



**Il sogno,
storia, teoria e tecniche di approccio.**

Daniele Gramigni

**Istituto Maithuna
Formazione in Counseling a mediazione corporea
anno accademico 2010 – 2011**

Indice

1. Introduzione.....	pag. 3
2. La storia del sogno attraverso i secoli e attraverso i popoli.....	pag. 3
3. Le teorie sui sogni.....	pag. 6
1. <i>Sigmund Freud e l'interpretazione dei sogni</i>	pag. 6
2. <i>Le teorie sui sogni di Carl Gustav Jung</i>	pag. 8
3. <i>Il sogno nell'approccio della Gestalt</i>	pag. 9
4. <i>Il sogno e il mondo infero</i>	pag. 10
4. Le tecniche di approccio al sogno.....	pag. 11
5. Esperienze personali di approccio ai sogni.....	pag. 14
6. Conclusioni.....	pag. 17
7. Bibliografia.....	pag. 17

In copertina:

Salvator Dalì, 1944, Sogno causato dal volo di un'ape attorno ad una melagrana un secondo prima del risveglio.

1. Introduzione

Per tre anni ho partecipato ogni due mesi circa ad un lavoro di gruppo sui sogni. Le sessioni erano articolate in due parti. Durante la prima parte venivano proposti esercizi corporei per risvegliare la consapevolezza corporea, durante la seconda chi lo desiderava raccontava il proprio sogno. Con l'aiuto degli altri il sogno veniva approfondito, tradotto in simboli, associato liberamente dai partecipanti ad emozioni, forme di pensiero, ricordi e talvolta messo in scena sotto forma di rappresentazione teatrale. Il desiderio di partecipare a questi incontri nasceva dalla curiosità di esplorare quelle realtà che creavo in sogno e che al risveglio mi dedicavo e mi dedico tutt'ora a trascrivere su di un quaderno.

Il sogno è una esperienza quotidiana che accomuna tutti gli esseri umani e che non si ferma mai per l'intera vita di ciascuno. Il sogno riflette ciò che è importante in un dato momento, condensa ricordi del passato, problemi del presente, indicazioni per il futuro.

Attivare l'energia contenuta nel sogno, esperire di nuovo il sogno in stato di veglia, rivivendolo con il corpo, le emozioni e la mente, può liberare potenzialità ancora inesprese, indicare il percorso di una nuova nascita, aiutarci nel rapporto con gli altri, con noi stessi e con la nostra storia.

Nei vari capitoli esporrò in breve la storia del sogno attraverso i secoli ed i popoli, le più consolidate teorie circa l'interpretazione dei sogni, le varie tecniche di approccio ai sogni ed infine la mia esperienza personale nel proporre alcune di queste tecniche nel contesto di un gruppo.

2. La storia del sogno attraverso i secoli e attraverso i popoli

L'interesse dell'uomo verso il mondo dei sogni ha radici che si perdono nella notte dei tempi. Già gli Assiri avevano una loro teoria sui sogni ed alcuni documenti riportano come la biblioteca di Assurbanipal ospitasse libri sull'interpretazione dei sogni risalenti al 2000 a. C. Composto da dodici tavole e custodito nella biblioteca di Ninive veniva consultato dal re per le decisioni più importanti. Esso conteneva le formule per chiedere agli dei le chiavi dei sogni e per trasformare un sogno nefasto in uno favorevole. Dagli antichi Egizi il sogno veniva considerato come un messaggio della divinità. Gli interpreti egizi erano poi convinti della regola degli "opposti" in base alla quale ad esempio sognare la morte di qualcuno significava in realtà augurarli una lunga vita, o sognare di perdere sangue da una ferita poteva significare purezza.⁽¹⁾

Anche nel Vecchio Testamento si trovano esempi che testimoniano l'importanza attribuita al fenomeno onirico, considerato come latore di profezie. Famosi sono quelli spiegati da Giuseppe durante la sua permanenza in Egitto .

Nell'antica Grecia furono molti gli autori che si interessarono al fenomeno onirico, fornendo ciascuno un contributo differente ma tale da influenzare le attuali teorie sui sogni. Platone, pur non sviluppando alcuna teoria precisa era convinto che il contenuto del sogno dipendesse dalla parte dell'anima attiva in quel determinato momento: la ragione, il sentimento o l'animalità. Egli affermava che solo quando predominava la ragione il sogno era portatore della più profonda verità, scoprire la quale era competenza degli interpreti.^(1,2)

Aristotele nei *Parva Naturalia* si occupa sia del sogno che dell'arte divinatoria. Secondo tali testi il sogno non è mandato da Dio, non ha natura divina, bensì demoniaca, giacché la natura è demoniaca. Il sogno emana dalle leggi dello spirito umano che però è affine alla divinità. L'attività onirica sarebbe dovuta ad una alterazione, ad una amplificazione della percettività degli organi, che dalla fase di veglia trasferisce il proprio effetto durante il sonno. Risale al V secolo a. C. un trattato attribuito ad Ippocrate riguardante il sogno, *Perì enupnion*, in cui l'autore sostiene che l'anima durante la veglia sia condizionata dalle sensazioni corporee mentre nel sonno essa sia completamente libera, essendo il corpo del dormiente privo di tali sensazioni, così da usufruire di tutte le funzioni fisiologiche e psicologiche favorendo il passaggio del messaggio divino che altrimenti non potremmo conoscere. Ippocrate fa riferimento soprattutto al valore diagnostico del sogno che acquista una vera e propria qualità terapeutica. Tra gli autori del II e IV secolo a. C. che nelle loro opere fanno riferimento al sogno ci sono Sinesio di Cirene, Macrobio e Artemidoro di Dalidi. I primi due furono filosofi piuttosto che pratici del sogno ed entrambi risentirono delle teorie di Platone. Sinesio affermava che nel sogno si potessero visualizzare gli avvenimenti futuri, così da essere pronti ad accoglierli. Macrobio nel *Commentarium ex Cicerone in somnium Scipionis libri duo*, offre ampie digressioni sull'interpretazione dei tipi di sogni e sulle rispettive capacità profetiche. Artemidoro, nella sua *Oneirocritica*, sosteneva che nei sogni si avesse l'avvento della manifestazione della divinità che poteva apparire in vesti o in sembianze consone o meno all'immagine convenuta, nel qual caso il sogno era portatore di un messaggio nefasto per il sognatore. Lo stesso suddivideva i sogni in due categorie, i teorematichi e gli allegorici, i primi molto corrispondenti alla realtà, i secondi più profondi che si manifestavano nel corso degli anni. Sempre ad Artemidoro si può far risalire il concetto di ambivalenza dei fenomeni onirici che possono assumere un particolare significato o il suo esatto contrario a seconda delle situazioni del sognatore e del momento.^(1,2)

