

Interpretazione dei sogni: dal simbolo alla funzione terapeutica

Quando si parla di sogni, il rischio è sempre duplice. Da un lato c'è la banalizzazione: il sogno ridotto a gioco enigmistico, a repertorio di segni da decodificare rapidamente, quasi fosse un oroscopo più colto. Dall'altro lato c'è il rischio opposto: una mistificazione nebulosa, dove tutto diventa "profondo" ma niente è veramente pensato, distinto, elaborato.

Tra questi due estremi, la psicologia analitica di Carl Gustav Jung continua a offrire una terza via: non semplificare il sogno, non prosciugarlo in una spiegazione meccanica, ma neanche usarlo come pretesto per proiettare fantasie arbitrarie.

In questa prospettiva, il sogno è una **forma di vita di psichica**. Una modalità con cui la mente, il corpo, l'affettività e l'immaginazione continuano a lavorare anche quando l'Io si ritrae, quando la coscienza perde il suo dominio diurno, quando la scena interiore si popola di immagini che non abbiamo scelto deliberatamente.

Con Jung i sogni non sono meri residui casuali del giorno, né semplici mascheramenti di contenuti rimossi; essi hanno una funzione **compensatoria**, talvolta anche **prospettica**, e contribuiscono a ristabilire un equilibrio psichico alterato da unilaterali coscienze.

In altre parole: il sogno non ripete solo il già noto: spesso porta ciò che manca.

Questa idea cambia il modo di ascoltare un paziente, cambia il modo di intendere il simbolo, cambia persino il rapporto tra psiche e corpo, perché ciò che non trova parola, immagine o relazione, non di rado cerca altre vie di espressione.

La cultura popolare, la letteratura, la clinica e persino alcune acquisizioni della medicina contemporanea sembrano convergere su questo punto: il dolore non elaborato non scompare, ma muta forma.

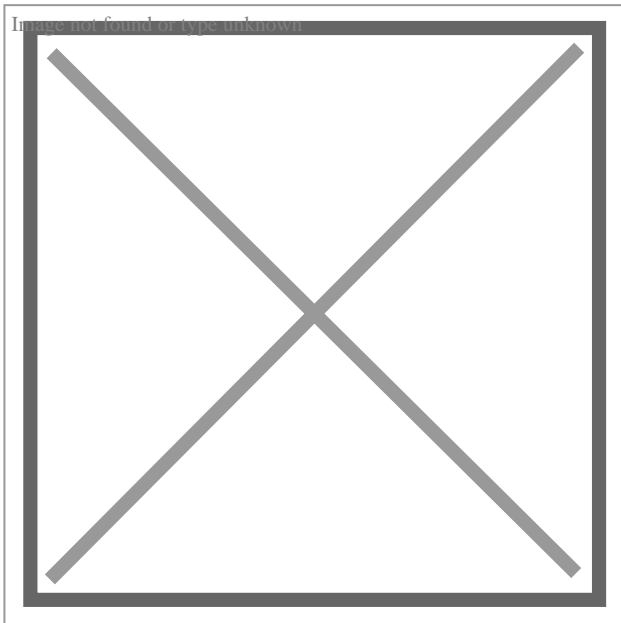
Shakespeare lo aveva formulato con precisione folgorante nel *Macbeth*:

Il dolore che non parla bisbiglia al cuore sovraccarico e gli ordina
di spezzarsi

La tradizione poetica, qui, anticipa una verità clinica che la medicina moderna oggi osserva anche in condizioni come la **sindrome di [Takotsubo](#)**, detta appunto “sindrome del cuore infranto”, spesso innescata da stress emotivi intensi.

La sindrome di Takotsubo

La medicina contemporanea la descrive come una cardiomiopatia da stress, innescata spesso da un evento emotivamente estremo, capace di modificare temporaneamente la forma e la funzione del ventricolo sinistro. La [Mayo Clinic](#) la definisce una condizione spesso temporanea, frequentemente collegata a situazioni di forte stress o emozioni intense, e gli esami di imaging possono mostrarne la caratteristica alterazione della forma cardiaca.



Su questo punto, vale la pena richiamare anche il celebre intervento TED del cardiologo Sandeep Jauhar, dedicato proprio al modo in cui le emozioni possono incidere sulla forma e sulla fisiologia del cuore.

