



UNIVERSITÀ DELLA VALLE D'AOSTA
UNIVERSITÉ DE LA VALLÉE D'AOSTE

DIPARTIMENTO DI SCIENZE UMANE E SOCIALI
CORSO DI LAUREA IN SCIENZE E TECNICHE PSICOLOGICHE

ANNO ACCADEMICO 2021/2022

TESI DI LAUREA

I SOGNI AL TEMPO DEL CORONAVIRUS
UN'INDAGINE CONOSCITIVA

Relatore:

Ch.mo Prof. Maurizio Gasseau

Studente:

Matteo Ravera

Matricola: 19 D03 147

Matteo Ravera

I SOGNI AL TEMPO DEL CORONAVIRUS

UN'INDAGINE CONOSCITIVA

INDICE

INTRODUZIONE	2
CAPITOLO 1 - IL SONNO E I RITMI CIRCADIANI	5
1.1 STRUTTURA E STADI DEL SONNO	5
1.2 CICLI CIRCADIANI DEL SONNO.....	7
1.3 I SOGNI.....	11
CAPITOLO 2 - TEORIE PSICOANALITICHE SUI SOGNI	13
2.1 FREUD E L'INTERPRETAZIONE DEI SOGNI.....	13
2.2 IL SIMBOLISMO DEI SOGNI SECONDO JUNG	17
2.3 TOBIE NATHAN: UNA NUOVA INTERPRETAZIONE DEI SOGNI	21
2.4 LA SOCIAL DREAMING MATRIX - ORIGINI E APPLICAZIONI.....	26
CAPITOLO 3 - SOGNI AL TEMPO DEL CORONAVIRUS	33
3.1 COME LA PANDEMIA HA INFLUENZATO I NOSTRI SOGNI.....	33
3.2 METODOLOGIA DELL'INDAGINE.....	36
3.3 ANALISI DEI DATI.....	38
3.4 DISCUSSIONE DEI RISULTATI.....	42
CONCLUSIONI	44
BIBLIOGRAFIA	46
SITOGRAFIA	48

INTRODUZIONE

Alla base della presente tesi di laurea triennale vi è la volontà di analizzare e, di conseguenza, comprendere le difficili dinamiche connesse ai sogni durante la pandemia, passando per quelle che ritengo informazioni fondamentali per la comprensione del sogno e delle sue teorie psicoanalitiche.

Le motivazioni che mi hanno spinto ad affrontare ed approfondire tale tema hanno una duplice natura. L'interesse che pongo nei confronti del sogno in generale che sempre mi ha affascinato fin da quando ho memoria e grazie a questa facoltà ho avuto modo, con diverse materie, di approfondirlo e studiarlo quasi nel dettaglio con tutte le sue sfaccettature. Infine ho approfittato di questo periodo storico per analizzare il sogno in una nuova categoria: i sogni nella pandemia.

In un momento molto delicato come quello che stiamo vivendo in Italia, come nel resto del mondo, traumatizzati dalla guerra tra Russia e Ucraina, dalla catastrofe del cambiamento climatico, dalla crisi economica, da numerose restrizioni e paure di contrarre il Covid-19 siamo soggetti a un mutamento radicale delle nostre vite. Questi profondi cambiamenti condizionano il nostro mondo psichico che spesso possono portare a elaborare sogni di questa natura.

Ho quindi intrapreso un'indagine conoscitiva, condotta prima dello scoppio della guerra, basata sulla somministrazione di un questionario inerente ai sogni durante questo periodo di Covid-19, a studenti dell'Università della Valle d'Aosta, per avere un riscontro, anche se poco rappresentativo, di quelle che possono essere le interconnessioni tra sogni e pandemia. Pertanto l'obiettivo di questa tesi di laurea è quello di fornire un'analisi dei sogni accurata nel periodo pandemico, mettendo in evidenza quanto i nostri sogni sono stati influenzati dal Coronavirus e da tutte le conseguenze che ne sono derivate.

L'indagine condotta verte sulla somministrazione di un questionario composto da domande chiuse inerenti alla frequenza con cui si ricordano i sogni, quanti dei sogni ricordati possono essere

riconducibili al Coronavirus e se gli incubi sono aumentati rispetto al periodo pre-pandemico. Il questionario comprende anche domande aperte dove i rispondenti hanno avuto modo di riportare dei sogni fatti attinenti al Covid-19 e a temi ricorrenti durante la pandemia.

La tesi è articolata in tre capitoli. Nel primo vengono trattati i concetti di base del sonno esplicitando quello che avviene quando ci addormentiamo. Il sonno è una funzione molto importante e indispensabile per tutti gli essere viventi che occupa circa un terzo della nostra vita. Mentre dormiamo si alternano cicli di sonno composti da cinque distinte fasi; questi cicli hanno la durata di un'ora e mezza e il principale movimento di attività onirica avviene nella quinta e ultima fase, chiamata fase REM. Sempre in questo primo capitolo vengono descritte due tipi di teorie del sonno, le teorie recuperative e quelle adattive. Vengono, poi, trattati i cicli circadiani che sono i nostri "orologi biologici" che regolano il ciclo sonno-veglia.

Nel secondo capitolo affronto quattro teorie psicoanalitiche sui sogni attraverso il bagaglio culturale acquisito in questi tre anni di studi. La prima teoria psicoanalitica trattata è quella dell'Interpretazione dei sogni di Sigmund Freud, il quale riteneva i sogni soddisfacimenti camuffati di desideri inconsci proibiti dall'Io, i quali potevano dunque essere espressi solamente tramite una rappresentazione onirica distorta. Quest'opera di Freud ha avviato una delle grandi rivoluzioni del Novecento e ancora oggi viene ritenuta una pietra miliare della psicoanalisi. Un altro psicoanalista importante fu Carl Gustav Jung, allievo di Freud, che introdusse la psicologia analitica differenziandosi dalle idee di Freud poiché riteneva che i sogni non abbiano una censura ma che siano manifestazioni dell'inconscio con lo scopo di compensare un orientamento cosciente troppo pronunciato. Successivamente ho voluto inserire il pensiero di uno psicoanalista moderno, Tobie Nathan, il quale ha elaborato una nuova interpretazione dei sogni basata su diverse ipotesi e teorie sulla funzione del sogno. Infine il secondo capitolo si conclude con la

Social Dreaming Matrix ideata nel 1982 a Londra ad opera di Gordon Lawrence, la quale prospetta il sogno in una dimensione meno individuale favorendo il collettivo. L'ipotesi centrale di questa teoria è che i sogni contengono informazioni importanti sulla realtà sociale in cui le persone sono inserite, i quali sogni sono in qualche modo capaci di anticipare un qualcosa che sta avvenendo, di cui non si ha percezione, nella collettività.

Nel terzo e ultimo capitolo illustro come la pandemia abbia influenzato i nostri sogni e analizzo i dati raccolti dal questionario somministrato agli studenti dell'Università della Valle d'Aosta, spiegandone la metodologia d'indagine e concludendo con una discussione dei risultati.

CAPITOLO 1 - IL SONNO E I RITMI CIRCADIANI

1.1 STRUTTURA E STADI DEL SONNO

Già dai tempi remoti dell'umanità i misteri del sonno hanno affascinato poeti, artisti, filosofi e mitologi di tutte le civiltà. Spesso il sonno veniva interpretato come uno stato dell'essere più vicino alla morte che alla veglia. Sonno e veglia, i due processi base della vita, sono come due mondi differenti, dotati di controlli e funzioni indipendenti. Il sonno è stato però sempre solo inteso, fino alla metà del XX secolo, come uno stato passivo di assenza della veglia; veniva definito come una sospensione delle varie facoltà sensoriali, le funzioni volontarie vengono sospese mentre quelle involontarie rimangono immutate, come la circolazione del sangue, il battito cardiaco e la respirazione.

Il sonno è una funzione biologica elementare e un terzo della nostra vita viene speso in sonno. Come l'alimentazione e la riproduzione è una funzione necessaria ed indispensabile per tutti gli esseri viventi in quanto durante il sonno avvengono eventi importanti dal punto di vista biologico come il ristoro delle forze, delle energie fisiche e mentali.

Furono condotti degli esperimenti su animali deprivati di sonno e questi morivano in poche settimane in seguito al sopraggiungere di un'incapacità di mantenere la regolazione della temperatura corporea e dopo una perdita importante di peso. Negli esseri umani, invece, la deprivazione di sonno provoca sonnolenza, irritabilità sempre più intensa, senso di fatica e grosse difficoltà nel mantenimento della concentrazione. Sono presenti inoltre disturbi percettivi, difficoltà d'orientamento, illusioni ed allucinazioni, soprattutto visive e tattili.

Sono stati definiti cinque distinti stadi del sonno che possono essere ricondotti a due meccanismi fisiologici di base che si alternano.

Quando chiudiamo gli occhi per andare a dormire inizialmente siamo in uno stato di veglia, l'EEG (elettroencefalografia) durante questa fase mostra onde di forma sinusoidale con frequenza da 8 a 12 Hz mista

a un'attività rapida a basso voltaggio e di frequenza mista. Quando si avverte un senso di sonnolenza e si instaura il primo stadio del sonno, gli occhi possono muoversi lentamente da un lato all'altro, i muscoli iniziano a rilassarsi e l'EEG assume un voltaggio progressivamente più basso e con frequenze miste. Durante la fase 2 appaiono onde la cui frequenza è compresa tra 12 e 16 Hz della durata di 0.5-2 secondi, associate a scariche di onde lente e rapide denominati complessi K. Le fasi 3 e 4, caratteristiche del sonno profondo, sono caratterizzate a livello EEG da crescenti onde delta di grande ampiezza ($>75 \mu\text{V}$). Dopo un determinato lasso di tempo di sonno profondo si assiste a un ritorno della fase 2 con una riduzione quasi completa del tono muscolare, ad eccezione di un movimento rapido degli occhi sotto le palpebre (Rapid Eye Movement, fase REM). Le prime quattro fasi del sonno sono definite fasi NREM, ovvero "sonno senza movimenti oculari rapidi", mentre l'ultima fase è definita come "sonno con movimenti oculari rapidi" (REM). Nella prima parte di una tipica notte in soggetti sani le fasi 1, 2, 3, 4 del sonno NREM si susseguono ordinatamente, dopo circa un'ora e mezza si verifica il primo episodio di sonno REM, in genere annunciato da un passaggio nella registrazione EEG dalla fase 4 alla 2. Questo ciclo NREM-REM si ripete dalle quattro alle sei volte per notte, in rapporto alla durata complessiva delle ore di sonno. Nell'ultima parte del sonno, il ciclo si alterna in due fasi, il sonno REM e la fase 2 con complessi k e fusi.

Sono state proposte due tipi di teorie sul sonno: le teorie recuperative e quelle adattative. Le prime sostengono che la veglia alteri in qualche modo l'omeostasi dell'organismo e che il sonno sia indispensabile per ripristinarla. Le varie teorie recuperative differiscono però tra loro per quanto riguarda la funzione del sonno: alcuni sostengono che ripristini i livelli energetici che si riproducono durante la veglia, per altri è quella di eliminare le tossine che si accumulano nel cervello e in altri tessuti durante la veglia. Le teorie adattive, invece, sostengono che il sonno sia il risultato di un meccanismo interno sincronizzato sulle 24 ore. L'essere umano è programmato per dormire di notte,

indipendentemente da ciò che accade di giorno. Secondo le teorie adattive, gli uomini primitivi avevano abbastanza tempo durante il giorno per procurarsi da mangiare e bere, per cui svilupparono una forte motivazione al sonno notturno per risparmiare le forze ed essere meno esposti ai pericoli. Queste teorie paragonano il sonno al comportamento riproduttivo, in quanto l'uomo ha una forte motivazione a dormire, sebbene non ne abbia bisogno per mantenersi in salute.

