



# GUIDA AI SOGNI

IMPARARE A USARE I SOGNI  
PER RISVEGLIARE LA COSCIENZA

LISA BUTTERWORTH  
FOTOGRAFIE DI LISA LINDER

Guido Tommasi Editore

# INTRODUZIONE

---

Tutti noi viviamo vite molto piene quando siamo svegli, ma alcuni di noi vivono intensamente anche durante il sonno. Se avete scelto questo libro, probabilmente siete tra questi, ma se non è così allora potrete far parte del gruppo! Sognare è un'attività che possiamo coltivare e praticare come qualsiasi altro interesse o competenza.

Diversamente dalle vite molto impegnate che conduciamo da svegli, le vite oniriche sono libere dal peso del tempo, dello spazio e perfino del corpo. I nostri sogni ci possono sembrare "reali" o totalmente avulsi dalla realtà. Possono essere avventurosi o molto banali, sereni o terrificanti, ma a parte questo, possono notevolmente chiarire a noi stessi chi siamo e il nostro modo di vivere nel mondo: le relazioni, il lavoro, i desideri e le paure. Possono dare un senso a certe esperienze, rivelare una ferita profonda che non è stata curata e aiutarci a risolvere alcuni problemi. Tanti elementi della vita onirica rimangono un mistero: ignoriamo tantissime cose sul sonno e su come funziona il subconscio, ma i sogni ci mettono a disposizione una ricchezza di

informazioni a cui dobbiamo solo attingere. Già prestare semplicemente attenzione è un primo passo, e da lì accrescere la connessione con i sogni sarà un processo naturale. Quando inizierete a individuare gli elementi scatenanti e i simboli che vi permetteranno di interpretare gli innumerevoli messaggi trasmessi dai sogni notturni, avrete molta più consapevolezza di chi siete e di quale sia la direzione che desiderate dare alla vostra vita. Come dormire meglio (la base stessa del sogno), potenziare i sogni, registrarli, ricordarli, interpretare i loro messaggi e metterli in pratica? Le domande che questo libro affronta sono tante. Scoprirete un mondo inesplorato e favoloso che stimolerà la mente. Pronti? Si parte!



## PERCHÉ SOGNIAMO?

---

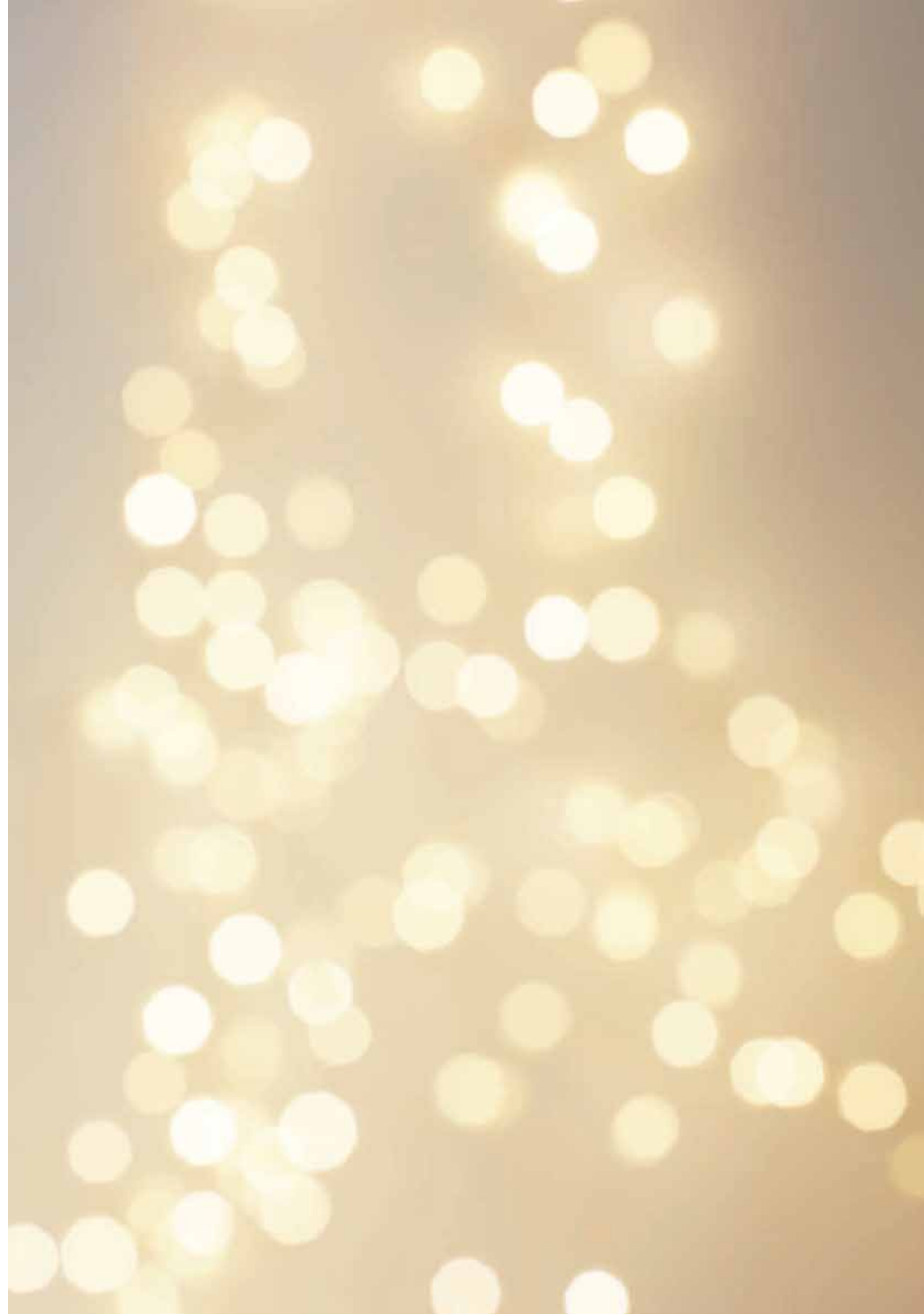
Forse non sappiamo ancora con esattezza cosa sono i sogni, ma ciò non ci impedisce di teorizzare sul perché sogniamo. Ecco alcune teorie su ciò che i sogni possono fare per noi sul piano fisico, mentale ed emotivo.