Al di là del formato divulgativo, il suo valore sta nel mostrare che la dicotomia rigida tra “mentale” e “somatico” è sempre meno sostenibile.

La lezione più profonda, tuttavia, resta antropologica: quando il simbolo viene espulso, il corpo spesso è costretto a portare il peso del non detto.

La questione vera è un'altra: **che cosa accade quando prendiamo sul serio l'immagine?**

Che cosa cambia quando smettiamo di considerare la vita psichica come una sovrastruttura secondaria e cominciamo a vederla come una dimensione costitutiva dell'esperienza umana?

È qui che il discorso si amplia. Non riguarda più soltanto la stanza d'analisi, riguarda il nostro modo di stare nel mondo, di soffrire, di creare, di amare, di ammalarci, di cercare senso.

Il sogno non è un rebus ma espressione della psiche

Uno dei contributi più forti di Jung è aver sottratto il sogno alla tentazione riduzionistica. Il sogno, nella sua prospettiva, non va trattato come un messaggio cifrato da tradurre in un significato univoco. Non è un codice segreto che l'analista, in quanto "esperto", decifra dall'alto, piuttosto, è una **configurazione simbolica** che esprime lo stato della psiche in quel momento.

Questo significa che il sogno non va "spiegato", ma **amplificato**, ascoltato, messo in relazione con la vita del sognatore, con la sua storia, con i suoi conflitti, con i suoi punti ciechi.

La sua funzione compensatoria è centrale: quando la coscienza è troppo unilaterale, il sogno corregge; quando l'Io si irrigidisce, il sogno apre; quando il soggetto si identifica troppo con un'immagine di sé, il sogno introduce l'estraneo, l'ombra, l'altro da sé. Per Jung i sogni aiutano a mantenere l'equilibrio psichico e possono persino preparare trasformazioni terapeutiche, mostrando in anticipo movimenti che la coscienza ancora non riesce a pensare.

La psiche parla per **immagini**, per scene, per intensità, per spostamenti, per figure. E questo ci obbliga a una disciplina dell'ascolto più fine. Non basta capire "che cosa vuol

dire" un sogno: bisogna cogliere **come lavora** quell'immagine, quale tono emotivo introduce, quale polarità mette in tensione, quale forma di vita costella.

Per questo, in un lavoro clinico serio, il sogno non è mai isolato dal contesto, ma nemmeno dissolto nel contesto. È una presenza specifica. Ha una sua autonomia relativa, non viene inventato dall'Io, ma accade. Si produce, si impone, e in tal senso, è uno dei luoghi privilegiati in cui l'essere umano sperimenta che la psiche non coincide del tutto con la volontà cosciente.

L'immagine prima della spiegazione

Ogni evento psichico è anche un'immagine e un immaginare. Questa intuizione, che attraversa in profondità il pensiero junghiano, è ancora oggi rivoluzionaria. Siamo abituati a pensare che le immagini siano qualcosa di secondario, ornamentale, quasi infantile rispetto alla serietà del concetto. Eppure, nella vita interiore, accade spesso il contrario: l'immagine arriva prima, il concetto dopo.

Per Jung, e per molta clinica successiva che ha lavorato sull'esperienza emotiva primaria, l'immagine è uno dei modi fondamentali in cui l'inconscio si presenta. Non soltanto in forma visiva, ma anche corporea, cinestesica, viscerale. Una nausea improvvisa, un gelo, una pesantezza, un'accelerazione cardiaca possono talvolta essere letti come immagini incarnate del campo relazionale, non ancora pensabili in forma discorsiva.

È qui che alcune elaborazioni psicoanalitiche più tarde, comprese quelle di **Thomas Ogden** sulla rêverie, sul "sognare la seduta" e sul lavoro con ciò che non è ancora stato sognato dal paziente, risultano sorprendentemente consonanti con questo orizzonte.

Ogden insiste sul fatto che il lavoro analitico non consiste solo nell'interpretare contenuti, ma nel partecipare a un processo in cui paziente e analista rendono pensabile e sognabile ciò che, fino a quel momento, non lo era ancora.

Il punto è cruciale anche fuori dalla clinica: una cultura che perde il rapporto con l'immagine

simbolica tende a diventare letterale, piatta, difensiva. O iper-razionalistica o superstiziosa, in entrambi i casi, incapace di sostare nel paradosso.

