



**UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA**

**Dipartimento di Psicologia**

**Corso di laurea in Scienze psicologiche dello sviluppo, della personalità  
e delle relazioni interpersonali**

**Elaborato finale**

**La tecnica del Social Dreaming: analisi e valenza  
terapeutica**

**The Social Dreaming technique: analysis and therapeutic value**

*Relatore*

**Prof. Gianluca Gini**

*Laureanda: Eleonora Centomo*

*Matricola: 2012123*

Anno Accademico 2022/2023



## INDICE

|   |    |
|---|----|
| <b>INTRODUZIONE</b> .....                                       | 5  |
| <br><b>CAPITOLO 1 – I SOGNI DAL PUNTO DI VISTA SCIENTIFICO</b>  |    |
| 1.1 “L’interpretazione dei sogni” di Freud.....                 | 7  |
| 1.1.1 Metodo di interpretazione dei sogni.....                  | 8  |
| 1.2 La neurologia del sonno e dei sogni.....                    | 9  |
| 1.3 Teorie sulla funzione dei sogni.....                        | 12 |
| <br><b>CAPITOLO 2 – IL SOCIAL DREAMING</b>                      |    |
| 2.1 Che cos’è il Social Dreaming?.....                          | 16 |
| 2.2 Matrice del Social Dreaming.....                            | 17 |
| 2.2.1 Inizio.....   | 18 |
| 2.2.2 Svolgimento.....  | 19 |
| 2.2.3 Fine.....   | 20 |
| 2.3 Social Dreaming nel ventunesimo secolo.....                 | 21 |
| <br><b>CAPITOLO 3 – VALENZA TERAPEUTICA DEL SOCIAL DREAMING</b> |    |
| 3.1 Social Dreaming nelle istituzioni e nelle associazioni..... | 25 |
| 3.2 Il Social Dreaming e la realtà sociale.....                 | 26 |
| <br>Conclusione.....  | 29 |
| Ringraziamenti.....   | 31 |
| Bibliografia.....   | 33 |



## INTRODUZIONE

Concludere tre anni di studio nella facoltà di psicologia con un approfondimento di un tema a scelta mi offre la possibilità di promuovere la tecnica di Gordon W. Lawrence, purtroppo ancora poco conosciuta, del *Social Dreaming*. Quest'ultima è stata utilizzata per la prima volta negli anni Ottanta del Novecento all'interno dell'Istituto Tavistock di Londra, nel quale Lawrence lavorava. L'ipotesi alla base di questa particolare tecnica è che la condivisione di sogni e di libere associazioni all'interno di un contesto grupppale possa consentire l'emergere della profonda connessione che lega l'inconscio di ciascun essere umano con il proprio contesto sociale di appartenenza.

Sono entrata a conoscenza della tecnica del Social Dreaming solamente nel febbraio di quest'anno (2023) tramite un "passa parola" online del progetto del Dott. Adriano Legacci, psicoterapeuta e sessuologo operante a Padova, di creare una nuova matrice di Social Dreaming. L'invito si estendeva a studenti e studentesse di psicologia interessati al mondo onirico e un primo incontro conoscitivo si sarebbe svolto il 17 febbraio nello studio del Dott. Legacci. Fin da subito, l'idea di partecipare ad un progetto simile ha destato in me grande curiosità. Prendere parte ad una matrice di Social Dreaming mi ha permesso di costruire un'opinione personale circa l'impatto di tale esperienza nei singoli partecipanti e nel gruppo. Nel lavoro che seguirà quest'introduzione, le mie considerazioni in merito alla tecnica di Lawrence verranno arricchite da un'individuazione e rielaborazione di nozioni bibliografiche.

Il primo capitolo precede il quadro del Social Dreaming focalizzandosi sul tema del sonno e dei sogni. Verrà inizialmente menzionato il saggio novecentesco di Sigmund Freud, *L'interpretazione dei sogni*, fino ad arrivare alle scoperte scientifiche più recenti. Una descrizione neurologica permetterà inoltre di mantenere un punto di vista obiettivo e di illustrare i diversi stadi che caratterizzano il sonno dell'essere umano. Inoltre, verranno citate diverse ipotesi circa la funzione dei sogni assieme alle relative critiche che tutt'ora impediscono di avere chiara la motivazione che ci porta a sognare.

Il secondo capitolo, invece, si avvale di libri, articoli scientifici e siti web per fornire una rappresentazione quanto più completa possibile circa la matrice e la tecnica del Social

Dreaming. Per questioni pratiche, la descrizione della matrice verrà suddivisa in tre parti distinte: inizio, svolgimento e fine. Si riporteranno infine due esempi di applicazione del metodo di Social Dreaming nel ventunesimo secolo.

Infine, nel terzo e ultimo capitolo si vuole dimostrare come il metodo di Lawrence possa essere utilizzato nell'ambito organizzativo e istituzionale, oltre che nel contesto sociale, e avere un impatto positivo su chi la sperimenta.

Gli obiettivi di questa tesi sono principalmente due: la promozione di un metodo poco conosciuto e l'indagine della sua valenza terapeutica.

## Capitolo 1 – I sogni dal punto di vista scientifico

### 1.1 “L’Interpretazione dei sogni” di Freud

L’*interpretazione dei sogni* di Sigmund Freud rappresenta un caposaldo della ricerca in merito al campo onirico. La sua prima edizione è stata pubblicata nel 1899, periodo in cui la psicologia era ancora agli esordi e non si avevano molte informazioni inerenti al sogno. Freud teorizzò la psicoanalisi proprio per superare i limiti delle scoperte scientifiche di allora. Secondo lui, l’interpretazione dei sogni rappresenta la “via regia” che permette di accedere alle attività inconscie della mente e in particolare ai conflitti psichici interni alla base dei disturbi nevrotici. Mentre si sogna emergono infatti le pulsioni più inopportune e i desideri più profondi che vengono soddisfatti grazie ad Es, l’istanza psichica più primitiva. Approfittando del fatto che i meccanismi di difesa esercitano un controllo minore sulla psiche mentre si dorme, Es sfrutta i sogni per far emergere le pulsioni più astratte e irrazionali dell’individuo, soprattutto quelle legate alla sfera sessuale, ottemperando così al principio del piacere.

Oltre alla soddisfazione di desideri inconsci, il sogno permetterebbe anche di proteggere il sonno. Ad esempio, parte del materiale onirico viene ricavato da quelle che Freud definisce “fonti di stimolo psichiche”, esterne, interne o organiche, che rischierebbero altrimenti di svegliare la persona. Se durante il sonno un organo si trova in uno stato di eccitazione, di attività oppure di disturbo, nel sogno si possono riscontrare immagini associate alla funzione tipicamente svolta da tale organo.

Alla creazione di un sogno contribuisce anche la memoria: ricordi a breve termine o a lungo termine, in particolare quelli provenienti dalla vita infantile, possono infatti “infiltrarsi” nei sogni, indipendentemente da quanto tali informazioni siano accessibili allo stato di veglia e da quanto vengano considerati significativi dalla persona.

Per quanto riguarda la memoria a breve termine, Freud parla di “residui diurni”, ossia «*processi di pensiero affettivamente investiti che hanno avuto luogo durante il giorno e che, avendo resistito al generale abbassamento di energia del sonno, esercitano di conseguenza la funzione di suscitatori del sogno*» (Nagera, 1978, p.42). I residui diurni da soli non sono sufficienti a generare un sogno, ma rivestono comunque una funzione fondamentale per il lavoro onirico.

