

ELISA SERGI

IL MAGICO POTERE

dei **SOGNI**

*e la loro interpretazione*

*Con il mio diario dei sogni*



**l'autrice**



**della stessa  
collana**



**vai alla scheda  
del libro**



**EPC**  
EDITORE

ELISA SERGI

IL MAGICO POTERE  
dei SOGNI  
*e la loro interpretazione*

*Con il mio diario dei sogni*

## **Il magico potere dei sogni e la loro interpretazione**

ISBN: 978-88-9288-166-2

---

Copyright © 2022 EPC S.r.l. Socio Unico

EPC S.r.l. Socio Unico - Via Clauzetto, 12 - 00188 Roma - [www.epc.it](http://www.epc.it)

Servizio clienti: 06 33245277/271

Redazione: Tel. 06 33245264/205

Proprietà letteraria e tutti i diritti riservati alla EPC S.r.l. Socio Unico. La struttura e il contenuto del presente volume non possono essere riprodotti, neppure parzialmente, salvo espressa autorizzazione della Casa Editrice. Non ne è altresì consentita la memorizzazione su qualsiasi supporto (magnetico, magneto-ottico, ottico, fotocopie ecc.).

La Casa Editrice, pur garantendo la massima cura nella preparazione del volume, declina ogni responsabilità per possibili errori od omissioni, nonché per eventuali danni risultanti dall'uso dell'informazione ivi contenuta.

---



Il codice QR che si trova sul retro della copertina, consente attraverso uno smartphone di accedere direttamente alle informazioni di questo volume.

Le stesse informazioni sono disponibili alla pagina:

<https://www.epc.it/Prodotto/Editoria/Libri/Il-magico-potere-dei-sogni-e-la-loro-interpretazione/5036>

---

*Immagine di copertina:* Sara Paglia

*Alla mia mamma che mi ha trasmesso l'amore per i sogni.*

*Alle mie bambine.*

*Alle ragazze di tutto il mondo e di tutte le età.*

*Credete nei sogni, notturni e diurni.*

# INDICE

## INTRODUZIONE.....9

*“Quando si sente la fine, bisogna piantare un inizio”... ecco il mio*



## IL SOGNO..... 15



*“I sogni son desideri di felicità”  
... non solo cara Cenerentola*

## SCETTICISMO..... 21

*“Se non vedo non credo!” ... mi spiace per te*



## SONNO..... 27



*“Chi dorme non piglia pesci” ...  
ma sogna, che è anche meglio*

## BENEFICI DEL SONNO..... 33

*“Una manna dal cielo” ... no dalla nostra mente*



IL MAGICO POTERE DEI SOGNI E LA LORO INTERPRETAZIONE



REGOLE DEL SOGNO.....37

*“La legge è uguale per tutti” ... non in sogno per fortuna*

I SOGNI LUCIDI.....41

*“Sogno o son desto?” ... meglio la prima*



DIARIO DEI SOGNI.....45

*“Caro amico ti scrivo, così mi distraigo un po”  
... e mi rendo più consapevole*


LA MIA INTERPRETAZIONE.....55

*“Il vero viaggio di scoperta non consiste nel trovare nuove terre ma nell’aver nuovi occhi” ... è una questione di percezione*



VOLARE	59
★ CADERE	62
NUOTARE	66
★ SCAPPARE	70
CORRERE	74
★ CAMMINARE	77
GUIDARE	81

Indice

BISOGNI FISIologici E TOILETTE 	85
★ GENITALI	90
PERDERE 	93
★ PERDERE DENTI	96
RUBARE 	100
★ AMMALARSI E MORIRE	104
BACIARE 	110
★ FARE SESSO	114
TRADIRE 	119
★ SOGNARE GLI EX	123
ESSERE NUDI 	127
★ LOTTARE	131
MANGIARE 	135
★ ESSERE SOTTO ESAME	139
MATRIMONIO 	143
★ GRAVIDANZA E PARTO	149
CASA 	156
★ ANIMALI	163
GATTI E CANI E AMICI DOMESTICI 	166
★ RAGNI TOPI INSETTI	170
SERPENTI 	173

IL MAGICO POTERE DEI SOGNI E LA LORO INTERPRETAZIONE

**SOGNI A COLORI**..... 177

*“Vivere a colori” ... e sognare pure*



**INCUBI**..... 190

*“Gli incubi peggiori sono quelli che facciamo ad occhi aperti” ... durante la notte sono terapeutici*

**SOGNI PREMONITORI**..... 194

*“Previsioni prevedibili” ... e altre preveggenze*



**IL MIO DIARIO DEI SOGNI**..... 199



# INTRODUZIONE



*Qualunque cosa sogni d'intraprendere, cominciala.  
L'audacia ha del genio, del potere, della magia.*  
J.W. Goethe

Che bello! Finalmente eccolo qua il mio libro sui sogni!  
L'ho desiderato, pensato, immaginato, progettato e infine, con audacia, concretizzato.

