

Teresa L. DeCicco

LA BUSSOLA DEI SOGNI

Per non perdere la rotta
nel mare della vita

*Presentazione
di Umberto Barcaro*



Le Comete FrancoAngeli

Le Comete

Per capirsi di più. Per aiutare chi ci sta accanto. Per affrontare le psicopatologie quotidiane. Una collana di testi agili e scientificamente all'avanguardia per aiutare a comprendere (e forse risolvere) i piccoli e grandi problemi della vita di ogni giorno

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio "Informatemi" per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

Teresa L. DeCicco

LA BUSSOLA DEI SOGNI

Per non perdere la rotta
nel mare della vita

*Presentazione
di Umberto Barcaro*

Le Comete/FrancoAngeli

Traduzione di: Sara Falciai

Grafica della copertina: Elena Pellegrini

Titolo originale: *The Giant Compass. Navigating your Life with your Dreams*

Copyright © 2008 by Teresa L. DeCicco

All rights reserved.

Copyright © 2010 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

Indice

Presentazione dell'edizione italiana, di <i>Umberto Barcaro</i>	pag. 13
Una nota sui sogni descritti in questo libro	» 17
1. Che cosa sono i sogni? Da dove vengono?	» 19
1. Quando la mente dorme	» 19
2. Quando avvengono i sogni	» 23
3. La mente che sogna è più consapevole	» 25
4. La produzione di immagini oniriche	» 26
5. Se i sogni sono così importanti, perché le persone non vi prestano attenzione?	» 28
6. Perché i messaggi dei sogni non sono più evidenti?	» 30
7. Il sognatore come esperto	» 31
8. Come sappiamo che i sogni funzionano realmente?	» 33
2. Che cosa vi rivelano i vostri sogni?	» 35
1. Nei sogni c'è tutto	» 35
2. Il corpo fisico e i sogni	» 36
3. Ciò che noi pensiamo, noi lo sognamo	» 38

4. Ciò che noi non pensiamo, noi lo sognamo	pag. 40
5. Sogni che si riferiscono alle relazioni	» 41
6. Incubi	» 43
7. La morte, il morire e l'aldilà	» 45
8. Lo scopo di questo libro	» 46
3. Consigli per ricordare i sogni	» 49
1. Prestate attenzione	» 49
2. Ricordarsi di ricordare	» 50
3. Seguite un metodo	» 51
4. Arrivate a conoscere i vostri sogni	» 52
4. Scoprire la scoperta	» 55
1. Faccende private, personali e confidenziali	» 55
2. Sicurezza	» 56
3. Scoperta	» 58
4. Non accorgersi della scoperta	» 59
5. Il Metodo Narrativo dell'interpretazione del sogno	» 63
1. Il sogno racconta una storia	» 63
2. Il Metodo Narrativo	» 66
3. Lavorare con un sogno: il Metodo Narrativo	» 76
6. Sentire le emozioni	» 79
1. La Mappa delle emozioni	» 79
2. Emozioni dissepolti	» 81
7. Il Metodo 2A: associazione e amplificazione	» 83
1. Immergersi nelle emozioni del sogno	» 83
2. Uso del Metodo 2A	» 90
3. Uso del Metodo 2A con il vostro sogno	» 91
8. Condividere il sogno	» 95
1. È piacevole dividerlo	» 95

9. Il Metodo Proiettivo dell'interpretazione del sogno	pag. 97
1. Dalle tavole di pietra	» 97
2. La sicurezza prima di tutto	» 98
3. La proiezione	» 98
4. È necessario conoscersi per questo metodo?	» 99
5. La proiezione con i sogni	» 99
6. La proiezione nei gruppi	» 100
7. Un esempio del Metodo Proiettivo	» 103
10. Studiare in profondità il significato dei vostri sogni	» 107
1. Il livello più profondo dell'essere	» 107
2. Meditazione e immagini guidate	» 108
3. Da usare con prudenza!	» 109
4. Quando usare questo metodo interpretativo	» 109
5. La finalità dell'MDR	» 110
11. Ri-entro nel Sogno con la Meditazione	» 111
1. Calmare la mente	» 111
2. Che cosa sappiamo del Ri-entro nel Sogno con la Meditazione (MDR)	» 112
3. Strumenti necessari	» 113
4. Il procedimento dell'MDR	» 114
12. Vivere la vita del sogno	» 119
1. Fornirsi di strumenti e sapere quando usarli	» 119
2. Diventare consapevoli	» 120
3. Vivere il sogno	» 121
13. Il potenziale trasformativo dei sogni	» 123
1. Fate iniziare la trasformazione	» 123
2. Assistete al suo funzionamento	» 124
3. Svegliatevi e sentite l'odore del caffè: partecipate	» 124
4. I sogni sono i vostri migliori amici: interpretateli	» 125
5. In presenza dei punti di riferimento: agite	» 126

