

TECNICHE DI INDUZIONE DEL SOGNO LUCIDO

Indice:

Chi "ci" sogna? Il sogno lucido di Monsieur La Sceve

I. Fenomenologia, coscienza e paradossi

II. Tecniche di induzione e aspetti cognitivi dei sogni lucidi

1. Induzione di sogni lucidi

- 1.1 Tecnica di induzione mnemonica
- 1.2 Tecnica di riflessione
- 1.3 Tecnica di intenzione e decisione
- 1.4 Tecnica di autosuggestione
- 1.5 Tecnica combinata
- 1.6 Tecnica dell'immagine
- 1.7 Tecnica del corpo e del doppio corpo. Le esperienze extracorporee
- 1.8 Tecnica dell'immagine corporea
- 1.9 Tecnica del punto-ego

2. Caratteristiche cognitive dei sogni lucidi

III. Controllo e manipolazione dei sogni lucidi

1. Controllo e intervento sul contenuto dei sogni lucidi

2. Tecniche per la manipolazione dei sogni lucidi

- 2.1 Manipolazione per mezzo delle aspettative di lucidità
- 2.2 Manipolazione attraverso lo stato emozionale
- 2.3 Manipolazione per mezzo dello sguardo
- 2.4 Manipolazione attraverso i mezzi di espressione verbale
- 2.5 Manipolazione assistita dai personaggi del sogno

3. Limiti della manipolazione e possibilità applicative

Dialogo tra un miscredente e un sognatore

Note



Chi "ci" sogna? Il sogno lucido di Monsieur La Sceve

*«Notte molto calma.
Tu vivi sempre nei miei sogni.
Stanotte volavamo via insieme.
Ti tiravo tenendoti per la mano sinistra.
D'improvviso, hai lasciato la mia mano
e sei volata altissima in aria.*

*Un sogno assai diverso da tutti
quelli che ho fatto finora...
Fino a stanotte, durante
tutti i miei sogni di volo,
ero convinto di essere sveglio
e mi stupivo di quanto fosse facile volare.*

*Durante il sogno di stanotte,
ero al contrario sicuro
che stavo sognando,
e assistevo al nostro volo
e alla tua fuga in aria
da spettatore meravigliato.*

*D'improvviso, un'ondata
più forte delle altre mi ha costretto a sorreggermi alla cuccetta,
e il sogno è svanito.*

*perché questa
nuova classe di sogni?».¹*

[Dall'ultima lettera di *Hugues La Sceve*, inviata tramite il *Conte di Lesseps* a *Beatrix Monthieu* dalla fregata "Boussole", in navigazione nell'arcipelago delle isole Sakishima, Aprile 1787]

Non si sa se il gentiluomo *Hugues La Sceve*, medico militare, naturalista, viaggiatore e "onirologo" per vocazione e diletto sia mai esistito in quel di Bouligneux - nella Dombes lionese - o sia piuttosto il frutto di una brillante invenzione letteraria di *Michel Jouvét*.

Ma lo stralcio dell'ultima lettera di monsieur La Sceve alla sua amante descrive con esattezza ciò che a noi interessa maggiormente e che oggi, grazie a una fortunata espressione dello psichiatra olandese *Frederik Willems Van Eeden*, chiameremmo "sogno lucido".

Ma che cos'è un sogno lucido?

Conosciuto fin dall'antichità e indicato dai maestri di varie tradizioni mistiche ed esoteriche - quali il sufismo e il buddismo tibetano - come una pratica di iniziazione alla conoscenza, il fenomeno del sogno lucido transitò nella consapevolezza e nella conoscenza occidentale più recente attraverso i lavori pionieristici del marchese *d'Hervey De Saint-Denis* e dello stesso Van Eeden, fino a ottenere, negli ultimi vent'anni, un posto privilegiato nelle ricerche sulla Neurofisiologia degli stati di coscienza grazie ai lavori iniziati da *Stephen LaBerge* e dal suo gruppo dell'Università di Stanford.

Il sogno lucido è un "**sogno cosciente**", ossia un sogno **vissuto con** l'affascinante particolarità, piuttosto rara e fugace come evento spontaneo, della **consapevolezza**.

Si è cioè consapevoli di stare sognando.

Com'è immaginabile, il sogno lucido, per le sue caratteristiche, si presenta non solo come un promettente **strumento di comprensione fenomenologica** del fenomeno onirico nella sua generalità e come un modo costruttivo e creativo di vivere una propria personale dimensione mentale, ma anche come un'occasione particolarmente adatta alla **sperimentazione terapeutica**, alla quale offre spunti di un certo interesse.

Ma per rispondere più esattamente alla domanda su che cos'è un sogno lucido bisogna anzitutto sapere cos'è un sogno. I sogni costituiscono gli esiti rappresentazionali mentali di particolari **stimolazioni bioelettochimiche endogene sottocorticali** - in particolare i potenziali ponto-genicolo occipitali - che, a partire dal tronco encefalico, coinvolgono: **la corteccia visiva e i depositi mnestici** delle aree associative ed elaborative da cui viene tratto il materiale rappresentato.

Questo processo avviene per lo più in una fase del sonno detta **REM** in cui, in concomitanza con una tipica **risposta oculomotrice** (i cosiddetti movimenti oculari rapidi, da cui *Rapid Eye Movement*), vi è, in virtù della natura stessa del processo, una particolare attivazione corticale con tracciato elettroencefalografico simile a quello della veglia, un **aumento generale dell'attività metabolica del cervello**, un'inibizione attiva del tono muscolare (che di fatto, e per fortuna, impedisce la partecipazione muscolare e corporea all'evento onirico) e una paradossale disattivazione temporanea del meccanismo omeotermico.

Quale sia la finalità di questa fase del sonno in cui vengono prodotti la maggior parte dei sogni - una quantità di gran lunga superiore a quella dei sogni che riusciamo a ricordare al risveglio - non è dato saperlo con certezza.

Le ipotesi più accreditate, come quella di *Michel Jouvet*, dicono che essa sia il residuo di un momento **necessario al processamento** ricorrente di informazioni filogeneticamente rilevanti - come quelle sensoriali e motorie - destinate, a partire dall'evoluzione dei mammiferi, all'adattamento e alle strategie di sopravvivenza; informazioni che nella specie umana, in particolare, nel corso del tempo hanno subito una sostanziale "complessificazione" in rapporto alla sorprendente evoluzione del cervello.

Il sonno REM-sogno ha nell'essere umano molto probabilmente un ruolo nell'**attivazione** e nel **mantenimento** dei circuiti neurali delle memorie e nell'elaborazione, perciò di tutte **le informazioni in rapporto alle stimolazioni della vita di veglia**.

In effetti c'è da chiedersi come una massa organica piuttosto piccola come il cervello riesca a contenere così tanta informazione.

Una risposta affascinante viene dal Neurofisiologo *Karl Pribram* secondo il quale il cervello agisce come una macchina olografica che decodifica il "campo di frequenze" energetiche costitutivo, in ultima analisi, della struttura della materia e della realtà percepibile, ricodificandolo all'interno della rete neurale secondo modelli di interferenza; proprio come gli ologrammi creati dal laser, che ricostruiscono l'immagine dell'oggetto trasferendovi, secondo un ordine frattale, un'enorme quantità di informazione.

La teoria olografica trova una spiegazione piuttosto semplice anche per il sogno lucido, che altro non sarebbe che un **ologramma onirico** il quale contiene al suo interno il punto di vista dell'osservatore.

Fenomenologicamente il sogno lucido è proprio questo: un'**esperienza sensoriale** - per lo più visiva - **in cui si è contenuti e si sa di esserlo**, come nella veglia.

Per questa ragione intrinseca viene in un certo senso a cadere la sensazione di una soluzione di continuità tra la veglia e il sonno, tra l'esperienza mentale e la percezione dello stato di veglia e l'esperienza onirica, tra due mondi considerati incompatibili in mezzo ai quali comunemente si interpone la *frattura del risveglio*, la quale sembrerebbe richiedere necessariamente un lavoro *ricucitura*, ovvero di **traduzione**, di collegamento e di **interpretazione**.

I risultati delle ricerche sul sogno lucido - insieme alle acquisizioni più recenti della Neurofisiologia degli stati di coscienza, entro le quali questi risultati vanno peraltro contestualizzati - suggeriscono almeno un critico ripensamento dell'ermeneutica, in generale, del sogno.

Non tanto delle finalità che questa si propone, e che sono giustamente collocabili entro un progetto psicologico di comprensione delle esperienze e dei vissuti del singolo individuo, quanto piuttosto della convinzione che sia un fatto dovuto e della consuetudine nell'applicarla, in rapporto ai contenuti figurali e iconici attraverso i quali i sogni si manifestano, secondo modalità tradizionalmente piuttosto rigide.

Per tale motivo, in questo breve lavoro redatto sulla base di uno precedente, ho cercato di indugiare il meno possibile su questioni riguardanti l'interpretazione dei sogni².

È vero infatti che chi ha la fortuna di vivere lucidamente in modo spontaneo i propri sogni non si pone particolari domande su un loro presunto "significato", ma si immerge nella qualità e nella vicenda emotiva che li accompagna e che determina la cifra e la misura innanzitutto del loro essere esperienza e solo secondariamente della loro possibile utilità in termini interpretativi ed epistemici.

In ciò il **sogno lucido** sembra piuttosto essere una produzione che una rappresentazione.

Una produzione vitale e creativa della macchina desiderante dell'inconscio, come avrebbero detto *Gilles Deleuze* e *Félix Guattari* nel loro indimenticabile "*Anti-Edipo*"³.

La **lucidità onirica** - sebbene sia una capacità che sembra essere più un fine che un mezzo (soprattutto se si pensa alle difficoltà connesse al suo apprendimento) - rivela tuttavia risvolti applicativi di un certo rilievo, non come fenomeno da interpretare, lo ripeto, ma come esperienza da vivere.

Su questo versante ho condiviso l'ottimismo di due autori che della lucidità onirica, del suo apprendimento e delle sue implicazioni pratiche e terapeutiche mi sono sembrati i principali fautori: *Stephen La Berge* e *Paul Tholey*, quest'ultimo prematuramente scomparso anni fa (1937-1998).

Non ritengo particolarmente riduttivo l'essermi (ampiamente) riferito soprattutto a loro: le ricerche di questi due Autori, benché non siano le uniche sul sogno lucido, appaiono infatti tra le più significative e complete.

D'altronde questo lavoro - ed è un mio auspicio - è certamente suscettibile fin d'ora di ulteriori ampliamenti e miglioramenti, non solo per ciò che riguarda il carattere di semplice compendio di alcune riflessioni e di alcune ricerche nel campo delle Neuroscienze e della Neurofisiologia degli stati di coscienza, ma anche per ciò che concerne l'approfondimento degli specifici temi e dei contributi sul sogno lucido in esso espressi

Mi scuso per la quantità di note e osservazioni che ho ritenuto di inserire.

I. Fenomenologia, coscienza e paradossi

«Senta dottore - rispose Pereira - mio padre mi ha insegnato che i nostri sogni sono la cosa più privata che abbiamo e che non bisogna rivelarli a nessuno.

Ma lei è qui in cura e io sono il suo medico - replicò il dottor Cardoso - la sua psiche è in rapporto con il suo corpo, e io devo sapere cosa sogna»⁴.

Parlare di sogno lucido - ossia di un sogno sperimentato con la piena consapevolezza di stare sognando, pur nell'effettiva condizione di sonno - può apparire contraddittorio: se si dorme non si è coscienti, se si sogna si dorme, quindi se si sogna non si è coscienti.

Ex vero non sequitur nisi verum.

L'operazione logica è corretta e il ragionamento sembra ineccepibile.

Entrambe le premesse del ragionamento, tuttavia, non sarebbero del tutto vere: la condizione "sogno", nella più ampia accezione, non coinciderebbe esattamente con la condizione "sonno" ma, soprattutto, la condizione "sonno" non escluderebbe completamente la condizione "coscienza", nel significato che attribuiamo a questo termine in riferimento alla vita di veglia.

Può accadere infatti che una persona pur dormendo sia cosciente, e pertanto sia cosciente dell'unica cosa di cui può esserlo in quel momento, cioè di sognare, ovvero di dormire.

Stephen LaBerge così presenta il **paradosso**:

«L'eccezione avviene quando ci "svegliamo" entro il nostro sogno senza disturbare né interrompere lo stato sognante, e impariamo a riconoscere che stiamo sognando quando il sogno è ancora in corso. Durante tali sogni lucidi, diventiamo e rimaniamo pienamente consapevoli del fatto di sognare, e quindi del fatto di essere addormentati.

In questo modo siamo, in certo senso, simultaneamente "svegli" e "addormentati"...

I sogni lucidi sono eventi molto rari per la maggior parte di noi.

