Il Social Dreaming, applicazione e benefici. Intervista allo Psicoterapeuta Nunzio Lucarelli

Data: 3 dicembre 2019 | Autore: Luigi Cacciatori



NAPOLI, 12 MARZO 2019– Grazie all'intervento del Dottor **Nunzio Lucarelli**– Psicologo Clinico e Psicoterapeuta – scopriamo in cosa consiste la tecnica del **Social Dreaming**, quali sono i contesti nei quali ha già raggiunto risultati e benefici soddisfacenti e, soprattutto, in che modo può migliorare la qualità della vita di ogni individuo.

Dottor Lucarelli, cosa si intende per Social Dreaming?

"Il Social Dreaming è una tecnica di conduzione di un insieme di persone che si riuniscono per realizzare il piacere di stare insieme in un modo che risulta poi essere creativo: utilizza il racconto dei sogni attraverso cui si costruisce una rete socio-relazionale tra le persone, le quali possono venire a conoscersi da angolature diverse. Il SD si fonda sulla condivisione di sogni, immagini, ricordi, che raccontano in forma mascherata o metaforica esperienze vissute nella vita quotidiana. Esso è diverso dal gruppo psicoterapeutico nel quale si impiega il sogno, non per conoscere la vita interiore delle persone, ma per capire in quale contesto sociale esse vivono al fine di creare relazioni significative in una dimensione più ricca di emozioni, immagini e fantasie".

La paternità della tecnica del S.D. è attribuibile al sociologo Gordon Lawrence. Qual è la formulazione originaria della teoria?

“La sua formulazione è così semplice ed efficace che non ha richiesto modifiche nel corso del tempo”.

Quali sono gli elementi del Social Dreaming?

“Gli elementi base del SD sono le associazioni libere di idee di gruppo, la matrice, l’amplificazione e il pensiero sistemico.

Le**associazioni libere**sono alla base della costruzione del clima democratico del gruppo di persone riunite. Consistono nel dire pensieri liberi che si affacciano all’orizzonte della coscienza e provengono dal preconscio e messi a disposizione della Matrice.

Con l’associare liberamente ci si abbandona al corso dei pensieri senza doverne controllare la sequenza di comparsa o la eventuale loro assurdità o banalità, contrariamente a quando si pensa in modo direzionato e governato dalla razionalità. Con l’associare liberamente si lascia disvelare la ‘verità’ mettendo da parte lo sforzo di doverla trovare. Le associazioni vengono fatte in relazione al racconto di un sogno, ascoltato e successivamente a tutte le altre idee e immagini comparse in modo serendipitico.

Per **Amplificazione**si intende quel processo di pensiero e immaginazione ‘sociale’ che si attua nel cercare somiglianze delle immagini oniriche con la cultura da cui scaturiscono i sogni raccontati e che formano, come spiegherò a breve, la matrice.

I partecipanti, nel percorso dal sogno al contesto culturale, rifletteranno anche sul simbolismo di particolari parole che risultano connesse con le immagini oniriche, al fine di perseguire l’obiettivo finale primario non cosciente della trasformazione del pensiero dagli stadi poco evoluti a quelli più evoluti: in ciò non ci sono associazioni sbagliate o giuste, ma idee che conducono ad altre idee o a un sogno che si collega ad altri sogni, espandendosi in tal modo. Nell’attivare poi il**pensiero sistemico**i partecipanti cercano insieme gli elementi emergenti dai sogni raccontati e dalle associazioni libere per raggruppare quelli simili ed estrarre da essi le idee riferentesi ai temi comuni.

La**Matrice**è lo spazio-tempo in cui le persone riunite si attivano con la speranza viva e serendipitica di far emergere qualcosa di nuovo in quello che è vissuto come un orto della creatività. In tale orto si sperimenta la nascita di pensieri da coltivare dopo averne seminato i germi con sogni ed associazioni libere”.

In che modo avvengono le associazioni libere?

“Le associazioni libere avvengono in modo veramente libero quando si è creato il giusto clima affettivo-relazionale. All’inizio di ogni seduta, esse risultano essere un poco fredde emozionalmente, ma man mano che i partecipanti entrano nella dimensione sociale nella quale si sentono parte significativa di un tutto, allora avviene lo scioglimento dei nodi della comunicazione, grazie soprattutto all’opera quasi silente del conduttore che con la sua funzione ‘enzimatica’ fa da ‘attaccapanni’ delle idee, immagini e ricordi che vengono comunicati in un modo, che si può definire quasi ‘libero’”.