Sogni, corpo e verità psicosomatica

Per lungo tempo, nella modernità occidentale, [psiche e corpo](#) sono stati separati in modo talmente drastico da rendere quasi sospetto ogni discorso sulla loro reciproca influenza. Eppure l'esperienza umana più ordinaria ha sempre saputo il contrario: si muore "di crepacuore", si sente "un peso sul petto", si porta "un nodo in gola", si ha "la pancia chiusa" dalla paura.

Questo non significa che ogni dolore emotivo diventi automaticamente malattia organica, né che basti "parlare" per guarire tutto. Significa però che il corpo non è un contenitore neutro, è un **corpo vissuto**, attraversato da affetti, simboli, risonanze, memorie relazionali.

Il cuore spezzato della poesia non coincide semplicemente con il cuore osservato in cardiologia, ma nemmeno gli è estraneo. **La poesia, a volte, formula in anticipo una verità che la tecnica documenterà più tardi con altri mezzi.**

Lo spirito del tempo e lo spirito del profondo

Tra le pagine più radicali del pensiero junghiano, specialmente in area *Libro Rosso*, c'è la distinzione fra **spirito del tempo** e **spirito del profondo**. Il primo riguarda ciò che domina una determinata epoca: valori, modelli, linguaggi, credenze, ideologie, forme di prestigio, criteri di realtà. Il secondo riguarda ciò che eccede il tempo storico: non nel senso di una fuga dall'esperienza, ma come livello più originario e archetipico della vita psichica.

Nella modernità, lo spirito del tempo ha assunto spesso il volto dello **scientismo**: non della scienza in quanto tale, ma della sua trasformazione in religione implicita, in unico linguaggio legittimo del reale. Jung non era un nemico della scienza; il problema, per lui, sorge quando il metodo diventa ontologia totale, quando ciò che non è immediatamente misurabile viene svalutato come irrilevante o patologico.

La Philemon Foundation, che pubblica e contestualizza molti materiali junghiani, descrive il *Libro Rosso* non come un diario privato, ma come il documento di un vero processo di auto-sperimentazione psichica; i dialoghi e le visioni che lo compongono costituirono una forma di pensiero drammatico e il nucleo di ciò che Jung avrebbe poi chiamato **immaginazione attiva**. (philemonfoundation.org)

Qui occorre evitare due errori speculari: il primo è liquidare tutto come “misticismo”, il secondo è romanticizzare ogni immersione nel profondo come fosse automaticamente verità.

In realtà il contatto con il profondo è anche destabilizzante, costringe a perdere padronanza. Chiede di accogliere il paradosso: che il senso e il non-senso non siano semplicemente opposti, ma in certi passaggi vicinissimi; che l'alto e il basso, il sublime e il banale, il sacro e il quotidiano possano essere intrecciati.

È precisamente questo che una cultura iperfunzionale fatica a tollerare. Preferisce ciò che è immediatamente utile, lineare, operativo. Ma la vita psichica non funziona così, è piena di torsioni, ritorni, ambivalenze, immagini che disturbano e insieme orientano.

Il simbolo come ponte, non come evasione

Il simbolo, nella tradizione junghiana, non è un segnale convenzionale. Non è un'etichetta, non è una formula astratta. È una **forma vivente** che tiene insieme livelli diversi dell'esperienza: personale e collettivo, psichico e corporeo, storico e mitico, individuale e relazionale.

Per questo il simbolo non è evasione dalla realtà, ma spesso il suo accesso più intenso. Non ci allontana dalla concretezza: ci permette di vederla in profondità. Un sogno, una fiaba, un'immagine improvvisa, una frase poetica, un gesto apparentemente minimo possono condensare una verità più esatta di molte definizioni tecniche.

L'antropologia lo sa da tempo, le culture tradizionali non separavano nettamente conoscenza, rito, immagine, cura, parola, comunità. La modernità ha guadagnato

moltissimo in precisione analitica, ma ha spesso perso la capacità di tenere insieme i piani. Il prezzo dell'incivilimento, da questo punto di vista, non è stato piccolo: insieme a nuove forme di coscienza abbiamo acquisito nuove scissioni, nuove amnesie simboliche, nuove povertà immaginali.

Il sogno, allora, può funzionare come **ponte**, perché riattiva una grammatica dimenticata. Ci costringe a ricordare che la psiche non è fatta solo di decisioni volontarie, ma di forze, eredità, tracce, figure, risonanze.

