

L'epidemia dei sogni

Dall'inizio della quarantena imperversano in rete i racconti di sogni bizzarri e inquietanti. Gli studiosi hanno indagato il fenomeno rivelando come la vita notturna di molti sia cambiata

di IRENE CAMPAGNA

“**M**i trovavo in un campo cosparso di occhi. Erano enormi, grandi quanto un'auto o anche di più, e rotolavano nell'erba e nel fango. Insieme a me c'erano molte persone, tutte intente a scappare da queste palle gigantesche, consapevoli che se fossero state toccate si sarebbero ammalate immediatamente».

Il sogno di quest'uomo di Denver riflette l'ansia, il senso di pericolo e la paura che persone da tutto il mondo hanno sperimentato da quando il loro paese è stato infiltrato dal coronavirus. Negli incubi di una donna australiana non è un virus ma un esercito armato che la insegue; un trentenne delle Filippine si trova in coda per un concerto quando all'improvviso si rende conto di rischiare la vita, essendo nel mezzo di un assembramento; una quarantenne dello Stato di Washington non può uscire di casa perché un leone blocca la porta.

«Sono aumentate le segnalazioni con protagonisti leoni», annotano gli amministratori del sito idreamofcovid.com, che dall'inizio della pandemia raccoglie i racconti dei sognatori di tutto il mondo. Il motivo? Forse la notizia del contagio di alcuni leoni e tigri nello zoo del Bronx diffusa in quel periodo. Oppure, come riflette la sognatrice statunitense, «la sensazione di essere limitati nelle attività quotidiane da una possente, imprevista e in qualche modo incredi-

bile forza proveniente dall'esterno». Elementi della vita quotidiana, metafore e paure si intrecciano nei sogni che, secondo le esperienze descritte da molti, durante l'isolamento sono diventati più vividi, intensi e, spesso, inquietanti.

Solo un'impressione o il segnale di un problema reale e diffuso? I ricercatori di tutto il mondo non hanno esitato a indagare il fenomeno e iniziano oggi a emergere i primi risultati. Luigi De Genaro, docente di psicobiologia e psicologia fisiologica alla «Sapienza» Università di Roma, è stato tra i primi in Italia a decidere di studiare come sonno e attività onirica stessero cambiando a causa dell'isolamento. «Siamo partiti in aprile con cinque studi», racconta. «Abbiamo realizzato questionari da compilare *online*, raccolto diari dei sogni, analizzato il sonno grazie ad alcune app. Eravamo convinti che l'isolamento avesse cambiato i ritmi del sonno delle persone, e quindi i loro sogni». Un'ipotesi che le analisi preliminari dei risultati raccolti sembrano confermare. Ma con alcune sorprese.

UN SONNO TORMENTATO

La sospensione della normale attività di studio o di lavoro e l'impossibilità di uscire di casa, se non per necessità e urgenze, hanno condizionato le abitudini notturne di molti italiani. Uno studio dell'Università di Padova ha rivela-

L'AUTRICE
Irene Campagna
È medico e svolge attività di ricerca sulla sicurezza dei vaccini. Si distrae da analisi di dati e articoli scientifici scrivendo di psicologia e neuroscienze. Ama le passeggiate in montagna, i musical e le saghe fantasy.

Daniela Candali/Getty Images





UN CATTIVO RIPOSO ESASPERA GLI ASPETTI PIÙ NEGATIVI A LIVELLO PSICOLOGICO, CHE NON FARANNO CHE PEGGIORARE A LORO VOLTA LA QUALITÀ DEL SONNO (NELLA FOTO, FERDINAND HODLER, NIGHT, 1889-1890)

to che durante la quarantena le persone andavano a letto in media 40 minuti più tardi e si svegliavano un'ora dopo. Stare più ore a letto non ha significato però dormire meglio. «Molti hanno impiegato più tempo ad addormentarsi e sono rimasti più a lungo svegli durante la notte a causa di un sonno frammentato», rivela Nicola Cellini, autore della ricerca pubblicata su «Journal of Sleep Research» e docente di psicofisiologia all'Università di Padova.

