

Pier Giuseppe Milanese

## IL SOGNO

*Relazione 26 gennaio 2017- Kiwanis Club Pavia*

L'attenzione che gli uomini hanno riservato ai sogni in tutte le culture, fa di questo fenomeno un oggetto di ampio interesse in tutte le culture. La remota causa di questa grande curiosità e attenzione è probabilmente dovuta al fatto che ai sogni è sempre stato conferito un alto significato sul piano cognitivo, come se il loro andamento enigmatico custodisse *chiavi di accesso* ad una verità superiore e trascendente. Scorrendo gli antichi frammenti dei filosofi leggiamo che il padre di tutti i sapienti, Epimenide, ricevette in sogno dalle Muse, durante un lungo sonno durato 40 anni, i principi del sapere da comunicare agli uomini.

Ancora oggi noi ci avviciniamo ai sogni ponendoci ancora l'antica domanda se essi siano o no degli enigmi da svelare per accedere ad una più profonda conoscenza di noi stessi, del nostro passato e del nostro futuro, oppure se siano solo frammenti di immagini mentali vaganti sollevati dall'attività di un cervello dormiente

Oggi ci rivolgiamo sempre più alla scienza per cercare una risposta alle nostre domande. La ricerca scientifica, anche grazie alle nuove tecnologie di indagine sul cervello, ci può fornire più chiare risposte su ciò che accade in noi stessi, anche se forse queste risposte sono un poco deludenti rispetto alle nostre aspettative. In particolare oggi abbiamo un quadro più preciso, rispetto a Freud o Jung ad esempio, di quello che accade durante il sonno ed un disegno più preciso della configurazione del cervello sognante. Sappiamo che il cervello durante il sonno presenta diversi modelli di attività, anche se non sempre accompagnati da sogni. Disponiamo di spiegazioni plausibili per giustificare questa alacre e variegata attività notturna del cervello che costruisce poi la cornice neurologica entro la quale nascono e scorrono i sogni.

La spiegazione più semplice che, anche se non in grado di esaurire tutte le nostre curiosità, può essere in questa circostanza adottata, è che il cervello può compiere alcune operazioni essenziali per la sua manutenzione solo se altre funzioni vengono disattivate e questa disattivazione è possibile solo durante il sonno.

Prendete ad esempio il vostro computer. Voi non potete aggiornare un programma quando quel programma è in funzione. In analogia, diremo dunque che il cervello, un volta disconnesso dal mondo, lavora per aggiornare il suo *software*, ossia il suo sistema operativo. Durante il sonno avviene un *upgrade* del cervello come sistema e questo processo di aggiornamento coinvolge anche la struttura della coscienza che, infatti, stimolata nella sua stessa attività, proprio nei sogni, viene risvegliata per essere formalmente modificata. Quindi, dopo avere dormito, noi non ci ritroviamo solo un cervello "più riposato", bensì un cervello "nuovo" che ha mutato la sua configurazione.

Se noi privilegiamo questa modalità di approccio al problema, allora anche i sogni rientrano in questo progetto di rinnovamento della struttura della coscienza, per cui questa attività che ci appare

così disordinata in realtà concorre “in qualche modo” a potenziare le nostre risorse cognitive e ad ampliare gli orizzonti della nostra coscienza.

Il racconto di Epimenide, che dormì per 40 anni e ricevette in sogno dalle Muse i fondamenti del sapere, è ovviamente un mito. Però è anche vero che Mendeleev – lo scienziato russo inventore della tavola periodica degli elementi - confessò di avere avuto preventivamente in sogno la visione di quella tavola. Praticamente il sogno aveva elaborato ciò che era già presente in potenza nella mente dello scienziato, ma che non poteva ancora contare su alcuni elementi strutturali per esprimersi. Ed è esperienza assai comune che le idee più innovative e brillanti, le più vivaci intuizioni, nascano nelle prime ore del mattino. La ragione è che al mattino noi effettivamente ci risvegliamo *con un altro cervello*, con un cervello aggiornato, meglio integrato, con una diversa configurazione. In altre parole: è *mutata la nostra percezione del mondo!*