Come è vero che mentre dormiamo Es riesce a manifestarsi attraverso la soddisfazione dei desideri, è anche vero che, non appena torniamo in stato di veglia, Io e Super-Io intervengono immediatamente per farci dimenticare ciò che abbiamo sognato. Queste ultime istanze, infatti, sono in grado di modificare il contenuto onirico adeguandolo alla realtà esterna e interna della persona, come alla morale e alla fede, mettendo in atto quella che Freud definisce “censura”. La censura non è altro che un meccanismo di difesa che protegge l’individuo da ciò che la sua coscienza altrimenti non sarebbe in grado di riconoscere ed elaborare; molti contenuti inconsci potrebbero infatti essere associati ad eventi traumatici vissuti durante l’infanzia e successivamente rimossi dalla memoria per salvaguardare la psiche. A causa della censura può capitare non solo di perdere una buona parte di materiale onirico, ma anche semplicemente di dimenticare di aver sognato. Anche quando ricordiamo un sogno raramente il “contenuto manifesto”, ossia ciò che ricordiamo, coincide con il “contenuto latente”, che include i pensieri e desideri reali del sogno e che resta inconsapevole se non si applica un lavoro di interpretazione analitico.

#### *1.1.1. Metodo di interpretazione dei sogni*

Per quanto riguarda la tecnica di interpretazione dei sogni, Freud non è stato di certo il primo a chiedersi come fare. Prima di lui, i procedimenti popolari utilizzati erano principalmente due (Freud, 1899/2017, pp. 89-96):

- interpretazione simbolica dei sogni
- metodo di decifrazione

Mentre il metodo simbolico prendeva in considerazione il sogno per intero e cercava di trovare un contenuto simile e per certi versi più comprensibile, il metodo di decifrazione considerava più aspetti del sogno separatamente. Indubbiamente, nessuna delle due modalità popolari può essere utilizzata per un’analisi scientifica sull’argomento, anche se l’interpretazione di Freud si accosta molto alla tradizione popolare della decifrazione. La sua tecnica prende spunto principalmente dal metodo psicoanalitico delle libere associazioni, di cui egli stesso faceva uso nel trattamento dei pazienti nevrotici. Nel corso delle sedute in cui si utilizzano le libere associazioni, molte volte il sogno si presenta allo

stesso livello degli altri sintomi e come questi ultimi può essere scomposto e interpretato, permettendo così alla persona di guarire dal proprio malessere. Infine, attraverso l'ascolto delle spontanee rappresentazioni mentali del paziente diventa possibile giungere a delle "rappresentazioni centrali". *«Da tali temi centrali (...) l'analista può dedurre il desiderio inconscio rimosso, di norma di natura infantile sessuale (e a volte ostile), che è la forza motrice del sogno e ne costituisce il significato latente».* (Nagera, 1978, p.110)

Per concludere, nonostante oggi molti psicoanalisti si distaccano molto dalla teoria freudiana, è innegabile che un'interpretazione onirica possa essere in grado di aiutare il terapeuta a ricostruire processi intrapsichici più ampi nel paziente e a collaborare con lui per permettergli di raggiungere una reintegrazione psichica. Il metodo delle libere associazioni di Freud, con il corrispondente presupposto dell'"attenzione fluttuante" dell'analista, permette inoltre di creare un contesto all'interno del quale le personalità e i pregiudizi teorici del paziente e del terapeuta rappresentino fenomeni attivi e analizzabili del processo terapeutico piuttosto che sue interruzioni o imposizioni. (Aron, 1990).

## **1.2 La neurologia del sonno e dei sogni**

Per analizzare i sogni da un punto di vista scientifico è necessario comprendere a livello neurologico cosa succede mentre dormiamo e mentre sogniamo. Dopo la pubblicazione de *L'interpretazione dei sogni* da parte di Freud, molti analisti hanno cominciato ad interessarsi al mondo onirico. Nel 1913 lo psicologo francese Henri Piéron ha definito il sonno come *«uno stato fisiologico periodicamente necessario, con una ciclicità relativamente indipendente dalle condizioni esterne e caratterizzato da una interruzione dei complessi rapporti sensoriali e motori che collegano il soggetto con il suo ambiente»* (<https://altrimondi.altervista.org/definizione-del-sonno-stato-comportamentale>). Rispetto allo stato di veglia, mentre dormiamo siamo molto meno recettivi nei confronti degli stimoli provenienti dall'esterno. Tuttavia, il nostro livello di sensibilità rispetto ai fenomeni esterni è dinamico e varia soprattutto in base allo stadio di sonno in cui ci si trova.

In primo luogo, è fondamentale distinguere i due stati principali del cervello che si susseguono mentre dormiamo: sonno non-REM e sonno REM (ossia *Rapid Eyes*

*Movement*). La differenza principale tra le due fasi sta nel fatto che nel sonno non-REM il cervello sembra fermarsi, i neuroni lavorano il minimo e i muscoli sono rilassati, mentre nella fase REM si osservano fenomeni quali, ad esempio, movimento oculari rapidi, un aumento di frequenza e un'irregolarità dei ritmi respiratori e cardiaci, un'attività elettrica simile alla veglia e una diminuzione del tono muscolare (Sbrescia, 2012). Il corpo, ad eccezione dei muscoli respiratori e degli occhi, è quasi totalmente paralizzato e non si presentano eventuali aggiustamenti di postura come nel sonno non-REM. Il sonno REM può essere definito come “sonno paradossale” proprio per gli alti livelli di consumo di ossigeno e di attività neurale rilevabile tramite elettroencefalogramma (da qui in poi “EEG”). Il cervello sembra fare di tutto fuorché riposare.

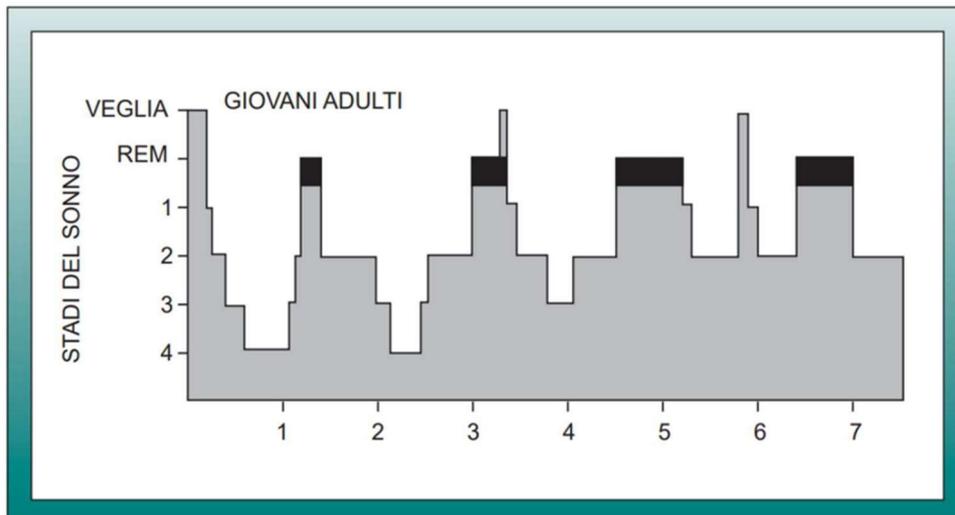
L'interesse da parte delle neuroscienze per i sogni iniziò proprio con la scoperta del sonno REM, avvenuta nel 1953 da parte di Aserinsky e Kleitman, i quali notarono una marcata corrispondenza tra sonno profondo e movimenti oculari più rapidi, contrazioni articolatorie e tracciati EEG simili a quelli rilevabili durante lo stato di veglia. Tale scoperta portò la psicologia europea, prima focalizzata quasi unicamente sul sonno, a considerare anche il sogno e le sue funzioni. Sempre lo psicologo Nathaniel Kleitman, considerato il padre della ricerca sul sonno, assieme al collaboratore Dement (1957; 1965) dimostrò che svegliando una persona durante il sonno REM è molto probabile che essa sia in grado di riportare dei sogni in modo dettagliato. Tuttavia, la scienza ha successivamente dimostrato che sogno e sonno REM non sono necessariamente interdipendenti: il cervello umano è in grado di generare esperienze oniriche durante entrambe le fasi del sonno, anche se solo il sonno REM sembra offrire le condizioni di attivazione corticale sufficienti per permettere di ricordare e raccontare un sogno (Antrobus, 1986). Inoltre, meccanismi del cervello anteriore che si sono dimostrati necessari per la produzione dei sogni non sembrano esserlo invece per il sonno REM (Solms, 2003).