1.2 CICLI CIRCADIANI DEL SONNO

I ritmi circadiani sono determinati da numerose variabili, correlate allo stile di vita, come oscillazioni di parametri fisiologici e metabolici durante l'arco delle 24 ore; il termine circadiano deriva dal latino "circa diem" e significa "intorno al giorno". Il sistema si compone di orologi circadiani che sono localizzati in specifiche aree del sistema nervoso centrale o in tessuti periferici. L'organizzazione di questi orologi è gerarchica: all'apice troviamo il master clock, localizzato nel nucleo soprachiasmatico (SCN) dell'ipotalamo, controllato principalmente dai segnali luminosi. Al di sotto troviamo gli orologi encefalici secondari e quelli periferici, distribuiti in vari organi e tessuti, maggiormente sensibili a segnali di tipo metabolico e nutrizionale. L'oscillazione circadiana è regolata principalmente dal ciclo luce-buio, tramite il fotopigmento melanopsina, prodotto dalle cellule dei gangli della retina e da input metabolici e comportamentali, come lo stato nutrizionale e il ritmo sonno-veglia.

La maggior parte delle specie presenta un ciclo circadiano sonno-veglia. L'essere umano utilizza la luce del giorno per poter soddisfare i propri bisogni biologici e dorme per la maggior parte della notte. Invece alcuni animali, come i ratti o i pipistrelli, hanno un ritmo contrario al nostro, ovvero dormono per gran parte del giorno e restano svegli di notte. L'organismo degli esseri viventi, ogni giorno,

si adatta in vari modi al fine di rispondere alle richieste dei due ambienti in cui vivono: la luce e il buio.

I nostri cicli circadiani restano sincronizzati sulle 24 ore grazie alla presenza di particolari segnali temporali presenti nell'ambiente, i sincronizzatori circadiani. Questi sincronizzatori vengono anche chiamati zeitgeber, parola di origine tedesca che significa "che dà il tempo". Il più potente sincronizzatore del SCN è la luce percepita dalla retina, ma gli zeitgeber sono numerosissimi. La melatonina, ad esempio, è in grado di sincronizzare il meccanismo molecolare soprachiasmatico e di influenzare in maniera minore i clocks periferici. Pure diversi segnali ormonali mostrano proprietà di sincronizzatori, ad esempio i glucocorticoidi, che possono modulare in maniera importante sia i clocks centrali, incluso il master clock, sia i clocks periferici. Altri zeitgeber includono ormoni che controllano l'appetito e il metabolismo energetico, come la leptina, l'insulina e la grelina. Anche i pattern comportamentali come sonno, alimentazione e attività fisica hanno un importante ruolo di sincronizzazione.

RITMI FREE-RUNNING

La domanda che sorge spontanea è cosa accadrebbe ai cicli sonno-veglia e ad altri ritmi circadiani in un ambiente privo di zeitgeber. Sorprendentemente, l'uomo così come gli altri animali conservano tutti i loro ritmi circadiani. Quelli che si manifestano in ambienti costanti sono detti ritmi free-running, ossia svincolati da stimoli esterni e la loro durata viene definita periodo free-running. Questi periodi hanno una durata variabile da individuo a individuo, ma generalmente sono di poco più lunghi delle 24 ore, durano infatti 24,2 ore circa nei soggetti umani tenuti in costante illuminazione. Quindi possiamo dire che ognuno di noi possiede un orologio biologico, le cui lancette girano lentamente, a meno che il loro movimento non sia determinato da segnali temporali presenti nell'ambiente.

I ritmi circadiani free-running non devono essere appresi, questo venne scoperto da Richter nel 1971 dopo aver condotto degli

esperimenti su ratti nati e cresciuti in un ambiente di laboratorio in condizioni di luce-buio continua, i quali mostrarono cicli di sonno-veglia free-running regolari, di durata superiore a 24 ore.

Molti animali presentano un ritmo circadiano della propria temperatura corporea correlato a quello di sonno-veglia: tendono a dormire in una specifica fase discendente del ciclo della temperatura corporea e a rimanere svegli durante la fase ascendente. Però si è notato che, a volte, quando i soggetti vengono mantenuti in un ambiente di laboratorio costante, il ciclo sonno-veglia e quello della temperatura si dissociano. Questo fenomeno viene definito desincronizzazione interna. Ad esempio, è stato condotto un esperimento su un volontario, i quali periodi di free-running del ciclo sonno-veglia e del ciclo della temperatura corporea erano entrambi di 25,7 ore; successivamente si verificò un aumento inspiegabile a 33,4 ore del periodo di free-running del ciclo sonno-veglia e una riduzione a 25,2 ore di quello del ciclo della temperatura corporea.

DUE DISTURBI DEI RITMI CIRCADIANI

Al giorno d'oggi esistono due diverse situazioni in grado di disturbare la ritmicità circadiana, ovvero il jet lag e il lavoro a turni. Il primo si verifica quando gli zeitgeber vengono accelerati durante i voli aerei e riguarderanno un anticipo di fase se si tratta di voli verso l'oriente oppure un ritardo di fase se decelerati verso occidente. Nei lavori di turni, gli zeitgeber restano invariati, ma i soggetti sono costretti a variare i propri cicli naturali di sonno-veglia con lo scopo di poter soddisfare le richieste lavorative con orari discontinui. In entrambi i casi si possono verificare dei disturbi del sonno, malessere generale, affaticamento e diversi deficit cognitivi e fisici. I disturbi possono variare diversi giorni; ad esempio, per adattarsi a un volo da Boston a Tokyo, sono generalmente necessari circa dieci giorni. Come soluzione e quindi riduzione del jet lag sono stati proposti due approcci comportamentali. Il primo prevede uno sfasamento graduale del proprio ciclo di sonno-veglia. Il secondo consiste nell'impiego di

trattamenti in grado di avviare repentinamente il necessario spostamento del ritmo circadiano dopo l'atterraggio. Ad esempio, una volta giunti a destinazione è possibile assumere della melatonina prima di andare a letto.

Invece, per quanto riguarda i turni di lavoro, le aziende sono riuscite a migliorare non solo la produttività ma anche la soddisfazione lavorativa degli impiegati pianificando dei ritardi di fase, anziché anticipi di fase. I lavoratori, quindi, vengono trasferiti dal turno attuale verso un turno che inizia più tardi nel corso della giornata: è infatti più facile andare a dormire 4 ore dopo e alzarsi 4 ore dopo (ritorno di fase) piuttosto che andare a dormire 4 ore prima e alzarsi 4 ore prima (anticipo di fase).

I NUCLEI SOPRACHIASMATICI

Richter nel 1967 fece una scoperta importante nella ricerca diretta all'identificazione dell'orologio circadiano, per cui lesioni importanti nell'ipotalamo mediale dei ratti producono un'alterazione dei cicli circadiani di attività e di assunzione di cibo e acqua. In seguito, venne dimostrato che lesioni ai nuclei soprachiasmatici dell'ipotalamo mediale compromettono vari cicli circadiani, tra cui quello sonno-veglia. Nel 1900 vennero condotti degli esperimenti da Ralph e colleghi, i quali rimossero i nuclei soprachiasmatici dai feti di un ceppo di criceti che presentavano un ciclo sonno-veglia free-running anormalmente corto di 20 ore. Successivamente, trapiantarono i nuclei asportati nel cervello di altri criceti adulti normali, i cui cicli sonno-veglia free-running di 25 ore erano compromessi da una lesione al nucleo stesso. Questi trapianti riuscirono a ripristinare i cicli sonno-veglia nei riceventi che però, sorprendentemente, presentavano una durata di 20 ore, anziché la durata originale di 25 ore. Attraverso questi esperimenti Ralph dimostrò che i nuclei soprachiasmatici sono il principale orologio circadiano nei mammiferi, ma non sono gli unici.

1.3 I SOGNI

L'attività onirica è uno dei campi più misteriosi e meno conosciuti nell'ambito neuroscientifico. La concezione più famosa è senza dubbio quella di Freud, il quale sostiene che siano il risultato camuffato di una serie di desideri irraggiungibili nella vita reale che prendono spazio nella nostra dimensione inconscia. Alcuni neuroscienziati, invece, attribuiscono al sogno una funzione chiave nel poter studiare la nostra coscienza.

Ogni essere umano passa circa un terzo della propria vita dormendo e il sogno fa parte di questo ciclo importante del sonno, possiamo stimare che nel corso della nostra vita in media passiamo circa sei anni sognando.

La scienza, nel corso degli anni, ha studiato minuziosamente ogni aspetto del funzionamento della nostra mente durante il sonno. Il nostro cervello di notte, a differenza del resto del corpo, continua a funzionare e il sonno di ogni persona comprende solitamente cinque fasi di sonno ogni notte, per una durata complessiva di circa un'ora e mezza dove il sogno tende a manifestarsi nella quarta fase, denominata fase REM.

Alcuni scienziati hanno studiato l'attività dei neuroni nel sonno attraverso l'elettroencefalografia, strumento che valuta le attività dei neuroni cerebrali e che può essere utilizzato anche per studiare gli effetti di un trauma cranico, le cause di una cefalea o per la ricerca di un'attività epilettica, potendo analizzare quali fenomeni si susseguono nella nostra testa mentre dormiamo e sogniamo. La fase più studiata è il sonno REM durante la quale le onde lente si smorzano, il ritmo cerebrale accelera come se fossimo svegli, la respirazione e il battito cardiaco aumentano e gli occhi cominciano improvvisamente a roteare sotto le palpebre. In questo momento avanzato nella notte, i contenuti onirici diventano sempre più complessi e ricchi di particolari, possiamo vedere immagini in movimento, possiamo credere di correre, volare, arrampicarci, e possiamo vedere anche noi

stessi come se fossimo una terza persona che osserva la vicenda da fuori.

Questi spostamenti da una fase all'altra si verificano mediamente dalle quattro alle sei volte e a mano a mano che la mattina si avvicina, i periodi di sonno profondo diventano più ridotti mentre si allungano i periodi di sonno REM, e quindi i nostri sogni, i quali tenderanno ad essere ricordati al mattino.

Tutto questo grande sforzo che compie il nostro cervello mentre dormiamo per proiettare i sogni è una parte fondamentale che ha come scopo quello di mettere ordine tra le esperienze vissute durante il giorno, rimuovendo le particolarità meno importanti e fissando invece nella memoria a lungo termine quelle più significative. Durante i sogni nella fase REM la nostra mente integra queste esperienze con conoscenze già acquisite nella memoria, modificandole.

CAPITOLO 2 - TEORIE PSICOANALITICHE SUI SOGNI

2.1 FREUD E L'INTERPRETAZIONE DEI SOGNI

Nel 1897, due anni dopo la pubblicazione degli studi sull'isteria insieme a Breuer, Freud comprende che quei traumi riferiti dai pazienti e ritenuti reali altro non erano invece che il prodotto delle loro fantasie. Inoltre, comincia a notare che l'ipnosi era sempre meno efficace nel consentire l'accesso ai ricordi e ai sentimenti patogeni, al contrario di quanto lui e Breuer avevano inizialmente ritenuto. Man mano che la sua esperienza clinica aumentava, invece si rese conto che per rendere permanente l'eliminazione dei sintomi, il materiale inconscio sgradevole doveva diventare accessibile alla coscienza.

Nella mente del paziente si trova una forza che oppone resistenza, una forza che Freud chiamò difesa, che si attiva per tenere lontani i ricordi spiacevoli. Capì quindi che la trance ipnotica aggirava artificialmente la difesa, permettendo all'analista di accedere ai segreti e ai ricordi poco piacevoli, quando doveva essere il paziente a sapere, ma quella resistenza a quel particolare ricordo veniva ripristinata al termine della trance. Freud così cercando un metodo che smantellasse le difese anziché aggirarle temporaneamente, come faceva l'ipnosi, virò sul metodo delle libere associazioni. La libera associazione conserva alcune caratteristiche dell'ipnosi, in quanto il paziente viene fatto comodamente coricare sul lettino in una situazione di silenzio e tranquillità, per indurre uno stato mentale a metà strada tra la normale coscienza della veglia e la trance. L'analista è posizionato dietro il lettino, alle spalle del paziente, così da non poterlo vedere. Il paziente viene invitato a dire qualsiasi cosa gli venga in mente, senza filtrare i pensieri, viene dunque incoraggiato a diventare osservatore passivo del proprio flusso di coscienza. L'associazione libera aiuta l'analista a individuare i desideri segreti e inconsci del paziente, affrontando le difese mentre sono attive potendogli poi mostrare il flusso dei suoi pensieri non intenzionali che contiene idee e sentimenti camuffati che sono rimasti a lungo lontani dalla coscienza.

