

l'Espresso

NUMERO 4 / 25 GENNAIO 2019 / CON PROGRAMMI RADIO & TV DAL 27 GENNAIO AL 2 FEBBRAIO

SETTE CONTINENTI

**Asinara, da carcere
a paradiso**

VISSUTI

**Perché ci sono sogni che ritornano
(e a cosa possono servire)**

Sogni ricorrenti

Lettere destinate a se stessi

Durante il periodo di riposo, ancora di più mentre sogniamo, il nostro cervello ordina e riorganizza ciò che abbiamo vissuto. Se le esperienze che ci hanno turbato non vengono adeguatamente elaborate, la nostra mente ce le ripropone in chiave simbolica, nel tentativo di dare loro un senso.

Nello strano paese in cui ci inoltriamo ogni notte dopo esserci addormentati, ciascuno di noi – anche quelli che non ricordano i propri sogni – visita luoghi sconosciuti o solo vagamente familiari, incontra persone che talvolta non risiedono più in questo mondo e si confronta con situazioni spesso caratterizzate da sentimenti d'ansia o d'angoscia. L'orchestrazione dell'esperienza onirica è altamente idiosincratica, nel senso che attinge alla storia personale del sognatore, che sia recente, remota o frutto di una condensazione fra differenti piani temporali.

Il fatto che non venga riconosciuta come tale – di norma, i sogni appaiono bizzarramente disconnessi dalla realtà diurna – deriva dal cosiddetto «lavoro onirico»: una forma di elaborazione inconscia che traduce ciò che facciamo di giorno in un linguaggio simbolico «criptato». Una specie di codice cifrato che ricombina i dati dell'esperienza traendone una narrazione «alternativa», una sequenza parallela... un'altra storia, insomma. Lo psicologo junghiano James Hillman parlerebbe di «codice dell'anima» (si veda il suo omonimo saggio pubblicato per l'editore Adelphi, 1997).

Nonostante sia un campo d'indagine molto frequentato da psicologi e psichiatri, la ricerca è ben lontana dall'aver individuato la «Stele di Rosetta» dei simboli onirici, proprio perché il loro significato deriva dalla vicenda biografica della persona e non è di fatto generalizzabile. Ciononostante condividiamo tutti, anche senza esserci mai conosciuti né parlati, un certo numero di sogni ricorrenti: scenari che si ripetono nel corso degli anni e che, con piccole variazioni sul tema, ritornano nei

6 anni

è il tempo della nostra vita trascorso in media a sognare, circa 50 mila ore. I sogni sono la terza attività della mente, diversa dal ragionare (a mente sveglia) e dal dormire profondamente.

5

sono gli stadi del nostro sonno.

Lo **stadio 0** è la fase della veglia tranquilla; nello **stadio 1** ci si sta addormentando e si è nel dormiveglia; allo **stadio 2** (sonno medio) e allo **stadio 3** (sonno molto profondo) segue lo **stadio 4**, la fase più profonda del sonno (a cui segue una **fase REM** o **sonno onirico**).

sogni delle persone a ogni latitudine, verosimilmente fin da quando abbiamo iniziato a sognare.

Quel maledetto esame...

Secondo un recente studio («Linking psychological need experiences to daily and recurring dreams», in *Motivation and Emotion*, Weinstein et al., 2018), i nove sogni ricorrenti più diffusi, pari cioè a più del 10% del totale, sono: cadere, essere paralizzati dalla paura, trovarsi rinchiusi in qualche luogo, pericolo di incendio/fuoco, arrivare in ritardo, risultare impreparati per un esame, essere attaccati o inseguiti, indossare un abito inappropriato o essere nudi in pubblico, soffocare.

Molto comuni sono anche i sogni in cui si perde qualcosa, per esempio il biglietto del treno, le chiavi di casa, un appuntamento mancato. E se è vero che molti di noi sognano più o meno regolarmente di volare, bisogna ammettere che, nella maggior parte dei casi, i sogni ricorrenti sono piuttosto an-

siogeni, tanto che di solito ci si sveglia con una bella sensazione di sollievo nel constatare che, appunto, soltanto di un sogno si trattava.