L'interesse verso i sogni scema nella tarda antichità e per tutto il medioevo non è più possibile rintracciare opere che ne parlino specificatamente. Sant'Agostino si interessò al fenomeno dividendo i sogni tra quelli mandati da Dio e quelli inviati dal diavolo. Un rinnovato interesse si ha però con l'avvento del Romanticismo, specie tra i poeti, fra cui Novalis, Herder e Tieck. Fra i

filosofi, Kant nella sua *Antropologia* e nella *Critica della ragion pura*, sosteneva non esistesse un sonno senza sogni e che questi derivassero, così come affermato in parte da Aristotele, dai movimenti involontari degli organi interni. Del resto anche Schopenhauer in *Parerga e Paralipomena*, affermava che il sogno derivasse dall'interno e non dall'esterno, agendo sull'Io, che ne era il vero organizzatore, in una sorta di responsabilità dei propri sogni. ^(1,2)

C.G. Carus, famoso medico e amico di Goethe, nel corso delle sue lezioni di psicologia tenute a Dresda nel 1829, espose concezioni riguardanti il sogno assai vicine alle attuali conoscenze. Distingueva due stadi della psiche umana, uno conscio e uno inconscio, l'anima oscillava fra questi due stadi e ciò avveniva soprattutto durante il sonno. I sogni erano un residuo dell'attività prenatale, uterina ed erano suddivisibili in tre categorie: i sogni senza significato, i sogni premonitori ed i sogni profetici. Il contributo degli autori romantici ha gettato le basi per la scoperta della psicoanalisi e ha aperto la strada alle moderne teorie sui sogni. ⁽¹⁾

Un altro aspetto interessante relativo ai sogni riguarda la valenza che essi hanno acquisito nel corso del tempo presso diversi popoli e culture.

Nella cultura indiana antica, nel *Libro dei sogni* di Jagaddeva si raccontava di come non esistesse una linea di demarcazione netta fra sogno e realtà e di come il sognatore al mattino fosse obbligato a fare quello che aveva osservato in sogno, dato che quest'ultimo era un messaggio profetico inviato dalla divinità. Poiché per gli Indiani i sogni riguardavano il futuro, colui che li interpretava era considerato un veggente. Altre teorie sostenevano che nel sonno si risvegliasse il *mana*, uno spirito interiore che trasmette al sogno informazioni riguardanti le vite precedenti, le quali costituiscono la base dell'inconscio: in tal modo le informazioni che provenivano da vite anteriori buone creavano sogni positivi, al contrario le informazioni delle esistenze cattive creavano sogni negativi.

Per i buddisti i sogni erano una sorta di specchio per il dormiente, di cui rimandavano il vero carattere e la vera personalità, dato che l'incoscienza del sonno liberava l'uomo da ogni forma di inibizione. Presso il mondo islamico possiamo ritrovare negli scritti dell'autore arabo Al Mas'adi la considerazione che nei sogni venissero espressi i desideri più nascosti che di solito siamo portati a censurare a causa delle imposizioni e delle aspettative socio-culturali. Presso gli Zulu i sogni vengono ancora oggi spiegati come messaggi non degli dei ma degli avi defunti i quali trasmettono consigli e avvertimenti al dormiente. ^(1,2)

Per gli Indiani d'America i sogni avevano una funzione fondamentale nell'educazione e nella preparazione dei giovani, tanto che un giovane che mostrasse una spiccata predisposizione alla padronanza dell'attività onirica era tenuto in particolare considerazione dalla sua tribù per la sua saggezza. Gli sciamani, depositari del dono di interpretare i sogni, avevano la capacità di vivere in uno stato di sogno all'interno di uno stato di lucidità e attenzione; i sogni erano per loro la via

d'accesso al sapere ed alla guarigione. Infine, in questo breve excursus storico sul mondo onirico merita un cenno la cultura dei sogni dei Senoi, popolazione vissuta nella giungla della Malesia. Fin da piccolissimi i Senoi venivano addestrati a controllare i propri sogni, a cambiarne personaggi e situazioni sgradevoli, mentre gli adulti si impegnavano in veri e propri progetti onirici ispirati dai loro sogni. ⁽¹⁾

3. Le teorie sui sogni

3.1 Sigmund Freud e l'interpretazione dei sogni

Nel 1899 Sigmund Freud finì di scrivere *L'interpretazione dei sogni*, la grande opera che pubblicò nel 1900, all'inizio del nuovo secolo. Il primo capitolo del libro esordisce così “*Nelle pagine seguenti fornirò la prova dell'esistenza di una tecnica psicologica che permette di interpretare i sogni e dimostrerò che utilizzando questo metodo ogni sogno si rivela essere una formazione psichica dotata di senso, che può essere inserita in un luogo ben preciso dell'attività psichica della veglia. Cercherò inoltre di illustrare i processi responsabili della stravaganza e oscurità del sogno traendone conclusioni sulla natura delle forze psichiche dalla cui cooperazione o dal cui scontro si origina il sogno*”^a

Sigmund Freud assegnò a questa opera un ruolo fondamentale nella nascita della psicoanalisi. La scoperta centrale non era costituita solo dall'uso dei sogni e dalla loro interpretazione come strumento per accedere all'inconscio (nelle ultime pagine del libro Freud sottolinea la sua nota affermazione “l'interpretazione del sogno è la via regia che porta alla conoscenza dell'inconscio nella vita psichica”) quanto al concetto che i contenuti inconsci rimandano non a effetti traumatici effettivamente vissuti ma ad una “realtà psichica” indipendente dalla “realtà materiale”. Infatti, gli episodi, riemersi dall'inconscio durante l'interpretazione dei sogni, erano “fantasie”, elaborazioni psichiche altrettanto reali però per la psiche quanto i fatti “materiali”. ⁽³⁾

Secondo Freud vi sono quattro tipologie di stimoli e fonti del sogno:

1. Stimolazione sensoriale esterna (obiettiva, dovuta a suoni, calore, movimento ecc.);
2. Stimolazione sensoriale interna (soggettiva, dovuta a stimoli interni degli organi di senso);
3. Stimoli corporei interni;
4. Fonti psichiche di stimolazione.⁽⁴⁾

Il sogno inoltre, deve essere analizzato su due livelli:

- il *contenuto onirico manifesto*, ossia ciò che si ricorda del sogno al risveglio;
- il *contenuto onirico latente*, ossia la forza motrice del sogno, ciò che lo produce, i desideri,

a) Sigmund Freud, *L'interpretazione dei sogni*. 2010, Giunti Editore pag. 3

le tendenze e i pensieri inconsci.