Un'idea nata dalla voglia di condividere la mia passione per la psicologia, per i sogni e per il magico mondo che circonda tutto questo.

Inizialmente una fantasia, un pensiero, un desiderio, che

## IL MAGICO POTERE DEI SOGNI E LA LORO INTERPRETAZIONE

pian piano si è fatto strada diventando sempre più grande, un vero e proprio obiettivo, infine divenuto realtà. Ha preso corpo così, molto semplicemente, la mia personalissima versione, in chiave moderna e molto soggettiva, di un grande classico, ovvero l'**interpretazione dei sogni**.

Dopo il mitico Freud e altri illustrissimi "Psi", che hanno lasciato il segno, firmando opere, saggi e trattati letterari, nella mia assoluta e profonda immodestia, ecco il mio preziosissimo contributo su questo tema.

Nero su bianco ecco la mia *bibbia* sul magnifico, misterioso e affascinante universo della psicologia dei sogni.

Come spero avrete già capito dal mio tono ironico e giocoso, questo non vuole essere un trattato scientifico, tantomeno un saggio con teorie e dogmi rigidi e fermi, bensì una lettura agevole, fresca, che esplora con passione, interesse e ironia, il fantastico mondo dei sogni.

Il titolo suona familiare vero? Sì, è stato scelto apposta!

Mi sono platealmente e spudoratamente ispirata al *best seller* di Marie Kondo, *Il magico potere del riordino*, che ho letto e riletto più volte.

Ho voluto prendere come spunto l'opera dell'ordinatissima giapponese, perché in effetti quel libro mi ha aiutata a sbarazzarmi di oggetti, vestiti e accessori superflui (anche persone), che occupavano inutilmente spazio nella mia vita. Bene, ti chiederai che c'entra tutto questo con la tematica sogni. In effetti ben poco...

L'ambito che io tratto è completamente diverso, ma il senso che il mio libro vorrei avesse, è il medesimo, ovvero l'ispirazione.

Il mio obiettivo è stimolare, accendere quella fiammella di curiosità verso quei meravigliosi, bizzarri e personalissimi contenuti che il nostro cervello mette in scena ogni sin-

## *Introduzione*

gola notte. Canalizzare l'attenzione verso il magico mondo dell'onirico. Magico perché, se ci pensi bene, è davvero quello che è. Possiamo essere tutto e il contrario di tutto, non ci sono regole, limiti e confini.

È meraviglioso, liberatorio, divertente ma anche sconcertante, misterioso e inquietante. Magia vera e propria.

I film più belli, sono i nostri sogni. Altro che Netflix, Sky o Prime Video... se solo ricordassimo ogni sogno, ogni dettaglio, sarebbe assolutamente stimolante oltreché benefico per capire più in profondità noi stessi. Calma, calma, so che non è facile ricordare i sogni, ma possiamo allenarci a farlo, specie se vogliamo. Quindi sì, possiamo ricordare i nostri sogni, ma dobbiamo fare esercizi di memoria. Come? Pazienza, lo spiegherò nei prossimi capitoli.

Leggi e apprendrai, continua e ti appassionerai.

Questo è un libro per i non addetti ai lavori, per coloro che, magari per la prima volta, si avvicinano interessati e con fare curioso a tale scenario onirico.

Il mio libro è per ragazze curiose, introspettive, sensibili, alla ricerca di una maggior consapevolezza. Ragazze interessate ad andare oltre ciò che vedono e ciò che conoscono. Che vogliono sapere il significato dei propri sogni, azzardando anche qualche risposta o magari ponendosi qualche domanda.

Persone che vogliono valorizzare al meglio le proprie risorse, sfruttandole al massimo.

Questa mia creatura ha il mio stile, parla di me, dei miei sogni, delle mie intuizioni ed è strutturata a mia immagine e somiglianza.