Durante il “ciclo del sonno”, sonno non-REM e sonno REM si succedono ciclicamente all'incirca ogni 90 minuti. Solitamente, quando ci addormentiamo entriamo in fase non-REM, che in media occupa il 75% del sonno totale e si suddivide a sua volta in quattro stadi distinti:

1. Il primo stadio è un sonno di transizione, durante il quale lentamente ci rilassiamo e occupa solo il 3-8% del sonno totale. Esso è caratterizzato da una distensione progressiva dei muscoli, dal rallentamento del respiro, che diventa più regolare e meno profondo a causa della diminuzione delle richieste metaboliche del corpo, dal rallentamento dei movimenti oculari e della frequenza cardiaca. In questo stadio, essendo quello più leggero, è facile essere svegliati.
2. Il secondo stadio è leggermente più profondo rispetto al primo e può durare 5-15 minuti. Esso ricopre il 45-55% del tempo totale di sonno in cui progressivamente si riduce il contatto con l'ambiente esterno mentre la muscolatura si rilassa: è possibile che si verifichino contrazioni muscolari in quanto ci si trova in uno stadio transitorio verso la fase del sonno profondo. I movimenti oculari, invece, cessano quasi completamente.
3. Durante il terzo stadio l'EEG inizia a produrre ritmi lenti e di grande ampiezza e i movimenti degli occhi e del corpo in generale sono scarsi.
4. Il quarto stadio è quello più profondo, con ampi ritmi EEG. Assieme al terzo stadio, esso ricopre circa il 15-20% del tempo di sonno e durante il primo ciclo può durare dai 20 ai 40 minuti. L'insieme degli stadi 3 e 4 viene definito "sonno ad onde lente".

Dopo l'addormentamento, il sonno progredisce gradualmente attraverso i quattro stadi del sonno non-REM. Una volta concluso il quarto stadio si ritorna al terzo e al secondo per poi entrare in un breve periodo REM; questo ciclo si ripete fino al risveglio. Con l'avanzare della notte si riduce la durata del sonno non-REM, in particolare degli stadi tre e quattro, e aumentano i periodi REM, che possono arrivare a durare dai 30 ai 50 minuti. La metà del sonno REM si verifica durante l'ultimo terzo della notte.

A partire dall'analisi macrostrutturale del sonno è possibile ottenere un ipnogramma, ossia un grafico che rappresenta la cosiddetta "architettura del sonno", ovvero la composizione, la rappresentazione e la continuità delle varie fasi del sonno (fig.1).



*Figura 1. Ipnotogramma di un giovane adulto*

Durante il sonno REM la persona perde la connessione con il mondo esterno e un risveglio brusco durante questo stadio potrebbe confonderla e disorientarla. Il fenomeno della “paralisi del sonno”, ad esempio, è causato da una brusca interruzione del legame tra realtà e sogno che porta il soggetto ad avere vere e proprie allucinazioni, spesso terrificanti.

### **1.3 Teorie sulla funzione dei sogni**

Passiamo dormendo circa un terzo della nostra vita, ma perché dormiamo? Quali sono le funzioni dei sogni? Malgrado molti anni di ricerca, ad oggi siamo sicuri soltanto del fatto che il sonno consente di vincere la sonnolenza. In antichità, era comune tra i diversi popoli concepire il sogno come una finestra su altri mondi più elevati o come una fonte di informazioni, di guida, di potere o di illuminazione. Queste interpretazioni, però, non sono condivise dalle moderne teorie scientifiche. Come per il sonno, anche per il sogno abbiamo a disposizione molteplici teorie e ricerche raggruppabili in base alla funzione generale attribuitagli. Di seguito si elencheranno quattro possibili finalità dei sogni assieme alle critiche che rendono difficile stabilire quale sia tra queste l’opzione più plausibile:

#### *- Funzione di regolazione emotiva*

L'ipotesi secondo cui i sogni sono importanti per la salute emotiva è quella che più si avvicina alla teoria psicoanalitica di Freud. Alcuni studiosi, ad esempio, sostengono che i sogni potrebbero agire come una terapia cognitivo-comportamentale nel trattamento delle fobie, fornendo cioè uno spazio sicuro in cui l'individuo può approcciarsi alle cose temute al fine di renderle meno spaventose (Scarpelli et al., 2019). Tuttavia, non è mai stato dimostrato con certezza che le paure degli incubi corrispondano al tipo di fobie affrontate nella veglia dalla persona e nemmeno che gli incubi in generale attenuino delle paure. Un'altra teoria considera i sogni come un "termostato emozionale" che regola le emozioni (Cartwright, 2005): durante la notte avviene infatti un'attenuazione dell'umore sia per quanto riguarda le emozioni positive sia per quelle negative. Nel caso delle persone depresse, la scienza ha dimostrato che sognano in media fino a tre volte in più rispetto a chi non soffre di depressione, quasi come se il cervello utilizzasse i sogni per gestire le emozioni negative (Cartwright, 2010), anche se l'aumento del sonno REM riscontrato nei soggetti depressi comporta un maggior senso di stanchezza e turbamento durante il periodo di veglia. Ad ogni modo, non abbiamo prove empiriche per affermare che la funzione dei sogni sia specificatamente quella di risolvere conflitti emotivi; ciò di cui siamo certi è che i sogni sono in grado di influenzare le emozioni.

#### *- Funzione di consolidamento della memoria*

Forse la principale teoria contemporanea in merito alla funzione onirica è quella secondo cui i sogni permettono il consolidamento e l'archiviazione della memoria tramite l'accesso a ricordi precedentemente immagazzinati e al loro conseguente rinforzo, oppure tramite la loro integrazione con ricordi più vecchi. La scienza è riuscita in diverse occasioni a dimostrare come il sonno REM sia in grado di rafforzare la memoria. In particolare, si è notato come la fase REM faciliti l'apprendimento nel caso di compiti che richiedono uno sviluppo di abilità percettivo-procedurali, verbali-procedurali o cognitivo-procedurali (Kuiken, 2009). C'è una significativa linea di ricerca da cui attinge questa ipotesi, compresi molti studi di neuroimaging, ma c'è anche molto dibattito. La maggior parte dei sogni non coinvolgono affatto ricordi specifici, rendendo quindi il rinforzo di nuovi ricordi uno scopo discutibile dei sogni. Inoltre, questi studi di neuroimaging si

basano sull'attivazione di aree rilevanti per la memoria, ma ciò non significa necessariamente memorizzazione, riproduzione o integrazione con i ricordi esistenti.