Per lo più abbiamo sperimentato il sogno lucido almeno una volta nella nostra vita - per alcuni può essere stato solo un rapido bagliore - tuttavia per tutti noi, eccetto pochi, il sogno lucido avviene così di rado da mettere in questione l'utilità di questo stato di coscienza innegabilmente interessante.

Se questa situazione dovesse dimostrarsi non solo usuale, ma anche inalterabile, l'applicazione del sogno lucido su vasta scala rimarrebbe qualcosa d'impossibile.

Se il sogno lucido dovesse rimanere nient'altro che un'insignificante eccezione alla regola generale dell'incoscienza del sogno, i sogni lucidi sarebbero condannati a restare una semplice curiosità d'interesse teorico solo per gli studiosi del sogno e i filosofi»⁵.

Benché possa essere una condizione rara e piuttosto effimera, sembrerebbe dunque che non sia vero che sognando pur essendo addormentati non si possa essere coscienti di sognare. Tuttavia sorge spontaneo un interrogativo.

Si può essere del tutto certi, per esempio, che la condizione in cui i fenomeni onirici non coincidono con quella di sonno non sia in realtà la stessa condizione in cui il sonno non esclude completamente la coscienza?



In tal caso l'eccezione di essere coscienti pur dormendo risulterebbe falsa, poiché non sarebbe vero, o non sarebbe del tutto vero che si dorme. L'effetto allora sarebbe anzitutto quello di essere coscienti non di dormire ma di non dormire, concludendo che i fenomeni onirici non sono strettamente legati all'effettiva condizione di sonno. Inoltre, **il termine coscienza** esige quantomeno delle precisazioni.

Con questo termine - in riferimento alla vita di veglia - vengono generalmente definiti due aspetti⁶:

1. L'**aspetto fenomenico e funzionale** connesso con le esperienze percettivo-sensoriali, con la loro focalizzazione selettiva e con la loro rappresentazione, in un processo continuo che coinvolge le informazioni memorizzate.

Questo aspetto costituisce un'attività cognitiva costruttiva caratterizzata da uno svolgimento sempre attuale e un orientamento definito ed è accompagnata dal vissuto fenomenico di sentirsi come immersi nella realtà sensoriale.

2. L'**esperienza di sé**, nel senso di **consapevolezza soggettiva**.

Il primo (coscienza primaria) implica la presenza obbligata di un "oggetto" di coscienza e la direzione su tale oggetto ("essere coscienti di..."), condizione che, da Brentano in poi, si traduce nella nozione di "intenzionalità" (concetto che alcuni autori anglosassoni traducono con il termine *aboutness*)⁷.

Il secondo, come in un gioco di specchi che tuttavia non risolve ciò che i filosofi chiamano *scotoma cognitivo*, si rivela allorché è la coscienza stessa - intesa nel primo aspetto - a essere "oggetto di coscienza"; oggetto cioè di una attività sovraordinata, di più alto livello (coscienza riflessiva).

Durante la veglia questi aspetti sono praticamente indistinguibili: la consapevolezza di sé è implicita nell'esperienza fenomenica della coscienza primaria⁸ che risulta pertanto "intenzionata", cioè diretta verso un oggetto e, nel contempo, riflessivamente diretta verso se stessa.

Il risultato è quello di essere coscienti non solo dell'oggetto ma "coscienti di essere coscienti di quell'oggetto".

In altre parole questo corrisponde non soltanto all'essere semplicemente presenti alle proprie percezioni e alle proprie sensazioni relative all'oggetto, ma al "sapere" di essere a esse presenti.

Ciò **coinvolge** naturalmente non soltanto funzioni di controllo volontario e di decisione, ma soprattutto **funzioni metacognitive** come quella di valutazione e di giudizio sulla natura e sullo stato di rappresentazione⁹ dell'esperienza stessa, compresa la funzione di esame di realtà¹⁰.

Nel sogno lucido si crea una coscienza molto simile a quella della vita di veglia che abbiamo appena descritto. Sperimentare un sogno coscientemente vuole allora dire essere coscienti dell'*oggetto sogno* nel senso di esserne in completo contatto così come, durante la veglia, si sente di essere in diretto contatto con l'esperienza percettiva e sensoriale (c. primaria) e nello stesso tempo "essere coscienti di essere coscienti dell'oggetto sogno", cioè sapere che ciò che si sta vivendo è un sogno e non è la realtà (c. riflessiva).

È proprio questo aspetto metaprocedurale¹¹ la caratteristica che qualifica nel nostro caso il sogno lucido come tale. E nel modo che segue.



LaBerge sostiene che nel peculiare vissuto fenomenologico del sogno lucido vi siano contemporaneamente **due prospettive**:

1. una coincide con *"l'osservatore onirico"*, un **punto di osservazione impersonale** e non figurato situato **al di fuori del sogno**,
2. mentre l'altra si identifica con *"l'ego onirico"* o *"attore del sogno"*, che rappresenta in **tutti i sogni il se stesso del sognatore**.

L'ego onirico è chiamato più o meno propriamente "coscienza onirica", poiché è dentro il sogno e ne è una sua parte, così come durante la veglia si è dentro l'esperienza sensoriale¹².

Nel sogno lucido, la contemporanea identificazione del sognatore con l'ego onirico e con un punto di osservazione esterno al sogno rappresenta l'emergere di una coscienza riflessiva analoga a quella della veglia, ma con una "doppia localizzazione"¹³.

Questa nuova coscienza è accompagnata da una constatazione di non-realtà del sogno, ovvero dal suo riconoscimento ("questo è un sogno!") e da una deduzione sul fatto che in quel momento si sta dormendo.

«In un sogno vi è di solito un personaggio che il dormiente considera essere se stesso... Questo personaggio onirico è solamente una rappresentazione di noi stessi. Io chiamo questo personaggio "l'attore del sogno" o "l'ego onirico". Il punto di vista dell'ego onirico è quello di un partecipante volente o nolente, apparentemente contenuto in un mondo simile a quello con cui sperimentate la vostra esistenza in questo momento... In altri casi, il sognatore può non essere affatto presente al sogno...

Io chiamo "osservatore onirico" questa proiezione senza corpo.

L'osservatore onirico non è presente nel sogno ma si trova fuori di esso.

Ogni sogno contiene almeno un punto di vista con il quale ci identifichiamo: la parte che stiamo recitando nel teatro del nostro sogno. La natura della parte che recitiamo o scegliamo di recitare nel nostro sogno ci permette di variare i gradi del nostro coinvolgimento che vanno dalla completa partecipazione dell'attore al distacco dell'osservatore.¹⁴

Così la risposta alla domanda "chi è il sognatore lucido?" sembra essere una figura composita, in parte l'ego o attore onirico, e in parte l'osservatore di sogno... Riassumendo, possiamo dire che l'ego onirico è sperimentalmente dentro il sogno e parte di esso, mentre l'osservatore onirico non è né l'una né l'altra cosa. La combinazione di queste due prospettive è caratteristica del sogno lucido e permette al sognatore lucido di essere "nel sogno ma non una parte di esso".

Il sognatore lucido sembra richiedere un equilibrio tra il distacco e la partecipazione...

Secondo la mia esperienza, la partecipazione sembra un fatto essenziale perché avvenga un sogno lucido... In egual tempo un certo grado di distacco sembra necessario per tornare indietro dalla parte dell'ego onirico e dire "tutto questo è un sogno"...

Così il divenire lucidi richiede anche la prospettiva dell'osservatore e il sognatore lucido sembra possedere almeno due distinti livelli di coscienza.

Nei miei sogni lucidi ho trovato talora sconcertante l'emergere di questa doppia coscienza [double consciousness]»¹⁵.

Il risultato onirico, finché non sopraggiunge il risveglio, è costituito sia dalla netta impressione di essere "nel" sogno, in virtù dell'identificazione con l'ego onirico, sia dalla sensazione di esserne al di fuori (osservatore onirico), in un punto imprecisato dal quale vedere o percepire se stessi¹⁶ e assistere alla scena, sorprendendosi nel constatare di stare sognando.

L'identificazione con l'ego onirico viene così destituita del carattere coercitivo che ha nei comuni sogni non lucidi

(dovuto all'impossibilità di controllare o evocare volontariamente le immagini oniriche), acquistando una diversa prospettiva di immedesimazione con la quale è possibile sentirsi protagonisti non coatti del proprio sogno.

Se questo stato, soggiunge LaBerge, viene mantenuto per un tempo ragionevolmente lungo - una durata tale da permettere lo svolgimento di una sequenza di fatti (onirici) - il sogno lucido perde il suo improvviso, confuso e fugace bagliore acquistando spessore e realismo.

La possibilità di azione e di decisione offerta dalla paradossale consapevolezza di poter, pur dormendo, essere "svegli" dentro un vero sogno consente esperienze altrimenti impossibili, una sorta di realtà virtuale naturale.

«La coscienza offre, negli stati di sogno, gli stessi vantaggi che offre durante la vita di veglia; di conseguenza quando ci svegliamo in sogno, siamo in una posizione unica per rispondere creativamente alle situazioni inattese che possiamo incontrare in quello stato. Questo controllo flessibile, caratteristico dei sogni lucidi, ci porta a raggiungere una notevole serie di possibilità...»¹⁷.

La diversa esperienza della coscienza nel sogno non lucido e nel sogno lucido è descritta con efficacia anche da **Michel Jouvet**:

«Ho sognato di volare. Ero sicuro che non stavo sognando. Ero sicuro di essere sveglio ed ero sorpreso di non avere mai tentato prima di volare, tanto era facile... Ho sognato di volare. In quel momento ero sicuro di sognare, ma non mi sono mosso. Ho assistito meravigliato alle mie evoluzioni in volo, senza sapere cosa sarebbe successo. È una sensazione straordinaria. Sono questi i due tipi di coscienza onirica che si possono ottenere risvegliando dei soggetti che stanno sognando. Tutti, perlomeno coloro che ricordano i propri sogni, conservano il ricordo di un sogno di tipo A, il cui archetipo più celebre è il sogno di Chuang-Tzu che sogna di essere una farfalla... La nostra coscienza onirica reagisce come se fosse vigile. Pensiamo che non stiamo sognando¹⁸... I sogni di tipo B sono molto più rari (1-2% dei ricordi dei sogni)¹⁹. Si è convenuto di chiamarli "sogni lucidi"... Il sogno lucido è sicuramente un sogno autentico: alcuni sognatori lucidi sono stati sottoposti a registrazione per tutta la notte con degli elettrodi posti sullo scalpo, sulle orbite oculari e sui muscoli. È possibile, con queste procedure, verificare senza alcuna ambiguità la comparsa dei segni classici del sonno paradossale (che è impossibile da simulare). Prima che si addormenti, si richiede al soggetto di segnalare che sta sognando muovendo per esempio un dito in modo concordato (per esempio 3 volte, 2 volte, 1 volta)²⁰. Questo segnale può essere registrato sul poligrafo. È così che, grazie ai lavori di LaBerge, possediamo qualche registrazione di sogni lucidi in cui appare un segnale concordato».

Il sogno lucido è dunque un sogno autentico.

Come tutti gli altri sogni si sperimenta e si riscontra prevalentemente nella fase REM del sonno. Ciò risponde all'interrogativo posto inizialmente: i fenomeni onirici appaiono peculiari della condizione di sonno (gli altri costituiscono fenomeni oniro-simili che avvengono in condizioni differenti), mentre è la coscienza (coscienza riflessiva) che sembra invece non essere prerogativa esclusiva dello stato di veglia, costituendo in vari gradi un denominatore comune (forse non continuo) tra diversi stati neurofisiologici²².

L'irrompere nel sogno di una coscienza riflessiva quale viene esperita in stato di veglia determina due fatti:



- da un lato modifica in un certo senso il sogno stesso, concorrendo senz'altro alla costruzione di un impianto onirico in parte strutturalmente atipico,
- dall'altro trasforma il rapporto tra sognatore e sogno.

Il sogno lucido diventa così fenomeno a sé stante e nel contempo strumento di esplorazione del mondo onirico in generale.

«Il fatto che i sognatori lucidi sanno di essere addormentati, possono ricordare di compiere azioni previamente concordate e possono inviare segnali al mondo sveglio, rende possibile un approccio interamente nuovo alla ricerca sul sogno. Gli "onironauti" particolarmente addestrati possono condurre ogni genere di compiti sperimentali, funzionando come soggetti sperimentali in stato di sogno»²³.

In questo modo l'equipe di LaBerge ha potuto realizzare una serie di **esperimenti** riguardanti alcune **relazioni tra mondo onirico e realtà fisico-fisiologica**.

