

SCOPRIRE E CAPIRE IL MONDO

335

14 AGOSTO 2020
SETTEMBRE 2020
€ 3,90 IN ITALIA

FOCUS



LA DIMENSIONE ONIRICA
NON HA LIMITI, CI FA VIVERE
ESPERIENZE IMPOSSIBILI DA SVEGLI.

E I SUOI CODICI INDECIFRABILI
APPASSIONANO GLI SCIENZIATI

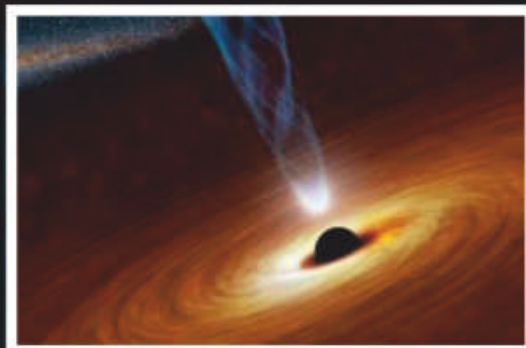
I SUPERPOTERI DEI SOGNI



ALIMENTAZIONE
PERCHÉ TUTTI CONSIGLIANO
LA DIETA MEDITERRANEA



COMPORAMENTO
SESSO CHIUDO FISSO?
IL TEST PER SCOPRILO



SPAZIO
COSA POTREMMO "VEDERE"
CADENDO IN UN BUCO NERO



SCARICA
LA APP
INQUADRA
E ANIMA LA
COPERTINA!

Mensile: Austria € 8,20 / Belgio, Francia, Lussemburgo, Portogallo (cont.), Spagna € 7,00 / MC, Côte d'Azur € 7,10 / Canada CAD 12,00 / Germania € 10,00 / Svizzera CHF 8,90 - C.T. CHF 8,40 / USA \$ 12,00. Poste Italiane / Spedizione in A.P. D.L. 353-03 art. 1, Comma 1 / Verona CMP



Doppia vita notte

In quale stato mentale ci troviamo quando sogniamo? E perché viaggiamo in un mondo parallelo dove tutto è possibile? Ecco le ultime scoperte.

di Elena Meli

Si spegne la luce e comincia il film. Siamo a letto però, non al cinema. E del film siamo gli unici registi e interpreti, perché stiamo sognando: come ogni notte, come ogni volta che ci addormentiamo. Dormiamo per un terzo della nostra vita e, a differenza di quel che si pensava fino a poco tempo fa, oggi sappiamo che passiamo tutto questo tempo a sognare: di essere la regina d'Inghilterra o di volare poco importa, come se fossimo in un mondo parallelo dove tutto è possibile. Ma dov'è davvero la nostra mente, quando sogniamo?

«Il cervello da sveglia pensa, quando dorme sogna», premette Luigi De Gennaro, docente di psicofisiologia del sonno all'Università La Sapienza di Roma. «Non siamo quindi in un posto "speciale": il cervello non si spegne mai e ha bisogno di produrre sempre un'attività mentale. Poiché però durante il sonno cambiano un po' la neurochimi-

ca, l'attività elettrica cerebrale, le sensazioni che arrivano dall'esterno, il risultato anziché un pensiero cosciente è il sogno. Infatti sogniamo sempre, non solo durante la fase di sonno REM (in cui ci sono i tipici movimenti oculari rapidi, ndr) come si supponeva fino a qualche tempo fa: i sogni REM sono quelli più complessi e che ricordiamo meglio, ma non sono gli unici».

SOLO EPISODI IMPORTANTI

Del resto se alla sera ci viene chiesto di raccontare quel che è successo nella giornata rammentiamo uno, due episodi importanti e riduciamo le ore di veglia a pochi ricordi salienti. Lo stesso è vero per i sogni, che ci accompagnano dall'addormentamento fino agli istanti prima del risveglio, ma ce ne ricordiamo solo una parte, quella più strutturata che viviamo appunto durante la fase REM. Chissà, magari c'è un momento della notte in cui sogniamo di lavarci i denti o grattarci la ▶

Uirna

QUIZ

**SOGNI DA FILM E
DA ROMANZO:
PROVA... QUANTE
NE SAI**

INQUADRA
LA PAGINA
CON LA
APP

INFO A PAGINA 5

Focus
REALTÀ
AUMENTATA
AR

... O SON DESTO?

