sogni siano i *custodi del futuro*<sup>6</sup>, individuale e forse anche del genere umano, sono il modo in cui il principio vitale ci chiama al risveglio, un inno alla libertà dell’*amor fati*, poiché è proprio in quello spazio di scelta che si gioca la partita: sognare ci consente di abbracciare e amare il nostro destino, smettendo di resistere a noi stessi, alla nostra vera natura e al compimento di un progetto più ampio, in cui un paradossale senso di liberazione e verità emerge. La psicoanalisi, per come l’ho intesa qui, non è la *talking cure* freudiana e non è propriamente nemmeno

4 In un lavoro di appena 5 pagine, Ferenczi rilegge alla sua maniera L’Interpretazione dei sogni di Freud, distanziandosene e affermando che i sogni possiedono una *funzione traumatofilica*, consentendoci cioè di elaborare situazioni traumatiche ed emozioni particolarmente dolorose e disgreganti ad esse associate. C’è da dire che per Ferenczi il sogno è essenzialmente una comunicazione della realtà psichica del paziente; pertanto, per essere compreso non può essere disgiunto da essa. Io qui postulo l’esistenza di un altro tipo di sogni, o più precisamente un altro livello, che però accade se e solo se un certo livello di funzionamento psichico è stato raggiunto. Per cui, la funzione traumatofilica che per Ferenczi attiene a un piano individuale e immanente, io ritengo che sia anche estensibile a un piano collettivo e trascendente. In questo senso, sognare permetterebbe di superare la lacerazione che abbiamo vissuto incarnandoci, ripristinando un’unità anima-mente-corpo e ricollegandoci al Tutto.

5 Il rimando qui è a una lettera che Jung () scrive sul significato della vita. Capovolgendo la questione, Jung afferma che “La vita che abbiamo scelto per noi potrebbe infatti rivelarsi ben diversa da quella che avrebbe scelto noi, invitando la lettrice a riflettere sul fatto che per vivere con pienezza è necessario arrendersi al suo fluire, sospendere ogni commiserazione, ogni risentimento e supposta volontà di indirizzarla secondo i nostri dettami.

6 Von Fantz, riprendendo le visioni di Jung (1935) sul “sogno premonitore”, afferma che essi “Ci offrono [...] una linea di condotta sul come rapportarci a questi eventi [tristi], sul come dare un senso alla nostra esistenza, sul come realizzare il nostro destino, sul come seguire la nostra stella: in definitiva, sul come realizzare dentro di noi il massimo potenziale di vita” (von Frantz, 1988).

una terapia. È piuttosto un viaggio mistico che disvela, trasforma in sogno, porta a compimento ed espande la nostra coscienza. Spero che queste prospettive condivise con voi abbiano messo in luce il mio profondo amore per questa bellissima arte, il carattere poetico dell'inconscio e la sua capacità di raccontare storie che guidano la nostra crescita personale e la nostra piena realizzazione.