I parametri fisiologici dei sognatori lucidi sperimentali sono stati così rilevati attraverso tracciati polisonnografici e incrociati tra loro. **Rilevazioni oggettive** fondamentali come l'elettroencefalogramma (**EEG**), l'elettrooculogramma (**EOG**), l'elettromiogramma (**EMG**), hanno permesso a LaBerge e ad altri ricercatori di stabilire con una certa sicurezza anzitutto che il sogno lucido avviene (prevalentemente) nella fase REM del sonno²⁴, in particolare durante le ultime ore di sonno, quando cioè la fase REM è più lunga²⁵.

In secondo luogo, non meno importante, hanno fornito la prova evidente dell'esistenza stessa del sogno lucido, grazie alle **segnalazioni extraipniche** - con intenzione comunicativa sull'inizio e la fine della lucidità onirica - precedentemente concordate tra sognatore sperimentale e operatori di laboratorio ed effettuate durante il sonno (sequenze di movimenti oculari, evidentemente sotto parziale controllo del sognatore, e particolari contrazioni muscolari, soprattutto della muscolatura distale).

In terzo luogo hanno messo in evidenza, molto probabilmente in relazione al compito stesso di segnalazione extraipnica ma anche a un maggiore aumento delle funzioni cognitive coinvolte, come il passaggio alla lucidità onirica sia contrassegnato da una particolare attivazione fisiologica, rilevabile per esempio nell'aumento di parametri quali la frequenza cardiaca, la frequenza respiratoria, la risposta elettrodermica e naturalmente la densità dei movimenti oculari.

Una prima conclusione sperimentale attendibile sul vissuto onirico concerne il rapporto tra la **durata presunta di un sogno** e la sua **durata reale**: secondo LaBerge²⁶ il tempo onirico sembra non discostarsi molto da quello reale della vita di veglia. I due tempi appaiono proporzionali e un'azione sognata, perciò, avrebbe una durata in ragione della durata dell'azione reale corrispondente.

Questa conclusione contraddice la classica e tuttavia controversa ipotesi di *Alfred Maury*, secondo il quale la durata di un sogno apparirebbe enormemente dilatata rispetto alla sua vera durata.²⁷

A sostegno delle osservazioni sperimentali effettuate con sognatori lucidi, LaBerge avanza a questo proposito una spiegazione, suggerendo che i sogni non possono essere istantanei o di brevissima durata per il semplice motivo che il cervello ha bisogno di tempo per sognarli²⁸, ossia per "rappresentarli" secondo caratteristiche e modalità non così diversamente strutturate rispetto a quelle della coscienza (di veglia) che, secondo il paradigma cognitivo-computazionale, è un sistema che esige un'operatività di tipo seriale²⁹, tale da escludere processi per l'appunto "istantanei".



Un'altra conclusione a cui è giunto LaBerge e la sua équipe riguarda la relazione tra azioni sognate e corrispondenti variazioni fisiologico-muscolari. In altre parole sembra che vi sia una precisa **corrispondenza tra il corpo "sognato" e il corpo fisico**, reale del sognatore³⁰.

In particolare, per quanto riguarda la respirazione, sembra molto probabile che:

«Il controllo volontario dell'immagine mentale del respiro durante il sogno lucido si rifletta in cambiamenti corrispondenti alla nostra effettiva respirazione»³¹.

Tuttavia LaBerge precisa che:

«Questo non significa che ogni variazione nel respiro durante il sonno REM sia correlata al contenuto del sogno. Per esempio, una pausa nel respiro su di un polisonnogramma non implica necessariamente che il sognatore stia trattenendo il respiro nel sogno. Ma se il sognatore lo trattenesse (per esempio se sognasse di immergersi in apnea), dovremmo aspettarci di vedere una pausa del respiro nella registrazione»³².

Quanto detto si presta, sia pure cautamente, a una certa generalizzazione:

«La stessa relazione si presenterebbe probabilmente vera per il camminare, il parlare o qualsiasi altra forma di comportamento se non per il fatto che la maggior parte dei nostri muscoli sono paralizzati durante il sonno REM»³³.

Sempre sulla **corrispondenza tra attività sognate e variazioni fisiologiche**, un ulteriore risultato conseguito dal gruppo di LaBerge riguarda la **sessualità** femminile e maschile.

A questo scopo l'attrezzatura messa a punto dall'équipe (in particolare una speciale sonda vaginale e un estensimetro penieno) ha reso possibile un controllo accurato dei parametri corporei dei sognatori lucidi di entrambi i sessi attraverso 16 canali di dati fisiologici³⁴.

Lo studio dei dati fisiologici e dei resoconti soggettivi dei sognatori lucidi ha dato conto di esiti secondo i quali, in generale *«l'attività sessuale e l'esperienza dell'orgasmo in sogno lucido appare associata a cambiamenti fisiologici che sono molto simili a quelli che avvengono durante le corrispondenti attività in stato di veglia. Un'importante eccezione a questa conclusione è il fatto che solo leggeri aumenti del battito cardiaco hanno accompagnato l'attività sessuale in questi sogni lucidi»³⁵.* (LaBerge S., "Sogni coscienti")

E altresì, se *«...l'impatto di certi comportamenti di sogno sul cervello e sul corpo può essere del tutto equivalente all'impatto prodotto dai comportamenti corrispondenti nella realtà»³⁶* ne segue che il sogno lucido, in particolare, costituisce un fenomeno molto interessante dal punto di vista del rapporto Mente-Corpo, con intuibili ripercussioni sul piano della ricerca clinico-terapeutica.

Gli esperimenti di LaBerge dimostrano che *«...il sogno lucido, e per estensione il sogno in generale, è molto più simile al fatto reale che al fatto semplicemente immaginato»³⁷.*

Il fatto, l'evento o l'oggetto immaginato costituiscono, in stato di veglia, percetti distinguibili (tranne le allucinazioni) da quelli determinati dalle stimolazioni sensoriali.



Il sogno lucido, che si caratterizza per la discernibilità delle immagini oniriche rispetto alla realtà (cosa che non avviene nel sogno non-lucido), non perde tuttavia né consistenza fenomenica né vivacità percettiva e nemmeno realismo, e si presenta pertanto come "il paradosso del sonno paradossale".

Il sognatore lucido, pur essendo consapevole che ciò che visualizza è un sogno - ossia riuscendo a operare una **valutazione di realtà** sulle immagini oniriche **grazie all'intrusione di una coscienza riflessiva** del tutto paragonabile a quella dello stato di veglia - vive il suo sogno con non diminuita vividezza e realistica partecipazione, quando invece questo sogno dovrebbe avere per logica una consistenza più vicina a una situazione semplicemente immaginata.

Per quanto riguarda gli elementi soggettivi del sogno lucido, espressi attraverso il resoconto onirico, una mia intervista condotta su un piccolo campione di sognatori lucidi spontanei e abituali³⁸ ha posto in evidenza - sia pure senza alcuna pretesa scientifica - alcune caratteristiche comuni:

1. **La consapevolezza del sogno** è descritta come un **fenomeno transitorio**, piuttosto **labile e incostante**: il sognatore passa con una certa frequenza da una situazione di lucidità, in cui avverte di essere contemporaneamente dentro il sogno e fuori dal sogno, rendendosi conto che ciò che sperimenta è un sogno e non la realtà³⁹, a una situazione di non-lucidità in cui partecipa al sogno oppure lo "osserva", ma scambiandolo per la realtà.
Secondo alcuni sognatori il mantenimento della lucidità richiederebbe un certo impegno, descritto come analogo a quello per restare svegli quando si ha sonno (per esempio mentre si guida un'auto per evitare pericolosi colpi di sonno), e in rapporto alla capacità di distacco emotivo dalla scena del sogno (vedi nota 11).
2. **La durata dell'azione onirica**, in accordo peraltro con le conclusioni delle ricerche di LaBerge, sembra essere **direttamente proporzionale alla durata della stessa azione** se venisse **effettuata realmente**, mentre il senso del tempo sembra essere in relazione agli spostamenti onirici effettuati (spesso in volo) e alla consequenzialità delle situazioni vissute.
3. **Un livello troppo elevato di coscienza impedisce lo svolgersi naturale del sogno procurando il risveglio del sognatore** o, poco prima del risveglio, deprivando il sogno della sua "oniricità" ("dreamlikeness"), trasformandolo cioè in un sogno descritto come "artificiale", "finto", "di plastica".
4. **L'esperienza della propria immagine** è caratterizzata da una relativa **difficoltà a vedere il proprio volto**. I sognatori vedono se stessi di fronte ma con il loro volto poco definito.
Si vedono spesso da tergo, ossia da un punto situato alle spalle della loro stessa figura.
In altri casi, quando l'identificazione è avvertita come più "interna" all'ego onirico (la figura che rappresenta il sognatore e che può avere le sue stesse caratteristiche), vi è difficoltà anche a vedersi da tergo.
Si è in altre parole nella stessa situazione della cinepresa o della telecamera in soggettiva; tuttavia si avverte la sensazione di essere continuamente osservati e seguiti e contemporaneamente di seguire e osservare (se stessi).
È possibile che questi casi non rappresentino situazioni di lucidità onirica, ma siano **situazioni parziali definite pre-lucide**.
5. Le **emozioni particolarmente spiacevoli vengono evitate**, mentre quelle **particolarmente intense provocherebbero il risveglio**. Vengono invece evocate e costruite situazioni che si accompagnano a una certa eccitazione, descritta come un mix di stupore, tensione, rischio, senso dell'inusualità, piacere



fisico a volte accompagnato da particolari esperienze estetiche, psicocinetiche e multisensoriali. Il tono dell'umore è naturalmente variabile da sognatore a sognatore, mentre sembra abbastanza comune un certo senso di benessere, di appagamento, se non di gioia, che si protrae al risveglio; momento in cui il ricordo del sogno appare persistente e dotato di una notevole chiarezza e precisione di dettagli.

Da questa brevissima indagine, svolta prevalentemente sotto forma di colloqui individuali emerge, sia pure come impressione personale, un altro dato che a posteriori mi è sembrato significativo: il **vivo interesse introspettivo** che nutrono queste persone che si dicono sognatori lucidi frequenti.

Sembrano infatti essere accomunate dalla voglia e dalla curiosità di conoscere e capire se stesse, dall'attenzione verso il proprio mondo psicologico e da alcuni tratti di introversione.

Questo dato può essere associato con la buona capacità di ricordare i sogni (alcune di queste persone tengono anche un diario dei sogni) che in generale mostrano di possedere.

Sulla base degli studi che nei sognatori frequentemente lucidi hanno infatti evidenziato alcune caratteristiche personologiche - quali ad esempio un certo orientamento intrapersonale⁴⁰, un locus of control tipicamente più interno⁴¹ (cui si accompagna una particolare sensibilità all'ansia) e una corrispondentemente maggiore campo-indipendenza⁴² - mi auguro di poter svolgere in futuro una ricerca sulla storia personale e su altri aspetti cognitivi e di personalità di coloro che posseggono *naturaliter* la capacità di vivere coscientemente i propri sogni.

Sono infatti convinto che tale capacità abbia una corrispondenza, un'eco o degli indizi anche nella vita di veglia: nei modi di pensare, costruire e valutare le proprie possibilità, nei modi di percepire e di percepirsi in rapporto all'ambiente fisico e sociale, nei modi infine di vivere e comunicare le proprie emozioni.

Può essere tuttavia un'ipotesi senza alcun fondamento.

Resta il fatto che i sognatori lucidi, contrariamente alla gran parte delle persone che al risveglio neppure ricordano i propri sogni, frequentemente possono durante il sonno estendere per un po' il campo della loro vita cosciente, raggiungendo momenti di vera e propria sperimentazione e integrazione psicologica⁴³ e di profonda comprensione emotiva⁴⁴ grazie alla loro personalissima palestra onirica nella quale compiono, contemporaneamente, processi di identificazione e di distanziamento⁴⁵.

Tecniche di induzione e aspetti cognitivi dei sogni lucidi

*«Senza i sogni,
incolore campo è il mare...».*

(G. Ungaretti)

La difficoltà principale nel riconoscere oggettivamente e con una certa sicurezza il momento del sogno lucido nel suo svolgersi è data dal fatto che occorre un setting sperimentale particolare tale per cui sia possibile verificare le condizioni fisiologiche del sonno del sognatore mentre questi contemporaneamente comunica allo sperimentatore, attraverso segnali extraipnici precedentemente concordati ed evidentemente soggetti a un controllo volontario e quindi cosciente (come dimostrano gli esperimenti di LaBerge), l'inizio del suo sogno.

Il resoconto onirico che il sognatore sperimentale potrà fornire immediatamente al suo risveglio, non sarà per molti aspetti dissimile da quello dei sogni che comunemente si fanno ogni notte; tuttavia la vividezza delle



immagini che risalta nella narrazione, l'abbondanza e la chiarezza dei dettagli, precisi e minuziosi - e soprattutto la descrizione di come si sia sentito consapevole di stare sognando⁴⁶ e in grado, entro certi limiti, di agire a suo piacimento - costituiranno chiare indicazioni, oltre a quelle strumentali, per riconoscere che il suo sogno è stato un sogno lucido.