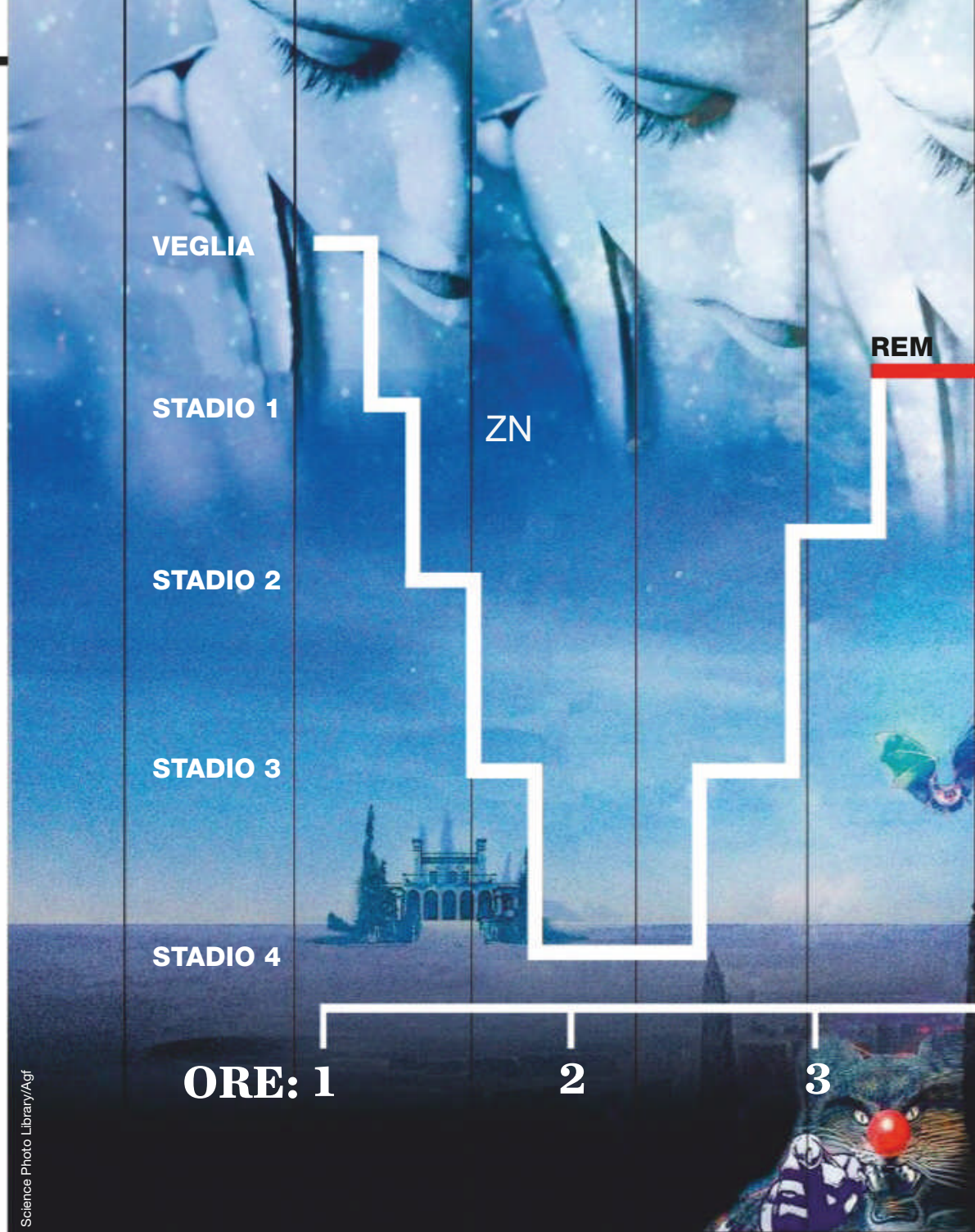
I sogni, anche i più assurdi (come quello illustrato nella foto), danno la sensazione della realtà, perché alcune zone del cervello restano scollegate.

schiena, ma passa sotto silenzio rispetto ai sogni in cui viviamo da nababbi o incontriamo l'attore preferito. Certo quel che succede nella vita onirica è spesso bizzarro, per cui viene da chiedersi come un cervello che di giorno lavora "come un impiegato in un ufficio" di notte si sbizzarrisca sul set di film fantascientifici.

PEZZI SCOLLEGATI

La risposta è nella peculiare condizione in cui si trova il cervello che dorme. Yuval Nir, neuroscienziato dell'Università di Tel Aviv, per esempio ha di recente verificato che durante il sonno la corteccia uditiva si accende in risposta a un suono come accade da svegli, ma siccome resta spenta quella peririnale, un'area importante nella memoria e nella percezione consapevole, il cervello non riesce ad avere cognizione di ciò che ha sentito. Una sorta di disconnessione sensoriale a cui si aggiunge un'attività cerebrale differente rispetto alla veglia, come spiega Miranda Occhionero, psicofisiologa dell'Università di Bologna dove sta per riaprire la Banca dei Sogni nella quale si studiano appunto le visioni oniriche: «Grazie alla possibilità di analizzare il sonno in maniera più dettagliata, per esempio con gli elettroencefalogrammi (EEG) ad alta densità che usano centinaia anziché pochi elettrodi poggiati sulla testa, si è capito che, come durante la veglia alcune zone lavorano di più e altre meno, così anche durante il sonno certe aree sono più attive, altre meno. Come se il cervello non dormisse mai completamente (vedi riquadro nell'ultima pagina), il che spiega anche perché sogniamo durante tutto il sonno.

Fra le zone più attive quando dormiamo c'è il "circuito di default", che comprende aree corticali frontali e altre legate all'elaborazione delle immagini mentali legate ai ricordi: si accende anche quando divaghiamo con la mente da svegli (non a caso si dice "sognare a occhi aperti"), un'attività mentale che non è orientata a uno scopo dettato da richieste esterne e segue una logica associativa più libera. Come quella dei sogni, appunto».