Lo studio menzionato sopra ha posto in evidenza come il grado di soddisfazione (o, al contrario, di frustrazione) di tre bisogni psicologici primari (essere autonomi, sentirsi competenti e percepirsi positivamente in relazione con gli altri) si rifletta nei temi sognati e nell'interpretazione emotiva degli stessi. Questa correlazione è stata riscontrata soprattutto in riferimento al polo «critico», ovvero: se durante la giornata accade qualcosa che ci contraria, per esempio parlando con il principale (autonomia, competenza) o con un amico (relazione) è abbastanza probabile che durante la notte si faccia almeno un sogno spiacevole mentre, se succede qualcosa che ci gratifica, la tonalità emotiva sarà semplicemente neutra. Il che parrebbe un po' ingiusto, fino a quando non ci si sofferma a riflettere sulla funzione di questi «allestimenti» notturni.

Retrobottega notturno

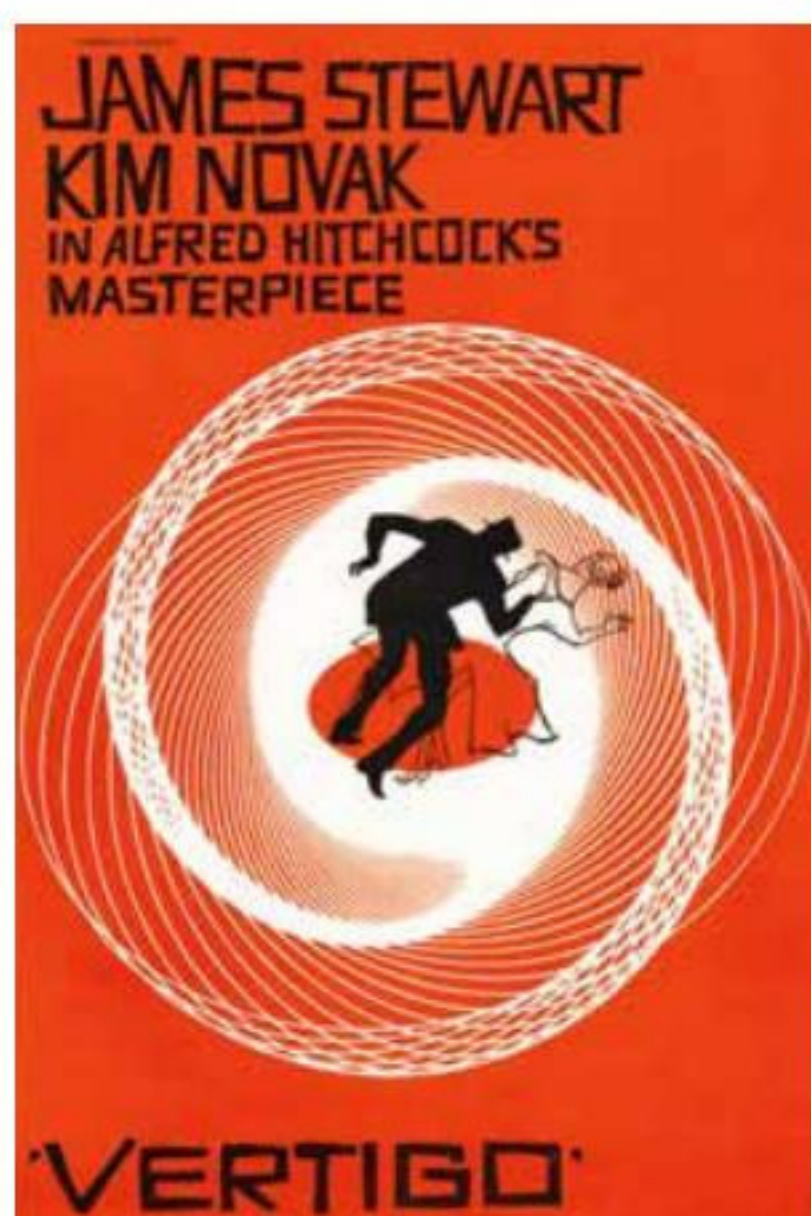
Durante il sonno e, ancora di più, mentre sogniamo, il nostro cervello è attivissimo e svolge tutta una serie di operazioni che ci consentono di affrontare la giornata con la mente sgombra: è come un lavoro di «back-office» durante il quale organizziamo, riordiniamo e compattiamo le nostre esperienze e ciò che da esse abbiamo imparato. Se un episodio ci ha suscitato dispiacere, timore o altre emozioni difficili da «metabolizzare», il «sistema» continua a lavorare durante la notte per integrarlo.