Il processo che produce la trasformazione dal contenuto latente al contenuto manifesto viene chiamato *lavoro onirico* e, secondo lo studioso, è un meccanismo molto simile a quello che si trova alla base della formazione dei sintomi nevrotici. Ricondurre il contenuto manifesto dei sogni a quello latente significa per Freud interpretare il sogno. Perché non sogniamo direttamente e senza veli il sogno vero, il contenuto onirico latente? Perché, secondo Freud, esiste una censura onirica ovvero quella funzione psichica che tende a impedire che ciò che è relegato nell'inconscio risalga alla sfera cosciente. Questo tipo di censura è analoga a quella che conduce al meccanismo della rimozione, ma risulta maggiormente allentata dal fatto che durante il sonno, a differenza di quanto avviene durante la veglia, le tendenze rimosse non potrebbero essere agite, ma soddisfatte solo in forma allucinatoria, e pertanto vengono percepite dalle difese dell'io come meno pericolose. Ma perché abbiamo bisogno di questa funzione censoria durante il sogno? Perché, dice Freud, senza di essa non potremmo dormire. Il sogno diretto, non deformato, ci sveglierebbe troppo presto, negandoci così anche nel sogno il soddisfacimento del desiderio proibito nella realtà. Ci svegliaremmo infatti prima di poterlo vivere in sogno.^(5, 6)

Nella sua opera Freud si propone anche di elencare e descrivere le varie operazioni psichiche inconsce che si attivano nel lavoro onirico, suddividendole in elaborazione primaria e secondaria. Il sintesi l'elaborazione primaria consiste in:

- *raffigurazione onirica*: meccanismo in base al quale i pensieri si traducono in immagini visive ed in movimento;
- *condensazione*: meccanismo per cui più pensieri, legati da un aspetto comune, vengono convogliati in una unica manifestazione visiva, in un unico elemento. Tale meccanismo, quasi sempre presente nei sogni, porta ad una ovvia sproporzione tra gli elementi del sogno manifesto e quelli del contenuto latente, assai più numerosi ed articolati;
- *dispersione*: meccanismo contrario a quello della condensazione, per cui a un elemento del contenuto latente corrispondono più elementi del contenuto manifesto, che ne rappresentano diverse caratteristiche;
- *spostamento*: tendenza a trasferire l'importanza, l'intensità emotiva di determinati elementi del sogno ad altri elementi in modo da eludere la censura. Analogamente la tonalità emotiva di un elemento può essere convertita nel suo opposto;
- *simbolizzazione*: forma particolare di spostamento, secondo il quale un elemento, rimosso dal contenuto onirico latente, viene rappresentato da qualche altro elemento concreto nel sogno manifesto, che ne diviene un simbolo. In generale il rapporto tra il simbolo ed il

simbolizzato è un rapporto di somiglianza formale cosicché ad esempio oggetti allungati possono costituire la simbolizzazione del pene.^(5, 6, 7)

L'elaborazione secondaria invece è caratterizzata da quei meccanismi di razionalizzazione che, sempre secondo Freud, iniziano ad operare fin dalla fase del sonno e che si intensificano mentre ci si avvicina al risveglio. Tali meccanismi sono tesi ad eliminare le assurdità, le contraddizioni e le incoerenze del sogno, al fine di riportare quest'ultimo ad una forma quanto più possibile lineare e logica, attraverso l'apporto al sogno medesimo di aggiunte e trasposizioni. Per quanto riguarda il materiale costitutivo dei sogni, Freud distingue anche tra un materiale recente e un materiale infantile. Nello stesso tempo anche gli stimoli sensoriali possono entrare a far parte del sogno assumendo altre forme. Tuttavia questo tipo di materiale, pur essendone una parte fondamentale non ne costituisce l'elemento determinante, ma semplicemente un mezzo per lasciar emergere il materiale che rappresenta la vera fonte del fenomeno onirico, ossia i desideri inappagati. In ogni sogno sono sempre presenti più desideri, che tuttavia non possono venir messi tutti sullo stesso piano. Un desiderio recente rimasto inappagato, secondo lo studioso, non ha di per sé la forza necessaria ad innescare un processo onirico, forza che spetta soltanto ai desideri infantili rimossi, i quali sono fin dall'infanzia alla continua ricerca di appagamento e costituiscono elementi indistruttibili ed eliminabili dell'inconscio.^(6, 7)

3.2 Le teorie sui sogni di Carl Gustav Jung

Pur non maturando mai una vera e propria teorizzazione sui sogni, Jung sosteneva ne esistessero di due tipi fondamentali: i grandi sogni e i piccoli sogni. I primi rivestono un'importanza maggiore perché nascono dallo strato più profondo dell'inconscio collettivo e avvengono di solito nella primissima infanzia, al momento della pubertà o quando ci troviamo in momenti di grandi cambiamenti esistenziali. Sono di difficile interpretazione perché contengono simboli che fanno parte non solo della realtà o della vita psichica di chi li sogna, ma dell'intera storia del mondo e del genere umano. Al contrario i piccoli sogni propongono simboli che fanno parte della vita e dell'esperienza di tutti i giorni e la cui interpretazione si presta a maggior intuibilità.^(8, 9)

Ai fini dell'analisi Jung suddivideva i sogni secondo i crismi e la struttura del dramma classico, della tragedia greca, individuando le persone, il luogo, il tempo e le fasi. Queste ultime consistono nell'intreccio (*desis*), nel momento solenne e incisivo (*krysis*) e nella risoluzione del dramma e quindi anche del sogno (*lysis*). In quest'ultima fase si trova la presenza del motivo archetipico portante, che necessita di essere amplificato ed analizzato.^(8, 9, 10)

