

# Il sogno in psicoterapia



UN TEMA PER TUTT\*

Giuliana Maggio, psicologa psicoterapeuta Iserdip

**In un percorso di psicoterapia i sogni sono molto utili e permettono di chiarire dinamiche intrapsichiche che le persone vivono, le quali, alle volte, non sono così evidenti**

Come si suol dire, i sogni sono una finestra sull'inconscio.

Non c'è nulla di magico o di prodigioso nell'interpretazione dei sogni e non esistono in linea di massima immagini mentali che hanno un significato arbitrario e prestabilito. Sognare un gatto, per esempio, ha un significato completamente diverso per ognuno di noi: se per alcuni può avere una connotazione positiva, per altri no, dunque non esiste un significato unico, bensì esiste il significato soggettivo e personale.

Secondo la prospettiva psicoanalitica il sogno è come un simbolo che mira a mascherare un desiderio rimosso. Secondo la prospettiva cognitivo-costruzionista il sogno è metafora delle tante narrative che la persona co-costruisce con l'ambiente. Secondo la prospettiva cognitivo-evoluzionista il sogno è sempre una metafora, ma lo scopo è quello di regolare le emozioni e chiarire i significati.

È altresì vero che in psicologia alcune immagini possono essere ricondotte a dei significati particolari: per esempio una caverna (o qualcosa che include) può essere correlato al bisogno di protezione materna; guidare simboleggia il tenere le redini, condurre una situazione (per esempio sentire di farcela o non farcela); sognare la casa rappresenta l'io della persona.

Ma sarà comunque sempre necessario parlare con la persona in questione per comprendere se il significato va effettivamente in quella direzione oppure no: potrebbero esserci associazioni totalmente differenti.

In terapia, la prima fase di comprensione del sogno è proprio quella dell'esplorazione, al fine di capire quale sia il significato personale di ciò che si è sognato, che associazioni mentali innesca e che tipo di emozioni suscita. Alle volte i personaggi del sogno riflettono parti di sé: per esempio una parte più aggressiva, una più doveristica, una più

controllante, una parte dipendente o una parte emancipativa. Nel sogno proiettiamo aspetti diversi della nostra personalità. Parti del sé, magari in conflitto tra loro, trovano possibilità di espressione nel momento nel quale le difese sono abbassate e le normali funzioni di controllo che "tengono la guardia" durante il giorno sono a riposo.

La fase successiva è quella dell'interpretazione, ovvero, a partire dai singoli significati e dalle associazioni elaborate dalla persona, si arriva a comprendere il significato dell'intero sogno e la sua funzione. La funzione è sempre quella di portare alla consapevolezza una problematica conflittuale e di fornire informazioni utili alla sua risoluzione. In questo senso il sogno porta sempre un messaggio costruttivo.

L'ultima fase è quella dell'azione, si tratta della fase finalizzata ad aiutare la persona a utilizzare la comprensione del sogno per un cambiamento evolutivo nella sua vita.

La finalità generale, in terapia, è che la persona diventi gradualmente l'interprete dei suoi sogni, sviluppando la capacità di integrare il livello razionale e il livello irrazionale-affettivo, conscio e inconscio, quindi a utilizzarli per una maggiore comprensione di problemi e delle questioni relative alla sua esistenza attuale.

Si sogna durante la fase R.E.M. del sonno. Dunque, se ci svegliamo in questa fase (o più vicino) sarà più facile ricordare i sogni, altrimenti più difficile.

Il ciclo del sonno si suddivide in:

- 1- fase non R.E.M. (costituita da quattro differenti sottofasi).
- 2- fase R.E.M. (R.E.M. significa Rapid Eyes Movement, perché si registra questo specifico movimento oculare).

Circa il 75% del sonno viene passato in non R.E.M. e il restante 25% in R.E.M., con cicli periodici di questi stati per

tutta la durata della notte.

Dunque durante una normale notte passiamo attraverso gli stadi non R.E.M., poi nel R.E.M., e ancora attraverso gli stadi non R.E.M. e così via.