Come è potuto accadere ciò? Ebbene, durante il sonno il cervello ha potuto agire per aggiornare, in momenti diversi, alcune funzioni che non sono accessibili o modificabili quando altre funzioni sono contemporaneamente attive, in particolare l'attività di aggiornamento viene orientata su tre fronti:

- a) la memoria
- b) le emozioni
- c) la coscienza per quanto la nostra capacità di rappresentare il mondo viene mutata a seguito del mutamento delle due sfere predette

Le funzioni che vengono disattivate, o fortemente ridotte nella loro funzionalità, durante queste operazioni sono soprattutto quelle frontali dove sono conservati i centri della nostra sensibilità verso il mondo esterno (sensibilità che ovviamente nel sonno è assente), i centri che governano il movimento, le risorse esecutive che ci consentono di programmare, pianificare, operare, i centri della nostra facoltà critica che ci consente di distinguere la realtà dalla immaginazione, la nostra autobiografia. La coscienza che si risveglia nel sogno non può quindi contare su queste risorse e questa mancanza si riflette necessariamente nella costruzione del sogno che si presentano pertanto assai zoppicanti. Noi vediamo infatti che gli spostamenti delle figure avvengono per trasferimento immediato, senza il movimento delle gambe o degli arti, che il sogno ci appare reale pur essendo immaginario, che nel sogno le nostre azioni sono maldestre e ci riescono sempre male, che non abbiamo accesso alla vera cronologia della nostra vita per cui le situazioni narrate dal sogno sono tutte inventate. E' un po' come se un muratore che sta costruendo una casa si vedesse di volta in volta mancare la calce, o la cazzuola, o i mattoni, o la scala. E' ovvio che la casa costruita infine assomiglierà piuttosto ad un cumulo di macerie.

Viceversa sono molto attive le aree centrali del cervello che gestiscono *memorie ed emozioni*, soprattutto quelle negative (processate dall'emisfero destro, che è, appunto, particolarmente attivo nei sogni) e le aree posteriori e parietali della corteccia dove sono depositate le nostre risorse visive e spaziali (che consentono in questo modo l'allestimento della scena-sogno), nonché alcune aree dei lobi temporali che processano il riconoscimento dei volti e delle figure animate e gestiscono alcuni aspetti rudimentali del linguaggio. Insomma ricordiamoci anche ... del “morto che parla”. Le figure che appaiono nei sogni solitamente *parlano* e questa attività del parlare è quella principale che si verifica nei sogni dopo quella visiva.

Ora, questa disattivazione dei moduli che processano la nostra vita reale consentono in primo luogo separare i due principali componenti che sono parte della nostra percezione del mondo: il *dato* che proviene dal mondo esterno e la sua contestuale *interpretazione*. Nella nostra esperienza quotidiana, questi due momenti non sono separabili. Bloccando o indebolendo il flusso dei dati, la coscienza riesce a compiere questa separazione, avendo pertanto la possibilità di operare liberamente e aggiornare il suo apparato simbolico, metaforico, semantico, allegorico. In questo modo il nostro apparato cognitivo ed emozionale viene rinnovato. Riusciamo a guardare il mondo con occhi sempre diversi, scoprendo in esso sempre nuove cose e accedendo a nuove intuizioni.

Questo processo di aggiornamento della struttura della percezione avviene in concomitanza con l'aggiornamento di altri due sistemi: il complesso delle nostre memorie e il sistema emozionale. Queste due operazioni avvengono in due fasi diverse del sonno. L'aggiornamento della memoria avviene soprattutto nella fase del sonno detta "Non Rem", mentre l'aggiornamento del nostro sostrato emozionale avviene propriamente nella fase più caratteristica del sonno detta "sonno Rem". Entrambe queste fasi sono spesso accompagnate da sogni. Nel primo caso però i sogni conservano ancora un rapporto con la realtà e sono meno chiari, nel secondo caso invece sono maggiormente dissociati dalla realtà e sono molto nitidi e vivaci. Nel primo caso l'attività di aggiornamento è volta a rafforzare la memoria episodica, nel secondo caso invece l'obiettivo è quello di *dimenticare*.

