

natural  
WELLNESS

# La fabbrica dei sogni

**Pensieri, ricordi, emozioni:  
come lavora la mente di notte**

*Cadere, volare, essere inseguiti:  
quali sono, come si formano  
e che cosa significano davvero  
le più ricorrenti avventure notturne?  
Lo chiediamo a uno psicoanalista  
che ne ha appena scritto in un libro*

di ANNA TAGLIACARNE

A tutti è capitato di sognare di cadere, di fare un esame, di tentare ripetutamente di compiere un'azione senza successo, di volare, di essere inseguiti, di perdere la strada oppure qualcosa di importante, di incontrare nel sogno una persona morta come se fosse ancora viva. «Le ricerche sui sogni tipici nella popolazione generale dimostrano che questi sogni sono universali e anche molto diffusi. La maggior parte delle persone, dal Canada alla Cina, ricorda di aver sognato di essere inseguito, di volare e cadere, di sostenere un esame, di essere nudo e così via», spiega lo psicoterapeuta Alfio Maggiolini, che ha insegnato Psicologia del ciclo di vita all'università Milano Bicocca ed è autore di *I sogni tipici: metafore affettive della notte* (Franco Angeli). «Freud ha indicato come tipici i sogni di camminare per vicoli stretti, di attraversare una fuga di stanze, i sogni di ladri notturni, quelli in cui si è inseguiti da animali feroci o si è minacciati con coltelli, pugnali, lance, ma altri sogni tipici sono quelli in cui ci si lascia trasportare con piacere o si cade

con senso d'angoscia, i sogni di volo, di scale, di morte di persone care, di esame, di impedimento e di arrivare tardi», continua il professore. Il suo elenco è stato ripreso da altri autori che lo hanno via via integrato. Patricia Garfield, studiosa americana che si è occupata a fondo di questo tema, ha proposto un elenco di 12 sogni tipici: inseguimento o attacco, danno o morte, incidenti con un mezzo di trasporto, perdita o danno alla casa o a una proprietà, fallire in un esame o in un'altra prestazione, cadere

o affogare, essere nudi o indossare vestiti inappropriati in pubblico, perdere una nave o un altro mezzo di trasporto, malfunzionamento del telefono o di un'altra apparecchiatura, disastri naturali o causati dall'uomo, perdersi e infine essere minacciato dai morti.

## TRACCE DI ESPERIENZE

Anche se ciascuno di noi ha sogni tipici, questi temi non hanno la stessa frequenza in tutti, spiega l'esperto. Infatti alcune persone sognano più spesso di incontrare una persona morta come viva, mentre altre hanno più sogni di imbarazzo, di volo o di caduta e altri ancora sogneranno di fare qualcosa senza successo o di perdere documenti o oggetti di valore. Queste differenze ci dicono qualcosa di noi, svelando le nostre principali preoccupazioni e il nostro modo di affrontarle. Ma da dove vengono i sogni tipici? Qual è la loro fonte? «Io non penso

*I sogni tipici:  
metafore affettive  
della notte,  
di Alfio Maggiolini  
(Franco Angeli, 178  
pagine, 24 euro).*





quello che ci succede, non tanto nella routine quotidiana, ma nelle nostre esperienze più nuove e sorprendenti, sia positive sia negative, e io penso che i contenuti tipici siano dei marcatori affettivi, che danno senso a ciò che abbiamo affrontato nella vita, a quello che ci preoccupa e non solo che desideriamo».

## PSICOANALISI DELL'ARIA

Ma cosa significa, per esempio, sognare di cadere e di volare, oppure di essere inseguiti o minacciati? Il volo è uno dei contenuti onirici più tipici, ed è associato al suo opposto, cadere e precipitare, altro tema molto frequente e in realtà ben più comune: sognano infatti con maggior frequenza di cadere o di perdere l'equilibrio, oppure di essere in bilico davanti a uno spazio aperto, invece che di volare. «I sogni di caduta sono stati interpretati in molti modi, dal desiderio di lasciarsi andare agli impulsi sessuali alla perdita di equilibrio mentale, dalla

***I sogni sono idee  
che usano i ricordi  
per pensare,  
proprio come  
usiamo le parole  
per riflettere  
sulla nostra vita***

rinuncia agli sforzi e alle responsabilità alla nascita», commenta l'autore. «Per Jung invece i sogni di volo, metaforicamente, significano il superamento delle difficoltà della vita, e per il filosofo Gaston Bachelard, autore di *Psicoanalisi dell'aria*, i sogni di volo sono l'espressione di un "istinto di leggerezza" che annulla la gravità. Nei sogni nei quali siamo inseguiti, aggrediti o minacciati, che sono certamente i più diffusi, attraverso la vita onirica mettiamo in scena avversità e disgrazie che nella vita reale ci spaventano, anche se gli aggressori sognati possono avere le sembianze di animali feroci, ladri, assassini o terroristi. Nella prospettiva di considerare i sogni tipici come metafore, questi contenuti segnalano un pericolo in qualche aspetto della vita del sognatore, come se il sogno rappresentasse una sua preoccupazione».

## LEI E LUI: LE DIFFERENZE

Ci sono anche differenze tra i sogni maschili e quelli femminili. Come racconta nel suo libro Alfio Maggiolini, esiste una banca dati ricca di diari di sogni (DreamBank.net) e anche un sito di ricerca sui sogni (DreamResearch.net) che raccoglie decine di migliaia di sogni classificati in ambienti (familiari e non familiari), interazioni (amichevoli e ostili), personaggi (maschili e femminili), attività (successi e fallimenti), fortune e sfortune, e emozioni (positive e negative). Questo immane bagaglio onirico ha consentito di scoprire che mentre le donne sognano più o meno in ugual misura di uomini e donne, nei sogni degli uomini i maschi sono molto più presenti delle femmine, differenza che si ritrova in diverse culture. Gli uomini sognano anche più ambienti esterni e interazioni aggressive, mentre le donne più luoghi conosciuti e oggetti collegati alla casa. Anche in un sogno tipico, quello dove tentiamo ripetutamente di compiere un'azione senza riuscire, donne e uomini sognano impedimenti diversi: nei sogni femminili è più frequente l'impossibilità di comunicare, mentre gli uomini sognano più spesso di non riuscire ad agire o a controllare un mezzo. Insomma, a sottolineare cosa è più importante per donne e uomini contribuiscono anche i sogni. ▀

che sogniamo di volare, di essere inseguiti o di essere nudi perché riproduciamo durante la notte qualcosa che ci è capitato il giorno precedente, la settimana prima o anche nel più lontano passato della nostra infanzia. Questi contenuti non sono una ripetizione di avvenimenti, esperienze e fatti della vita e non sono nemmeno una ritrascrizione di segnali che percepiamo mentre dormiamo, che provengono dalla posizione del nostro corpo, dei nostri organi interni o di qualche rumore che attraversa la barriera del sonno», aggiunge Maggiolini. «I sogni contengono tracce delle nostre esperienze, ma non sono ricordi. Sono idee, che usano i ricordi per pensare, proprio come usiamo le parole per capire e riflettere sulla nostra vita, prima che per comunicare. Questi pensieri seguono una logica affettiva, cioè un modo di ragionare che è diverso da quello in cui pensiamo durante il giorno, perché è guidato dalle emozioni. Mentre sogniamo, infatti, usiamo aree del cervello più emotive e orientate al nostro mondo interno più che a quello esterno». Spiega ancora il professore: «Sognare è un modo di pensare a