

IL SOGNO lo decido io



Li chiamano sognatori lucidi. Perché sanno indirizzare la produzione onirica. E possono trasformare le notti in una palestra per la mente. Ecco come

DI ELISA MANACORDA - FOTO DI RODNEY SMITH

Per sognare il sogno perfetto basta poco: un iPhone, una app, e un po' di fiducia nel più grande esperimento di massa mai concepito.

Lo studio è stato appena presentato al Festival internazionale della Scienza di Edimburgo dallo psicologo Richard Wiseman, dell'Università di Hertfordshire. Insieme agli sviluppatori di Yuza, Wiseman ha progettato una applicazione per - sostiene - indirizzare e migliorare i sogni di tutti noi. L'idea è che, ad ogni angolo del pianeta, milioni di persone scarichino gratuitamente Dream: On, l'app che dovrebbe essere in grado di orientare il contenuto delle loro produzioni oniriche. Nel corso della notte, più o meno quando il soggetto si trova presumibilmente nella fase Rem del sonno, il software rilascia infatti uno dei diversi sottofondi sonori progettati specificamente per evocare uno scenario piacevole: una passeggiata nel bosco, una fresca mattina d'estate, e così via. Alla fine del sogno, al soggetto è chiesto di descrivere il sogno in un da-

E così si bloccano gli incubi

Serve ad abbassare la pressione, ma potrebbe essere utile anche per spazzare via gli incubi. È la prazosina, un alfa bloccante usato per la ritenzione urinaria: secondo i ricercatori della Mayo Clinic riuniti all'ultimo congresso europeo di psichiatria, che hanno condotto una review su 12 studi, questo principio attivo può aiutare chi soffre di disturbo post traumatico da stress a passare notti meno agitate. Ma gli psichiatri americani, visti i pochi effetti collaterali, si spingono sino a ipotizzare un impiego della molecola sulla popolazione generale.

D'altra parte, contro gli incubi (tecnicamente, sogni così angoscianti da provocare un brusco risveglio) non esiste ancora la medicina ideale. Eppure il disturbo (che nelle sue forme più gravi può provocare alcolismo, dipendenza e spingere al suicidio) è ampiamente diffuso: soprattutto tra le donne. Che avrebbero, anche, incubi più disturbanti, come spiega Jennie Parker, ricercatrice dell'Università del West England: il suo studio condotto su 100 donne e 93 uomini mostra come gli incubi delle donne contengano un maggior numero di emozioni negative, dominate soprattutto da un sentimento: la paura.

tabase e di condividerlo, se vuole, via Facebook e Twitter.

Se una semplice app sia in grado di orientare i sogni, si vedrà alla fine dell'esperimento, prevista tra sei mesi. E

tuttavia, quello di Wiseman è soltanto l'ultimo tentativo di capire come sia possibile indirizzare il contenuto della propria produzione onirica. Come accade, per esempio, ai cosiddetti sognatori luci-



di, ovvero quelle persone che, pur continuando a dormire, sanno di stare sognando, e dunque riescono a mantenere il controllo sulle azioni che si svolgono nel corso dell'esperienza onirica. Scelgo-

no cioè cosa sognare, o quale comportamento adottare: vogliono volare - e riescono a librarsi in aria con la sola forza delle braccia. Vogliono imparare a svolgere un determinato compito - e trasfor-

mano il sogno in una sorta di palestra notturna. Il fenomeno è più diffuso di quanto si pensi: una ricerca condotta lo scorso anno al Laboratorio del sonno dell'Istituto centrale di Salute mentale ▶

ALMENO LA METÀ DELLA POPOLAZIONE HA AVUTO UN'ESPERIENZA DI ACTIVE DREAMING. E CONTROLLARE QUESTA ATTIVITÀ HA BENEFICI EFFETTI SULLA SALUTE MENTALE

di Mannheim, in Germania, mostra come su un campione di 919 adulti, oltre la metà dei partecipanti (il 51 per cento) sostenesse di avere avuto esperienza di sogni lucidi almeno una volta nella vita (più donne che uomini, e in progressione inversa rispetto all'avanzare dell'età).

