

L'ingresso nella "fase Rem" per le donne è molto rapido e i sogni che ne derivano sono fantasiosi e ricchi di emotività.



## Anche nei sogni pensiamo agli altri

Le donne sognano (un po') di più, cose diverse, ma soprattutto ricordano bene i contenuti fantastici del sonno. E li raccontano a chi amano, anche perché al centro, pure dormendo, c'è la loro vita sociale. Ma se il "film" diventa stressante, reagire si può. Per esempio, valorizzando le esperienze positive da svegli

di Elena Meli - Illustrazione di Eloïse Heinzer

**S**i, sogniamo scarpe e vestiti. Davanti alle vetrine, certo, ma anche durante la notte: i sogni delle donne sono parecchio diversi da quelli degli uomini, che ben più di rado hanno una vita onirica popolata di capi d'abbigliamento. Scontato? Per niente, perché studiare le differenze di genere in materia di sogni non è per nulla banale: da decenni centinaia di ricerche hanno indagato la questione e oggi qualcosa sembra assodato, ma molto ancora sfugge. Di certo però quando si spegne la luce il film che proietta un cervello femminile non è lo stesso di quello di un uomo, e non solo per i contenuti.

Per esempio, le donne sognano di più: come spiega Luigi De Gennaro, docente di psicofisiologia del sonno all'università La Sapienza di Roma: «Questo è vero a tutte le età, a parte l'infanzia. Va detto che le differenze sono eclatanti quando si parla di sogni riferiti, cioè se si chiede di raccontarli o di tenere un diario dei sogni; negli studi in cui i partecipanti dormono in laboratorio e vengono svegliati per sapere se stessero sognando, il divario fra uomini e donne si riduce o scompare. È possibile quindi che nelle donne ci sia un maggior interesse a ricordare i

sogni, che per questo sembrano più "abbondanti"». Lo conferma uno studio italiano di prossima uscita, per il quale il cronobiologo dell'Università di Ferrara Roberto Manfredini ha passato al setaccio gli studi sui sogni al femminile e al maschile: «Le donne hanno un approccio diverso al mondo onirico, sono più attente ai sogni e li valorizzano: così li ricordano di più e li raccontano anche più spesso, di solito alle persone care perché è un vissuto ritenuto molto intimo. Parlare dei sogni, poi, stimola l'empatia nell'altro».

Una capacità non a caso più spiccata proprio nelle donne, che sognano di più perfino quando schiacciano un semplice pisolino, come racconta Manfredini: «L'ingresso nella "fase Rem", in cui l'esperienza onirica è più strutturata, durante la pennichella al femminile è molto rapido e i sogni che ne derivano sono fantasiosi e ricchi di emotività». Spesso riguardano le questioni rimaste in sospeso: in altri termini, al risveglio dalla siesta è assai probabile che una donna abbia la soluzione per un problema su cui si è arrovellata al mattino. Riprende Manfredini: «Alcuni studi hanno mostrato che perfino le manifestazioni fisiche dell'esperienza onirica sono diverse nelle donne:»

SEGUE

## Suspense da lockdown

*L'aumento degli incubi non dipende solo da stress*

**SEQUITO** nella fase Rem i muscoli sono immobili, per evitare di “agire” i sogni vividi che si sperimentano (ad esempio, per non mettersi a roteare le braccia se si sogna di volare, ndr), ma nelle donne si rileva anche l'attività in alcuni muscoli facciali e l'apparire di leggeri sorrisi».

La vita onirica al femminile parrebbe insomma un mondo a parte, ma se poi si spalanca la porta sulla sceneggiatura dei sogni in rosa, le differenze sono ancora più evidenti: «Le donne tendono a sognare in prima persona, a essere cioè loro stesse protagoniste dell'esperienza onirica, mentre gli uomini sono più spesso come gli spettatori di un film» dice Manfredini. «Le donne sognano di più neonati e bambini, familiari e amici, ambienti interni; gli uomini hanno più sogni dai contenuti violenti o in cui sperimentano aggressioni, senza che questo sia correlato ai livelli di testosterone. I temi sono diversi fin da giovanissimi: i bambini sognano mostri e grandi animali, le bimbe persone e animaletti, anche aggressivi ma comunque piccoli». Il professor De Gennaro conferma che donne e uomini vedono “film” onirici assai diversi, ma precisa che la cultura di appartenenza conta parecchio: «Uno studio condotto negli Stati Uniti ha dimostrato che le donne sognano capi d'abbigliamento due volte di più rispetto agli uomini, i bambini tre volte di più, così come elementi architettonici e animali; al maschile le visioni notturne si popolano invece di strumenti e macchinari, strade e percorsi, situazioni in cui c'è una forte carica di aggressività. Una ricerca analoga sulle brasiliane ha, però, rivelato che in America del Sud di notte i pensieri delle donne si riempiono di bambini ma anche di estranei, cibo, elementi relativi al corpo, alla vita domestica o a carriera e successo; se indagini simili coinvolgono popolazioni tribali dalle abitudini ancora più lontane dalle nostre, tutti gli stereotipi saltano e donne e uomini fanno sogni con contenuti aggressivi in uguale misura. Significa che la cultura modula la vita onirica almeno quanto il genere».