In questo libro non troverai regole, punti fermi e verità assolute, ma solo la mia chiave di lettura, i miei studi, le mie esperienze, la mia personale interpretazione dei sogni.

## IL MAGICO POTERE DEI SOGNI E LA LORO INTERPRETAZIONE

Non è un'opera scientifica, ma è rivolto alle ragazze di tutte le età che amano i sogni e la psicologia.

Credo che questa professione abbia bisogno di svecchiarsi, cambiare linguaggio, evolversi, migliorare, adattarsi ancora di più al contesto del quotidiano, per sdoganare ogni forma di tabù. Di essere, insomma, alla portata di tutti. Ho un sogno: che la psicologia entri dolcemente nella vita di ognuno, soprattutto nelle camere dei più giovani, per educare a una maggior consapevolezza emotiva. E per far questo, è utile avvicinare le persone, i ragazzi, a uno stile meno ortodosso, meno formale ma più confidenziale, accogliente e *smart*, partendo proprio dalle basi.

Parlo al femminile perché nella mia professione ho riscontrato che sono prevalentemente le donne a essere interessate a tale argomento. Perciò, non me ne vogliono gli amici maschietti, ma ho deciso di improntare la mia narrazione al femminile. Un libro per ragazze dunque? In realtà no. I sogni sono assolutamente *unisex*. Un libro per tutti, senza esclusione di genere. Sono sicura, infatti, che questo libro sarà letto anche da tutti quegli uomini che intelligentemente capiscono il mio stile, il mio messaggio, il mio contenuto e sono interessati ai sogni.

Cosa racchiude questo libro? Molte cose.

Uno spunto di riflessione che vuole stimolare all'ascolto e alla consapevolezza.

La tematica dunque è quella dei sogni, ma non solo. Qui dentro ci sono io, c'è gran parte del mio mondo, i miei ideali, i miei valori, la mia famiglia, alcune delle mie conoscenze ed esperienze. Un *fil rouge* che racchiude i miei studi, i miei vissuti onirici ma anche il mio *background* familiare (mamma psicoterapeuta) e il mio bagaglio di vita.

A proposito di mamma, è stata proprio lei a infondermi

## *Introduzione*

la passione per i sogni, con i suoi diari e le sue interpretazioni che ancora oggi condivide con me, coinvolgendomi con trasporto ed entusiasmo.

I sogni, per me, profumano di famiglia, sono elaborati a cui do molto valore e un'importante rilevanza, anche se ho scelto per la mia professione un orientamento sistemico-costruttivista, nello specifico, breve strategico.

*Dulcis in fundo*, la cosa che più di tutte racchiude questo libro, è la mia ambizione di essere utile e la speranza che questa sia una lettura leggera, serena e che possa regalare momenti di benessere e leggerezza, con qualche barlume di introspezione, qua e là.

Sono felice di aver reso tangibile questo sogno, aver realizzato questo libro per me vuol dire essere riuscita a esprimere, a comunicare quello che avevo dentro. Leggendo nero su bianco le mie parole, i miei pensieri, la mia determinazione, vorrei far passare il concetto che lo studio, il lavoro, le esperienze, la determinazione, la disciplina e soprattutto il passare attraverso i fallimenti, aiuta, fortifica e forma ciò che si vuol essere. Questa è la formula per realizzare i propri sogni.

Se non avessi per prima creduto fortemente in me, adesso non stareste leggendo queste righe, non avvertireste la compattezza tattile delle pagine, non odorereste questo buon profumo di carta, non avreste potuto conoscere la mia interpretazione dei sogni.

Il mio augurio è che questo libro possa essere letto e riletto ovunque si voglia, ogni qual volta si sogni e si ricerchi un barlume di senso in questo meraviglioso mondo dell'onirico.

Mi piace immaginare che questo libro possa accompagnarvi ovunque: al mare, in spiaggia o in barca, tra un bagno e l'altro o sugli scogli; oppure in volo, verso una

## IL MAGICO POTERE DEI SOGNI E LA LORO INTERPRETAZIONE

meta esotica. Il suo luogo ideale sarebbe però in camera da letto, per la precisione sul comodino.

