



(Gremlin, Getty Images)

[Psicologia](#)

Tutti i sogni dal nostro subconscio pandemico

[Eleanor Morgan](#), [The Guardian](#), [Regno Unito](#)

4 maggio 2020

[Facebook](#) [Twitter](#) [Email](#) [Print](#)

Tra le ore passate online a tarda notte a navigare da una teoria sulla pandemia all'altra e i risvegli notturni carichi d'inquietudine, possiamo affermare che il covid-19 ci sta rovinando il sonno.

[Un'ampia indagine](#) condotta dal King's College di Londra insieme a Ipsos Mori rivela che nel Regno Unito due persone su cinque raccontano di soffrire di disturbi del sonno.

Il professor Bobby Duffy, responsabile della ricerca e direttore del Policy Institute del King's College afferma: "C'è un chiaro nesso tra l'aumento dello stress e l'impatto sul sonno; il 53 per cento di chi afferma di considerare stressante la crisi ha riferito di avere difficoltà a dormire". Ma molte persone nel mondo stanno vivendo anche un nuovo fenomeno: i sogni da pandemia.

La gran parte di noi spesso non ricorda i sogni, ma pare che questa realtà stia cambiando a causa delle ansie della vita in isolamento e dello stravolgimento dei nostri normali cicli di sonno-veglia. Diversi ricercatori stanno raccogliendo dati sui sogni fatti in questi mesi. Tra loro c'è la dottoressa Deirdre Barrett, psicologa clinica ed evolucionista alla Harvard medical school.

Metafore visive

Anche se ci sembra di sognare più spesso, spiega Barrett, in realtà ricordiamo meglio i sogni perché dormiamo di più, ma ci svegliamo più spesso durante la notte. "Avendo più occasioni per dormire, per esempio con dei pisolini durante il giorno o restando a letto fino a tardi, la capacità di ricordare i

sogni è ai suoi massimi, ma bisogna svegliarsi da un sogno per ricordarselo. Sappiamo che lo stress è causa di frequenti risvegli notturni”.

Barrett raccoglie e analizza i sogni di persone sopravvissute a eventi traumatici, tra cui gli attentati alle due torri, l'11 settembre 2001. Attualmente sta analizzando quattromila sogni da pandemia delle oltre duemila persone intervistate per l'indagine. “Ci sono molti tratti in comune tra il modo in cui i nostri sogni rispondono ai traumi e alle crisi. Quando ci sono delle associazioni visive chiare, i sogni sono più concreti. Dopo l'11 settembre le persone sognavano palazzi che crollavano, dirottatori con coltelli e aeroplani che si schiantavano contro cose”, spiega la studiosa.

“Ci sono terremoti, ogni tipo di disastro incontrollabile. Ma l'aggregato più significativo sono gli insetti”

Senza particolari immagini su cui focalizzarci nel nostro mondo dei sogni, ci connettiamo alle nostre metafore visive. Quando Barrett studiò i sogni avuti dopo l'attentato con il gas sarin nella metropolitana di Tokyo, scoprì che le persone raccontavano di “molti mostri e aggressori invisibili anziché di veri e propri attentati con il gas”.

Alcuni dei sogni che ha raccolto nel corso dell'attuale pandemia sono concreti (“persone che hanno difficoltà a respirare o febbre”), ma una buona parte sono astratti. In fondo, sappiamo che il nuovo coronavirus è lì da qualche parte, ma non possiamo vederlo. “Ci sono terremoti, inondazioni e tornado, ogni tipo di disastro incontrollabile. Ma l'aggregato più significativo sono gli insetti; insetti volanti che attaccano la persona che sogna, moltitudini di scarafaggi, masse di vermi attorcigliati”.

Sogniamo come pensiamo

Maggiore è la quantità di sonno, più ampio è generalmente il margine per [il sonno rem](#), l'ultima fase, quella in cui tipicamente sogniamo. Svegliarsi più spesso nel corso della notte può significare una migliore memoria onirica, ma può anche lasciarci con un senso di spossatezza il giorno successivo. Per quanto riguarda ciò che vediamo nei nostri sogni, la ricerca da tempo ipotizza che il loro contenuto sia legato al nostro modo di pensare da svegli.

Nella fase rem elaboriamo ricordi intensi, i fattori di stress e le emozioni del momento; i nostri sogni sono spesso carichi di simbolismo e strane rappresentazioni della realtà. È anche possibile che, poiché durante questo confinamento la nostra vita si è ridotta alle dimensioni di poche stanze, abbiamo molti meno stimoli quotidiani a cui attingere e inconsciamente andiamo a scavare nel passato.

Chi ha lavorato in situazioni di crisi conosce bene gli effetti che lo stress può avere sui sogni. Naveen Cavale è un chirurgo plastico del King's College Hospital, specializzato nella ricostruzione in seguito a lesioni traumatiche. L'imprevedibilità e la presenza di alti rischi sono il suo pane quotidiano. Cavale dice di “dormire molto bene” di solito, ma questa sua caratteristica è stata messa a dura prova quando è andato a Gaza nel 2015, subito dopo la dichiarazione del cessate il fuoco, per contribuire a riparare le devastanti ferite del conflitto. L'attesa del passaggio da Israele a Gaza lo teneva sveglio la notte, ma la vivida intensità dei suoi sogni una volta arrivato a Gaza è stata ancora più impressionante.

“Un chirurgo mi mostrò un video di una delle notti più affollate all'ospedale. Era il caos puro. Io sono una persona con una memoria molto visiva, e sono capace di restare nel mio letto di albergo senza chiudere occhio rivedendo le immagini a ripetizione nella mia testa”, dice il medico. Cavale è stato a Gaza ormai quindici volte, e lì dorme bene, ma i sogni che fa dopo essere stato nella Striscia sono ambientati in ambienti e luoghi che lo hanno colpito. “Vedo gli esili minareti delle moschee,

incendi in edifici mezzi distrutti dalle esplosioni, e crateri sconfinati in cui le bombe hanno spazzato via interi isolati”.

Alcune persone dicono che il loro sonno durante il confinamento è migliore che mai. Forse sono in grado di concedersi con abbandono al pisolino mettendo in pratica la mentalità del “qualunque cosa, purché aiuti ad andare avanti”. Per gli altri che invece hanno difficoltà, potrebbe essere d’aiuto riflettere sui fattori di stress di fondo e il loro impatto sul sonno. Ma essendo una di quelle persone che continua a sognare il proprio corpo invaso da parassiti striscianti, mi dà uno strano conforto sapere di non essere la sola.

(Traduzione di Francesco De Lellis)

Quest’articolo è uscito sul quotidiano britannico [The Guardian](#).