



SOGNO CHI NON C'È PIÙ

Il libro su come interpretare i sogni
capire se stessi e affrontare il lutto

Sognipedia.it

Prima edizione: febbraio 2021

Copyright © 2021 Luca Leo Salzano

Editing: Elianto Servizi Editoriali

Illustrazioni: Sonia Costa

Tutti i diritti riservati.

ISBN 979-12-200-8114-6

Sognipedia™

www.sognipedia.it

Luca Leo Salzano

www.lucaleosalzano.it

Indice

Introduzione: Qui e Ora X-IX

I PARTE

1. UNA STORIA COME UN'ALTRA 12

29.12.2017 17

Essere nella realtà 19

Quella notte 19

Dopo quella notte 21

Tabula rasa 23

Essere visti 24

18.6.2019 27

Essere forti 29

Essere consapevoli 30

Essere in ansia 32

Essere o non essere 33

2. AFFRONTARE LA PERDITA 36

La storia dei calzini, dei pensieri lenti e di quelli veloci 41

Il potere del dolore 41

Un compagno di viaggio 43

Grey's Anatomy e Shakespeare 47

Per ognuno è diverso 49

Bisogni e necessità 50

Isolamento 52

Senso di colpa, rimuginio e ruminazione 53

Richiamare al cuore 56

3. CONOSCI TE STESSO **58**

Essere osservatore	63
Essere fallibile	66
Punti di vista	67
Respirare	69

II PARTE

4. IL SOGNO ONIRICO **74**

Perché sogni	77
Perché non sogni	79
Come ricordare i sogni	81
Sogni lucidi e manipolazione	83

5. IL SIGNIFICATO DEI SOGNI: LA TEORIA **86**

Perché interpretare i sogni	90
Lo strano mondo dei sogni	91
Tipi di sogno: una classificazione	93
Sogni atipici	99
Struttura del sogno	102
L'interpretazione dei sogni: Freud e Jung	105
Inconscio, condensazione e spostamento	106
Inconscio collettivo e archetipi	109
Libere associazioni e amplificazione	113
Il coltellino svizzero dei sogni	115

6. INTERPRETARE I SOGNI: LA PRATICA **116**

La guida	119
I Fase [Inquadrare]	120
II Fase [Evidenziare]	123

III Fase [Associare]	124
IV Fase [Amplificare]	125
V Fase [Analizzare]	125
Un esempio	126

III PARTE

7. SOGNO E LUTTO 136

Un sogno come un altro	137
La morte e i sogni	140
Freud: l'analisi di un sogno	143
Temi onirici ricorrenti	145
Esperienze oniriche significative	146

8. SOGNARE CHI NON C'È PIÙ: IL SIGNIFICATO 148

Sofferente o che muore	152
Nuovamente in vita	153
In silenzio, triste, arrabbiato, in ansia o impaurito	155
Le parole e i messaggi	157
I bisogni e le necessità	158
I gesti e le azioni	159
La felicità e le risa	161
I sogni correlati	162

ULTIMA PARTE

Dove tutto finisce...	167
Le parole che non ti ho detto	169

<i>Bibliografia</i>	173
----------------------------	------------

DEDICATO A MIO NIPOTE E A TE
CHE HAI TRA LE MANI QUESTO LIBRO.



QUI

Sono passati circa dieci anni da quando ho smesso di tentare strade già battute da altri.

Ho frequentato l'università prima in Italia e poi, grazie alla borsa di studio Erasmus, in Spagna; per un po' ho anche vissuto in Inghilterra. A un passo dal traguardo, tuttavia, ho deciso che dovevo fermarmi e capire.

In cerca di risposte, ho letto, Cioran, Hesse, Moravia, Nietzsche, Pessoa e molti altri autori, ma il confronto con i loro testi ha ispirato solo più domande.

Poi, ho cercato la libertà che secondo un concetto ebraico riproposto da Hannah Arendt risiede nella capacità che ha l'uomo di strapparsi ai determinismi naturali, storici e culturali da cui è incalzato.

Senza una bussola o uno straccio di mappa da seguire, ho ricominciato a camminare pur non avendo una meta.