Ecco perché l'**interpretazione dei sogni** non è una tecnica da applicare meccanicamente, ma una pratica di ascolto che implica cultura, pazienza, misura, capacità di attendere, tolleranza dell'insaturo. Non sempre si capisce subito. Non sempre si deve capire subito. A volte il compito iniziale non è spiegare, ma proteggere l'immagine dalla fretta.

L'inconscio non è solo "dietro": è anche ciò che ci guarda

Una delle immagini più efficaci per spiegare l'inconscio è quella del "dietro". Ciò che ci appartiene intimamente ma non vediamo direttamente. Questo perché la struttura stessa dell'esperienza cosciente è parziale, **siamo inevitabilmente frontali a noi stessi**. Abbiamo bisogno di sogni, relazioni, arte, sintomi, crisi, transfert, errori e ripetizioni per intuire ciò che non vediamo.

Ma l'inconscio, in prospettiva junghiana, non è soltanto il deposito del rimosso. È anche una **sorgente di creatività**, di orientamento, di correzione, talvolta di rivelazione. Ciò nonostante va idealizzato, può essere divorante, perturbante, destrutturante. Per questo il lavoro analitico richiede cautela. Non ogni verità può essere detta tutta insieme, non ogni immagine può essere integrata subito. **Non ogni soggetto è nelle condizioni di sopportare la medesima intensità simbolica.**

L'analista non dovrebbe mai usare il sogno per esibire la propria esperienza interpretativa. Lo scopo non è produrre una "bella lettura", ma favorire un processo trasformativo tollerabile per il paziente.

Anche quando l'immagine sembra potente o chiarissima, l'intervento deve misurarsi con ciò che l'altro può ricevere, accogliere, metabolizzare. In questo senso, l'analisi è l'opposto di una violenza ermeneutica. È un luogo in cui il simbolo viene accolto, custodito, accompagnato verso una forma possibile di pensiero.

La presenza umana prima della tecnica

Nel materiale che hai condiviso emerge con forza anche un tema spesso rimosso nei discorsi troppo teorici: la priorità del **gesto umano**. Non basta "interpretare bene", c'è una dimensione della cura che precede la raffinatezza concettuale. Visitare un paziente ricoverato, tollerare il suo stato di dipendenza, saper stare con lui anche quando non c'è nulla di brillante da dire: tutto questo, da un punto di vista puramente scolastico, può apparire eterodosso; clinicamente e umanamente, però, è spesso fondamentale.

Qui si vede bene il limite di certe derive intellettualistiche della psicoanalisi: se la teoria diventa difesa dall'incontro, allora tradisce il proprio compito.

L'analista non è lì per trionfare sul materiale del paziente, ma per **entrare in rapporto** con esso. Prima ancora che interprete, è presenza.

Questo non riduce la disciplina a sentimentalismo. Significa riconoscere che l'interpretazione, per essere feconda, deve nascere dentro un campo di fiducia, di risonanza, di sopportazione condivisa dell'angoscia. **Senza questo campo, anche l'idea più esatta può risultare intrusiva, sterile o addirittura persecutoria.**

Il sogno, allora, non vive solo nel testo del sogno. Vive nel **dialogo** che lo accoglie. Talvolta una cosa diventa pensabile solo perché viene detta a qualcuno che sa sostenerla senza violentarla.

Il fanciullo, il paradosso e la rinascita della psiche

Un altro nucleo importante è la figura del **fanciullo**. Nel linguaggio simbolico junghiano, il bambino non è solo il ricordo biografico dell'infanzia; è anche immagine di nascita, di futuro, di possibilità non ancora consumata, di energia che viene avanti dal profondo.

Non a caso, nelle crisi profonde, nei deserti interiori, nelle fasi di perdita di senso, può emergere proprio una figura infantile. Come segno di qualcosa che chiede nuova vita. La terra arida che fiorisce, l'acqua che sgorga nel deserto, il bambino che guarda con intensità quasi insostenibile: tutte queste immagini appartengono a una fenomenologia della rinascita.

Dal punto di vista antropologico, il bambino è spesso mediatore tra mondi. È vicino all'origine, al gioco, alla metamorfosi, alla capacità di abitare il confine tra realtà e immaginazione senza confonderli del tutto.