Il 40 per cento delle 1300 persone che hanno risposto al sondaggio virtuale ha dichiarato di avere avuto difficoltà a dormire anche prima del *lockdown*, ma durante la quarantena questa percentuale è salita al 50 per cento. «A lamentare un sonno scadente sono state soprattutto le persone con i livelli maggiori di ansia, depressione e stress», prosegue Cellini. Il sonno del resto è il pri-

Elementi della vita quotidiana, metafore e paure si intrecciano nei sogni, che, secondo le esperienze descritte da molti, durante l'isolamento sono diventati più vividi, intensi e inquietanti

mo ad alterarsi in situazioni stressanti in un circolo vizioso. Un cattivo riposo esaspera gli aspetti più negativi a livello psicologico, che non faranno che peggiorare a loro volta la qualità del sonno.

Chi durante il lockdown è stato messo in cassa integrazione, non si è visto rinnovare il contratto o ha dovuto lasciare l'impiego per motivi familiari ha subito le conseguenze più pesanti sulla psiche e di conseguenza sul sonno. Differenze sono state osservate anche tra i sessi: le donne hanno sofferto in misura maggiore, forse per fattori legati alla gestione dei figli e all'impiego.

PRIGIONIERI IN CASA

A una situazione lavorativa precaria si sono spesso sovrapposti la solitudine, la preoccupazione per la salute personale e dei propri cari o addirittura il

dolore di una perdita. Molti, inoltre, si sono trovati isolati in condizioni abitative non ottimali, come in un monolocale o in un appartamento senza terrazza o giardino.

«Non abbiamo potuto misurarli, ma è verosimile che i partecipanti al nostro studio durante la quarantena abbiano praticato meno attività fisica e siano stati meno esposti alla luce solare», sostiene Cellini. «Il sole è il più forte sincronizzatore di cui disponiamo, regola i ritmi circadiani e ci dice quando prepararci a dormire e quando è ora di svegliarsi». La sedentarietà forzata può avere anch'essa contribuito a deteriorare il sonno.

«L'effetto degli elementi ambientali sulla nostra fisiologia è indubbio ma non possiamo trascurare anche aspetti di tipo culturale», aggiunge De Gennaro, che si appresta a partecipare con il suo gruppo a un progetto internazionale per in-

Viaggiare nei sogni

«Sognare sapendo di stare sognando», così descrisse il sogno lucido Stephen La Berge, pioniere delle ricerche in questo campo. L'esperimento su cui si fonda l'onironautica, la teoria che sostiene che i sogni si possano controllare, è però minato da una fallacia logica. «Ai sognatori lucidi veniva chiesto di muovere tre volte gli occhi verso destra durante il sonno», racconta De Gennaro. In realtà, durante il sonno REM gli occhi si muovono in maniera casuale e osservare una sequenza di tre spostamenti nella stessa direzione non è così improbabile. «Nonostante non siano mai stati dimostrati empiricamente, non è detto che i sogni lucidi non esistano», conviene lo psicobiologo.

Se ad alcuni può essere capitato di chiedersi durante un'esperienza onirica particolarmente surreale se si trattasse di un sogno o della realtà, pochi avranno deciso di testarlo. Eppure, secondo gli esperti di onironautica, l'osservazione di alcuni dettagli consentirebbe di distinguere univocamente il mondo onirico. Per testare la realtà del sogno bisognerebbe, per esempio, provare a guardarsi le mani, che spesso appaiono sfocate o con più dita, o a leggere delle scritte, perché queste difficilmente restano uguali.

