

Somnio ergo sum

di Amy Adkins – Nel terzo millennio a.C., i Re della Mesopotamia scrissero e interpretarono i loro sogni su tavole di cera. Mille anni dopo, gli antichi egizi scrissero un libro dei sogni che elencava più di cento sogni comuni e il loro significato. E da allora, non abbiamo mai smesso di cercare di capire perché sogniamo. E così, dopo tanta ricerca scientifica, avanzamento tecnologico, e perseveranza, ancora non abbiamo risposte definitive, ma abbiamo alcune teorie interessanti.

Sogniamo per soddisfare i nostri desideri.

All'inizio del 1900, Sigmund Freud propose che tutti i nostri sogni, compresi gli incubi, oltre ad essere una raccolta d'immagini della nostra vita reale di tutti i giorni, avessero anche significati simbolici, relativi all'appagamento dei nostri desideri inconsci. Freud teorizzò che tutto ciò che ricordiamo dopo esserci svegliati da un sogno sia una rappresentazione simbolica dei nostri più atavici pensieri, brame, e desideri. Freud credeva che analizzando quegli elementi ricordati, il contenuto inconscio venisse rivelato alla nostra mente conscia e i problemi psicologici derivanti dalla sua repressione potessero essere affrontati e risolti.

Sogniamo per ricordare.

Per migliorare le prestazioni in certi compiti mentali, dormire fa bene, ma sognare mentre si dorme è ancora meglio. Nel 2010, alcuni ricercatori scoprirono che i soggetti più abili nell'attraversare un complesso labirinto 3D erano quelli che, prima del loro secondo tentativo, avevano dormito e sognato il labirinto. Questi, infatti, risultarono fino a dieci volte migliori di quelli che avevano pensato al labirinto, da svegli, tra un tentativo e l'altro e di quelli che avevano dormito ma non avevano sognato il labirinto. I ricercatori ritengono che alcuni processi di memorizzazione

possano avvenire solo quando dormiamo, e che i nostri sogni siano un segnale del fatto che questi processi avvengano.

Sogniamo per dimenticare.

Ci sono circa 10 milioni di miliardi di connessioni neuronali nell'architettura del nostro cervello. Sono create da tutto ciò che pensiamo e facciamo. Una teoria neurobiologica del sogno del 1983, chiamata *del disapprendimento* sostiene che durante il sonno, e soprattutto durante la fase REM, la neocorteccia riveda queste connessioni neuronali ed elimini quelle non necessarie. Senza questo processo di disapprendimento, che si manifesta nei nostri sogni, il nostro cervello sarebbe sopraffatto da inutili connessioni, e pensieri parassiti potrebbero disturbare i naturali ragionamenti necessari quando siamo svegli.

Sogniamo per mantenere il nostro cervello attivo.

La teoria della continua attivazione propone che i nostri sogni derivino dalla necessità del nostro cervello di consolidare costantemente e creare ricordi a lungo termine per funzionare correttamente. Così quando gli stimoli esterni scendono al di sotto di un certo livello, ad esempio quando dormiamo, il cervello, genera automaticamente dati pescando dalle sue riserve di memoria, che ci appaiono sotto forma di pensieri e sentimenti che viviamo nei nostri sogni. In altre parole, i sogni potrebbero essere uno *screensaver* casuale che il cervello attiva per non spegnersi completamente.

Sogniamo per fare le prove.

I sogni di situazioni pericolose e intimidatorie sono molto comuni, e la teoria dell'istinto primordiale del fare le prove sostiene che il contenuto di un sogno sia funzionale al suo scopo. Che si tratti di una notte d'ansia perché si è inseguiti da un orso in un bosco o perché si combatte contro un ninja in un vicolo buio, questi sogni permettono di mettere alla prova il nostro istinto del "combatti o fuggi" e

mantenerlo pronto nel caso dovessimo averne bisogno nella vita reale. Ma non sempre deve essere spiacevole. Ad esempio, i sogni relativi a qualcuno di attraente che conosciamo potrebbero dare spazio ai nostri istinti riproduttivi.

Sogniamo per guarire.

I neurotrasmettitori dello stress nel cervello sono molto meno attivi durante la fase REM del sonno, persino quando sogniamo esperienze traumatiche, portando alcuni ricercatori a sostenere che uno degli scopi del sogno sia quello di mitigare esperienze dolorose per permettere la guarigione psicologica. Rivivere eventi traumatici nei sogni con meno stress mentale potrebbe dare una prospettiva più chiara e aumentare la nostra capacità di processarli in modi psicologicamente sani. Persone con alcuni disturbi dell'umore e stress post traumatico spesso hanno difficoltà a dormire, e alcuni scienziati credono che la mancanza di sonno possa contribuire alla loro malattia.

Sogniamo per risolvere problemi.

Libera dalla realtà e dalle regole della logica convenzionale, nei nostri sogni, la nostra mente può creare scenari senza limiti per aiutarci ad affrontare i problemi e a formulare soluzioni che potremmo non considerare da svegli. Lo scrittore statunitense John Steinbeck lo chiamava *il comitato del sonno*, dimostrando l'efficacia del sogno nel risolvere problemi. È così che il famoso chimico August Kekule scoprì la struttura della molecola del benzene e questo è il motivo per cui a volte il modo migliore per risolvere un problema è dormirci su.

Queste sono solo alcune delle più illustri teorie. Siccome la tecnologia ci aiuta a capire meglio il cervello, probabilmente un giorno scopriremo la vera ragione dei sogni. Ma, fino ad allora, dobbiamo solo continuare a sognare.

(Tedx Tradotto da Carmela Napolitano)