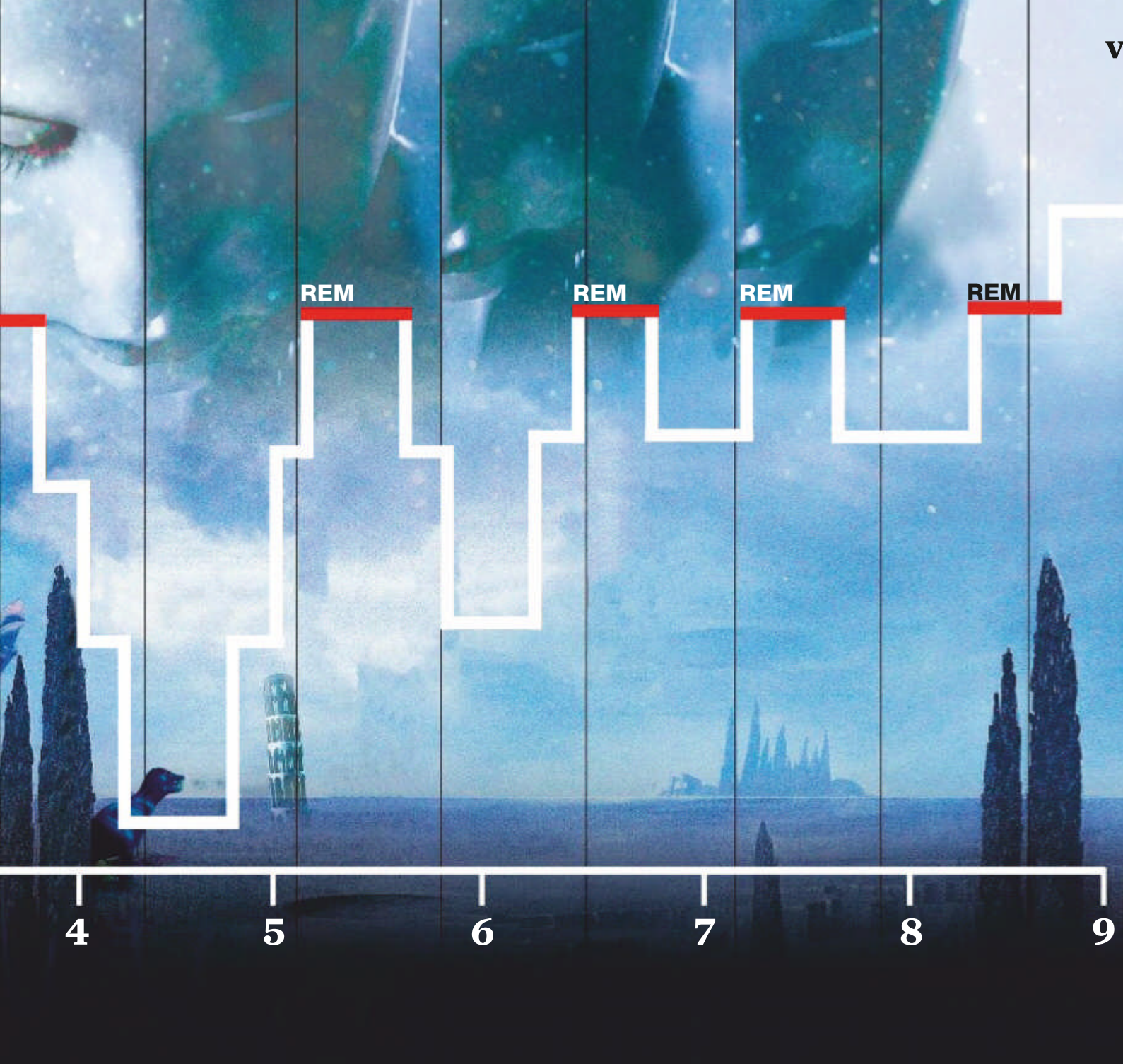
Anche la chimica del cervello conta: nell'attività onirica sembra particolarmente importante il neurotrasmettitore dopamina, perché per esempio uno studio di De Gennaro su pazienti con Parkinson, in cui questa molecola è carente, ha suggerito che sia correlata a sogni più numerosi e vividi.

Se perciò pare ormai chiaro che alcune zone cerebrali e alcune molecole siano più coinvolte di altre nei sogni, resta comunque parecchio da capire. Anche perché, come osserva De Gennaro, «la ricerca si basa inevitabilmente sul ricordo del

RICERCHE

Sotto, due immagini delle ricerche su volontari nel laboratorio dell'Università di Bonn (Germania) per lo studio di sonno e sogni.





SONNO A STADI

Nello schema a sinistra, gli stadi del sonno durante una notte "tipica": una bella dormita di quasi 9 ore. Come si vede, le fasi in cui si sogna di più (REM) non sono quelle di sonno più profondo (in cui non ci si sveglia facilmente) ma l'opposto, sono i momenti di sonno più leggero. Gli stadi 1, 2, 3, 4 si differenziano per il tipo di onde emesse dal cervello (lo stadio 4 è appunto quello del sonno più pesante).

soggetto, non sui sogni stessi: mentre guardiamo con una risonanza magnetica, una PET o un EEG quel che succede nel cervello di una persona che dorme non sappiamo se e cosa stia sognando in quel momento, e siamo costretti ad approssimazioni sulla base di quello che viene riferito al risveglio».

ANALIZZARLI SU UN MONITOR

C'è comunque chi prova a "leggere i sogni" dall'esterno: Giulio Tononi dell'Università del Wisconsin (Usa) ha confrontato le immagini dei sogni con certe tracce sugli EEG e verificato che sognare volti accende il sistema che da svegli ci consente di riconoscere i visi; Yukiyasu Kamitani dei Computational Neuroscience Laboratories di Kyoto, in Giappone, grazie a tecniche di machine learning ha associato le immagini nei sogni all'attivazione di precisi circuiti neuronali, così da poter leggere che cosa stia sognando una persona solo guardando quali zone si attivano (con un'accuratezza fino al 60 per cento, a suo dire, ma la ricerca non è stata replicata). «Noi abbiamo studiato chi parla nel sonno e osservato che quando il soggetto durante il sogno articola parole comprensibili si accendono zone corticali connesse alla programmazione linguistica», aggiunge De Gennaro. «Tutti questi dati indicano che nella veglia e nel sonno possono attivarsi aree simili, ma cambia appunto il "codi- ▶

