

PSYCHOLOGIES

MAGAZINE

Si può restare
amici
dell'ex?

Crepet VS Charmet
FIGLI: QUALE
AUTORITÀ?

TEST

SCOPRITE SE
LA VOSTRA COPPIA
È FATTA
PER DURARE

2012
Quattro esercizi
per reinventarsi

DOSSIER

Noi, la crisi, il futuro

REAGIRE

SPECIAL GUEST

FRANCO BERRINO

*"Vi insegno
a mangiare
veramente
sano"*

TERESA
MANNINO

*"La mia forza?
Mai colpi
di testa"*





“NON RICORDO MAI CIO CHE SOGNO

(Di VANIA CRIPPA
illustrazione di ANNA GODEASSI)

**A VOLTE SONO CHIARE AL
RISVEGLIO. ALTRE VOLTE
SONO IMMAGINI CHE
SFUGGONO. ALTRE, UN BUCO
NERO. PERCHÉ TENDIAMO
A DIMENTICARE LE NOSTRE
AVVENTURE ONIRICHE?
ABBIAMO INDAGATO**

Serata tra amici: tutti si raccontano cosa sognano. Tutti tranne me”, confida Mara, 31 anni, architetto a Lucca. “Io non ricordo mai nulla o quasi. È un peccato: mi piacerebbe fissare nella memoria le avventure che vivo tra le braccia di Morfeo per poi decodificarle”. Secondo Rossella Jannello, giornalista e counselor a Catania, coautrice con Riccardo Mondo di *Sogno arcano. Per un ascolto immaginativo della vita onirica* (La Parola, attivo anche il blog sognoarcano.blogspot.com) la delusione di Mara, peraltro piuttosto diffusa, è dovuta “alla sensazione di perdere un elemento chiave nella comprensione di se stessa, ma anche di mancare di creatività, ricchezza interiore, curiosità”. Per la medicina, questo “buco

nero” si può spiegare in modo puntuale: “Sogniamo prevalentemente in alcune fasi della notte, quelle Rem che, nell’arco delle 7-8 ore del riposo, si distribuiscono verso il mattino”, spiega Alessandro Pincherle, neurologo a Milano, direttore sanitario di Sonnomedica (www.sonnomedica.it). “Se ci svegliamo o durante il sonno Rem o subito dopo, avremo dunque maggiori probabilità di ricordare; in caso contrario sarà più difficile rivivere i sogni”.

PRESTARE POCA ATTENZIONE AL MONDO INTERIORE

Per Jannello, questo tipo di amnesia dipende soprattutto dalla mancanza di interesse per il mondo onirico: “Senza attenzione e concentrazione, i sogni sfuggono e lo stesso vale per tutte le attività mentali”. Quando, invece, ci interessiamo ai nostri pensieri e al nostro mondo interiore, il cervello risponde in maniera adeguata. L’esperta constata che “le donne, più propense all’introspezione rispetto agli uomini, sono più attente ai sogni e li imprinono più facilmente nella memoria. Lo stesso vale per chi intraprende un lavoro su di sé”.

ALLEGGERIRE LA MEMORIA

"Molto spesso, i nostri sogni sono costituiti da episodi banali che abbiamo vissuto, perché a letto prolunghiamo le attività o le esperienze della giornata per 'regolarle'", afferma Pincherle. "Con le nostre azioni, è come se riempiamo il cervello di gemme, per poi sfoltirle una volta a letto". Accade allora che scordiamo alcune informazioni per non ingombrare troppo la memoria.

PROTEGGERSI DALLE PULSIONI

"In ognuno di noi ci sono desideri terribili, selvaggi, sfrenati che il sogno non fa che mettere in evidenza". Queste parole non sono di Freud, ma di Platone. Se l'idea arriva dall'antichità, è il padre della psicanalisi che l'ha resa popolare, dando un'altra spiegazione ai vuoti di memoria: "Nel sonno, il nostro inconscio esprime quello che non riusciamo od osiamo dire: i nostri desideri, le nostre preoccupazioni o angosce", sottolinea la psicanalista Nicole Fabre, autore di *Allo specchio dei sogni* (Ma.Gi.). Come mai non riceviamo questi messaggi? "Perché li reprimiamo", risponde l'esperta. "Il sogno camuffa alcune informazioni dietro immagini banali o straordinarie, al fine di proteggerci dalla crudezza delle nostre pulsioni. Ma se il bisogno di controllare tutto prende il sopravvento, allora, a livello inconsapevole, rifiutiamo di farci sorprendere da queste rivelazioni, che potrebbero spaventarci". ■

**Tamara, 37 anni,
imprenditrice**

**“Interpretarli mi offre uno
sguardo diverso su me stessa**

"Ogni sera, prima di addormentarmi, mi ripeto con convinzione che ricorderò i sogni. Tengo penna e bloc notes sul comodino e al risveglio annoto tutto nei minimi dettagli. Poi procedo per associazione di idee: cosa mi evocano le immagini che ho appuntato?"

"Quali messaggi mi vogliono trasmettere? Non sempre le risposte arrivano in modo immediato, ma tenere questo diario mi appassiona molto. Mi permette di riflettere su aspetti di me stessa che spesso mi sfuggono. E di vedermi da un'altra prospettiva".

PER CRESCERE

Educarsi al sogno

■ "Mettete sul comodino taccuino e penna per prendere appunti in modo rapido", suggerisce la counselor Rossella Jannello. Perché i sogni si ricordano in una sorta di finestra temporale che dura soltanto 15 minuti a partire dal risveglio.

Dormire bene

■ "Riposare a sufficienza e in modo regolare", consiglia il neurologo Alessandro Pincherle. La maggioranza di noi si alza con il suono della sveglia, che spesso non coincide con la fine del sonno biologico. Se possibile, favorite i ritmi naturali.

Ascoltare in modo immaginativo

■ "Provate a diventare amici dei vostri sogni", afferma Jannello. Nessun giudizio, dunque, piuttosto un'osservazione attenta per capire se e cosa hanno qualcosa da dirvi. "Per esempio, il sogno che si ripete presenta alla propria coscienza diurna un problema irrisolto", sottolinea l'esperta.

Stimolare la fantasia

■ "Lasciate che il vostro spirito evada, fantastichi. Durante la giornata, concedetevi dei momenti per sognare a occhi aperti, stimolare l'immaginazione e allenarvi a mollare la presa dei pensieri", indica la psicanalista Nicole Fabre. "Se avete la sensazione persistente che le vostre notti siano teatro di avvenimenti dolorosi che però non riuscite a 'vedere' e decodificare, può essere d'aiuto un analista", conclude Fabre.

da leggere

TRA SOGNI DEL BUDDHA E RISVEGLI DI FREUD

Esplorazioni in psicanalisi e buddismo

■ DI A. MOLINO E R. CARNEVALI

ARPANet -

pagg. 248, 24 euro

riparliamone su Facebook

Posta il tuo commento
E TU, RICORDI SEMPRE I TUOI SOGNI?
SONO UTILI ALLA TUA CRESCITA PERSONALE?