

Sogni omosessuali dopo la fine di un amore: che cosa possono significare

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

“Ho 38 anni e una relazione finita male (tradimento da parte del mio ex) dopo 5 anni di fidanzamento, quando io già sognavo di sposarmi e avere un figlio. Dico «io» perché lui invece non era mai pronto per pensare a una famiglia, e infatti il risultato si è visto. Le scrivo però per un sogno che mi ha turbata molto, in cui io baciavo una donna sentendomi molto presa. In vita mia non ho mai avvertito nessun desiderio omosessuale. Che cosa significa questo sogno?”.

Annalisa C. (Venezia)

Gentile Annalisa, comprendo bene il suo turbamento, in un periodo già difficile e amaro. Tuttavia, i sogni non vanno necessariamente intesi in senso letterale. L'intensa eccitazione fisica che ha avvertito baciando un'altra donna potrebbe indicare dinamiche e bisogni importanti dal punto di vista emotivo e sessuale, che meritano di essere ascoltati.

Per esempio, con queste immagini oniriche il suo inconscio le sta dicendo che forse la sua vita intima con l'ex fidanzato era già molto in crisi e che la sua vita istintiva era forse un po' troppo controllata: razionale, efficiente, sempre più orientata sul progetto famiglia. Tutti aspetti importanti per realizzarsi e vivere bene anche la preziosa dimensione della maternità, purché la parte istintiva, emozionale, sensuale ed erotica non venga troppo schiacciata dalla programmazione efficiente. Nel sogno, la donna sconosciuta potrebbe allora essere quella parte di sé che è ancora rimasta inascoltata e che nell'ombra del suo inconscio preme per uscire e dare un'accelerata di spontaneità, di entusiasmo e di piacere in più alla sua vita. Addirittura, un sogno di questo tipo, interpretato e personalizzato con l'aiuto delle libere associazioni che la persona che sogna fa, può indicare anche il bisogno di esprimere meglio talenti e attitudini che finora sono rimasti inascoltati. Per esempio, una parte creativa o artistica che non è stata sviluppata per concentrarsi su un progetto di studio e di lavoro più razionale e concreto.

Con spirito aperto è giusto ascoltare tutti i diversi significati che questo sogno può avere, soprattutto se si ripetesce. In tal caso potrebbe anche indicare una dimensione dell'erotismo e una direzione omo o bisessuale del desiderio che è stata zittita sul nascere per educazione, per convinzioni religiose, per paura dell'ostracismo sociale. Non ultimo, dopo la cocente delusione subita a causa del tradimento del fidanzato e della fiducia ferita, un sogno omosessuale ha anche una funzione "riparativa" ed "esplorativa", verso modalità di relazione sentite come potenzialmente meno deludenti.

Il messaggio chiave è uno solo: il sogno resta "la strada regia verso l'inconscio". E' uno stimolo e un alleato per una migliore conoscenza di sé. Sono poi le libere associazioni e l'ascolto delle emozioni che le accompagnano ad aiutarci a leggere nel modo più pertinente i suggerimenti e gli stimoli che Morfeo, il dio del sonno, ci regala nei misteriosi viaggi della notte. Viaggi meravigliosi, se ci poniamo in ascolto, aperti e curiosi: ancora più attenti a sintonizzarci, in silenzio, sulle

dinamiche interiori che li ispirano, quando i sogni ci inquietano. Perché l'inquietudine, ascoltata e attraversata con consapevolezza, può essere la via regia per un livello più alto di conoscenza di sé e di soddisfazione, nella vita e nell'amore. Glielo auguro di cuore.

Prevenire e curare – Sogni e memoria

«Io non sogno mai», dice qualcuno. In realtà tutti sogniamo, durante la fase di sonno con rapidi movimenti oculari (Rapid Eyes Movements, REM) in cui letteralmente seguiamo con lo sguardo, ma a corpo rilassato, il film del sogno. Le fasi REM sono 3-4 per notte. Sono essenziali per trasformare la memoria a breve termine in memoria a lungo termine. Ricordare i sogni richiede "ascolto" e allenamento a ricordare, magari con l'aiuto di un'agenda sul comodino su cui scrivere rapide annotazioni al risveglio. Perché non cominciare a farlo ora? E' molto stimolante e prezioso.