6. Puntate verso la giusta direzione	pag. 126
7. Navigazione sicura	» 127
Appendice A. Il Metodo Narrativo dell'interpretazione del sogno	» 129
Appendice B. Il Metodo 2A dell'interpretazione del sogno	» 131
Appendice C. Il Metodo Proiettivo dell'interpretazione del sogno	» 135
Appendice D. Ri-entro nel Sogno con la Meditazione	» 137
Appendice E. Letture consigliate	» 141

Testimonianze di persone che hanno utilizzato i metodi descritti in questo libro

“Mi piacciono decisamente questi metodi di interpretazione. Sono molto facili da capire e da usare”.

“Questo è un libro molto utile perché vi insegna l’interpretazione dei sogni ma anche come comprendere i sogni nella prospettiva della vita da sveglio”.

“Sono rimasto stupito dalle rivelazioni che ho avuto sulla mia vita. Meraviglioso!”.

“Questo è stato uno dei libri di auto-aiuto più interessanti che abbia mai letto. Svolge in modo ottimale il compito di fornire informazioni utili ed estremamente concrete”.

“La dottoressa DeCicco è molto competente in questo campo. Spiega in modo chiaro e semplice le informazioni a coloro che non conoscono la materia”.

“Da questo lavoro sui sogni si ricava una notevole esperienza!”

“Questo è uno dei migliori metodi interpretativi che abbia mai usato. È pratico ed esaltante”.

“Mi piacciono le tecniche descritte in questo libro. È stato molto interessante imparare i metodi di interpretazione dei sogni e in seguito applicarli ai miei stessi sogni. Adesso i miei sogni sono diventati molto significativi per indirizzare le decisioni nella mia vita”.

“Le tecniche di interpretazione dei sogni contenute in questo libro sono incredibilmente efficaci”.

“I risultati ottenuti da queste interpretazioni possono essere straordinari”.

“In ultima analisi, questo libro contiene conoscenze teoriche e tecniche di autoterapia con i sogni. Ritengo che sia molto utile per i partecipanti al mio laboratorio (workshop)!”.

“Questo libro mi è stato di grande aiuto per introdurre la terapia con i sogni nella mia pratica professionale. Mi fornisce gli strumenti necessari per insegnare alle persone le tecniche di auto-aiuto”.

Dedico questo libro

A tutti coloro che credono sempre in tutti i miei sogni:

*mia madre Vincenza, nobile e forte,
Matthew, che incarna energia pura e ispirazione,
Anthony, che è costantemente saggio e di grande
aiuto,
mio marito Walt per il suo consenso incondizio-
nato e per vivere il sogno con me.*

Presentazione dell'edizione italiana

di *Umberto Barcaro**

La traduzione di *The Giant Compass* di Teresa DeCicco rende accessibili in lingua italiana contenuti innovativi che riguardano la psicologia e le scienze cognitive. In particolare, il libro documenta l'idea, assai più diffusa nel mondo anglosassone che nella nostra cultura, che l'interpretazione personale delle esperienze oniriche, finalizzata a una migliore conoscenza della propria personalità, possa essere strettamente legata a sviluppi di metodologie scientificamente rigorose. Pertanto rigore scientifico e semplicità espositiva caratterizzano questo libro, che si rivolge sia a operatori professionali sia a tutti coloro che desiderano capire e interpretare i propri sogni o, in generale, sono interessati agli aspetti culturali dei più recenti sviluppi della psicologia.