A seconda di come il cervello si "accende" c'è chi prova a indovinare i sogni altrui

E ORA "VEDO" CIÒ CHE VOGLIO

Un sogno "on demand", pilotato perché ci si accorge di sognare. È il sogno lucido nell'idea di Denholm Aspy, ricercatore dell'Università di Adelaide, in Australia, secondo cui si potrebbe incrementare fino al 46 per cento la possibilità di diventare registi della propria attività onirica. Bisogna puntare la sveglia dopo cinque ore di sonno e riaddormentarsi subito, per entrare velocemente nel sonno REM che è la fase in cui i sogni lucidi sarebbero più probabili. Non ci sono però prove scientifiche certe che sia davvero fattibile. Il primo ingrediente del sogno lucido, ovvero accorgersi che si sta sognando, è invece esperienza comune, come osserva la psicofisiologa Miranda Occhionero: «Dipende da un piccolo fallimento del monitoraggio della coscienza: per qualche secondo il resto del corpo è addormentato ma la corteccia cerebrale no. Succede di rado, spesso in sogni che attivano l'emotività: non riuscendo a gestire l'agitazione ci difendiamo recuperando un po' di realtà. Così per qualche secondo possiamo continuare a viverlo, anche se è brutto, sapendo ormai che è irreali».

ce” dell’attività cognitiva che, quando dormiamo, prende la forma del sogno». Che non è quindi il frutto di un cervello “impazzito”, come aggiunge Occhionero: «Non c’è una frattura netta fra attività mentale diurna e notturna, non cambia il modo di funzionare della mente. La vera differenza è lo stato di coscienza: il sogno è un’allucinazione più complessa di qualsiasi altra possiamo vivere durante la veglia, con le droghe o l’alcol. Simuliamo alla perfezione una realtà articolata, con tutte le sue percezioni, movimenti e così via, al punto da ritenerla vera: qualsiasi bizzarria ci sembra plausibile, siamo in un’altra dimensione esistenziale».

In una vita parallela, insomma, che il cervello costruisce in modi spesso strampalati non perché è svincolato dalle sue consuete modalità di funzionamento ma perché è libero dal vincolo della realtà. E poiché l’attività cerebrale è un unico flusso, da svegli o nel sonno, il sogno attinge e rielabora esperienze e ricordi, “frullandoli” però in maniera originale: «Anche per questo è stato con-

siderato dalla psicoanalisi una chiave per accedere all’inconscio (*vedi articolo successivo*): non c’è un metodo empirico per provarlo, ma di certo per le sue caratteristiche il sogno ci mostra qualcosa di profondo di noi stessi», osserva De Gennaro. Così i sogni cambiano a seconda dell’esperienza di ciascuno di noi: si stima che il 50-70 per cento delle vicende vissute da svegli venga utilizzato dall’attività onirica e non stupisce, allora, che per esempio i sogni terrifici siano un segno tipico del disturbo post-traumatico da stress (da svegli si vivono flashback del trauma, dormendo piombano addosso i brutti sogni).

LO FANNO TUTTI

Proprio perché dall’esperienza si attinge per la sceneggiatura dei sogni, è difficile immaginare come sia la vita onirica della primissima infanzia; e anche gli studi sui bimbi un poco più grandicelli sono rarissimi perché, come spiega De Gennaro, «è molto difficile scindere il ricordo del sogno dalle fantasie tipiche dei più piccini. Sono poche anche le ricerche sugli anziani, che hanno una minor motivazione a ricordare i sogni e quindi spesso dicono di non farli. Non è così, in realtà sogniamo tutti: anche chi dice di non sognare mai, se venisse svegliato durante il sonno REM, in circa il 90 per cento dei casi recupererebbe una traccia onirica.

È una specie di allucinazione, ma molto più “vivida” di quelle che si ottengono con alcol e droghe

GLI ANIMALI SOGNANO?

Già nel 343 a.C., Aristotele riteneva che anche gli animali domestici sognassero. Con il tempo la scienza gli ha dato ragione: è dagli anni Sessanta che si studia il funzionamento del cervello di certi animali mentre dormono, e che si è dimostrato che hanno “visioni notturne” non dissimili da quelle che abbiamo noi umani. Il modo più semplice per confermarlo è osservarli: i movimenti degli occhi e gli spasmi muscolari degli animali addormentati sono uguali a quelli che facciamo noi durante la fase REM. Ci sono poi prove più dirette; già nel 1965, a un gruppo di gatti venne rimossa la parte del cervello che controlla i movimenti muscolari durante il sonno: si ottenne il risultato che gli animali vagavano e si comportavano come se stessero andando a caccia; comportamenti simili sono stati poi osservati anche nei cani. Il miglioramento delle tecniche di analisi cerebrale ha portato ulteriori conferme. Un esperimento del 2015 su un gruppo di ratti ha mostrato che durante il sonno si attivano gli stessi neuroni impiegati nella veglia quando gli animali esplorano una nuova area: in altre parole, sognano quello che hanno fatto il giorno prima. Tuttavia, si tratta di prove indirette, e per ora verificate solo in pochi animali (cani, gatti, ratti e primati). Recentemente è stato ripreso un polpo cambiare colore durante il sonno. Per l’autore del video poteva essere l’effetto di un sogno, ma molti ricercatori sono molto più cauti nell’affermare che anche i polpi sognino. (G.F.)



E non è vero che le donne sognano di più: semplicemente, hanno in media un maggior interesse per i loro sogni e quindi li ricordano meglio».

