

# I messaggi dei sogni

**Intervista - I sogni ci rivelano quali sono le nostre paure, i punti deboli e le strade per risolvere i problemi, come spiega lo psicoterapeuta Alfio Maggiolini nel suo ultimo libro**

/ 22.11.2021  
di Stefania Prandi

I sogni ci parlano, anche se spesso faticiamo a capirli e certe volte vorremmo soltanto dimenticarli. Ci rivelano, attraverso un linguaggio fatto di immagini perturbanti, diverso da quello diurno, come stiamo, quali sono le nostre paure, i punti deboli e le strade per risolvere i problemi. Nel saggio *I sogni tipici: metafore affettive della notte*, appena pubblicato da Franco Angeli, Alfio Maggiolini, psicoterapeuta e docente di Psicologia all'Università di Milano-Bicocca, esplora il significato dei sogni più comuni, diffusi nelle popolazioni di tutto il mondo, indipendentemente dalle culture: volare o cadere; essere nudi; venire inseguiti; sostenere un esame; tentare ripetutamente di fare qualcosa senza successo. Questi sogni non sono ricordi delle nostre esperienze, ma «metafore universali», «immagini pronte nell'inconscio», e ci aiutano a dare un senso emotivo a ciò che viviamo.

## **Professor Alfio Maggiolini, cosa significa sognare di cadere?**

Ci sono state decine di interpretazioni a questo sogno. Sigmund Freud lo riferiva alla sessualità mentre altri autori a memorie dell'infanzia, a quando si è bambini e si ha paura di cadere dalle braccia degli adulti. Esistono, addirittura, ipotesi di tipo etnologico o antropologico: lo si fa risalire a memorie ancestrali, ai nostri antenati primati che vivevano sugli alberi e quindi dovevano stare attenti a non finire per terra. Secondo alcuni, rappresenta semplicemente il fatto che quando dormiamo siamo in uno stato di atonia muscolare, cioè siamo completamente rilassati fisicamente, con una mancanza di controllo che precluderebbe a una caduta. Secondo me, i sogni di caduta si possono interpretare con il loro valore metaforico, quindi con l'idea di perdita di equilibrio e di controllo su di sé. Si tratta di un messaggio figurato, da collocare in relazione alle situazioni che viviamo e da combinare con gli altri elementi presenti nel sogno. Se, ad esempio, sogniamo di trovarci in una circostanza lavorativa o sentimentale con un collega o un partner che cade, oppure siamo noi a cadere, possiamo intenderlo come un segnale del timore di perdere il controllo rispetto alla nostra vita professionale oppure amorosa.

## **E quando sogniamo di andare in giro scalzi oppure nudi?**

Alcuni autori hanno spiegato i sogni di nudità come se fossero la registrazione del fatto che a letto siamo meno vestiti rispetto al giorno oppure che tendiamo a toglierci le coperte. Io, invece, propendo per un significato metaforico. Secondo me, indicano imbarazzo nelle situazioni di tipo sociale: simulando contesti privati (intimi) e pubblici (il nostro essere in relazione con gli altri) mostrano un confine in pericolo. Ad esempio, certi psicanalisti raccontano che quando i pazienti svelano qualcosa di molto personale in una seduta, fanno poi sogni in cui si ritrovano nudi.

**Ci sono anche sogni apparentemente piacevoli con ostacoli continui che impediscono il lieto fine. Cosa ci rivelano?**

In generale, i sogni usano il linguaggio dell'impossibilità. Sembra quasi paradossale perché c'è proprio il modo di dire «questo è un sogno», come se ci trovassimo nel regno della realizzazione dei desideri. Invece, spesso nei sogni si incontra un impedimento, un intoppo, un imprevisto oppure un problema. Anche quando c'è un'impronta piacevole, ad esempio se sogniamo un incontro sessuale con qualcuno da cui siamo attratti, è frequente che alla fine non si realizzi. Questi scenari onirici ci indicano dei timori o delle difficoltà in un rapporto amoroso oppure in un desiderio erotico. Ad esempio, nel sogno possono arrivare degli animali feroci a interrompere l'intimità: rappresentano la spia di qualcosa di minaccioso nella relazione, di preoccupante, che si manifesta con un linguaggio estremo e metaforico. Il fatto che segnalino soprattutto problemi e non soluzioni immediate fa parte della loro funzione. Ci avvisano, ci allertano, ci mettono in guardia: un'idea non lontana da quella degli antichi che pensavano che, nel sonno, arrivassero gli dèi o i defunti a dare indicazioni o avvisi.

### **Quindi è normale che ci turbino?**

Sì, è la loro funzione per aiutarci a rielaborare la realtà. Difficilmente sogniamo azioni quotidiane e ripetitive, come lavorare al computer oppure fare la spesa. I sogni sono per loro natura drammatici perché ci confrontano con contesti difficili e, facendo così, attivano certe emozioni. Non sono un ripasso degli eventi diurni quotidiani, servono per riesaminare qualcosa che ci ha colpito. Fa parte della nostra natura umana prestare più attenzione agli avvenimenti eccezionali che non a quelli routinari.

### **Dovremmo sforzarci di interpretarli?**

Il sogno è un fenomeno prevalentemente involontario, inconscio, inconsapevole; possiamo dire che avviene al di fuori della nostra coscienza. Ne dimentichiamo molti, ma quando li ricordiamo ci interroghiamo sul loro significato. Nell'antichità, l'interpretazione dei sogni serviva a decodificare un messaggio con valore profetico. In alcuni tipi di psicoterapia, viene usata come strumento terapeutico. Oggi, diversi studi dimostrano che riflettere sui propri sogni, capirli, condividerli e raccontarli ha un'utilità.

### **I sogni sono premonitori?**

I sogni non hanno una funzione di premonizione in senso stretto, cioè non predicano il futuro, come pensavano gli antichi; già Aristotele, come sappiamo, era molto scettico rispetto a questo. È sensato, però, credere nella loro funzione prospettica, perché ci preparano ad affrontare la vita e ci dicono qualcosa rispetto a ciò che ci succederà non tanto sui fatti, ma su come noi vivremo le situazioni. Quindi sono profezie su noi stessi. Ci servono a capire la realtà emotivamente, facendoci rielaborare le nostre esperienze negative, ma anche le sorprese positive, inquadrando in modo che si integrino nella continuità di chi siamo e di come viviamo. Contribuiscono alla costruzione dei ricordi e in parte ci aiutano per il futuro.