

## Sogni omosessuali: che cosa significano?

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

“Ho 24 anni, faccio la fisioterapista, sono felicemente fidanzata. Con il mio ragazzo abbiamo deciso di sposarci quest’anno. Tutto bene. Eppure ho fatto un sogno, che mi ha molto angosciato: ho sognato di far l’amore con una donna che poi mi accorgevo essere la mia migliore amica. Mi sono svegliata agitatissima. Non ho avuto il coraggio di parlarne con nessuno, perché mi vergogno tanto. E’ possibile che io sia omosessuale senza saperlo? Con il mio ragazzo sto proprio bene. Possibile che ci sia una parte di me di cui non intuivo l’esistenza?”.

G. (Como)

Cara Mariella, intuisco bene quanto questo sogno possa averti turbata. L’inquietudine è comprensibile, ma può diventarci amica – nel senso di aiutarci a conoscerci meglio – se si decifra il vero significato del sogno che non è, necessariamente, quello “letterale”, ossia sessuale. Vediamolo insieme: che cosa ci rivela un sogno così specifico e nello stesso tempo così “estraneo” a tutta la vita e all’esperienza precedente? Innanzitutto, il “far l’amore”, come molti altri comportamenti presenti nei sogni, non va necessariamente inteso in senso reale. Il far l’amore, per esempio, può indicare anche una identificazione forte con la persona che ci è partner nel sogno. Può esprimere un affetto profondo, il riconoscersi, quasi uno specchiarsi nell’altro o altra che sia. Può rivelare un desiderio di condividere di più, a livello affettivo o di progetti. Può esprimere la paura di perdere la tua amica per i molti impegni che la vita familiare ti richiederà e comunque per il passaggio ad un’altra fase della vita, non più solo “da ragazza”. Una paura che forse il tuo inconscio ha già “registrato”. Abbracciando lei è come se tu abbracciassi ancora la tua vita da ragazza giovane e libera, forse preoccupata per le molte responsabilità e l’impegno, anche di organizzazione della agenda quotidiana, che il matrimonio di fatto comporta. Aggiungi che tu lavori molto con il corpo: e questo può dare al tuo inconscio molti messaggi, molti segnali con cui rielaborare con il linguaggio del corpo quanto si muove nella profondità della tua psiche mentre tu dormi.

E' possibile avere una componente omosessuale inconscia?

Sì, Mariella, abbiamo parti di noi spesso sconosciute anche a noi stessi. Ed è possibile, senza che questo debba necessariamente cambiare la tua vita reale, che in te ci possano essere anche dei desideri omosessuali sommessi, che in quel sogno hanno preso forma. Non dimenticare che l’inconscio e la vita segreta che viviamo nei sogni hanno anche un forte significato “omeostatico”, ossia di equilibrio. Dando voce a tutto ciò che resta inespresso nella nostra vita diurna, ci mettono in contatto con i “sotterranei dell’anima” come li chiamava Fëdor Dostoevskij. Con le nostre parti oscure, segrete, che mai penseremmo di tradurre in vita reale. Il fascino dei sogni è proprio questo: di rivelarci un’altra storia su di noi, su percorsi che forse non faremo mai, su una lettura della realtà cui non avevamo pensato, a volte con lo sguardo ancora impaurito di quando eravamo bambini. Da quanto mi dici, tuttavia, credo che tu possa stare serena, e vedere in quel

sogno solo l'ansia di un passaggio di vita per il quale forse non sei ancora pronta. Ciao!

Prevenire e curare – Come capire qual è il vero significato di un sogno per ciascuno di noi?

- Per cogliere appieno il senso di un sogno bisogna ascoltare le associazioni libere che il sogno stesso suscita. Si può farlo da soli, per esempio scrivendo i pensieri, le immagini, le sensazioni, le paure che il sogno ha evocato.
- Può essere utile consultare uno/a psicoterapeuta, se l'inquietudine evocata dal sogno è profonda e persistente, per dare un senso compiuto al messaggio onirico che la notte porta.
- L'ideale è un terapeuta di formazione junghiana, perché sono professionisti con un'ottima formazione sul linguaggio simbolico e dei sogni in particolare.