Certo più sono strani, più ci si stampano in mente. E forse proprio nella bizzarria risiede il loro scopo, come sottolinea Occhionero: «In chi è deprivato di sonno o prende farmaci (come i barbiturici, ndr), che riducono o diminuiscono moltissimo la fase REM, compaiono allucinazioni diurne: è come se il cervello avesse necessità di produrre un'attività cognitiva allucinata, indipendente dalle richieste della realtà. Così il sogno può diventare anche un meccanismo creativo».

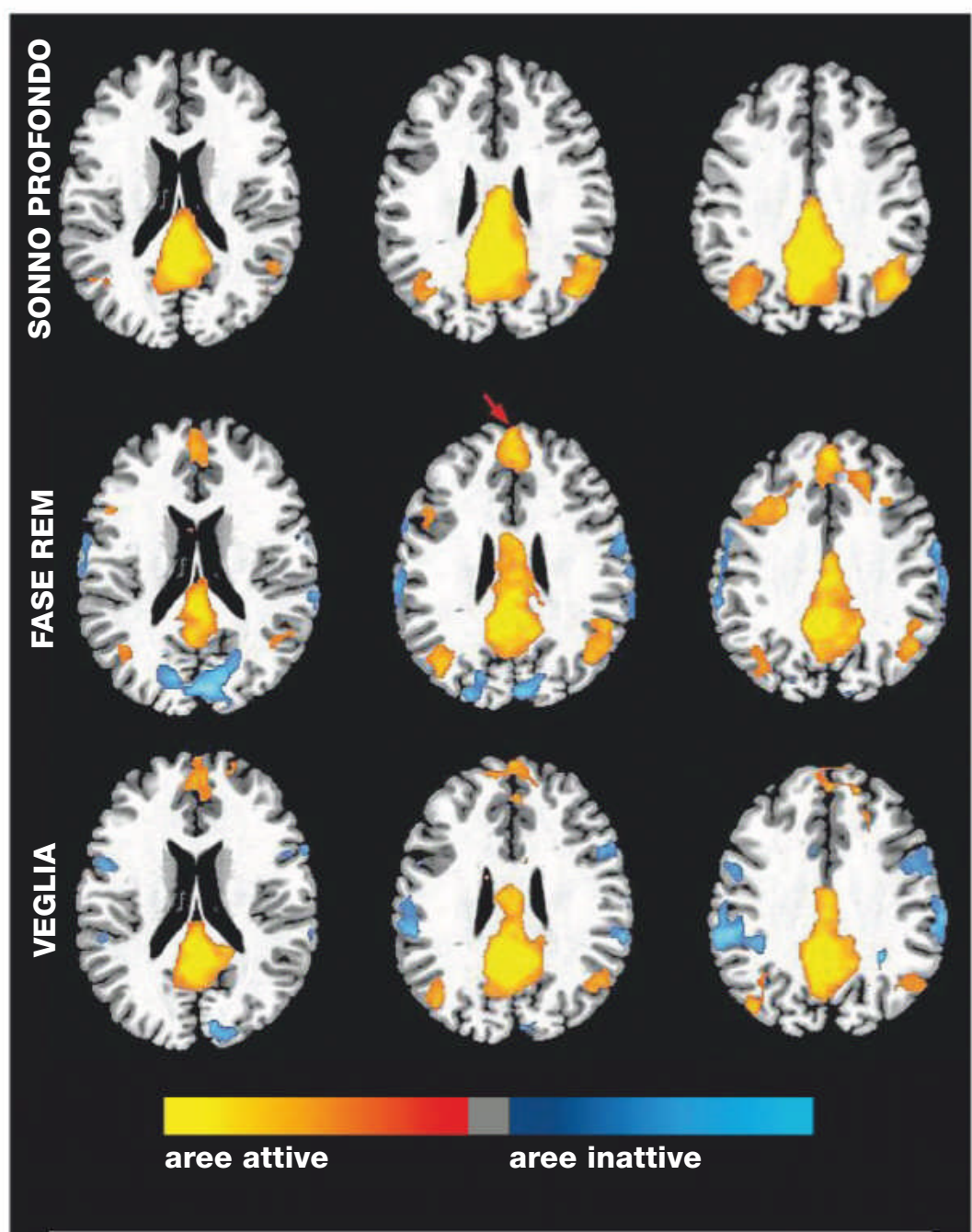
E SE NON SERVISSERO?

Da Mendeleev che raccontò di aver sognato la tavola periodica degli elementi a Robert Louis Stevenson che ebbe l'ispirazione per Dr Jekyll e Mr Hyde dormendo, la storia è piena di sogni come fucina di creatività: la prova scientifica però non c'è, anche perché i sogni potrebbero perfino non servire a niente, neppure a consolidare la memoria. «È il sonno a farlo: pochi dati suggeriscono un miglioramento ulteriore dei ricordi se si è anche sognato, o meglio se si ricorda di averlo fatto. Il sogno perciò potrebbe forse potenziare la memoria, come una specie di replay notturno, ma è possibile che non abbia uno scopo preciso, se non ri-

spondere al bisogno del cervello di produrre attività cognitiva», dice De Gennaro. Conta dormire più che ricordare i sogni, insomma, e del resto esistono gli anonirici, persone che non sognano proprio perché hanno un danno cerebrale nelle aree del circuito di default dove nasce l'attività onirica: possono ricordare, imparare, avere una vita quasi normale. E lo stesso è vero per chi perde il sonno REM e quindi i sogni con una trama più strutturata e ricca: è successo a un soldato israeliano, ferito alla testa durante la guerra del Kippur nell'area che genera il sonno REM. Seguito dai ricercatori dell'Università di Tel Aviv per tutta la vita, è diventato un avvocato, un enigmista, non ha avuto problemi cognitivi rilevanti. Anche se certo si è perso parecchio divertimento, senza i "film" della notte in testa. **F**

IN ATTIVITÀ

Sotto, i risultati di una ricerca, condotta su volontari, alla Washington University di Saint Louis (Usa).