Teresa DeCicco presenta quattro metodi per l'analisi dei contenuti onirici, fornendo una grande quantità di esempi sia di sogni che di applicazione a essi delle procedure proposte. Le caratteristiche di questi metodi rendono il libro significativo anche dal punto di vista dello studio dei processi

* Professore associato presso il Dipartimento di Informatica dell'Università di Pisa e collaboratore di ricerca presso il Consiglio Nazionale delle Ricerche di Pisa. È membro della Società di Fisica e dell'*International Association for the Study of Dreams*. Svolge attività di ricerca riguardante l'analisi quantitativa e automatica di segnali elettrofisiologici, immagini e dati verbali di interesse cognitivo. È autore di *The Interwoven Sources of Dreams*, Karnac, London, 2010.

cognitivi, in particolare per quanto riguarda le complesse relazioni tra contenuti mentali e diversi livelli di coscienza. Il ruolo svolto dall'elaborazione linguistica nelle procedure descritte rende il libro importante per ulteriori categorie di lettori, ossia coloro che sono interessati alla prospettiva narrativa nella psicologia, alla psicolinguistica, e alla linguistica più in generale.

La validità dei metodi descritti è stata in questi ultimi anni valutata e confermata con rigorose procedure statistiche dall'autrice stessa e da altri studiosi che svolgono ricerca scientifica in diversi Paesi. I risultati ottenuti recentemente da Teresa DeCicco nello studio del sogno sono tra i più significativi in ambito internazionale; sono stati presentati sia come comunicazioni in convegni che come articoli in riviste scientifiche specializzate. L'autrice insegna alla Trent University, nel Canada, svolgendo attività didattica, di ricerca scientifica e di psicoterapia. Fa parte del *Board* dei direttori dell'*International Association for the Study of Dreams*, un ambiente di grande respiro culturale, e in particolare ha contribuito con articoli scientifici a *Dreaming*, la prestigiosa rivista di questa società, pubblicata dall'*American Psychological Association*.

Il fatto che i metodi proposti siano convalidati scientificamente è importante sia per coloro che desiderano usarli individualmente come strumento di autoconoscenza sia per gli psicoterapeuti: l'analisi che ne scaturisce è esattamente l'opposto di tanti tipi di analisi non-scientifiche, illusorie, nel migliore dei casi inutili e talvolta dannose, che sono descritte in numerosi libri disponibili in commercio. Il lettore può applicare i metodi descritti dall'autrice con fiducia, approfittando delle dettagliate istruzioni presenti nel libro e usando le schede che si trovano nelle Appendici.

Il primo metodo, definito "*StoryTelling*" ("Metodo Narrativo"), è fondamentalmente di carattere linguistico e sfrutta con abilità le associazioni fornite dal sognatore stesso a singole parole presenti nel racconto onirico. Esso conduce agevolmente il sognatore alla costruzione di una storia parallela e alternativa a quella originale: questo nuovo testo permette di svelare importanti aspetti del sogno che sono nascosti, o comunque meno chiari, nella versione originale del sogno. Questo fatto ha un notevole rilievo cognitivo e indica che il metodo proposto dall'autrice riesce a oltrepassare le barriere che separano i contenuti consci della psiche da contenuti almeno parzialmente inconsci.

Il secondo metodo, detto "2A", che deriva da una comprensione profonda delle connessioni tra gli aspetti logico-cognitivi della mente e quelli emozionali, rende possibile mettere in luce queste connessioni.

Il terzo metodo, detto "Proiettivo", si basa sull'analisi di sogni fatta non dai singoli sognatori, ma da gruppi di persone. Esso si ricollega a procedure

di analisi di sogni effettuate in gruppo che sono state introdotte ed elaborate negli ultimi decenni da insigni psicologi, in particolare Montague Ullman. Anche il successo di questo metodo è interessante dal punto di vista cognitivo: una riflessione superficiale, infatti, può portare a ritenere strano che un sogno, produzione privata della mente del sognatore, possa essere ben interpretato da altre persone, che addirittura non conoscono il sognatore. L'autrice evidenzia con chiarezza la base concettuale di questo metodo: la sua efficacia si fonda infatti in gran parte sulla sua capacità di sfruttare un tipico meccanismo psicologico di difesa, detto appunto "proiezione", che consiste nell'attribuire ad altre persone aspetti ritenuti negativi della propria personalità, come per esempio sentimenti di invidia o gelosia. Il passaggio dell'analisi del sogno da un ambiente personale a un ambiente interpersonale (il gruppo) è molto delicato, e nel libro è sottolineata l'importanza di assicurare comunque il "punto essenziale" della riservatezza.

