

# **Il sogno in psicoterapia junghiana: funzione simbolica, diagnostica e trasformativa della vita onirica**

**Perché i sogni sono così importanti per la psiche**

Da sempre i sogni accompagnano la storia dell'umanità. Prima ancora che nascesse la psicologia moderna, culture e civiltà di ogni epoca hanno attribuito al sogno una funzione speciale: messaggio divino, presagio, indicazione morale oppure manifestazione della dimensione spirituale dell'uomo.

Nel mondo antico i sogni venivano raccolti e studiati. Nell'antica Grecia esistevano veri e propri **templi dell'incubazione del sogno**, nei quali le persone dormivano nella speranza di ricevere indicazioni terapeutiche dal dio [Asclepio](#). In Mesopotamia e in Egitto i sogni venivano interpretati dai sacerdoti, che li consideravano comunicazioni provenienti dal mondo degli dei.

Con la nascita della psicoanalisi il sogno entra in una nuova fase della sua storia. Sigmund Freud lo definisce la **"via regia all'inconscio"**, mentre Carl Gustav Jung sviluppa una concezione più ampia e complessa della vita onirica.

Secondo Jung il sogno non è soltanto la manifestazione di un desiderio rimosso, ma un **processo creativo della psiche**, una produzione simbolica spontanea che mette in scena il dialogo tra coscienza e inconscio.

Il sogno diventa così uno strumento straordinario per comprendere:

- i conflitti interiori
- i movimenti della psiche
- le trasformazioni della personalità
- la direzione evolutiva della vita  
psichica

Comprendere l'**interpretazione dei sogni nella psicologia junghiana** significa entrare in una dimensione dove simbolo, immaginazione e trasformazione psicologica si intrecciano

profondamente.

## Il sogno nelle culture umane: una prospettiva antropologica

Prima di entrare nel cuore della psicologia analitica è utile ricordare che il sogno è sempre stato un fenomeno collettivo, non soltanto individuale.

Alcuni antropologi raccontano di aver visitato comunità tradizionali del Pacifico dove apparentemente non esistevano le forme di disagio psichico tipiche delle società occidentali. In questi villaggi era presente un rituale quotidiano sorprendente: ogni mattina le famiglie si riunivano e **raccontavano i sogni della notte precedente**.

Questo gesto semplice aveva una funzione importante. Raccontare il sogno significava:

- condividere l'esperienza interiore
- dare forma simbolica alle emozioni
- trasformare le immagini dell'inconscio in narrazione collettiva

In altre parole, il sogno diventava uno **strumento di regolazione psichica comunitaria**.

L'artista [Salvador Dalí](#) affermava qualcosa di simile quando diceva che **raccontare i sogni fa bene anche quando non li si comprende**.

Il sogno infatti non richiede necessariamente una spiegazione razionale: il solo fatto di narrarlo permette alla psiche di elaborare simbolicamente ciò che non può essere espresso direttamente.

Questa intuizione antropologica anticipa uno dei punti fondamentali della psicologia junghiana: il sogno non è solo un fenomeno privato, ma una manifestazione della psiche che

possiede una dimensione archetipica e collettiva.

## La scoperta del sogno nella psicoanalisi

Con la pubblicazione nel 1900 de “**L’interpretazione dei sogni**”, Freud introduce per la prima volta un metodo sistematico per studiare la vita onirica.

Per Freud il sogno è una formazione psichica che nasce dal conflitto tra:

- desideri inconsci
- censura psichica

Il sogno diventa quindi una **realizzazione mascherata di desideri rimossi**. Le immagini oniriche vengono trasformate attraverso diversi meccanismi:

- condensazione
- spostamento
- simbolizzazione
- elaborazione secondaria

Il sogno manifesta dunque un contenuto latente nascosto sotto il contenuto manifesto. Carl Gustav Jung, inizialmente allievo di Freud, accetta molti elementi della teoria psicoanalitica ma introduce una differenza fondamentale.

Secondo Jung il sogno non è soltanto una deformazione del passato rimosso. È soprattutto una **produzione spontanea della psiche che possiede una funzione compensatoria e prospettica**.

## Jung e la funzione prospettica del sogno

Uno dei contributi più originali di Jung riguarda proprio la funzione prospettica della vita onirica.

Per Freud il sogno è legato prevalentemente al passato. Per Jung il sogno parla anche del **futuro della psiche**.

Questo non significa che il sogno predica eventi futuri come una profezia. Piuttosto il sogno indica **la direzione verso cui la psiche tende a muoversi**.

Quando la coscienza è sbilanciata o rigida, l'inconscio produce immagini simboliche che cercano di ristabilire l'equilibrio psichico. Il sogno diventa quindi una sorta di **auto-regolazione della psiche**.

Jung parla in questo caso di **funzione compensatoria del sogno**.

- Se la coscienza è troppo razionale, il sogno può portare immagini emotive e istintive.
- Se la coscienza è troppo passiva, il sogno può introdurre simboli di azione e trasformazione.

L'inconscio, attraverso il sogno, cerca continuamente di ristabilire un equilibrio dinamico tra le diverse parti della personalità.

## Sogni e neurobiologia: il ruolo della fase REM

La psicologia analitica non ignora la dimensione biologica del sogno. Le ricerche neuroscientifiche hanno dimostrato che la maggior parte dei sogni avviene durante la **fase REM del sonno**, caratterizzata da:

- intensa attività cerebrale
- rapidi movimenti oculari
- paralisi muscolare temporanea

Questa paralisi ha una funzione protettiva. Durante il sogno il cervello simula azioni e movimenti; senza questo blocco muscolare il corpo potrebbe eseguire realmente tali

azioni.