## Bibliografia

- Bion, W. (1962). *Apprendere dall'esperienza*. Roma: Armando, 2009.
- Bion, W. (1992). *Cogitations*. Roma: Armando, 1996.
- Bizzarri V. (2024), Tra il Visibile e l'Invisibile. Tentativo di abbozzo di una fenomenologia del sogno. *Critical Hermeneutics*, 8.
- Eigen, M. (1998). Mistica e psicoanalisi. Roma: Astrolabio, 2000.
- Fachinelli, E. (1989). *La mente estatica*. Milano: Adelphi.
- Faggin F. (2024). *Oltre l'invisibile*. Milano: Mondadori.
- Faggin, F. (2022). *Irriducibile*. Milano: Mondadori.
- Ferenczi, S. (1924). *Thalassa. Saggio sulla teoria della genitaità*. Roma: Raffaello Cortina, 2014.
- Ferenczi, S. (1931). Una revisione della interpretazione dei sogni. In *Opere vol. IV*, Milano: Cortina.
- Ferro, A. (2007). *Evitare le emozioni, vivere le emozioni*. Roma: Raffaello Cortina.
- Ferro, A. (2014). *Le viscere della mente. Sillabario emotivo e narrazioni*. Roma: Raffaello Cortina.
- Freni, S. (2000). Relazione presentata al Centro Milanese di Psicoanalisi "Cesare Musatti", Giovedì 18 maggio 2000, consultabile presso: [https://www.psychomedia.it/pm/modther/integpst/freni.htm#\\_ftn1](https://www.psychomedia.it/pm/modther/integpst/freni.htm#_ftn1).
- Hillman, J. (1979). *Il Sogno e il Mondo Infero*. Milano: Adelphi, 2003.
- Hillman, J. (1996). *Il Codice dell'Anima*. Milano: Adelphi, 1997.
- Jung C.G. (1935). La comprensione del sogno. *Riv. Psic. Anal.*, 1:5-25, 1971.
- Jung C.G. (1977). *Jung parla. Interviste e incontri*. Milano: Adelphi, 1999.
- Leopardi, G. (1819). L'infinito. In *Canti*. Milano: Mondadori, 1992.
- Mussapi, R. (2005) Shakespeare. La parola al potere, 24 novembre 2005, consultabile presso <https://www.ilgiornale.it/news/shakespeare-parola-potere.html>.
- Nietzsche, F. (1885). *Così parlò Zarathustra*. Milano: Adelphi, 1976.
- Tolkien, J.R.R. (1954–1955). Il Signore degli Anelli (A. Alliata di Villafranca & Q. Principe, Trad.). Milano: Bompiani, 2003.
- Von Frantz M.L. (1988). *Il mondo dei sogni*. Milano: Red Ed., 2019.
- Winnicott, D. (1971). *Gioco e realtà*. Torino: Bollati Boringhieri, 1993.
- Zambrano, M. (1986). *Il Sogno Creatore*. Milano: Mondadori, 2002.
- Zambrano, M. (1991). *Verso un sapere dell'Anima*. Roma: Raffaello Cortina, 1996.



## Premessa

---

*“Beati coloro che si baceranno sempre al di là delle labbra,  
varcando il confine del piacere, per cibarsi dei sogni”*

ALDA MERINI

Sul finire di maggio dell'anno 1995 feci un sogno, luminoso, tra le mie poche chiarezze, in quell'epoca della vita che vede le donne agitarsi e fremere, preoccupate dallo scandire dell'orologio biologico, e dal timore di non esser più in tempo ad assolvere al bisogno di provvedere alla riproduzione della specie. Per quanto il mio progetto esistenziale fosse stato, sempre, quello di non volermi accanire sul figlio biologico a tutti i costi, annesso al coatto bisogno di gravidanza, di certo il desiderio di fare la madre e di accompagnare un bambino nel suo sviluppo, di proteggerlo e di gioire del crescere insieme, è sempre stato nella mia intenzionalità. L'essere madre appartiene a tutte le donne, prerogativa del genere femminile, farlo a tempo pieno è quell'aspetto comportamentale che ne esprime la differenza. Decidemmo con mio marito (perché il padre, in questo tipo di progetto, è necessario...al di là di tutte le attuali diavolerie di onnipotenza o di orrore chirurgico!) di approcciarcici all'adozione. Già da tempo, avevamo iniziato il lungo iter di richiesta dell'attestato di idoneità adottiva, iter alquanto avvilente, altamente burocratizzato, che stava prosciugando speranza e instillando depressione. In questa situazione contingente, feci il sogno, di cui scrivo a inizio libro, a tutt'oggi, il sogno più vitale e significativo della mia vita. *“Sogno una bambina di circa quattro anni, di spalle, con un cappotto arancione, i capelli lunghi e neri, che stava camminando, dando la mano a qualcuno”*. Con quel sogno, la mia fiducia e la mia tenacia nel realizzare il progetto adottivo furono amplificati. Sentivo di dover cercare quella bambina, per darle un volto ed un nome. Fu dura prova per quattro anni, (un po' tanti per un Tribunale dei Minori di uno stato tanto evoluto, certo, eppure, forse, nulla succede a caso!), per ottenere l'attestato di idoneità adottiva, e per giungere all'autunno 1999 quando, finalmente, incontrammo nostra figlia. Quel sogno fu il motore del progetto, il messaggio esistenziale che mi poneva in un movimento di epocale trasformazione. Quel sogno avvenne, sincronicamente, solo pochi giorni prima che ella stesse per nascere! Quando la bambina, mia figlia, nei primi anni dall'adozione, mi chiedeva incuriosita perché fossi la sua mamma, potetti ben dirle, con profonda autenticità, che l'avevo sognata, quando era nata e che per questo l'avevamo cercata per quattro anni, fino al giorno in cui ci dissero che si trovava nei pressi di Kiev. Ho elaborato questo sogno in tanti modi, diversi a seconda del tempo e della persona con cui ne ho parlato. Ciò che resta è