- *Funzione di oblio selettivo*

Nel 1983, Crick e Mitchison hanno proposto l'ipotesi di "apprendimento inverso", secondo cui lo scopo del sogno è quello di rimuovere le connessioni "indesiderabili" e aiutare il cervello a "disimparare". Senza questo oblio selettivo il nostro cervello potrebbe finire sovraccaricato da connessioni inutili ed improduttive. La ricerca neuroscientifica contemporanea non nega né la funzione di consolidamento né quella di dimenticanza dei ricordi, sebbene entrambe le teorie siano prevalentemente associate al sonno piuttosto che al sogno nello specifico. Nonostante ciò, non abbiamo prove significative che confermino quest'ipotesi.

- *Funzione di preparazione per i problemi del mondo reale*

Alcuni studi contemporanei sostengono l'ipotesi per cui i sogni agiscono come stati proto-conscienti per preparare le attività durante la veglia (Hobson, 2009). Si potrebbe infatti credere che i sogni abbiano una funzione evolutiva che porti la persona a "sognare strategie per il successo" di notte e che tali strategie possano venire utilizzate in fase di veglia. Questa visione è stata negli anni supportata da diverse ricerche e studi che hanno trovato altresì un'associazione dei sogni con la presenza di conflitti irrisolti e/o fattori di stress (Zadra et al., 2006). Tuttavia, non abbiamo prove certe che ci permettano di definire il sogno come un meccanismo di difesa biologico utile per l'evoluzione della specie. Inoltre, la maggior parte delle volte i comportamenti attuati nei sogni per risolvere un problema non vengono mai utilizzati nella veglia: il 50-60% dei sogni ricorrenti non sembra avere una diretta associazione con la teoria della simulazione della minaccia (Zadra, 1996).

Un'ulteriore ipotesi, l'*ipotesi del sognare sociale*, verrà discussa nel prossimo capitolo.

Per concludere, esistono molteplici teorie sulla funzione del sogno e ancora oggi non sappiamo quale sia la più valida. Solo una cosa è certa: sognare è necessario. Attraverso un esperimento si è dimostrato come, svegliando i partecipanti non appena entravano nel sonno REM, questi tendevano nelle notti successive a sognare di più, quasi come se fosse un bisogno fisiologico compensare la carenza di sonno REM (Piccini, 2003).

## Capitolo 2 – Il Social Dreaming

### 2.1 Che cos'è il Social Dreaming?

Secondo la teoria di Sigmund Freud, a cui è stato fatto riferimento nel capitolo precedente, per valutare il benessere di una persona è necessario tenere in considerazione anche il contesto sociale a cui appartiene. Dopo Freud, lo psicoanalista Wilfred Bion (1897-1979) introdusse nella psicologia moderna il concetto di “psicoanalisi di gruppo”. Nel suo libro *Esperienze nei gruppi* (1961) l'individuo viene definito come essere sociale psicologicamente radicato nel gruppo di cui fa parte e, sulla base di ciò, viene sostenuta l'efficacia della terapia di gruppo in cui le interpretazioni dell'analista si rivolgono principalmente alle dinamiche gruppali, piuttosto che a quelle individuali. A tal proposito, Bion riteneva che in fase di creazione e sviluppo di un gruppo terapeutico si crea una sorta di “mentalità gruppale” che integra pensieri, volontà e impulsi di ogni partecipante. Alle volte può succedere che questa mentalità di gruppo entri in conflitto con i temperamenti dei singoli alimentando una sensazione di disagio; in questi casi è fondamentale che il terapeuta sappia gestire appropriatamente i disaccordi, in modo che questi non rappresentino una minaccia per il processo. Secondo Bion, l'essenza della mentalità gruppale può essere qualificata attraverso i cosiddetti “assunti di base”, ossia i meccanismi di difesa che controllano le angosce dovute alla partecipazione al gruppo. Tali assunti di base sono inconsci e spesso si allontanano dalle idee razionali dei membri (Schiavone, 2017). Tuttavia, una loro individuazione e interpretazione consente al terapeuta di guidare il gruppo nel processo di consapevolizzazione e i partecipanti impareranno così ad approcciarsi agli aspetti più illogici e impulsivi della propria personalità e di quella altrui.

Come Bion, anche l'autore Gordon W. Lawrence (1934-2013) si interessò allo studio dei gruppi. Nel 1982, mentre dirigeva la *Tavistock Institute* di Londra, Lawrence e la sua collega Patricia Daniel avviarono il “Progetto di Social Dreaming e Creatività” per verificare l'*ipotesi del sognare sociale*, la quale sostiene che i sogni includono informazioni strettamente connesse alla realtà sociale dei sognatori. Tuttavia, «a quel tempo era difficile lavorare con i sogni, poiché l'analisi del singolo sognatore era un tabù» (Lawrence, 2005, p.6). Lawrence era consapevole, grazie ai suoi studi

antropologici, del fatto che tradizionalmente il racconto dei sogni permetteva di giungere ad una forma di conoscenza collettiva, ma ciò non dispensava un'evidenza sufficiente per supportare e giustificare il suo progetto. A far la differenza fu *The Third Reich of Dreams* (1968), libro scritto dalla giornalista tedesca di origini ebraiche Charlotte Beradt (1907-1986) contenente numerosi sogni fatti dai pazienti di alcuni medici (amici di Beradt) prima e durante la dittatura nazista che anticipavano e simboleggiavano in modo evidente la società totalitaria tedesca di quel periodo. La lettura del libro di Beradt incentivò Lawrence e Daniel a dare vita al loro progetto.

Con il passare del tempo, il Social Dreaming si è sviluppato grazie alle esperienze condotte in diversi contesti e paesi del mondo. In Italia, ad esempio, il Social Dreaming si è diffuso a partire dal 2001, anno in cui fu pubblicata la traduzione italiana del libro *Social Dreaming work* di Lawrence. In quel periodo in Italia erano già attivi numerosi gruppi terapeutici in cui si dava ascolto anche ai sogni dei partecipanti, considerati come «una finestra sulle sue [del gruppo] costellazioni emotive inconsce in costante movimento» (Baglioni e Fubini, 2017, p.4). L'accoglienza del Social Dreaming in Italia avvenne quindi in una modalità più naturale rispetto che in altri paesi europei e necessitava, per potersi divulgare, un profondo cambiamento culturale. Se infatti all'inizio del secolo scorso si riteneva che la mente umana fosse fondata sull'ordine e sulla certezza, nel ventunesimo secolo prevale una visione opposta che la ritiene dominata dal caos, dall'incertezza e di conseguenza impossibile da comprendere e descrivere totalmente (Briggs & Peat, 2000). L'attuale complessa percezione della mente favorisce l'impiego della tecnica di Social Dreaming.

## **2.2 Matrice del Social Dreaming**

Il Progetto originale “Social Dreaming e creatività” di Lawrence e Daniel consisteva in una matrice composta da tredici partecipanti con formazioni professionali e provenienze etniche differenti. Gli incontri previsti erano otto, con cadenza settimanale. Il termine “matrice” venne ricavato dalla teoria di Foulkes (1964) con l'obiettivo di riuscire a differenziare la tecnica del Social Dreaming dalla comune dimensione relazionale

grupuale e dalle sue dinamiche. La matrice di Lawrence si riferisce a «*un posto dal quale nasce qualcosa*» (Neri, 2002, p.7), in grado di stimolare la produzione di fantasie, pensieri e sogni da parte dei partecipanti. In altri termini, si può considerare la matrice come un “fenomeno transizionale” (Winnicott, 1971), uno spazio culturale nel quale si creano delle connessioni con altri esseri umani attraverso l’esperienza soggettiva del sogno.

