Le funzioni del sogno secondo gli approcci psicologici

Percorso di formazione « curare la notte, curare di notte » 26 ottobre 2021

Sheila Bernardi Psicologa Ricercatrice FSC

Che cos'è un sogno?



Henri Rousseau, *Il Sogno*, 1910, olio su tela, 204,5 x 298,5 cm, New York, Museum of Modern Art.

Che cos'è un sogno?

• Sogno: [lat. sŏmnium, der. di somnus «sonno»] «ogni attività mentale, anche frammentaria, che si svolge durante il sonno; ovvero l'attività (che si verifica generalmente nelle fasi di sonno REM) più o meno nitida e dettagliata, con una struttura narrativa più o meno coerente, con sensazioni prevalentemente visive e con eventuale partecipazione emotiva da parte del dormiente.»

Sogno o incubo?



Johann Heinrich Füssli, *L'incubo*, 1781, olio su tela, 75,5 x 64 cm, Detroit, Detroit Institute of Arts.

Sogno o incubo?

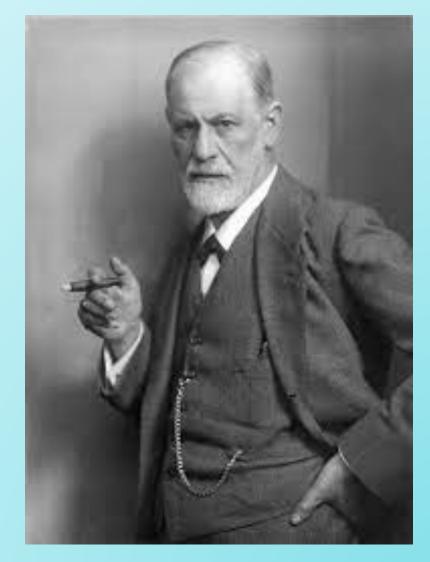
• **Incubo:** [dal lat. *incŭbus* «essere che giace sul dormiente»]. –Sogno spaventoso, terrificante, particolarmente intenso, caratterizzato per lo più da sensazioni di oppressione, soffocamento, blocco dei movimenti.

- Cultura «popolare»:
 - Smorfia Napoletana
 - L' «interpretazione» dei sogni online...



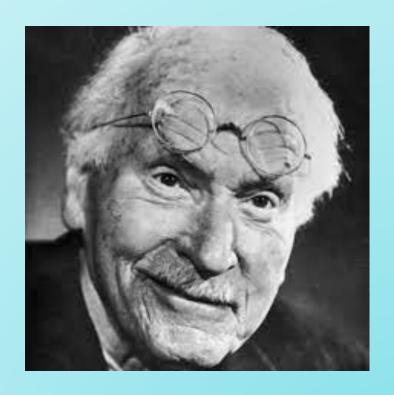


- Approccio freudiano:
 - Espressione desideri inconsci
 - Funzione protettiva



Sigmund Freud 1856-1939

- Approccio Junghiano:
 - funzione compensatrice
 - funzione prospettica



Carl Gustav Jung 1875-1961

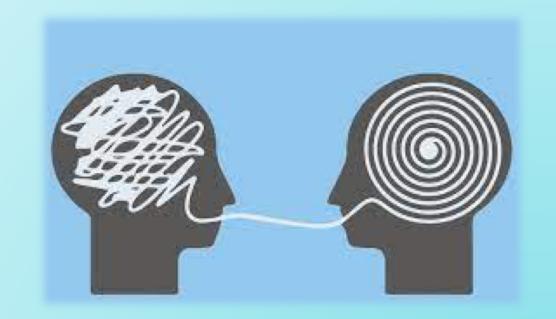
- La psicoanalisi «moderna»:
 - Consapevolezza di sé
 - Condivisione emozioni
 - Messaggio relazionale



- Neuroscienze:
 - Simulazione situazioni minacciose
 - Consolidare apprendimenti
 - Regolazione emotiva
 - Consolidamento memoria



- Approccio cognitivo razionalista:
 - Indizio di preoccupazioni attuali
 - Portatore di distorsioni cognitive
 - Veicolo per la ristrutturazione cognitiva



- Approccio cognitivo costruttivista:
 - Narrazione emotiva
 - Indizio di significati personali
 - Cosapevolezza di sé
 - Comunicazione non intenzionale



Vittorio Guidano 1944-1999

Take home message:

- Sognare è utile al sognatore: conoscenza di sé, rielaborazione di aspetti emotivi e cognitivi,...
- Il sogno è soggettivo come pure il suo significato
- Il sogno è portatore di una narrativa emotiva
- Accogliere il sogno dell'altro = conoscerlo ed entrare in relazione con lui