**Teoria della simulazione delle minacce.** Antti Revonsuo, un neuroscienziato finlandese, ipotizza che la consapevolezza del sogno è un meccanismo biologico di difesa legato all'evoluzione. Il nostro istinto di sopravvivenza ancestrale si serve dei sogni dal contenuto minatorio per simulare i pericoli presenti nel mondo reale, permettendo così ai meccanismi cognitivi del cervello essenzialmente di "esercitarsi" a percepire il rischio e a evitarlo.

**Teoria dell'attivazione-sintesi.** Questa teoria neurobiologica è stata sviluppata dagli psichiatri di Harvard J. Allan Hobson e Robert McCarley, e spiega che i sogni sono il modo in cui il cervello dà un senso alla propria attività, al fatto che i neuroni continuano ad attivarsi molto dopo che ci siamo addormentati. Quando il tronco encefalico si attiva durante la fase del sonno paradossale, rispondono le aree del sistema limbico del cervello, tra cui l'amigdala e l'ippocampo, dove risiedono le emozioni e le sensazioni. Secondo questa teoria, i sogni sono il modo in cui il cervello interpreta questi segnali, un processo fisiologico che scalda i circuiti, per così dire. È per questo, in parte, che i sogni sono così strani: il lobo frontale si ritrova a cercare di dare un senso a un'attività cerebrale del tutto casuale.

**Teoria dell'elaborazione dell'informazione.** Questa teoria contribuisce a spiegare perché sognare può favorire la nostra capacità di apprendere. Avanza l'ipotesi secondo cui il cervello, mentre dormiamo, usa il sonno REM per trasferire alla memoria le informazioni accumulate durante la giornata, smistandole, organizzandole e immagazzinandole. L'informazione utile è consegnata alla memoria, mentre tutto ciò che non è essenziale viene scartato.

**La teoria del sogno secondo Jung.** In parole povere, Jung riteneva che i sogni fossero messaggi dell'inconscio. Benché sia stato Freud a proporre per primo questa idea, la sua visione dei messaggi era piuttosto ridotta (vedi la sua teoria sulla soddisfazione del desiderio a pagina 48). Jung, dal canto suo, credeva che i sogni potessero portare una serie infinita di messaggi e che questi fossero profondamente simbolici, attingendo nell'inconscio collettivo ma anche nelle esperienze estremamente personali di chi sogna.