La matrice del Social Dreaming è regolata da un *setting*, seppur non esista una modalità universale per metterla in pratica. Per questo motivo si è scelto di far riferimento alla procedura adottata dal dott. Adriano Legacci, psicologo e psicoterapeuta operante a Padova, in una serie di incontri iniziati in data 17/02/2023. Il *setting* di riferimento ha preso luogo nello studio personale del dott. Legacci, in cui due divani e sei poltrone furono disposti circolarmente, e si è suddiviso in otto incontri conclusi il 21/04/2023, ciascuno dalla durata di un’ora e quarantacinque minuti. Le otto sedute sono state anticipate da un incontro di presentazione. Il gruppo era formato da nove partecipanti, studenti/esse (o ex studenti/esse) della facoltà di psicologia dell’Università di Padova, e da un *host*, ossia il terapeuta che aveva la funzione di interpretare i sogni e le relative associazioni in termini gruppalmente e di creare un assetto mentale analogo nei sognatori.

Per offrire una descrizione della matrice di riferimento in modo puntuale e scrupoloso si propone una suddivisione di essa e di ogni singola seduta in tre parti distinte: inizio, svolgimento e fine.

### 2.2.1 Inizio

Prima dell’avvio dell’esperienza vera e propria di Social Dreaming, il dott. Adriano Legacci ha organizzato un incontro introduttivo in cui sono state spiegate sinteticamente le premesse fondamentali del progetto, ossia (Baglioni & Fubini, 2017):

- Il Social Dreaming si concentra sul significato sociale o sistemico del sogno, non sul sognatore.
- Ad ogni partecipante e in ogni matrice è richiesto di contribuire ai propri sogni e a quelli altrui attraverso libere associazioni.
- Non va indagato prematuramente il significato dei sogni, che devono essere lasciati “liberi di lavorare”.

- Non si dovrebbero nutrire aspettative sull'esito dell'esperienza.

I presenti erano liberi di fare domande inerenti al progetto mentre l'*host* raccoglieva, tramite una serie di domande rivolte a ciascuno, informazioni personali di diverso genere al fine di fare una "selezione" dei futuri partecipanti all'esperienza. Tale valutazione si è basata su diversi criteri (riservati), in particolare sulla frequenza con cui i ragazzi e le ragazze ricordavano generalmente i propri sogni.

Una volta formato il gruppo ufficiale si è dato avvio alla matrice di Social Dreaming. Ogni seduta iniziava con la condivisione di un "primo sogno", fatto preferibilmente nell'ultima settimana (quindi dopo l'ultimo incontro) dal quale si sviluppavano poi una serie di libere associazioni che analizzate nel loro insieme permetteranno di «*scoprire legami e connessioni e forse rivelare pensieri nuovi*» (Baglioni & Fubini, 2017, p.9). Il primo sogno è particolarmente importante in quanto crea una sorta di legame implicito tra il suo contenuto e quello dei sogni e delle considerazioni successive (Blanco, 1988). Generalmente, il flusso del discorso di ogni incontro viene determinato dal materiale che interessa di più ai partecipanti, nonostante è bene sottolineare che tutti i sogni contribuiscono a creare l'immagine multidimensionale complessiva e «*coesistono tutti nello spazio dei molti*» (Baglioni & Fubini, 2017, p.6).

### 2.2.2 Svolgimento

Nel mezzo di una seduta si crea uno stato di "assenza di ego" (Noack, 2010) durante il quale si aprono riflessioni collettive che facilitano l'accesso all'inconscio. Proprio a causa del temporaneo "indebolimento" dell'Io, i partecipanti vanno protetti sia dai contenuti potenzialmente traumatici che emergono durante il dialogo sia dalle complesse dinamiche che potrebbero generarsi, come litigi e incomprensioni. Per fare un esempio, in una delle ultime sedute della matrice il dott. Legacci ha fatto notare al gruppo come si stava progressivamente creando una situazione di invidia reciproca tra due partecipanti, che se non fosse stata adeguatamente riconosciuta e affrontata avrebbe potuto ostacolare lo sviluppo del legame interpersonale.

Le libere associazioni consentono di dar voce ai pensieri e alle emozioni che emergono durante una matrice, spesso condivisi da più membri contemporaneamente (Gaburri,

1992; 2002), diventando così “la più sovversiva delle attività” (Lawrence, 2005, p. 42). Risulta però essenziale che ogni partecipante assuma una posizione attiva e dev’essere quindi premura del terapeuta impedire che il dialogo avvenga solo tra poche persone. Ogni cosa che emerge in seduta viene analizzata in relazione con le altre in modo da individuare il comune denominatore tra loro, questo perché la tecnica del Social Dreaming, come è già stato detto, si focalizza sugli elementi sociali per poter osservare da una diversa prospettiva il contesto in cui essa si sviluppa.

### *2.2.3 Fine*

Al termine di ogni incontro si dedica dello spazio alla riflessione su quanto emerso. Ciò consente il “risveglio della coscienza” (similmente al risveglio dopo una notte di sonno), che avviene in modo graduale anche grazie alla condivisione delle sensazioni provate dai partecipanti durante la seduta e alla loro elaborazione. Spesso in questa fase succede che, oltre alla coscienza, si “risvegliano” anche le insicurezze e i sensi di colpa dovuti probabilmente al “ritorno dell’ego” (per riprendere lo stato di “assenza di ego” citato precedentemente).

*M.: Ho l'impressione di aver detto troppo in questo incontro. Ora sono stanca.*

*E.: Mi sento frustrata, mi sono messa molto in gioco oggi e non so cosa posso fare più di così.*

*A: Mi sento nervoso e mi fa male lo stomaco. L'argomento che M. e C. hanno fatto emergere attraverso i loro sogni ha risvegliato in me diversi ricordi ed emozioni negative.*

*E.: Ho mal di testa e mi sento in colpa perché oggi non sono riuscita a condividere con voi un sogno, non me la sentivo e avevo paura del vostro giudizio.*

*G.: Sono felice di essere qui. Ascoltandovi conosco voi e conosco me stesso.*

Le emozioni che si manifestano durante una seduta sono talmente intense che talvolta comportano sintomi fisici e il riconoscimento di questi ultimi permette di comprendere

quanto mente e corpo siano profondamente connessi. Risulta perciò fondamentale dare ascolto alle sensazioni fisiche tanto quanto ai pensieri e alle emozioni.

### 2.3 Social Dreaming nel ventunesimo secolo

Un fenomeno che caratterizza il ventunesimo secolo e importante da considerare è il nostro graduale distacco dal concetto di comunità e di appartenenza. Risulta sempre più difficile fidarsi degli altri e condividere beni materiali, oltre che opinioni e sentimenti. Nella società occidentale siamo sempre più abituati a pensare in termini di “io” piuttosto che di “noi”. Una percezione molto condivisa è quella di un mondo «*che sta rapidamente scomparendo*» (Clare & Zarbafi, 2009, p.19), soprattutto a causa del cambiamento climatico in corso, in cui risulta fondamentale rinnovare il senso di solidarietà collettiva, il contatto con il mondo e la società in cui viviamo e con noi stessi. Inoltre, se nel ventunesimo secolo sembra prevalere la passione per ciò che è scientifico e direttamente osservabile, qui si vuole suggerire che l’essere umano, la società ed il nostro pianeta sono governati anche da forze che non necessariamente, o per meglio dire non ancora, sono supportate da dimostrazioni sperimentali e che rendono il mondo più «*interessante, coerente e sorprendente*» (Clare & Zarbafi, 2009, p.20).