il valore del messaggio esistenziale di quel sogno, illuminante e premonitore, così come fin dall'antichità i sogni vengono riportati, e come Fritz Perls ha affermato, con la sua frase celebre "Ridar Vita ai Sogni", titolo di questo libro, sentito omaggio alla Gestalt Therapy. Con la dovuta gratitudine a Freud per la lucidità e la scientificità necessaria a recuperare il valore del sogno, il desiderio profondo di questo testo è sottolineare la complessità dell'esperienza onirica, che ci mette in contatto con quella parte di noi legata al mistero della vita e della morte. Credo che ognuno di noi possa trovare giovamento dal contattare i propri sogni, per conoscere sé stesso, solidarizzare con tutte le parti, anche quelle più impensabili, e che emergono in questo cammino. Per ogni sogno ci sono migliaia di modi diversi di intenderlo. Pertanto, imparare a cogliere significati può aggiungere competenze e risorse. Ecco la decisione di scrivere un libro sul sogno. In questo testo viene offerto al Terapeuta, ed anche al semplice Sognatore, la possibilità di guardare al sogno in numerosi modi, scientifici come la nobile arte della Psicoterapia ci insegnà, ma senza mai perdere di vista il valore misterioso dell'incontro con il Sogno. Non vogliamo nulla togliere alle importanti esperienze emotive della smorfia napoletana, con cui, ancora oggi, si alleviano sofferenze e si fanno riflessioni sulle questioni misteriose della vita. In un mondo rigorosamente scientifico e razionalista, mai scotomizzare la curiosità per la cabala e per la vita onirica. Paura:90 Musica:55 Il Pazzo:22. Nella cultura popolare, nei sogni si possono leggere numeri vincenti. Personalmente, "Ridar Vita ai Sogni" significa dare significato, non strettamente numerologico, ma, comunque, migliorativo, nel cammino complesso e meraviglioso della nostra vita. Anche per evitare quel rancore di chi ha avuto quei segni e li ha scotomizzati! I Sogni sono per tutti, impariamo a leggerli! Sognare è un atto libero, spontaneo. Cercarlo, e non sottovalutarlo, ci rende umani, in cammino, responsabili e riflessivi. E se non ci riusciamo, allora, sarà la nobile Arte della Psicoterapia a venirci incontro, con i suoi nobili Terapeuti, che per primi, hanno l'onore e l'onore di sostenere il benessere esistenziale degli esseri umani, ancor più nella nostra difficile e ambivalente epoca dell'Intelligenza Artificiale. In questo testo il privilegio e la speranza di fornire strumenti e riflessioni per "Ridar Vita ai Sogni", attraverso i concetti di Simpatia Umana e di competenza nel "Sognare Con".