### I (bei) sogni si possono programmare

Resta il fatto che le donne hanno più spesso incubi: è vero per quelli “da pandemia” che ci tormentano dalla scorsa primavera (vedi riquadro a fianco), ma non solo. Sentirsi perdute o in trappola, essere inquisite, aggredite o ferite, perdere la casa o avere un incidente sono i temi più comuni, ma non mancano i brutti sogni in cui ci si ritrova nude in pubblico, si fa una figuraccia all'esame di maturità, si guasta il computer o lo smartphone. Manfredini ha anche osservato che chi è un

**Denti che cadono,** compagni che tradiscono, ladri che si infilano in casa: il catalogo dei sogni del lockdown incrocia la categoria dei film thriller con quelli dell'orrore e tanti dicono di aver fatto più brutti sogni rispetto al solito. È davvero così? Luigi De Gennaro, forte di varie ricerche svolte in questi mesi sui “sogni pandemici”, spiega: «Durante il lockdown molti hanno dormito peggio, cioè più a lungo ma in maniera più superficiale o frammentata. Questo porta a svegliarsi spesso di

notte, circostanza che a sua volta rende più probabile ricordare i sogni fatti; quelli che ricordiamo meglio, però, sono inevitabilmente quelli che ci impauriscono, da qui la sensazione di aver sognato maggiormente in quarantena, con notti agitate da sogni più vividi ed emotivi del solito. Durante il confinamento, ma anche in seguito, l'effetto è stato particolarmente evidente nelle donne, che hanno sognato di più e ricordano contenuti negativi: gli incubi pandemici sono stati, e sono ancora oggi, molto più frequenti al femminile».

“gufo”, ovvero preferisce andare a letto tardi la sera e svegliarsi a mattina inoltrata, è più spesso preda di incubi e brutti sogni: «È più probabile per chi ha il ritmo circadiano del gufo un riposo frammentato e di qualità peggiore, che accede con difficoltà al sonno profondo: tutti elementi che sembrano favorire incubi e brutti sogni». Orologio a parte, perché le donne finiscono più sovente preda di imbarazzo, paura, ansia nella vita onirica? «Non lo sappiamo» ammette De Gennaro. «È possibile che esista una vulnerabilità di genere su una base che potrebbe essere parzialmente biologica, come suggerisce anche la maggior prevalenza tra le femmine di disturbi dell'umore e di ansia, ma non ce ne sono prove certe».

Di sicuro quel che sogniamo ha una relazione molto stretta con ciò che viviamo da svegli, tanto che fare bei sogni non è una missione impossibile: «La prima regola è migliorare il riposo, che deve essere regolare e di buona qualità. Risolti eventuali disturbi del sonno, una vita onirica piacevole si “costruisce” con una vita altrettanto gradevole da svegli: il cervello che sogna non è diverso da quello che pensa, la mente non può smettere di produrre attività cognitiva e così quando dorme genera sogni anziché idee consapevoli. L'obiettivo perciò è ritrovare il benessere psicologico da svegli, perché avere pensieri ed esperienze positive di giorno è il miglior modo per vivere film onirici altrettanto belli di notte» conclude De Gennaro. **io**

## Anche nel sonno il sesso conta

*La prevalenza dei disturbi, dall'insonnia alle apnee ostruttive, varia tra maschi e femmine. E ora se ne cerca la causa*

**Sogniamo in maniera diversa** dagli uomini, ma dormiamo pure in modo differente. Anche quando farlo non è facile, come nel caso dei disturbi del sonno: per esempio, l'insonnia cronica, quella cioè che si protrae da oltre tre mesi e che riguarda il 10-15 per cento della popolazione, è un problema tipicamente femminile.

«La prevalenza nelle donne è doppia» spiega lo psicofisiologo del sonno Luigi De Gennaro. «Non c'è una spiegazione certa ma l'impressione è che possa esistere una vulnerabilità di genere su base biologica, in parte probabilmente anche genetica: una sorta di filo rosso che potrebbe accomunare l'insonnia e altri

disturbi con un'analogia diversa distribuzione fra i due generi, come per esempio l'ansia e la depressione». Alcune patologie del sonno sono invece più comuni fra gli uomini, come il disturbo comportamentale in fase Rem (chi ne soffre si muove anche in fase Rem, quando di norma l'attività muscolare è azzerata, e ha un'esagerata

produzione di sogni angosciosi e violenti) o la sindrome delle apnee ostruttive, in cui si resta senza respiro per alcuni secondi durante la notte: «Indice di massa corporea mediamente più alto e differenze nelle strutture anatomiche spiegano solo in parte la maggior diffusione delle apnee nel sesso maschile» conclude l'esperto.