

# LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

## C'è un senso nella notte...

Redazione · Sunday, March 26th, 2017

*Gentili Dottoresse,*

*vorrei sapere se potete dirmi qualcosa sui sogni. Io sogno abbastanza spesso, ma mio marito mi dice di non sognare mai. È davvero possibile? E poi vorrei capire il senso di questo mio sogno, che mi ha lasciato una profonda impressione e che mi sembrava una specie di incubo: ero dentro ad un ascensore grosso, ma poi non era un ascensore era un montacarichi. Cercavo di farlo andare su e giù ma era tutto buio e quindi non funzionava. Poi alla fine si è aperta la porta sono riuscita ad uscire e mi sono trovata davanti ad un porto di mare...che vorrà dire???*

*Ludovica*

Gentile Ludovica,

la sua domanda offre l'occasione di parlare di un aspetto importantissimo della nostra vita psichica che è anche una componente affascinante e misteriosa della notte : il sogno. Scrittori, poeti, pittori, da sempre hanno trovato nei sogni un motivo di ispirazione fino a rappresentarli addirittura nelle loro opere. William Shakespeare ha scritto :“Siamo fatti anche noi della materia di cui sono fatti i sogni; e nello spazio e nel tempo d'un sogno è racchiusa la nostra breve vita”. E' molto bello pensare che i sogni siano una ”materia” che ci compone e che l'intera nostra vita potrebbe essere vista come un sogno! Quello che accade durante il sonno può essere poi portato nella vita diurna e diventare addirittura arte : Vincent Van Gogh diceva “Io sogno la mia pittura. Poi dipingo il mio sogno”.

Nella storia della psicologia e della psicanalisi, l'opera più rivoluzionaria è stata proprio "L'interpretazione dei sogni" di Sigmund Freud, il cosiddetto “padre della psicoanalisi”. Questo trattato vide la luce nel novembre 1899, ma fu pubblicato con la data ”1900” sul frontespizio, per sottolineare l'azione di “svolta” che veniva data parlando di certi temi nel nuovo secolo che cominciava. Infatti in quest'opera si parla diffusamente dell'inconscio come profondo e nascosto contenitore interiore dal quale scaturiscono anche i sogni. Ora la parola inconscio è entrata nel nostro linguaggio abituale, ma allora fu una vera rivoluzione! Freud infatti per primo ha avuto il coraggio di dire che esiste in noi una parte nascosta e che i sogni, che da lì provengono, hanno un senso. Quelle storie apparentemente incomprensibili e strampalate che creiamo di notte e che ricordiamo poi in modo progressivamente evanescente di giorno, possiamo considerarle come dei “film” di cui noi siamo registi, sceneggiatori e attori e che sono come dei “messaggi” ma...”cifrati”

che noi mandiamo a noi stessi.

Tutti sognano, quello che può cambiare è la possibilità di ricordare o meno quello che è avvenuto di notte. **Possiamo allora ipotizzare, cara Ludovica, che non è che suo marito non sogni ma...che non si ricordi successivamente ciò che ha sognato** e per questo abbia l'impressione di non averlo fatto. Freud riteneva che i sogni prendessero forma come realizzazione di un desiderio e che il sognatore nel creare la sua "sceneggiatura" traesse ispirazione dai ricordi passati, in particolare quelli infantili, aggiungendovi qualche spunto derivante dall'esperienza della vita diurna appena vissuta (da lui definito "residuo"). Questi elementi poi venivano "messi in scena" con meccanismi da lui precisamente identificati e descritti. Questi meccanismi fanno sì che la strutturazione del sogno non segua la logica del pensiero della veglia (..infatti quando sogniamo non siamo svegli ma dormiamo!!) e allora può accadere di tutto. Che si possa essere in due luoghi lontanissimi quasi contemporaneamente o vedere una persona che però allo stesso tempo è anche un'altra, volare, sentire parlare degli animali e..l'elenco delle cose strane è lunghissimo. Insomma... si può dire che ..quando dormiamo l'inconscio si sveglia! E..con quale libertà di azione! Il corpo è fermo, nel letto, e noi finalmente liberati dai vincoli della vita diurna...andiamo dove il nostro inconscio ci vuole portare e ci inviamo dei messaggi che forse riusciremo a decodificare. **Da quando Freud ha pubblicato il suo libro è passato più di un secolo e molti sono stati gli ampliamenti, le correzioni, gli approfondimenti apportati alle sue teorie** ad opera di psicologi, psicoanalisti, neuroscienziati. A cominciare da Jung, allievo critico di Freud, che ha posto l'accento non tanto sul passato, sui ricordi, ma sul futuro, dicendo che il sogno "racchiude nuovi pensieri che non sono ancora coscienti". Jung inoltre parla di un inconscio non solo personale ma "collettivo", dove sono deposte le immagini della storia dell'uomo, come i simboli, i miti, da cui noi tutti attingiamo sognando. Anche nel sogno, per Jung, c'è il segno che noi siamo e siamo sempre stati parte di una collettività.