Le associazioni libere sono state oggetto della teoria freudiana. Quali sono le differenze rispetto ai costrutti del Social Dreaming?

“Le associazioni libere sono state scoperte come tecnica di esplorazione dell’inconscio individuale nel trattamento psicoanalitico. Con esse è possibile allentare le difese e le resistenze ed intraprendere viaggi all’interno del mondo interiore.

Nel SD esse vengono impiegate però non per entrare nel mondo interno dei singoli partecipanti, ma per esplorare il mondo sociale in cui essi vivono il mondo attuale”.

Come avvengono le sedute del S.D.?

“Le sedute, della durata di un’ora e mezza, avvengono con l’apertura del conduttore che chiede se c’è un primo sogno che qualcuno voglia raccontare, quindi con racconti di altri sogni che sorgono al ricordo dei partecipanti in associazioni ai sogni già raccontati. Si procede in questo modo per circa 40 minuti, tempo in cui occorre soltanto comunicare ciò che viene oniricamente in mente senza commentare o giudicare o interpretare. Il non interpretare con lo scopo di cercare il senso nascosto contribuisce a creare un clima di vera democrazia in cui ci si può sentire liberi e non prevaricati da nessun intervento di carattere autoritaristico di presunti ‘sapienti’.

Nella seconda fase, nei successivi 40 minuti, il conduttore invita a cercare insieme quelli che sono chiamati gli emergenti; si mette in funzione anche il pensiero sistemico per cercare e creare collegamenti e connessioni tra i diversi sogni della matrice da cui nasce poi un tema principale da espandere con interventi di nuove associazioni libere”.

Cosa può emergere dagli incontri e dalle associazioni libere di pensiero?

“Possono emergere idee nuove, mai pensate prima, o vecchi pensieri prima mai pensati. Ad es. quelli legati a traumi subiti: quando essi emergono possono finalmente essere pensati dalla mente sociale. In un SD aziendale possono emergere i nodi fondamentali che ostacolano i processi produttivi o in SD scolastico emozioni e sentimenti di gruppo che bloccano i processi di apprendimento, e via discorrendo”.

La tecnica permette di intervenire su alcune difficoltà psicologiche?

“Certamente, ma in un modo non cercato o voluto. E’ il modo serendipitico. I partecipanti non sono dei pazienti che si riuniscono per curare una malattia, ma per promuovere il pensiero libero il quale, quando funziona, scioglie anche i legami nocivi della psicopatologia per sostituirli con quelli creativi”.

Quali sono i benefici sulle problematiche legate allo stress e al burn out?

“Rilassamento, condivisione, diluizione dello stress, che risulta poi come un concentrato negativo di energia che si trasforma in energia positiva e fruibile”.

Il gruppo dei partecipanti è eterogeneo o vengono create classi di individui che condividono interessi specifici?

“Ad esempio ci sono gruppi di SD (matrici) che vengono costituiti per la risoluzione dei problemi in un’azienda e si scelgono partecipanti più rappresentativi o gruppi di persone che nel loro lavoro quotidiano si prendono cura di altri. Per quanto riguarda questi ultimi, è molto interessante l’utilizzo del SD come veicolo di supervisione per i caregivers, professionisti e operatori sociali e sanitari o tutti quelli che nel pubblico o nel privato si prendono cura del corpo e della mente di altre persone o di istituzioni”.

In quali contesti viene applicata la tecnica del Social Dreaming?

“Scolastico, aziendale, sportivo, artistico e nei più svariati campi”.

Il S.D. permette anche di migliorare l’empatia e il comportamento prosociale?

“Certamente, l’esperienza del SD che avviene in clima altamente democratico consente di apprendere in modo quasi automatico la capacità di creare buone relazioni con gli altri, relazioni che si fondano sul rispetto reciproco. E’ il sogno sociale che genera nei partecipanti la certezza di non essere soli nel mondo e di sentirsi parte utile e creativa di un tutto: la possibilità di affacciarsi insieme nell’infinito crea e amalgama il desiderio di viaggiare negli spazi profondi, che generano angoscia.

Quella possibilità spinge a cooperare, sognare, immaginare, e fantasticare insieme. Personalmente, sto elaborando una tecnica ispirata al Social Dreaming che chiamo ‘Imagining Ensemble’, la quale si fonda sulla costruzione di immagini sociali nell’hic et nunc, più che sul racconto di sogni già ‘sognati’.

Si ringrazia il **Dottor Nunzio Lucarelli**

Luigi Cacciatori

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/il-social-dreaming-ambiti-di-applicazione-e-benefici-intervista-allo-psicoterapeuta-nunzio-lucarelli/112463