

Interpretazione dei sogni: come si pratica, a cosa serve

Pubblicato: Sabato 18 Gennaio 2020



Da sempre **l'uomo è interessato ai propri sogni**, del resto si tratta di messaggi che il nostro cervello ci invia, in modo del tutto involontario. Nel corso dei secoli l'uomo ha cercato di dare un significato a questi eventi immaginati nel corso del sonno, considerandoli in maniera diversa a seconda dei casi. Gli psicanalisti hanno visto nei sogni dei messaggi da parte dell'inconscio, oppure dei desideri repressi che riaffiorano nel corso della notte. Varie credenze popolari affidano invece ai sogni significati reconditi, che rivelano il futuro, attraverso immagini simboliche. L'[interpretazione dei sogni](#) è una vera e propria arte, che cambia a seconda del punto di vista che si intende seguire.

I sogni per la psicanalisi

Per **la psicanalisi freudiana**, quella che per prima ha cercato di dare un valore importante ai sogni, ciò che vediamo nel corso della notte rivela i nostri desideri più reconditi. Uno dei testi più importanti, e controversi, di Freud si intitola appunto "l'interpretazione dei sogni". Lo psicologo tedesco ha da sempre pensato che i sogni celino messaggi importanti per comprendere la psiche umana; alcuni di questi sono palesi, ed è ciò che ricordiamo effettivamente al mattino, altri messaggi sono invece nascosti in simboli, così come da sempre ritengono le credenze popolari. Freud è però una figura del passato e nel corso dei decenni altri psicoanalisti hanno trattato i sogni, considerandoli alla stregua di "rumore di fondo" del nostro cervello che si rilassa. Jung invece considerava **i sogni come specchio della personalità**; anche se secondo lo psicologo molti sogni non hanno un significato nascosto, si tratta quindi di visioni non razionali e non necessariamente logiche che il nostro cervello ci trasmette.

I sogni nella tradizione: le premonizioni

Un altro tipo di sogni ben noto sono le premonizioni: nel corso della notte si sognano **eventi che si svolgeranno nei giorni successivi**. Anche in questo caso la questione è abbastanza controversa, per vari motivi. Il primo sta nel fatto che molte premonizioni sono difficili da comprendere, visto che nel corso del sogno premonitore si vive un'esperienza simbolica, che potrebbe essere ricondotta ad eventi che in seguito si sono realmente verificati. Oltre a questo molti interpretano una premonizione in ritardo, nel senso che solo dopo che si verifica un evento ricordano di averlo sognato. Il nostro cervello funziona in modo meno lineare di quanto pensiamo, quindi esistono numerose probabilità che **siamo noi stessi a manipolare i nostri ricordi**.

La cabala

Un altro genere di interpretazione dei sogni riguarda la cabala, intesa come **capacità di correlare i sogni ai precisi simboli numerici**. Questo tipo di interpretazione è ben nota agli appassionati di alcune lotterie, che attribuiscono ad alcuni simboli specifiche cifre numeriche. Sognando uno o più di questi simboli si ottengono i numeri da giocare al lotto. Si tratta di una prassi molto in voga da vari secoli, che è però una vera e propria arte. Soprattutto perché per poter abbinare un numero a un simbolo è necessario che il sogno sia preciso e che lo si ricordi in modo perfetto. Le sfumature infatti sono svariate e basta un tocco diverso per stravolgere completamente il numero da abbinare a un sogno. Chi desidera trovare nei sogni i numeri da giocare alla lotteria dovrebbe ogni mattina scrivere attentamente ciò che ha sognato, per avere **la certezza di trovare i numeri esatti**.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it