

## Sogni erotici, un messaggio dall'inconscio

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

“Leggendola da tanto tempo, la sento come un’amica. Ho pensato a lei perché sono imbarazzata e turbata per un problema delicato e non so proprio con chi confidarmi. Ho 57 anni, sono vedova da quindici, con due figli ormai grandi che vivono lontani per lavoro. Mi vogliono bene, mi telefonano spesso, quando possono vengono a trovarmi, ma la solitudine a volte pesa, anche se cerco di non farla vedere. Da qualche mese ho incontrato un signore di 63 anni, con cui è nato un bel sentimento. Ci frequentiamo con una certa assiduità, ma io non ho ancora accettato nessuna intimità. Mi sembra quasi una cosa fuori luogo, alla mia età. Provo più un sentimento affettuoso, mi piace la sua compagnia, dopo tanti anni di solitudine. Mi fa piacere sentire qualcuno che mi telefoni per darmi il buon giorno, che il sabato o la domenica organizza delle gite con me, che mi fa un sacco di complimenti se preparo una buona cenetta o se ho un vestito che mi sta bene! Mi sento di nuovo viva e importante per qualcuno, e questo è bellissimo.

Da un po’ di tempo, però, mi capita, due o tre volte al mese, di fare sogni sessuali, proprio erotici, che non ho mai fatto prima... ma con uno sconosciuto! Mi sveglio eccitata, e mi sento in colpa verso di lui. Come se lo tradissi di notte, e in più con uno che neanche conosco. Non sono mai stata tanto portata per il sesso, neanche con il mio primo marito, che è stato anche l’unico uomo della mia vita. Mi piacciono di più la tenerezza, un abbraccio, una parola gentile. Che cosa mi consiglia, cara Amica?”.

Margherita A. (Chieti)

Cara Margherita, sono felice se, sentendomi come un’amica, ha pensato che la potessi aiutare in un momento delicato e prezioso della sua esistenza. Eccomi qui! Da un lato questo è per lei un periodo di gioia, perché è come se il sole fosse tornato inatteso a risplendere nella sua vita, dopo un lungo periodo di leggere brume, lievi e malinconiche, di quieto e lento autunno, cui si era pian piano abituata, perché è una donna solida e saggia. Dall’altro è un periodo di inquietudini, di piccole angosce, come succede a tutti noi quando scopriamo con stupore che nell’ombra del nostro cuore vive una parte mai esplorata, vivace, intensa, e ardente, che ci mette a disagio per la sua estraneità e insieme ci affascina, perché la sentiamo autentica e vera. E perché sentiamo che ci invita a vivere in modo più appassionato, in un’età in cui pensavamo che la passione – se mai era comparsa nella nostra vita – se ne fosse andata per sempre, insieme al profumo della giovinezza.

Che cosa svelano questi sogni?

Forse questi sogni così imbarazzanti, gentile Margherita, le dicono che c’è una parte di lei che vorrebbe vivere più intensamente. Che vorrebbe esistere con tutta la sua femminilità e sensualità di donna, con pienezza, e non solo nella sua dimensione più tenera e accudiva di donna antica. Dimensione magnifica, certo, molto appagante per ogni uomo che ami sentirsi atteso, coccolato, valorizzato, al centro dell’attenzione della donna che ama, anche nel modo

antico che stiamo smarrendo, come è il preparare il cibo a casa, con dedizione e amore. Tuttavia questa capacità di prendersi cura non esaurisce la grande ricchezza emotiva e fisica di un incontro d'amore in cui ci si riconosca profondamente.

Perché molte donne preferiscono la tenerezza?

E' possibile che lei, come molte altre signore, abbia avuto un'educazione molto tradizionale, che in una donna valorizzava la parte più tenera, affettuosa, sentimentale, reprimendo drasticamente tutto ciò che era anche solo lontanamente sessuale. Al punto da far vivere in modo positivo solo la parte "romantica" e tenera del rapporto tra un uomo e una donna. E' anche possibile che la sua unica esperienza amorosa, con suo marito, sia stata caratterizzata più da un forte legame affettivo che non da vera e propria attrazione sessuale.

E' vero che i sogni sono compensatori?

Sì, anche. Nel senso che ci consentono di appagare bisogni profondi vivendoli nel grande teatro che il nostro potente regista notturno – l'inconscio – organizza ogni notte per noi. Questo nuovo amore, inatteso e sorprendente, visti la gentilezza d'animo, le premure, la cortesia di questo signore (con i tempi che corrono!), ha ispirato intensamente il suo inconscio. Che, da vero amico, le regala delle emozioni notturne quasi per prepararla a vivere qualcosa di diverso anche nella realtà.

Le sta dicendo, mi sembra, che nella sua vita c'è spazio anche per una sessualità più intensa. Che il suo corpo non ragiona affatto con il severo criterio "alla mia età", ma si sente ancora sanamente capace di desiderio e di piacere. E che forse, con il giusto tempo di corteggiamento e di conoscenza reciproca, da questo bell'incontro potrebbe nascere anche altro. Parlo di giusto tempo, che solo lei può valutare, gentile Margherita, e che va rispettato, perché ognuno di noi ha una sua musica, un suo tempo interiore, prima di consentirsi l'intimità fisica.

Capisco il suo imbarazzo e il suo pudore, che cresce proprio perché la sua educazione, e il suo severo censore interno (quello che zio Freud chiamava "Super-Io"), trovano disdicevole anche solo l'idea che una signora ("della sua età", come dice lei) possa ancora provare desiderio fisico. Quando dentro all'anima una finestra si apre su orizzonti mai vissuti prima, ci sono due modi per rispondere. Richiuderla subito, per paura. O consentirsi di guardare oltre: fantasticando, immaginando, ascoltando le emozioni del cuore e le magie sorprendenti dei sogni.

Il suo compagno, con molto tatto, le ha già fatto capire che sa aspettare. A lei la scelta, o meno, di una primavera dei sensi, per la quale è più pronta di quanto non creda... Perché non sognare anche ad occhi aperti?

Approfondimento – I sogni ripetuti hanno un significato particolare?

Sì: i sogni, soprattutto se ripetuti, ci dicono qualcosa di importante per la nostra vita e per il nostro equilibrio interiore. Si ripetono, perché ci stanno dicendo qualche cosa di essenziale che noi – a livello conscio – non abbiamo ancora compreso, accettato, o superato. Come se, ripetendosi, ci portassero a maturare pian piano una riflessione diversa, ad acquisire una

maggior consapevolezza, quasi costituendo la gestazione di un cambiamento. Anche attraverso le profonde inquietudini – e paure – che ogni cambiamento sostanziale comporta. Possono essere sogni:

- espressivi, che "anticipano" un cambiamento, una svolta, un passaggio essenziale nella nostra vita o che ci fanno vivere una parte di noi che usualmente teniamo in ombra;
- difensivi, che ci presentano anche di notte un ostacolo, una difficoltà che non riusciamo ad affrontare nella vita quotidiana;
- riparativi, quando esprimono il bisogno e insieme la difficoltà, nella vita reale, di riparare un torto o un danno che sentiamo di aver fatto o subito;
- angosciati quando il sogno ci ripropone un'esperienza traumatica o tragica che non riusciamo a superare: una violenza subita, un abuso, un incidente grave in cui siano rimaste coinvolte persone che amavamo.

Quando sogni ripetuti ci turbano, può essere indicato rivolgersi ad uno psicoterapeuta esperto, specie di formazione junghiana (perché più preparato a leggere il linguaggio simbolico dei sogni).