

Il sogno, quella produzione di realtà virtuale sottesa da peculiari modalità di funzionamento cerebrale che ci coinvolge personalmente ogni notte – anche se talvolta non ce ne ricordiamo –, costituisce tuttora in ambito scientifico uno dei settori di ricerca più indagati. Il motivo è che, nonostante le moderne tecniche di *neuroimaging* (PET,

riferimento alla dimensione spazio-tempo: la realtà prodotta dal sogno viene infatti sperimentata in prima persona (“qui”) e collocata in un presente soggettivo (“ora”). All’interno di una cornice spazio-temporalmente coesa, la fenomenologia del sogno si traduce quindi in un susseguirsi di eventi, immagini e idee caratterizzate da bru-

Il numero di **incubi** e **sogni** a contenuto angoscioso mediamente sognati in un anno sono, in media, da uno a quattro per notte...

RM ecc.) consentano la visualizzazione in tempo reale del metabolismo neurale e abbiano condotto a significative scoperte sulla natura dei meccanismi associati al sonno, il sogno rimane nondimeno un settore eminentemente privato dell’esperienza umana.

Un interessante studio apparso qualche anno fa<sup>1</sup> prende in considerazione il ruolo della memoria, partendo dalla constatazione che, nei sogni, i ricordi episodici – quelli che si riferiscono ad esperienze di vita vissuta – sono ricorrenti, ma risultano alterati in maniera tale che spesso è difficile ricondurli all’elemento biografico originario. Contemporaneamente, il contesto viene esperito come realistico in

schii cambiamenti di scenario, incongruenze e “bizzarrie”, quali condensazioni di oggetti, persone ed eventi. Questi “salti logici” sarebbero associati a scariche fasiche di *acetilcolina* nel sistema ponto-genicolo-occipitale<sup>2</sup>: una modalità di funzionamento che è implicata non solo nei processi di attivazione del sonno REM, ma anche in quelli di elaborazione caotica auto-organizzantesi come, per esempio, il pensiero non diretto a uno scopo e la ricerca di soluzioni in condizioni inedite e/o ambigue<sup>3</sup>.

Ora, a prescindere da quali siano le fonti di approvvigionamento del sogno (memoria semantica o episodica) e da che cosa determini la sua di-

# La macchina dei sogni



scontinuità narrativa, un dato è evidente a ciascuno, consiste nella prevalenza numerica di sogni a connotazione spaventosa e triste (o comunque negativa) su quelli caratterizzati da situazioni o emozioni positive. In effetti, sembra che il numero di incubi e sogni a contenuto disforico mediamente sognati in un anno sia compreso fra i 300 e i 1.000 (in media, da uno a quattro per notte)<sup>4</sup>. Più precisamente, secondo Antti Revonsuo, ricercatore presso l’Università di Turku, in Finlandia, poco meno della metà dei nostri sogni concerne interazioni aggressive (sia

Scienza

8

## Le nostre sorprese dell’Avvento.

Queste ed altre sorprese dell’Avvento vi aspettano nel Sunrise center, allo 0800 300 100 oppure su [sunrise.ch/natale](http://sunrise.ch/natale)

**13 dicembre**  
Samsung E250i a soli CHF 49.– con la flatrate prepaid Sunrise go dayflat.



Nessuna condizione contrattuale, nessun canone d’abbonamento, carta SIM inclusa, SIM-Lock 24 mesi.\*

**14 dicembre**  
Solo oggi: Nokia X6 con Sunrise flat classic e l’opzione Sunrise surf per CHF 1.–.



1. CHF<sup>1)</sup>  
anziché CHF 149.–

Senza abbonamento CHF 848.–.  
Senza opzione Sunrise surf CHF 149.–.  
Canone d’abbonamento mensile CHF 50.–.  
Durata contrattuale 24 mesi.

<sup>1)</sup> E l’opzione Sunrise surf: CHF 7.50/mese con volume di navigazione di 250 MB, a seguire saranno addebitati 10 ct/MB.\*

**15 dicembre**  
Solo oggi: Nokia 2700 a soli CHF 79.– anziché CHF 99.– con la flatrate prepaid Sunrise go dayflat.



Nessuna condizione contrattuale, nessun canone d’abbonamento, carta SIM inclusa, SIM-Lock 24 mesi. Disponibile solo nel Sunrise center oppure su [sunrise.ch](http://sunrise.ch)

\* Disponibile nel Sunrise center oppure nei punti vendita Sunrise.





in senso fisico che verbale). Il resto riguarda incidenti automobilistici, cadere e annegare, mancare un appuntamento e fallire un esame, perdersi o venire intrappolati, trovarsi nudi in pubblico.

