



PSICOLOGIA

## Dimmi quali sogni tipici fai, e ti dirò chi sei

**VOLARE. Precipitare. Essere inseguiti. Arrivare in ritardo. Fallire un esame. Ognuno di noi ricorda di aver fatto almeno uno di questi sogni. Sono universali, come mostrano varie ricerche. E il loro significato è molto dibattuto. Lo psicoterapeuta Alfio Maggiolini, che li studia da trent'anni, ne propone una nuova interpretazione in *I sogni tipici* (Franco Angeli, pp. 178, euro 24). «La teoria dominante» spiega «è che i sogni tipici siano abbastanza rari. Io ritengo invece che tutti i sogni abbiano contenuti tipici. Ma per accorgersene bisogna cambiare approccio: invece di catalogarli in "sogni di insetti", "sogni di inseguimento" e così via, bisogna usare un criterio più ampio, per categorie». Per esempio quella della gravità. A cui**

**si possono ricondurre i sogni in cui si cade e si vola, ma anche quelli in cui si sale, si scende, si nuota. «Possono essere sollecitati dalla condizione di atonia muscolare del sonno Rem. Ma esprimono bene alcuni vissuti, sotto forma di metafore: stare giù o su, in alto o in basso». Tra i broker americani, per esempio, i sogni di caduta sono più frequenti nei periodi di crisi del mercato. Un'altra categoria è la minaccia: questi sogni, per Maggiolini, di solito segnalano un pericolo nella vita del sognatore. Sono comuni nei bambini. Mentre adulti e anziani fanno soprattutto quelli di fallimento: andare male a un esame (siamo impreparati per qualcosa). O non riuscire a comunicare, sogno frequente tra le donne. Mentre gli uomini sognano più spesso di non riuscire a muoversi. «I sogni tipici, in sostanza, usano il materiale del quotidiano per indicare un problema, qualcosa che non va come vorremmo. E sono una via d'accesso per capire il sogno in generale: abbiamo sempre pensato che il sogno indicasse un desiderio, mentre racconta più spesso la difficoltà di realizzarlo».**

(Giulia Villoresi)



***I sogni tipici: metafore affettive della notte***  
di Alfio Maggiolini (FrancoAngeli)

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



003600