# Introduzione

---

*“Forse c’è qualcosa di peggio dei sogni svaniti:  
perdere la voglia di sognare ancora”*

S. FREUD

Il 25 settembre si celebra la Giornata Mondiale del Sogni, che ci ricorda l’importanza del sognare e del suo potenziale creativo, nell’arrenderci alla misteriosa complessità della vita. Nulla di più originale nel rivelarci vissuti strani e sorprendenti. Non sognare è una chiara mancanza, un problema, un’impotenza. Nella sua polarità, anche l’eccesso del sognare potrebbe evidenziare una difficoltà nella vita diurna. Al di là di considerazioni diagnostiche, è evidente quanto, oggi più che mai, sognare e avere una certa dimestichezza con i propri sogni, esprima in sé il benessere quotidiano di autoregolazione fisiologica e appartenenza umana.

“La vita è un sogno o i sogni aiutano a vivere meglio?”, citando un programma televisivo popolare di G. Marzullo.

Entrambe le domande, al di là della popolare citazione, ci aiutano in una profonda riflessione, che vuole portare il lettore Sognatore, Terapeuta o Profano che sia, a valorizzare il sognare nella vita. In un’epoca in cui tutto sembra altamente programmabile, prevedibile, qual è il posto del sogno nel benessere esistenziale dell’essere umano? Ha senso parlare di sogni in psicoterapia? Possiamo ancora stupirci davanti all’esperienza misteriosa onirica? Da sempre, l’uomo ha tentato di comprendere a proprio vantaggio, sia intellettuale che più semplicemente economico, la particolarità della esperienza onirica. Fin dalle più antiche divinazioni oracolari, gli esseri umani hanno trovato incoraggiamento, sostegno e orientamento nei propri sogni, potenziale ed efficace stimolo al cambiamento. Il convincimento che il sogno anticipi la realtà è persistente e quasi universale. Lavorare con il sogno significa esplorare ciò che non è certo: è creativo, piuttosto che scientifico, pur se, a partire da Freud e con le attuali ricerche neuroscientifiche, siano stati fatti passi in avanti per la sua comprensione scientifica e per l’approccio clinico. Ci sono tanti modi di lavorare con i sogni quanti ad Atene, nella *Polis*, fossero le scuole di pensiero. Personalmente, quando un Paziente mi porta un sogno, la mia emozione è intrisa di ambivalenza, tra il piacere del dono ricevuto e il timore dell’ignoto, similmente a quando Chanel, la mia gatta, porta davanti alla porta di casa la sua preda, o come quando ci si trova davanti ad una catenina dalle maglie sottilissime intrecciate! È dai sogni che Freud ha compreso il funzionamento psichico e Jung ha tratto sostegno per i suoi concetti più famosi e lungimiranti. La Gestalt Therapy, con la sua creativa ribellio-

ne ha apportato un significativo cambiamento nel “Ridar Vita ai Sogni”. Anche la Psicoterapia Corporea Processuale, con la Body Focused Therapy di George Downing, ha dato vigore ad un approccio clinico con i sogni del tutto particolare, non interpretativo e statico, quanto corporeo e processuale, legato al recupero di nuove competenze interattive. In questo testo, cercheremo di evidenziare le Tecniche di Intervento sul Sogno, ampliandone la panoramica, a partire da Freud e da Jung, fino ad arrivare alle modalità attuali di intervento, attraverso il corpo e la drammatizzazione. L'obiettivo auspicato è quello di fornire al Terapeuta una visione approfondita dell'intervento clinico sul Sogno e un incoraggiamento pragmatico su come migliorare la relazione terapeutica. La speranza più grande resta quella di donare al lettore Sognatore, non necessariamente professionista della salute, la curiosità nel lasciarsi affascinare dai propri sogni, per ridar loro vita, quali segni e segnali di riflessione e di orientamento nel cammino quotidiano. Conoscere i sogni può divenire strumento per aprire un dialogo con sé stessi, con il proprio corpo amico e fratello, per un miglioramento nel benessere e nella qualità della vita, ripristinando armonia tra il sentire e il pensare, contrastando l'attuale diffusa regressione sociale del “non penso quindi sono”. *“Prima di sparare pensa”*, poeticamente, incita F. Moro.