## VISUALIZZAZIONE E MEDITAZIONE

---

Chiunque abbia avuto problemi legati al sonno sa che, dopo una giornata impegnativa e stressante, rilassarsi progressivamente e chiudere gli occhi appesantiti dal sonno può rivelarsi un processo lungo e difficile. Per fortuna la visualizzazione e la meditazione possono realmente venirci in soccorso.

### UN ANGOLO DI PARADISO

Date una tregua alla mente e ai pensieri incessanti, e adottate l'atteggiamento giusto per accogliere un tranquillo riposo notturno attraverso una visualizzazione rapida ma potente appena prima di andare a dormire. Potete fare questo esercizio seduti in una stanza con una luce soffusa o distesi se siete già a letto. Fate tre respiri profondi, inspirando dal naso ed espirando dalla bocca, in modo da decomprimere tutto il corpo. Chiudete gli occhi e immaginatevi in un luogo che vi trasmette calma. Potrebbe essere una spiaggia, una foresta che conoscete bene, o semplicemente il vostro parco preferito. Ovunque sia, andateci con la mente attivando i sensi. Sentite la sabbia morbida tra le dita dei piedi, il sole che scalda le spalle, l'aria salata, ascoltate il suono rilassante e regolare delle onde, notate l'azzurro brillante del mare. Immaginatevi in questo luogo per diversi minuti: sentirete che il corpo si rilasserà sempre più in profondità.

### LA LUCE DELL'AMORE

Sdraiatevi comodi sulla schiena. Chiudete gli occhi e fate tre respiri profondi, inspirando dal naso ed espirando dalla bocca. Affermate la vostra intenzione di trascorrere una buona notte di sonno e fare sogni interessanti e rilassanti. Riconoscete il fatto che ricorderete i sogni e che non vedete l'ora di trarre da essi degli insegnamenti. Visualizzate una luce bianca brillante al centro del cuore che vibra di calore e di energia positiva e protettiva. Sentite come questa luce inizia a crescere e a dirigersi verso l'addome, poi verso la zona pelvica e a scendere lentamente lungo le gambe, fino a raggiungere tutte le dita dei piedi. Mentre la luce si propaga nel corpo, sentite come rilassa i muscoli, allentando tutta la tensione accumulata e liberando l'energia bloccata. Osservate la luce che si irradia dal centro del cuore e lungo le braccia, fino a raggiungere le dita delle mani, rilassando ogni muscolo al suo passaggio. Si sposta lentamente verso la gola, il collo e la testa, finché tutto il corpo è pieno di luce e completamente rilassato. Ringraziate la luce e abbandonatevi al sonno.



## SACCHETTO PROFUMATO PER SOGNARE

Concedetevi un sonno pacifico e sogni vividi grazie a questa tradizione secolare.



### INGREDIENTI

1 cucchiaio di artemisia secca  
1 cucchiaio di melissa secca  
½ cucchiaio di luppolo secco  
½ cucchiaio di camomilla secca

olio essenziale di lavanda  
o di ylang-ylang (facoltativo)  
un sacchettino di mussola  
un pezzo di giada (facoltativo)

Preparazione: 5 min | Conservazione: da usare subito

Per: 1 sacchetto



Mescolate in una ciotola le erbe secche. Aggiungete una goccia di olio essenziale se lo desiderate e mescolate tutto. Per un profumo più intenso, incorporate un altro paio di gocce di olio essenziale. Trasferite il composto nel sacchetto e inserite anche il cristallo. Chiudete il sacchetto e mettetelo sotto il cuscino per la notte.

## SOGNI IMPORTANTI

---

Non tutti i sogni hanno lo stesso livello di significato, quindi è importante capire alcune delle possibilità che i sogni vi offrono. A quel punto avrete un'idea più chiara di quali siano i sogni a cui prestare attenzione.

### **Sogni che aiutano a elaborare la quotidianità**

Questi sogni sono semplicemente il modo in cui il cervello dormiente codifica l'esperienza vissuta durante una giornata tipo. Possono essere banali e neutri da un punto di vista emotivo, o contenere dettagli ricollegabili agli avvenimenti della giornata. A meno che l'intuito non vi dica di fare attenzione a un particolare elemento, non dedicatevi troppo tempo dopo averli annotati.