Così, a partire dalle esperienze dei sognatori lucidi, la ricerca sta lavorando proprio sulla possibilità di orientare il contenuto di sogni. Non foss'altro perché alcuni studi mostrano ora come il sogno lucido possa rappresentare un vero e proprio "allenamento cognitivo" a svolgere al meglio determinati compiti. Quello stabilito da Daniel Erlacher e Michael Schredl, autori di una ricerca su "The Sport Psychologist", consisteva per esempio nel chiedere a 20 sognatori lucidi volontari di "ripassare" nella notte l'atto di centrare una tazza con una monetina da 10 cents. Verificando le abilità individuali la sera prima e la sera successiva all'allenamento notturno, i ricercatori hanno notato che in effetti, nei sette soggetti che avevano dichiarato di aver sognato proprio quel compito, la capacità di fare canestro nella tazza era migliorata sensibilmente (da 3,7 a 5,3 centri su 20 tentativi), mentre negli altri soggetti era rimasta pressoché invariata. «L'idea della palestra notturna è molto affascinante», spiega Lino Nobili, del Dipartimento di Neuroscienze del-

l'Ospedale Niguarda di Milano: «Ma non è ancora del tutto verificata. Quando sogniamo di fare una passeggiata in un parco, per esempio, sappiamo che si attivano le aree del cervello che governano il movimento. Ma i nostri studi ci dicono che il percorso è generalmente quello inverso: è il cervello che, nel corso della fase di sonno, ha un'attività elettrica che serve soprattutto a mantenere le sinapsi, dunque con una funzione di ricordo e memorizzazione di quanto abbiamo fatto nel corso della giornata. È poi lo stesso cervello che, a partire da queste attivazioni, ricostruisce una storia più o meno logica, inglobando i diversi elementi che hanno caratterizzato la fase di veglia».

Un'altra strada aperta dai sognatori lucidi consiste invece nella possibilità di penetrare nella mente di chi dorme per cercare di capire cosa stia sognando. Un primo passo verso la "lettura dei sogni", per esempio, è quello appena compiuto dai ricercatori dell'Istituto di psichiatria Max Plank di Monaco, in collaborazione con l'Ospedale Charité di Berlino e l'Istituto Max Plank di Scienze cognitive di Lipsia. Che per la prima volta sono riusciti ad analizzare l'attività cerebrale di alcuni sognatori lucidi durante la loro attività onirica. Ai partecipanti allo studio, connessi a strumenti come uno scanner a risonanza magnetica, un polisomi-

grafo e un elettroencefalogramma, era stato chiesto di sognare un'azione specifica: stringere prima il pugno destro, poi quello sinistro, per una decina di secondi. E di segnalare ai ricercatori l'arrivo del sogno attraverso il movimento degli occhi. Misurando contemporaneamente l'attività cerebrale, i neuroscienziati hanno notato che mentre i volontari sognavano di stringere i pugni, risultavano attivate proprio le aree della corteccia sensorimotoria, responsabili dell'esecuzione dei movimenti. Con gli stessi strumenti, continuano i ricercatori tedeschi, potremmo pensare di "leggere" nel cervello dei sognatori lucidi non soltanto semplici movimenti, ma anche visioni più complesse ed elaborate.

Che i sognatori lucidi rappresentino un'importante risorsa per la scienza lo dicono anche le ricerche di Ursula Voss dell'Università di Bonn, tra le più accreditate studiose del fenomeno. Queste persone, spiega la ricercatrice, entrano in uno stato ibrido di coscienza, tra il sonno Rem e la veglia, ma con caratteristiche ben definite e misurabili. Osservando i tracciati dell'elettroencefalogramma, si scopre per esempio che soprattutto nelle aree frontali il cervello mostra un'attività elettrica simile a quella tipica di alcune condizioni psicotiche, come la schizofrenia. E questo, spiega la ricercatrice, potrebbe aiutare a sviluppare nuove strade terapeutiche basate sulle somiglianze e le differenze tra i soggetti sani e i pazienti psichiatrici.

