

## 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** (o gli incubi ricorrenti) 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.