



SEF

SCUOLA EUROPEA DI FORMAZIONE IN
PSICOLOGIA E PSICOTERAPIA FUNZIONALE
WWW.PSICOLOGIAFUNZIONALE.IT

IL SOGNO IN PSICOTERAPIA

IL SOGNO DA SIMBOLO DELL'INCONSCIO
AL SOGNO COME RACCONTO DI VITA



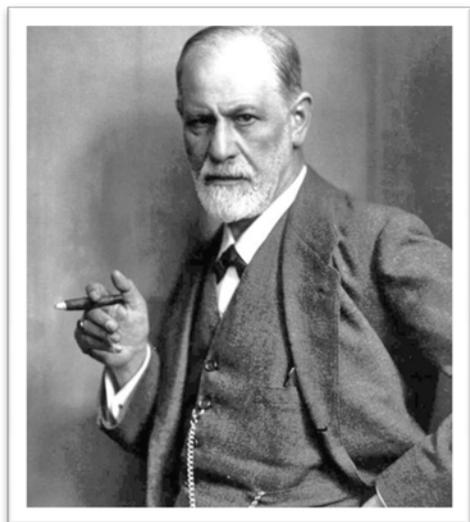
NEUROSCIENZE

a cura di Teresa Sorrentino

Oggi, con la psicologia Funzionale, il sogno è diventato un racconto abbastanza chiaro e concreto relativo alla vita della persona, **un racconto a tutto tondo** (con la presenza di tutti i livelli mente-corpo) **dei suoi funzionamenti profondi**, di ciò che va e di ciò che non va, di ciò che sta cambiando, di come cambieranno le cose. Il sogno diventa un racconto "poetico" della realtà della persona, una metafora sì, ma che è un parlare concreto e abbastanza chiaro della persona a se stessa.

Il sogno in Psicoterapia

A CURA DI TERESA SORRENTINO



Del sogno in psicoterapia si è scritto molto, a cominciare dai tempi di **Freud**.

Dall'interpretazione dei sogni di Freud si è pensato che fosse importante per la cura il mondo onirico dei pazienti, con la presenza di elementi fortemente particolari, scenici, inusuali, molto spesso anche scollegati dalla vita reale.

Si è così aperto un enorme interesse per questo mondo onirico, anche se nel tempo ci sono state via via differenti modalità di utilizzarlo in

psicoterapia.

Mentre Freud dava al sogno un esclusivo valore simbolico relativo al contenuto latente, vale a dire il desiderio inconscio (prevalentemente sessuale) censurato e nascosto dal contenuto manifesto (quello che si vede nel sogno), gli autori successivi cominciano a guardare il sogno più **nelle sue sfaccettature reali**.

Ricordiamo **Jung**, per esempio, che definisce il sogno come una manifestazione ed **espressione della forza vitale**, le cui immagini **rappresentano esperienze passate e presenti personali e collettive** (queste ultime legate alla concezione dell'esistenza di archetipi, come continuità di vissuti umani tramandati da generazioni in generazioni in tutti gli esseri umani).

IL SOGNO COME RACCONTO DELLA REALTÀ PSICO-CORPOREA

Con l'elaborazione di una visione che **guarda alla persona come una interezza mente-corpo**, nel sogno iniziano ad entrare maggiormente tutti quelli che possono essere definiti **funzionamenti della persona**, e non solo in senso classicamente psichico. Nel guardare al sogno, infatti, entra anche **tutto il mondo sensoriale della persona**: gli odori, i suoni, le sensazioni tattili e non solo le immagini.

Cosa vuol dire questo?

Che il sogno **va visto nella sua interezza**, e la sua interezza ci parla del Sé della persona. Vuol dire che il sogno **si collega ancora di più alla vita reale delle persone**, sia quella passata, sia quella presente sia quella che caratterizza la relazione terapeutica.

Con **Rispoli** (fondatore del Neo-Funzionalismo), **i sogni sono collegati a esperienze reali vissute**, a difficoltà reali passate e presenti, a paure che si scatenano ancora nell'attuale. Perciò il punto centrale dell'utilizzo dei sogni in psicoterapia non riguarda tanto l'interpretazione degli elementi simbolici, né la scoperta degli elementi archetipici universali, quanto **la comprensione profonda dei funzionamenti psico-corporei reali e profondi della persona**.