Le teorie junghiane relative ai sogni sono influenzate significativamente dalle sue stesse teorie sui “complessi”, elementi inconsci a forte carica energetica, potenti al punto da costituire delle entità

autonome, arrivando in alcuni casi a costituire delle vere e proprie personalità alternative per l'individuo. Nei sogni, secondo Jung, i complessi appaiono personificati, cioè agiscono come personaggi teatrali, assumendo nel “dramma onirico” atteggiamenti o iniziative che nella realtà spetterebbero all'Io. Il sogno diventa il “dramma interiore” dell'individuo, all'interno del quale, soprattutto nel passaggio dalla *krisys* alla *lysis* si può individuare un motivo conduttore o archetipico che tende a ripetersi sempre uguale nella storia, nei miti e nelle fiabe e che spesso caratterizza un cliché comportamentale dell'individuo anche nella vita reale. Tali motivi archetipici sono ad esempio: il viaggio, il passaggio, la caverna, affrontare il demone, guardare un corso d'acqua ecc. Sul palcoscenico onirico compaiono sia figure archetipiche provenienti dal patrimonio filogenetico dell'umanità (ovviamente forgiate con il materiale del singolo sognatore ed influenzate dalla sua cultura) sia figure d'ombra cioè personaggi interni che riflettono aspetti rimossi della personalità del sognatore provenienti dal suo inconscio individuale. La funzione del sogno secondo Jung non è l'appagamento di un desiderio, così come teorizzato da Freud, bensì la compensazione cioè riequilibrare la visione della realtà mostrando ciò che manca all'atteggiamento cosciente, ma non in modo meccanico bensì in modo autonomo, creativo e non prevedibile. Altra funzione del sogno è quella definita prospettica, che si riscontra però solo in alcuni sogni, ovvero nel sogno la capacità di compiere azioni di prova, di anticipare soluzioni o conflitti. Nel sogno prospettico percezioni subliminali e tracce mnestiche si uniscono a formare un progetto vitale per la coscienza vigile che con i suoi contenuti limitati non sarebbe in grado di ideare.^(8,9,11)

3.3 Il sogno nell'approccio della Gestalt

Gestalt è una parola tedesca per cui non esiste un esatto equivalente né in inglese né in italiano. La gestalt è una struttura, una configurazione, la particolare forma organizzativa delle parti che la compongono. La premessa basilare della psicologia della gestalt è che la natura umana è organizzata in strutture o totalità, che è sperimentata dall'individuo in questi termini e che può essere compresa solo come una funzione delle strutture o delle totalità da cui è costituita.⁽¹²⁾

Lo scopo della terapia della Gestalt non è il semplice cambiamento di se stessi o la risoluzione di un sintomo o l'adattamento alla società ma porre la persona integralmente in contatto con se stessa e con il mondo, cioè in contatto i suoi sentimenti, i suoi sensi, il suo corpo e tutto ciò che succede in quel momento.⁽¹³⁾

Lo scopo è quello di integrare tutte le parti alienate, disperse e rinnegate del sé e rendere la persona nuovamente intera. Nel suo libro *L'approccio della Gestalt* Fritz Perls parla del sogno come una regione psichica dove conduciamo una vita privata davvero pazza, una vita interna completamente in disaccordo con il mondo esterno. Per comprendere appieno i sogni, secondo Perls, dobbiamo

renderci conto che questo mondo onirico è anche il nostro copione di vita ed è anche una espressione assai più esplicita di questo copione. Come nella vita quotidiana, anche nei sogni incontriamo ed affrontiamo diverse persone. La bellezza del sogno sta nel fatto che incontriamo quelle persone che rappresentano le cose significative per noi. Inoltre, ogni aspetto del sogno, ogni altra persona, ogni cosa, ogni stato d'animo è parte integrante del nostro sé frazionato. Il sogno contiene aspetti della nostra personalità, magari frammentata, ma che ci appartiene, di cui ci possiamo riappropriare per ricostruire la nostra unità come persona. ⁽¹⁴⁾

Per Perls il sogno è un messaggio esistenziale in cui sono contenuti in modo frammentato varie parti di noi, attraverso di esso è possibile diventare consapevoli delle nostre esigenze attuali, su quel che manca alla nostra vita, su quel che evitiamo di fare e di vivere e che nel sogno vi sia abbondante materiale da cui partire per riappropriarsi delle nostre parti alienate e riassimilarle. I sogni ripetuti sono considerati dei messaggi di avvertimento, un tentativo di riportare in superficie questioni non risolte, gestalt ancora aperte, per poterle riconoscere e affrontare; messaggi che tendono a frustrare la persona per sollecitarla ad andare avanti e superare l'impasse che le impedisce la crescita. ⁽¹³⁾

3.4 Il sogno e il mondo infero

La tesi proposta da James Hillman nel suo libro *Il sogno e il mondo infero* può sembrare sconcertante rispetto alle teorie appena espresse sui sogni. Hillman va al di là delle teorie di rimozione di Freud e del concetto di compensazione di Jung, suggerisce quindi una teoria e con essa una prassi derivata da un approccio archetipico all'intero mondo onirico ed immagina i sogni in relazione all'anima e l'anima in relazione alla morte. Partendo dalla convinzione che il processo di interpretazione del sogno, che dovrebbe portare ad una maggiore conoscenza della vita diurna, è completamente sbagliato, anzi dannoso, Hillman ci invita ad abbandonare ogni tipo di interpretazione che deriva dalla prospettiva corporea dell'io diurno e di affidarci al valore delle immagini del sogno dove colui che si muove è un io immaginale, dove il corpo del suo io e il sentimento del suo io e l'azione del suo io appartengono solo all'immagine del sogno. Sostenere che le immagini vengono prima è dire che i sogni sono i dati primari, e che la coscienza diurna inizia sempre nella notte e della notte reca in sé le sue ombre. Seguire il sogno nel territorio che gli è proprio, attraverso l'uso di somiglianze, corrispondenze ed immagini, è l'altro invito che Hillman ci fa. Il sogno non avendo nulla a che fare con il mondo della veglia, rappresenta la psiche che parla a se stessa nel suo linguaggio che le è proprio. Seguire il linguaggio dei sogni è seguire il linguaggio profondo della psiche e questa profonda connessione con l'inconscio porta ad un senso dell'anima, all'esperienza di una vita in profondità, un luogo dove i significati sono a casa. Il sogno è visto come un processo digestivo che scompone e assimila il mondo diurno nei labirintici budelli della

psiche. Estrae materia dalla vita e la trasforma in anima e contemporaneamente nutre ogni notte l'anima con materiale nuovo. L'anima, sostiene Hillman, vuole andare sempre oltre, sempre più in profondità, sempre più all'indietro. Il luogo archetipico, le profondità psicologiche ove regnano le immagini e prendono vita quelle del sogno, dove tutto è psiche e niente è materia è il mondo infero, il regno di Ade, dove le persone che incontriamo non vanno viste come parti di sé, ma esse stesse sono immagini di ombra che svolgono ruoli archetipici. Questa prospettiva può consentire ai sogni di appartenere a qualunque teoria si voglia, dichiara infine Hillman, (quella freudiana, quella junghiana o qualsiasi altra), perché i racconti metapsicologici che spiegano i sogni, la loro natura, la loro funzione, le dinamiche, i simbolismi, sono irrilevanti per il sogno e le sue immagini, ogni teoria va bene purché non disturbi la consistente prospettiva infera del sogno come immagine. ^(15, 16, 17)