### **Sogni legati allo stress**

Sono i sogni con cui il cervello risponde a una giornata, un avvenimento o un periodo stressanti. Possono condurvi a ricercare la causa dello stress e i modi per alleviarlo.

### **Sogni terapeutici**

Il ricercatore Matthew Walker considera la terapia notturna dei sogni (fare un sogno terapeutico) uno strumento utile a superare i traumi, l'afflizione causata da problemi relazionali o qualsiasi altro elemento che ha un effetto negativo su di voi. Questi sogni possono essere vividi e catartici o rarefatti, e vi permettono di normalizzare o elaborare le emozioni che vi affliggono.

### **Sogni messaggeri**

Tutti i nostri sogni agiscono come messaggi dell'inconscio diretti al cervello conscio, ma questi messaggi possono essere particolarmente deliberati e specifici. Forse abbiamo una conoscenza intrinseca di alcune cose, che in stato di veglia la nostra mente rifiuta di accettare o semplicemente non ne è consapevole.

### **Sogni che guidano**

Quando dobbiamo prendere una decisione delicata o abbiamo difficoltà a scegliere quale direzione dare alla nostra vita, i sogni possono essere chiarificatori e offrire anche una guida. Questa guida può arrivare dalla voce interiore o da un altrove.

### **Sogni spirituali**

A volte abbiamo l'impressione che i sogni apportino una saggezza che ha origine al di là del regno fisico. La presenza nei sogni dei nostri cari defunti è sempre qualcosa che vale la pena di analizzare.



## COMPRENDERE LA COSCIENZA

---

Poche cose sono più intime e personali della nostra vita onirica. I sogni sono immagini che vediamo solo noi, generate da esperienze molto personali che facciamo da svegli e modellate unicamente dalla nostra influenza. Ecco perché è utile comprendere i tre livelli della coscienza che Freud ha descritto per primo.

### **Il conscio**

Il conscio è uno stato di consapevolezza. Rappresenta i pensieri che facciamo durante la giornata e comprende tutte le cose che sappiamo di ciò che ci circonda e di cui abbiamo una consapevolezza interiore. È il livello superiore superficiale della nostra coscienza e ciò che ci guida tutti i giorni. Il conscio sa cosa dobbiamo fare, dove dobbiamo essere e come arrivarci.