Tra le associazioni prodotte dai pazienti di Freud c'erano i loro sogni, i quali contengono pensieri nascosti e collegamenti con esperienze precedenti. Freud scrisse l'interpretazione dei sogni nel 1899, ma visto che considerava l'opera rivoluzionaria decise di postdatarla al 1900 quasi a voler sottolineare che si trattasse dell'opera del secolo. All'epoca gli psicologi mettevano in relazione il contenuto manifesto, ovvero ciò che il sogno racconta, con le stimolazioni sensorie o motorie reali durante il sonno, per esempio ad un soggetto dormiente venivano fatte cadere delle gocce d'acqua sulla mano e il soggetto poteva immaginare di avere una mano nell'acqua o che stava nuotando, oppure facendo cadere delle gocce sul volto il soggetto poteva sognare di essere sotto la pioggia. Dunque, si pensava che la stimolazione dei sensi attivasse il contenuto dei sogni come anche stimolazioni motorie, ma Freud considerava di importanza minore queste stimolazioni e valutava molto più rilevante la relazione tra il contenuto manifesto, ovvero l'esperienza soggettiva che appare alla coscienza durante il sonno e che il soggetto può ricordare dopo essersi svegliato, e il contenuto latente del sogno, quello di cui non siamo consapevoli. Per Freud è molto importante l'utilizzo dell'associazione libera, o libera associazione, la quale è una tecnica attraverso cui viene chiesto al paziente tutte le idee e le parole che gli si presentano alla mente, senza compiere nessun tentativo di controllo cosciente su questo materiale. Freud stesso si sottoponeva a numerose libere associazioni ogni qualvolta sognava con lo scopo di comprendere e far emergere il contenuto latente.

Per Freud i sogni sono soddisfacimenti camuffati di desideri conflittuali, nel sonno si indeboliscono le forze dinamiche che impediscono l'emergere di ricordi e sentimenti segreti, i quali se venissero rappresentati direttamente nel sogno il sonno verrebbe interrotto perché inaccettabile ed è per questo che ciò avviene in forma camuffata. Il vero significato del sogno, il contenuto latente, viene elaborato attraverso un processo di distorsione attivato dalla censura onirica e trasformato in immagini accettabili per la coscienza,

contenuto manifesto, anche se apparentemente prive di significato. Per Freud la funzione del sogno è “un custode del sonno”, in quanto fornendo ai desideri inconsci una piccola e innocua espressione sotto forma di appagamento onirico, sufficientemente mascherato per non “turbare” la censura, il sogno permette la continuazione del sonno, così da trovare il giusto compromesso tra il desiderio di dormire e le tendenze rimosse. Viceversa i sogni carichi di paura e angoscia che portano a un brusco risveglio dal sonno, come ad esempio gli incubi, indicano che è venuta meno la loro funzione specifica; ciò avviene quando la censura dei desideri inconsci è insufficiente, oppure quando questi irrompono violentemente nella coscienza.

Ogni elemento del contenuto onirico manifesto viene isolato e usato per produrre associazioni, le quali conducono in direzioni diverse portando alla luce i ricordi, i pensieri e i sentimenti diversi che le avevano create, attraverso la condensazione, la simbolizzazione e lo spostamento. L'interpretazione del sogno inverte il processo della formazione del sogno, facendo all'indietro il percorso dal travestimento di superficie fino ai segreti nascosti nel profondo. Il lavoro onirico e la censura del contenuto latente attraverso il contenuto manifesto sono resi possibili dalla presenza di alcuni meccanismi che operano in sinergia. Tali meccanismi sono: l'elaborazione primaria, che comprende la drammatizzazione, la condensazione, lo spostamento e la simbolizzazione, e l'elaborazione secondaria. La drammatizzazione consiste nella trasformazione onirica di pensieri in immagini, soprattutto immagini visive. Il sogno, infatti, è composto da scene concrete, tanto che potrebbe essere descritto come un film il cui regista è il sognatore, il quale a sua volta può figurare come attore principale o solo come spettatore. La condensazione è il processo per il quale si condensano in un unico elemento manifesto un certo numero di pensieri latenti. Quasi in tutti i sogni agisce questo processo, il quale raccoglie molti elementi inconsci, cerca analogie e punti di contatto tra di esse per poterli rappresentare in un solo elemento manifesto. È per questo motivo che,

una volta terminata l'analisi di un sogno, il contenuto latente si riveli sempre più ricco e complesso del sogno manifesto, che ne rappresenta solo un'espressione abbreviata e concentrata, appunto condensata.

Una delle conseguenze di questo processo è che ogni sogno e ogni elemento al suo interno contengono un'infinità di significati; sono quindi possibili molteplici interpretazioni non contraddittorie tra loro.

Lo spostamento consiste nella tendenza a trasferire l'intensità emotiva di determinati elementi del sogno ad altri elementi, così da poter eludere la censura. Il risultato di questo processo è che nel sogno manifesto verrà accentuato un qualcosa che nei pensieri latenti ha solo un valore secondario; viceversa ciò che è poco importante passa in primo piano. In questo modo ad esempio il dolore può apparire come gioia, l'amore come odio, e così via. L'analista in questo caso dovrà porre molta attenzione ai casi in cui il paziente, che racconta un sogno, afferma che tal cosa quasi "non conta" o "non ha niente a che fare con il resto". La simbolizzazione avviene quando un elemento rimosso del contenuto onirico latente viene rappresentato da qualche altro elemento concreto nel sogno manifesto; questo elemento è il simbolo mentre quello rimosso viene definito simbolizzato. Mentre i simboli possono essere numerosi in quanto ogni persona, oggetto o situazione è un potenziale simbolo, invece i simbolizzati sono relativamente pochi in quanto comprendono: le relazioni di parentela più semplici, il corpo umano, i rapporti sessuali, gli organi sessuali femminili e maschili, la nascita e la morte. Il rapporto che si crea tra il simbolo e il simbolizzato è un rapporto di forte somiglianza formale, per fare qualche semplice esempio, ogni oggetto concavo con lo scopo, quindi, di contenere può simbolizzare l'organo sessuale femminile, al contrario oggetti allungati, come matite, sigarette, bastoni, ecc. possono simbolizzare l'organo sessuale maschile. È necessario considerare che, a volte, i simboli non sempre sono univoci; quindi, possono assumere altri tipi di significati se non significati opposti, per cui solo attraverso il contesto del sogno si può chiarire di volta in volta il vero significato. L'elaborazione secondaria è il processo di

rimaneggiamento del sogno per cui si tende ad eliminare le contraddizioni, le assurdità e le incoerenze mediante delle aggiunte o delle trasposizioni. Si definisce secondaria perché questa elaborazione opera su prodotti già elaborati dai precedenti meccanismi che insieme formano l'elaborazione primaria. Tuttavia per Freud l'elaborazione secondaria incomincia già ad agire mentre si sta sognando, e che si intensifici quando ci avviciniamo allo stato di veglia, soprattutto quando raccontiamo il sogno fatto.

Con "l'interpretazione dei sogni" Freud ha avviato una delle grandi rivoluzioni del Novecento e ancora oggi viene considerata una pietra miliare della psicoanalisi. Grazie a questa innovazione, la vita onirica e la sua interpretazione dei sogni assumono tuttora un ruolo fondamentale per la comprensione delle patologie psichiche, nevrosi e psicosi, ma aiutano anche a comprendere alcune delle motivazioni di tanti nostri atteggiamenti e peculiarità caratteriali.

2.2 IL SIMBOLISMO DEI SOGNI SECONDO JUNG

Carl Jung fu un allievo di Bleuler e come Freud e Adler lavorava soprattutto con adulti. Nel suo percorso, Jung non studia solo l'inconscio ma anche il suo rapporto con l'Io, partiva dalla coscienza che percepisce il sogno e attraverso questa faceva delle associazioni per far luce su ciò che non siamo consapevoli. Per questo motivo si differisce dalla concezione di Bleuler, chiamata psicologia del profondo e articola la psicologia analitica.

Jung nel 1913 si separa anche da Freud, come Adler critica fortemente il pansessualismo, il quale vedeva tutto originato dalla sessualità, un aspetto importante per Jung ma non centrale.

Jung postula la presenza di due tipi di inconscio: quello personale e quello collettivo. Per quanto riguarda il primo è rappresentato da tutti quei contenuti delle vicende della nostra storia personale ma anche da quello che, con il tempo, abbiamo dimenticato dei nostri ricordi,

traumi e quelle percezioni subliminali che non vediamo ma che percepiamo. Mentre l'inconscio collettivo è l'insieme di tutte quelle manifestazioni psichiche e quei valori che trovano riferimento nel patrimonio storico e culturale di una data famiglia, di un popolo o di una cultura più o meno estesa. Un esempio contemporaneo può essere il nostro comportamento attuale di evitare le persone senza mascherina, comportamento che fino a due anni fa non esisteva e condiziona non solo il nostro inconscio personale ma anche quello collettivo, per questo motivo in questo periodo si possono fare sogni inerenti al distanziamento o a dover indossare la mascherina.

La psicologia analitica si differisce dalla psicoanalisi perché non parla di Io, Es e Super-Io in quanto ritiene che i sogni non abbiano una censura che impedisce volontariamente o involontariamente di comprenderne il linguaggio specifico come se fosse un'altra lingua e non presta così tanta importanza alle interpretazioni sessuali come faceva Freud. In questa sua disciplina, Jung non si occupa solo dell'inconscio ma ne studia il suo rapporto con la coscienza, l'Io. I sogni sono manifestazioni dell'inconscio che tendono a compensare un orientamento cosciente; ad esempio, una persona che ambisce a fare carriera sogna di fare brutta figura cadendo dalla sedia ad una riunione importante: è come se il sogno gli dicesse di stare con i piedi per terra e non andare troppo in alto, dovendo quindi compensare.

La psicologia analitica è una scienza fondata su dati empirici e la pratica terapeutica di Jung prevede un incontro a settimana, faccia a faccia, lavorando prevalentemente sui sogni. Freud pensava che se è presente un sintomo vi è una causa precedente, così come se appare un sogno è perché c'è stato un trauma, dato che il sogno è il risultato di un qualcosa che è accaduto nella vita. Al contrario, Jung capovolge quest'idea, in quanto attribuisce ai sogni non un qualcosa accaduto precedentemente, bensì che tenderà ad esserci. Quindi per Jung il sogno è un'anticipazione.

Il sogno per Jung è una rappresentazione spontanea dell'inconscio espresso in forma simbolica. Freud sosteneva che il sogno fosse un'espressione del desiderio, mentre Jung distingue due diverse funzioni del sogno: quella prospettica e quella compensatrice. La prima quando il sogno ci parla di una prospettiva futura che affiora nell'inconscio, è come un progetto abbozzato. È come se il sogno fosse una previsione che intuitivamente ti avverte su cosa potenzialmente potrebbe succedere. Mentre la funzione compensatrice sostiene che il sogno miri a un ridimensionamento, cioè a ridurre un atteggiamento conscio esageratamente esaltato.

Gustav Jung è stato lo psicoanalista che si è occupato di simboli più di ogni altro; nella sua carriera ha analizzato circa ottantamila sogni, ha dedicato parte del suo studio alle mitologie e all'alchimia. I simboli, per Jung, sono dei mediatori di energia tra l'inconscio e il conscio ma anche tra inconscio collettivo e inconscio personale. A differenza della psicoanalisi che tratta i simboli come un segno semeiotico che esprime un qualcosa che è già noto a colui che osserva una determinata immagine, per Jung è un portatore di un contenuto che non riesce ad essere espresso in nessun altro modo. Quindi, secondo la concezione junghiana se affermiamo, per esempio, che l'aquila è il simbolo dell'evangelista San Giovanni, in questo caso si sta trattando il termine simbolo in maniera erronea in quanto si sta semplicemente usando l'aquila per indicare convenzionalmente San Giovanni. Per Jung l'aquila sarebbe davvero un simbolo se si prova a cogliere quale sia la relazione oggettiva tra il santo e l'animale. Si tratta di provare a intuire, per quanto possibile, in che modo l'aquila esprime qualcosa inerente alla natura dell'evangelista.