Perché il comodino? Non perché voglia spiare nei dettagli le scene più intime e piccanti, ma perché tratta di sogni, materiale che prende vita a letto, quando si dorme... ho detto quando si dorme!!! 😊

*Capire i nostri sogni è il primo passo verso un percorso di profonda e incessante conoscenza di noi stessi... e allora... Buon viaggio!*

# IL SOGNO



*Il sogno è l'infinita ombra del vero.*

**G. Pascoli**

**E**splorato da migliaia di anni, sperimentato ogni notte, vissuto con emozioni diverse, il sogno da sempre affascina perché è un terreno misterioso in cui tutto può accadere. Un territorio franco. Almeno lì, lasciamo spazio all'imprevedibilità!

Sognare è un'attività naturale, un fenomeno fisiologico che testiamo quotidianamente. Già dai tempi antichi, autori come Aristotele, Platone e altri illustri filosofi, riconob-

## IL MAGICO POTERE DEI SOGNI E LA LORO INTERPRETAZIONE

bero l'importanza di questo presidio innato per la nostra salute psichica. Uno spazio nel quale logica e razionalità, per fortuna, non esistono, non comandano, ma lasciano spazio alle emozioni, alle pulsioni, ai desideri e agli istinti più primitivi. Il sogno è un fenomeno meraviglioso, che ci permette di vivere molte vite, situazioni e personaggi diversi. Fantastico.

Il sogno ha funzione terapeutica, catartica, di difesa, una sorta di protezione e tutela della nostra psiche, è quello che si definisce "l'articolato linguaggio del nostro inconscio".

Ricordarsi il contenuto del sogno, cercando significati, può aiutare a riequilibrare la nostra sfera emotiva.

Da sempre tutto ciò che ruota attorno ai sogni è in grado di stimolare grande interesse ma anche grande perplessità, poiché non tutti, ahimè, riconoscono il grande potere dei sogni.

I sogni affascinano anche perché fanno parte di noi, ma al tempo stesso non riusciamo a controllarli, a dominarli, a studiarli fino in fondo, poiché appartengono a quel sottobosco misterioso e inaccessibile che è l'inconscio. Eppure è materiale nostro, un fenomeno psichico, qualcosa che creiamo noi, qualcosa che è dentro la nostra testa, dentro la nostra mente. A tal proposito c'è una bellissima frase, che trovo illuminante ed esplicativa sull'argomento. Nell'ultimo libro della saga *Harry Potter*, J.K. Rowling, spiega in una maniera interessante, il concetto del non visibile:

«Professore, ma è vero tutto questo? O sta accadendo dentro la mia testa?»

«Certo che sta accadendo dentro la tua testa, Harry! Dovrebbe voler dire che non è vero?»

Esattamente allo stesso modo, i sogni sono nella nostra testa e per questo rappresentano, in maniera articolata, la



## *Il sogno*

nostra realtà. Sono immagini che possono fornire una chiave di lettura, a volte anche alternativa, alla nostra realtà psichica.

I contenuti che appaiono in sogno, possono infatti avere un'eco importante e un forte impatto al risveglio. Allo stesso modo, come i nostri atteggiamenti, i sogni rappresentano la nostra personalità, nelle sue mille e a volte inaccessibili sfumature. Luci e ombre. In sogno possono emergere alcuni lati del nostro carattere, dimenticati, nascosti e risorse che non credevamo di avere. Insomma i sogni raccontano chi li fa e il suo contesto. Sognare stimola l'innata facoltà di *problem solving*. Per queste ragioni, prendere più dimestichezza, ricordarli, conoscerli e approfondirli, apre nuovi scenari a una più profonda conoscenza di noi stesse.

Il sogno contiene un grande valore istruttivo, può guidarci a conoscere le intricate dinamiche della nostra mente. Immagini apparentemente bizzarre e confuse, possono essere interpretate come interessanti soluzioni per sciogliere i nodi del presente. Tutto questo, a patto che tu ricordi cosa hai sognato! Calma! Tratteremo dopo questo argomento.

Il fine è quello di entrare in contatto con noi stesse, con le nostre emozioni più profonde, azzardando pure qualche risposta.

Non è una cosa che controlliamo per fortuna, ma è interessante sapere che è un qualcosa legato alla nostra scatola nera (o rosa, a seconda del colore preferito), ovvero il nostro inconscio.

*Inconscio*, semplice parola che racchiude un mondo al suo interno.