### **Il subconscio**

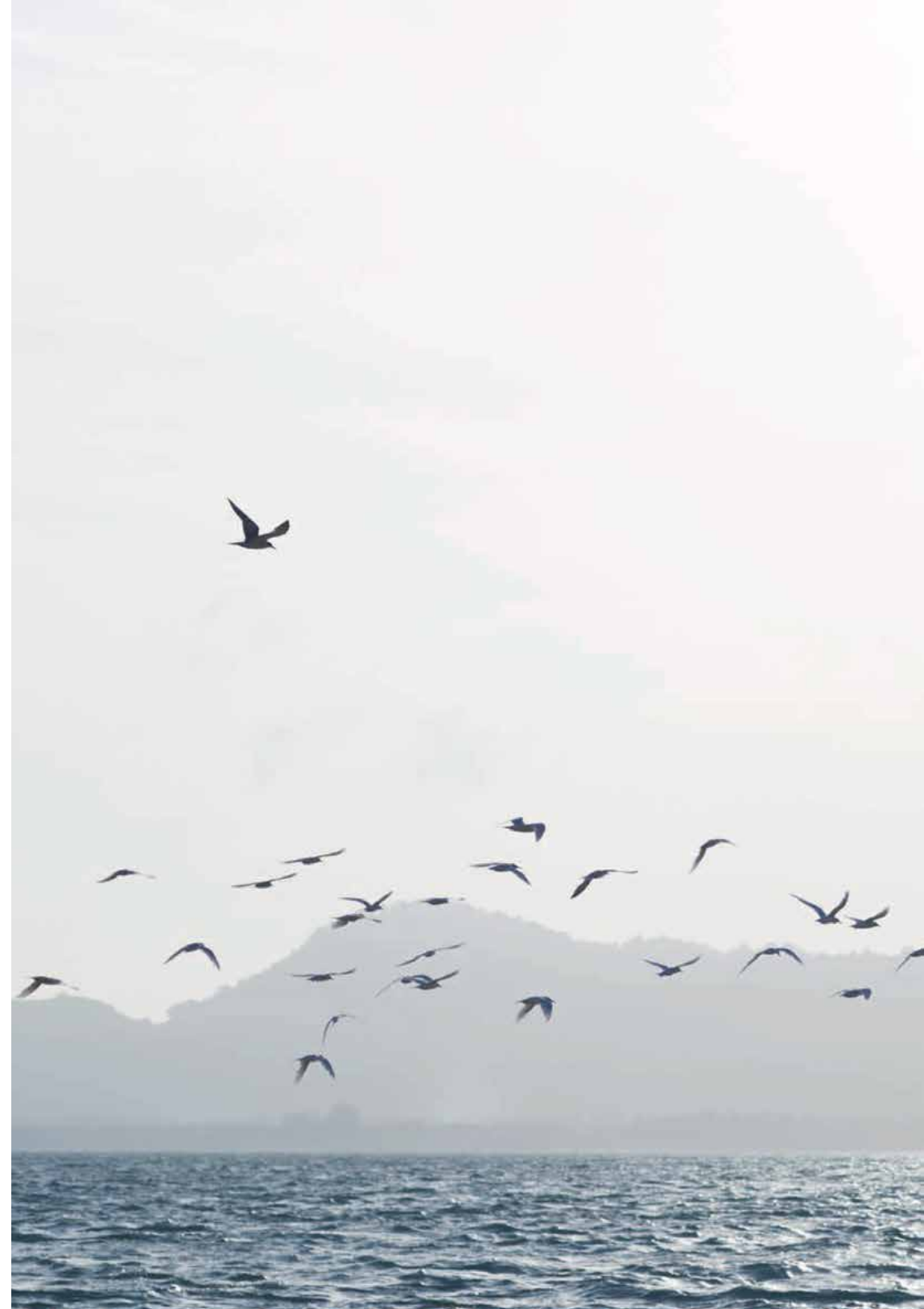
Il subconscio è la cassaforte che racchiude le informazioni appena sotto la mente conscia. È un contenitore gigante di ricordi, di pensieri e di emozioni, appena sotto la superficie della nostra coscienza. L'informazione conservata qui è facilmente recuperabile e, se lo vogliamo, tutto ciò che è nel subconscio può essere riportato a galla nel conscio. La mente conscia, infatti, vi cerca costantemente informazioni durante la giornata. Il subconscio è anche ciò che ci permette di continuare un'attività anche quando la mente conscia pensa ad altro.

### **L'inconscio**

L'inconscio è sotto il subconscio e comprende tutte le cose che sfuggono alla nostra consapevolezza, i nostri ricordi più vecchi. È il recesso più profondo della mente, dove il nostro istinto di sopravvivenza può seppellire esperienze ed emozioni così in profondità da non averne coscienza. Anche se è incredibilmente difficile accedere all'inconscio, i ricordi che custodisce contribuiscono a formare le nostre convinzioni, i nostri comportamenti e le nostre abitudini.

### **Dove intervengono i sogni**

La cosa meravigliosa dei sogni è che sono svincolati dalla realtà, liberi dai limiti della mente conscia – i pensieri e le emozioni di cui siamo fortemente consapevoli – e ci offrono un collegamento diretto con il nostro inconscio, che è inaccessibile quando siamo svegli. Attingono direttamente dalla nostra interiorità. Ecco perché, se iniziamo ad ascoltarli, possono offrirci un'esperienza estremamente ricca di insegnamenti.





DATE AI SOGNI L'ATTENZIONE CHE MERITANO  
E SCOPRIRETE VOI STESSI IN UN MODO  
MERAVIGLIOSO E SORPRENDENTE.

Ogni notte i sogni aprono una porta sul nostro subconscio, permettendoci di capire meglio noi stessi e di migliorare la nostra vita. Dall'**alimentazione** agli **oli essenziali** passando per l'**analisi dei sogni**, questo libro è una guida per migliorare la qualità del sonno e beneficiare appieno dei messaggi trasmessi dalla vita onirica.

ISBN: 978 88 6753 369 5



18 €  
IVA INCLUSA



Guido Tommasi Editore

[www.guidotommasi.it](http://www.guidotommasi.it)