IL CERVELLO CHE DORME (E NON)

L'attività e le connessioni tra le aree cerebrali cambiano durante la veglia, il sonno REM (con sogni strutturati) e il sonno profondo (con sogni frammentati che non ricordiamo). Durante la veglia e la fase REM sono ben connessi e quindi attivi, sia la corteccia prefrontale (segnata da una freccia rossa) sia il sistema limbico (al centro del cervello). Durante il sonno profondo resta attivo soprattutto quest'ultimo, dove si trova l'amigdala, che governa le emozioni, e l'ippocampo dove si immagazzinano i ricordi.

25 MINUTI CIRCA È, NEI GATTI, IL TEMPO TRA UNA FASE REM E QUELLA SUCCESSIVA (NELL'UOMO È INVECE 90 MINUTI)

Shutterstock/Carlos G. Lopez

Che cosa ci dicono i Sogni

Bizzarri, spaventosi, misteriosi o piacevoli al punto che non ci si vorrebbe svegliare. Sognando per tutta la notte, ci capitano “esperienze” di ogni genere e fin dall’antichità l’uomo si è sempre chiesto che cosa significassero quelle visioni così potenti da sembrare reali, capaci di emozionare quasi più della vita vera. Una curiosità che non si spiega solo con la necessità di indovinare il futuro o i numeri vincenti al lotto.

Già gli antichi, infatti, affascinati da questo strano fenomeno notturno, cercavano di dare un significato ai sogni: alcune civiltà arcaiche, in anticipo sulle scoperte delle neuroscienze degli ultimi anni che hanno certificato la continuità fra il pensiero cosciente e il sogno, non ponevano una netta distinzione fra realtà e visioni oniriche, ma consideravano il sogno come un “mondo” dove si andava di notte, più misterioso e potente di quello diurno.

TRASCritti SU TAVOLETTE D’ARGILLA

L’anima, vagando nel sogno, poteva avvicinarsi infatti agli spiriti, dialogare con dèi e defunti e trarne segni utili e verità per la vita terrena: iniziò così l’interpretazione dei sogni e i primi a tenerla in gran conto furono gli Accadi della Mesopotamia, che trascrissero su tavolette d’argilla in caratteri cuneiformi una sorta di libro sul tema. Avevano ▶

VISIONI

Da sempre l’uomo ha attribuito un significato ai “vissuti notturni”.

Da “filo diretto” con le divinità, a finestra sull’inconscio. Ecco come sono stati interpretati nei secoli.

di Elena Meli



Getty Images

GALLERY

**SOGNI DIPINTI:
COSÌ SONO STATI
RAFFIGURATI
NELL'ARTE**

INQUADRA
LA PAGINA
CON LA
APP

INFO A PAGINA 5

Focus
REALTÀ
AUMENTATA

AR

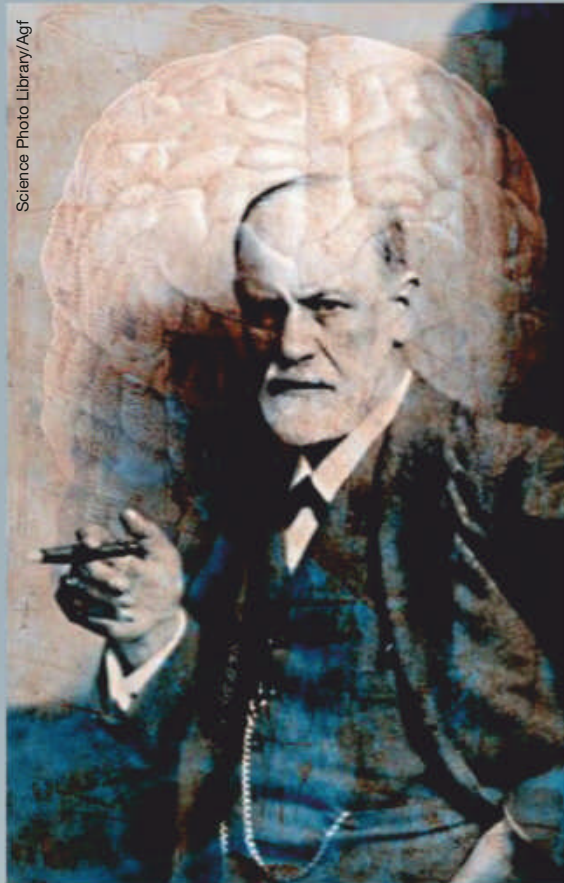


un dio del sogno, Zaqiqu, oniromanti a cui rivolgersi per capire qualcosa delle visioni più bislacche, rituali da seguire per evitare guai in caso di incubi, fin da allora ritenuti messaggi da demoni maligni. Nei secoli successivi, Greci e Romani furono ugualmente affascinati dai sogni: li consideravano profetici segnali inviati dalle divinità, visioni simboliche capaci di guarire o anche diagnosticare malattie (la pensava così il medico Ippocrate secondo cui, per esempio, sognare un fiume che scorre poteva indicare qualche guaio alla circolazione sanguigna). E se fin qui i sogni furono una parte rilevante delle pratiche religiose perché ritenuti un anello di congiunzione fra umano e divino, nel Medioevo invece furono guardati con maggior sospetto e giudicati spesso pericolosi, demoniaci, mentre l'oniromanzia che li interpretava era ritenuta superstizione.