Questo meccanismo si manifesta nella sua forma più drammatica presso quel-

le persone che hanno subito un trauma psicologico, e cioè che hanno vissuto un'esperienza emotivamente soverchiante, soprattutto se questa ha fatto loro temere per la propria vita. È il caso dei veterani di guerra, che nel sogno rivivono il trauma del combattimento, o delle persone scampate a un grave pericolo: fino a quando l'esperienza non viene adeguatamente elaborata, essa tenderà a ripresentarsi nel tentativo di trovare un senso e una collocazione. Fortunatamente, le esperienze rielaborate attraverso il lavoro onirico sono solitamente di piccola o media intensità, e vengono adeguatamente «risolte» nello spazio di una notte. Così, la prossima volta che ci svegliamo di cattivo umore per avere di nuovo sognato di trovarci in quella spiacevole situazione, chiediamoci se sia successo qualcosa che ci ha disturbato, e che magari richiede una riflessione. Consapevoli del fatto che la nostra psiche si sta già «portando avanti» con il lavoro.



Sopra: la locandina di *Nightmare* (1984). Sotto: il dipinto *Incubo* di J. H. Fussli (1790-91). A sinistra: l'album *Ende Neu* (1996) dei berlinesi *Einstürzende Neubauten*, che contiene il brano «Stella Maris», dove sogni e realtà si rincorrono. In basso: il pagliaccio-incubo creato da Stephen King e l'immortale *Vertigo* (1958) di Alfred Hitchcock.



SETTE SOGNI COMUNI

1. Stanza nascosta

Scoprire una stanza di cui non si conosceva l'esistenza. La casa è spesso metafora della personalità del sognatore, del suo «io»: scoprire una stanza sconosciuta può indicare una competenza o un talento di cui non si è ancora preso coscienza.

2. Cadere

Questo sogno è talmente diffuso che Hitchcock ne ha tratto uno dei suoi film più belli, *Vertigo* (*La donna che visse due volte*, 1958). Le interpretazioni si sprecano: paura di avere commesso uno sbaglio, sentirsi privi di supporto, essere troppo aggrappati a qualcosa...

3. Volare

Uno dei pochi sogni ricorrenti a contenuto piacevole. Generalmente viene associato alla sensazione di sollievo per essersi liberati di qualcosa che «ci pesava» (un'incombenza, un segreto); potrebbe anche alludere al desiderio di «volatilizzarsi» da una certa situazione.

4. Esami

Essere impreparati per un esame: questo sogno rappresenta spesso una forma di giudizio critico che il sognatore rivolge a se stesso («non sto facendo abbastanza bene», «non mi sto impegnando»). Implica l'opportunità di migliorare la fiducia in se stessi.

5. Bloccati

Cercare di muoversi senza riuscire a farlo: forse il più angosciante fra i sogni ricorrenti, qualche volta scaturisce dalla sensazione di non riuscire a procedere, per esempio nella realizzazione di un progetto professionale o esistenziale.

6. Nudi in pubblico

Come nel linguaggio comune («sentirsi nudi»), questo tema esprime sensazioni di vulnerabilità e/o inadeguatezza. È tipico di chi soffre della «sindrome dell'impostore», e cioè di chi si reputa immeritevole del proprio successo.

7. Veicoli impazziti

Perdere il controllo dell'auto, didascalicamente, indica il timore di perdere il controllo su qualche aspetto della nostra vita. Contiene un suggerimento indiretto a fidarsi di più della propria capacità di «condursi» bene.