Oggi, approdato qui per le conseguenze che gli eventi della vita portano con sé, ho scoperto una realtà dell'esistenza che avrei voluto conoscere prima di qualsiasi insegnamento.

ORA



Gli anni appena trascorsi sono stati i più duri della mia vita, i più tremendi, i più devastanti.

Se dovessi ricevere un altro affondo domattina, non sono certo di riuscire a stare in piedi; però, posso promettere a me stesso di provarci, perché oggi ho più consapevolezza di ieri.

Nelle prime pagine di quest'opera narro gli eventi dai quali sono stato travolto, cosa ho fatto per rialzarmi e come ho imparato a conoscermi; nei capitoli successivi, invece, lascio ampio spazio al mondo onirico e alla guida su come interpretare i sogni (tutti). In conclusione mi soffermerò sui temi onirici che il titolo stesso di questo manuale richiama.

Forse, leggendo la mia storia, scoprirai di aver vissuto qualcosa di simile o forse ne avrai una più devastante da raccontare.

La vita è... questo. Ma io sono ora, io sono qui, curioso di scoprire dove essa riuscirà a condurmi.

E tu, dove sei?

Luca Leo Salzano
01/2021

Essere nella realtà

Ogni mattina, quando esce per andare a scuola, mi infilo di soppiatto nella sua stanza. Osservo tutt'intorno quella cameretta piccola con le pareti bianche e spoglie. Fino a un attimo prima che lui entrasse nella mia vita, era lo studio in cui lavoravo; adesso, è la sua "stanzetta".

Percepisco lo spazio che mi circonda come irreale, mi chiedo se davvero sia la camera di un ragazzino di tredici anni. Forse no, è ancora il mio studio. La parete attrezzata che ospitava i miei oggetti è ancora attaccata al muro, eppure, al posto della mia scrivania, c'è un letto con un comodino, sul ripiano è appoggiata la foto di sua madre, lo tiene in braccio, ha pochi mesi. Quotidianamente quella foto riceve un bacio, un saluto.

Ogni giorno, quando lui esce di casa, chiedo a me stesso: "È casa mia? Che stanza della mia casa è questa? Sono io che parlo? È questa la mia vita o vivo nelle vesti di qualcun altro?"

La risposta è sempre la stessa: "Sì, è la mia vita e in un soffio di vento tutto è cambiato".

Quella notte

Spesso mi capita di rimanere sveglio parecchie ore la sera, una certa irrequietezza mi spinge a tirare avanti fino alle ore più buie.

Quella notte ero disteso sul divano. Erano ormai passate le tre, stavo per assopirmi sprofondato tra cuscini e coperte, ma un attimo prima che Morfeo, il dio del sogno, mi prendesse con sé, la suoneria del telefono mi riportò alla veglia.

Il cuore prese a trepidare, a saltare come impazzito...

La storia dei calzini, dei pensieri lenti e di quelli veloci

Un po' di tempo fa, mi è capitato di sfrattare i calzini, per comodità li ho spostati dal vano più basso del comò al primo di un armadio. Lo definirei un piccolo cambiamento, insignificante rispetto al normale svolgersi della mia vita; eppure, mi ci è voluto circa un mese per abituarli, quasi ogni giorno aprivo il cassetto sbagliato, dirigendomi verso il comò. Ancora oggi mi confondo di tanto in tanto.

La nostra mente può portarci a compiere azioni automatiche e questo a causa dei pensieri inconsci, di quei pensieri veloci che, senza averne consapevolezza, si tramutano in gesti visibili.

Il mio cervello si era abituato: io pensavo “calzini” e lui mi portava dritto al comò. Non calcolava più, non utilizzava più energie preziose per ricordare dove fosse realmente ciò che stavo cercando.

Se ci ho messo così tanto per cambiare l'automatismo di questa semplice azione, chi può credere che ci si possa abituare presto all'assenza di una persona che ti lascia dall'oggi al domani?