In questo testo, vogliamo sottolineare quanto, nella nostra epoca, il sapere scientifico e l'Arte corrano eccessivamente separati e quanto, invece, Scienza ed Arte, punti di vista diversi sulla realtà, possano e debbano integrarsi. Attraverso il Sogno, ben potremo evidenziare questo aspetto. In questo mondo infantilizzante e manipolato, sognare e lasciarsi stimolare dalle riflessioni che il sogno stesso manda, ci sostiene nella quotidianità. Il sogno ci offre un'opportunità di esistere e di esercitare l'intelletto, di decondizionarci dall'essere oggetti di consumo e di passivizzazione, di renderci creativi e luminosi. Il lavoro sul sogno ci avvicina alla parte più profonda e misteriosa della nostra vita, dove l'irrazionale e la ragione si incontrano, lasciando quell'aspetto di mistero, che nessun approccio scientifico potrà mai svelare, e il dubbio curioso a ricercare ogni giorno, anzi, ogni notte, segnali di qualcosa al di sopra di noi. Da sempre, esiste un'oscillazione fra due tendenze della psiche. La prima, legata a concetti di utilità e di immediatezza, riguarda quella competenza al controllo, che può tendere a irrigidirsi e a divenire persino un po' persecutoria; l'altra, curiosa del nuovo, fiduciosa in quel che accade, disponibile ad aprirsi anche al mistero dell'ignoto. Da una parte, una propensione raziocinante/conservativa e, dall'altra, una aspirazione a varcare gli orizzonti, e a prendere sul serio i sogni. Da una parte la Scienza, dall'altra, l'Arte.

Feyerabend, filosofo e sociologo austriaco, con posizioni estreme, ma di grande senso ed impatto, autore di *“Contro il metodo”*, considerò l'autonomia e la specializzazione delle scienze, un potenziale aspetto di irrazionalità ideologica, come riportato in un articolo di Teresa Numerico dell'Unità del 16 gennaio 2013. Per Feyerabend, il rifiuto delle riflessioni metafisiche non migliora la qualità della Scienza, anzi la rende rigida. Scienza e Arte, in molti casi, possono risultare sovrapposte. Egli

porta ad esempio, il teatro e il palcoscenico, che offrono la possibilità di provare, in modo simultaneo, diverse ipotesi sulla realtà, attraverso l'uso di un dispositivo complesso come la messa in scena, nella quale, oltre alle parole, contano i gesti, i volti, le luci, il tono della voce, e molto altro ancora. Anche Perls e, soprattutto, Moreno, ben intuirono, come vedremo, la potenza del teatro. La macchina teatrale consente di dare conto della molteplicità, della complessità e della compresenza dei punti di vista dei personaggi. Essa rende possibile il cambiamento! La scienza, dunque, come teatro delle ipotesi, che si sfidano tra loro sul terreno dell'esperienza, degli esperimenti, ma anche su quello del benessere della società, al quale gli scienziati non dovrebbero mai smettere di fare riferimento, quando valutano i propri risultati. Studi umanistici e scientifici troverebbero, in questo caso, la loro piena integrazione. In questo testo, partendo da Perls e da Moreno, ambiziosamente, tenteremo l'integrazione tra Scienza ed Arte, attraverso il "Ridar Vita ai Sogni", collocando il concetto di Simpatia Umana, quale motore dell'aspetto artistico e creativo, intenzionalmente costruttivo, confine naturale alla dirompente tecnologizzazione algoritmica dell'Intelligenza Artificiale del mondo moderno, dove gli algoritmi esprimono intenzionalità di potere. L'Intelligenza Artificiale produrrà benessere all'uomo, solo nella misura in cui verrà integrata e direzionata con il motore forte, costruttivo e generoso della Simpatia Umana. Nel corso di questo libro, guarderemo al sogno come a un'opera d'arte, o ad una scenografia, imparando a lasciarci stupire e a mettere in gioco tutti gli elementi del sogno, con Simpatia Umana. Sosterremo il Terapeuta a "Sognare Con", fornendolo di nuove competenze psicocorporee.

