

SCOPERTA DI UN TEAM ITALIANO: «PRESTO INDURREMO L'ATTIVITÀ ONIRICA»

Ora sappiamo come ricordare i nostri sogni

Memorie solo in presenza delle stesse "onde" della veglia

LA STORIA

GENNARO DI BIASE

LA NOTTE non è più una stanza segreta ma una bottega aperta: da oggi si sa come ricordiamo i sogni. La fantascienza è in estinzione, e presto indurre sonno e sogni non sarà più una chimera. Il tutto a vantaggio di insonni o pazienti psichiatrici. Sono state individuate quelle attività cerebrali specifiche che predicano il ricordo del sogno. Merito di una ricerca tutta italiana, pubblicata da *Journal of Neuroscience*, che ha messo all'opera ricercatori del dipartimento di psicologia della Sapienza di Roma, delle università dell'Aquila e Bologna e dell'associazione Fatebenefratelli.

Per completare lo studio, 75 persone di ogni età hanno alloggiato per tre notti in un tranquillo e insonorizzato "laboratorio del sonno" allestito alla Sapienza. Attraverso il monitoraggio dell'attività cerebrale, i "dottori del sonno" hanno scoperto che, quando si dorme, la testa non funziona troppo diversamente da quando siamo svegli. Le cose vanno come nel caso della memoria episodica, quella a lungo termine, che custodisce la nostra storia personale e ci permette di essere chi siamo sem-

pre stati. Se determinate aree del cervello sono in movimento, ricorderemo il sogno. In caso contrario, la memoria del sogno andrà smarrita. Quando siamo in fase r.e.m ("rapid eye movement", momenti del sonno caratterizzati dai minuscoli movimenti oculari), i sogni che non scordiamo sono anticipati da un'attività cerebrale dell'area frontale. Nel caso in cui ricordiamo un sogno avvenuto durante il sonno non r.e.m. (quando per svegliarci servirebbero un concerto o un secchio d'acqua), la zona del cervello in movimento è l'area temporoparietale destra (l'area "mistica" del pensiero).

L'essenziale è dormire: dormendo sogniamo, e sognando ci eserciziamo, passando il 25% della nostra esistenza in compagnia del Dio del sonno. Quanto a memoria onirica, ci dividiamo tra "recaller" e "non recaller", ovvero chi ricorda in media due o tre sogni a notte e chi invece ignora i vicoli del suo mondo notturno. Un mondo destinato a schiarirsi, senza forse smarrire del tutto la sua magia inconoscibile: «Non penso che si possa dormire e sognare a comando - spiega il professor Luigi De Gennaro, coordinatore della ricerca -. Ma certe tecniche permettono di incrementare la frequenza di sogni e ricordi onirici. Spesso, in psicoanalisi, la memoria onirica cresce nei pazienti a cui viene chiesto di appuntare o fare attenzione ai sogni».

La volontà conta, insomma, anche nello sgabuzzino dell'inconscio.

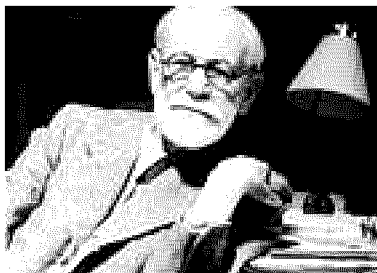
Lo studio apre un futuro decisivo

anche sul piano strettamente medico: potrà bastare un clic e ci si addormenterà. «Presto si potrebbe - continua De Gennaro - stimolare il ricordo come il sogno, il sogno come il sonno». Per farlo, esistono due tipi di "addormentatori artificiali": la stimolazione magnetica trans-cranica (erogazione di impulsi magnetici al cervello) e quella elettrica a corrente continua (una debolissima carica elettrica che eccita i neuroni). Indurre il sonno sarebbe dunque decisivo per la cura dell'insonnia e di altri disturbi del sonno. Ma non solo. Sonno e libertà, riuscire a dormire e riuscire ad abbandonarsi sono spesso la stessa cosa. Ecco perché, in campo psicoanalitico, l'insonnia è sintomo comunissimo di depressione, dei disturbi post traumatici e della personalità. «Alcuni pazienti ricordano troppo, altri troppo poco - commenta la psicoanalista della Sapienza Silvia Andreassi -. Aver compreso il sistema di ricordo del sogno, aiuta il lavoro di terapia soprattutto nel secondo caso, in cui la psiche può essere ingombrata da traumi che ostacolano sia il sonno sia la possibilità di parlarne in seduta».

Arrivano realtà impossibili, come nei più antichi sogni dei letterati: la nuova scienza rivendica la sapienza notturna nel registro del reale.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

TRA PSICANALISI, CINEMA, MUSICA E LETTERATURA



L'OPERA DI FREUD E IL SUPER-IO

UNO dei libri più noti in ambito onirico è "L'interpretazione dei sogni" di Sigmund Freud, testo del 1899, datato 1900 per renderlo "epocale". Parlava di Super-io



LE CONTROTESI DEL "RIVALE" JUNG

CARL Gustav Jung, inizialmente vicino alle IDEE di Freud, se ne allontanò definitivamente nel 1913. Nel 1909 scrisse "L'analisi dei sogni", aggiornata più volte



DA SHAKESPEARE A EDUARDO

«SIMMO fatti cu la stoffa de li suonne», diceva Eduardo, traducendo in napoletano Prospero, protagonista di "La Tempesta" di Shakespeare



ELVIS E "FOLLOW THAT DREAM"

È LUNGA la lista di sogni nelle canzoni. Da "Follow that dream" di Elvis a "Dream baby" di Roy Orbison, passando per i sogni numerati di Dylan e Lennon



LA VISIONE DI KUROSAWA

SOGNI (Yume) è un film a episodi del 1990 diretto dal maestro giapponese Akira Kurosawa. Fu prodotto grazie a Steven Spielberg e George Lucas



DI CAPRIO VAGA NEI SONNI ALTRUI

"Inception", datato 2010, è l'ultimo esempio di film che ha giocato con i sogni. Il protagonista è Leonardo Di Caprio, che vaga nei sogni della gente



Golconda, del 1953. Uno dei tanti quadri onirici dell'artista belga René Magritte