Il potere del dolore

Essere in balia del dolore è come naufragare in pieno oceano: le onde ti trascinano violentemente verso il largo, l'acqua gelida ti schiaffeggia e tu non respiri, ti senti annegare eppure resti a galla. Vuoi che tutto finisca, ma il moto perpetuo delle onde continua, pare non ti lasci fiato e tuttavia un po' di fiato c'è, non è abbastanza per tirarti fuori dall'acqua ma è quanto basta a sopravvivere. Non vedi nulla a cui aggrapparti, vorresti andare oltre e la corrente te lo impedisce.

Leggimi

Così come per guidare un'auto non è necessario essere un meccanico, per interpretare i sogni non bisogna essere uno psicoterapeuta; tuttavia, in entrambi i casi, è opportuno studiare per riconoscere i segnali ed esercitarsi per avere dimestichezza e padronanza. Ricorda, però: se per un veicolo guasto hai bisogno di un meccanico, anche per l'esplorazione del mondo onirico potresti necessitare di un aiuto.

Quando interpretiamo un sogno, non possiamo mai essere sicuri di aver trovato il significato giusto e confacente alla nostra persona; per farlo, è doveroso avere una buona capacità introspettiva e non fidarsi troppo del proprio giudizio. Pertanto, avere un punto di vista esterno può essere illuminante.

Non tutti saranno in grado di fare propri gli strumenti che metterò a disposizione in queste pagine: l'interpretazione dei sogni può essere un lavoro complesso, ma col tempo, se avrai compreso, migliorerai con la pratica, tanto più se fai parte di quelle persone maggiormente inclini all'introspezione psicologica che, come afferma Daniel Goleman, "sono per natura più in sintonia con le particolari modalità simboliche della mente emozionale. [...] Questa sintonia interiore dovrebbe renderli maggiormente dotati nel dar voce alla *saggezza dell'inconscio* - ovvero ai significati dei nostri sogni, in cui un oggetto ne simboleggia un altro e - nei quali il flusso della narrazione è determinato dalle libere associazioni".

Sogni esistenziali

Particolarità:

esperienza vivida che innesca un cambiamento di sentimenti; forte contrasto di luci e ombre;

Punto di vista:

si riscontra una certa consapevolezza; è possibile riconoscere come strano o non familiare il proprio comportamento; è possibile osservare se stessi esternamente;

Tema tipico:

separazione e perdita;

Emozioni e sentimenti:

forti e chiari, in particolare scoraggiamento, senso di colpa, angoscia e rabbia;

Corpo e movimento:

si ricordano chiaramente sensazioni, posizione e azione corporea che spesso riflette l'inefficacia del proprio movimento;

Risveglio:

finale intenso, ci si chiede se ciò che si è vissuto sia stato reale.

L'interpretazione dei sogni: Freud e Jung

Pur non avendo pretese di esaustività e puntando a fornire solo i giusti strumenti d'approccio, questa guida all'interpretazione dei sogni deve necessariamente compendiare alcuni concetti della teoria freudiana e junghiana, così da garantire il massimo della fruibilità e assicurare un'assimilazione funzionale.

A dispetto del titolo, “L'interpretazione dei sogni” di Sigmund Freud è un'opera assai lontana dall'essere un vademecum per la comprensione del mondo onirico; diversamente, è un testo complesso, un saggio fondamentale di psicologia in cui l'autore, universalmente considerato il padre della psicoanalisi, presenta in forma scritta al grande pubblico le proprie teorie sull'inconscio, sviluppate attraverso sogni particolarmente vividi che lui stesso sperimentò alla morte del padre.

Quello di Freud è un testo rivoluzionario e perciò assai dibattuto sin dalla sua uscita. In ogni caso, superando le più o meno evidenti criticità, alcuni passaggi risultano tutt'oggi illuminanti, soprattutto se messi a sistema con aspetti individuati da Carl Gustav Jung (erroneamente indicato quale suo proselito, ma che, invece, come si legge ne “Il libro rosso”, ne prende apertamente le distanze).

Qualcuno ha descritto l'accademico svizzero come uno “sciamaano”, dato il particolare interesse di Jung per l'alchimia e la spiritualità; fermarsi ai pregiudizi, però, sarebbe sciocco e imperdonabile, anche solo perché, grazie a recenti indagini, molte delle sue idee sui sogni sono state nuovamente validate.

