

ABBIAMO ANCORA BISOGNO DEI SOGNI

A distanza di più di un secolo, la psicoanalisi assegna un ruolo fondamentale all'attività onirica

di **Francesca Trabella**

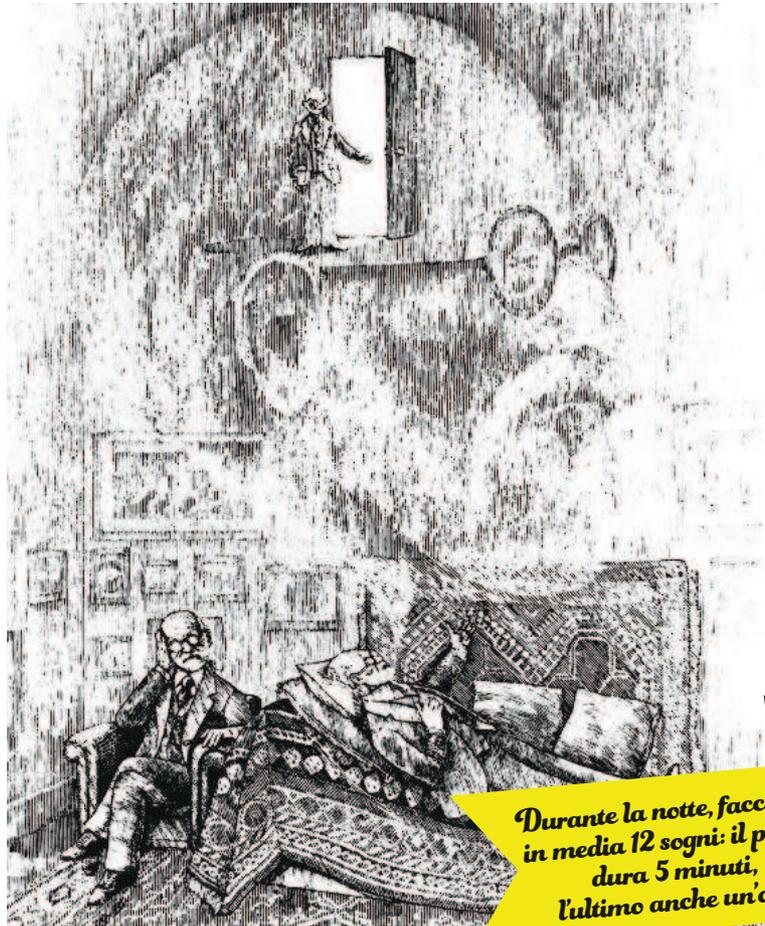
Si intitola *Pillow Personalities* (Personalità da cuscino) l'interessante ricerca lanciata dai più grandi produttori di materassi degli Stati Uniti: ha coinvolto oltre mille americani con l'obiettivo di capire le correlazioni tra la personalità e l'attività onirica. Al di là delle informazioni che sono emerse (vedi box), l'indagine è significativa perché ritorna su un concetto affermato per la prima volta da Sigmund Freud all'inizio del ventesimo secolo e mai passato di moda: attraverso i sogni è possibile indagare la psicologia e l'inconscio dell'individuo. A tutt'oggi, infatti, i sogni sono elementi strutturali e imprescindibili dei più importanti percorsi analitici. Ce ne parla Anna Merolle, psicologa con specializzazione in psicoterapia gestalt-analitica junghiana e direttore del Centro psicologico Roma.

A CHE COSA DEVONO LA LORO IMPORTANZA?

«Al loro essere fenomeni naturali che ci accompagnano per tutta la vita, sui quali non abbiamo alcun controllo ma che possiamo utilizzare per capire ciò che avviene nel nostro inconscio. I sogni affascinano e incuriosiscono perché portano in sé un mondo misterioso creato da noi stessi, in cui il filtro della razionalità è così basso da lasciarci entrare in contatto con le emozioni più profonde, quelle che durante la veglia non ci permettiamo di far emergere. Spesso, poi, sono così intensi che condizionano le nostre giornate. Ecco perché proviamo il desiderio di decifrarli o – se siamo in terapia – di raccontarli allo specialista».

COME SI "USANO", DURANTE LE SEDUTE?

«Dipende dal tipo di terapia. In quella cognitiva, per esempio, si cerca di vedere come la persona appare a se stessa in sogno, in che ambiente si



Durante la notte, facciamo in media 12 sogni: il primo dura 5 minuti, l'ultimo anche un'ora

muove, quali ruoli svolge. Nell'analisi del profondo o psicoanalisi, invece, si parla di interpretazione: il terapeuta chiede espressamente al paziente di tenere nota dei sogni e, durante la seduta, lo aiuta a decifrare i simboli che vi compaiono».

È VERO CHE CHI ENTRA IN ANALISI NE FA DI PIÙ?

«Sì, perché quando l'inconscio capisce che i sogni verranno ascoltati e interpretati, li utilizza sempre più come via di comunicazione, in genere per anticipare una trasformazione di cui l'individuo non è ancora consapevole».

SONO UTILI PER CHI NON VA DALLO PSICOANALISTA?

«Sì, si può beneficiare dei messaggi lanciati dai sogni. Prima di addormentarsi si formula il proposito "Voglio ricordare ciò che sto per vivere". Al risveglio bisogna prendere appunti e provare a ricostruire il sogno: non è facile, in quanto le trame sono spesso illogiche e scollegate dall'esperienza. In ogni caso, tenendo un diario dei sogni sarà possibile rintracciare dei temi ricorrenti oppure una storia che si sviluppa. E questo favorisce la conoscenza di sé».

Dimmi cosa hai visto...

Gli introversi sognano più spesso di perdere i denti o di non riuscire a picchiare qualcuno. Mentre le notti degli estroversi sono animate più di frequente da immagini di viaggi. Lo sostiene la ricerca *Pillow Personalities* (per info: subestmattress-brand.org/pillow-personalities).