Jung formula, dopo essersi staccato da Freud, un concetto molto importante per la psicologia analitica, l'archetipo. Le manifestazioni dell'inconscio collettivo sono anche chiamate archetipiche. Prende il concetto di archetipo da Platone nel "Mito della caverna" in quanto noi vediamo un qualcosa che in realtà è la manifestazione di un qualcos'altro che è "alle nostre spalle", sorto nel passato. Negli

archetipi, per Jung, sono cristallizzate le esperienze degli avi e tutta la storia delle culture umane; quindi, non sono frutto dell'esperienza individuale ma sono universali, possono essere definiti il centro dell'energia psichica. Noi non possiamo vedere l'archetipo, in quanto a priori ma possiamo vedere delle sue manifestazioni.

Secondo Jung un simbolo viene definito "vivo" finché esso è pregno di significato, ma nel momento in cui viene portato alla luce, quindi alla coscienza, con altri modi distinti, il simbolo muore e andrà a conservare solo un valore storico. Questo simbolo "vivo" per Jung è strettamente collegato a una parte inconscia che vuole emergere e il riuscire ad entrare in contatto, anche solo in maniera parziale con questi contenuti nuovi, dipende esclusivamente dall'atteggiamento della coscienza. Se quest'ultima adatterà un approccio chiuso tenderà a ridurre a contenuti già conosciuti ciò che emerge dall'inconscio.

Invece, una coscienza con un approccio più aperto assumerà un atteggiamento finalistico verso i prodotti dell'inconscio, Jung sostiene che sia importante in questo caso il luogo di provenienza del prodotto psichico; quindi, da dove viene e soprattutto è fondamentale cogliere il suo scopo e in che direzione tende.

A livello psicoanalitico è possibile osservare l'effetto che hanno i simboli prendendo in considerazione i sogni di una persona in un determinato arco di tempo. Andando a esplorare la sequenza onirica è possibile osservare come i vari simboli emersi in diversi sogni fossero legati tutti da un filo comune che piano piano conduce verso il Sé dell'individuo, ovvero la sua totalità psichica. È possibile quindi osservare come ogni elemento della personalità, che sia più o meno ampio, si esprime attraverso un simbolo, in quanto è il miglior modo possibile per poter esprimere ciò che riesce ad essere espresso altrimenti.

2.3 TOBIE NATHAN: UNA NUOVA INTERPRETAZIONE DEI SOGNI

Tobie Nathan parla del sogno come un evento comune e in gran parte collettivo che nasce nel momento più profondo del nostro sonno, anche se molto spesso lo sentiamo come una parte estranea da noi stessi. Al nostro risveglio, il sogno verrà immagazzinato nei nostri ricordi, piacevole o spiacevole che sia, e rimarrà un qualcosa di estraneo, una sorta di messaggio di cui non si conosce né il mittente né il destinatario, rimanendo nella nostra testa come una domanda di cui non conosciamo la risposta. Il ricordarsi o meno dei sogni dipenderà dal contenuto, alcuni hanno la tendenza a svanire con il tempo, altri a volte è difficile liberarsene, spesso avviene con sogni sgradevoli.

Nathan prima di parlare di interpretazione dei sogni si sofferma su come essi siano non solo una richiesta di esplicazione, ma anche la presentificazione di un terzo, un elemento invisibile con il quale il sogno ha intrapreso un dialogo, all'oscuro dall'Io. In tutti gli stili di interpretazione dei sogni, compreso quello psicoanalitico, il sogno viene visto come uno scambio tra un interlocutore di natura radicalmente diversa da quella del sognatore.

Una delle tematiche principali del sogno per Tobie, che tutti gli onirocriti trattano, è l'incubo. Nell'antichità gli incubi venivano tralasciati in quanto considerati delle "effervescenze" al limite della sopportazione, mentre per quanto riguarda i psicoanalisti hanno cercato a lungo di sbarazzarsene dato che contraddicono la teoria psicoanalitica di Freud secondo cui ogni sogno è l'espressione camuffata di un desiderio proibito e quindi l'incubo in quanto tale sarebbe un controsenso. La maggior parte degli incubi sono di natura post-traumatica, ovvero quando l'individuo subisce un grave trauma a livello psicologico nel corso del quale si convince di essere morto. Questi strascichi si conservano per un periodo di tempo molto lungo, a volte per anni, con conseguenze sintomatologiche importanti quali depressione, insonnia, l'allontanamento dai contesti sociali, l'irritabilità e gli incubi, nei quali la persona rivive le scene

traumatiche vissute esattamente come avvenute nella realtà o leggermente modificate, finendo per svegliarsi bruscamente nel cuore della notte. L'insonnia è causata dai continui incubi, sviluppando una vera e propria fobia nell'addormentarsi per paura di rivivere quelle esperienze traumatiche.

Tobie Nathan parla di alcuni studi svolti durante la Seconda guerra mondiale da psichiatri americani, senza però citarne i nomi, i quali prevedevano, invece di far evitare il sonno a dei reduci di guerra lo favorivano con dei medicinali, scoprendo che dopo una serie di incubi si verificava sempre un sogno risolutore, da essi definito "sogno a lieto fine", questa serie di studi divennero molto famosi e andarono a confermare che il sogno si dedica principalmente alla decostruzione delle immagini provenienti dalla realtà e ripete questo processo fino a quando non arriva un nuovo scenario modificando radicalmente la situazione che aveva prodotto il trauma. Tobie Nathan sostiene quindi che l'incubo, a una certa distanza temporale dall'evento traumatico, può avere risvolti terapeutici.

Per poter interpretare è necessario che l'interprete abbia piena conoscenza della natura del sogno, ovvero un concentrato dell'unicità del sognatore. Il sogno necessita di un'interpretazione, è nella sua natura; questa interpretazione verrà fatta propria dal sognatore che la conserverà negli strati più profondi della sua persona producendo nuovi pensieri e nuove immagini oniriche. L'interpretazione del sogno è lo strumento attraverso il quale l'analista riesce a "leggere" il funzionamento mentale dell'individuo.

Tutti quanti sognano, eppure non è raro sentire persone che sostengono di non sognare affatto. Ovviamente queste persone sognano, soltanto che non se lo ricordano; ciò può essere dovuto a un'attività onirica che non ha trovato spazio nella loro filosofia di vita e quindi tendono a essere dimenticati. Quando queste persone, però, intraprendono un percorso psicoanalitico o un'altra terapia condotta da clinici che si interessano ai sogni, il loro comportamento onirico

cambia improvvisamente. Passano quindi da una totale assenza di percezione del sogno a ricordarne sempre di più notte dopo notte.

L'ingresso nel sonno è caratterizzato da una temperatura di 27°, rilevabile esattamente un millimetro sotto la superficie della pelle, da un rallentamento del battito del cuore e da onde elettriche specifiche. In questa fase di anticamera del sonno è possibile osservare quelle visioni che accompagnano l'addormentamento, dette "immagini ipnagogiche". Nel sonno paradosso invece abbiamo una scomparsa del tono muscolare e un'attività cerebrale molto intensa, stadio durante il quale avvengono in maniera ciclica due fenomeni tipici, ovvero i movimenti oculari rapidi e l'erezione. Se durante questa fase di sonno paradosso l'individuo viene svegliato, cosa che risulta più difficile rispetto alle altre fasi, si ottengono molto spesso dei racconti di sogni. È da queste osservazioni che deriva l'ipotesi, generalmente approvata, che è proprio durante questa fase di sonno paradosso che si svolgono la maggior parte dell'attività onirica. Mentre il sonno definito "lento profondo", quello considerato come il vero sonno, consiste in una sequenza di onde lente e di grande ampiezza.

Tobie Nathan definisce dunque il sonno come un fenomeno biologicamente programmato la cui durata non è casuale, ma dipende dalla sequenza degli stadi ed essendo un processo programmato di conseguenza lo è anche l'attività onirica. Resta solo da comprendere la sua funzione. Nell'arco della storia sono state confutate diverse ipotesi, quelle che affermavano che il sogno ha come scopo quello di ricostruire la memoria, sia inserendo i nuovi avvenimenti della giornata, sia dimenticandone altri meno importanti di cui il cervello ha deciso di liberarsi. Dunque, il sogno è un fenomeno generale, riscontrabile non solo nell'uomo ma anche in tutte le specie di mammiferi, che ricopre un quinto del tempo del sonno dell'essere umano e del quale ancora non si comprende la funzione dal suo punto di vista biologico. L'ipotesi più originale per Tobie è quella del neurologo e ricercatore francese Michel Jouvet, secondo il quale il sonno paradosso consentirebbe al cervello di riprogrammarsi

conformemente allo schema iniziale incluso nel suo codice genetico. Questa teoria andrebbe a spiegare perché i mammiferi e gli uccelli avrebbero bisogno di questa funzione dal momento che, a differenza delle altre cellule presenti nel loro organismo, quelle cerebrali sono prive della capacità di replicarsi. Dunque, queste cellule cerebrali rischiano di restare bloccate in strutture o in sistemi contrari alla programmazione genetica. Da qui nasce la necessità del sogno che permette alle cellule nervose di ritornare sé stesse per potersi riallineare con la loro programmazione genetica iniziale e ciò avviene.

Se questa teoria fosse vera allora il sogno sarebbe un meccanismo biologico a tutti gli effetti che permette agli individui di ristrutturarsi ogni notte per tornare alla loro originaria programmazione dopo una giornata di massima socializzazione per poter tornare quei soggetti geneticamente unici. Questa teoria spiegherebbe ulteriormente il motivo di periodi più lunghi di sonno paradossale in animali che nascono prematuri, cioè quelli le cui cellule nervose sono poco mature al momento della nascita. In poche parole, Tobie Nathan ci dice che se sonno paradossale e sogno fossero sovrapponibili, quindi che l'ipotesi di Jouvet si rivelasse vera, la funzione psichica del sogno sarebbe un meccanismo biologico progettato con lo scopo di renderci il domani la stessa persona di oggi.

L'autore critica l'interpretazione psicoanalitica di Freud in quanto i desideri rimossi e inconsci messi a nudo sono i medesimi per tutti gli uomini, manca dunque l'unicità soggettiva dell'individuo arrivando a uno dei "fantasmi originari" catalogati. Un interprete psicoanalitico dei sogni applica una metodica complessa basata su una teoria coerente, ma non offre niente di concreto a livello individuale al suo cliente in quanto propone solamente delle definizioni di cui ognuno può arrivare a conoscenza tramite la letteratura psicoanalitica. Un altro aspetto che Nathan critica è quello inerente alla trama del sogno, il quale in ambito psicoanalitico viene definito "contenuto manifesto". La psicoanalisi vi si interessa soltanto per poi disinteressarsene al più presto nonostante rappresenti contenuti e informazioni importanti

sull'unicità del soggetto. Per l'autore l'errore di Freud è stato quello di prendere in prestito molti concetti dagli onirocriti dell'antichità, soprattutto da Artemidoro di Dalidi, tra i quali l'idea che il lavoro del sogno, nel suo processo di trasformazione di immagini, sia spesso un'operazione linguistica. Tuttavia, a causa di una lettura troppo rapida, di una cattiva comprensione e forse anche per il suo slancio teorico, Freud dimentica la parte più importante spiegata da Artemidoro, ovvero non il linguaggio, non le funzioni corporee ma la predittività del sogno. Per l'antico onirocrita l'interpretazione dei sogni deve portare sempre a una determinata predizione svelando ciò che nell'indomani accadrà proprio a quel particolare individuo, mentre Freud evidenzia ciò che rappresenta la parte comune dell'umanità, le pulsioni, i desideri e le caratteristiche che accomunano le persone. In altre parole, l'interpretazione di Freud contribuisce a trasformare le persone in "chiunque", mentre quella di Artemidoro le eleva al rango di "qualcuno".

L'autore, dopo aver confrontato alcune correnti e ipotesi sull'interpretazione, arriva verso una concezione generale del sogno. Come prima cosa è giusto sottolineare che non è ancora possibile pronunciarsi in modo preciso sulla sua natura ma abbiamo una definizione di base, che può essere approvata tanto dal neurofisiologo quanto dall'onirocrita più tradizionale ovvero: il sogno è la traccia del funzionamento mentale e cerebrale durante il sonno. La sua funzione principale, riprendendo l'ipotesi sviluppata da Michel Jouvet, è quella di rigenerare l'identità propria dell'individuo. Ogni interprete dei sogni deve prestare molta attenzione a quattro caratteri primari: unicità, predittività, interattività e referenzialità.

L'unicità è indispensabile per l'interpretazione, senza non sarebbe credibile, e fa riferimento al sogno come l'espressione della peculiarità della persona.