4. Le tecniche di approccio ai sogni

Dalle varie teorie in merito all'attività onirica derivano molte tecniche per elaborare, interpretare e rivivere i sogni. Il primo passo comune a tutte le tecniche è quello di invitare il sognatore ad esporre verbalmente il contenuto del proprio sogno.

Dalle teorie freudiane derivano due tecniche, a livello verbale, utilizzate per l'interpretazione dei sogni: l'analisi simbolica e le libere associazioni. Singolarmente considerate non sono sufficienti a indagare il significato dell'esperienza onirica, in quanto strettamente dipendenti l'una dall'altra. L'analisi simbolica necessita di essere contestualizzata rispetto al mondo interiore dell'individuo, indagabile attraverso le sue libere associazioni; queste ultime hanno bisogno di una traduzione nel simbolo per potere cogliere quale aspetto sia stato simbolizzato. Seguendo l'ordine cronologico degli elementi del racconto sul sogno, oppure chiedendo al sognatore di cercare i residui diurni presenti al suo interno, o invitandolo a trovare analogie con la sua vita, si forma una rete di pensieri tra loro interconnessi, libere associazioni, che creano legame tra il sogno, le condizioni di vita attuali ed i ricordi del passato. In questo contesto l'analisi simbolica può associarsi alla vita del sognatore, ai ricordi passati. ^(18, 19)

Le basi per l'interpretazione del sogno gettate da Freud vengono riprese, ampliate e integrate con tecniche diverse a seconda del modello teorico a cui si ispirano.

La tecnica delle libere associazioni viene ampliata da Jung e trasformata, aderendo alle sue teorie, creando parallelismi tra il materiale onirico e immagini universali, nozioni mitologiche, religiose o folkloristiche. La tecnica da lui elaborata, definita dell'amplificazione circolare, si avvale della concentrazione dell'attenzione su alcuni particolari del sogno, dei quali il sognatore non ha avuto

alcuna esperienza diretta ma che invece rivestono, nel contesto del sogno stesso una grande importanza. Si tratta solitamente di particolari pregnanti, ma che non sono facilmente comprensibili, perché sono accenni, frasi spezzate, allusioni. In base a questi particolari Jung ricerca il motivo archetipico che sottende il sogno, suddividendolo secondo i crismi e la struttura del dramma classico. I singoli motivi onirici vengono arricchiti con materiale analogo di immagini, simboli, e miti affini in modo da coglierne tutte le sfumature di senso, tutti i differenti aspetti, fino a che il loro significato non riluca in perfetta chiarezza. Solitamente il materiale mitologico agganciato al sogno da allo stesso sognatore la sensazione che si sia verificato qualcosa di prodigioso, l'esperienza archetipica è infatti una esperienza luminosa e assai carica di significati. ^(20, 21)

La tecnica gestaltica di approccio ai sogni di Frits Perls prevede anch'essa come primo passo il racconto del sogno, il secondo passo è quello di rianimarlo con un cambiamento grammaticale, trasformando il tempo passato in tempo presente, raccontando cioè il sogno come stesse accadendo in questo momento. Il terzo passo è quello di assumere il ruolo del direttore di scena e di creare l'atmosfera del sogno. Il quarto ed ultimo passo è quello di diventare attore, scenario, il sogno stesso. ⁽²²⁾

L'originalità del procedimento di Perls consiste nel fatto che così facendo si animano e assumono connotazioni simboliche anche oggetti inanimati, nei quali il sognatore si associa e comincia a parlare al tempo presente come se ne avesse assunto i connotati. Perls inoltre pone attenzione sia alle emozioni, che considera il motore principale del nostro comportamento, sia alla mimica, alla gestualità, all'atteggiamento corporeo del sognatore. Con il suo metodo, il sognatore assume alternativamente le diverse parti del sogno e fra queste possono avvenire dei veri e propri dialoghi. Secondo Perls non è necessario rielaborare ogni elemento o avvenimento onirico, ci si ferma nel momento in cui il sognatore ha ottenuto almeno un messaggio esistenziale. I migliori risultati con questo metodo si ottengono nel contesto di un gruppo, dove il vissuto risulta intensificato. ⁽²³⁾

Ancor più del modello e della tecnica della gestalt, lo psicodramma sviluppato da Jakob L. Moreno, vive di giochi di ruolo. A differenza del metodo di Perls, il protagonista del sogno non si immedesima nelle diverse figure e oggetti onirici e non ne esprime pensieri e sensazioni, egli invece sceglie fra i membri del gruppo chi dovrà impersonare questi oggetti. Insieme con loro recita poi il sogno stesso e il suo proseguimento spontaneo. Non resta sempre nel ruolo dell'io onirico ma, su indicazione del conduttore, entra anche in altri ruoli, per viverli ed integrarli come proprie figure d'ombra, oppure per riconoscerli con maggiore chiarezza persone importanti della propria vita. Lo scambio di ruoli migliora la capacità di immedesimarsi nell'altro e la percezione di sé grazie al crescente integrarsi delle diverse parti. ⁽²⁴⁾

James Hillman suggerisce ancora un altro metodo tecnico con il quale coltivare il mondo del sogno

e dell'immagine, che è brevemente descritto in tre fasi. All'inizio è una disposizione della coscienza ad accogliere quello che arriva, ma non agirlo all'esterno. La prima fase è quindi un rapporto amichevole con il sogno, che inizia con il semplice tentativo di ascoltarlo, facendo caso alla tonalità emotiva del sogno, allo stato d'animo al risveglio, alle reazioni emotive del sognatore nel sogno, al piacere, alla paura o alla sorpresa. La seconda fase è quella di restituire energia alle fantasie, attivarle, dotarle di libido, di interesse, di attenzione e di amore, in modo che possano assumere una propria vita spontanea ed intensa. Questo amore trasforma le pure immagini in presenze, fa di esse degli esseri viventi, che diventano poteri, spiriti, dei. ⁽²⁵⁾

Il terzo passo, come dice Hillman è gratuito: *“il mondo interiore non solo comincia a prendersi sempre più cura di sé, producendo delle crisi e risolvendole all'interno delle sue trasformazioni, ma si prende anche cura di te, delle preoccupazioni dell'io e delle pretese dell'io”*.^b

Come detto, le tecniche di approccio ai sogni sono molte e rispecchiano i molteplici approcci all'inconscio psichico e personale.