La conclusione che se ne potrà trarre sarà inequivocabile nella sua paradossalità: il sognatore stava dormendo e stava sognando e tuttavia era cosciente come in stato di veglia; pertanto la narrazione onirica fornita in seguito non può riferirsi, molto probabilmente, che a un sogno lucido.

1. Induzione dei sogni lucidi

Con la definizione di "sogno lucido" va intesa una **condizione di consapevolezza del soggetto durante lo stato sognante**, più che un riferimento al contenuto mentale, riportato posteriormente, di tale stato.

In altre parole il sogno lucido pone **in rilievo il momento in cui il sogno viene "prodotto"** piuttosto che il momento in cui viene ricordato e analizzato⁴⁷ e quindi il suo essere esperienza.

Appare perciò relativamente più importante "come" il soggetto partecipi a quel momento che non il contenuto partecipato. A ognuno di noi sarà forse già capitato di aver riconosciuto un proprio sogno come un sogno cosciente, naturalmente senza averne una sufficiente certezza, non avendo potuto del tutto escludere uno stato di impercettibile, brevissimo risveglio, seguito o da un completo risveglio o dal riaddormentamento.

Le **tecniche di induzione** del sogno lucido sono state sviluppate (così come le tecniche di comunicazione extraipnica) con il preciso scopo di addestrare dei soggetti sperimentali selezionati a produrre sogni lucidi, per facilitarne così lo studio (e quindi per consentire lo studio diretto del fenomeno onirico).

Nondimeno possono essere apprese da tutti per produrre sogni lucidi, diciamo, a proprio uso e consumo. In questo caso il criterio per riconoscere un sogno lucido resta comunque soggettivo, benché le ricerche che sono state fatte hanno permesso di individuare aspetti ed effetti fenomenologici tipici con cui confrontare la propria esperienza onirica con altre e valutarne così la lucidità.

In generale possiamo dire che gli elementi in comune a queste tecniche consistono nell'**utilizzo di un comando intenzionato**, di una **suggestione** o di un particolare **ragionamento** memorizzati in stato di veglia o in prossimità del sonno (risveglio, addormentamento)⁴⁸.

Un esempio di quanto la memoria interessi il sonno e di conseguenza il sogno è costituito dal fatto - da chiunque sperimentato almeno una volta nella vita - di svegliarsi a un'ora prestabilita senza alcun ausilio esterno (sveglia, telefono, etc.).

Al di là di fattori che in qualche modo creano una certa tensione che investe e influenza sia la qualità del sonno e della veglia precedente sia la qualità del successivo risveglio (la vigilia di un esame, di un concorso, di un viaggio desiderato, di un appuntamento importante, etc.) - resta appunto il fatto, apparentemente sorprendente, che l'elemento memorizzato - ossia il desiderio o la necessità, ribaditi mentalmente a se stessi, di svegliarsi a una certa ora - faccia la sua comparsa puntualmente (è il caso di dirlo), procurando così il risveglio.

Questo non significa certo l'aver fatto un sogno lucido, benché *la capacità* di svegliarci *nei* nostri sogni può essere considerata come una sorta di perfezionamento della capacità di svegliarci *dai* nostri sogni⁴⁹.

L'esempio è utile per capire che il materiale memorizzato se da una parte può coinvolgere, influenzare e attraversare più o meno direttamente qualunque stato mentale sperimentabile nel corso delle ventiquattro ore, dall'altra può rispondere a gerarchie dipendenti da una decisione espressa in un certo momento e in un determinato stato mentale⁵⁰; decisione che a sua volta resta fissata nella memoria quale priorità attiva associata a quel determinato materiale.

Ritornando al nostro esempio, è da segnalare l'elevata corrispondenza tra l'ora di risveglio desiderata e quella in cui effettivamente avviene. Probabilmente il SNC, che controlla automaticamente i ritmi fisiologici dell'organismo soprattutto in rapporto alle variazioni climatico-ambientali (in base alle quali, è bene ribadirlo, stabiliamo razionalmente la misura e la scansione del tempo), crea una associazione tra questi ritmi e il contenuto mentale intenzionale-intenzionato, costituito dal desiderio di svegliarsi a un'ora determinata e dalla corrispondente rappresentazione della situazione di risveglio.

Svegliarsi "in" un sogno potrebbe davvero essere una capacità analoga alla capacità di svegliarsi "da" un sogno, cioè dal sonno, dal momento che esisterebbe una periodicità ultradiana propria del sogno (del sonno REM) durante tutta la durata globale del sonno; periodicità che è caratteristica della specie ed è «...collegata abbastanza strettamente al logaritmo del peso corporeo, e quindi al metabolismo dell'organismo. Il periodo del "sogno" di un topo è di 10 minuti, quello del gatto è di 25 minuti, dell'uomo di 90 minuti e dell'elefante di 180 minuti. D'altro canto anche la durata media di ogni episodio di "sogno" è correlata con la specie, 2 minuti nel topo, 6 minuti nel gatto, 20 minuti nell'uomo. Così il generatore periodico del sogno nel corso del sonno obbedisce a una legge relativamente semplice. Nella maggioranza delle specie il sogno occupa all'incirca un quarto del suo periodo (6/24 nel gatto, 20/90 nell'uomo)»⁵¹.

Tuttavia decidere di svegliarsi in un sogno, supponendo che il deciderlo possa bastare, potrebbe essere un'intenzione per così dire un po' troppo generica per il nostro cervello, se è vero che il fenomeno onirico non è esclusivo della fase REM.

In questo caso tale intenzione potrebbe non risultare vincolata alla periodicità ultradiana del sonno REM, e pertanto non si potrebbe escludere la comparsa di lucidità in fase di sonno a onde lente (NREM), in cui resterebbe associata a fenomeni onirici in corso in quella fase.

È bene comunque attenersi alle ricerche che sono state fatte e che hanno individuato la possibilità di sviluppare coscienza nel sogno della fase REM, oppure nei fenomeni onirici dell'addormentamento (*ipnagogismo*).

La lucidità onirica, allora, sopraggiungerebbe nel sonno REM o verrebbe mantenuta a partire da una condizione di coscienza di veglia, nelle prime fasi dell'addormentamento (e in questo caso darebbe luogo a un sogno lucido di tipo ipnagogico), ossia nello stadio 1 del sonno caratterizzato da movimenti oculari lenti (SEM).

Secondo LaBerge⁵² i sogni lucidi ipnagogici non sono veri e propri sogni lucidi per il fatto che non sono veri e propri sogni; lo stesso si potrebbe dire dei sogni fatti in sonno a onde lente.

Secondo alcuni autori questi ultimi sarebbero più simili ai pensieri, quantunque altre ricerche non abbiano evidenziato in modo significativo delle **differenze qualitative tra produzione REM e NREM**⁵³.

Questa puntualizzazione è utile per capire innanzitutto la difficoltà ad attribuire categorie e definizioni a fenomeni molto complessi quali i sogni.

A seconda dei due casi le tecniche che aiutano a sviluppare la lucidità onirica si suddividono in altrettanti gruppi:

- Un gruppo di **tecniche** aiuta il sognatore a **ottenere consapevolezza** quando è già **in stato di sogno**.
- L'altro gruppo prevede dei **metodi di mantenimento della coscienza di veglia** a partire dalle fasi iniziali dell'addormentamento⁵⁴.
Sebbene questi ultimi metodi sfruttino in generale proprio la fase di addormentamento, non necessariamente inducono sogni lucidi di tipo ipnagogico.
- Un terzo gruppo comprende le **tecniche per intervenire sui sogni lucidi e manipolarli**, almeno in parte.

La capacità di sognare lucidamente implica un **approccio preliminare ai propri sogni**.

Tutti sognano, ma non tutti infatti riescono a fissare il ricordo dei propri sogni, nonostante che per la stragrande maggioranza delle persone vi sia una buona probabilità di risveglio nell'ultima fase REM, quella mediamente più lunga; fatto che da solo potrebbe comportare una certa probabilità di ricordare i sogni data la maggiore quantità di immagini oniriche prodotte.

Fissare immediatamente il ricordo del sogno nel momento del risveglio tuttavia è soprattutto un'abitudine, che consente al soggetto un avvicinamento al proprio mondo onirico; primo passo per riuscire successivamente a sognare in modo lucido attraverso l'acquisizione di una delle tecniche che descriveremo, o una variante personalizzata di queste.

La conferma del fatto che l'**allenamento al ricordo** del sogno sia in qualche modo anche un allenamento alla consapevolezza del sogno proviene dagli stessi sognatori lucidi, i quali riferiscono che **tra le tecniche spontanee di induzione più comunemente utilizzate** - per esempio la concentrazione e la meditazione prima dell'addormentamento - vi è anche quella di tenere un **diario personale dei sogni**⁵⁵.

La consapevolezza del sogno ne implica il ricordo, tant'è vero che la frequenza di sogni lucidi costituisce una misura correlata al ricordo dei sogni⁵⁶.

Se i sogni lucidi possono essere indotti per mezzo di appropriate tecniche è d'altra parte possibile, come abbiamo detto, manipolarne almeno in parte i contenuti.

Questa possibilità ha senz'altro un'**applicazione terapeutica**, benché l'argomento sia controverso e tutt'ora dibattuto. Verrà comunque sviluppato nel corso della trattazione proprio in relazione alle implicazioni soggettive del vissuto della lucidità onirica e delle tecniche per indurla e controllarla.

1.1 tecnica di induzione mnemonica

La prima che mi accingo a esaminare è la **tecnica elaborata da Stephen LaBerge** detta di "**induzione mnemonica dei sogni lucidi**" o MILD (*Mnemonic Induction of Lucid Dreams*) la quale «... è fondata su niente di più complesso o esoterico della nostra capacità di ricordare che vi sono azioni che desideriamo compiere in futuro. Oltre a scrivere dei promemoria (...) noi riusciamo a farlo formando una



connessione mentale fra ciò che vogliamo fare e le circostanze future in cui vogliamo farlo. Questa connessione è molto facilitata dall'accorgimento mnemonico di visualizzarci nell'atto di fare quello che intendiamo ricordare. è anche utile verbalizzare l'intenzione...»⁵⁷.

In altre parole la tecnica trasforma in un comando mnemonico, differito al momento dell'azione da compiere, l'intenzione verbalizzata e attuale di compiere quell'azione in quel dato momento purché, soggiunge LaBerge, tale intenzione sia sostenuta da una certa motivazione.

Nel nostro caso l'azione che si ha intenzione di compiere è precisamente quella di **"rendersi consapevoli o accorgersi di stare sognando"**, e il momento è proprio quello in cui si entrerà in uno stato sognante, sicché la frase rituale che riassumebbe questa intenzione affidata alla propria memoria è, secondo LaBerge: *«la prossima volta che sognerò voglio ricordarmi di accorgermi di stare sognando»⁵⁸.*

Il procedimento consta di **quattro fasi**.

1. La prima è quella del **risveglio spontaneo da un sogno**, possibilmente durante le ultime ore di sonno (per lo più nella fase REM finale).
L'autore suggerisce, immediatamente dopo il risveglio, di **ripensare varie volte al sogno** fatto finché non lo si è definitivamente memorizzato.
2. Una seconda fase prevede che venga effettuata, mentre si è ancora a letto magari cercando di riprendere sonno, la **verbalizzazione convinta della frase rituale** che prima abbiamo riportato.
3. Nella terza fase, sempre **prima di riaddormentarsi**, dovrà essere visualizzato il sogno fatto, ma con questa particolarità: bisognerà **vedere se stessi nell'atto di essere consapevoli di sognare** quel determinato sogno.
4. L'ultima fase è quella della **fissazione mnemonica** nella quale dovranno essere ripetute le fasi due e tre finché l'intenzione di voler **accorgersi**, in un prossimo sogno, **di stare sognando**, non risulti perfettamente acquisita oppure, soggiunge l'autore, fino a quando sopraggiunge nuovamente il sonno.

LaBerge conclude sostenendo che, nel migliore dei casi, in breve tempo si sperimenterà un sogno lucido, ma la tecnica naturalmente dovrà essere ripetuta fino a quel momento e anche in seguito.

Sempre secondo l'Autore la MILD sembra essere molto più efficace se praticata subito dopo il risveglio mattutino da un sogno e prima di un possibile riaddormentamento, periodo indicato da LaBerge come *«... miglior momento per trasferire le nostre intenzioni di sogno lucido dalla mente vigile alla mente sognante»⁵⁹.*

L'autore inoltre raccomanda che, se la maggior parte dei sogni lucidi avviene nell'ultima fase REM, per apprendere e sperimentare la tecnica è necessaria una certa disponibilità di tempo al mattino, oltre che una collaudata capacità di ricordare e annotare i propri sogni.