Tutto e il contrario di tutto, contraddizioni, pulsioni, desideri, bisogni, istinti primitivi e lati oscuri. Metaforicamente parlando, immagino l'inconscio come un enorme,

## IL MAGICO POTERE DEI SOGNI E LA LORO INTERPRETAZIONE

astratto e bizzarro universo colorato con tonalità fluo, dal quale prendono origine e si strutturano le varie emozioni. Raggi di luce viva che si intersecano tra loro, formando colori sempre nuovi. Una specie di caleidoscopio.

Si parla di sogni, perciò leggerai spesso citazioni e studi che riguardano *Lui*.

Lui per antonomasia. Sigmund Freud, il padre della psicoanalisi, colui che ha donato valore, importanza e grande dignità al sogno.

Anche i muri lo conoscono, perciò non mi dilungherò molto.

La psiche secondo Freud è strutturata in *Io*, *Es* e *Super-io*.

L'*Es* rappresenta l'istinto, la parte primitiva legata alle pulsioni, all'inconscio. Il *Super-io* è la parte opposta e speculare all'*Es*, quella razionale legata agli insegnamenti morali, che sorge gradualmente nell'individuo per performare bene e contrastando la natura primitiva dell'*Es*. L'*Io* invece è la struttura della personalità, che si pone in mezzo a questa diatriba, una specie di mediatore tra le pulsioni e la moralità.

Il mondo dell'inconscio è più ricco e incontaminato rispetto a quello conscio.

Il *Super-Io*, è un po' noiosetto. Molto più stimolante e controverso l'*Es* (*Es*: acronimo di Elisa Sergi 😊 sarà anche un caso...)

La vastità dei processi nascosti, relegati nel nostro inconscio, possono essere smisurati nella quantità e soprattutto nella qualità. Tutto questo contenuto insito nell'inconscio affiora nei sogni, ma può anche manifestarsi in *lapsus* e *atti mancati*.

Il *lapsus* è una sorta di errore, spesso verbale, non volontario, proveniente dai nostri conflitti interni. Gli *atti mancati*

*Il sogno*

sono errori svolti in ambito dell'[o di un']azione: vorremmo fare una cosa e invece ne facciamo un'altra o addirittura quella opposta.

*L'inconscio è un particolare regno della psiche  
con impulsi di desiderio propri,  
con una propria forma espressiva  
e con propri caratteristici meccanismi psichici  
che non vigono altrove.*

S. Freud

Esistono diverse ipotesi sui sogni. Freud era dell'idea che i sogni fossero indiscutibilmente la via regia per accedere all'inconscio. Interpretando i sogni, tramite la sua analisi, era convinto che si potessero sciogliere i diversi conflitti interni della persona e che tutto, o quasi, ruotasse intorno al sesso, una sorta di ossessione la sua. Non è però il solo...

Jung, padre della psicologia del profondo, postula che il sogno con i suoi numerosi simboli si collega a un inconscio collettivo costituito da simboli, archetipi universali, che ricorrono indipendentemente dal tempo, dal luogo e dalla cultura di riferimento.

Grazie a studi recenti tramite risonanza magnetica, alcuni neuroscienziati, affascinanti dal mondo dei sogni, continuano ad approfondire il funzionamento degli emisferi deputati al lavoro onirico.

Ci sono poi teorie riduzioniste che affermano con arroganza che i sogni non servono a niente. Non sono misurabili, concreti e generalizzabili, perciò senza senso. Della serie: quando non si sa rispondere, si scredita la domanda, esattamente come la celeberrima favola di Esopo *La volpe e l'uva*.

## IL MAGICO POTERE DEI SOGNI E LA LORO INTERPRETAZIONE

Il sogno, fortunatamente sfugge a tante logiche e anzi, quando si parla di sogno, il termine “logica” è del tutto fuori luogo.

Per questo motivo, oggi, forse più di ieri, il rapporto tra sogni e psicologia è molto complesso e sempre più dibattuto, ma non per questo meno affascinante.

*...la coscienza fa un tale rumore che non riusciamo a sentire i nostri sogni.*

C.G. Jung

*Pagine omesse dall'anteprima del volume*

# LA MIA INTERPRETAZIONE



*Noi soffriamo per i sogni. Noi guariamo con i sogni.*

**G. Bachelard**

Interpretare è un fenomeno soggettivo, che dipende dalla visione della realtà di chi interpreta. È una specifica decodifica, secondo un personale approccio, sia quando è svolta in prima persona sia quando è elaborata da un'altra persona.