«L'idea di riuscire a modificare i sogni è estremamente affascinante ma le sue basi sono fragili», commenta De Gennaro. Se da una parte può essere sufficiente pensare ripetutamente a un evento desiderato prima di addormentarsi per incorporarlo nell'esperienza onirica, per modificare la memoria, per esempio per evitare il ripresentarsi di flashback nel sonno di chi soffre di stress post-traumatico, serve qualcosa di più.

dagare come la pandemia abbia influenzato il sonno di cittadini di diversi paesi. «La durata del sonno notturno, così come l'abitudine del sonnellino diurno, cambiano da paese a paese», prosegue. Il mito latino della siesta e lo stereotipo dei giapponesi lavoratori infaticabili sono stati confermati da diverse ricerche. «I portoghesi sarebbero il popolo che dorme di più, mentre i giapponesi, a causa di uno stile di vita che porta a ridurre le ore dedicate al sonno notturno, soffrono spesso di ipersonnolenza, che li porta ad appisolarsi nei luoghi più disparati, come in metropolitana».

È possibile che le differenze culturali abbiano mediato l'effetto del lockdown sul sonno, ma in generale appare evidente che il cambiamento degli orari, con uno spostamento in avanti delle lancette della sveglia, e un sonno più frammentato abbiano modificato l'attività

onirica. «Svegliarsi più tardi può avere indotto a ricordare meglio i sogni. Il sonno REM infatti è più frequente al mattino», sottolinea Cellini. E risvegli più frequenti aumentano il numero di sogni ricordati.

SOGNI DIVERSI

Solamente più sogni o anche sogni diversi? Il gruppo di ricerca della «Sapienza» ha già condotto una prima analisi degli oltre 1000 questionari raccolti durante la quarantena, ottenendo risultati interessanti ma che devono essere interpretati con una certa cautela.

«La rappresentatività delle informazioni raccolte con questi studi è piuttosto limitata», avverte De Gennaro. «I numeri sono bugiardi. Come abbiamo imparato in questi mesi, anche misure semplici non sono ovvie ma sono una

conseguenza di ciò che si sta cercando». I risultati di studi condotti tramite questionari virtuali sono limitati dall'incapacità di raggiungere alcune fasce della popolazione, per esempio i più anziani o i meno abili nel navigare in rete, e dalla decisione individuale di partecipare o meno.

«A rispondere è spesso chi ha notato un problema», commenta lo psicobiologo. «Il rischio è di avere una rappresentazione spropositata di chi ha vissuto dei cambiamenti, che rende i risultati raccolti difficilmente generalizzabili. Non possiamo dire "questi sono gli incubi degli italiani" ma "questi sono i sogni di chi ha risposto"». Sogni che, comunque, sono cambiati nella loro frequenza e nello loro caratteristiche. «C'è un'accentuazione dell'emotività e una leggera tendenza all'aumento degli elementi bizzarri ma non della nitidezza», spiega De Gennaro. Non si ricordano cioè più dettagli ma esperienze più intense e, a volte, stranianti.

Conclusioni solo in parte simili ha raggiunto uno studio multicentrico coordinato da Gianluca Ficca, professore di psicologia generale all'Università della Campania «Luigi Vanvitelli», in collaborazione con i colleghi delle Università di Caserta, Firenze e Padova. I partecipanti hanno compilato un questionario on line su qualità del sonno e attività onirica. Metà ha notato durante la quarantena un cambiamento nella frequenza dei sogni ma non sempre nella stessa direzione: il 30 per cento ha riferito di sognare di più, il 21 per cento di meno. «Anche la lunghezza dei resoconti in metà del campione è aumentata o diminuita», prosegue.

Così come la vividezza delle esperienze oniriche: il 31 per cento ha riportato sogni più vividi, il 17 per cento meno. «La vividezza - spiega Ficca - si associa a un tono emozionale più negativo: aumentando gli incubi, o i sogni con contenuti negativi, può crescere di conseguenza l'angoscia e i sogni sono talora ricordati in maniera più nitida e intensa». Un tono emotivo negativo, inoltre, è stato riportato soprattutto dalle donne.

Per approfondire il fenomeno mancano i riferimenti, perché in passato nessuno ha potuto studiare in maniera sistematica il mondo onirico di un'intera popolazione isolata e minacciata da una pandemia

Stretto legame
La correlazione tra frammentazione del sonno, incremento della frequenza dei sogni e aumento dei sogni a contenuto negativo è molto forte (nella foto, Arnold Böcklin, *Sleeping Diana Watched by Two Fauns*, 1877).