È evidente che il sogno fatto, dal quale ci si sveglia e che viene ricordato nella prima fase della MILD, è associato quale sfondo esemplificativo all'elemento di volizione e di decisione rappresentato dalla frase rituale verbalizzata nella seconda fase.

Il risultato di questa associazione è la terza fase della MILD, ossia la *ri-visualizzazione* del sogno fatto, ma reinterpretato come **modello condizionante di circostanza futura**, entro la quale sperimentare la ricordata condizione di consapevolezza onirica, quale scopo del proprio intendimento.

La tecnica descritta può sembrare abbastanza semplice ma proprio nella terza fase trova una **cruciale difficoltà** che sembra richiedere una particolare capacità di concentrazione.

Non è molto facile, infatti, riuscire a visualizzare le immagini di un sogno fatto anche poco prima come se si trattasse di un sogno cosciente, riuscendo cioè in modo abbastanza realistico a vedersi sia come parte integrante sia come spettatori di se stessi.

E tutto ciò da svegli, ossia in una condizione che già discrimina, in un certo senso "dall'esterno", tra il sogno visualizzato (il ricordo che se ne può avere), quale elemento prettamente mentalizzato, e la condizione data dal soggetto sveglio che si percepisce mentre pensa e visualizza il suo sogno.

L'autore tuttavia - che ha sperimentato questa tecnica su se stesso varie volte prima di farla apprendere con successo a un certo numero di soggetti impiegati poi come sognatori lucidi sperimentali - assicura una significativa comparsa di sogni lucidi durante il sonno notturno in un periodo variabile tra due o tre settimane e due mesi circa e ribadisce i **prerequisiti dell'addestramento alla MILD**:

- una **buona motivazione** necessaria a sostenere i tentativi e gli sforzi **dell'apprendimento**,
- una **buona capacità di ricordare** i propri sogni.

L'autore riporta inoltre⁶⁰ la descrizione di alcuni esperimenti in cui è stata usata con successo la **tecnica ipnotica** per indurre sogni lucidi e suggerisce che tale tecnica è consigliabile per quegli individui sufficientemente suggestionabili che possono trarre utili vantaggi dalla condizione di lucidità onirica, ma sono assolutamente incapaci di raggiungerla da soli.

Una tecnica simile, peraltro ancora in fase di studio, sfrutta il non infrequente fenomeno di incorporazione onirica di uno stimolo sensoriale, in questo caso usato come segnale di lucidità, capace di indurre direttamente una esperienza di lucidità onirica a condizione che lo stesso stimolo sia di tipo verbale e contenga l'asserzione esplicita relativa a ciò di cui il sognatore intende diventare consapevole, ossia «*questo è un sogno*»⁶¹.

Un esperimento condotto presso il laboratorio del sonno e del sogno dell'Università di Stanford da S. LaBerge e L. Nagel «... mostrò che i sogni lucidi possono realmente essere indotti per diretta suggestione verbale durante il sonno REM»⁶².

I due ricercatori usarono un messaggio registrato con la stessa voce del sognatore, in quanto pensavano che «... l'essere avvertito dalla propria voce sarebbe stato più simile a un ricordo naturale e, secondariamente, perché in uno studio precedente era stato riscontrato che quando i soggetti sentono la propria voce registrata, durante il sonno REM, ne conseguono sogni in cui essi sono più attivi, più assertivi e indipendenti di quanto sentono registrazioni di altre voci»⁶³.

Gli esperimenti da parte dei due ricercatori continuarono:

«Chiedemmo a quattro persone interessate al sogno lucido di passare una o due notti nel laboratorio del sonno. Ciascuna registrò la frase "questo è un sogno" che veniva ripetuta ogni quattro o otto secondi. Il nastro venne fatto scorrere a volume sempre più alto da cinque a dieci minuti dopo l'inizio di ogni periodo REM.

I soggetti furono avvertiti di segnalare con un paio di movimenti oculari da destra a sinistra (?) ogni volta che udivano il nastro o si accorgevano di stare sognando. Il tecnico arrestava il nastro immediatamente dopo avere osservato sul poligrafo il segnale dei movimenti oculari.

Se i soggetti non si svegliavano da soli entro due minuti dal segnale, il tecnico li svegliava e chiedeva la relazione del sogno. Lo stimolo del nastro venne applicato per un totale di quindici volte e produsse la lucidità in un terzo dei casi...»⁶⁴ di cui oltre la metà con incorporazione lucida dello stimolo.

In questi casi i soggetti riferirono di aver udito nel sogno il nastro registrato e di aver effettuato la segnalazione concordata mentre stavano ancora sognando (ovviamente in modo lucido)⁶⁵.

In tutti i restanti casi i ricercatori ottennero risultati di risveglio, di incorporazione dello stimolo senza lucidità e di lucidità senza incorporazione dello stimolo.

Queste e altre ricerche posero perlomeno degli interrogativi sul momento più opportuno per somministrare lo stimolo, sulla forma dello stimolo verbale e sulla possibilità e il modo di utilizzare stimoli differenti.

Uno studio per certi aspetti analogo, ma che non riguardava propriamente il sogno lucido quanto la possibilità di ottenere resoconti onirici direttamente verbalizzati dal soggetto dormiente durante lo svolgimento del suo sogno, fu condotto da **Mario Bertini** e da alcuni suoi collaboratori presso l'Istituto di Psicologia dell'Università Cattolica di Roma sulla base di risultati di ricerche precedenti svolte dallo stesso Bertini presso il Downstate Medical Center di New York.

Lo studio concerneva il tentativo di **indurre sperimentalmente nel soggetto dormiente la verbalizzazione "in diretta"** dell'eventuale contenuto onirico per mezzo di un precedente condizionamento dello stesso soggetto, il quale, in stato di rilassamento ed esposto a un campo fotocromatico omogeneo, doveva rispettare la consegna di verbalizzare per associazioni libere ogni qualvolta (e per l'intera durata) gli veniva somministrato un segnale acustico particolare, destrutturato e monotono, chiamato "white noise" o "suono bianco"⁶⁶.

Il soggetto, "preparato" alcuni giorni prima attraverso un training di condizionamento, veniva così sottoposto alla seduta sperimentale. Tramite l'**elettropoligrafo** i ricercatori potevano controllare le varie fasi di sonno e ogni volta che il soggetto presentava una fase di sonno REM veniva diffuso, nella camera sperimentale dove il soggetto dormiva, il "suono bianco", che udiva e al quale era stato condizionato.

Il soggetto allora iniziava a verbalizzare i contenuti mentali che, evidentemente, in quel momento sognava: *«di fatto ottenni delle verbalizzazioni chiaramente onirico-simili, in alcuni casi con contenuti drammaticamente bizzarri e allucinatori, espresse spesso al tempo presente»⁶⁷.*

I sogni, per quanto possibile, erano così raccolti in tempo reale in registrazioni, senza alcuna mediazione cosciente.

Questi risultati però non trovarono in seguito l'interesse che inizialmente sembravano suscitare per il fatto che le verbalizzazioni oniro-simili - che indubbiamente rappresentavano l'espressione quantomeno di un certo prodotto mentale soggettivo non spurio - si accompagnavano ad ambigui tracciati elettropoligrafici relativamente alle fasi di sonno REM.

Bertini sostenne, a fronte dell'utilizzazione a posteriori del materiale raccolto⁶⁸ una prospettiva di studio tesa a intravedere la

*«... possibilità di intervenire direttamente nel corso di svolgimento del sogno stesso...
L'idea di utilizzare il momento particolare in cui tutto l'organismo è disponibile sul piano*



psicofisiologico alla produzione onirica per una applicazione delle tecniche fondate sull'immagine sembra altamente suggestiva. Tecnicamente è possibile diminuire e poi gradualmente alzare il livello del white noise per comunicare con il soggetto. L'intervento dello psicoterapeuta potrebbe richiedere od evocare uno stato di risveglio più o meno parziale. Tuttavia questo non dovrebbe necessariamente pregiudicare l'effetto. Klein e Bokert (1966) applicando il T.A.T. immediatamente dopo sia la fase REM sia la fase NREM, hanno potuto riscontrare che nel primo caso la produzione fantasmatica era più elaborata in senso onirico-simile. Questo starebbe a dimostrare che le proprietà istintive della fase REM, attivate da definiti processi neurofisiologici e neurochimici, possono perdurare e infiltrarsi anche nella fase immediatamente susseguente al risveglio. Se tanto si può avere in condizioni di esplicito risveglio, vi sarebbero buone ragioni per ritenere tecnicamente realizzabile l'intervento direttivo nell'ambito della metodologia descritta. Spingere il soggetto ad associare e ad "agire" nel contesto stesso della vicenda onirica potrebbe in effetti costituire una modalità nuova nella tecnica psicoterapeutica il cui significato e valore pratico è assolutamente prematuro ipotizzare»⁶⁹.

Le riflessioni di Bertini sembravano preconizzare gli studi sul sogno lucido e in particolare la tecnica di induzione mnemonica e di visualizzazione messa a punto da LaBerge proprio intorno alla possibilità di sfruttare le risorse dell'immediato periodo di risveglio dal sogno.

Tra le tecniche di induzione del sogno lucido hanno una particolare e suggestiva caratterizzazione quelle messe a punto da *Paul Tholey*, ricercatore dell'Università di Francoforte. Questo autore ha riassunto i risultati delle sue ricerche, condotte per alcuni anni con più di duecento soggetti, in una serie di circostanziate conclusioni⁷⁰.

Il materiale di base su cui l'autore ha orientato la sua ricerca sperimentale è costituito sia da circa millecinquecento sogni coscienti, riportati da persone di sesso, età ed occupazione diversi, sia da precedenti studi svolti da altri ricercatori universitari e da esperienze cliniche condotte da psicoterapeuti⁷¹.

L'autore distingue, tra i metodi di induzione, quelli che permettono alla lucidità di sopraggiungere durante il sogno da quelli che permettono di "trattenerla" a partire da una condizione di addormentamento e, a differenza di LaBerge, considera i sogni lucidi ipnagogici indotti da queste ultime tecniche solo apparentemente diversi da quelli ottenibili durante il periodo REM e, comunque, soltanto per quanto riguarda la loro fase iniziale⁷².

1.2 tecnica di riflessione

La prima e più importante tecnica per ottenere la lucidità durante il sogno descritta da Tholey è la tecnica chiamata "di riflessione".

*«Questa tecnica si basa sui seguenti assunti di base: se un soggetto sviluppa, mentre è ancora sveglio, un'attitudine critico-riflessiva verso il suo momentaneo (attuale) stato di coscienza chiedendo a se stesso se sta sognando o no, allora tale attitudine può essere trasferita allo stato di sogno... L'effetto della domanda critica, concernente lo stato di coscienza, sull'induzione di sogni lucidi è soggetta a tre fattori: **frequenza, prossimità temporale, somiglianza**.*

Questo significa che per indurre i sogni lucidi il soggetto dovrà porsi ("ask himself") la domanda critica:



1. *il più frequentemente possibile*
2. *nel momento più vicino a quello in cui si sta addormentando*
3. *il più spesso possibile in situazioni o condizioni che siano molto simili a un'esperienza di sogno.*

Il fattore di frequenza è di primaria importanza per indurre il primo vero sogno lucido. All'inizio la domanda critica dovrebbe essere posta dalle cinque alle dieci volte al giorno... Il fattore della prossimità temporale è prevalentemente significativo per sognatori lucidi esperti che vogliono avere sogni lucidi in notti specifiche. Applicando la tecnica di riflessione il soggetto può rendersi conto che sta sognando sia dopo un periodo di dubbio, in cui pone a se stesso la domanda critica ("sto sognando o no"), sia immediatamente dopo un'esperienza insolita, o, alcune volte, per nessuna ragione apparente. Per rispondere alla domanda critica (sogno o stato di veglia), il soggetto può contare su un numero di criteri nessuno dei quali tuttavia è totalmente affidabile (sono criteri di riconoscimento comunque soggettivi). Poiché le esperienze oniriche nella fase riflessiva (nella quale il soggetto si pone la domanda critica) sono di regola meno bizzarre che nella precedente fase del sogno, è importante, per riconoscere lo stato onirico, che il soggetto cerchi di ricapitolare ("recollect") gli eventi (gli eventi onirici precedenti) immediatamente prima di porsi la domanda. Il soggetto in questa maniera avrà più probabilità di incontrare esperienze insolite... Inoltre (un soggetto sperimenta delle discontinuità della memoria durante tale processo; questo lo aiuta a rendersi conto di stare sognando)»⁷³.