Per il nostro amato Freud i sogni sono l'espressione del vissuto personale, per Jung essi fanno riferimento a simboli condivisi e universali chiamati *archetipi*.

Freud, per interpretare i sogni, si avvaleva della tecnica delle "libere associazioni".

La descrive così, nel suo saggio *L'interpretazione dei sogni*:  
*«... Egli osservi e comunichi tutto ciò che gli passa per la mente e non sia tentato di sopprimere un'idea perché gli sembra insignificante o non pertinente, un'altra perché gli sembra assurda: che deve comportarsi con tutta imparzialità nei confronti di ciò che gli viene in mente, perché dipenderebbe proprio dalla critica se non riuscisse a trovare la soluzione del sogno, dell'idea ossessiva, e così via, di cui si è in cerca.»*

## IL MAGICO POTERE DEI SOGNI E LA LORO INTERPRETAZIONE

Freud ha avuto il grande merito di consacrare questo ambito e dargli un'appropriata collocazione. Centrale è contestualizzare il sogno e il suo protagonista.

I simboli che il nostro inconscio la notte mette in scena, possono avere diversi percorsi per il sognatore. Si possono aprire scenari multipli con una notevole quantità di significati. Il sogno è di chi lo fa.

Il linguaggio onirico, è un mondo incontaminato e infinito che ogni notte prende vita e si anima, come una bizzarra e articolata rappresentazione teatrale in cui gli attori, la scenografia e persino il pubblico fanno ciò che vogliono, senza copione, censura, imbarazzo, vergogna, regole né filtri.

È importante porre la giusta attenzione alle emozioni sperimentate nel sogno.

Personalmente adoro vedere quella particolare espressione compiaciuta quando, in seduta, il paziente si ritrova nei significati della mia interpretazione.

La persona si racconta e io ascolto, elaboro e formulo, a seconda della sua situazione psicologica, la mia chiave di lettura del sogno.

La funzione del sogno non è appannaggio solo del passato, ma anche e soprattutto del presente e del futuro.

I sogni, possono aiutarci e guidarci verso il nostro domani. La sperimentazione senza limiti e senza censure del sogno, ci aiuta a esplorare nuovi orizzonti, nuove strade e forme di pensiero diverse da quelle che durante la veglia siamo soliti utilizzare. Durante il giorno siamo perennemente in scacco, sotto il filtro della razionalità e della logica. Non ne usciamo. Sognare, può avere un parallelismo con il pensiero divergente, il pensiero creativo, perché si sperimentano nuovi percorsi, strade alterative, che di giorno non potremmo neanche immaginare. Tentativi di solu-

*Pagine omesse dall'anteprima del volume*



*La mia interpretazione*

*Volare*



*...Solo chi sogna può volare.*

Peter Pan

In assoluto è il simbolo onirico che amo di più. Le volte in cui sogno di volare, la sensazione, per quanto mi riguarda è quella di profondo benessere, sempre. Gioia, euforia, eccitazione e gratificazione, sono solo alcune delle emozioni che posso provare. Nel mio caso sogno spesso di volare, iniziando il mio volo con un salto, dalla spinta vigorosa. Sento la fatica del balzo, come se il volo dipendesse dall'impegno e dalla forza con cui mi do lo slancio. In questo caso mi è chiarissimo il significato che sta dietro tale simbolo, ovvero la mia autorealizzazione, nella quale c'è la volontà di ottenere gli obiettivi prefissati, con tutti gli sforzi del caso, concetto largamente presente in me.

## IL MAGICO POTERE DEI SOGNI E LA LORO INTERPRETAZIONE

La mia ambizione. La mia motivazione e la mia spinta verso orizzonti sempre nuovi.

Freud, ovviamente, interpreta il volo con un significato a sfondo sessuale, Jung invece come un desiderio di liberarsi dalle restrizioni della vita. Ma in realtà i significati possono davvero essere innumerevoli, infinite combinazioni di sfumature simboliche, perché tutto dipende dai dettagli, dalle sensazioni e dalle emozioni provate in sogno. Ancora prima di ciò, tutto dipende dalle caratteristiche individuali, psicologiche e relazionali del sognatore.

Vi sono principalmente due macroaree simboliche che abbracciano questo sogno e che penso siano rilevanti.