Fra le ulteriori tecniche che hanno destato il mio interesse c'è quella descritta da Peter Schellenbaum nel suo libro *Vivi i tuoi sogni*. Per prima cosa il sognatore viene invitato a raccontare il proprio sogno. Durante il racconto è possibile così porre attenzione al tono emotivo, ai segnali corporei che vengono espressi. Con domande il sognatore viene incoraggiato a fare associazioni, notare corrispondenze fra sequenze oniriche ma senza fare interpretazioni. Attraverso il dialogo, l'identificazione con l'io onirico o l'identificazione con un altro personaggio onirico, il sognatore viene condotto ad un rituale spontaneo, durante il quale l'improvvisazione espressiva, frutto della coscienza sensibile del proprio corpo, viene fatta evolvere fino alla sua completa espressione e risoluzione. Questa tecnica può essere utilizzata sia per i sogni definiti da Schellenbaum complessuali sia per quelli creativi, i primi espressione di una relazione interna di dissidio con il mondo, i secondi caratterizzati da un sentimento di individuazione (una risposta, una comprensione personale) e da una sensazione di appagamento che si fa strada nel corpo.⁽²⁶⁾

Un breve cenno meritano anche altre tecniche di lavoro sui sogni. Fra queste, l'onirofiaba ideata da Maria Rosa Parsi, con la quale il materiale onirico viene trasformato in una fiaba scritta, da leggere ad un'altra persona o al gruppo, commentandone i versi scritti, i personaggi ed il loro ruolo, i contenuti, le dinamiche ed il loro possibile significato, accogliendo poi i feedback dell'altro o del gruppo, con possibilità di mettere in scena la stessa fiaba. ⁽²⁷⁾

La tecnica cosiddetta dell'alfabetizzazione emozionale proposta da Luca Napoli, con la quale attraverso varie fasi il sognatore viene avviato al riconoscimento delle emozioni emerse durante il sogno. Le emozioni poi sono associate al proprio vissuto corporeo, per trarne un possibile copione

b) James Hilman, La ricerca interiore. 2010, Moretti e Vitali editore pag. 121

di vita ed iniziare così a comprendere con quali modalità operare uno sblocco sulle stesse emozioni. Con queste modalità il materiale onirico viene rimodellato creando nuove immagini, nuove associazioni o un nuovo svolgimento dell'azione attraverso il quale il sognatore può accedere a comprensioni della sua vita attuale ed a nuovi schemi di comportamento.⁽²⁸⁾

Per ultimo una menzione al lavoro e le tecniche elaborate da Strephon Kaplan-Williams, ideatore della tecnica Dreamwork, autore di numerosi libri sui sogni. La tecnica da lui elaborata ha l'obiettivo di esplorare le varie immagini ed emozioni che un sogno presenta ed evoca, senza volerne elaborare un unico significato, lasciando che sia il sognatore a trarne comprensioni. Il sogno diviene esso stesso fonte di comprensione per la propria personalità, per i problemi, le questioni e le potenzialità della propria vita.⁽²⁹⁾

5. Esperienze personali di approccio ai sogni

In questo capitolo espongo la mia esperienza, all'interno di un contesto di gruppo, nel facilitare un sognatore a rivivere il proprio sogno e coglierne se possibile comprensioni o messaggi personali su di sé, sulla propria personalità o sulle sue relazioni. Le sessioni di gruppo alle quali mi riferisco si sono svolte con un numero variabile di partecipanti compreso fra 4 e 6. All'interno del gruppo un partecipante sceglieva di condividere con gli altri e con me il proprio sogno. Come ho detto in premessa, ho partecipato anch'io per alcuni anni a sessioni di gruppo sui sogni. In prima istanza ho proposto alle stesse persone che avevano partecipato con me a questi gruppi di partecipare a sessioni sperimentali che avrei condotto personalmente e che avrebbero costituito per me sia l'occasione di sperimentare con loro nuove modalità di approccio ai sogni, rispetto a quelle già conosciute, sia materiale didattico per questa tesi.

Al gruppo si sono aggregate talvolta persone che non avevano mai fatto esperienze di questo tipo con i sogni, che erano venute a conoscenza delle sessioni tramite passaparola con gli altri partecipanti. Le sessioni erano gratuite in virtù del carattere sperimentale del lavoro. Nell'arco di circa 11 mesi, da ottobre 2010 a settembre 2011, ho svolto 7 sessioni di gruppo.

Ci sono state variazioni sulle modalità di condurle che sono maturate da una sessione all'altra sia analizzando il lavoro svolto e valutandone i punti di forza e di debolezza, sia alla luce delle conoscenze acquisite durante la formazione in counseling. Utile in questo senso sono stati i feedback dei partecipanti "esperti" che talvolta erano presenti alle sessioni. Anche le mie sensazioni si sono modificate man mano che il lavoro procedeva, facendomi sentire man mano più rilassato più sicuro e più curioso circa la modalità di conduzione scelta. Di seguito descrivo in sintesi la struttura degli incontri. Per prima cosa mi presento ed espongo brevemente come si svolgerà l'incontro. Nel

caso vi siano nuovi partecipanti nel gruppo, chiedo a tutti di dire il proprio nome ed una frase circa le attese, i timori, o semplicemente i pensieri, le sensazioni, o le emozioni in relazione al tema dei sogni che sarà affrontato durante l'incontro. Prima di cominciare la sessione vera e propria sul sogno, invito i partecipanti a portare presenza in loro stessi proponendo di volta in volta tecniche corporee come ad esempio la danza dei cinque ritmi, ideata dalla ballerina e coreografa Gabrielle Roth, oppure una meditazione attiva ⁽³⁰⁾ come la Osho chakra breathing, la Osho chakra sound, la Osho kundalini meditation. In altre sessioni, dopo una danza con cinque brani musicali con andamento simile ai cinque ritmi (fluire, staccato, caos, lirico e silenzio), ho proposto ai partecipanti di abbandonarsi, in posizione eretta, respirando in modo rilassato e profondo, sorretti da un partner che si pone alle loro spalle e guida i movimenti durante l'ascolto di un brano musicale, oppure ho proposto la prima delle fasi dell'esercizio "sustaining constancy"⁽³¹⁾ ripetuta più volte, chiedendo di esprimere alla fine di ogni fase le sensazioni che di volta in volta erano emerse. Per coloro che non avevano mai sperimentato tecniche corporee di intervento su di sé le danze abbinate alle tecniche sopra citate si sono mostrate più efficaci per portare in loro presenza corporea rispetto alle meditazioni attive.

