

## **Mi mostri i tuoi mostri? Dare corpo all'incubo - Laboratorio di gruppo sugli incubi**

Laura Belloni Sonzogni

Questo laboratorio intende esplorare il nostro mondo onirico e nello specifico il rapporto con i nostri incubi. Ci si propone di approfondire un nostro incubo, cercando un contatto con quella parte oscura e ombrosa della nostra mente, quella in cui si nascondono anche i nostri "Mostri".

La parte mostruosa della nostra produzione onirica ci può provocare emozioni di paura, vergogna, colpa che cerchiamo di nascondere ed evitare sia con noi stesse che con le altre...

Eppure noi ospitiamo sia la luce che l'ombra in un continuo scambio.

Proveremo a dialogare con il Mostro, immergendoci nell'atmosfera dell'incubo creando una possibilità di cambiamento del significato che attribuiamo ad esso.

In questo laboratorio si cerca di dare corpo agli incubi attraverso la consapevolezza corporea delle attivazioni emotive associabili, attraverso l'assunzione di posture e movimenti corporei, attraverso l'esplorazione della componente iconica e - solo successivamente - quella verbale con cui rappresentiamo l'esperienza onirica.

Il sogno viene ricordato, percepito nel corpo, scolpito, condiviso e agito a livello motorio, condiviso con altre persone, sequenzializzato, approfondito, espanso, trasformato e messo in parole. Come strumenti vengono utilizzate tecniche corporee, la fotografia, la scultura, la sartoria, il disegno e la scrittura.

La metodologia con cui si lavora, pur considerando l'immensa ricchezza della letteratura soprattutto psicoanalitica, si accosta al materiale onirico mediante un approccio non interpretativo di tipo cognitivo costruttivista, considerando quello onirico come un materiale polisemico aperto.

Alle persone che partecipano si chiede di rispettare alcune regole che contribuiscono alla creazione di un clima intimo e sicuro.

Si somministrano test nella fase iniziale e finale del laboratorio per raccogliere dati per una ricerca che stiamo conducendo in collaborazione con ricercatori dei laboratori del sonno dell'Università La Sapienza di Roma.

Il protocollo si inserisce in un mixed-methods research design condotto in collaborazione con alcuni ricercatori dei laboratori del sonno dell'Università La Sapienza di Roma. La rilevanza scientifica del progetto risiede nella raccolta di dati pre e post laboratorio per la validazione dell'efficacia del protocollo d'intervento. I dati preliminari raccolti, molto positivi, sono oggetto di una pubblicazione in fieri. La partecipazione attiva costituisce un contributo alla ricerca scientifica: attraverso la somministrazione di test standardizzati e l'analisi dei processi di trasformazione, si mira a documentare come questo approccio possa modificare la qualità del riposo e la relazione con il materiale onirico angosciante.

Gruppo di ricerca:

Laura Belloni Sonzogni, Serena Scarpelli, Maurizio Gorgoni, Giorgio Rezzonico

mail: sartoriaonirica@gmail.com