



Scuola di Dinamiche Relazionali e Counselling

20-02-2026

## Tra Sogno e Realtà

Dott. Matteo Pigato

© Tutti i diritti sono riservati. Qualsiasi riproduzione, anche parziale, senza autorizzazione scritta è vietata.



## Tra Sogno e Realtà

“Siamo fatti della stessa sostanza dei sogni; e nello spazio e nel tempo di un sogno è racchiusa la nostra breve vita”.

William Shakespeare

Dott. Matteo Pigato  
[www.matteopigato.com](http://www.matteopigato.com)

Quando pensi ai tuoi sogni, quale emozione emerge per prima?

Senti i sogni più come qualcosa di confuso...o come qualcosa di prezioso?

Se i sogni potessero parlare direttamente alla tua vita di oggi, cosa direbbero?

Cosa temi di più nel lavorare con i sogni di un'altra persona?

### Sogno o son desto?

In Paraguay un indigeno un giorno accusò il missionario ed etnologo Grubb di aver rubato le zucche del suo orto: lui l'aveva visto in sogno compiere tale atto.

Il missionario gli spiegò con i fatti e con la logica che non poteva essere stato lui.

L'indigeno si convinse, ma pretese comunque un risarcimento: “anche se tu non hai rubato le zucche nella realtà, nel sogno lo hai fatto”.

## La nostra psiche crea il sogno

- basandosi su stimoli e sensazioni fisiche:

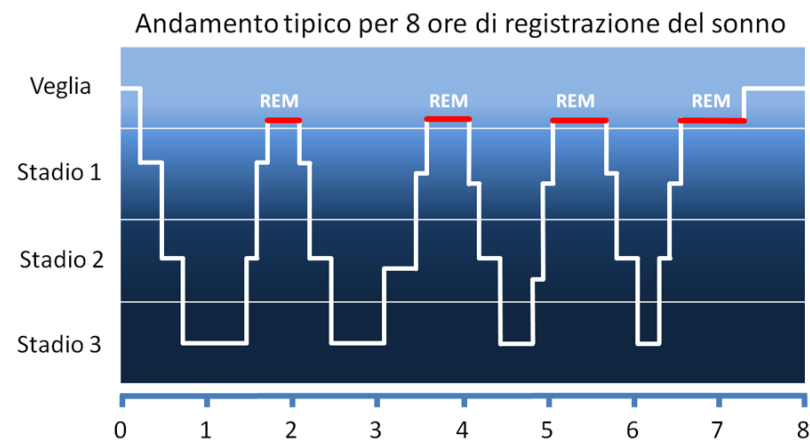
luci/ombre che penetrano attraverso le palpebre, suoni, odori, processi fisiologici del nostro corpo, ...

- Andando a “pescare” nell'immenso serbatoio dell'inconscio:

pensieri, desideri, fantasie di cui da svegli abbiamo poca (o non abbiamo affatto) coscienza;

immagini del passato recente e del passato remoto (l'infanzia, i primi anni di vita); fatti, discorsi (anche in apparenza molto marginali) di cui non conserviamo memoria da svegli, ma che rimangono comunque “registrati” nella psiche.

## Quando si sogna?



"Il sogno è la via maestra per esplorare l'inconscio"

Il sogno viene spesso considerato soprattutto come qualcosa da interpretare: un messaggio nascosto, un codice simbolico da decifrare, un contenuto inconscio da tradurre in linguaggio comprensibile.

L'approccio fenomenologico propone uno spostamento radicale di prospettiva:

prima di essere un contenuto da capire, il sogno è un'esperienza da vivere.

Il sogno nasce infatti come:

- esperienza corporea reale (attivazione fisiologica, tensioni, piacere, paura, ...)
- esperienza emotiva intensa
- esperienza immaginativa dotata di atmosfera e movimento
- esperienza temporale diversa da quella ordinaria

Quando la persona racconta un sogno, porta quindi con sé un vissuto ancora attivo, non solo un ricordo narrativo.

Il primo compito per lavorare con un sogno non è cercare il significato, ma:

riaprire l'accesso all'esperienza originaria del sogno.

È un tentativo di cura che la psiche compie verso se stessa: quindi, non si "analizza" il sogno dall'esterno, ma ci si allea con il movimento trasformativo già presente nel sogno.

Atteggiamento fenomenologico:

non attribuire significati precostituiti ai simboli  
non ridurre il sogno a categorie diagnostiche o teoriche  
non sostituire il vissuto della persona con spiegazioni dell'esperto

La sospensione non è passività, ma scelta attiva di restare in ascolto dell'esperienza così come appare. Uno spazio in cui il significato può emergere dall'interno della persona invece di essere imposto dall'esterno.

## **CORPO**

Il sogno è un'esperienza profondamente corporea.

il corpo nel sogno prova emozioni reali  
il corpo al risveglio conserva tracce somatiche  
il corpo nel racconto riattiva il vissuto

Il corpo diventa così via privilegiata di accesso al significato vissuto, prima ancora delle parole.

## **SIMBOLO (come esperienza vivente)**

Un'immagine onirica contiene: emozione, movimento, direzione di sviluppo.

Ridurre il simbolo a spiegazione concettuale ne interrompe la vitalità.

Restare in relazione con l'immagine, invece, permette: ampliamento del sentire, associazioni spontanee trasformazioni non pianificate.

Il simbolo diventa ponte tra inconscio e coscienza.

Nel lavoro con il sogno l'obiettivo quindi non è:  
interpretare di simboli o svelare verità nascoste

È piuttosto essere testimoni partecipe dell'esperienza che emerge.

## **Le competenze fondamentali sono:**

- sospensione del sapere
- ascolto corporeo ed emotivo
- sensibilità al linguaggio simbolico
- rispetto dei tempi interiori
- fiducia nei processi autoregolativi della psiche

La relazione di counselling diventa così spazio generativo di senso, non luogo di spiegazione.

### Principi fondamentali:

- il sogno è esperienza vivente, non solo messaggio simbolico
- il significato emerge dal vissuto, non dall'interpretazione imposta
- il corpo è via privilegiata di accesso alla verità emotiva
- la relazione rende condivisibile ciò che era solitario

Lavorare fenomenologicamente con i sogni non significa rinunciare al significato.

Significa avere abbastanza fiducia nell'esperienza umana da lasciare che il significato nasca dall'interno, nel tempo giusto della persona.

E quando questo accade, il sogno non è più solo qualcosa da interpretare ma diventa un passaggio reale di trasformazione.