Dopo un sogno ambiguo: il timore di una adolescente di essere omosessuale

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

"Ho 15 anni e sono disperata. Sto vivendo un incubo. Fino a tre mesi fa ero una ragazza normale. I miei genitori sono separati, ma bravi. Tre mesi fa ho sognato che baciavo la mia migliore amica con un'eccitazione che non avevo mai provato. Con lei ho rotto, senza dirle il vero perché: mi sentivo sporca. Lei ci è rimasta malissimo, ci piange ancora. Le ho detto solo che non mi va più di essere amiche. Però mi manca. Non studio più perché ho il cervello dentro a questo incubo. A scuola vado malissimo. Non mi alleno più. Sono scontrosa e cattiva. I miei genitori mi guardano come fossi matta. Non avevo mai pensato di essere omosessuale. Non voglio neanche dire questa parola, mi fa schifo! E adesso cosa faccio?".
Emma disperata

Gentile Emma, intuisco l'angoscia che stai provando. Per ridurla, e ritrovare la serenità e la gioia di vivere che avevi, considera questo. Primo, i sogni non significano necessariamente quello che mostrano. Un sogno di esplicito contenuto omosessuale non significa automaticamente che una persona è omosessuale. L'inconscio, la nostra parte emotiva più profonda e segreta, quella che abita nei sotterranei dell'anima, sceglie il linguaggio dei sogni per farci riflettere su di noi. Spesso sceglie un codice misterioso. A volte usa situazioni apparentemente chiare, come quella che hai sognato, che tuttavia possono significare altro. Qui sta la parte interessante. L'inconscio può provocarci, come è successo a te, per svelarci parti di noi che non conosciamo. Che non abbiamo ancora vissuto. O che ci fanno paura. Forse questo sogno vuole dirti che stai per iniziare una nuova fase della vita. O svelarti solo l'intensità affettiva dei sentimenti che ti legano all'amica del cuore. Oppure potrebbe indicare che sei pronta per un innamoramento appassionato. Per una lei o un lui, si vedrà più avanti. Si tratta quindi di andare oltre il contenuto manifesto del sogno, per capire quale sia il messaggio più importante per Emma, che sta entrando nella stagione dell'amore.
Secondo: lo stesso tipo di sogno può avere significati diversi in persone diverse. Per capirlo, puoi farti aiutare da una psicoterapeuta esperta. Questo è il terzo punto: prezioso per uscire bene dall'angoscia e dalla nebbia emotiva in cui ti trovi. Parla con i tuoi genitori, dicendo che stai attraversando un periodo difficile e hai bisogno di un aiuto psicologico. La psicoterapeuta è obbligata al segreto professionale, anche se sei minorenne, a meno che non emergano situazioni gravi: ma non mi sembra il tuo caso. In questo modo sarai aiutata a dar parole a quest'angoscia che ti pervade e ti logora, per alleggerirla piano piano, nella riservatezza che desideri, anche verso i tuoi.
Quarto, e importante, torna a fare sport. E' il modo migliore, il più sano, per liberarti da ansia e tensioni, per scaricare le energie negative e ricaricare energia limpida nel cuore e nella mente. Parlando con la psicoterapeuta, troverai anche il modo di recuperare in serenità la tua bella

amicizia. L'angoscia è come una gabbia. Immagina di aprirla, per tornare a volare. Puoi farlo. L'ora più buia è sempre quella prima dell'alba.