Nella tecnica di riflessione l'accesso chiave al sogno lucido è determinato da uno schema, un'abitudine, un atteggiamento "critico-riflessivo" rivolto sia verso i contenuti e i percetti che popolano e costituiscono la vita mentale nel normale stato di veglia sia verso quelli più simili al sogno, ovvero quelli occorrenti in condizioni di rilassamento, in stati di coscienza non proprio vigile oppure nelle esperienze particolarmente inconsuete, tali da eludere o confondere, sia pure per breve tempo, il senso di realtà connesso alla dimensione dell'ordinario e del quotidiano; o ancora nelle meno frequenti esperienze trans-sensoriali o in quelle accompagnate da fenomeni sinestesici, da fenomeni ecmnesici non patologici o da fenomeni di intensa partecipazione emotiva.

Particolare rilievo viene infatti dato dall'autore alle frequenti situazioni oniriche che si presentano come insolite o bizzarre, che colpiscono cioè per la loro stranezza e che dunque potrebbero non essere percepite dal sognatore come se fossero reali (come tipicamente accade invece nel sogno non lucido), trasformandosi così in preziosi indicatori del fatto che si stia sognando (percezione di incongruenze).

La capacità di riconoscere questi elementi (che possono connotare una condizione di pre-lucidità) è, secondo l'autore, decisiva nel riconoscere il proprio stato di sogno, e dunque viene assunta quale criterio di riconoscimento in relazione allo schema critico-riflessivo acquisito in stato di veglia.

Mi sembra importante sottolineare un aspetto che emerge da quanto riportato, sebbene lo avessi anticipato all'inizio di questo lavoro: un sogno lucido si caratterizza anzitutto per un riconoscimento consapevole del proprio sogno "come tale" e mentre lo si sta facendo. Questo riconoscimento è una attività che dipende dalla relazione tra la coscienza e se stessa (riflessività).

Come lo stato di veglia ha quale normale correlato l'essere coscienti di essere coscienti dei propri percetti (condizione in cui è implicita l'esperienza di sé), analogamente lo stato sognante in lucidità ha come caratteristica fondamentale, *exceptis excipiendis*, l'essere consapevoli del proprio sogno, quale "oggetto" di coscienza.

La tecnica di riflessione viene citata anche da LaBerge che così sintetizza:



«secondo Tholey il metodo più efficace per raggiungere la lucidità è di sviluppare un "atteggiamento critico-riflessivo" riguardo al nostro stato di coscienza chiedendoci da svegli se stiamo o no sognando. Egli sottolinea l'importanza di porci spesso, almeno cinque o dieci volte al giorno, la domanda critica ("sono sveglio o no?"), in ogni situazione che sembra simile al sogno. È buona norma porci questa domanda al momento di andare a letto e mentre ci addormentiamo. Tholey afferma che seguendo questa tecnica la maggior parte dei soggetti avrà il suo primo sogno lucido entro un mese, e alcuni vi riusciranno perfino la prima notte»⁷⁴.

LaBerge conclude le sue osservazioni sulla tecnica di riflessione di Tholey accostandola ad alcune pratiche della meditazione trascendentale⁷⁵ e affermando che non c'è ragione per non ritenere possibile un trasferimento allo stato onirico dello schema critico-riflessivo acquisito durante la veglia, aggiungendo infine che:

«Quanto più spesso consideriamo criticamente il nostro stato di coscienza da svegli, tanto più è probabile che lo facciamo sognando»⁷⁶.

Sostanzialmente l'acquisizione dell'atteggiamento critico-riflessivo si traduce in una sorta di autoeducazione attraverso un metodo che va a toccare il cuore stesso del problema, ossia la necessità di perfezionare la capacità di rendersi consapevoli dei contenuti di coscienza tanto durante la veglia quanto nello stato mentale onirico, cioè durante il sonno; capacità che alcune tradizioni mistiche indicano come una via di iniziazione alla vera conoscenza⁷⁷.

Questo porterebbe a sviluppare una certa consapevolezza di non-stare-sognando allorché si è tentati, in alcune particolari situazioni della vita di veglia, a credere il contrario e a concludere, viceversa, di stare sognando teoricamente tutte le volte che durante il sonno si crede di vivere in una situazione reale. Come tutte le altre tecniche di induzione anche questa richiede un certo impegno sostenuto da una forte motivazione.

1.3 Tecnica di intenzione e decisione

In particolare nella tecnica cosiddetta "dell'intenzione"⁷⁸ che presenta analogie sia con la tecnica di induzione mnemonica di LaBerge sia con la tecnica di riflessione appena descritta, l'impegno mentale da parte del soggetto è indirizzato a "immaginare di stare sognando" durante tutte quelle situazioni reali della vita di veglia nelle quali è in qualche modo possibile riscontrare delle affinità con l'esperienza onirica.

A detta dell'autore, *«la tecnica dell'intenzione è particolarmente adatta per indurre un sogno lucido durante un periodo di tempo specifico»⁷⁹* e inoltre si rivela efficace *«specialmente quando uno si sveglia nelle prime ore del mattino»⁸⁰*, un momento che sembra essere molto adatto a questo tipo di esercizi, come rileva anche LaBerge.

D'intesa con le osservazioni di LaBerge Tholey, riprendendo alcune considerazioni di Kurt Lewin, osserva che i *«processi della memoria, specialmente le associazioni mentali, giocano solo un ruolo subordinato nelle azioni intenzionali»⁸¹.*

Tuttavia noi siamo convinti che i fattori dovuti ai processi di memorizzazione e quelli dipendenti dalla decisione e dalla motivazione, in queste tecniche quantomeno interagiscano continuamente, reciprocamente rinforzandosi.

1.4 Tecnica di autosuggestione

La rassegna sulle tecniche di induzione della lucidità in stato di sogno sarebbe incompleta se, prima di descrivere la tecnica "combinata", non facesse cenno a quella "dell'autosuggestione", nella quale, semplicemente, *«...il soggetto suggerisce a se stesso, se possibile immediatamente prima di addormentarsi e mentre è in stato di rilassamento, di sperimentare un sogno lucido»⁸².*

Questa tecnica si avvicina a una sorta di autoipnosi.

Secondo l'autore *«l'efficacia delle formule suggestive può essere migliorata impiegando speciali tecniche di rilassamento. Nella nostra ricerca - prosegue - abbiamo trovato che il training autogeno è una tecnica di rilassamento di successo ("we have found autogenous training to be a successful relaxation techniques")»⁸³.*

Le immagini mentali che si creano durante il training autogeno o durante una qualsiasi tecnica di rilassamento e visualizzazione non vanno tuttavia confuse, benché possano esistere delle affinità, con il sogno lucido, che potrebbe sopraggiungere magari in forma ipnagogica.

1.5 Tecnica combinata

La tecnica "combinata" rappresenta la sintesi delle precedenti e viene illustrata con una certa chiarezza dall'autore attraverso una serie di punti esplicativi, i più significativi ed essenziali dei quali esporrò qui di seguito.

Perno del metodo combinato è la tecnica di riflessione che, secondo l'autore, ha mostrato di essere quella più efficace per indurre i sogni lucidi, in particolare nel caso di soggetti che non avevano mai avuto una simile esperienza⁸⁴.

Oltre all'esercizio mentale per acquisire uno schema critico-riflessivo, la tecnica combinata integra elementi di autosuggestione e di intenzione⁸⁵.

La base imprescindibile di questa tecnica consiste dunque nell'apprendere il modo giusto di porsi la domanda critica ("sto sognando o no") numerose volte durante il giorno, ossia nell'acquisire un atteggiamento critico-riflessivo verso i propri stati di coscienza e i propri contenuti mentali.

Il soggetto nel contempo, e forse in un modo che può sembrare paradossale, *«...dovrebbe cercare di immaginare intensamente di trovarsi in uno stato di sogno, e che tutto quello che lui percepisce, includendo il proprio corpo, è soltanto un sogno»⁸⁶.*

Il terzo punto della descrizione della tecnica combinata prevede che *«mentre pone a se stesso la domanda critica, il soggetto dovrebbe concentrarsi non solo su avvenimenti contemporanei ma anche su eventi che sono già avvenuti»⁸⁷.*

Inoltre il soggetto in questa fase preliminare dovrebbe comprendere, come l'autore ha già sottolineato nelle



precedenti tecniche, che la domanda critica deve essere assunta quale «... regola in tutte le situazioni che sono caratteristiche di un sogno, cioè quando avviene qualcosa di sorprendente o di improbabile, oppure ogni volta che sperimenta forti emozioni ("...or whenever he experiences powerful emotions")»⁸⁸.

Il quinto punto è particolarmente interessante:

«È di grande aiuto per poter sognare lucidamente avere un sogno ricorrente. Per esempio, se il soggetto ha frequentemente sentimenti di paura o vede spesso dei cani nei suoi sogni ("...or often sees dogs in his dreams..."), egli dovrebbe porre a se stesso la domanda critica che riguarda il suo stato di coscienza tutte le volte che si trova in una situazione di paura o che vede un cane durante il giorno»⁸⁹.

Appare chiaro che il sogno ricorrente, ben presente nella memoria del soggetto e periodicamente reiterato, offra una notevole facilitazione all'acquisizione dello schema critico-riflessivo e al trasferimento di quest'ultimo dallo stato di veglia allo stato onirico.

L'esercizio risulta maggiormente semplificato se il sogno ricorrente contiene elementi normalmente riscontrabili durante le esperienze del giorno.

La descrizione prosegue con il suggerimento di provare a immaginare intensamente delle esperienze certamente insolite come "volare" o semplicemente meno frequenti come "galleggiare".

Queste esperienze sembrano invece abbastanza comuni nei sogni.

L'esercizio di immaginazione che viene proposto dovrebbe cercare di recuperare dal patrimonio di esperienze reali del soggetto - naturalmente qualora esistano - quelle sensazioni connesse al galleggiamento, alla sospensione nel vuoto e simili per trasferirle allo stato di sogno.

Successivamente l'autore si sofferma sulla necessità di sviluppare una buona memoria dei propri sogni, necessità che si comprende intuitivamente e che viene sottolineata da LaBerge e da altri e qui ribadita: l'accesso ai sogni è infatti determinato inizialmente dal loro ricordo.

Perciò «se il soggetto ha delle difficoltà nel ricordarsi i suoi sogni dovrebbe impiegare dei metodi per migliorarne la memoria, così come descritto nella recente letteratura sul sogno. In molti casi tuttavia la pratica dell'ottenere uno schema critico-riflessivo della mente migliorerà la capacità del soggetto a ricordare i suoi sogni»⁹⁰.

L'autore inoltre raccomanda che nel momento in cui si va a dormire pensando di poter ottenere una condizione di consapevolezza durante lo stato di sogno, tale pensiero non venga, a questo punto, vanificato da un accanimento (fin troppo razionale) della volontà.

Forse appare sufficiente un'intenzione ferma, motivata e stabile ma priva di insistenza, utile specialmente «... quando il soggetto si è appena svegliato al mattino e ha la sensazione che starà per riaddormentarsi»;⁹¹ momento, lo ricordiamo, indicato da LaBerge per mettere in pratica la tecnica di induzione mnemonica.

L'autore conclude affermando che in base alle ricerche e ai risultati sperimentali raggiunti chiunque segua o metta in pratica questa serie di suggerimenti potrà imparare a sognare in modo lucido.

Precisa altresì che: *«i soggetti che non hanno mai avuto esperienze di sogno lucido avranno il primo dopo un tempo medio di quattro o cinque settimane con una grande deviazione interindividuale...»*⁹².

In seguito i sogni lucidi potranno avvenire anche senza una preparazione adeguata: la tecnica a quel punto dovrebbe ormai appartenere alle modalità di esperienza del soggetto e al suo modo di pensare.

Anche le tecniche fondamentali elaborate da Tholey per "trattenere" la lucidità vengono riportate da LaBerge e giudicate efficaci specialmente per chi è incline all'ipnagogismo.

*«Tholey ha descritto tre tecniche simili per mantenere la lucidità mentre dormiamo. I metodi sono fondati sulla generale procedura di addormentarsi pur rimanendo svegli, con varianti dipendenti dall'oggetto dell'attenzione»*⁹³.

I tre metodi si sviluppano in varianti e combinazioni per un totale di sette tecniche che conducono il soggetto alla conservazione della consapevolezza attraverso il sonno.

«Per quanto riguarda la capacità di apprendere queste tecniche ciò avviene con grosse differenze interindividuali»,⁹⁴ specialmente per quanto riguarda il tempo di apprendimento e il momento della comparsa della prima esperienza di sogno lucido.

Tholey soggiunge che anche queste tecniche *«... per trattenere la lucidità possono essere usate con successo nelle prime ore del mattino, sia immediatamente dopo essersi svegliati da un sogno sia dopo un periodo di piena veglia»*⁹⁵ e comunque prima di riaddormentarsi.

1.6 La tecnica dell'immagine

La prima tecnica di mantenimento della lucidità è quella detta "dell'immagine".

