

## Il sogno in Gestalt Therapy

Per Fritz Perls, padre della Gestalt Therapy, il sogno è “*l'espressione più spontanea di esistenza dell'essere umano*”, nel senso che contiene al suo interno aspetti della nostra realtà e personalità, di cui ci dobbiamo riappropriare per dare forma e ricostruire la nostra realtà come persona.

Per Perls il sogno è un messaggio esistenziale che contiene, seppur in modo frammentato, varie parti di noi e attraverso di esso possiamo prendere consapevolezza dei nostri bisogni, delle nostre esigenze attuali e del nostro stato di sviluppo. Il sogno ci mette spesso davanti ad una realtà che non abbiamo il coraggio di affrontare e che ci mantiene bloccati in una posizione di “*empasse*”, intesa come quella situazione dove non è più possibile ricevere aiuti dall'ambiente e dove, allo stesso tempo, le proprie modalità di interazione con la realtà, di ottenere gratificazione e soddisfare i propri bisogni, non risultano più adeguate al loro scopo. Questo pone la persona davanti ad un bivio: o rimanere bloccata in una situazione di paralisi (*empasse*) o utilizzare altre sue potenzialità in maniera creativa, ed è verso questa seconda strada che la pratica psicoterapeutica tenta di indirizzare la scelta del paziente.

Da un punto di vista prettamente esistenziale o fenomenologico, il sogno è semplicemente un'esperienza, e più precisamente un'esperienza emozionale. Le emozioni che si presentano durante un sogno possono addirittura essere anche più vivide delle esperienze della vita di ogni giorno, ma non per questo ci troviamo obbligati a toccarle, a viverle a pieno. Nei sogni, infatti, l'esperienza emotiva è come se si accontentasse di passarci attraverso gli occhi, essi non ci obbligano a viverla a pieno ed è come se ci proteggessero da degli specifici vissuti emozionali, probabilmente difficili da accettare nella realtà in quel dato momento.

In Gestalt il sogno può essere quindi definito come un'esperienza contenente parti frammentate della realtà della nostra vita.

In linea con tutto ciò in Gestalt Therapy il sogno non viene interpretato, come si usa fare in psicoanalisi, ma di esso viene fatta vera e propria esperienza.

Nella pratica terapeutica Perls propone l'identificazione con i vari frammenti e le parti del sogno, ritenendo che in esso sia racchiuso tutto il materiale necessario per lavorare sui vari aspetti dell'individuo, sulla sua personalità e sulle difficoltà attuali che questo si trova ad affrontare. Identificandosi con il frammento del suo sogno è possibile che la persona riesca

a recuperare ciò che aveva perduto, le sue parti mancanti e non soddisfatte. In tal modo si potrà prendere consapevolezza degli spazi vuoti che si hanno o delle situazioni che vengono evitate a causa di paure e fantasie catastrofiche immaginarie, dandoci così la possibilità di liberare tutte quelle energie inutilmente impegnate reindirizzandole verso nuovi obiettivi, acquisendo di conseguenza nuova energia vitale.

Lo scopo terapeutico dell'identificazione con i frammenti del sogno è quindi quello di fare assimilare alla persona le sue parti espropriate o negate ed integrare gli aspetti contrapposti che si evidenzieranno, in un'ottica di recupero di energia vitale e sviluppo della propria personalità.

Durante le sedute con i miei pazienti tendo a considerare il sogno come una parte della loro vita. Di conseguenza ritengo l'esperienza onirica non come una entità intoccabile e precostituita, ma come un qualcosa dove il soggetto ha, se vuole, la possibilità di operare mettendo in atto le proprie scelte e, nel caso, modificare ciò che non gli piace. In questo tipo di lavoro un ruolo di fondamentale importanza è rivestito dai vissuti emozionali che il sogno lascia dietro di sé. Le immagini oniriche sono all'origine delle emozioni e queste ultime, a loro volta, fungono da contenitore al sogno stesso. Questo assunto offre la possibilità di lavorare anche quando i sogni, come accade molto spesso, vengono ricordati solo in parte o in piccoli frammenti. Per fare un lavoro sui sogni in Gestalt Therapy non è infatti indispensabile che il sogno sia ricordato per esteso nella sua interezza, il fattore indispensabile è solo il vissuto emotivo che ha lasciato al risveglio, su cui è possibile fare esperienza e strutturare il sogno stesso.

All'interno di questa cornice terapeutica l'esperienza personale soggettiva dei vissuti emotivi legati alle immagini oniriche acquista una fondamentale importanza, sganciandosi dai modelli rigidi, come quello psicanalitico, che considerano determinate immagini generatrici universali di emozioni a senso unico. L'emozione provocata dall'immagine onirica è quindi tale perché collegata a determinate esperienze e vissuti soggettivi delle persone.

In Gestalt Therapy il sogno può essere quindi utilizzato per sciogliere i blocchi psichici e permetterci di uscire da situazioni di *empasse*, in un'ottica di crescita personale e sviluppo esistenziale.

Pierluigi Salvi