Nel sogno, con un controllo razionale diminuito, **l'individuo parla sostanzialmente a se stesso**, si rivela a se stesso, racconta a se stesso come stanno realmente le cose: la sua situazione (ad esempio, paure, bisogni, situazioni antiche, situazioni in cambiamento).

Per Rispoli il sogno è un contatto profondo con se stessi.

Nel **Neo-Funzionalismo** il lavoro in terapia sul sogno non riguarda solo il piano cognitivo simbolico, non si riferisce solo alla vita attuale del paziente, e non si riferisce solo a schemi e comportamenti; ma **riguarda sia la storia**

completa del paziente, sia l'evoluzione del processo terapeutico, e soprattutto il cambiamento reale di tutti i piani del Sé.

E in particolare i sogni si riferiscono a quelle che il Neo-Funzionalismo definisce le **Esperienze di Base del Sé**, quelle esperienze fondamentali che il bambino attraversa nella sua vita, e che deve sperimentare più volte in modo positivo perché diventino capacità stabili per una esistenza serena e di successo (capacità definite **Funzionamenti di fondo**, perché alla base di pensieri, gesti, movimenti, comportamenti; Funzionamenti costituiti da tutti i livelli psico-corporei del Sé).

I sogni sono importanti per i pazienti perché costituiscono un sistema di verifica dei propri cambiamenti; una verifica suggestiva e convincente poiché i sogni sono il prodotto del paziente stesso e non una “interpretazione del terapeuta”.

I VARI TIPI DI SOGNI IN PSICOTERAPIA

Il sogno come conferma della Diagnosi e del Progetto terapeutico

Questi sogni **ci permettono di individuare e confermare alcune informazioni sulla vita del paziente** nel suo passato, di come sta realmente oggi, e quindi aiutano a formulare in modo più fondato un progetto di percorso di terapia.

All'interno di questa categoria distinguiamo in particolare:

Sogni sulle antiche relazioni

In molti casi, si è notato che all'inizio della terapia i personaggi dei sogni sono quelli con cui il paziente da piccolo nella sua vita ha avuto (e a volte ha ancora) maggiori difficoltà di relazione, vissuti frustranti, vissuti di ingiustizia, o vere e proprie paure.

I sogni che riprendono sintomi e disturbi

Ci sono sogni in cui sono contenute in maniera evidente le difficoltà e i sintomi di cui la persona sta soffrendo oggi. E questi sogni aiutano a rendere ancora più completa la diagnosi e la fase diagnostica.

Il sogno espressione di emozioni e di paure



In altri sogni appare intensa la presenza di paure molto antiche; paure “cristallizzate” nel tempo all’interno delle persone, **pronte a riemergere quando la condizione della loro salute psicofisica viene ulteriormente minata.**

Questi sogni variano in funzione delle alterazioni di alcune Esperienze di Base, **in particolare quelle della protezione non avuta** (Essere Tenuti e Protezione) oppure della difficoltà ad **Allentare il Controllo e Lasciare.**

Comunque, i sogni di allarme sono collegati a situazioni vissute realmente dai pazienti, **non hanno un significato “simbolico”** e rivelano ciò che è accaduto realmente nelle loro vite.

SOGNI RELATIVI ALLA TERAPIA

I sogni sono di aiuto in terapia – come dicevamo – anche perché scandiscono il percorso della terapia.

Vediamo quali sono.

Le fasi iniziali in generale

Sono in genere sogni ancora poco chiari, con andamenti che evidenziano ancora sintomi, difficoltà, paure.

Sogni di entrata in terapia

In questi sogni si **inizia a percepire che c'è qualcuno che aiuta** il paziente che si trova in situazioni ancora non facili o paurose o di disagio. Ma non si tratta direttamente della persona del terapeuta, bensì di figure che indirettamente lo richiamano.

Sogni di terapia

Sono sogni che **si riferiscono ancora più chiaramente alla terapia in corso**. La figura del terapeuta è spesso presente realmente, non più dissimulata sotto altre sembianze. Aiutano a comprendere come è la relazione con il terapeuta in quel momento, con i suoi risvolti positivi, e anche con i momenti di difficoltà.