Il testo è suddiviso in tre parti. Una Prima Parte dedicata ad uno sfondo comprensivo delle origini del sogno, dall'antichità a Freud e a Jung, senza tralasciare l'aspetto neuroscientifico. Una Seconda Parte teorico-pratica, dedicata agli interventi per "Ridar Vita ai Sogni", individuali e in Gruppo, attraverso la Gestalt di Perls e dei suoi allievi, la BFT di George Downing e il lavoro sul Corpo. Nella Terza Parte, proporremo una visione del concetto di "Sognare Con", dedicata alle Tre A della nuova funzione del Terapeuta nel lavoro con i sogni, e una revisione del concetto di Simpatia Umana, quale motore di interfaccia all'A.I. e limite invalicabile e insostituibile di contatto umano. Più dettagliatamente, toccheremo l'aspetto fisiologico del Sogno (Capitolo Primo), la storia del significato onirico, dalla divinazione in epoca antichissima (Capitolo Secondo) a Freud (Capitolo Terzo), che con il suo impianto ha dato valore scientifico di attività psichica al sogno, a Jung (Capitolo Quarto), che ha aperto nuovi mondi e modi di leggere il sogno, e, soprattutto, a quel gran genio di Perls, al monodramma prima (Capitolo Quinto) e allo psicodramma dell'East Coast poi (Capitolo Sesto), che hanno rivelato un potenziale di significati e di messaggi definiti da Simkin esistenziali e trasformativi, che, attraverso il Sogno, aprono le porte alla costruzione di nuove competenze procedurali di benessere. Nel Capitolo Settimo verranno elaborate le Tecniche di Gruppo nel lavoro con i Sogni, da Moreno e da Perls fino a Zinker, ai Polster, alla Gestalt Analitica di G. Donadio

e all’Onirodramma della Sophianalisi di B. Bonvecchi. Il Capitolo Nono sarà dedicato alla Body Focused Therapy di George Downing, all’Analisi Bioenergetica e ad altri approcci di psicoterapia corporea, focalizzando l’intervento specifico con il corpo nel Sogno. Il concetto di “Sognare Con” sarà esposto nel Decimo Capitolo e verterà sulla competenza specifica controtransferale del Terapeuta, a partire dai concetti psicoanalitici più significativi dell’Holding Onirico legati al processo psichico in Evolutiva, tratti da Winnicott e da Bion. In maniera originale e in riferimento al contesto epocale, nel Capitolo Undicesimo, riprenderemo e specificheremo il focus sulla Simpatia Umana, la qualità più importante che il Terapeuta deve mettere nella sua pratica clinica, come dichiarava Perls, ancor più, ed ancor meglio, della più rinomata Empatia. Esporremo le preziose caratteristiche della Risposta Empatica della Gestalt GTK di Giovanni Salonia, quali competenze cliniche psicocorporee necessarie al Terapeuta, imprescindibili dal motore della Simpatia Umana. Integrando Simpatia, Risposta Empatica e Creatività Artistica, definiremo le basi del “Ridar Vita ai Sogni”. La Simpatia Umana diviene quella qualità della presenza, nell’epoca dell’Intelligenza Artificiale, confine invalicabile per la cura e per il benessere esistenziale, un faro che può illuminare gli innumerevoli pregi dell’I.A. senza scotomizzarne le aberrazioni. Nell’ultimo Capitolo, verranno esposte caratteristiche specifiche dei Sogni, a completamento della panoramica di strumenti e di conoscenze di elaborazione onirica, dando voce ai sogni di Pazienti nel loro percorso clinico. In Appendice offriremo al Lettore un Vademecum sintetico e simpatico di tecnica e di riflessione sul Ridare Vita ai Sogni e una post-fazione di Simone Marcari, Terapeuta della Gestalt e Scrittore. Una ricca Bibliografia completa il testo. Frammenti di cultura, espressi in riferimento alla musica pop, saranno un corredo continuo per le pagine di questo testo a dimostrazione che l’Arte, in qualsiasi declinazione, rimane il punto sublime della complessità della vita e faro sensibile di Simpatia Umana, tra Arte Scienza e Mistero.