III Fase [Associare]

Terminato il lavoro di evidenziazione iniziamo con le libere associazioni. Puoi procedere attraverso due metodi differenti: con il primo, si individuano da 3 a 5 accostamenti di parole che liberamente si legano all'elemento evidenziato (è possibile aumentarne il numero in base al proprio istinto); con il secondo, invece, si realizzano delle associazioni discorsive (anche in forma sgrammaticata) da trascrivere lasciando libero il flusso di pensiero. È così che cercheremo di capire, da un punto di vista assolutamente personale, cosa gli elementi selezionati possano rappresentare per noi.

Scegli fra la prima e la seconda opzione:

■ **I** opzione:

Elemento evidenziato *I associazione* *II a.* *III a.* *IV a.* *V a.*

■ **II** opzione:

Elemento evidenziato *Tutte le associazioni discorsive*

.....

Un esempio

Il sogno che presento di seguito appartiene al diario di una giovane donna fra i venti e i trenta anni.

Per quel che riguarda le libere associazioni, va notato che la sognatrice ha fatto propria la prima opzione illustrata nella fase tre, e cioè ha portato a compimento la tecnica tramite accostamenti di parole; questo, in effetti, è un modo semplice per approcciare all'analisi dei propri sogni e prendere dimestichezza, senza perdersi in divagazioni che potrebbero allontanare dall'esperienza onirica e guastare l'interpretazione dei meno esperti.

Tuttavia, è giusto ricordare che, applicandosi in tale tecnica, il sognatore deve essere sempre libero di lasciarsi andare e trascrivere i propri pensieri, che si tratti di semplici parole o di discorsi più complessi legati ai singoli elementi ritenuti importanti per l'analisi.

Un esempio di ricorso alla seconda opzione (ossia alla trasposizione in forma discorsiva delle libere associazioni), pertinente all'interpretazione personale di un mio sogno, verrà presentato all'inizio del prossimo capitolo.

La quiete dopo la tempesta

#1P.

È sera, mi trovo in un parco con alcuni amici.

Ricordo la presenza di Sofia e Giulia.

Noto dei gatti nelle vicinanze.

C'è un'aria di festa e di gioia ma io sono a disagio.

All'arrivo di Andrea l'atmosfera si fa cupa.

Ricordo un battibecco tra me e gli altri.

Decido di andare via. Rimango sola.

#2P.

Mi incammino per una strada molto lunga.

Ho uno zaino sulle spalle.

I primi raggi di luce si fanno spazio tra le nuvole.

È mattino, adesso sembro contenta.

Ho voglia di esplorare la mia città.

Passeggio sul marciapiede.

Sono curiosa di vedere dove posso arrivare.

FINE

gratifica oppure rappresentano un'occasione di condivisione, un pretesto per stare ancora insieme, per riunirsi e soddisfare un desiderio di normalità, di ritorno al passato.

Di contro, regalare e offrire qualcosa a un defunto potrebbe evidenziare un senso di colpa, l'idea di avere avuto delle mancanze nei suoi confronti.

In generale, in sogno come nella realtà, si può donare o ricevere in segno di pace.

Perché vogliamo che il defunto ci porga le sue scuse? Oppure, cosa desideriamo ci venga perdonato?

La felicità e le risa


Quando il defunto è tranquillo, felice e sorridente, il sogno può suggerire che stiamo elaborando il lutto in maniera positiva e che abbiamo accettato o siamo sulla via dell'ammissione della sua dipartita.

Se abbiamo fede e crediamo nell'aldilà, questa tipologia di visione rafforzerà le nostre credenze. Saremo rasserenati dal buonumore del defunto e ci risulterà più semplice accogliere la morte come parte integrante del percorso di vita nonché come inizio di una nuova esistenza, dove gli affetti non risultano mai perduti.

Un sogno di questo tipo può rappresentare il desiderio di un incontro ulteriore, di rivivere momenti di gioia del passato; oppure, può significare che i defunti sono felici per noi di rimando alla nostra soddisfazione personale.

Al contrario, una risata di scherno può scaturire da un comportamento di cui ci vergogniamo o non siamo fieri. Ancora una volta, dunque, le emozioni del defunto si mostrano quali proiezioni delle nostre.