Il sonno non R.E.M. sembra essere progettato apposta per il riposo: la tensione muscolare di tutto il corpo è ridotta e il movimento minimo. Il corpo è in grado di muoversi, ma solo raramente il cervello glielo ordina (al massimo per aggiustare la posizione). La temperatura corporea, il battito cardiaco e il consumo di energia diminuiscono, mentre accelerano i processi digestivi. Durante questa fase il cervello sembra fermarsi. Il ritmo EEG è lento e ad alto voltaggio. La maggior parte dei segnali sensoriali in entrata non raggiunge il cervello: se vengono svegiate in questa fase le persone di solito non ricordano nulla, o solo pensieri molto vaghi. I sogni sono rari, ma non del tutto assenti, si tratta di sogni non emotivamente significativi. Al contrario, se si prova a svegliare qualcuno durante il sonno R.E.M., verranno riportati episodi realistici e ricchi di dettagli, spesso con trame bizzarre (i sogni di cui amiamo parlare e che proviamo a interpretare). La fase R.E.M. è proprio quella in cui si sogna e sono presenti i sogni di tipo emotivo. Il cervello lavora sulle questioni emotive della giornata. L'EEG presenta onde veloci e a basso voltaggio: non è quasi distinguibile da quello di un cervello sveglio e attivo, tanto che il consumo di ossigeno del cervello (una misura del suo dispendio di energia) è più alto nel sonno R.E.M. di quanto non sia quando il cervello è sveglio e concentrato su difficili problemi di matematica (incredibile eh?!). Siamo in uno stato di atonia: perdita completa del tono muscolare, paralisi, tranne per quel che concerne i muscoli respiratori (che funzionano a malapena) e quelli degli occhi e delle orecchie che sono invece molto attivi, infatti stiamo sognando e dunque vediamo e sentiamo davvero all'interno della nostra illusione: siamo totalmente immersi a livello sensoriale. Con le palpebre chiuse, gli occhi

si muovono repentinamente avanti e indietro. Perché gli altri muscoli sono bloccati? Una teoria dice: per impedire di trasformare i movimenti del sogno in realtà. Inspiegabilmente il sistema di controllo della temperatura corporea cessa semplicemente di lavorare, così che la temperatura inizia a diminuire. La frequenza cardiaca e quella respiratoria aumentano, ma diventano irregolari. Insomma, durante il sonno R.E.M. il cervello sembra fare di tutto, tranne che riposare.

Esistono diversi tipi di sogni? Ebbene sì.

1- Sogni problema: sono quei sogni in cui accade qualcosa di negativo e non c'è una risoluzione. Sono utili per diagnosticare una situazione di crisi perché esprimono la conflittualità della persona.

2 - Sogni di conflittualità tra passato e presente: esprimono le due prospettive (passata e presente), possono esserci per esempio due personaggi che rappresentano la vecchia e la nuova prospettiva.

3 - Sogni soluzione (o sogni risorsa): sono quei sogni nei quali si presenta una situazione problematica ma esiste anche una soluzione: il paziente dunque si riconosce le risorse. Oppure sono sogni solo gratificanti e in questo caso in terapia si lavora sulla risorsa/soluzione, valorizzandola e riconoscendo in che modo è utile alla persona.

All'interno di un percorso di psicoterapia i sogni dei pazienti si modificano. In una fase iniziale sono presenti maggiormente i sogni problema (la persona arriva infatti in un momento di crisi, dove spesso non è in contatto con le sue risorse oppure mette in campo meccanismi per affrontare la vita appartenenti a epoche passate, che ora non sono più funzionali al suo benessere). In una fase intermedia della terapia sono invece più facili i sogni di conflittualità tra passato e presente: un cambiamento sta iniziando ad avvenire e, alle volte, può risultare faticoso abbandonare le

vecchie modalità. I sogni soluzione sono infine i sogni ai quali assistiamo per la maggiore nella fase finale di una psicoterapia: la persona ha acquisito nuovi strumenti e nuove modalità, più adattive, per far fronte alle situazioni di vita e ha una maggiore consapevolezza delle sue risorse. I sogni sono quindi indicatori molto utili e veritieri sul livello di evoluzione della terapia in corso, nonché del benessere della persona.