*«In questa tecnica il soggetto si concentra, mentre si sta addormentando, solo su immagini visive ("... only on visual images"). Sebbene esistano considerevoli differenze tra gli individui, la seguente sequenza di immagini è stata spesso osservata. Inizialmente il soggetto vede dei lampi di luce che rapidamente cambiano in forme geometriche. In seguito giungono le immagini di oggetti e di volti finché sopraggiungono scenari completi che inizialmente appaiono e scompaiono, ma poi si stabilizzano»*⁹⁶.

I fenomeni ipnagogici descritti - soggiunge l'autore - appartengono a un flusso di immagini di natura piuttosto indistinta, sicché *«... è necessaria una notevole pratica per seguirli con attenzione»*⁹⁷.

L'autore prosegue affrontando il problema di come "entrare" nelle immagini e nelle scene ipnagogiche focalizzando nel contempo l'attenzione su di esse per trattenere la lucidità del proprio stato mentale.

L'autore suggerisce innanzitutto di *«mantenere una certa passività che possa permettere al sognatore di spostarsi gradualmente e quasi inavvertitamente all'interno della scena onirica; parallelamente consiglia di*

svolgere una semplice ma particolare azione»⁹⁸ che, suggeriamo noi, può essere, per esempio, il contare con le dita delle mani.

Questo accorgimento a suo dire si è rivelato molto utile per sostenere una certa attenzione e conservare così la condizione di lucidità onirica per un periodo di tempo relativamente lungo.

1.7 Tecnica del corpo e del doppio corpo. Le esperienze extracorporee

«Il secondo metodo di Tholey, la "tecnica del corpo" è collegato alle procedure che mirano a produrre una OBE...»,⁹⁹ ossia una esperienza extracorporea (Out of the Body Experience), connessa con una esperienza di movimento.

La tecnica ha intrinsecamente due varianti e nasce da una osservazione effettuata durante gli esperimenti condotti con la tecnica dell'immagine:

«Il soggetto si concentrava, mentre stava per addormentarsi, sul suo corpo, spesso accadeva che il suo corpo iniziava a diventare immobile ("... it often happens that the body begins to become immobile"). A seconda del metodo con cui il soggetto supera questa immobilità, possiamo distinguere una tecnica "a corpo unico" e una tecnica "a doppio corpo"»¹⁰⁰.

Secondo Tholey *«la tecnica a corpo unico è più semplice; un soggetto semplicemente rende il corpo immobile un corpo che si muove nuovamente. Il soggetto cerca di immaginare di trovarsi in una situazione differente dal corpo fisico quale è quello che dorme nel letto... Se il soggetto si rende conto che il suo corpo non si trova più nel letto allora la sua immobilità svanisce dopo un breve periodo di tempo. Un altro metodo per rendere il corpo immobile un corpo nuovamente mobile consiste nel dissolverlo apparentemente in una forma aerea e poi solidificarlo in un corpo mobile»¹⁰¹.*

L'autore sostiene che i sognatori lucidi esperti sono capaci di creare questa esperienza extracorporea prima della comparsa della condizione di immobilità¹⁰².

Inoltre descrive un dato interessante per il riconoscimento, in generale, dell'esperienza extracorporea:

«Quando si applica la tecnica del corpo, l'ambiente circostante ("surroundings") dapprima appare scuro, poi diventa più chiaro allorché ci si sposta dalla locazione iniziale»¹⁰³.

Per quanto riguarda la variante del "doppio corpo" si può dire che questa tecnica introduca, appunto, uno sdoppiamento:

«Il soggetto si stacca da se stesso, dal corpo immobile, attraverso un secondo corpo...»¹⁰⁴ con il quale compie determinate azioni.

L'autore avverte che di questa tecnica *«l'unica cosa importante è cercare di immaginare intensamente di avere un secondo corpo che si muove e col quale si può uscire (attraverso il letto) ("through the bed..."), rigirarsi o in altro modo staccare se stessi dal corpo immobile. Dopo la separazione dal corpo immobile, il secondo corpo, che inizialmente è aereo o etereo, si solidifica fino a quando appare completamente identico al solito corpo che si ha quando ci si risveglia»¹⁰⁵.*

Sia ben chiaro che queste esperienze sono puramente mentali, per quanto molto vivide e realistiche. Il problema sembra piuttosto quello di collocarle entro la definizione di sogno lucido. Su questo punto l'opinione di LaBerge sembra condurre alle conclusioni di Tholey.

La descrizione fornita da LaBerge circa le esperienze extracorporee è sostanzialmente concorde con le osservazioni sulla tecnica "del corpo".

«La OBE assume una varietà di forme che confonde. Una persona che ha una OBE, può trovare il suo senso di identità associato con un secondo corpo non fisico... In stato extracorporeo si può anche fare a meno di qualsiasi sorta di corpo e sperimentarci come un punto luminoso o un centro di coscienza che si muove liberamente. In alcune OBE si può avere l'impressione di vedere il nostro corpo fisico addormentato, mentre in altri casi si vede un letto vuoto o con dentro qualcuno di completamente diverso»¹⁰⁶.

Tuttavia LaBerge afferma che l'esperienza extracorporea (meglio sarebbe chiamarla "sensazione extracorporea") non è necessariamente accompagnata da una condizione di chiara lucidità, avvicinandosi in questo senso all'esperienza del sogno pre-lucido che è piuttosto il risultato di un'osservazione critica parziale o inadeguata della realtà onirica,¹⁰⁷ ossia un sogno lucido incompleto, non sufficientemente accompagnato dalla consapevolezza che sia un sogno e contenente elementi di incoerenza e contraddizione, dei quali il sognatore non riesce a fornire un'interpretazione corretta in termini di realtà o di non-realtà¹⁰⁸.

Secondo LaBerge non è vero infatti che il sogno lucido sia talora considerato come una forma inferiore di OBE, piuttosto è vero il contrario. La lucidità incompleta nel sogno è una condizione che è caratterizzata «... da un'amnesia parziale, da un'inadeguata osservazione della realtà [onirica] e dall'interpretazione dell'esperienza come un fenomeno extracorporeo (creduto reale) invece che un sogno»¹⁰⁹.

Molte persone inizialmente si spaventano per questo fenomeno e provano molta angoscia, ritenendolo una manifestazione anticipata del momento della propria morte, e in seguito, riacquistando fiducia, una prova della propria trascendenza. Niente di tutto questo in termini strettamente scientifici.

LaBerge continua spiegando che: «una delle ragioni per cui si è indotti a considerare queste esperienze come delle OBE (reali) invece che sogni è che esse sembrano avvenire mentre si è svegli. Ovviamente, se si è svegli non si può sognare e se non sogniamo dobbiamo fare realmente quello che ci "sembra" di fare: viaggiare "fuori del corpo".

Tutto questo sembra abbastanza semplice, eccettuato uno strano fatto: in molte circostanze può essere estremamente difficile decidere se si è addormentati o svegli, se sogniamo o vediamo realmente. Questi stati di confusione avvengono specialmente durante la paralisi da sonno, che talora si presenta quando una persona si sveglia parzialmente dal sonno REM e si trova incapace di muoversi»¹¹⁰.

LaBerge ipotizza che il sistema motoinibitore,¹¹¹ situato nel tronco encefalico come i centri regolatori del sonno, per qualche ragione continui a funzionare nonostante che il soggetto sia in un certo senso già sveglio.¹¹² Questo breve risveglio è sufficiente affinché il cervello del soggetto registri la posizione esatta assunta dal suo corpo.

Il soggetto si riaddormenta rapidamente e inconsapevolmente, credendo cioè di essere ancora sveglio in virtù dell'informazione sensoriale (reale) che riceve. Invece i suoi sistemi sensoriali sono già inibiti e la sensazione di immobilità che conserva è dunque un ricordo che interferisce con la sua conseguente decisione, a questo punto

onirica, di superare tale immobilità attraverso un movimento corporeo¹¹³.

L'esito, spesso, è esattamente quello descritto a proposito delle OBE: il cervello del sognatore crea un'immagine onirica del suo corpo, sovrapposta e in contraddizione al ricordo della sensazione di immobilità connessa invece con l'esatta informazione circa l'orientamento spaziale assunto realmente dal suo corpo¹¹⁴.

Al sognatore, il quale non sa o non sa ancora che sta sognando, solitamente sembra perciò di muoversi davvero in un altro corpo che "esce fuori dal suo corpo", steso immobile nel letto.

Quest'ultima anomalia (indicativa della condizione di pre-lucidità), spiega LaBerge, potrebbe di per sé risvegliare la consapevolezza di stare sognando dando così luogo, nel proseguimento dell'esperienza, a un sogno lucido.

LaBerge continua infatti dicendo che molti degli "onironauti" che partecipano ai suoi esperimenti «... *descrivono sogni lucidi, iniziati durante un breve risveglio da periodi di REM, come la sensazione di "lasciare il corpo"*»¹¹⁵.

Allo stesso risultato condurrebbe la tecnica di Tholey, sebbene in fase ipnagogica.

Convincenti alcune osservazioni finali di LaBerge che si adattano molto bene a quanto dicevamo a proposito dello schema "critico-riflessivo" suggerito da Tholey in relazione alla capacità di riconoscere in ogni condizione i propri percetti e i propri stati mentali:

*«Da tutto questo si può imparare che non è sempre facile stabilire in quale modo si stia vivendo in un dato momento: distinguere i sogni dalla realtà non è una cosa da nulla. né l'evoluzione biologica né quella culturale ci hanno preparato in modo considerevole a questo compito. Distinguere uno stato di coscienza da un altro è una capacità cognitiva imparata esattamente nello stesso modo in cui abbiamo imparato da bambini a capire i suoni confusi che sono diventati il nostro linguaggio: per pratica. Quanta più pratica abbiamo del sogno lucido, tanto più facilmente troveremo che non bisogna confonderlo pensando di essere svegli mentre stiamo sognando. Quanta più esperienza avremo avuto nel riconoscere i falsi risvegli, la paralisi da sonno e altri fenomeni associati con il sonno REM, tanto più è probabile che, quando "lasciamo il nostro corpo", ci rendiamo conto che si tratta di un sogno lucido»*¹¹⁶.

... e non di un fenomeno di spiritismo.

1.8 Tecnica dell'immagine corporea

La tecnica che combina la tecnica dell'immagine con quella del corpo è chiamata "dell'immagine corporea", nella quale:

«Il soggetto si concentra non solo sulle immagini visive, ma egualmente sul suo corpo. Se il soggetto suggerisce a se stesso in uno stato di rilassamento che il suo corpo è leggero e può muoversi liberamente, allora può accadere che questo "corpo fenomenico" ("phenomenal body") inizi a muoversi. Sembra quasi che possa scivolare nella scena del sogno o perfino guidare o cavalcare... se viene immaginato anche un appropriato veicolo. Il corpo avrà più probabilità di entrare in (questo)



stato di scivolamento (dentro il sogno) se precedentemente appare nel campo visivo l'impressione di un moto uniforme ("unified motion"), come frequentemente osservato durante il processo di addormentamento. Nello stato iniziale il soggetto osserva dei punti che si muovono; più tardi si stabilizza una scena, egli vede per esempio un gregge di pecore, uno stormo di uccelli o qualcosa di simile.

Se il campo visivo è riempito a questo modo, con oggetti che si muovono uniformemente, allora il movimento degli oggetti può trasformarsi nel movimento del corpo che si muove nella direzione opposta, così che (a quel punto) gli oggetti o stanno fermi o si muovono con una velocità ridotta. I soggetti esperti possono intenzionalmente influenzare il movimento del corpo entro certi limiti, controllando la direzione dei loro sguardi.

Lo stato di scivolamento alcune volte finisce con un rapido cambio di scena»¹¹⁷.

Con questa tecnica, nella quale come rileva l'autore si ha una sensazione di lievitazione corporea connessa con quella di galleggiamento e sospensione nel vuoto (considerate in precedenza), l'aspetto principale è costituito dal "movimento uniforme" immaginato nella scena onirica.

Questo movimento, rappresentato da una serie di oggetti che si spostano nella stessa direzione, facilita il movimento stesso del corpo, svincolato e reso leggero, e favorisce così la sua "entrata" nel sogno (sensazione di scivolamento).

Il corpo è chiaramente il punto di focalizzazione cosciente del sognatore, sicché la sua entrata o il suo scivolamento nella scena onirica, che fa invece da sfondo, produce quella commistione necessaria affinché compaia la lucidità onirica.

Curiosamente il corpo, rispetto al sistema di riferimento costituito dal movimento degli oggetti che occupa la scena onirica, si comporta coerentemente con il principio galileiano della reciprocità del moto.

Infatti il moto uniforme degli oggetti in una direzione (vettore V), rispetto allo stato di quiete del corpo, si trasforma rapidamente e indifferentemente nel movimento del corpo in direzione opposta (vettore $-V$) rispetto allo scenario onirico rappresentato dagli oggetti che ora risultano praticamente in quiete.