Recensioni migliori da Italia

 salvatore

★★★★☆ **Meglio questo o Freud ?**

Recensito in Italia il 23 febbraio 2021

Acquisto verificato

Avevo in precedenza comprato l'interpretazione dei sogni di Freud ma si è rivelato non adatto alle mie esigenze perché troppo complesso. Invece in questo ho trovato tutti i concetti necessari per interpretare i sogni spiegati con semplicità e con esempi pratici per capire come fare da se. Ho letto il resto del libro con interesse anche se non sono stato colpito in prima persona da nessun triste evento.

4 persone l'hanno trovato utile

Utile

Segnala un abuso


 Matteo

★★★★★ **La guida definitiva all'interpretazione dei sogni**

Recensito in Italia il 24 febbraio 2021

Acquisto verificato

Ho letto molti testi sull'argomento e questo manuale riesce a riassumere tutto quello che ho trovato in altri libri. La maggior parte delle altre opere si basa su Freud e Jung ma molti concetti soprattutto del padre della psicanalisi sono ormai vecchi e obsoleti. E' un peccato che non abbiano fatto una versione con tutti i simboli divisi per categoria. Sugerirei di farlo nel prossimo. La cosa che più mi è piaciuta di questo libro invece è il fatto che oltre ad inserire le tecniche di base è aggiornato anche con le ricerche recenti sull'interpretazione dei sogni con informazioni derivate da psicologi stranieri che non ho mai trovato in nessun altro libro. Sicuramente è una guida da avere nella propria libreria!

 alerimonti

★★★★★ **Da leggere!!**

Recensito in Italia il 23 febbraio 2021

Acquisto verificato

Lettura profonda .. di un argomento che tocca da vicino ognuno di noi..
lo consiglio a chi ha bisogno di non sentirsi solo di fronte ad un dolore così grande !
Ottimo acquisto !

Utile

Segnala un abuso

 Bianca D'Ambrosio

★★★★★ **Un testo che vibra**

Recensito in Italia il 24 febbraio 2021

Acquisto verificato

Non avevo trovato ancora nulla di così esaustivo che trattasse l'argomento sviscerandolo dal profondo in maniera così comprensibile e toccante.

Utile

Segnala un abuso

NON PERDERE L'OPPORTUNITÀ DI RISPARMIO



[CLICCA QUI E RISPARMIA ORA!](#)

Amazon può cancellare lo **sconto** in qualsiasi momento a seconda della **disponibilità** in magazzino.

Abbiamo stampato **poche copie** e ancora non sappiamo quante ne siano **rimaste**.

"Il dolore non svanirà, con il dolore si convive e basta, si impara a farlo. Non è una questione di abitudine, non ci si abitua alla mancanza. Il legame con chi non c'è più non può spezzarsi e non potrebbe essere altrimenti. In fondo, se ciò che lasciamo agli altri non venisse ricordato, che senso avrebbe la vita?"

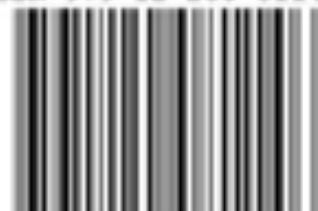
C'è chi sostiene che le visioni oniriche funzionino esse stesse come psicoterapia ed è riconosciuto da più voci che l'interpretazione dei sogni possa essere un valido strumento terapeutico per l'individuo; eppure, non solo non è ancora largamente sfruttato ma non tutti hanno ben chiaro come utilizzare questa risorsa così potente che permette di conoscere fino in fondo se stessi, i propri desideri, le paure che ci abitano. E, cosa più importante, di compiere scelte consapevoli e giuste per se stessi ogni giorno della propria vita.

Luca Leo Salzano, unendo la passione per il mondo onirico, il digitale e gli studi in discipline umanistiche, nel 2011 fonda il sito web Sognipedia.it il libro dei sogni online dalla a alla z. Oggi, contando milioni di visite, è il più consultato in Italia* per la sua categoria.

Illustrazioni a cura di Sonia Costa

*Fonte: dati di Alexa, Seozoom, SEMrush e SimilarWeb

ISBN 979-12-200-8114-6



9 791220 081146