

## PSICOLOGIA

# Ascolta i tuoi sogni. Ti faranno da guida

*L'universo onirico di ogni donna è AFFASCINANTE e misterioso. Se impariamo a tenerne conto, ci svela qualcosa d'importante sulle nostre EMOZIONI*

DI BARBARA GABRIELLI CON LA CONSULENZA  
DI LELLA RAVASI BELLOCCHIO, PSICOANALISTA JUNGHIANA

**A**mnina sogna di essere su un tandem dietro al marito, ma a un certo punto la bici si spacca. Marta, invece, di scappare da un pericolo, ma improvvisamente la strada s'illumina perché le stelle ci sono cadute sopra, come un tappeto luminoso. Caterina si sveglia spaventata, colpevole, perché ha sognato di avere un appuntamento, ma di non riuscire a trovare gli abiti giusti: ha cercato e, alla fine, si è presentata nuda. Adele, di notte, incontra spesso un uomo con una maschera sul viso, gliela toglie e sotto ce ne sono un'altra, ancora una e un'altra ancora, fino a che non si desta angosciata. Problemi di coppia, decisioni da prendere, momenti di passaggio, insicurezza, immagini che ricorrono. Dentro i sogni c'è la vita, travestita da racconto fantastico. Per questo, da sempre ci affanniamo per capirne il significato. Eppure sarebbe sufficiente

ascoltarli. A sostenerlo è Lella Ravasi Bellocchio, la grande psicoanalista junghiana che nel suo nuovo libro ci offre una sorta di antologia dell'attività onirica al femminile. «Le donne sono sognatrici meravigliose e l'universo onirico di ciascuna può diventare una guida anche per altre».

## AL RISVEGLIO

Il linguaggio della notte è difficile da apprendere, spesso nasconde trabocchetti e, proprio come nell'apprendimento di una nuova lingua, la pratica è fondamentale. Ecco perché è importante raccontare i propri sogni a qualcuno, magari appena sveglia e come un rituale d'iniziazione mattutina. Oppure scriverli su un quaderno e rileg-

gerli per trovarvi un filo rosso, quasi una trama della nostra storia. L'importante è non perderli, ma fissarli per poterci riflettere su.

## LUTTI E INCERTEZZE

«Occuparsi dei sogni significa occuparsi di sé» scrive Lella Ravasi Bellocchio. «I sogni sono qualcosa di prezioso a cui badare. Basta fare silenzio intorno a noi e poi procedere per immagini, memorie, presagi, intuizioni». Ci si può chiedere, per esempio, che cosa ci fa venire in mente una certa scena, a che cosa possiamo associare quello stato d'animo che ci rimane dentro al risveglio.

Troveremo così lo spunto per esplorare ciò che succede nella nostra vita: un lutto da superare, un momento di difficoltà o una fase d'incertezza.

## SE È UN INCUBO

Prendiamo, per esempio, i sogni premonitori. Non vanno accolti in senso letterale, ma sono segnali importanti. «Di solito compaiono quando la mente rifiuta di capire certe intuizioni, che allora emergono durante la notte» dice la psicoanalista. E gli incubi? «I brutti sogni capitano spesso in momenti in cui tutto va bene, perché sono una compensazione dell'inconscio e ci ricordano che esistono anche le esperienze negative» prosegue Ravasi Bellocchio. Ancora, ci si può sentire perseguitati da un sogno ricorrente: «Il ripetersi di una stessa dinamica o situazione significa che c'è un aspetto della nostra vita sul quale non abbiamo riflettuto abbastanza» conclude la nostra esperta. Ma ogni sogno va prima di tutto accolto e ascoltato. Poi, parlerà da sé. Provaci anche tu. ☒