Dopo questa prima parte che dura circa 1 ora, prima di cominciare quella vera e propria incentrata sul sogno, invito i partecipanti a formare delle coppie o triadi, a seconda del numero di partecipanti, per condividere fra loro, parlando uno alla volta, mentre l'altro o gli altri ascoltano, la loro esperienza personale con i sogni: quali sogni sono più ricorrenti, quali emozioni sperimentano, quali sogni vorrebbero fare, quale relazione hanno instaurato con il loro sogno, ecc, assegnando un tempo di circa 10 minuti ciascuno per parlare. In questo modo si crea già fra i partecipanti un'attitudine all'ascolto dell'altro e ciascuno ha la possibilità già in questa fase di sperimentarsi nella condivisione di una esperienza personale. Dopo questa fase e dopo avere chiesto ai partecipanti una parola per descrivere come si sentono in questo momento, domando chi desidera condividere il proprio sogno ed invito poi il sognatore a raccontarlo. In questa fase, dove il sogno è raccontato dal sognatore, è interessante ascoltare quali dettagli vengono esposti, quale gestualità viene espressa, se il sognatore respira o trattiene il respiro, qual è il tono di voce, ecc. In questa fase talvolta faccio domande se non mi è chiaro il racconto e posso rispecchiare ⁽³²⁾ il sognatore sia per la parte verbale sia per quella corporea. Dopo che il sognatore ha terminato il racconto, chiedo agli altri partecipanti di fare le domande che ritengono sul sogno, per approfondirlo, comprenderne la sequenza, i dettagli o le azioni, o i personaggi se ve ne sono. Anch'io per ultimo lo faccio, se ancora vi sono informazioni da acquisire su colori, suoni, odori, sensazioni, emozioni esperite durante il sogno. Terminata anche questa fase chiedo ai partecipanti di immaginare di avere fatto lo stesso sogno e di riferire, pronunciando la frase "se io avessi fatto lo stesso sogno" le analogie personali attribuite agli

elementi del sogno ovvero cosa questi suscitino in loro. L'intento è quello di fornire più visioni degli stessi elementi del costituiscono il sogno senza che ciò sia percepito come un tentativo di fornire una interpretazione. Terminata l'esposizione da parte dei partecipanti, chiedo al sognatore cosa percepisce nel corpo, quale visione sente di condividere, quale sente propria, se sono sorti pensieri, emozioni, comprensioni, associazioni con il suo vissuto, ponendo attenzione ai suoi gesti, ai suoi movimenti corporei che posso rispecchiare e rendere consapevoli e che posso approfondire con domande sul sogno o sul vissuto del cliente o sul perché secondo lui ha fatto questo sogno.

Già al termine di questa fase possono sorgere comprensioni importanti per il sognatore. Per questo motivo e per far sì che il sognatore si senta e sia il vero protagonista della sessione insieme al sogno, gli chiedo, giunti a questo punto, se vuole approfondire ulteriormente il proprio sogno.

Se la risposta è negativa, se il sognatore si sente già appagato da quanto è accaduto e da ciò che ha sperimentato, passo ad un altro sogno di un altro partecipante.

Se invece la risposta è affermativa, prendendo come riferimento le tecniche proprie dell'approccio gestaltico, che per altro fanno parte della mia formazione in counseling, invito il sognatore ad entrare lui stesso nei panni dei vari elementi del sogno, siano essi esseri viventi o oggetti. Per facilitare questo passaggio, per associare il sognatore agli elementi o personaggi del sogno, lo invito ad esprimersi al tempo presente ed in prima persona, poi gli chiedo di descrivere l'elemento o la persona incarnata utilizzando se possibile tutti i sistemi rappresentazionali (uditivo, visivo, cinestesico, gustativo) ⁽³³⁾.

Quando il sognatore è associato all'elemento o al personaggio lo invito a parlarmi di sé come elemento o personaggio. In questa fase non ho un vero e proprio schema da seguire. Associa di volta in volta il sognatore agli elementi o personaggi che producono in lui reazioni corporee o emotive o assenza delle stesse, o che destano la mia curiosità. Mi limito poi a rispecchiare il sognatore, ad approfondire sensazioni, emozioni pensieri che man mano sorgono.

Teoricamente potrei associare il sognatore a tutti gli elementi del sogno che sono emersi, in pratica però, anche per limitare il tempo dedicato ad un singolo sogno e ricondurlo ad un massimo di un paio d'ore, prendo in considerazione, come ho già detto, gli elementi o personaggi del sogno più attivi, che il sognatore mi indica, anche sin dall'inizio del racconto, con i suoi movimenti corporei, le espressioni emotive o con la descrizione. Talvolta se il sogno si presta posso far dialogare gli elementi del sogno, associando il sognatore prima ad una parte e poi all'altra, oppure posso chiedere al sognatore già associato ad una parte, di far proseguire il sogno e di continuarlo adottando una nuova sequenza di immagini.

Talvolta ho chiesto agli altri partecipanti del gruppo di impersonare alcuni elementi del sogno insieme al sognatore, per rendere ancora più coinvolgente l'esperienza. In questo caso ho chiesto al

sognatore stesso di scegliere chi doveva incarnare gli elementi del proprio sogno.

Durante questa parte di lavoro sul sogno, in cui il sognatore incarna un elemento del sogno, possono sorgere dei movimenti corporei spontanei che possono essere approfonditi. Per fare ciò, dopo averli rispecchiati invito il sognatore a ripeterli fino a che sorgono sensazioni, emozioni, pensieri o altri movimenti, che di nuovo possono essere osservati e rispecchiati nel loro mutamento.

Al termine dell'incontro, prima di salutare, chiedo ai partecipanti, una frase che descriva cosa sentono in quel momento e cosa si portano con sé da questa esperienza.