Fasi di recupero delle capacità

Quando un vecchio sogno, con contenuti negativi di paure, immobilità e pericolo, **si ripresenta cambiato positivamente**, ovvero presentando soluzioni diverse, aperture vitali che prima non si riscontravano, siamo nella fase successiva della terapia, caratterizzata dal recupero di una capacità. E spesso il sogno anticipa questo recupero prima che la persona stessa ne abbia consapevolezza.

Momenti di difficoltà in terapia, vecchie tracce

Il processo terapeutico non ha un andamento lineare ma esistono inevitabilmente momenti di difficoltà, ritorni all'indietro. Le cosiddette "vecchie tracce", cioè i modi di funzionare alterati che la persona presentava, possono riaprirsi ancora, perché sono divenuti abitudini in cui si può ricadere. **Ma sono ricadute molto meno intense e gravi, e temporanee**. I sogni possono darci conto anche di questi momenti, e aiutano il terapeuta, ma soprattutto i pazienti, **a comprendere che è solo una difficoltà temporanea** più che normale nel processo di terapia, e che non c'è da scoraggiarsi.

Sogni di fine terapia

Indicano un **cambiamento chiaro nella relazione con il terapeuta** tipico delle fasi finali della terapia, una reciprocità tra terapeuta e paziente che è possibile perché quest'ultimo ha recuperato sufficientemente i Funzionamenti carenti e alterati.

Sogni di "messa a posto" delle situazioni familiari

I cambiamenti avvenuti in terapia, il recupero di funzionamenti e capacità, devono essere trasportati anche al di fuori dell'ambiente terapeutico. **È una delle situazioni che devono essere rimesse nella loro giusta luce**, è senz'altro la famiglia, quella originaria. Questo rimettere a posto le cose compare spesso nei sogni di fine terapia.

I sogni ci possono parlare del passato della persona.

Laddove, ad esempio, si sognano la casa dove si viveva da piccoli, la scuola dove si andava (le elementari, le medie, le superiori), gli amici o i compagni di una certa epoca passata, in tutti questi casi, quello che è presente nel sogno in termini di emozioni e di esperienze (di tipo negativo) **rappresenta esattamente quello che realmente la persona ha vissuto nella sua**

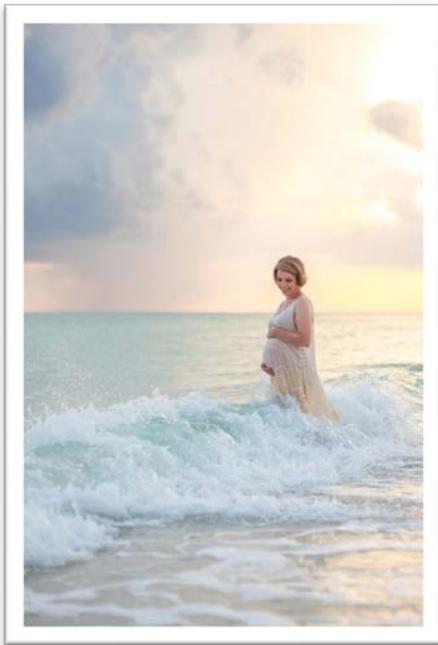
vita in quell'epoca; e che, però, è **un punto di difficoltà ancora presente, una condizione negativa ancora da superare.**

SOGNI ED ESPERIENZE DI BASE

Il sogno: anticipazione di importanti cambiamenti terapeutici

Nel sogno si possono evidenziare i miglioramenti che il paziente sta avendo, **il recupero di Esperienze di Base prima alterate** su cui la terapia sta intervenendo. Sogni in cui diminuisce un Controllo ferreo e ossessivo, in cui si ripresenta una buona Forza calma, in cui la Consistenza della persona prende finalmente spazio, e così via. Spesso i miglioramenti che il sogno evidenzia **non sono ancora del tutto consapevoli per il paziente**, ma sono indiscutibilmente già in atto, e **rappresentano quindi una conferma molto rassicurante dell'avanzare del processo terapeutico.**

Sogni tipici comuni



Ci sono anche sogni che si ripetono tipici per molti pazienti rispetto ad alcune Esperienze di Base che più frequentemente bisogna ricostruire.