Il quarto metodo, chiamato "*Meditative Re-Entry*" ("Ri-entro nel Sogno con la Meditazione"), che può essere applicato quando il sognatore ha acquisito stabilmente la capacità di entrare in uno stato psichico di rilassatezza e meditazione, si fonda su un'abile elaborazione dell'immaginazione viviva che il sognatore può conseguire in questo stato. Il metodo è efficace perché riesce a mettere in evidenza importanti contenuti profondi della psiche del sognatore. L'autrice sottolinea che il "Ri-entro nel Sogno" deve essere effettuato con cautela e solo dopo che le tecniche di meditazione sono state bene acquisite. Questo metodo, che si ricollega a pratiche meditative di tipo spirituale, ma è comunque spiegato e giustificato in base al suo aspetto scientifico, viene proposto come il culmine del processo di analisi dei sogni e, attraverso i sogni, delle profondità psichiche.

Questo libro è pertanto caratterizzato da un equilibrio costante tra il rigore scientifico e una tensione di tipo etico e spirituale alla conoscenza di sé, che sottende lo scopo del raggiungimento di una "felicità" individuale che passa anche attraverso un più equilibrato rapporto con gli altri: "*One last and very important note about taking action in waking life from dream guidance is that happiness can never come from causing pain to others*"¹. L'autrice, infatti, incoraggia i lettori ad applicare i metodi descritti all'analisi dei propri sogni per acquisire una migliore conoscenza di se stessi e, conseguentemente, modificare in modo opportuno le proprie scelte di vita e i propri atteggiamenti sociali.

¹ "Un'ultima e molto importante considerazione riguardante le azioni compiute nella vita da svegli seguendo le indicazioni dei sogni è che la felicità non può mai derivare dall'aver causato dolore agli altri".

Una nota sui sogni descritti in questo libro

Tutti i sogni contenuti in questo libro provengono da persone che hanno offerto volontariamente i loro sogni perché venissero utilizzati nei laboratori dove si interpreta il sogno o per la ricerca. Ciascun sogno è stato interpretato dal sognatore con uno o più metodi comprovati scientificamente descritti in questo libro. Tutti i sognatori sono rimasti anonimi, ed è stata garantita un'assoluta riservatezza. Ringrazio tutti i sognatori che hanno condiviso i loro sogni e, di conseguenza, mi hanno aiutato a realizzare questo libro.

Che cosa sono i sogni? Da dove vengono?

1. Quando la mente dorme

Una donna ha un sogno ricorrente nel quale corre freneticamente sul tetto di un edificio molto alto. Sta scivolando con i piedi, il suo cuore batte forte ed è invasa dalla paura. Si accorge che uno sconosciuto la sta inseguendo, e sebbene percepisca la sua presenza, non riesce a capire chi sia. Improvvisamente, inciampa e precipita dall'edificio. Mentre sta volando nel vuoto, roteando si agita e grida aiuto ma nessuno può sentirla. Si sveglia in un bagno di sudore e con il cuore che batte all'impazzata. Il sogno si ripete in modo simile almeno una volta la settimana da molti anni.

La mente umana è un'entità estesa e sconfinata che è continuamente attiva durante la veglia, e anche durante il sonno continua ad assimilare e consolidare le informazioni immagazzinate lavorando ancora più intensamente.

Studi scientifici hanno dimostrato che durante il sonno la mente non si addormenta e non rimane inattiva, ma piuttosto diventa più impegnata e produttiva che mai. Sebbene la maggior parte delle persone non se ne rendano conto, le loro menti durante alcune fasi del sonno sono attive come nelle ore di veglia. Quando la mente raggiunge queste fasi del son-