In tempi recenti c'è stato uno sviluppo di ricerche su questo argomento e le neuroscienze hanno contribuito molto a descrivere cosa succede nel nostro cervello nel momento in cui sogniamo aggiungendo nuovi significati a quanto già conosciuto. **Ora si pensa che il fatto di sognare possa anche avere un valore in se stesso, indipendentemente dal trovare un eventuale significato in quanto viene rappresentato**, e che sia semplicemente un modo di elaborare le informazioni raccolte durante la giornata. Il sogno esercita il cervello nel suo funzionamento e durante il sonno i contenuti mentali vengono continuamente rielaborati. Questa attività spontanea ha funzioni di crescita, mantenimento, regolazione, risoluzione dei problemi (il famoso proverbio "la notte porta consiglio" si riferisce proprio a questo!), per favorire un sempre migliore adattamento e funzionamento mentale. **Questa visione mostra fiducia e ottimismo verso la nostra natura umana** perchè presume che noi siamo programmati per la crescita, l'adattamento e la socializzazione, in armonia con il mondo esterno e che anche di notte lavoriamo in questa direzione.

Accanto a questo, come ha detto il buon padre Freud, il sogno resta per gli psicologi clinici "la via maestra verso l'inconscio", uno strumento importantissimo di analisi della psiche. **Per interpretare i sogni bisogna però conoscere la persona che crea il sogno e le circostanze che hanno portato a farlo** e di solito questo avviene, appunto, all'interno di una terapia psicologica. Questo premesso, riguardo il suo sogno posso comunque dire qualcosa in generale. Non è propriamente un incubo perchè – sebbene le circostanze siano paurose (il buio, l'essere bloccata) – ha poi una soluzione positiva, cioè l'uscita verso un porto di mare, che è una condizione esattamente contraria a quella iniziale (è uno spazio aperto, libero, c'è l'acqua che può accogliere nelle sue braccia). Sembra descrivere una situazione di vita apparentemente senza esito, quindi

paurosa. Ma il suo inconscio sembra dirle che poi si sbloccherà, in senso positivo. Infatti le prospetta una salita verso l'alto e quindi un'evoluzione, un miglioramento, una liberazione (all'ascensore chiuso si sostituisce il montacarichi che è più "aperto" fino ad arrivare ad uscire verso il mare). Come esito c'è la visione di un porto di mare, cioè un luogo che è di arrivo e di partenza per le cose della vita, dove c'è l'acqua che è spesso un elemento benefico (disseta, ci accoglie, ci trasporta sulle barche). Dal porto può andare dove vuole incontrando anche altre persone. Ma deve metterci del suo! Cioè quello che è lì, a disposizione, va usato. Può partire o fermarsi, puoi prendere una barca o guardare le barche che partono. Le opportunità sono lì... a lei scegliere cosa farne!

Non posso che concludere augurando..buona notte e sogni d'oro!

Dott.ssa Elisabetta Munaro, Psicologa Psicoterapeuta

**Studio di Psicologia dott.sse Basilico, Facchetti, Munaro**

[www.studiodipsicologia.mi.it](http://www.studiodipsicologia.mi.it)

**Se volete rivolgere domande per questa rubrica, l'indirizzo mail è:**

[info@studiodipsicologia.mi.it](mailto:info@studiodipsicologia.mi.it)

**Gli argomenti già trattati nella rubrica:**

[Disgrafia: cos'è e cosa si può fare](#)

[Genitori e figli adolescenti](#)

[Crescita e paura della separazione](#)

This entry was posted on Sunday, March 26th, 2017 at 4:33 pm and is filed under [Psicologia](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.