La predittività consiste nell'identificare la maniera con cui il sogno prosegue con tracce reali e concrete durante la veglia.

L'interattività è quel meccanismo che permette all'individuo di mettersi in contatto con i suoi elementi costitutivi di appartenenza, in primo luogo con quelli della sua cultura. È per questo motivo che nei sogni degli antichi greci comparivano i loro dei, già nell'antichità Artemidoro riteneva importante questo elemento riconducibile alla lingua di appartenenza, la cultura e le usanze del sognatore.

Infine, la referenzialità dice che per interpretare un sogno si ha bisogno di disporre di un corpus di riferimento.

2.4 LA SOCIAL DREAMING MATRIX - ORIGINI E APPLICAZIONI

La Social Dreaming Matrix nasce nel 1982 a Londra ad opera di Gordon Lawrence che in quegli anni lavorava nello staff scientifico del Tavistock Institute of Human Relations. Lawrence, insieme a Patricia Daniel, sua assistente, ebbero l'intuizione di "un gruppo di persone che potessero sognare socialmente". Nello stesso anno, quindi, viene attuato il primo esperimento, chiamato semplicemente: "Progetto di Social Dreaming e creatività". Questo esperimento ebbe una durata di otto settimane nelle quali, tredici membri con varie formazioni professionali partecipavano a questi incontri dove condividevano i loro sogni ad ogni seduta. Tali incontri vennero chiamati "matrici di Social Dreaming". Dopo questa prima esperienza, Gordon Lawrence ed altri ricercatori del Tavistock Institute of Human Relations, intuiscono che per capire meglio le istituzioni sia necessario prendere in considerazione anche i sogni delle persone che ne fanno parte. La Social Dreaming venne utilizzata nelle organizzazioni, in quanto spesso al suo interno vi sono tensioni e conflitti che raggiungono livelli molto alti. In queste fasi, spesso, una gran quantità di energia è impiegata a trovare delle soluzioni ad un determinato problema o un'angoscia. Sarebbe più utile, invece, permettere che il problema presente nell'istituzione venisse sviluppato per identificare cosa il gruppo può aver bisogno di elaborare, per capire dove quell'organizzazione sta andando e per valutare i rischi che sta

correndo. Questo processo si può ottenere tramite il racconto di sogni e associazioni libere e la Social Dreaming Matrix risulta un ottimo strumento per fare ciò poiché i sogni spesso hanno una forte creatività, sono un pensiero per immagini e già in autonomia cercano di elaborare il problema riscontrato. In una istituzione o organizzazione, dove vi sono lotte di potere tra le varie persone, spesso queste stesse persone cercano di controllare il modo in cui gli altri dovrebbero comportarsi e pensare, cercando di persuaderli o costringerli in vario modo a pensarla come loro. Grazie alla Social Dreaming Matrix si possono portare alla luce diversi punti di vista di ognuno, facendo così nascere nuovi pensieri che non devono essere forzatamente ricondotti ad un'unica linea di pensiero. Tramite il processo delle libere associazioni, sul quale si fonda questa tecnica, non si dà più peso al vero/falso o al giusto/sbagliato, ma si dà spazio alle immagini, ai pensieri che via via vanno creandosi.

Le ipotesi centrali della Social Dreaming Matrix sono che i sogni contengano informazioni importanti sulla realtà sociale, le organizzazioni in cui le persone sono inserite nel momento in cui sognano. Le persone che sognano sono in qualche modo capaci di anticipare qualcosa che sta avvenendo nella collettività, qualcosa di cui consciamente non si ha la percezione. La Social Dreaming Matrix, infatti, attinge dall'inconscio collettivo alcuni elementi che mostrano eventi futuri che possono accadere. È quindi evidente che la Social Dreaming sia utile per accogliere e fare sviluppare ciò che vi è di impensato, imprevisto, inatteso nella vita di una istituzione, di un gruppo ed anche nella semplice vita quotidiana.

LA MATRIX

Gordon Lawrence utilizza la parola matrice, Matrix, che in latino significa utero, origine, per indicare sia quel luogo dove vengono condivisi i sogni e dal quale vengono generati simboli, conoscenza e nuovi pensieri sia la seduta nella quale i partecipanti forniscono sogni ed associazioni, cioè il gruppo. Lawrence trae la nozione di “Matrice”

da Foulkes (1964) ma si differenzia in parte da lui perché porta l'attenzione sulla Matrice come "biosfera", una rete che collega tutti gli esseri viventi, e come organo germinativo caratteristica propria dell'utero nel quale un qualcosa può nutrirsi e svilupparsi e dal quale infine può nascere. Se una matrice viene sviluppata in un'organizzazione emergerà qualcosa della matrice inconscia di quell'organizzazione. Se invece la matrice viene sviluppata nella società emergerà qualcosa della matrice inconscia di quella società o della cultura nella quale la Social Dreaming è inserito. Nelle matrici vengono, prima di tutto, riportati i sogni, i quali in seguito verranno sviluppati attraverso le libere associazioni e tramite l'amplificazione emotiva e tematica dei contenuti. Il compito fondamentale è quello di portare il focus sulle immagini dei sogni. Tramite le associazioni, che portano a ricordi personali e che parlano del sociale si cerca di far crescere il sogno, le sue immagini, le voci e i pensieri anche tramite il racconto di storie, miti o eventi sociali. È fondamentale associare il più possibile ma solo sui sogni e mai sulle associazioni. Occorre non pensare o riflettere troppo a lungo su una possibile associazione da fare per far sì che sia la più spontanea possibile. Immagini, sogni e fantasie vengono poi collegati tra loro attraverso un filo rosso che lega tutti questi elementi. Solo il conduttore della Matrix, che raccoglie e trascrive i sogni, è autorizzato a narrare questo filo rosso e a leggere cosa quei sogni ci stanno trasmettendo. Si mette in luce come sogni differenti possano avere punti in comune. Accade, a volte, che un partecipante, ascoltando il sogno raccontato da una tra le persone presenti, pensi che avrebbe potuto sognarlo lui stesso e trovi inedite possibilità di identificazione. Gordon dice: "riconoscere che un sogno raccontato da un altro partecipante potrebbe essere stato sognato da me". Un aspetto del lavoro, che caratterizza fortemente la Social Dreaming, è la ricerca degli elementi sociali che emergono nei sogni. Nelle matrici di Social Dreaming ci si ritrova immersi in un'atmosfera onirica. In questo contesto è come se i sogni venissero sognati una seconda volta. Il conduttore deve facilitare i partecipanti nel raggiungimento del compito primario, la condivisione sociale dei

sogni, garantendo che le regole del setting siano rispettate. Durante le prime matrici, potrebbe essere necessario chiarire ai partecipanti come funziona la matrice a cui parteciperanno. Il primo sogno è molto importante poiché i successivi deriveranno da quella prima configurazione a cui ogni membro reagirà. È necessario che il gruppo si cali nell'inconscio della matrice, nell'utero, nella matrice stessa per poter attivamente farne parte. Talvolta il conduttore può anche chiedere in generale ai partecipanti di fornire associazioni riguardo ad una determinata immagine o parola comparsa in un sogno oppure può sollecitare un singolo partecipante ad aggiungere qualche associazione ad un sogno che ha raccontato. Naturalmente, esistono caratteristiche di "stile", che variano da conduttore a conduttore. G.W. Lawrence (2003).

IL SETTING

Le matrici di Social Dreaming classiche di Lawrence durano solitamente un'ora e mezzo ma in alcuni casi possono durare un'ora o 75 minuti. Ciascuna fa parte di un ciclo che può essere breve oppure più lungo (es. ogni mattina per quattro volte). È consigliabile evitare un'unica seduta poiché lo sviluppo del processo è un aspetto importante del metodo. Tale sviluppo riguarda sia la capacità dei partecipanti di funzionare come gruppo, di essere quindi coesi, sia i sogni stessi grazie alla conoscenza del proprio inconscio. I sogni, infatti, si collegano tra loro, rispondendo ai sogni raccontati nelle precedenti matrici. È come se, col procedere delle matrici di Social Dreaming, si creasse progressivamente un "contenitore attivo", che tende a modificare il "contenuto" facendo emergere nuovi sogni e nuovi pensieri. Il piano di lavoro che viene adottato solitamente è compatto: da tre a cinque matrici, divise in due o tre giorni e dunque intervallate da una o due notti. In queste notti, compaiono nuovi sogni, che hanno regolarmente riferimento con la situazione che i partecipanti stanno vivendo. Sono stati impiegati anche altri schemi di lavoro: ad esempio, è stato utilizzato uno schema che prevede lo svolgimento di una matrice settimanale per un periodo di quattro o sei

mesi, oppure uno schema con incontri settimanali e quindicinali, senza una conclusione stabilita a priori. Vi è continuità tra una matrice e le successive, anche se queste sono distanziate tra loro di una o più settimane. Le matrici possono essere condotte da un unico conduttore o da più conduttori. La decisione dipende dalle preferenze personali del conduttore. Un fattore spesso preso in considerazione è quello del numero di persone che compongono il gruppo. Con gruppi particolarmente numerosi è comune che vi siano due/tre conduttori. Più il gruppo è grande meglio si riesce a leggere, ad anticipare qualcosa che sta avvenendo nella collettività anche se il numero di partecipanti suggeriti varia tra le 20 e le 40 persone. È vantaggioso preferire gruppi non troppo numerosi poiché, in gruppi di dimensioni maggiori, alcuni partecipanti possono restare eccessivamente marginali. Il conduttore ed i partecipanti sono seduti sparsi nella stanza, oppure secondo una linea a spirale oppure ancora secondo una disposizione “a fiocco di neve” nelle quali i membri sono seduti di spalle. Lo spazio tra le persone è lasciato vuoto. Nella disposizione “a fiocco di neve”, le sedie sono disposte lungo linee che guardano verso il centro dove sono posizionate le prime sedie disposte a triangolo. Questa sistemazione tende a creare una configurazione che si ripete dal centro fino alla periferia della stanza, in analogia con un fiocco di neve. Si cerca di evitare la disposizione in cerchio per eliminare il contatto visivo diretto tra i partecipanti, come suggerito da Lawrence, il quale ritiene che l'inconscio non sia circolare. Lo scopo di questo tipo di setting (sedie disposte a spirale o a fiocco di neve) è quello di permettere e facilitare una condivisione più libera, spontanea e non condizionata dallo sguardo degli altri. L'assenza di un orientamento comune (verso un centro), già a livello della sistemazione fisica, contribuisce a creare un orientamento psichico meno controllato. Talvolta, però, questa conformazione genera forti resistenze e difficoltà nel parlare. La privazione del controllo visivo, dovuto alla disposizione delle sedie, infatti, può portare ad una marcata regressione. In certi casi, alcuni partecipanti si possono sentire minacciati dal fatto di non avere uno scambio visivo, vivendo questa

condizione come un attacco alla propria identità e conseguentemente anche come un ostacolo alla condivisione di sogni e pensieri. A volte, durante le matrici, può anche succedere che vi sia un'inflazione dei sogni, cioè che ne vengano raccontati tanti in successione e questo può togliere il fiato. C'è quindi il bisogno di intervallare i sogni alle associazioni libere, ai vissuti di realtà. È il conduttore che leggendo l'inconscio collettivo gruppale e sociale si rende conto delle necessità del gruppo stesso e ne dirige le attività.

Un'altra situazione che si può verificare è che, dopo una serie di sogni, il gruppo non ne racconti più poiché scioccato da qualcosa che è stato precedentemente raccontato e non riesce più a ritrovare la dimensione onirica. La Social Dreaming ha il ruolo di rompere schemi, di aprirci al nuovo ma spesso questo è uno shock per i partecipanti. Il lavoro nelle matrici può cominciare in qualsiasi modo: direttamente con la narrazione di un sogno, con un intervento da parte di un partecipante oppure con una domanda diretta al conduttore. Ci può essere, come è anche possibile che non ci sia, un breve discorso introduttivo in cui vengono comunicate alcune informazioni di base. Il conduttore spiega ai partecipanti che sono invitati a condividere i loro sogni, a fare associazioni ai sogni che sono stati raccontati. Gordon Lawrence (2001) inizia ognuna delle matrici con una precisa formula d'apertura: "Il compito principale è associare il più liberamente possibile ai propri sogni e a quelli degli altri, quando questi emergono nella matrice, così da creare legami e trovare connessioni. Chi ha il primo sogno?". Le associazioni possono essere fornite non soltanto ai propri sogni, ma anche ai sogni degli altri partecipanti. I sogni non sono considerati una proprietà privata del sognatore, ma piuttosto qualcosa che è condiviso e comune. Altre poche regole possono far sì che le matrici procedano bene: evitare di rispondere a domande che sono poste direttamente e tenersi lontano dall'ingaggiarsi in una discussione con un'unica persona. Queste indicazioni hanno lo scopo di aprire a tutti l'opportunità di parlare, piuttosto che andare verso un discorso ristretto tra due o pochi.