NOTTI INTERROTTE

Un sonno più lungo ma tormentato sarebbe alla base, secondo De Gennaro, di questi riscontri. Se durante la notte ci svegliamo ripetutamente è più probabile che ricorderemo i nostri sogni. «Si tratta di un fenomeno noto da tempo», racconta lo psicobiologo. «L'ho studiato io stesso. Anni fa a un convegno una collega mi avvicinò per un consiglio. I suoi pazienti, dopo aver iniziato ad assumere un farmaco per smettere di fumare, riferivano di fare spesso sogni terrificanti».

De Gennaro decise di predisporre uno studio, confrontando le persone che seguivano la terapia con questo farmaco, la vareniclina, con un gruppo che usava i cerotti alla nicotina. «Anche

se il bugiardino riportava gli incubi come possibile effetto collaterale, la realtà che ho scoperto era diversa». Gli effetti del farmaco sul sistema dopaminergico e colinergico alteravano la qualità del sonno, rendendolo più frammentato. Il tono emotivo dei sogni non era invece cambiato. Semplicemente, i sogni angoscianti vengono ricordati più facilmente. «Anche dopo aver letto un giornale, è più facile rammentare la cronaca di un omicidio efferato, piuttosto che il resoconto di un evento banale», commenta lo psicobiologo. «Se faccio più sogni, tenderò a ricordare quelli spaventosi».

Un'ipotesi confermata dalle analisi condotte finora: le ore di sonno sono aumentate, ma è aumentato anche il numero di risvegli che è in relazione con

il numero di sogni ricordati e di quelli a contenuto emotivo negativo. «La correlazione tra frammentazione del sonno, incremento della frequenza dei sogni e aumento dei sogni a contenuto negativo è molto forte», sostiene De Gennaro. «I sogni negativi sono un sottoprodotto del fatto che si sogna di più». Attenzione a parlare di incubi, però. In italiano, questo termine indica genericamente un'esperienza onirica connotata da emozioni negative. «È un termine ambiguo», avverte lo studioso. «Nel sonno non REM si manifestano i cosiddetti *pavor nocturnus*, in genere associati ad amnesia dell'evento terrifico», specifica. «Nel sonno REM, i cosiddetti *nightmare* o sogni terrifici, che lasciano un ricordo drammatico dell'esperienza onirica».

REALTÀ RIFLESSE

Se l'alterazione del sonno è riconosciuta trasversalmente come la causa delle modifiche dell'attività onirica, Ficca e i suoi collaboratori hanno evidenziato anche una correlazione tra la qualità dell'umore, i livelli di stress e le preoccupazioni relative alla pandemia e i sogni.

«Una parte della popolazione ha manifestato un maggiore coinvolgimento emotivo durante la pandemia. Ha rimuginato di più sulla malattia, era più preoccupata, più stressata, di umore più negativo. Questo ha avuto un riflesso sulla vita notturna», ragiona lo psicologo. «Stiamo ancora indagando, ma è possibile che sia aumentata la frequen-

za di sogni con riferimenti all'attività quotidiana, per esempio le persone potrebbero aver sognato come affrontare certi aspetti della malattia o le sue conseguenze». Anche se i risultati non sono definitivi, poche persone hanno riferito sogni strettamente legati a contenuti pandemici, ma un terzo ha raccontato eventi relativi alle attività quotidiane. «È una proporzione più alta rispetto a quella osservata prima della pandemia, ma questo non ci stupisce», commenta Ficca. In psicologia cognitiva si parla di teoria della continuità, una riproposizione della teoria freudiana dei residui diurni: episodi del giorno appena vissuto possono fungere da stimolo al sogno. «Eventi così significativi e marcatamente diversi da ciò cui siamo abituati sono emotigeni, generano paura e ansia», commenta lo psicologo. «Il cervello lavora su questi contenuti con funzione di apprendimento».