Il gioco infantile lo mostra con evidenza: il bambino sa fare "sul serio" senza irrigidirsi nella letteralità. È capace di credere e discredere simultaneamente. Di stare nel paradosso.

Per molti adulti, invece, il paradosso è intollerabile. Si preferisce l'aut-aut, la soluzione rapida, il vero o falso senza sfumature. Ma la psiche vive spesso in un registro più complesso. **Crescere non significa perdere il rapporto con questa area infantile; significa, piuttosto, poterla ospitare senza esserne travolti.** Proteggerla, lasciarla parlare. Imparare da essa una forma di serietà non irrigidita.

Tra Freud e Jung: una diversa mappa dell'umano

Nel confronto con Freud, Jung non rifiuta l'importanza della sessualità, del conflitto, della rimozione. Rifiuta, piuttosto, che l'umano venga ricondotto quasi esclusivamente a un asse pulsionale duale.

Per lui la vita psichica è attraversata da una pluralità di moventi: fame, ambizione, desiderio di potere, invidia, vendetta, creatività, ricerca di senso, tensione religiosa, bisogno di totalità, vocazione simbolica.

Questo allargamento della mappa antropologica resta uno dei motivi principali della forza e

della scomodità di Jung. Scomodità, perché una psiche così concepita non può essere contenuta facilmente in una teoria unica. Richiede contaminazioni: con la mitologia, l'antropologia, la storia delle religioni, la letteratura, l'arte, la filosofia, persino con alcune forme di sapere premoderno.

Naturalmente qui nasce anche il pregiudizio. Jung è stato spesso liquidato come "mistico", "esotico", "irrazionale", mentre una parte consistente del suo lavoro clinico, simbolico e teorico resta di notevole rigore.

Il problema, forse, è che ha **osato pensare una psicologia che non amputasse il sacro, l'immagine, il mito, il simbolo, il corpo, il sogno e la storia.**

E in un'epoca che ama ciò che è immediatamente traducibile in procedura, questa ampiezza continua a disturbare.

Che cosa ci insegna tutto questo oggi

Oggi viviamo in una cultura satolla di informazioni ma spesso denutrita di simboli. Abbiamo accesso a una quantità impressionante di dati, ma non sempre sappiamo trasformarli in esperienza. Ci muoviamo fra iperconnessione e desertificazione interiore. **Parliamo molto, ma non sempre diamo davvero parole al dolore.** Produciamo immagini ovunque, ma faticiamo ancora a lasciarci trasformare da un'immagine autentica.

Per questo tornare ai sogni non significa rifugiarsi nell'irrazionale. Significa recuperare una **competenza umana** elementare: saper ascoltare ciò che emerge senza averlo programmato. Saper pensare per immagini senza rinunciare al rigore, vedere il legame tra sintomo, corpo, linguaggio, relazione e storia. Saper stare, almeno un poco, nell'insaturo.

In ambito clinico questo è decisivo, ma lo è anche nella vita comune. Perché tutti, prima o poi, facciamo esperienza di contenuti che eccedono il nostro controllo: lutti, crisi, rotture, entusiasmi, passioni creative, improvvise intuizioni, malesseri senza nome, immagini che ritornano.

La questione è sempre la stessa: li riduciamo subito a rumore? Li idolatriamo? O proviamo ad ascoltarli?

La risposta junghiana non è semplice, ma è ancora estremamente viva: **ascoltarli, amplificarli, metterli in rapporto con la totalità della persona, senza violenza e senza banalizzazione.**

È questo, in fondo, il cuore dell'**interpretazione dei sogni**: non un manuale di equivalenze fisse, ma un apprendistato alla complessità vivente dell'anima.

Conclusione

Il sogno non è un lusso del sonno, ma una via di conoscenza. Non sempre rassicurante, non sempre lineare, non sempre immediatamente traducibile. Ma proprio per questo preziosa. Ci ricorda che la psiche non coincide con la parte di noi che organizza, pianifica, controlla. Che il corpo sente anche ciò che la mente nega e che il simbolo non è evasione, ma profondità del reale. Ci ricorda che, quando il dolore non trova forma, rischia di spezzare.

E soprattutto ci ricorda una cosa semplice e difficile insieme: che **la cura, prima di essere una tecnica, è un'arte dell'incontro.**

Appunti di una lezione in [AIPA](#), 07 Marzo 2026, Il sogno nella teoria e nella clinica, didatta P. Peresso