Lawrence afferma che nella Social Dreaming l'attenzione si rivolge ai sogni ed alle loro connessioni, non ai sognatori ed alle loro relazioni. Non occorre preoccuparsi del singolo sognatore, né delle sue singole angosce. La Social Dreaming Matrix non può essere equiparata ad una psicoterapia anche se contiene un gran numero di fattori terapeutici come la catarsi, l'universalità (il non sentirsi soli con un problema) e i fattori esistenziali in gioco. Infatti, le angosce personali in qualche modo vengono curate attraverso il gruppo. I sogni non vengono messi in rapporto all'infanzia delle persone che li raccontano, né a quella degli altri partecipanti. I sogni non sono utilizzati per evidenziare qualche aspetto psicopatologico delle personalità. I sogni non sono impiegati per portare attenzione sulla vita relazionale personale e privata dei presenti. La Social Dreaming Matrix non ha una finalità o un obiettivo prestabilito. Qualunque fine prefissato distorcerebbe e renderebbe meno efficace il lavoro relativo all'emergere e al collegare tra loro sogni, fantasie e pensieri.

Il compito del conduttore non comprende l'interpretazione né dei contenuti dei sogni, né delle dinamiche individuali o del gruppo. Nell'ambito della Social Dreaming l'interpretazione dei sogni anzi è controproducente. È utile, invece, raccontare e fare raccontare, restituendo a ciascuno la propria voce. Il conduttore di una matrice di Social Dreaming condivide e amplifica i sogni che vengono raccontati proteggendo con il suo intervento ogni partecipante dalle intrusioni, dalle minacce, dalle interpretazioni camuffate da associazioni e dai giudizi degli altri membri del gruppo. La Social dreaming è uno spazio nel quale i sogni non devono essere interpretati, ma accolti e connessi ad altri sogni. È un "sognare sociale" che tutela i diritti degli individui.

CAPITOLO 3 - SOGNI AL TEMPO DEL CORONAVIRUS

3.1 COME LA PANDEMIA HA INFLUENZATO I NOSTRI SOGNI

L'emergenza sanitaria iniziata, ormai, più di due anni fa causata dal Covid-19 ha avuto un forte impatto sia sulla salute fisica di chi contrae il virus ma anche sulla salute psicologica della popolazione, includendo bambini, adolescenti, adulti e anziani, con effetti anche a lungo termine. Questa pandemia ha costretto i governi a varare provvedimenti drastici come il distanziamento sociale, l'utilizzo della mascherina e l'isolamento per contenere e mappare il più possibile l'andamento del virus. Queste decisioni hanno modificando improvvisamente le nostre abitudini quotidiane che prima sembravano quasi scontate e che ora rappresentano un vicino ma lontano passato. L'essere umano, dunque, che per natura è un animale sociale, perde la libertà individuale vedendosi costretto ad abbandonare la socialità e prospettandosi in una nuova realtà lontano dai propri cari in uno stato di incertezza sulla propria salute e sul futuro, creando un senso di forte impotenza di fronte a questa situazione che ci circonda.

In questo periodo di emergenza sanitaria, ci sono numerosi fattori di stress che vanno a rendere ancora più difficile questo periodo di distanziamento sociale. Alcuni studiosi sostengono che quanto più la durata della quarantena sia protratta senza un termine definito, tanto più è possibile che si sviluppino sintomi di disturbo da stress, comportamenti fobici e sentimenti di rabbia. In questi casi di allerta, disagio o ansia la figura dello psicologo è fondamentale e la più adatta per gestire queste tematiche con lo scopo di accompagnare l'individuo ad uno stato psicologico più funzionale e adattivo. In questo modo la persona potrà elaborare le proprie emozioni, preoccupazioni e disagi, al fine di trovare il proprio equilibrio psico-fisico.

Esiste anche un'altra variabile a cui forse non è stata prestata abbastanza attenzione, ovvero nel nostro paese già prima della pandemia erano migliaia le persone affette da disturbi d'ansia e depressione. Queste persone già con un equilibrio mentale precario,

adesso si trovano in una situazione di potenziale peggioramento del proprio stato. È quindi fondamentale che gli psicologi offrano il loro aiuto adottando strategie di sostegno più strutturate, per accompagnarli in questo difficile percorso.

La rivista scientifica “The Lancet” ha pubblicato uno studio relativo all’impatto psicologico del Coronavirus. Come prima cosa è necessario conoscere la differenza tra quarantena e isolamento, differenza che viene spiegata dal Centro per il Controllo delle Malattie e la Prevenzione, organismo della sanità pubblica negli Stati Uniti, che definisce l’isolamento come la separazione delle persone contagiate da quelle sane. La quarantena invece consiste nel marginare il raggio d’azione delle persone esposte a malattie contagiose, per poter valutare e monitorare se hanno contratto a loro volta il virus. Lo scopo è quello di limitare l’introduzione della malattia infettiva e l’espandersi dell’agente patogeno. Un’altra misura che può essere adottata, oltre all’isolamento e alla quarantena, è l’autoisolamento volontario che viene attuata appunto volontariamente quando si sospetta di essere stati contagiati da persone risultate positive.

Gli studi che sono stati condotti si rivolgevano principalmente sull’impatto psicologico del personale medico sottoposto a quarantena, valutando i potenziali effetti negativi sulla salute mentale e sul benessere psichico. Le misure di quarantena comportano rinunce come la separazione delle persone care, una maggiore esposizione a momenti di noia e la limitazione della propria libertà individuale. Nove giorni dopo la fine della quarantena, i medici riportarono sintomi riconducibili a un disturbo acuto da stress, caratterizzato da incubi, reazioni di ansia ed esplosioni di rabbia, pensieri intrusivi e incapacità di provare emozioni positive. È stato inoltre rilevato che questi sintomi, solo in alcuni casi, si possono osservare anche dopo alcuni anni di distanza dopo il periodo di quarantena.

Di vitale importanza è il ruolo dei fattori stressanti che possono presentarsi nel periodo di quarantena e vanno tenuti in grande

considerazione per poter limitarne gli effetti negativi. Molto comune è la paura di essere infettati o che un membro della famiglia possa contrarre il virus e avere risultati negativi sulla salute, con la costante possibilità di morte. Il persistere di queste preoccupazioni può avere risvolti psicologici anche a lungo termine. Un altro fattore di stress è la noia e la frustrazione che accompagnano i giorni di quarantena, modificando e rivoluzionando completamente la routine giornaliera e la ovvia riduzione di contatti sociali e fisici con altre persone genera un senso di isolamento dal resto del mondo che va pesantemente a inficiare sulla propria salute mentale. Infine, la più grande causa di stress per molte famiglie è quella relativa alla situazione finanziaria: questo periodo di quarantena ha tolto la possibilità a milioni di italiani di lavorare costretti a restare a casa non avendo modo di poter esercitare da casa. Le conseguenze sono davvero drastiche, genitori senza più entrate costretti a sfamare i figli e loro stessi creando un forte disagio e una sofferenza psicologica generale che porta a sintomi depressivi.

I soggetti che risultano maggiormente esposti al rischio di questi fattori psicologici sono quelli che hanno vissuto in prima persona la malattia o che hanno assistito a situazioni di contagio di parenti o familiari che sono venuti successivamente a mancare.

In questo post pandemia è molto comune un fattore che accomuna tante persone, un fattore pericoloso che impatta negativamente sulla nostra salute mentale e maggiormente su quella di chi già in precedenza presentava un qualche disagio o disturbo psicologico. Si tratta del pensiero catastrofico, ovvero la tendenza ad aspettarsi sempre il peggio dalle numerose situazioni o opportunità che la vita ci prospetta davanti. Questi pensieri peggiorano e complicano ulteriormente la realtà che stiamo vivendo.

La pandemia di Covid-19 ha cambiato drasticamente, come abbiamo visto, il nostro modo di vivere andando a condizionare soprattutto la nostra psiche. Nessun aspetto dell'esistenza può sentirsi privo della

sua influenza, nemmeno i sogni. L'attività onirica in questo periodo è stata travolta dalle tematiche inerenti al Coronavirus, portando a un aumento di sogni negativi.

3.2 METODOLOGIA DELL'INDAGINE

La presente tesi si è posta l'obiettivo di valutare, in prima persona, le conseguenze della pandemia di Covid-19 nei sogni, attraverso la somministrazione di un questionario, inviato il 13 Dicembre 2021 agli studenti dell'Università della Valle d'Aosta delle seguenti facoltà: Corso di laurea in Scienze e Tecniche Psicologiche, Corso di laurea in Economia e management e Corso di laurea in Lingue e comunicazione per l'impresa e il turismo. Gli studenti universitari a cui ho somministrato il questionario compongono il mio campione statistico; si definisce campione un sottoinsieme della popolazione di riferimento, ovvero una raccolta finita di elementi estratti dall'intera popolazione.

La popolazione statistica, composta da studenti universitari, indica semplicemente la raccolta di tutti i possibili elementi, detti "unità statistiche", che sono oggetto della ricerca. Per entrare a far parte della popolazione oggetto di studio, le unità statistiche devono avere alcune caratteristiche in comune tra loro. In questo caso è stato semplice, in quanto studiando le conseguenze dell'impatto del Covid-19 sui sogni mi è bastato somministrare il questionario a un numero sufficientemente ampio di popolazione per poter avere un riscontro. Come strumento di pubblicazione e somministrazione del questionario ho chiesto l'autorizzazione alla Segreteria studenti dell'Università della Valle d'Aosta e l'approvazione da parte del Professor Gasseau per quanto riguardava la validità del contenuto del questionario. In data 13 Dicembre 2021, dopo il via libera, ho somministrato il questionario tramite la mail universitaria destinata agli studenti di più corsi. Nel giro di pochi giorni ho ricevuto molti riscontri, fino ad arrivare a sessantacinque risposte totali superando le mie previsioni.

La costruzione della base empirica di questa indagine può essere definita come il reperimento di informazioni utili allo svolgimento della ricerca stessa. Queste informazioni utili allo studio possono riguardare osservazioni compiute in uno stesso lasso di tempo, considerate sincroniche, oppure sugli stessi elementi o individui, ma in occasioni temporali diverse, definite diacroniche. Nel primo caso le informazioni e la ricerca vengono detti di tipo simultaneo o sezionale, mentre nel secondo caso si parla di informazioni in serie temporale o di studi longitudinali. La presente indagine si è basata esclusivamente sul primo tipo di analisi, gli studi simultanei, tralasciando completamente i problemi e i modelli di analisi inerenti al secondo tipo. Questa decisione in quanto l'interesse dello studio non è rivolto a valutare la variazione degli individui nel tempo ma solamente i sogni coinvolti dalla pandemia in questi ultimi anni. In questo caso le proprietà degli individui che sono l'oggetto di studio della mia ricerca non sono direttamente osservabili e i risultati di tale operazione vengono definiti variabili latenti.

Il questionario strutturato, che ho adottato, è uno dei mezzi più diffusi per costruire la base empirica, quando si opera in un contesto osservativo. L'attributo "strutturato" ha la funzione di circoscrivere l'attenzione con l'utilizzo di domande chiuse, risposte definite a priori e, nel mio caso, anche domande aperte dove ho dato la possibilità di raccontare dei sogni.