Partecipare ad una matrice di Social Dreaming consente di imparare a pensare “fuori dagli schemi” per osservare da un punto di vista alternativo la realtà in cui si vive. In secondo luogo, la tecnica di Lawrence rappresenta un nuovo sistema di espressione e richiede il coraggio di immergersi nel proprio inconscio e di affrontare i propri “demoni” in un contesto protetto, unico, con persone pronte ad offrire supporto ed empatia senza giudicare. Solitamente i membri del gruppo non si conoscono o si conoscono poco, il che facilita la condivisione di aspetti personali permettendo la creazione di un legame impareggiabile. Infine, la condivisione di sogni facilita l’emergere di argomenti profondi e consente di approcciarsi in maniera anticonformista al gruppo di appartenenza.

Al fine di dimostrare la veridicità dell’*ipotesi del sognare sociale* e l’esistenza di una forte correlazione tra sogni e fenomeni esterni si riportano di seguito due esempi di matrici di

Social Dreaming, effettuate in concomitanza ad eventi socialmente e storicamente significativi, ossia l'attentato dell'11/09/2001 e la pandemia di Coronavirus.

- *New York, 11/09/2001*

L'attentato alle Torri Gemelle del World Trade Center (New York, 11/09/2001) ha rappresentato per miliardi di persone un vero e proprio trauma, tanto che un'analisi delle cartelle cliniche psichiatriche in Danimarca ha rilevato un aumento del 16% della diagnosi di PTSD (Disturbo da Stress Post Traumatico) nei mesi successivi all'accaduto (Hansen, Østergaard, Sønderskov & Dinesen, 2016).

John Clare e Ali Zarbafi, autori del libro *Social Dreaming in the 21st Century: the world we are losing* (2009), hanno avviato a Londra una matrice di Social Dreaming della durata di tre anni, periodo che ha permesso loro di raccogliere i sogni fatti dai partecipanti prima e dopo l'attentato dell'11/09. L'analisi dei sogni successivi all'accaduto ha dimostrato come nei partecipanti fosse cambiata la percezione rispetto al mondo e al futuro, ora dominata dal terrore. Inoltre, molti contenuti che emergevano durante le sedute sembravano implicitamente rievocare l'attentato tramite associazioni più o meno evidenti rispetto alla guerra e alla cultura araba. Attraverso molteplici sogni i membri della matrice hanno espresso, in maniera più o meno consapevole, la loro vulnerabilità e il loro bisogno di comprensione e di fiducia.

Qualche mese dopo l'11/09, negli incontri di Social Dreaming si è osservata una «*carezza di sogni, il silenzio dopo il trauma*», portando i soggetti a temere una «*matrice senza sogni*» (Clare & Zarbafi, 2009, pp.40-41). Alcuni partecipanti credevano addirittura che i sogni stessi, portatori di terrore e traumi, potessero rappresentare un pericolo. Tuttavia, col passare del tempo i membri del gruppo cominciarono a realizzare l'aspetto "eroico" del riuscire a mantenere la calma senza farsi sopraffare dalla rabbia e dalla paura, così come si resero conto che i sogni li stavano aiutando a superare il trauma e a raggiungere "la quiete dopo la tempesta".

- COVID-19

La pandemia di COVID-19 ha avuto un effetto traumatico nella vita di molte persone. La ricerca qualitativa di Marogna, Montanari, Contiero e Lleschi (*Dreaming during COVID-19: the effects of a world trauma*, 2021) ha cercato di cogliere la dimensione traumatica della pandemia attraverso l'analisi del mondo onirico dei partecipanti. Il campione (non clinico) era composto da 17 individui, 9 femmine e 8 maschi con età media di 24.94 anni, reclutati mediante crittografia *end-to-end* nell'applicazione di messaggistica "Whatsapp". I dati sono stati raccolti in un periodo di tempo della durata di 14 giorni (dal 27 aprile 2020 al 10 maggio 2020) tramite note vocali, messaggi, chiamate e videochiamate. Per l'analisi dei dati è stato utilizzato il *software MAXQDA* (Verbi Software, 2019).

Per comodità, la ricerca verrà suddivisa in tre fasi:

1. Invio del consenso informato ai partecipanti e di un audio-messaggio contenente lo scopo e la modalità di svolgimento della ricerca.
2. Durante la raccolta dati, annotazione dei sogni e delle relative emozioni e associazioni. Una volta conclusa, richiesta di considerazioni circa l'esperienza vissuta durante la ricerca.
3. Analisi qualitativa dei dati, raccolti in 15 cartelle (una per giorno) inglobate a loro volta in 17 cartelle (una per partecipante).

Alla fine della ricerca sono stati rilevati diversi *clusters* e *sub-clusters* sulla base dei contenuti "*pandemic-specific*" (ossia inerenti alla pandemia) emersi nei sogni dei partecipanti e le relative percentuali (vedi fig.2). Il numero totale di codici rinvenuti è 274.

Si noti dalla tabella riportata come il cluster "*Lockdown + Isolation anxiety + Crowd-restriction + Personal protective equipment*" è quello con percentuale più alta (42,6%), nello specifico:

- Lockdown (15,0%).
- Ansia da isolamento (8,0%).
- Restrizioni per gruppi di persone, assembramenti, assembramenti (10,9%).
- Dispositivi di Protezione Individuale (8,7%).

Il cluster “*Apocalypse + Dystopia + Chase-escape in war and borders*” è il secondo con percentuale più alta (13,2%):

- Apocalisse (1,1%).
- Distopia (1,5%).
- Inseguimenti e fughe in situazioni di guerra e di frontiere (10,6%).

Situazioni di guerra si possono infatti considerare affini al fenomeno pandemico per il loro effetto catastrofico e rischioso.

| Cluster  | Percentage on pandemic-specific cluster of our sample |
|--|---|
| Travel difficulties, overcrowding + Obstacles in returning home                  | 13.0%   |
| Disregard of distancing  | 2.6%  |
| Surgery and problems<br>Surgery and troubles                                     | 1.1%  |
| Quarantine and disease symptoms + Patient care, cough                            | 5.5%  |
| Apocalypse + Dystopia + Chase-escape in war and borders                          | 13.2%   |
| Touching, being touched, physical contact<br>Touch                               | 7.7%  |
| Elderly in trouble   | 1.1%  |
| Event cancellation   | 1.5%  |
| Home-school  | 4.0%  |
| Coronavirus contagion  | 7.7%  |
| Lockdown + Isolation anxiety + Crowd-restriction + Personal protective equipment | 42.6%   |

*Figura 2. Cluster di riferimento e relative percentuali.*

Lo studio di Marogna, Montanari, Contiero e Lleschi (2021) è riuscito a dimostrare come eventi traumatici, in questo caso la pandemia di COVID-19, siano in grado di “infiltrarsi” nell’inconscio e “riemergere” attraverso i sogni, portando talvolta al risveglio della persona.