Il primo significato è legato al senso di autostima, autoefficacia e autorealizzazione. Manifesta ambizione, determinazione e voglia di esprimersi nella nostra intima indole. Gratificazione, spensieratezza, felicità, gioia nel realizzare i propri obiettivi. Qualcosa che si è concretizzato o che si realizzerà in futuro, ma che percepiamo inconsciamente in maniera molto vivida. Una sorta di istinto evolutivo tipico di chi vuole spiccare il volo, andare verso situazioni accoglienti e più prospere. Volontà di esprimersi in una forma più primitiva.

Il secondo orientamento simbolico, potrebbe indicare una sorta di appesantimento subito e il conseguente desiderio di liberarsi da difficoltà, zavorre e incombenze, trascinate oltre misura. Situazioni, rapporti, preoccupazioni, stati emotivi negativi, insomma qualcosa che non ci fa godere appieno della nostra realtà. Voglia di evasione, fuga da contesti opprimenti e forte bisogno di attuare un cambiamento. Impellente spinta verso una nuova prospettiva di vita. Volando, noi sorvoliamo qualcosa, perciò potrebbe anche essere interpretato come fantasia di dominio su qual-

### *La mia interpretazione*

cuno, *partner* o qualche persona ardentemente desiderata. Sete di vendetta o smania di rivalsa verso qualcuno che sentiamo come asfissiante nel nostro quotidiano. Bisogno di controllo.

I dettagli, come ripeterò continuamente da qui in poi, sono in grado di fare la differenza. Essi possono infatti connotare e diversificare i vari significati annessi. L'altezza del volo è un simbolo che potrebbe essere accostato all'ambizione. Le ali potrebbero indicare le nostre risorse interne. Il decollo, la nostra indole e il modo in cui affrontiamo una determinata situazione. Alzarsi in volo con un salto oppure tuffandosi nel vuoto. Nel primo caso, fatica e impegno percepito verso la realizzazione di un traguardo, nel secondo la voglia di abbandonarsi e di lasciarsi andare.

Volare su un velivolo, come un elicottero, un aereo o sopra un animale, bisogno di aiuto nel concretizzare un obiettivo oppure bisogno di protezione.

## Cadere



*Solo una cosa rende impossibile un sogno:  
la paura di cadere.*

P. Coelho

Sognare di cadere indica generalmente una forte componente di paura e insicurezza. Questo simbolo è legato a emozioni di disagio, impotenza, timore, angoscia e nervosismo.

Cadere da un luogo alto, come da un palazzo, finestra o cornicione può voler dire timore di perdere alcune certezze conquistate nel corso della nostra vita. Delusione verso qualcosa o qualcuno o anche paura di perdere il controllo, il potere e il ruolo sociale conquistato. È una tematica ricorrente per quanto riguarda l'aspetto professionale e l'ambito scolastico.

### *La mia interpretazione*

Cadere da un'altezza minima o inciampare, può voler dire avere la percezione di qualcosa che non va per il verso che vorremmo. Ostacoli, situazioni o persone che si frappongono al nostro cammino. Paura di sbagliare, ansia legata al fallimento. Nell'inciampo, la paura è attenuata rispetto alla caduta da postazioni elevate. Si avverte dunque un disagio minore, piuttosto qualche legame con il concetto di autostima e all'immagine di sé. Se la tematica è ricorrente, è possibile riscontrare qualche insicurezza personale.

Inciampi continui, sbagli, ostacoli e difficoltà percepite costantemente, potrebbero anche denotare qualche lieve complesso di inferiorità. La caduta da una scala, perdita del ruolo di prestigio; anche qui l'ambito professionale è spesso interconnesso.

Per quanto mi riguarda sul tema caduta, ho un sogno interessante da condividere. Cadere con un ascensore o salire in alto, senza sapere come scendere, è uno dei contenuti che ricorre spesso nei miei sogni. In questo mio sogno, l'ascensore che sale sempre molto in alto, certe volte tocca altezze altissime, andando addirittura fuori dagli edifici e saltuariamente fluttuando, poco stabilmente in cielo. In questo caso avverto una sensazione di disagio, di paura, di instabilità. Il pensiero conseguente è come poter riuscire a scendere, trovando un metodo indolore per la discesa, che non sia la drastica caduta. Il senso del mio sogno è che qualcosa mi stia sfuggendo di mano, la perdita del controllo legata agli aspetti della mia personalità, che non ho mai nascosto essere complessa e articolata. La spinta a raggiungere il massimo, la voglia, dettata dall'ambizione di conquistare postazioni alte, intese anche come emozioni e vissuti. Il conseguente sgomento nell'affrontare la discesa, che potrebbe anche essere una rovinosa caduta. La cosa

