

Sogni, significati e simboli:

*articolo a cura del Dott. Riccardo Coco, Psicologo-Psicoterapeuta:*

I sogni possono essere considerati come “dei pensieri del sonno” (S.Freud), ma con una significativa differenza che è il fatto che nel sonno i contenuti inconsci della mente sono meno soggetti al controllo della coscienza e possono emergere nel pensiero onirico e lì essere narrati simbolicamente. Non a caso Freud considerava il sogno come “la via regia” per conoscere i contenuti dell'inconscio. Prestare attenzione ai sogni che si fa ci è utile perché essi possono rappresentare desideri inconsci (infantili ed attuali), preoccupazioni, conflitti, paure, bisogni profondi o come nel caso di persone che hanno subito traumi, tentativi ricorrenti di controllare e “metabolizzare” esperienze traumatiche, rimettendole in scena nel sogno. Soprattutto i sogni ricorrenti (gli incubi dovremmo dire) incastonano i conflitti più importanti e permettono l'elaborazione delle esperienze traumatiche rimettendole in scena. In questo modo i sogni svolgono una *funzione terapeutica* al pari del gioco, quando utilizzato dai bambini per rimettere ripetutamente in scena eventi che li hanno fortemente turbati e sconvolti, allo scopo di “elaborarli” e superarli emotivamente. Sempre rispetto al loro potere terapeutico, i sogni permettono una “compensazione” rispetto alla situazione a cui è esposta la persona nella realtà: soldati in zone di guerra, ad esempio, ed in uno stato di pericolo permanente, fanno sogni bellissimi di pace, libertà e quiete. La mente in questo modo cerca di equilibrare le tensioni interne ed i vissuti di sconforto e paura con i contenuti del sogno e con i vissuti emotivi che tali scene evocano nel sognatore. Dunque i sogni ci aprono una finestra speciale sulla nostra vita interiore, ma interpretarli, tuttavia, non è sempre semplice, poiché i sogni utilizzano un linguaggio simbolico che non è decifrabile tipo “libro dei sogni” a cui ad ogni immagine o simbolo corrisponde sempre un invariabile significato. I sogni parlano per metafore in quanto il simbolismo è il modo in cui la psiche rappresenta l'esperienza affettiva. Le immagini dei sogni ed i corrispettivi significati “nascosti” sono squisitamente personali e vanno connessi con il resto del contesto del sogno e con i “temi relazionali conflittuali” della persona sia infantili che attuali: così per una persona sognare un “pulcino indifeso” può rappresentare il figlio adolescente che lei vede ancora “piccolo e bisognoso di protezione”; mentre per un'altra può rappresentare una parte del suo stesso Sé che in quel momento della vita sente particolarmente fragile. La mente per formare la sceneggiatura del sogno utilizza, come un regista nella costruzione di un film, le immagini di cui dispone in memoria o che raccoglie durante il giorno (i famosi “residui diurni” di cui parlava S. Freud) che meglio possano rappresentare i desideri, i sentimenti, i conflitti, le aspettative, etc. che dominano il mondo affettivo inconscio della persona. Un'altra funzione che svolge il sogno è quella che potremmo definire di *problem solving*: nel sonno il pensiero continua a cercare di risolvere quesiti che ci siamo posti nella veglia e che nella veglia non siamo riusciti a sciogliere. Capita così che il sognatore trovi in sogno la soluzione di quei quesiti: a patto però di riuscire a fermare il sogno prima che la veglia ne dissolva per sempre i frammenti rilegandoli nell'oblio.