



Scuola di Dinamiche Relazionali e Counselling

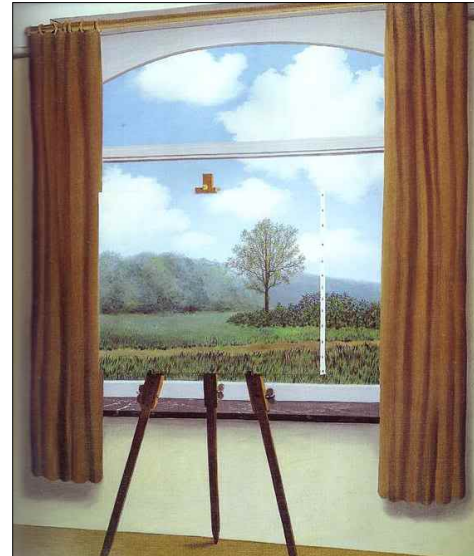
05-06-2026

## Tra Sogno e Realtà

terza parte

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)

### 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

### 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.

## RIPORTARE IL SOGNO ALL'ESPERIENZA VIVA

- chiedere cosa si sente nel corpo mentre si racconta
- esplorare l'atmosfera emotiva
- sostare nelle immagini senza forzarle
- accompagnare lentamente nei punti più intensi

Il cuore del lavoro non è il contenuto simbolico in sé, ma l'esperienza che il sogno riattiva nel presente.

Perché è QUI e ORA che si produce trasformazione.

“Tecnica”: accendere l'esperienza viva nel qui e ora

“Tecnica”: il sogno continua...

“Tecnica”: Diventa una parte del sogno

“Tecnica”: il sogno come dialogo

Normalmente ci poniamo davanti al sogno come davanti a un oggetto: "Cosa significa?"

Questa domanda presuppone che il sogno sia qualcosa da analizzare.

L'approccio dialogico parte invece da una prospettiva diversa: **Il sogno è un interlocutore.**

Non è un oggetto ma una presenza che entra in relazione con noi. La domanda cambia:

- Cosa mi sta dicendo?
- Cosa mi sta chiedendo?
- Quale domanda mi rivolge?

Questa prospettiva ha una profonda matrice fenomenologica ed esistenziale: il significato non è qualcosa da estrarre ma qualcosa che emerge nell'incontro.

“Sono in una biblioteca immensa.

Ci sono migliaia di libri.

Cerco disperatamente un libro importante ma non riesco a trovarlo.

Continuo a cercare fino a svegliarmi agitata.”

Se questo sogno potesse rivolgerti una domanda, quale sarebbe?

Non lo so...(silenzio).

Prova a immaginare che sia la biblioteca a parlarti.  
Cosa ti sta chiedendo?

"Perché continui a cercare ovunque tranne che dentro di te?"

Il sogno non le offre una risposta.  
Le pone una domanda.

Il lavoro produce uno spostamento:  
da "trovare la soluzione giusta"  
a  
"iniziare a fidarsi della propria esperienza e del proprio sentire".

“Tecnica”: il sogno come specchio del presente

Spesso si tende a cercare nei sogni spiegazioni del passato.

L'approccio fenomenologico privilegia invece il presente.  
Domanda chiave:

**Dove sta accadendo questo oggi nella tua vita?**

Il sogno diventa una rappresentazione amplificata di qualcosa che è già in atto

"Sto guidando un'automobile.  
A un certo punto mi accorgo che il volante non risponde più.  
L'auto continua ad andare avanti ma non riesco a controllarla."

Dove vivi qualcosa di simile oggi?

Non capisco.

Dove senti che le cose stanno andando avanti senza che tu riesca davvero a guidarle?

“Tecnica”: dare un titolo al sogno

Il titolo è una forma di sintesi simbolica.  
Aiuta la persona a condensare l'esperienza in una immagine essenziale.

Spesso il titolo evolve durante il lavoro.  
Ed è proprio questa trasformazione a essere significativa.

"Sono su una montagna.  
Salgo per ore.  
Arrivo quasi in cima.  
Poi mi fermo e torno indietro."

Che titolo daresti al sogno?

"La montagna impossibile."

Alla fine della seduta:

Daresti lo stesso titolo ora, o qualcosa di diverso?

Lo chiamerei: "La paura di arrivare."

"Tecnica": mi assomiglia o mi compensa?

Questa prospettiva si ispira all'idea che il sogno possa svolgere una funzione compensatoria.

A volte il sogno mostra ciò che siamo.

Altre volte mostra ciò che manca.

Domanda chiave:

**Questo sogno descrive la tua vita oppure porta qualcosa che nella tua vita non trova spazio?**

"Sogno di essere in mezzo all'oceano.  
Nuoto tra onde gigantesche.  
Mi sento viva, libera e potente."

Questo sogno ti assomiglia?

Risata immediata: "assolutamente no".

Cosa manca allora?

Tutto questo.

L'energia.

La spontaneità.

La libertà.

E se i sogni non servissero a essere capiti?

E se servissero a mantenerci in dialogo con ciò che  
ancora non sappiamo di noi?

Normalmente pensiamo ai sogni come eventi isolati.  
Un sogno fatto una notte, poi un altro mesi dopo.

Ma se guardassimo ai sogni come a una lunga  
conversazione che la nostra vita intrattiene con noi?

E se alcune immagini tornassero perché stanno  
cercando di accompagnarci lungo un percorso?

Forse i sogni non raccontano soltanto quello che ci  
accade. Raccontano anche chi stiamo diventando.

## BIOGRAFIA ONIRICA

Costruisci la tua linea di vita

Cronologica:

Infanzia  
Preadolescenza  
Adolescenza  
Giovinezza  
Età adulta  
Oggi

Eventi significativi:

Trasferimento di città  
Separazione dei genitori  
Primo amore  
Ingresso all'università  
Lutto  
Cambio lavoro  
Nascita di un figlio

Quali sogni, immagini o incubi ricordi associati a questi periodi?

Quali immagini tornano nei momenti di cambiamento?  
Quali sogni compaiono nelle fasi di crescita?  
Ci sono simboli che sembrano accompagnarti per tutta la vita?  
C'è un tema che collega eventi molto diversi?

Il sentiero dei sogni  
Un viaggio nella propria biografia onirica

Quale messaggio, immagine o parola senti di voler portare con te da questo viaggio?

Se il filo che collega tutti gli incontri che hai fatto oggi potesse essere espresso in una sola frase, quale sarebbe?