Essere un sognatore lucido comporterebbe anche qualche vantaggio, a leggere le ultime ricerche di Evelyn Doll, dell'Università Medica di Vienna. Il suo stu-

Donne senza sonno

Hanno risposto in più di seimila: segno che il problema c'è, ed è molto sentito. Sono le donne che hanno partecipato al sondaggio sui problemi del sonno distribuito nelle 500 farmacie Apoteca Natura lo scorso maggio, con il patrocinio dell'Osservatorio Nazionale sulla Salute della Donna e della Società Italiana di Medicina Generale, nell'ambito del progetto "Facciamo luce sul tuo sonno". I risultati sono inquietanti: il sonno frammentato, il risveglio precoce al mattino o i problemi di addormentamento coinvolgono oltre la metà del campione di età compresa tra i 45 e i 64 anni, ma non risparmiano neppure le donne più giovani (il 20 per cento di quelle con 35-44 anni). Oltre che diffuso, il fenomeno è anche costante (nel 40 per cento dei casi) e persistente: solo in un terzo dei casi i disturbi sono comparsi da meno di un anno, mentre un altro terzo delle donne che ha risposto al sondaggio dichiara di soffrirne da più di cinque anni (nove anni in media). I rimedi? Automedicazione, soprattutto fitoterapia, ma anche un preoccupante 5 per cento di benzodiazepine prese di propria iniziativa. Medico e farmacista le figure di riferimento per chiedere consiglio, ma l'erborista e il passa-parola conservano la loro presenza.



Foto: Gettyimages

dio, condotto su 89 individui suddivisi in sognatori lucidi abituali, rari e sognatori non lucidi, mostra come il saper controllare la propria attività onirica abbia effetti positivi sulla salute mentale, l'espansività, l'autonomia e l'autostima. E anche sulla capacità di recupero dallo stress, come rivela un'altra ricerca condotta all'Università Ben Gurion del Negev, in Israele, da Nirit Soffer-Dudek: il ricercatore ha esaminato le esperienze di 79 giovani sognatori lucidi, analizzando il loro stato di ansia e stress tre anni prima di un evento traumatico (un attacco terroristico, un combattimento, un bombardamento) e una settimana dopo. La capacità di ritrovare la serenità dopo il trauma risultava sensibilmente superio-

re nei sognatori lucidi rispetto alla popolazione generale.

Che i sogni aiutino a superare i traumi passati lo sostengono anche i neuropsicologi della Università di California a Berkeley, tanto che c'è già chi parla di dream therapy per i veterani di guerra. Lo studio ha coinvolto 35 giovani adulti divisi in due gruppi: nel primo, i volontari dovevano guardare 150 immagini emotivamente significative al mattino e poi nuovamente alla sera, nel secondo le due visioni erano intervallate dal sonno notturno. Osservando l'attività cerebrale dei partecipanti, i ricercatori hanno notato come nel secondo gruppo le reazioni emotive alle immagini fossero sensibilmente inferiori a quelle del primo

gruppo, e che ad accendersi era prevalentemente la corteccia prefrontale, relativa al comportamento razionale, e non l'amigdala, la regione che processa le emozioni.

Nel frattempo, per riuscire a prendere in mano le redini dei propri sogni c'è sempre il Web. In Rete sono già comparse le prime applicazioni che aiutano a diventare "sognatori lucidi", o semplicemente meno appannati di quanto non sia la maggior parte delle persone. L'ultima uscita sul mercato si chiama Yumemiru, e promette all'incauto utente (è disponibile solo in giapponese) di controllare il contenuto della sua attività notturna. Una volta rilevato attraverso il timer dello smartphone il momento in cui l'utente entra nella fase Rem (quella nella quale si verificano più verosimilmente le produzioni oniriche), la app dà il via alla base acustica selezionata prima di addormentarsi: musiche soffuse, effetti sonori, voci in grado di orientare il sogno. Tra i sogni disponibili: una passeggiata nella foresta, una gita al mare, un volo sulla città, diventare ricchi, o scene romantiche specifiche per uomini o donne. Ovviamente non manca la funzione social, per condividere i propri sogni con gli amici, nel caso fossero interessati. Altrettanto utili - si fa per dire - i suggerimenti di WikiHow, manuale collaborativo del fai-da-te. Tra i più degni di nota, ci sono quelli relativi alla cosiddetta induzione mnemonica di sogni lucidi di Laberge: caricare la sveglia alle 2 e mezza e alle cinque del mattino, e cercare di ricordare il sogno che si stava facendo. Poi cercare di riaddormentarsi ripetendo come un mantra la frase «sarò cosciente del fatto che sto per sognare», o qualcosa di simile. Se non dovesse funzionare, c'è sempre la tecnica (Wake Back To Bed), che consiste nello svegliarsi nel cuore della notte e restare svegli per un'oretta concentrandosi sul concetto di lucidità.

Con un ultimo consiglio specifico: non guardate materiale pornografico prima di addormentarvi. Potrebbe distrarvi dall'obiettivo. ■