

Somer E, Otgaar H. Exploring the nexus between childhood adversities, trauma-related fantasy and memory in maladaptive daydreaming. *Acta Psychol (Amst)*. 2024 Jul;247:104301. doi: 10.1016/j.actpsy.2024.104301. Epub 2024 May 10. PMID: 38733744.

Nell'attuale studio qualitativo, abbiamo esaminato la natura e la portata dei temi traumatici legati al sogno ad occhi aperti tra individui con sogni maladattivi (Maladaptive Daydreaming).

Quarantuno partecipanti sono stati intervistati in merito alle connessioni tra le loro fantasie traumatiche e le avversità della vita reale. I partecipanti erano tra i 18 e i 62 anni, con una maggioranza tra i 20 e i 30 anni, 11 di genere maschile, quasi tutti erano 'single' e di buon livello come titolo di studio e situazione lavorativa, provenienti dai cinque continenti. Nello specifico, abbiamo valutato come questi individui percepissero la relazione tra i loro scenari traumatici legati al sogno ad occhi aperti e le avversità della vita reale che potrebbero aver subito. A tal fine, ai soggetti sono state poste domande durante un'intervista riguardanti 1) l'occorrenza di traumi durante l'infanzia, 2) se avessero mai fantasticato su traumi, 3) se avessero notato una qualche connessione tra i loro sogni ad occhi aperti legati al trauma ed esperienze autentiche, e 4) se avessero mai avuto difficoltà a distinguere se un ricordo traumatico avesse avuto origine da un sogno ad occhi aperti o da un evento reale.

Molti intervistati (56%) hanno descritto eventi traumatici passati legati a contesti familiari stressanti, isolamento sociale, trascuratezza emotiva e fisica, abusi, assistere a violenze, abusi sessuali e, più frequentemente, bullismo. Questi dati mostrano che il trauma potrebbe essere un importante antecedente della MD. Analogamente, una leggera maggioranza degli intervistati (51%) ha anche osservato che i traumi infantili a volte si riflettono nei contenuti delle loro fantasticherie. Nello specifico, abbiamo trovato esempi di fantasticherie su esperienze traumatiche negative e sulla creazione di versioni corrette del trauma vissuto. Quest'ultimo aspetto è particolarmente degno di nota in quanto suggerisce che durante la M, le avversità infantili vengono riscritte, il che potrebbe aiutare ad affrontare il trauma. Ciò potrebbe indicare che, almeno per alcuni individui, la MD può essere considerata una forma specifica di meccanismo di coping. Questi sogni ad occhi aperti sul trauma potrebbero essere visti come un tentativo (inconscio) di cercare empowerment e convalida che potrebbero essere stati assenti durante il dolore infantile.

E' anche evidente è il fatto che gli intervistati valutano acutamente il carattere immaginario dei loro sogni ad occhi aperti sul trauma e non sembrano confonderli con le loro esperienze reali. La maggior parte degli intervistati ha affermato con fermezza la propria capacità di identificare contenuti immaginari, affermando di non aver fatto confusione tra tali fantasie ed esperienze reali. Ciò suggerisce che la maggior parte riesce a distinguere facilmente le simulazioni fantastiche di avversità dagli eventi passati codificati nella memoria autobiografica. La creazione di versioni corrette del trauma vissuto consente alle fantasie compensatorie di mitigare le esperienze infantili immaginativamente avverse. In sostanza, questi sogni ad occhi aperti sul trauma rivelano un tentativo (inconscio) di rimediare all'impotenza, all'auto-colpevolizzazione e alla negazione dell'empatia intrinseca al trauma. La MD può generare fantasie di redenzione per correggere psicologicamente esperienze infantili angoscianti e negative. La MD consente la costruzione di un'esistenza inconscia parallela che riscatta eventi reali debilitanti. In definitiva, la fantasia non è una mera via di fuga, ma piuttosto un regno alternativo per riparare intimamente le ferite non risarcite del passato.

Quest'ultima scoperta rispecchia anche un'altra osservazione del nostro studio. La maggior parte degli intervistati non ha confuso le proprie fantasie immersive con un ricordo traumatico basato su un'esperienza autentica. Pertanto, sebbene esistano ricerche che dimostrano come l'atto dell'immaginazione possa catalizzare la formazione di falsi ricordi (Mazzoni & Memon, 2003), i nostri dati qualitativi non corrispondono a questi risultati. Una possibile spiegazione è che le versioni corrette nei loro sogni ad occhi aperti fungessero da indicatori distintivi che riducevano il rischio di confusione con la fonte. La distinzione può agire come un'euristica metacognitiva che riduce la formazione di falsi ricordi (Dodson & Schacter, 2001).

In conclusione, questo studio ha rilevato che una parte significativa di individui con MD ha riferito di aver subito traumi pregressi, e alcuni hanno incorporato tali esperienze angoscianti come temi

all'interno dei loro contenuti immaginari. In particolare, i partecipanti hanno indicato che i loro sogni ad occhi aperti spesso raffiguravano eventi traumatici in modo corretto o positivo rispetto a come l'avversità si era originariamente verificata. Inoltre, la maggior parte degli intervistati ha affermato di non confondere gli scenari traumatici derivanti dai loro sogni ad occhi aperti disadattivi con autentiche esperienze personali passate, suggerendo un'integrità del test di realtà e quindi un rischio ridotto di falsi ricordi. Nel loro insieme, questi risultati qualitativi forniscono una prova iniziale di una complessa relazione tra elaborazione del trauma, regolazione emotiva e fantasia immersiva in coloro che lottano con schemi di sogni ad occhi aperti dirompenti ed eccessivi. Ulteriori ricerche che sfruttano modelli più controllati contribuiranno a corroborare e ad approfondire queste associazioni. Nel complesso, questo studio fornisce nuovi dati che offrono spunti di riflessione sulla complessa interazione tra trauma, memoria e sogni ad occhi aperti.

Parole chiave: Abuso infantile; Falsi ricordi; Fantasticare maladattivo; Trauma.