LA STRADA PER IL VERO SÉ

C'è voluto Sigmund Freud per riportare l'interesse sul significato dei sogni, che lui chiamava "la via regia per l'inconscio": grazie al neurologo austriaco infatti i sogni non sono più considerati portatori di presagi, ma un modo per conoscere se stessi e la propria personalità. Nel suo libro del 1899, *L'interpretazione dei sogni*, si trovano molte delle basi del pensiero del fondatore della psicoanalisi: Freud spiega infatti che sogniamo per riportare alla luce ciò che abbiamo rimosso dalla coscienza, materiali "incandescenti" che solo così trovano uno spiraglio verso la consapevolezza. Nella psicoanalisi freudiana quindi esaminare il sogno è la via maestra per acquisire una superiore conoscenza di se stessi accedendo a ciò che è inaccessibile alla coscienza: nel sogno possiamo scostare la pesante tenda che mettiamo su ciò che è scritto più profondamente dentro di noi, su traumi del passato, desideri inconfessabili, esperienze rimosse. Un mondo interiore inconscio che spesso è censurato perché può essere socialmente inaccettabile e che invece nel sogno viene a galla, anche se va decodificato: il contenuto del sogno, quello che vediamo succedere durante l'attività onirica, non è mai il senso vero di ciò che è celato nel profondo. In altri termini, se il trauma che giace in fondo alla mente (e crea tensione e disagio a cui da svegli non riusciamo a porre rimedio perché cerchiamo di tenerlo il più possibile sepolto) è per esempio un lutto vissuto da bambini, non sogneremo chi non c'è più, ma costruiremo una visione onirica in cui mettiamo qualcosa che per noi rimanda a quella persona e a quel lutto. Il compito dell'analisi è perciò fare il percorso inverso, identificare il simbolo e scovare quel che c'è sotto: l'esatto contrario insomma della smorfia napoletana, per cui sognare un'anziana signora indica sempre qualcosa che ha a che fare con la saggezza (e dover giocare al lotto il numero 89). Così lo stesso sogno, per Freud, in due persone differenti può avere interpretazioni completamente diverse, perché a seconda del vissuto personale

B6 È LA VITAMINA CHE AIUTA A RICORDARE I SOGNI, SECONDO UNO STUDIO AUSTRALIANO



Science Photo Library/Agf

Getty Images



Secondo gli psicoanalisti di oggi, sognare è un modo per elaborare le esperienze vissute durante la giornata, proprio come pensare

l'immagine di una vecchia signora può "nascondere" significati perfino opposti: è il sognatore, nella relazione con l'analista, a dare gli "indizi" che aiutano a decodificare i sogni.

SIMBOLI AMBIGUI

Le idee di Freud furono rivoluzionarie e dirompenti, ma negli anni sono state messe fortemente in discussione. Già Carl Gustav Jung, che all'inizio ne condivise le teorie, nel 1913 si staccò dalla concezione freudiana del sogno: secondo lui non poteva essere solo il segno di un "travestimento" dei desideri repressi, ma un'espressione della persona nella sua interezza, indipendente da volontà e coscienza, in cui compaiono simboli che hanno significato come tali (sognando un campanile, insomma, non per forza c'è sotto un richiamo fallico, può darsi che stiamo inserendo nella visione onirica un elemento religioso e basta). Così a metà del secolo scorso la psicoanalisi non era più tutta centrata sulla vita onirica, ma anche sul compor-

I PIÙ COMUNI

Tra i molti sogni interpretati da Sigmund Freud (sopra a sinistra) anche quello di trovarsi nudi davanti agli altri (sopra a destra).



INCUBI DA COVID-19

Tradimenti, calvizie, scippi: il catalogo di quel che abbiamo sognato durante la quarantena sembra un incrocio fra un thriller e un film dell'orrore. La pandemia di Covid-19 ha influenzato i contenuti onirici e tanti dicono di aver avuto più brutti sogni rispetto al solito, ma è davvero così? Luigi De Gennaro, che ha condotto una ricerca sui "sogni pandemici" di oltre 1.200 volontari, spiega: «In realtà molti hanno dormito peggio durante il lockdown: c'è chi ha dormito più del solito, chi ha avuto un riposo più superficiale o frammentato. Tutto questo porta a un maggior numero di risvegli, un fattore a sua volta associato a una maggior probabilità di ricordare i sogni fatti; quelli che ricordiamo meglio, però, sono inevitabilmente quelli che ci impauriscono di più, da qui la sensazione di aver sognato di più in quarantena, con notti agitate da sogni più vividi ed emotivi del solito». Quando ci sono eventi negativi di simile portata, poi, più si resta coinvolti più crescono i sogni terrificanti: «Lo abbiamo visto indagando i sogni delle vittime del terremoto de L'Aquila del 2009: le mappe telluriche erano di fatto sovrapponibili alla comparsa dei disturbi del sonno e agli incubi riferiti», conclude De Gennaro.

tamento consapevole e sul conscio: erano gli anni delle prime scoperte delle neuroscienze, che nei decenni successivi hanno cambiato ancora di più l'approccio psicoanalitico ai sogni. «Ora sappiamo infatti che sognare e pensare sono due processi analoghi, due modi che abbiamo per "digerire" le esperienze della vita: perciò è importante non tanto il contenuto del sogno, quanto il fatto stesso di sognare», osserva Anna Maria Nicolò, presidente della Società Psicoanalitica Italiana.