È interessante notare come la neurobiologia confermi qualcosa che la psicologia analitica aveva intuitivamente colto: il sogno è una **esperienza psicofisica complessa**, dove mente, emozioni e corpo sono profondamente interconnessi.

## Perché molte persone non raccontano i sogni

Un aspetto clinico spesso trascurato riguarda la difficoltà delle persone nel raccontare i propri sogni. Molti pazienti, quando viene chiesto loro se hanno sognato, rispondono immediatamente di no. In realtà il problema non è sempre la mancanza di sogni. Spesso il sogno viene percepito come qualcosa di:

- molto intimo
- fragile
- personale

Il paziente può temere che l'analista voglia **appropriarsi di qualcosa di prezioso**, quasi come se il sogno fosse un oggetto interno che rischia di essere sottratto.

Per questo motivo nella pratica clinica è importante introdurre il tema dei sogni con delicatezza, evitando interrogazioni dirette che potrebbero creare resistenza.

## I sogni iniziali nella terapia

Jung attribuiva un'importanza particolare ai **sogni delle prime sedute**. Molto spesso questi sogni contengono indicazioni preziose sul percorso terapeutico che sta per iniziare. Possono anticipare simbolicamente:

- i conflitti principali
- le dinamiche transferali
- la direzione della trasformazione psichica

Per questo motivo Jung suggeriva di non iniziare immediatamente l'analisi, ma di svolgere alcune sedute preliminari per comprendere meglio la domanda del paziente. Durante queste

sedute iniziali il sogno diventa una sorta di **mappa simbolica del lavoro analitico**.

## **La struttura narrativa del sogno**

Secondo Jung il sogno ha una struttura molto simile a quella di una narrazione teatrale.

Possiamo distinguere quattro momenti principali.

### **Introduzione**

Il sogno presenta il contesto: luogo, personaggi e situazione iniziale.

### **Sviluppo**

La scena comincia a muoversi. I personaggi interagiscono e la situazione evolve.

### **Peripezia**

La peripezia è il punto più drammatico del sogno. È il momento di crisi, il punto in cui accade qualcosa di destabilizzante. Molti incubi terminano proprio qui, perché l'Io si spaventa e interrompe il sogno svegliando il sognatore.

### **Conclusione**

Se il sogno proseguisse, spesso emergerebbe una soluzione simbolica al conflitto. Per questo motivo è sempre importante chiedere:

**Come finisce il sogno?**

La conclusione può contenere indicazioni importanti sul movimento della psiche.

## **I personaggi del sogno**

Un principio fondamentale della psicologia junghiana è che **tutti i personaggi del sogno rappresentano aspetti della psiche del sognatore.**

Questo non significa che non possano riferirsi anche a persone reali, ma il primo livello di lettura è sempre interno.

Nel sogno possono comparire:

- parti dell'Io
- complessi psichici
- figure archetipiche

Ad esempio Jung osservava che negli uomini le figure femminili possono rappresentare l'[anima](#), mentre nelle donne le figure maschili possono rappresentare l'[animus](#).

Queste figure non sono semplicemente simboli di genere, ma rappresentano dimensioni profonde della psiche.

## Lavorare con le emozioni del sogno

Un metodo clinico molto efficace consiste nel lavorare prima sulle emozioni e solo successivamente sulle interpretazioni.

Quando un paziente racconta un sogno è utile esplorare diverse dimensioni emotive:

- l'emozione provata durante il sogno
- l'emozione al risveglio
- l'emozione nel ricordarlo
- l'emozione mentre lo racconta

Queste emozioni possono essere diverse tra loro e spesso conducono a ricordi o esperienze della vita reale. Attraverso questo processo il sogno diventa una **porta di accesso alla storia emotiva della persona.**

## Il sogno come strumento diagnostico

In psicoterapia il sogno può fornire indicazioni molto utili anche sul piano clinico.

Ad esempio i sogni possono indicare:

- momenti di resistenza nella terapia
- cambiamenti nella struttura psichica
- stati di crisi o trasformazione
- necessità di modificare il ritmo delle sedute

Il sogno diventa non solo un oggetto di interpretazione, ma anche uno **strumento diagnostico dinamico**.

## Il sogno come messaggio della psiche

Jung sosteneva che ogni sogno contiene **un messaggio specifico dell'inconscio**.

Questo messaggio non deve essere ridotto a una spiegazione razionale. Il compito dell'analista non è risolvere il sogno come un enigma. Il vero lavoro consiste nello **stimolare il dialogo tra coscienza e inconscio**.

Jung diceva:

L'importante non è comprendere completamente il sogno, ma non perdere la traccia che esso indica

In questo senso il sogno diventa uno strumento di trasformazione psicologica.

**Conclusione: il sogno come via di trasformazione della psiche**

Nella psicologia analitica il sogno è una delle espressioni più profonde della vita psichica. Attraverso immagini simboliche l'inconscio comunica con la coscienza, indicando conflitti, possibilità e direzioni evolutive. **L'interpretazione dei sogni nella psicologia junghiana** non mira a ridurre il sogno a un significato unico, ma ad aprire uno spazio di dialogo con l'inconscio. In questo dialogo emerge la forza creativa della psiche che sottende al **processo di individuazione**.

Ogni sogno diventa allora una piccola opera simbolica, un racconto misterioso che la psiche produce per guidare l'essere umano verso una maggiore completezza.

### Libro consigliato



### L'interpretazione dei sogni. Ediz. integrale

Sigmund Freud

[Vedi su Amazon](#)

Appunti di una lezione in [AIPA](#), Marzo 2026, *Psicopatologia dello sviluppo*, didatta F. M.