Le domande, che completano il questionario, sono state strutturate con attenzione tenendo conto che più si entrava nello specifico e nel personale tanto più era probabile che le risposte successivamente fornite sarebbero state parziali, evasive e false per scelta deliberata. Inoltre, un ulteriore aspetto di cui ho tenuto conto che poteva comportare pesanti distorsioni nelle risposte è l'ordine di presentazione delle domande. Elenchi più o meno lunghi di domande tutte orientate nella medesima direzione potevano indurre a risposte

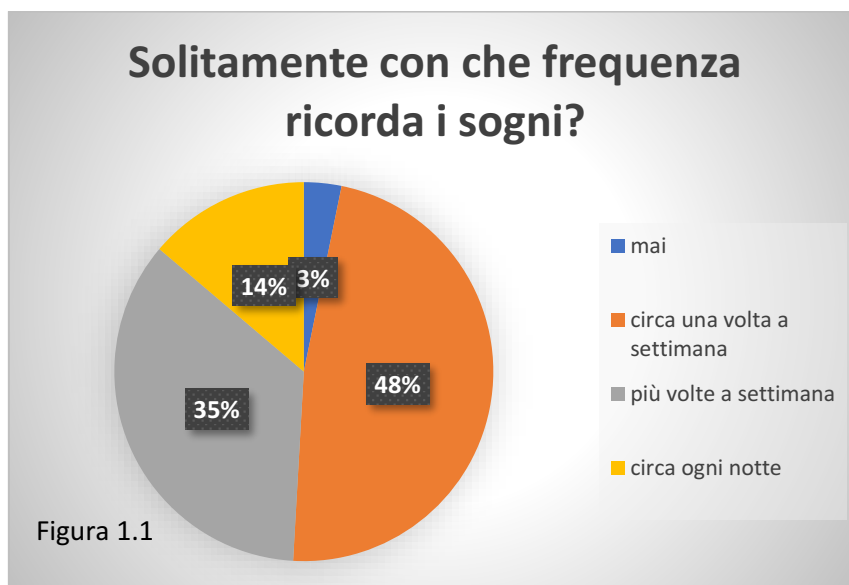
“meccaniche”, ovvero sempre positive o negative. Questo fenomeno di distorsione viene definito “response set”; per evitarlo ho deciso di ridurre il più possibile il numero di domande e alternare domande chiuse con quelle aperte per dare modo di esplicitare e raccontare esperienze di sogni così da poter lasciare un contributo maggiore al questionario ed entrare più nel dettaglio.

I limiti che hanno contraddistinto l’indagine con l’utilizzo di un questionario postale sono stati diversi. Come primo elemento possiamo osservare l’esiguità del campione, sessantacinque risposte totali, un numero sufficientemente grande ma che non può essere ben rappresentativo considerando che la popolazione totale è quella coinvolta dalla situazione Covid-19, quindi parliamo della maggior parte della popolazione mondiale. Quindi possiamo definire come il più grande limite di questa ricerca la poca rappresentatività del campione; più grande è il campione e maggiore sarà la sua valenza statistica e minore la probabilità che i risultati siano stati ottenuti per pure coincidenza. Un altro limite della somministrazione di un questionario per via postale è l’impossibilità di indentificare il rispondente e quindi l’impossibilità di specificare quelle che sono le sue risposte che possono andare a strutturare ulteriormente la ricerca. I tempi di raccolta dei dati sono molto lunghi, i rispondenti non hanno un tempo determinato entro cui compilare il questionario portando a tempi di attesa necessariamente lunghi per dare modo a più persone possibili di compilare il questionario. La somministrazione è avvenuta tramite l’utilizzo dell’indirizzo email dell’Università di conseguenza è possibile che molti utenti non abbiano letto la mail contenente il questionario a causa di un accumulo di esse che spesso contraddistingue uno studente universitario.

3.3 ANALISI DEI DATI

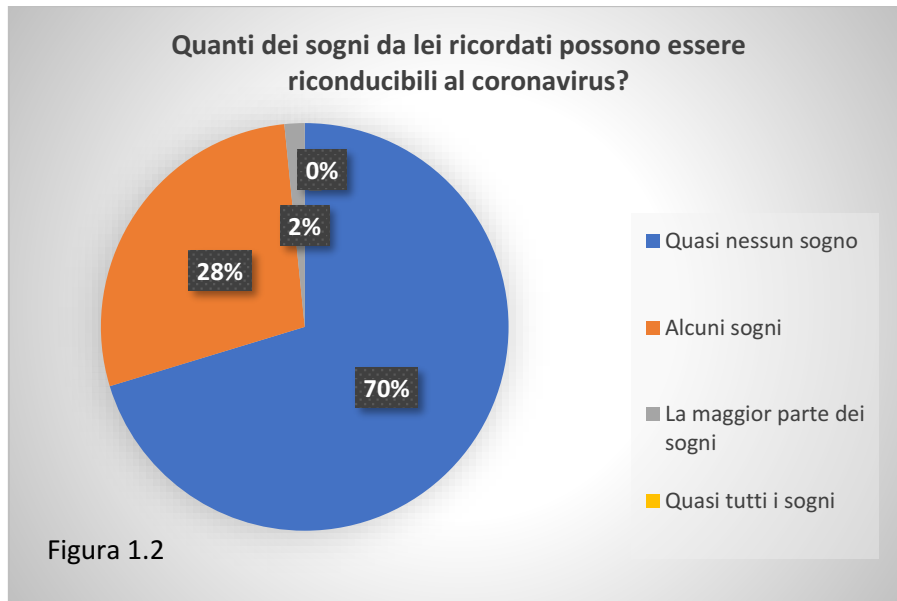
I risultati ottenuti dalla ricerca hanno dato luogo a interessanti osservazioni sul coinvolgimento del Covid-19 nell’attività onirica.

Il 48% dei rispondenti al questionario alla domanda: “Solitamente con che frequenza ricorda i sogni?” (vedi Figura 1.1) sostengono di ricordare i sogni circa una volta a settimana, il 35% più volte a settimana ricordano i sogni fatti durante la notte, il 14% rammenta i sogni circa ogni notte, mentre solo il 3% non ricorda alcun sogno.



L’immagazzinamento di un sogno nella memoria a lungo termine dipende dall’aumentata frequenza di precise oscillazioni di onde lente, denominate onde theta, le quali si presentano durante la quinta e ultima fase del ciclo del sonno, la fase REM. Diversi risultati, inoltre, supportano l’idea, secondo la quale, i sogni possano avere un ruolo importante nella memoria emotiva e nei processi di regolazione emotiva, ovvero una serie di strategie e comportamenti messi in atto dall’individuo, per regolare l’emozione provata in un dato momento. Per cui si potrebbe ipotizzare che un’esperienza intensa emotivamente come gli effetti causati della pandemia, dovrebbe avere un impatto diretto sull’attività onirica.

Nella prima domanda del questionario il 28% dei rispondenti (vedi Figura 1.2) ha riportato che alcuni sogni fatti avevano come tema centrale il Coronavirus, mentre il 70% dichiara di non aver avuto quasi nessun sogno riconducibile al virus. Il 2% di essi, infine, riportano che la maggior parte del contenuto onirico è inerente al Covid-19.



È evidente che il Coronavirus abbia influenzato alcuni di noi non soltanto nella vita di tutti i giorni ma anche l'attività psichica coinvolgendo come prima cosa i sogni.

Nel questionario ho dato la possibilità, tramite domande aperte, di raccontare a parole dei sogni attinenti a tutto ciò che fosse riconducibile alla pandemia di Covid-19. Nella seconda domanda ho raccolto molti sogni e quasi in tutti presentavano tematiche inerenti al distanziamento e isolamento sociale, l'utilizzo o meno delle mascherine e la paura di contrarre il virus o infettare gli altri. Un sogno relativo all'isolamento sociale è il seguente: "Mi ritrovo in una spiaggia di un mare nordico, tramonto, orizzonte dai colori cupi e senza nuvole, senza uccelli. Il sole non si vede, ma la sua presenza si intuisce perché si intravede la sua luce... non c'è niente in cielo, solo colori e la luce debole dei raggi del sole. Nell'acqua del mare, limpidissima e fredda, non ci sono pesci, non c'è vita. Non ci sono le onde o il classico movimento della risacca. Ci sono soltanto io e nient'altro, io e nessun altro. Resto così, a guardarmi intorno senza nessuno scopo in particolare, se non guardare". Questo sogno fa riflettere come il distanziamento e l'isolamento sociale abbia influenzato le nostre vite cosce e inconscie generando un senso di abbandono e di impotenza di fronte alla situazione tanto che possiamo solo guardare come nel sogno.

Un sogno riguardante il tema delle mascherine è il seguente: “Ho sognato di salire su un pullman senza la mascherina e gli altri passeggeri parlottavano tra di loro e mi guardavano male. Mi ha assalito un senso di disagio”. In questo sogno si presenta il collettivo, la società, che di fronte a un mancato adempimento delle regole di contenimento del Coronavirus, crea una divisione e un senso di colpa e di angoscia da parte del trasgressore.

Infine, ho potuto notare che tra i tanti sogni riportati alcuni trattano la tematica della morte causata dal virus, ad esempio il seguente sogno: “Ho sognato che i miei nonni, a causa di un'infezione da covid, mancassero. La causa era stata colpa mia perché per egoismo personale e desiderio di vederli, non ho aspettato qualche mese in più. Avevo abbracciato i miei nonni con la mascherina e le mani igienizzate, ma il covid era passato dai vestiti”. In questo caso il senso di colpa è riferito all’aver trasmesso il virus ai nonni, una paura molto comune che ormai da due anni ci tormenta e che ci costringe a vedere i propri cari, specialmente quelli più anziani, con tutte le precauzioni possibili, con la consapevolezza che però potrebbero non bastare.

Nella quarta domanda “Secondo lei, da quando è iniziato questo periodo di restrizioni e paura di essere contagiati, i suoi incubi sono aumentati rispetto a prima?” (vedi Figura 1.3), il 60% dei rispondenti dichiara che il numero di incubi è uguale al periodo pre-pandemico, il 20% riferisce un leggero aumento rispetto al periodo precedente, nel 12% abbiamo un considerevole aumento di incubi dall’inizio della pandemia e infine l’8% dichiara di avere meno incubi in questo periodo. In questo caso mi sarei aspettato una percentuale maggiore di rispondenti con un aumento di incubi nel periodo pandemico; invece, abbiamo un totale di 32% che riferisce un aumento, considerevole o meno.

Secondo lei da quando è iniziato questo periodo di restrizioni e paura di essere contagiati, i suoi incubi sono aumentati rispetto a prima?

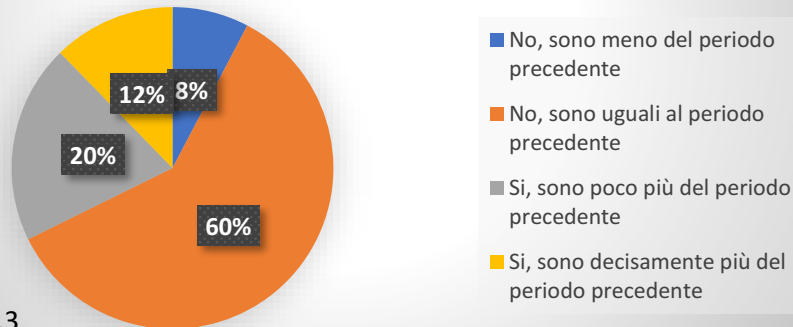


Figura 1.3

Nella parte conclusiva del questionario ho trattato il tema dei sogni ricorrenti, utilizzando domande aperte per racconti di tematiche ricorrenti nell'attività onirica durante il periodo del lockdown. Gli argomenti ricorrenti più frequenti nelle risposte sono sogni ambientati in casa come, ad esempio, il seguente sogno: "In generale erano ambientati in casa, difficilmente all'esterno e solitamente c'era la mia famiglia o al massimo qualche amico stretto"; e sogni più individuali, come viene riportato nel successivo sogno: "I sogni mi sembrano più intimi e meno popolati, meno caotici o variegati. Quasi come se fossero dei dipinti o degli scatti fotografici".

3.4 DISCUSSIONE DEI RISULTATI

L'indagine condotta consente di trarre importanti conclusioni sull'incidenza del Coronavirus sui sogni. Abbiamo potuto notare come le norme vagliate dal governo per emarginare e tracciare il Coronavirus abbia portato a un drastico e immediato cambiamento delle nostre vite. Questi cambiamenti hanno avuto conseguenze negative specialmente sulla nostra psiche e di conseguenza, come riportato dai risultati del questionario, ha influenzato negativamente la

nostra attività onirica. I nostri sogni, oltre ad essere ricordati più spesso in quanto durante il lockdown si dormiva di più, esprimevano grande sofferenza e disagio, proiettando i nostri più grandi timori riguardante il Covid-19.