DIALOGO TRA IL PASSATO E L'OGGI

Con il sogno possiamo elaborare conflitti, angosce e traumi che altrimenti subiremmo, somatizzandoli o mettendo in atto comportamenti alterati. «Come se il sogno fosse un apparato digerente, non guardiamo a quel che c'è dentro ma dobbiamo assicurarci che funzioni. A volte il processo fallisce e produciamo un incubo, che è un sogno "abortito", un'elaborazione mancata: esperienze negative e traumatiche spesso si manifestano così, quando non riusciamo a superarle. Anche i brutti sogni ricorrenti che si interrompono sempre allo stesso punto sono tipici di chi non riesce a superare un'esperienza negativa», continua Nicolò.

Il sogno viene perciò considerato ancora oggi una porta d'accesso alla parte più profonda di noi stessi, e può anche riguardare traumi antichi di cui non siamo più consapevoli, ma non è più solo un viaggio a ritroso nel tempo, anzi. «Ora si ritiene che sognare consenta di riattivare esperienze

passate ma utilizzando l'inconscio del presente, in un dialogo interno di cui il sogno è il contenitore narrativo», dice l'esperta. Se infatti il sogno è il pensiero del cervello che dorme e non per forza un "velo" messo su traumi o desideri rimossi, diventa solo un altro mezzo di espressione di noi stessi, che l'analista indaga per aiutarci a capire meglio quel che siamo.

C'è di più, oggi la psicoanalisi ritiene che il sogno non sia più soltanto di chi lo vive: c'è un "inconscio condiviso" fra persone che hanno relazioni ►



SCALA DIVINA

Il sogno di Giacobbe dipinto sul soffitto di una delle Stanze di Raffaello in Vaticano: angeli che salgono e scendono su una scala.



GIÙ GIÙ
Cadere è uno dei sogni più comuni. Ed è frequente soprattutto nelle prime fasi del sonno.

Se la vita scorre serenamente anche i sogni saranno belli. In caso di stress, l'incubo è garantito

forti (una coppia, una famiglia) che può manifestarsi anche nei sogni. «Succede per esempio che il membro di una coppia sogni ciò che l'altro fa (come nel romanzo *Doppio sogno* di Arthur Schnitzler, dove la moglie sogna il tradimento che il marito vuole mettere in atto), oppure le angosce che l'altro non riesce a verbalizzare. Può accadere perfino in una buona analisi, in cui si instauri un rapporto forte con il paziente: lo psicoanalista sogna il trauma, la memoria non pensata, il conflitto che l'altro non riesce a sognare da solo. Anche così si può arrivare alla trasformazione emotiva del paziente», spiega Nicolò.

COME AVERE SOLO VISIONI PIACEVOLI

L'interpretazione e il significato dei sogni, insomma, va ben oltre i semplici contenuti; pare tuttavia certo che la "qualità" dei sogni sia molto indicativa del grado di benessere interiore. In altri termini se siamo sereni faremo bei sogni, quando siamo sotto stress saranno più probabili gli incubi: una correlazione netta al punto che Pilleriin Sikka, una neuropsicologa del Brain and Mind Center di Turku, in Finlandia, di recente ha proposto di valutare l'umore e addirittura lo stato di salute mentale semplicemente chiedendo di raccontare i sogni.

Del resto sembra vero anche il contrario: se i sogni sono belli influenzano in positivo la giornata, al punto da indirizzare perfino le decisioni che prendiamo da svegli. Lo ha sottolineato l'American Psychological Association, secondo cui gran parte di noi non resiste alla tentazione di dare significati a ciò che sogniamo: così "ascoltiamo" moltissimo questo nostro vissuto notturno e ce ne facciamo influenzare, nel bene e nel male, nell'umore e nelle scelte quotidiane. A chi non è successo di guardare con occhi più benevoli qualcuno dopo averlo sognato in atteggiamenti positivi? Il corollario è che, oltre a cercare di capire come i sogni "parlano" di noi stessi per conoscerci meglio, dovremmo anche provare a sognare meglio.

E l'American Academy of Sleep Medicine ha indicato come aumentare la probabilità di riuscirci: la ripetizione immaginativa, in cui si creano immagini positive e si ripete mentalmente lo scenario onirico gradevole durante la veglia, può scacciare gli incubi e riuscire a "chiamare" i bei sogni. Che magari portano davvero con loro un po' di serenità. **F**

ESISTONO QUELLI "PREMONITORI"?

I sogni possono essere davvero profetici, come si credeva nell'antichità? Fin dalla notte dei tempi ci si interroga su questo e a chiunque è capitato di cercare nelle esperienze oniriche un "indizio" per il futuro o almeno un numero vincente al lotto, ma la scienza per ora non ha dato risposte certe e ovviamente la questione è parecchio complicata da indagare. Uno degli esperimenti più famosi per rispondere alla domanda risale al 1937, quando negli Stati Uniti fu rapito il figlio del famoso aviatore Charles Lindbergh e l'Harvard Psychological Clinic chiese agli statunitensi di

riferire i sogni eventualmente fatti sul bimbo: ne arrivarono 1.300, ma quasi tutti ripetevano le supposizioni dei giornali e solo quattro predissero che il piccolo era stato ucciso e indicarono un luogo di sepoltura. Spiega Jonathan Smith in *Pseudoscience and Extraordinary Claims of the Paranormal* (Wiley-Blackwell): «Immaginiamo che ognuno di noi ricordi appena un sogno per notte, solo negli Stati Uniti avremo 110 miliardi di sogni ricordati ogni anno: anche per mera coincidenza, qualcuno è destinato a predire un evento. Ma per un sogno che si avvera, miliardi invece no».