## Capitolo 3 – Valenza terapeutica del Social Dreaming

### 3.1 Organizzazioni come contenitore per i sogni

«I sogni delle persone che vivono nelle organizzazioni possono costituire, secondo l'approccio del Social Dreaming, una chiave di accesso ai livelli più inconsci e profondi della realtà sociale, che spesso sono anche i meno accessibili.» (Castelluzzo & Tangolo, 2020, p.43)

Nel terzo e ultimo capitolo di questa tesi si vuole indagare la valenza terapeutica del Social Dreaming e i contesti in cui tale metodo può essere adottato. Come già detto, Gordon Lawrence sperimentò per la prima volta la sua tecnica all'interno dell'organizzazione in cui lavorava: la *Tavistock Institute of Human Relations*. Secondo Lawrence, un'organizzazione può essere considerata sia come “contenuto” sia come “contenitore” dei sogni di un vasto numero di persone (Lawrence, 2007) che, sebbene condividano lo stesso contesto lavorativo, possiedono caratteristiche uniche, interessi e opinioni che possono facilmente differenziarsi da quelle altrui generando situazioni di tensione e conflitto. Di fronte a disaccordi tra i membri di una matrice, Lawrence si avvale della propria tecnica non per trovare delle risposte ma per lasciare spazio alle domande, mettendo a disposizione un «*contenitore adeguato, nel quale le domande possano svilupparsi, e che consenta alle persone di mettersi in relazione con esse ed elaborarle*» (Neri, 2002, p. 8).

In una matrice di Social Dreaming, il significato dei sogni viene ricercato nella natura del contesto sociale. Considerare i sogni e le libere associazioni all'interno di un gruppo di lavoro, ponendo momentaneamente in secondo piano il ruolo e lo status dei partecipanti, permette di esaltare la libertà di ciascuno attribuendo importanza alle loro opinioni e alle loro difficoltà. Ne consegue che, all'interno di un contesto formale come quello organizzativo, il Social Dreaming rappresenta una tecnica di miglioramento delle relazioni tra partecipanti e di prevenzione rispetto alle problematiche inerenti all'organizzazione. L'esito del metodo di Lawrence è osservabile solo dopo un periodo

sufficientemente lungo da permettere uno sviluppo consapevole del pensiero e della connessione emotiva.

Oltre a permettere la risoluzione di conflitti all'interno di un'istituzione, il Social Dreaming può risultare utile anche in ambito formativo, soprattutto nel caso in cui la formazione è orientata al miglioramento delle relazioni. Un esempio di matrice di Social Dreaming in un contesto formativo ci viene offerto dal CAO (Coordinamento Albi Odontoiatri) di Napoli, che nel 2016 ha utilizzato la tecnica in questione all'evento "Essere odontoiatri oggi, una nuova sfida" (Liccardo & Valerio, 2016). L'obiettivo era quello di permettere ai partecipanti di fare un'esperienza formativa che facesse emergere elementi inconsci e preconsoci. In altre parole, si voleva dar spazio al pensiero e all'immaginazione di ciascun individuo piuttosto che considerare solo gli aspetti più formali e burocratici. Come tema principale emerse la comunicazione tra colleghi e tra medico e paziente, quest'ultima percepita da molti come l'ostacolo più grande del lavoro dell'odontoiatra, specialmente quando ci si trova nella posizione di comunicare una diagnosi molto grave. Il discorso ha portato all'individuazione di due modalità opposte di dare una brutta notizia a un paziente: *«O ci si sente travolti come da uno tsunami, come evidenziato anche dal materiale onirico presentato durante la matrice, o si reagisce con distacco e talvolta cinismo»* (Liccardo & Valerio, 2016). Alla fine dell'incontro è stata evidenziata dai partecipanti stessi l'importanza di mantenere un giusto distacco emotivo, senza però diventare eccessivamente cinici e distaccati.

L'approccio del Social Dreaming sembra dunque creare uno spazio in cui è possibile esprimere le diverse visioni e i dubbi inerenti all'organizzazione che, insieme, daranno vita ad un "multi-verso" di significati (Lawrence, 2007, p.16).

### **3.2 Il Social Dreaming e la realtà sociale**

Nonostante la tecnica di Social Dreaming sia nata in un contesto istituzionale, essa può essere utilizzata anche con persone che non si sono mai viste o che si conoscono poco. Nello scorso capitolo si è visto come molto materiale onirico viene ricavato dalle situazioni che le persone stanno vivendo o che hanno vissuto in passato, soprattutto se

riguardano eventi particolarmente significativi. A tal proposito, si è parlato delle due matrici di Social Dreaming storicamente legate all'attentato alle Torri Gemelle del 2001 e alla pandemia di Covid-19. Di seguito si riporta l'esempio di una terza matrice con un gruppo di rifugiate politiche.

Nel capitolo "*Vous êtes embarqué*": *Social Dreaming with a group of political refugees in Italy*" del libro *Infinite possibilities of Social Dreaming* (Lawrence, 2007, pp. 78-90), Donatella Ortona, Eleonora Planera e Laura Selvaggi riportano un'esperienza di Social Dreaming iniziata nel dicembre 2003 in una prima casa di accoglienza, la quale ospita massimo ventidue donne per un periodo di tempo non superiore ai nove mesi. E.P. decise di creare una matrice di Social Dreaming con un gruppo di rifugiate politiche in quanto era convinta che tale esperienza avrebbe potuto favorire la loro integrazione nel territorio italiano. Il fatto che molte di queste donne erano prossime al trasferimento non permetteva di svolgere molte sedute; tuttavia, l'esperienza ha offerto comunque qualche spunto per ulteriori sviluppi della tecnica e ha portato a risultati significativi, come:

- il superamento dell'iniziale diffidenza
- un aiuto nell'elaborazione di esperienze di vita personale
- la stimolazione delle risorse individuali e comunitarie.

La tecnica del Social Dreaming risulta quindi particolarmente appropriata anche per la promozione dell'ospitalità e della tolleranza nei confronti di condizioni sfavorevoli. Inoltre, se una matrice è composta da un gruppo di persone con provenienza etnica diversa è possibile confrontare le interpretazioni dei sogni considerando, tra le altre cose, anche la cultura di ciascun membro. Nell'esperienza di Social Dreaming appena descritta, le considerazioni delle partecipanti inerenti ad un sogno spesso derivavano da metodi di "interpretazione tradizionale"; ad esempio, una delle donne del gruppo ha fatto sapere che in Eritrea sognare una casa vuota è indice di cattivo presagio o di mancanza di mezzi.

Alla luce di quanto emerso, si sostiene che far parte di un gruppo "variegato" e caratterizzato da un multi-verso di significati (Lawrence, 2007, p.16) rappresenti un importante punto di forza, oltre che un arricchimento personale e professionale.



## CONCLUSIONE

Non appena acconsentii di partecipare alla matrice di Social Dreaming guidata dal Dott. Legacci ero da una parte curiosa, dall'altra molto scettica circa l'utilità personale e professionale di un'esperienza simile. Tuttavia, già dopo le prime sedute era chiaro come si stava velocemente formando un gruppo speciale in cui ogni partecipante era libero di esprimersi condividendo sogni, pensieri e ricordi senza in alcun modo essere giudicato/a dagli altri. La conoscenza reciproca avveniva tramite la condivisione di temi profondi e intimi, che in altri contesti difficilmente sarebbero stati affrontati. La profondità degli argomenti trattati in ogni seduta è aumentata proprio grazie al rapporto fiduciario che si è creato tra i membri del gruppo. Il Dott. Legacci è riuscito in ogni incontro a individuare i punti in comune che alimentavano la discussione interpretandone il significato, permettendoci così di fare esperienza diretta di quello che in psicologia viene definito "inconscio collettivo". Ciò che il gruppo e l'esperienza stessa mi hanno lasciato ha rappresentato un forte incentivo per la scrittura di questa tesi e mi ha permesso di dimostrare come la tecnica del Social Dreaming possa avere effettivamente riscontri positivi sia in ambito sociale sia, come si è visto nell'ultimo capitolo, in ambito organizzativo.

