



Fondazione Dream  
Via Jervis, 9/11 - 10015 Ivrea (TO)  
[www.dream-labs.org](http://www.dream-labs.org)

# DREAM-LAB

Sogno e Social Dreaming nell'era digitale

---

**LUNEDÌ 29 GIUGNO 2020**

**Dalle 18:00 alle 19:30**

Seminario Formativo Online  
Organizzato dal Comitato di Fondazione  
**DREAM**

*in collaborazione con*  
**Associazione Il Nodo Group**

# Che cosa sono i sogni e a cosa servono? Rispondono ad un bisogno fisiologico o psichico?



Di fatto, ogni uomo passa un terzo della propria vita dormendo e il sogno costituisce un elemento fondamentale del suo ciclo del sonno; nel corso di una vita media, almeno sei anni li passiamo sognando. Eppure, con la luce del giorno, tutto ciò che accade mentre dormiamo svanisce o ne ricordiamo solo brevi frammenti.

La scienza ha studiato molti aspetti del funzionamento della nostra mente durante il sonno. Sappiamo che il cervello, diversamente dal corpo, di notte continua a lavorare. In alcuni laboratori si misura l'attività dei neuroni nel sonno e, come in un film di fantascienza, è possibile leggere i sogni di un soggetto direttamente dal suo cervello, e, sia pure con certe limitazioni, capire quali immagini egli veda.

Quello che è interessante è che nei tempi recenti si è assistito ad una rinascita dell'interesse verso i sogni, con produzione di articoli, libri, organizzazione di convegni e così via.

Questa riscoperta del sogno da parte della psicoanalisi va spiegata, e con tutta probabilità è dovuta, da una parte alle nuove acquisizioni delle neuroscienze, e dall'altra a un modo diverso di intendere la clinica psicoanalitica.

Ma quali sono allora le funzioni del sogno, secondo questi psicoanalisti che oggi ne rilanciano l'interesse?

Domanda a cui cercheremo di dare risposte con il webinar, primo appuntamento seminariale organizzato dal **Comitato di Fondazione DREAM.**

I sogni, inoltre, possono essere rivelatori non solo della dimensione psichica individuale, ma anche del contesto allargato, politico e sociale, in cui vivono i sognatori.

Il **Social Dreaming** è una metodologia elaborata da **G. Lawrence** negli anni 80': un collettivo di persone condivide i sogni della notte per trasformare il pensiero dei sogni usando le libere associazioni, l'amplificazione tematica, e il pensiero sistemico, in modo da creare legami, trovare connessioni e liberare/generare nuovi pensieri.

Anche questa interessante metodologia sarà oggetto di discussione e approfondimento all'interno del webinar.

## Relatori



### **Ugo Faraguna**

Medico, Fisiologo e studioso del sonno,  
Docente di Fisiologia presso l'Università di Pisa

---



### **Fabio Rivara**

Psicologo, Psicoterapeuta, Dirigente Psicologo  
presso l'ASL città di Torino e Docente alla SSPS  
dell'Università di Torino

---



### **Franca Fubini**

Psicologa, Psicoterapeuta, Gruppo Analista e  
Consulente d'organizzazione, Presidente del  
Social Dreaming International Network e  
Vicepresidente dell'Associazione IL NODO Group

---



---

# Programma

---

**Ore 18:00**      Introduzione e Saluti  
Dott. Davide Rosso, Presidente del Comitato DREAM

---

**Ore 18:10**      1° intervento:  
***“La fisiologia del sogno”*** - Dott. Ugo Faraguna

---

**Ore 18:30**      2° intervento:  
***“Attività onirica e benessere psichico”*** - Dott. Fabio Rivara

---

**Ore 18:50**      3° intervento:  
***“Il Social Dreaming”*** - Dott.ssa Franca Fubini

---

**Ore 19:10**      Discussione

---

**Ore 19:30**      Saluti e Conclusione



# Il progetto DREAM e i promotori

Per l'essere umano la produzione di attività onirica rappresenta uno dei suoi bisogni basilari in quanto, attraverso l'oggettualizzazione delle proprie dinamiche interne, il sogno diviene strumento di conoscenza di sé e dei propri oggetti interni, che la mente utilizza per mobilitarsi e crescere.

Produrre conoscenza attraverso il mondo delle rappresentazioni può dunque essere considerata una delle funzioni del sogno.

A partire dalla constatazione che la capacità onirica sia innata e soddisfi un bisogno elementare dell'essere umano, nasce a Ivrea, il 6 dicembre 2019, il **Comitato di Fondazione "DREAM"** che si propone di promuovere l'attività onirica, quest'ultima ampiamente intesa come norma elementare di igiene psichica innata nell'individuo.

La sede dell'Associazione a Ivrea è in Via Jervis, cuore nevralgico del complesso di edifici Olivettiani, dichiarati nel 2018 Patrimonio Mondiale dell'UNESCO.

## Obiettivi generali:

- Intendendo il sogno come una funzione fisiologicamente insita nell'uomo, DREAM ha lo scopo di aiutare le persone a ristabilire un contatto profondo con le parti più profonde di sé stesse, le quali sono per definizione vissute, ma sconosciute.
- L'Associazione intende così promuovere la riappropriazione del contatto con le parti inconsce dell'individuo, rivalutando in particolare la pratica del sogno e della sua verbalizzazione, considerando quest'ultimo il primo passo dell'elaborazione psichica.



## Obiettivi specifici:

1. **DREAM EDUCATION.** All'interno della scuola elementare. Questa parte del progetto, ha già visto una prima implementazione in una scuola di Ivrea.
2. **DREAM BANK.** Costruzione di una banca del sogno per la raccolta sistematica dei sogni condivisi spontaneamente dai soggetti che aderiranno al progetto.
3. **SOCIAL DREAMING.** La condivisione spontanea dei sogni avverrà su un apposito portale web.
4. **DREAM LAB.** Esperienze laboratoriali funzionali alla ricerca sul sogno.
5. **VIP DREAM.** Coinvolgimento di figure note con visibilità mediatica, che possano condividere i propri sogni, stimolando altri a mettere in atto il medesimo comportamento.
6. **DREAM APP.** Sviluppo di un'applicazione che aiuti le persone a entrare in contatto con i propri sogni e a connetterle tra loro.
7. **TUTORING INDIVIDUALE.** Esperienze di tutoraggio individuale per coloro che vogliono esplorare i propri sogni.
8. **DREAMING THE DREAM.** Sognando i sogni che i potenti non possono sognare.
9. **DREAM MUSEUM.** Azioni per promuovere un museo del sogno ad Ivrea.