Ad esempio, sogni con automobile e altri veicoli rappresentano quasi sempre l'azione di guidare la propria vita; sognare di essere incinta può riferirsi al poter far nascere qualcosa di nuovo nella persona, una “nuova vita”;

A volte si sogna di volare, un sogno che indica chiaramente Leggerezza, Vitalità, capacità che si sono aperte andando al di sopra di situazioni pesanti e opprimenti.

Ci sono sogni caratteristici che hanno per tema il mare, un mare scuro in cui non si vede sotto, o che ha onde che possono investire e immergere la persona. Sono sogni che indicano paura per quello che ci può essere nel profondo, ma che esprimono nettamente anche la necessità di farsi travolgere un po' senza dover Controllare sempre tutto.

Si può a volte sognare di essere non vestiti per strada, o con qualcosa fuoriposto, il che ci ricollega a **difficoltà e problemi nell'Esperienza di Base del Mostrarsi**.

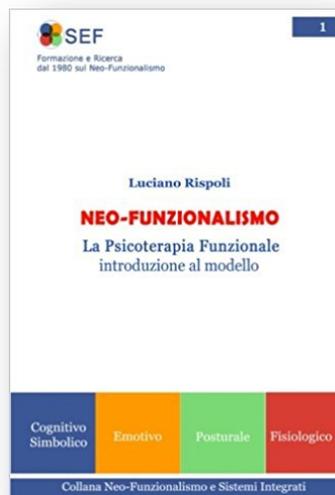
Ci sono spesso, infine, sogni di animali, che la persona ha o ha avuto nella sua vita, o che ama particolarmente, e che **indicano aspetti positivi del Sé**.

CONCLUSIONI

Il Neo Funzionalismo ha fornito un diverso e più ampio modo di vedere il sogno, **collegandolo direttamente al funzionamento più vero, più vicino all'organizzazione del Sé**, in vari momenti della vita del paziente, in vari momenti del percorso terapeutico, in collegamento con varie Esperienze di Base.

I sogni **costituiscono un sistema di verifica dei cambiamenti**, suggestivo e convincente, che mette realmente in contatto i pazienti con tutti i movimenti del proprio Sé.

TI PIACEREBBE APPROFONDIRE QUESTI ARGOMENTI?



Online è possibile acquistare il libro dedicato a questo argomento direttamente da Amazon a questo indirizzo:

<https://www.amazon.it/dp/1548444014/>



ISTITUTI IN ITALIA
NAPOLI ROMA MILANO
BRESCIA PADOVA TRIESTE
CATANIA PALERMO

SCUOLA DI
PSICOTERAPIA



LA SEF – CHI SIAMO

Siamo una Scuola di Psicoterapia riconosciuta dalla EABP (European Association for Body-Psychotherapy) dal 1999 e dal CSITP (Comité Scientifique Internationale de Therapie PsychoCorporelle) già dal 1987. Siamo iscritti al CNSP (Coordinamento Nazionale delle Scuola in Psicoterapie) ed al CNCP.

I vantaggi di scegliere una scuola moderna e innovativa:

Imparerai di metodologie e tecniche di intervento concrete e precise, sia a livello individuale che di gruppo poiché puntiamo molto nella ricerca ed utilizziamo le scoperte più avanzate delle neuroscienze.

Ti avvallerai di una tra le prime scuole in Italia nella valutazione relativa ai livelli di qualità messi a punto dal Coordinamento Nazionale Scuole di Psicoterapia.

SEDI SCUOLA

Napoli (sede Centrale), Catania, Roma, Padova, Trieste.

ISTITUTI CLINICI

Agrigento, Brescia, Catania, Napoli, Padova, Palermo, Roma, Trieste.

REFERENTI IN ALTRE CITTA'

Benevento, Firenze, Foggia, Messina, Milano, Parma

PSICOLOGIA FUNZIONALE: NEL MONDO

PARIGI - Ecole Internationale de Psychothérapie Fonctionnelle (EIPF)

www.psychologiefonctionnelle.com

CITTA' DEL MESSICO - Escuela Internacional de Psicoterapia Funcional (EIPF)

www.psicoterapiafuncionalmx.com

SCUOLA DI PSICOTERAPIA FUNZIONALE

Ti piacerebbe saperne di più su **e leggere i vari articoli pubblicati sul nostro blog?** Scopri di più sulla nostra Scuola leggendo le prossime pagine e navigando sul sito <https://www.psicologiafunzionale.it/sef/blog/>