Per spiegare la prevalenza di sogni a contenuto "stressogeno", Revonsuo ha proposto un'ipotesi che prende le mosse dalla seguente constatazione: in epoca ancestrale, i sogni servivano a proteggerci, insegnandoci come reagire in caso di attacco da parte di un animale selvaggio o quando ci perdevamo in una foresta. In altre parole, il sogno simulava

situazioni di pericolo per preparare il sognatore a reagire con prontezza e, secondo lo studioso, lo stesso meccanismo dirige l'attività onirica contemporanea.

Così come la ripetizione mentale esercitata attraverso la visualizzazione migliora le capacità, potenzia l'apprendimento e modifica fisicamente il cervello – consentendo di perfezionare le attività più diverse, dalla pratica di uno sport al suonare il piano –, nello stesso modo il sogno sarebbe una sorta di "palestra" per ottimizzare la propria performance nel caso in cui si verificano determinate condizioni critiche. In quest'ottica, le proprietà "elaborative" del sogno nel risolvere problemi sarebbero un effetto collaterale del sistema di simulazione: il semplice fatto di replicare più volte il medesimo scenario favorisce di per sé il presentarsi di possibili soluzioni. Per questo motivo, quando si deve prendere una decisione importante, molti di noi preferiscono "dormirci sopra". Per contro, gli incubi ripetitivi, altamente stereotipati delle persone affette da PTSD (Disturbo da stress post traumatico) come, per esempio, gli ex combattenti o le vittime di aggressioni fisiche o sessuali, costituirebbero un



## Libri

**Franco Fornari**  
**Il codice vivente**

**Bollati Boringhieri, 2001**  
Sottotitolato "Femminilità e maternità nei sogni delle madri in gravidanza", il volume (in origine uscito all'inizio degli anni Ottanta) analizza i complessi rapporti che si stabiliscono dopo il parto tra madre, padre e bambino.



**Jim Home**  
**Sleepfaring**  
**Oxford University Press**  
**2006**

Per una disamina dei più recenti studi su sonno e sogno. L'autore è il direttore del Centro ricerche sul sonno della Loughborough University (Inghilterra; [www.lboro.ac.uk](http://www.lboro.ac.uk)). L'interessante volume non è purtroppo stato al momento tradotto in italiano.

sintomo del fatto che il sistema è andato in "sovraccarico".

L'ipotesi di Antti Revonsuo non pretende di esaurire la complessità del fenomeno onirico, ma di sicuro fornisce una chiave interpretativa interessante per accedervi.

### Note

<sup>1</sup> "What are the memory sources of dreaming?", Tore A. Nielsen, Philippe Stenstrom, *Nature* Vol. 437, 27 ottobre 2005

<sup>2</sup> "The Chaotic Brain, Dissociative States and Dream Function", Petr Bob, *ReVision* Vol. 29 Numero 1, estate 2006

<sup>3</sup> Vedi paradigma della *strange situation*

<sup>4</sup> "Night school", *Psychology Today*, novembre/dicembre 2007

### Nell'immagine:

L'incubo dell'artista di origine zurighese Johann Heinrich Füssli (1741-1825), olio su tela, 1871, Institute of Fine Arts, Detroit (USA)

» di Mariella Dal Farra

**16 dicembre**

**Solo oggi: Nokia 6600i**  
**a solo CHF 1.- anziché**  
**CHF 49.- con Sunrise flat basic.**



Senza abbonamento CHF 398.-.  
Canone d'abbonamento mensile CHF 25.-.\*  
Durata contrattuale 12 mesi.

**17 dicembre**

**Solo oggi: Nokia 3720 + Wii!**  
**A solo CHF 1.- anziché**  
**CHF 349.- con Sunrise flat basic.**



Senza abbonamento CHF 648.-.  
Canone d'abbonamento mensile CHF 25.-.  
Durata contrattuale 24 mesi. Disponibile solo nel Sunrise center oppure su [sunrise.ch](http://sunrise.ch)

**18 dicembre**

**Solo oggi: Samsung F480**  
**a solo CHF 1.- anziché**  
**CHF 49.- con Sunrise flat basic.**



Senza abbonamento CHF 398.-.  
Canone d'abbonamento mensile CHF 25.-. Durata contrattuale 12 mesi.\*

Con  
abbonamento da  
12 mesi

**19 dicembre**

**Solo oggi: Nokia 6700**  
**con contratto di 12 mesi**  
**Sunrise flat basic**  
**per CHF 1.-.**



Senza abbonamento CHF 448.-.  
Canone d'abbonamento mensile CHF 25.-.  
Durata contrattuale 12 mesi.\*

1.<sup>CHF</sup>  
anziché  
CHF 149.-

Tutte le offerte escluse carta SIM di CHF 40.-. Fino ad esaurimento scorte. Con riserva di modifiche.

**Sunrise**