Per indagare il contenuto dei sogni durante la quarantena, il gruppo che lavora alla «Sapienza» ha chiesto ai partecipanti di un ulteriore studio di registrare i propri sogni ogni mattina. «Ci vorrà molto tempo per trascrivere e analizzare questi racconti ma a una prima lettura ci sono alcuni sogni con elementi legati al lockdown, come persone inquisite dai carabinieri, ma sono pochi casi, gli altri sono banali», anticipa De Gennaro.

UN'ESPERIENZA TRAUMATICA

Stabilire che cosa sia la normalità in una situazione così eccezionale è, del resto, molto difficile. Mancano i riferimenti, perché in passato nessuno ha potuto studiare in maniera sistematica il mondo onirico di un'intera popolazione isolata e minacciata da una pandemia.

I riferimenti più prossimi, anche se più traumatici ed estremi, vengono da alcuni studi condotti in sopravvissuti ai campi di concentramento. Dove però, all'isolamento, si aggiungevano una minaccia ben più pressante alla propria sopravvivenza e, spesso, violenze e abusi fisici, sessuali e psicologici. Chi ha studiato i sogni di soldati prigionieri in campi nazisti ha scoperto che fortissimi



Heritage Images/Getty Images

Notti di guerra

«Ero a casa e sono andato nella dispensa, dove ho mangiato tutto ciò che potevo vedere. Quindi sono uscito per incontrare mia sorella e un amico al ristorante, dove abbiamo consumato una cena abbondante, per poi recarci in un altro pub a mangiare. E poi in un altro pub ancora...». Il cibo e il ritorno a casa sono tra gli argomenti più frequenti nei sogni di un gruppo di soldati britannici reclusi nella prigione di Laufen durante la seconda guerra mondiale. Uno di loro, il maggiore Kenneth Hopkins, dottorando in psicologia, chiese ai compagni di raccontargli giorno dopo giorno i loro sogni. Era il 1940 e Hopkins era convinto che la guerra sarebbe presto finita e avrebbe potuto utilizzare il materiale raccolto per redigere la tesi. Morì di enfisema due anni dopo, ancora prigioniero. I suoi resoconti, però, costituiscono un eccezionale reportage onirico raccolto in tempo reale.

Nel 2013 Deindre Barrett, docente di psicologia alla Harvard University, li ha analizzati sulla rivista «Imagination, Cognition and Personality». I sogni si sono rivelati sorprendentemente banali. La vita nella prigione, del resto, non era assolutamente paragonabile a quella in un campo di concentramento. «Il campo è ben organizzato, confortevole e il paesaggio è magnifico», scrisse Hopkins alla moglie. In generale i protagonisti dei sogni sono raramente donne o animali, mentre appaiono spesso uomini, familiari e personaggi morti o inventati. Pochi, rispetto alla norma, sono i sogni erotici e spesso sono segnati dalla frustrazione per rapporti non consumati. Rari anche i sogni di fuga e con un contenuto violento. L'aggressività, però, quando si manifesta, è estrema, con scene di accoltellamenti, sparatorie o bombardamenti. I sogni riflettevano sostanzialmente la vita prima e durante la prigionia, la nostalgia per quanto si era perso e il desiderio di ritrovarlo.

Se da una parte sembra smentita l'esistenza di veri e propri sogni pandemici, le ricerche confermano che per molti la vita notturna durante la quarantena è cambiata

erano i richiami al cibo e alla propria famiglia, oggetto del desiderio e fonte di costante preoccupazione.

«Abbiamo esplorato la letteratura sui traumi, trovando studi metodologicamente molto diversi tra loro e nessuno che abbia indagato i sogni durante un'epidemia», racconta Ficca. «Le condizioni più simili sono quelle dei reduci di guerra che hanno subito traumi estremi. Si tratta però, di studi retrospettivi, in cui è impossibile avere una misura dell'attualità». Seppure in un contesto diverso,

l'isolamento può avere causato, in chi è stato ricoverato o è rimasto a casa da solo, una sindrome da stress post-traumatico (PTSD). Sintomo cardine di questa patologia è la presenza durante la veglia di *flashback* dell'evento traumatico. «Questi flashback hanno un analogo in forma onirica; anche nel sogno, infatti, le persone rivivono l'esperienza traumatica», spiega De Gennaro.