Alla luce di ciò che è stato riportato nella tesi condivido le parole di Claudio Neri, secondo cui il metodo di Lawrence sta «*al confine tra "il terapeutico" e il "non completamente terapeutico"*» (Neri, pag. 10). Il Social Dreaming non viene propriamente utilizzato per la cura di malattie mentali, le quali richiedono un trattamento specifico, talvolta farmacologico, che si focalizzi sui bisogni e sulle caratteristiche del singolo individuo. Tuttavia, ciò non esclude come tale metodo abbia la capacità di "far star bene" e di potenziare il legame che lega l'inconscio individuale con quello collettivo, aumentando nei partecipanti il senso di appartenenza al gruppo.

Infine, sono consapevole che parlare di sogni e della loro interpretazione nell'ambito della psicologia sembra voler affidarsi alla teoria, ormai per molti aspetti obsoleta, di Sigmund Freud. Tuttavia, nell'elaborazione del lavoro mi sono avvalsa di basi scientifiche e di esperienze concrete che mi hanno permesso di descrivere la tecnica di Lawrence adottando una prospettiva attuale e rigorosa.



## **RINGRAZIAMENTI**

Ci tengo a riservare questo spazio conclusivo della mia tesi di laurea ai ringraziamenti verso il Dott. Adriano Legacci e ai ragazzi e le ragazze che con me hanno condiviso l'esperienza del Social Dreaming. A voi dedico questo lavoro.



## BIBLIOGRAFIA

- Aron, L. (1990). Free association and changing models of mind. *The journal of the American Academy of Psychoanalysis and Dynamic Psychiatry*, 18(3), 439-59. <https://doi.org/10.1521/jaap.1.1990.18.3.439>
- Baglioni, L., Fubini, F. (2017). Sogni in cerca di sognatori: ipotesi sulla storia e la teoria del Social Dreaming. *Il Nodo Group*. <https://www.ilnodogroup.it/wp-content/uploads/2014/09/Baglioni-Fubini-2017-Sogni-sognatori.pdf>
- Bear, M. F., Connors, B. W., & Paradisco, M. A. (2017). I ritmi del cervello e il sonno. In *Neuroscienze. Esplorando il cervello* (4. ed., pp. 674-711). Edra.
- Castelluzzo, V., & Tangolo, A. (2020). Sogno e Social Dreaming al tempo del coronavirus in Italia. *ResearchGate*, 7(3), 38-48. <https://www.researchgate.net/publication/344047655>
- Clare, J., & Zarbafi, A. (2018). *Social Dreaming in the 21st Century: the world we are losing* (2. ed.). Routledge.
- Freud, S. (2017). *The interpretation of dreams* (A. Ravazzolo, Trad.; 14. ed.). Newton Compton. (Originariamente pubblicato nel 1899)
- Gabriel, Y., & Carr, A. (2002). Organizations, management and psychoanalysis: an overview. *Journal of Managerial Psychology*, 17(5), 348-365. <https://doi.org/10.1108/02683940210432600>
- Hansen, B. T., Østergaard, S. D., Sønderskov, K. M., & Dinesen, P. T. (2016). Increased incidence rate of trauma and stressor-related disorders in Denmark after the September 11, 2001, terrorist attacks in the United States. *American Journal of Epidemiology*, 184(7), 494–500. <https://doi.org/10.1093/aje/kww089>
- Hoel, E. (2020). *The Overfitted Brain: Dreams evolved to assist generalization*. Cornell University. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2007.09560>
- Kuiken, D. (2009). Dream Function. *Reference Module in Neuroscience and Biobehavioral Psychology*. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-809324-5.02844-3>
- Lawrence, G. W. (2007). *Infinite Possibilities of Social Dreaming*. Karnac.
- Liccardo, T., & Valerio, P. (2016). *Un'esperienza di Social Dreaming nell'ambito di un percorso di formazione rivolto a medici odontoiatri. Prova pratica alla CAO di Napoli*. <https://www.odontoiatria33.it/approfondimenti/12548/un-esperienza-di->

[social-dreaming-nell-ambito-di-un-percorso-di-formazione-rivolto-a-medici-odontoiatri-prova-pratica-alla-cao-di-napoli.html](#)

- Mancia, M. (2004). The dream between neuroscience and psychoanalysis. *Archives Italiennes de Biologie*, 142(4), 525-31. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15493553/>
- Marogna, C., Montanari, E., Contiero, S., & Lleschi, K. (2021). Dreaming during COVID-19: the effects of a world trauma. *Research in Psychotherapy: Psychopathology*, 24(2), 188-199. <https://doi.org/10.4081/ripppo.2021.541>
- Nagera, H. (Cur.) (1978). *I concetti fondamentali della psicoanalisi 2. Teoria del sogno*. (2. ed.). Bollati Boringhieri.
- Neri, C. (2002). Introduzione al Social Dreaming. Relazione sui workshops tenuti a Mauriburg, Raissa e Clarice Town. *Rivista di Psicoanalisi*, 48(1), 93-114. <https://www.claudioneri.it/introduzione-al-social-dreaming-relazione-sui-workshops-tenuti-a-mauriburg-raissa-e-clarice-town/>
- Noack, A. (2010). Social dreaming: competition or complementation to individual dreaming?. *Journal of Analytical Psychology*, 55(1), 672–690. <https://doi.org/10.1111/j.1468-5922.2010.01877.x>
- Piccini, M. (2003). *Gli esploratori dei sogni*. <https://www.focus.it/comportamento/psicologia/gli-esploratori-dei-sogni>
- Placidi, F., & Romigi, A. (2004). Neurofisiologia del sonno e tecniche di analisi. *ReserarchGate*, 1, 7-14. [https://www.researchgate.net/publication/255961166\\_Neurofisiologia\\_del\\_sonno\\_e\\_tecniche\\_di\\_analisi](https://www.researchgate.net/publication/255961166_Neurofisiologia_del_sonno_e_tecniche_di_analisi)
- Ricca, I., & Fusco, F. (2018, 30 maggio). Che funzione hanno i sogni?. *Massima-Mente*. <https://www.massima-mente.com/post/funzione-hanno-sogni>
- Sabater, V. (2021, 15 novembre). Cos'hanno di particolare i sogni delle persone depresse?. *La mente è meravigliosa*. <https://lamenteemeravigliosa.it/sogni-delle-persone-depresse/>
- Sbrescia, V. (2012). Il sonno e i sogni dal punto di vista scientifico. *PsicoPratika*, 79, 1-9. <http://www.humantrainer.com/articoli/sogno-sogni-punto-vista-scientifico.html>
- Schiavone, A. (2017, 3 febbraio). Il contributo di Wilfred Bion alla cultura psicoanalitica. *Psicologopsicoanalista*. <http://www.psicologopsicoanalista.it/blog/il-contributo-di-wilfred-bion-alla-cultura-psychoanalitica>

- Valli, K., Revonsuo, A., Palkas, O., Ismail, K., Ali, K., & Punamaki, R. (2005). The threat simulation theory of the evolutionary function of dreaming: Evidence from dreams of traumatized children. *Consciousness and Cognition*, 14(1), 188–218. [https://doi.org/10.1016/S1053-8100\(03\)00019-9](https://doi.org/10.1016/S1053-8100(03)00019-9)