6. Conclusioni

Debbo dire che in ogni sessione che ho condotto, coloro che hanno condiviso i propri sogni, hanno sperimentato comprensioni più o meno profonde su di sé o sulle loro relazioni, manifestando nel corpo un senso di pienezza, talvolta una gioia commossa che è continuata anche dopo la sessione.

La valutazione che posso fare al termine di questa esperienza è positiva. Questo tipo di approccio al mondo dei sogni ha colto l'obiettivo che mi ero auspicato, ovvero promuovere nei partecipanti una maggiore consapevolezza sia in ambito personale sia in ambito relazionale.

Inoltre, man mano che procedevo con la mia formazione e con l'esperienza di approccio ai sogni, si è sempre più delineato quale fosse il mio ruolo ed in generale il ruolo del counselor verso il mondo dei sogni. Per descriverlo prendo in prestito alcune frasi del libro *La ricerca interiore* di James Hillman⁽³⁴⁾ che mi hanno toccato e nelle quali mi sono riconosciuto:

“ colui che ama la psiche, proprio per il suo atteggiamento palesemente inconsapevole ed umile nei confronti del sogno, ha la possibilità di asserirne il valore, di dare riconoscimento alla sua importanza, indipendentemente al contenuto del sogno. Anche solo con questo atteggiamento, può affermare e riconoscere questo prodotto dell'anima, dando così valore e importanza all'anima stessa, alla sua funzione creativa, simbolica, capace di suscitare un timore reverenziale. E' una benedizione dell'anima e per il suo sogno, e per colui che sogna, essere affermati e riconosciuti in questo modo.”

7. Bibliografia

Capitolo 2

1. Luca Napoli, *I sogni come opportunità di cambiamento*. 2010, Salani Editore, da pag. da 23 a pag. 30
2. Carl Alfred Meier, *L'interpretazione del Sogno*. 1993, Mediterranee Edizioni, da pag 75 a pag. 110

Capitolo 3.1

3. Sigmund Freud, *L'interpretazione dei sogni*. 2010, Giunti Editore, prefazione.

4. Sigmund Freud, L'interpretazione dei sogni. 2010, Giunti Editore, da pag. 22 a pag. 40
5. Sigmund Freud, L'interpretazione dei sogni. 2010, Giunti Editore, da pag. 270 a pag. 390
6. Luca Napoli, I sogni come opportunità di cambiamento. 2010, Salani Editore da pag. 31 a pag. 37
7. Peter Schellembaum, Vivi i tuoi sogni. 2002 Red Edizioni, da pag. 36 a pag. 48

Capitolo 3.2

8. Luca Napoli, I sogni come opportunità di cambiamento. 2010, Salani Editore da pag. 38 a pag. 42
9. Peter Schellembaum, Vivi i tuoi sogni. 2002 Red Edizioni, da pag. 48 a pag. 63
10. Carl Alfred Meier, L'interpretazione del Sogno. 1993, Mediterranee Edizioni, da pag. 10 a pag. 11
11. Edmondo R. D'Alfonso, Lo studio dei sogni in C. G. Jung. Una disamina storica. Articolo pubblicato su Rivista Psicologica Analitica, n. 1/1971 vol. II Il Sogno cap. 2.

Capitolo 3.3

12. Frits Perls, L'approccio della Gestalt, Testimone oculare della terapia. 1975, Casa editrice Astrolabio, pag. 17
13. Tesi "Il sogno nella terapia della Gestalt. Analisi semantica del libro di F. Perls "La terapia gestaltica parola per parola" 1992, Dott.ssa Germana Prencipe. Istituto di Gestalt di Ragusa. Premessa e Cap. 1
14. Frits Perls, L'approccio della Gestalt, Testimone oculare della terapia. 1975, Casa editrice Astrolabio da pag. 155 a pag 158.

Capitolo 3.4

15. James Hilman, Il sogno e il mondo infero. 2003 Adelphi Edizioni, da pag. 68 a pag. 88, da pag 120 a 138, da pag. 236 a pag. 242.
16. Maria Teresa Colonna, Il mondo infero e la coscienza. Articolo pubblicato su Rivista Psicologica Analitica, n. 31/1985 Frustrazione Gratificazione cap.11.
17. James Hilman, La ricerca interiore. 2010, Moretti e Vitali editore da pag. 60 a pag. 64, da pag. 120 a 121.

Capitolo 4

18. Luca Napoli, I sogni come opportunità di cambiamento. 2010, Salani Editore, da pag. 35 a pag. 37
19. Peter Schellembaum, Vivi i tuoi sogni. 2002 Red Edizioni, da pag. 36 a pag. 48.
20. Luca Napoli, I sogni come opportunità di cambiamento. 2010, Salani Editore, da pag. 38 a pag. 42.
21. Peter Schellembaum, Vivi i tuoi sogni. 2002 Red Edizioni, da pag. 38 a pag. 62.
22. Frits Perls, L'approccio della Gestalt, Testimone oculare della terapia. 1975, Casa editrice Astrolabio, pagg. 155 a pag. 158.
23. Peter Schellembaum, Vivi i tuoi sogni. 2002 Red Edizioni, da pag. 82 a pag. 83.
24. Ibidem da pag. 84 a pag. 87.
25. James Hilman, La ricerca interiore. 2010, Moretti e Vitali editore da pag. 60 a pag. 64, da pag. 120 a 121.
26. Peter Schellembaum, Vivi i tuoi sogni. 2002 Red Edizioni, da pag. 64 a pag. 68, da pag. 117 a pag. 144.
27. Luca Napoli, I sogni come opportunità di cambiamento. 2010, Salani Editore, da pag. 11 a pag. 15.
28. Ibidem da pag. 112 a pag. 125.
29. Strephon Kaplan Williams, Manuale d'interpretazione dei sogni. 1988, Newton Kompton Editore.

Capitolo 5

30. Osho, Cogli l'attimo. 2006 Editore Urra Apogeo, da pag. 48 a pag. 78
31. Jack Lee Rosemberg, Beverly Kitaen-Morse, The intimate couple. 1996 Turner Pub Editore, pag. 116

32. Francesco Cantaro, Giacomo Guastalla, Il segreto della PNL. 2009 Edizioni Sonda, da pag. 84 a pag. 91
33. Ibidem da pag. 73 a pag. 83
34. James Hilman, La ricerca interiore. 2010, Moretti e Vitali editore pag. 66