Secondo uno studio pubblicato su «Psychiatry Research», a fine gennaio nella provincia cinese di Wuhan il 7 per

cento della popolazione presentava sintomi tipici del PTSD. Colpite più gravemente erano soprattutto le donne, mentre chi riferiva una migliore qualità del sonno aveva manifestazioni più lievi.

Alcuni anni fa gli studiosi della «Sapienza» hanno studiato gli effetti del terremoto dell'Aquila su sonno e sogni della popolazione residente intorno all'epicentro, in un raggio di 50 chilometri e in aree più distanti. «La mappa delle residenze rispecchiava quella delle alterazioni del sonno e dei sogni: chi

Heritage Images/Getty Images



NEL DORMIVEGLIA, I PENSIERI POSSONO ESSERE DOMINATI PER RENDERE LA VITA NOTTURNA PIÙ PIACEVOLE (NELLA FOTO, JOHN ANSTER FITZGERALD, *THE DREAM AFTER THE MASKED BALL*)

viveva più vicino all'epicentro faticava a dormire bene e più spesso riferiva incubi o, meglio, *nightmare*», racconta De Gennaro. La prevalenza dei disturbi del sonno rifletteva gli effetti del terremoto su case e infrastrutture.

I SOGNI SON DESIDERI

E se dovesse esserci un nuovo lockdown? Come fare per migliorare il proprio sonno e quindi i propri sogni?

Innanzitutto, è importante seguire le

regole dell'igiene del sonno. «Si tratta di semplici comportamenti utili a facilitare l'addormentamento», spiega Cellini. «Per esempio, è importante organizzare le giornate con impegni prestabiliti, come fare ogni giorno 15 minuti di ginnastica alle 18 o coricarsi e svegliarsi alla stessa ora».

Tra le altre raccomandazioni: non usare il cellulare a letto; esporsi alla luce solare soprattutto al mattino; evitare di mangiare molto tardi e di bere troppo. «Bisogna imporsi delle regole e pianifi-

LETTURE

Cellini N., Mioni G. e Costa S., *Changes in Sleep Pattern, Sense of Time and Digital Media Use During Covid-10 Lockdown in Italy*, in «Journal of Sleep Research», 2020.

Liu N. e altri, *Prevalence and Predictors of PTSS During Covid-19 Outbreak in China Hardest-Hit Areas: Gender Differences Matter*, in «Psychiatry Research», 2020.

De Gennaro L. e altri, *Use of Varenicline in Smokeless Tobacco Cessation Influences Sleep Quality and Dream Recall Frequency but Not Dream Affect*, in «Sleep Medicine», 2017.

Tempesta D., Curcio G., De Gennaro L., Ferrara M., *Long-Term Impact of Earthquakes on Sleep Quality*, in «PLoS One», 2013.

care alcuni momenti per scaricare ansie, paure e incertezze in modo da non portarsi le preoccupazioni a letto», sintetizza lo psicologo. «Il letto è un santuario, in cui si dorme e basta. Non si usa il computer e non si lavora».

Pensare a qualcosa di positivo prima di addormentarsi può invece aiutare a migliorare il tono dei propri sogni. «Desideri o, viceversa, preoccupazioni penetrano nel nostro mondo onirico», riflette De Gennaro. Se gli eventi della vita quotidiana non sempre si possono controllare, i pensieri nel dormiveglia possono essere dominati, in modo da rendere la vita notturna più piacevole.

Se da una parte sembra dunque smentita l'esistenza di veri e propri sogni pandemici, le ricerche confermano che, per molti, la vita notturna durante la quarantena è cambiata.

«Il sogno fornisce una cornice per rielaborare il materiale più significativo delle nostre giornate», chiosa Gianluca Ficca. È normale che i cambiamenti della vita quotidiana vissuti durante il periodo di lockdown si siano riflessi anche sui sogni, popolando il mondo onirico, ma non necessariamente rendendolo più inquietante. ■