Durante il sonno, soprattutto nelle sue prime fasi, le memorie recenti o di giornata vengono trasferite nel grande magazzino delle memorie. L'ippocampo, come una matita che abbiamo al centro del cervello incomincia a scrivere sulla corteccia i dati che ha raccolto durante il giorno e poi procede ad integrare il materiale nuovo con quello antico. Quindi noi assistiamo ad una operazione sia di disgregazione di segmenti di memoria esistenti, sia alla loro contestuale riagggregazione con l'inserimento dei nuovi dati. Secondo alcuni studiosi i sogni, confusi e ancora frammentati ad episodi autobiografici, che avvengono in questa fase nascono come effetto di questa operazione in atto sulla nostra memoria personale. E' bene insistere sul concetto di "personale", ossia sulla assoluta intimità dei sogni. I sogni evocano persone, luoghi, scenari, ambienti sempre riferibili alla nostra storia personale, anche se questo materiale risulta, nel sogno, ampiamente manipolato.

Accanto a questa attività che tende ad incrementare il volume della memoria troviamo poi quella opposta. *Noi sogniamo anche per dimenticare!* E questo avviene nella fase più originale del sonno, detta sonno rem, dove i sogni sono più chiari e distinti e dove però nello stesso tempo vengono attivati i centri di raccolta delle nostre emozioni, soprattutto quelle negative, i ricordi dolorosi che hanno lasciato un marchio indelebile nell'anima e le nostre paure. Data la particolare natura di questo materiale, il sonno rem provvede ad innalzare una specie di *scudo protettivo*, paralizzando completamente tutto il corpo, onde impedire che questa negatività che viene risvegliata possa tradursi in movimenti e in gesti aggressivi volti contro se stessi o contro l'ambiente e le persone circostanti.

In questa fase, l'azione del cervello – e quindi anche del sogno – diventa terapeutica. I ricordi dolorosi vengono per così dire rievocati per essere riprocessati una seconda volta o addirittura molte volte al fine di sovrascrivere la loro traccia più o meno profonda. Il contenuto doloroso del sogno viene *sgretolato* e la memoria viene sovrascritta, frantumata, in modo da separare i componenti del ricordo negativo dalla sua valenza dolorosa. Poiché i ricordi dolorosi, come la maggior parte dei nostri ricordi, si sono memorizzati in forma di immagini, ecco che questa

operazione di sovrascrittura della memoria avviene agendo con il linguaggio delle immagini, ossia attraverso i sogni.

Quindi, dentro il sogno si nasconde anche qualcosa di terribile, pronto però a balzar fuori quando questo lavoro di sovrascrittura che il sogno (la coscienza attiva nel sogno) sta eseguendo fallisce, oppure quando il contenuto doloroso remoto è troppo compatto o resistente come nel caso di soggetti vittime di abusi o traumi profondi. In questo caso i sogni, che spesso diventano ricorrenti perché sempre chiamati a lavorare sullo stesso materiale, si tramutano in incubi.

Ecco. Mi fermerei qui, credendo di avere delineato, in modo ovviamente sintetico il quadro neurologico e psicologico entro il quale si allestisce il sogno. Molte domande purtroppo non sono state prese in considerazione e molte teorie che sono state suggerite circa la natura e lo scopo dei sogni non sono state esposte. Però dopo aver fatto in questi giorni passati molti tentativi, mi sono reso conto che l'unico percorso in grado di offrire più informazioni possibili in un breve lasso di tempo è questo che ho intrapreso dalla presente relazione.