



Cosa influenza il contenuto dei sogni? Lo svela uno studio italiano

Descrizione

(Adnkronos) Capita di svegliarsi con la sensazione di aver sognato e a volte anche con il ricordo chiaro, il "film" dell'avventura onirica vissuta. Ma cosa influenza il contenuto dei nostri sogni? E perché a volte sembrano vividi e coinvolgenti, mentre altre volte appaiono frammentari o difficili da interpretare? Prova a rispondere a queste domande comuni uno studio condotto da ricercatori italiani, esperti della Scuola Imt Alti Studi Lucca. Il lavoro è pubblicato sulla rivista Communications Psychology e si basa sull'analisi di oltre 3.700 resoconti di esperienze oniriche e di veglia raccolti da 287 partecipanti di età compresa tra i 18 e i 70 anni, e offre nuove prospettive su ciò che determina la trama dei sogni, dimostrando che sia le caratteristiche individuali sia le esperienze di vita condivise giocano un ruolo chiave nel plasmare ciò che accade quando cadiamo fra le braccia di Morfeo.

Nell'arco di 2 settimane, i volontari coinvolti nello studio hanno registrato quotidianamente le proprie esperienze, mentre i ricercatori hanno raccolto informazioni dettagliate sui loro ritmi del sonno, capacità cognitive, tratti della personalità e caratteristiche psicologiche. Utilizzando tecniche avanzate di elaborazione del linguaggio naturale (Nlp), il team è stato in grado di analizzare quantitativamente la struttura semantica dei sogni. I risultati rivelano che il contenuto onirico non è casuale o caotico, ma riflette piuttosto una complessa interazione tra tratti personali, come la tendenza a divagare con la mente, l'interesse per i sogni e la qualità del sonno, ed eventi esterni, tra cui esperienze sociali su larga scala come la pandemia di Covid.

Esaminando le parole utilizzate dai partecipanti per descrivere sia la loro vita quotidiana che i loro sogni, il team ha osservato come la vita di tutti i giorni si trasformi durante il sonno. Anziché limitarsi a riproporre le esperienze della veglia, i sogni sembrano reinterpretarle. Elementi della routine quotidiana, come l'ambiente di lavoro, i contesti sanitari o l'istruzione, non si ripresentano così come sono. Vengono invece riorganizzati in scenari vividi e coinvolgenti, spesso fondendo contesti diversi e spostando la prospettiva in paesaggi sconosciuti. Ciò suggerisce che i sogni non si limitano a riflettere la realtà, ma la rimodellano attivamente, integrando frammenti di esperienze passate con esperienze immaginate o anticipate per creare scenari nuovi, a volte surreali.

Queste trasformazioni variano anche da persona a persona: ad esempio i piÃ¹ inclini al divagare mentale tendevano a descrivere scenari onirici piÃ¹ frammentati e in rapida evoluzione, mentre coloro che credevano fermamente nel valore, nel significato e nell'importanza del sognare in generale e dei propri sogni in particolare sperimentavano contenuti onirici percettivamente piÃ¹ ricchi e coinvolgenti. Le analisi dei dati raccolti durante il lockdown disposto per il Covid-19 dai ricercatori dell'universitÃ Sapienza di Roma, e confrontate con i dati raccolti nei mesi e negli anni successivi dal team della Scuola Imt, hanno mostrato che i sogni durante il lockdown erano caratterizzati da una maggiore intensitÃ emotiva e da riferimenti piÃ¹ frequenti a vincoli e limitazioni, a rispecchiare il piÃ¹ ampio contesto sociale. Questi effetti si sono gradualmente attenuati nel tempo, suggerendo che il contenuto dei sogni si evolve parallelamente all'adattamento psicologico ai principali eventi della vita.

I nostri risultati dimostrano che i sogni non sono solo un riflesso di esperienze passate, ma un processo dinamico plasmato da chi siamo e da ciÃ² che viviamo, afferma Valentina Elce, ricercatrice della Scuola Imt e autrice principale. Combinando grandi quantitÃ di dati con metodi computazionali, siamo stati in grado di scoprire schemi nel contenuto dei sogni che prima erano difficili da individuare.

Lo studio evidenzia inoltre il potenziale dell'intelligenza artificiale nella ricerca sui sogni, dimostrando che i modelli di elaborazione del linguaggio naturale (Nlp) possono cogliere in modo affidabile il significato e la struttura dei resoconti onirici con un'accuratezza paragonabile a quella di valutatori umani indipendenti. CiÃ², concludono gli esperti, apre nuove possibilitÃ per lo studio della coscienza, della memoria e della salute mentale in modo scalabile e riproducibile.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Aprile 29, 2026

Autore

redazione