

**Stephen Aizenstat**, psicologo clinico e psicoterapeuta della coppia e della famiglia, è presidente fondatore del Pacifica Graduate Institute. Per più di trentacinque anni ha indagato la capacità di guarigione dei sogni attraverso lo studio della psicologia del profondo e un personale percorso di ricerca. Ha collaborato con molti eminenti specialisti, tra i quali Joseph Campbell, James Hillman, Marion Woodman e Robert Johnson, oltre che con maestri appartenenti a culture indigene di tutto il mondo. Ha inoltre tenuto centinaia di seminari di lavoro sul sogno negli Stati Uniti, Asia e Europa.

ISBN 978-88-7186-534-8

Euro 20,00



**Moretti  
& Vitali**

Stephen Aizenstat **Vegliare il sogno**

# Stephen Aizenstat

## **Vegliare il sogno**

### Teoria e pratica del *Dream Tending*



L'altra notte abbiamo fatto il più sorprendente dei sogni. Le immagini del sogno hanno parlato alla nostra parte più intima, ai nostri desideri più nascosti, indicandoci una direzione corretta per la nostra vita o mostrandoci una parte di noi in cerca di qualcosa di più. A distanza di qualche ora, però, alla luce del giorno, il sogno che ci ha così ispirato se ne è andato per sempre... oppure no? Secondo Stephen Aizenstat, i sogni non sono fantasmi che vivono solo lo spazio di una notte, ma una realtà presente e viva, con cui entrare in contatto e da cui apprendere anche nella vita quotidiana. In *Vegliare il sogno*, l'autore espone, per la prima volta e in modo sistematico, la teoria e la pratica del *Dream Tending*, un approccio di lavoro con il sogno elaborato in una oltre trentennale esperienza di studio e di attività psicoterapeutica. Attraverso il *Dream Tending* è possibile, per esempio, trasformare i personaggi degli incubi in validi mentori; portare un nuovo calore e una nuova intimità nelle proprie relazioni; superare ossessioni, compulsioni e dipendenze; entrare in contatto con le capacità di guarigione del sogno attraverso il dialogo con le immagini curative; scoprire il potenziale della propria creatività non ancora sfruttato; e, anche, vedere il mondo intorno a sé in una nuova luce.

In copertina:  
Johann Heinrich Füssli, *Il risveglio di Titania* (1793-1794), Kunsthaus, Zurigo.