## IL MAGICO POTERE DEI SOGNI E LA LORO INTERPRETAZIONE

interessante è che io non ho ricordanze di esser mai caduta o precipitata da questo ascensore. Mi sono spiegata ciò, perché ho consapevolezza delle mie risorse, in grado di salvaguardarmi, nonostante le vicissitudini emotive che la vita mi propone.

Un altro simbolo interessante è la caduta da cavallo o da un animale specifico. In questo caso l'animale potrebbe rappresentare la nostra parte puramente istintuale, primitiva, quella che certe volte può prendere il sopravvento sulla nostra parte razionale. Sognare gli animali è un altro simbolo interessante che approfondirò più avanti, ma la cosa rilevante per capire il sogno è analizzare l'azione che svolgono questi animali. Perdere le redini della situazione, perdita di un controllo che sentivamo di avere e che nel sogno viene meno.

Cadere in un burrone, può essere legato ad un abbassamento del tono dell'umore, il desiderio di lasciarsi andare, tristezza e malinconia. Il vuoto in questo caso può rappresentare l'abisso dello stato depressivo, anche sottosoglia, ma comunque un malessere generale che incombe.

Aspetti riguardanti anche una bassa autostima e un costante pensiero negativo.

Sognare di cadere da un mezzo, che sia macchina, aereo o altro veicolo, potrebbe significare timore che sforzi e sacrifici compiuti, o qualche progetto, non stia andando nella direzione sperata. Questo sarebbe accostato ad un basso livello di autoefficacia, lieve mancanza di fiducia in noi stessi e nelle nostre capacità. In certi contesti la caduta potrebbe anche rappresentare conflitti relazionali o problemi di coppia.

Cadere da un ponte potrebbe rappresentare una difficoltà a livello relazionale, il ponte in questo caso potreb-

### *La mia interpretazione*

be essere il simbolo del legame sentimentale. Quindi una qualche problematicità a livello interpersonale, passionale o forse solo una fase un po' travagliata all'interno di una storia d'amore. Tormenti di ogni genere. Rilevante per analizzare il sogno in tutte le sue sfaccettature è capire dove si cade. Se il luogo dove cadiamo è l'acqua, sotto forma di mare, lago, fiume, piscina o altro, il significato si amplia. L'acqua, infatti, simboleggia le nostre emozioni, il nostro vissuto psicologico.

L'acqua è indissolubilmente legata alla vita. Se l'acqua in cui si cade è sporca, torbida o fangosa, la sensazione sarà quella di inadeguatezza, imbarazzo, sporcizia, vergogna e umiliazione. Una sorta di caduta di stile.

Infine cadere e poi morire. La morte in sogno ha una simbologia molto positiva, poiché rappresenta la chiusura di un ciclo e una forma di rinascita. Desiderio di cambiamento e forte impulso di rinnovamento. Perciò la morale è una lezione di vita, si cade e si muore, si sbaglia e si impara e da questi fallimenti torniamo alla vita più forti e potenti di prima.

Sognare di cadere e poi rialzarsi, vuol dire possedere un'ottima capacità di ripresa e quindi una buona consapevolezza delle nostre risorse e di quelli che io chiamo i "superpoteri". Stiamo recuperando la fiducia in noi stessi.

Un doveroso inciso sulle mioclonie. Si tratta di rapide contrazioni muscolari, involontarie, tipo scossa, che possono determinare sogni di caduta o di inciampi, specialmente nel dormiveglia. Questo fenomeno, naturale, che sperimentiamo tutti nel corso della nostra vita, non ha molto a che fare con l'aspetto psicologico, bensì concerne quello neurologico.

*Pagine omesse dall'anteprima del volume*



*... inizia qui a scrivere i tuoi sogni*



# IL MIO DIARIO DEI SOGNI



*Nulla è realmente accaduto  
finché non viene scritto in un diario*

V.WOOLF



IL MIO DIARIO DEI SOGNI

GENNAIO 



IL MIO DIARIO DEI SOGNI

GENNAIO



*Pagine omesse dall'anteprima del volume*