Attraverso i risultati ottenuti tramite la mia indagine, comunque, è emerso che la maggior parte dei rispondenti, il 70%, non ha avuto sogni inerenti al Coronavirus, a differenza del restante 30%, quando personalmente mi aspettavo una percentuale maggiore di sogni riconducibili al Covid-19. Sono consapevole però che il mio campione non è sufficientemente grande da poter trarre conclusioni accertate, avendo avuto a disposizione 65 risposte; dunque, non abbastanza poiché questa tematica ha coinvolto persone di tutto il mondo.

La mia ipotesi iniziale prima della somministrazione per via telematica era quella di una percentuale maggiore rispetto a quanto ottenuto di soggetti che nel periodo di massima esposizione al Coronavirus hanno sognato tematiche inerenti al virus, alle restrizioni e all'abbandono della vita prima dello scoppio della pandemia. I risultati ottenuti non hanno soddisfatto e confermato la mia ipotesi iniziale e considerando che il questionario è stato somministrato il 13 Dicembre 2021, dunque in un momento di massima esposizione del Coronavirus. Nonostante ciò, è possibile osservare come l'attività onirica di alcuni dei rispondenti sia stata influenzata negativamente dall'impatto del Coronavirus ed è stato rilevato anche un leggero aumento di insorgenze di incubi dal periodo pandemico, il 32% dei soggetti ha infatti riscontrato un aumento di brutti sogni.

CONCLUSIONI

L'obiettivo di questa tesi di laurea triennale è stato proporre un quadro generale del sogno: la sua struttura, in quale stadio del sonno compare maggiormente e alcune teorie psicoanalitiche. Come obiettivo finale mi sono prefissato di indagare l'influenza del Coronavirus sui sogni, utilizzando un questionario, somministrato agli studenti dell'Università della Valle d'Aosta. La mia ipotesi iniziale, riguardante l'indagine condotta con questionario, non è stata pienamente soddisfatta. Ho ottenuto una proiezione verso i risultati previsti ma non abbastanza allineata a quanto potessi immaginare. Mi ritengo comunque soddisfatto dei risultati ottenuti e della ricerca condotta. Le risposte al questionario hanno mostrato l'esistenza, parziale, di coinvolgimento del Covid-19 nei sogni dei rispondenti, anche se di gran lunga inferiore alle mie aspettative.

L'interpretazione dei sogni ha occupato uno spazio importante nella tesi; come abbiamo visto, è una tecnica resa nota alla fine del XIX secolo da Sigmund Freud, il quale fu il primo a prendere in mano l'argomento in epoca moderna, nella sua opera rivoluzionaria diventando un classico della psicoanalisi. Già nel II secolo d.C. lo scrittore e filosofo greco Artemidoro di Daldis, fu il primo tra tutti ad occuparsi di sogni nel suo manuale di onirocrita. Il suo scopo principale era quello di dimostrare che l'interpretazione dei sogni, come atto puramente conoscitivo, era possibile ma una volta concepito Artemidoro non azzardava consigli su comportamenti futuri sulla base della sua interpretazione onirica.

I Greci ritenevano, invece, che i sogni servissero a prevedere il futuro, contrariamente al pensiero freudiano che li considerava informazioni relative al passato del soggetto in grado di mettere in luce gli strati più profondi e più remoti della psiche. Veniva utilizzata la pratica incubativa, precedentemente adoperata anche dai Sumeri, la quale consisteva nel dormire nei templi di Esculapio allo scopo di sognare; dopodiché i sogni venivano interpretati dai sacerdoti proiettati per la

cura delle malattie o per una guida spirituale dei sognatori. Questa pratica assunse tale rilevanza da diventare una “scienza” chiamata “Onirocritica”, ossia la scienza che interpreta i sogni.

Al contrario, nel mondo romano l'importanza precedentemente attribuita ai sogni e alla loro interpretazione, comincia a diminuire poiché si diffuse la convinzione che i sogni fossero semplici manifestazioni fantasiose, prive di qualunque utilità pratica per il sognatore e per la comunità. Questa credenza si propagò a tal punto che diminuirono gli scritti sui sogni e addirittura l'imperatore Tiberio, il quale regnò dal 14 al 37 d.C., ne vietò la consultazione privata degli interpreti. Il timore era che chi esercitava questo mestiere potesse, in quale modo, manipolare e influenzare le persone portando alla rovina l'impero.

Nel medioevo, invece, i sogni venivano demonizzati oppure elevati al volere divino ed erano visti anche come condensazioni di umori corporei o come visioni del pensiero e della fantasia. La tradizione cristiana considerava i sogni possibili rappresentazioni dello spirito di Dio e della sua benevolenza. Come nell'antica Roma, anche VIII secolo con Papa Gregorio II l'interpretazione dei sogni venne proibita, addirittura chi disobbediva veniva punito con la morte.

Il percorso dell'interpretazione dei sogni nell'arco della storia è stato molto lungo e a volte contraddittorio. Però l'idea che il sogno apra porte che restano chiuse durante la veglia, porte che permettono di varcare un altro mondo, è presente in tutte le culture e in tutti i tempi.

A volte l'interpretazione dei sogni è accolta con benevolenza e altre volte con ostentata indifferenza, però ha sempre il potere di influire, nel bene o nel male, sulla condizione del sognatore, condizione che è fondamentale ai fini della corretta interpretazione stessa. Bisogna inoltre considerare la rilevanza che il fenomeno onirico ha avuto nella storia dell'umanità, il quale ha influenzato i pensieri e intere società, diventando il centro di miti, credenze e studi.

BIBLIOGRAFIA

Bernardini, G. & Gasseau, M. (a cura di) (2011) *“Il Sogno. Dalla Psicologia Analitica allo Psicodramma Junghiano”*. Milano, Franco Angeli s.r.l.

Barnes, S.J. & Pinel, J.P.J. (2018). *“Biopsychology”*. Pearson Education. In Facoetti, A., Ferrara, M., Marangolo, P. & Pizzorusso, T. (a cura di). (2020). *Psicobiologia*. (10th ed.). Milano, Edra.

Blandino, G. & Ivaldi, A, *“Interpretazione del sogno”*, in: Blandino, G. *“Un futuro nel passato. Radici culturali del lavoro psicologico”*. Torino, Antigone (2006), pp.116-145.

Brustia, P.,” *Psicologia dell'io, sogno e interpretazione*”, In: Quagliano, G.P. & Stella S. (a cura di), *“Modelli del sogno”*. Milano, Raffaello Cortona (1994), pp. 81-104.

D’Alfonso, E., *“Lo studio dei sogni in C.G. Jung. Una disamina storica”*, in: *Rivista di Psicologia Analitica*, Vol. 2, N.1, marzo 1971, *“Il sogno”*, pp-26-55.

Freud, S. (1900). *“Die Traumdeutung”*. Leipzig-Wien, Franz Deuticke. Traduzione di: Ravazzolo, A. (2013). *“L’interpretazione dei sogni”*, (20th ed.). Roma, Newton Compton.

Garzonio, M., *“Un sogno lungo cent'anni. Freud, Jung, gli altri un secolo dopo “l’interpretazione dei sogni””*, La biblioteca di Vivarium, Milano (1999).

Gasseau, M., & Gasca, G., *“Lo psicodramma junghiano”*. Torino (1991), Bollati Boringhieri.

Jung, C.G., “*Vom Wesen der Träume*” (1945-1948), trad. It.: “*L’essenza dei sogni*”, in: *La dinamica dell’inconscio – Opere di Jung, C.G.*, Vol. 8, Torino, Boringhieri (1976), pp 301-319.

Jung, C.G., “*The Psychology of Dreams*” (1916-1948), trad. It.: “*Considerazione generali sulla psicologia del sogno*”, in: “*La dinamica dell’inconscio*” – Opere di Jung, C.G., Vol. 8, Torino, Boringhieri (1976), pp 253-299.

Jung, C.G. (Ed.). (1983). “*Man, and his symbols*”. J.G. Ferguson Publishing Company. Traduzione di: Tettucci, R. (2018). “*L’uomo e i suoi simboli*”. (7th Ristampa). Milano, Raffaello Cortina.

Laurence, W.G. (Ed.). (1998). “*Social Dreaming*”. London, Karnac Book Ltd. Traduzione di: Forquet, F. & Paparo, F. (2010). “*Social dreaming: la funzione sociale del sogno*”. Roma, Borla.

Laurence, W.G. (Ed.). (2003). “*Experiences in Social Dreaming*”. London, Karnac Books. Traduzione di: Forquet, F. & Paparo, F. (2004). “*Esperienze nel social dreaming*”. Roma, Borla.

Laurence, W.G. (Ed.). (2005). “*Introduction to Social Dreaming: Transforming Thinking*”. London, Karnac Book Ltd. Edizione italiana a cura di Baglioni L. (2008). “*Introduzione al social dreaming. Trasformare il pensiero*”. Roma, Borla.

Mitchel, S. A. & Black, M.J, (1995). “*Freud and beyond. A History of Modern Psychoanalytic Thought*”. New York, Basic Books. Traduzione di: Rivolta, S. (2019). “*L’esperienza della psicoanalisi: Storia del pensiero psicoanalitico moderno*”. Torino, Bollati Boringhieri.

Tobie, N., (2011), “*La nouvelle interpretation des rêves*”. Odile Jacob. Traduzione di: Morra, N. (2015). “*Una nuova interpretazione dei sogni*” (5th Ristampa). Milano, Raffaello Cortina.

SITOGRAFIA

Beelke, M., Canovaro, P. & Ferrillo, F. (2003). *Il sonno e le sue alterazioni. Caleidoscopio*. (2021), 167: 3-99.

Disponibile in:

https://www.researchgate.net/publication/305308832_Il_sonno_e_le_sue_alterazioni

[10 Marzo 2022]

Benazzi, S., Caprio, M., Feraco, A. & Gorini, S. (2021). *Ritmi circadiani e variabili metaboliche. L'Endocrinologo*, (2021), 22: 533-543.

Disponibile in: <http://doi.org/10.1007/s40619-021-00983-5>

[12 Marzo 2022]

De Blasi, V. (2017). *Introduzione al social Dreaming*.

Disponibile in: <https://vincenzodeblasi.com/2017/05/08/introduzione-al-social-dreaming/>

[15 Dicembre 2021]

Dipalo, F. (2013). *Freud e l'interpretazione dei sogni*.

Disponibile in:

<https://francescodipalo.wordpress.com/2013/03/07/freud-e-linterpretazione-dei-sogni/>

[4 Giugno 2022]

Iorio, I., Parello, S. & Sommanatico, M. (2020). *Sognare ai tempi del covid-19: uno studio quali-quantitativo italiano*.

Disponibile in: <https://psycnet.apa.org/record/2020-71980-002>

[Settembre 2020]

Mazzavillani M. (2022). *Sogni nel Medioevo*

Disponibile in:

<http://guide.supereva.it/sogni/interventi/2008/03/325677.shtml>

[21 Agosto 2022]

Paponetti, L. (2022). *Sonno e sogni: gli effetti del lockdown sull'attività onirica.*

Disponibile in: <https://www.stateofmind.it/2022/02/sogni-lockdown/>

[16 Febbraio 2022]

Picanza, F. (2022). *L'articolo di The Lancet sugli effetti psicologici della quarantena.*

Disponibile in: <https://psiche.santagostino.it/2020/03/23/the-lancet-effetti-psicologici-quarantena>

[21 Agosto 2022]

Piccini, M. (2003). *Gli esploratori dei sogni. Focus: Psicologia.*

Disponibile in: <https://www.focus.it/comportamento/psicologia/gli-esploratori-dei-sogni/>

[9 Marzo 2022]

Sbrescia, V. (2022). *Il sogno e il loro significato nella storia dell'umanità. Dalla divinazione all'interpretazione.*

Disponibile in: <https://www.humantrainer.com/articoli/sogni-significato-storia-umanita.html>

[19 Agosto 2022]

Stopani, E. (2020). *Conseguenze psicologiche del Coronavirus.*

Disponibile in: <https://www.ipsico.it/news/conseguenze-psicologiche-del-coronavirus/>

[22 Luglio 2020]