In altre parole ego onirico e osservatore inerziale praticamente coincidono, con la particolarità che l'ego onirico-inerziale vede e "sente" se stesso anche all'esterno di se stesso (osservatore onirico); particolarità tipica dello sdoppiamento della coscienza ("double consciousness") nel sogno lucido.

1.9 Tecnica del punto-ego

L'ultima tecnica è detta "del punto ego" e «... implica il concentrarci mentre ci addormentiamo sull'idea che presto non percepiremo più il nostro corpo. Appena ci addormentiamo ci sarà possibile fluttuare liberamente come un punto di coscienza in uno spazio che sembra essere identico alla stanza in cui siamo andati a dormire»¹¹⁸.

Questa tecnica ha una sua variante nella tecnica del "punto-ego dell'immagine" la quale: «... differisce dalla precedente soltanto nel fatto che il soggetto si concentra anche sulle immagini mentre si addormenta. Se si è stabilizzata una scena visiva del sogno, allora è possibile viaggiare dentro lo scenario. Il punto-ego può in certe circostanze entrare nel corpo di un'altra figura del sogno e assume il suo sistema motorio »¹¹⁹.

Tholey riporta in aggiunta alcune osservazioni: *«sebbene tutti i dettagli e le varietà delle tecniche per trattenere la lucidità non possano essere qui descritti, si spera che questi riferimenti siano sufficienti. Soprattutto è importante inizialmente raccogliere una vasta gamma delle proprie esperienze mentre ci si addormenta per scoprire quali delle varietà descritte sopra siano le più adatte. Le tecniche per trattenere la lucidità richiedono una notevole pratica, ma danno il grande vantaggio di permettere di indurre i sogni lucidi in un momento deciso da se stessi, aumentando così considerevolmente la loro frequenza»*¹²⁰.

L'autore tuttavia precisa che il risultato, costituito dal raggiunto stato di lucidità onirica, può essere ostacolato da una situazione ingannevole di *«falsa permanenza in stato di veglia ("false remaining awake") paragonabile al "falso risveglio"»*¹²¹ che secondo LaBerge può caratterizzare proprio il termine della stessa lucidità onirica, specialmente in sognatori esperti.

Capita anche che *«... i falsi risvegli avvengano ripetutamente, e il sognatore lucido abbia l'impressione di svegliarsi più volte, scoprendo ogni volta di stare ancora sognando. In alcuni casi sognatori lucidi hanno riferito di avere addirittura dozzine di falsi risvegli prima di svegliarsi, infine, realmente»*¹²².

Il falso risveglio può essere dapprima vissuto come una situazione piuttosto divertente, ma poi **può trasformarsi in una circostanza piuttosto angosciosa**, dalla quale non si riesce a uscire.

Il fatto che avvengano più spesso in sognatori lucidi esperti, per i quali il termine della lucidità è comunque rappresentato dal risveglio dal sonno, è giustificabile per un effetto di aspettativa legato alla frequenza:

*«... Quanti più sogni lucidi abbiamo avuto, tanto più associamo il risveglio con lo svanire del sogno lucido e così ci "aspettiamo" più fortemente di svegliarci quando il sogno svanisce»*¹²³.

Durante la fase terminale della lucidità, che può essere caratterizzata come abbiamo visto dal falso risveglio, LaBerge suggerisce di utilizzare un metodo da lui ideato per conservare la lucidità onirica e produrre nuovi scenari.

Il metodo consiste nella produzione di una forte sensazione di movimento:

*«La tecnica è molto semplice. Appena la mia visione comincia a svanire nel sogno lucido, io cado all'indietro o giro come una trottola (nel sogno, naturalmente).¹²⁴ Perché il metodo funziona è importante sperimentare un vivace senso di movimento. Di solito questo processo genera una nuova scena di sogno che spesso rappresenta la stanza da letto in cui sto dormendo. Ripetendomi continuamente che in questo passaggio sto dormendo posso continuare a sognare lucidamente nella nuova scena. Senza questo particolare sforzo di attenzione, di solito scambio il nuovo sogno per un risveglio, e questo nonostante le assurdità spesso evidenti nel contenuto del sogno»*¹²⁵.

In base ai risultati raggiunti con un campione di sognatori lucidi, LaBerge sostiene che tale metodo può anche essere utilizzato ogni qualvolta si desideri una modificazione dello scenario onirico¹²⁶.

Il movimento sembra dunque essere una componente fondamentale che influenza e stabilizza la produzione onirica.

L'autore offre in proposito una ipotesi neurofisiologica:

«Le informazioni sui movimenti della testa e del corpo, quali sono registrate dall'apparato vestibolare (che ci permette di tenerci in equilibrio), sono strettamente integrate dal cervello con le informazioni vive per produrre una visione stabile del mondo: cosicché, per esempio, sappiamo che il mondo non si è mosso quando capovolgiamo la testa. Poiché le sensazioni di movimento durante il girare in sogno sono completamente vive come quelle che si hanno durante i movimenti effettivi, è molto probabile che gli stessi sistemi del cervello siano attivati nello stesso modo nei due casi. Un'interessante possibilità è che la tecnica girante stimoli il sistema vestibolare del cervello,¹²⁷ e faciliti così l'attività delle vicine componenti del sonno REM. Poiché i neurologi hanno ottenuto la prova indiretta dell'intervento del sistema vestibolare nella produzione dei rapidi movimenti oculari¹²⁸ del sonno REM, il collegamento proposto non è interamente privo di fondamento»¹²⁹.

L'autore fa riferimento, nella conclusione del brano, agli esperimenti effettuati da Pompeiano e Morrison¹³⁰, i quali «... ottennero la eliminazione dei "bursts" dei REM mediante lesione elettrolitica bilaterale dei nuclei vestibolari mediali e spinali »¹³¹.

Il sistema vestibolare, in virtù del collegamento con il sistema oculomotore sembra quindi essere coinvolto anche nella regolazione dei movimenti oculari rapidi che avvengono durante il sonno REM, peraltro dietro influenza dei generatori ipnici della formazione reticolare pontina.

Sarebbe molto interessante riuscire a verificare se la tecnica di rotazione onirica suggerita da LaBerge, parallelamente all'ipotesi di una retroazione di tale rotazione sull'apparato vestibolare, sia in grado di produrre degli effetti di nistagmo rotazionale e postrotazionale.

In tal caso tra il movimento coscientemente sognato e la sensazione dovuta al movimento effettivo, potrebbe esistere, come sostiene LaBerge, soltanto una virtuale differenza.

Di avviso analogo alle osservazioni di LaBerge sembrano essere quelle di Paul Tholey, il quale sostiene che «un controllo appropriato della direzione della visione può finire, prolungare o alterare i sogni lucidi. Fissare un punto stazionario in un ambiente del sogno causa al sognatore il risveglio dopo 4-12 secondi. In questo processo il punto fisso inizia a sbiadirsi e l'intera scena del sogno comincia a dissolversi. Soggetti esperti possono usare questo stadio di dissolvimento per formare l'ambiente del sogno in accordo coi propri desideri. Ristabilire il sogno attraverso movimenti rapidi degli occhi può impedire il risveglio»¹³².

Sembrirebbe che i movimenti oculari intenzionali, effettuati dal soggetto durante il sogno, abbiano anch'essi una retroazione sul sistema vestibolare che indurrebbe a sua volta sia una sensazione di movimento, tale per cui avverrebbe un cambiamento della prospettiva onirica (o dello scenario del sogno), sia una stimolazione diretta dei generatori pontini del sonno REM.

È probabile che i due Autori si riferiscano a fenomeni simili o forse a un unico fenomeno, il quale potrebbe essere collegato a complessi meccanismi di feedback regolati, in un certo qual modo, dall'intenzionalità cosciente del sognatore lucido.

L'effetto è comunque il **prolungamento del sogno** - e quindi della lucidità - **attraverso la modifica diretta dello**

scenario o la variazione del proprio punto di osservazione.

2. Caratteristiche cognitive dei sogni lucidi

Non vi è dubbio che il processo onirico abbia delle affinità con i fenomeni e i processi della vita psichica in stato di veglia. Immagini vivide e sensazioni a volte complesse, ricordi, ragionamenti e discorsi ancorché bizzarri, azioni dotate di decisione, motivazione e scopo nonché improvvisi e illuminanti insight compongono normalmente il caleidoscopico teatrino dei nostri sogni, rivelando la vivace attività che il nostro cervello svolge durante il sonno¹³³.

La condizione di lucidità esalta l'emergere di questi fenomeni e rende il sognatore straordinariamente partecipe della propria attività mentale onirica. Secondo LaBerge le caratteristiche cognitive variano nel sogno come nello stato di veglia:

«Come la nostra memoria, il nostro pensiero e la nostra volontà variano nello stato di veglia, così variano nello stato di sogno. Nel migliore dei casi i sognatori lucidi possono ragionare chiaramente, ricordare liberamente e agire come vogliono secondo la loro riflessione; tuttavia non sempre possiedono queste capacità mentali per esteso. Vi sono infatti diversi gradi di lucidità. E probabilmente solo i sognatori lucidi relativamente esperti agiscono a un livello paragonabile ai loro migliori momenti di veglia»¹³⁴.

Una ricerca neurofisiologica condotta da LaBerge sui sognatori lucidi dimostrò che durante il sonno REM il cervello del sognatore manifesta modelli di attivazione selettiva laterizzata analoghi a quelli della veglia.

Attività che impegnano prevalentemente l'emisfero sinistro o l'emisfero destro (compiti logici e compiti visuo-spaziali) furono svolte da sognatori lucidi sperimentali (dai loro ego-onirici, dunque) nello stato sognante, segnalando all'esterno (comunicazione extraipnica) il momento in cui avveniva un passaggio da un'attività a un'altra.¹³⁵

Una capacità mentale strettamente correlata alla lucidità onirica è l'accesso alla memoria:

«... il pieno emergere della coscienza nel sogno lucido porta con sé il continuo presentarsi del ricordo; per esempio il sognatore lucido può ricordare dove sta dormendo in quel momento...»¹³⁶.

Oppure può attingere selettivamente dal suo archivio mnestico elementi che confluiscono nel processo di elaborazione onirica in corso.

Paul Tholey, dal canto suo, scende nello specifico dell'argomento esaminando i problemi connessi con gli aspetti cognitivi, riscontrabili nel sogno lucido, che investono l'ego onirico sia in rapporto all'osservatore onirico (rapporto che rappresenta il sé cosciente del sognatore) sia in rapporto all'ambientazione stessa del sogno - in pratica il suo contenuto - e ai personaggi che lo determinano con le loro azioni e le loro presenze.¹³⁷

Lo studio di Tholey in particolare è volto a esaminare e a descrivere alcune capacità di tipo cognitivo che sembrano possedere proprio i personaggi incontrati dall'ego onirico nel sogno lucido ("dream characters" - abbrevieremo e semplificheremo con la sigla **PS** "personaggi del sogno").

Questi personaggi nell'esplicare le capacità attribuitegli dall'autore, all'apparenza manifestano una sorta di coscienza indipendente da quella che si produce in rapporto all'ego onirico quale rappresentazione in cui il sognatore si riconosce e si identifica:

«Nei sogni lucidi i PS danno alcune volte l'impressione di avere una loro coscienza. Parlano e si comportano logicamente, svolgono sorprendenti attività cognitive, ("...perform amazings cognitive feats...") ed esprimono, nel loro comportamento, scopi precisi ("distinct") e sentimenti; ma hanno davvero una coscienza propria?...»¹³⁸.

Naturalmente, *«nell'affermare che i PS hanno una coscienza propria non vogliamo dire che questi siano esseri indipendenti nel modo in cui gli occultisti e gli spiritisti pensano ai fantasmi»¹³⁹.*

L'autore considera piuttosto la possibilità che durante il sogno emergano elementi diversificati e distinti della personalità e del patrimonio mnestico-esperienziale del sognatore.

Questi elementi verrebbero in qualche modo personificati (assumendo cioè una veste antropomorfa) giacché si presenterebbero con "una loro coscienza", ossia con modalità rappresentazionali del tutto autonome e peculiari.

«Mentre gli input sensoriali tendono a dominare, nei contenuti e nell'organizzazione del mondo percettivo, nello stato di veglia, i processi (endogeni) del SNC ("central brain") sono largamente responsabili per gli eventi del mondo onirico. Una caratteristica di questi processi del cervello è che essi sono in relazione ai processi della memoria, affettivi e cognitivi. Il fatto che i processi del SN diventino consci si pensa possa dipendere dalle caratteristiche dinamiche di questi stessi processi - di cui conosciamo molto poco fino ad oggi. È quindi teoreticamente possibile che più di una coscienza possa svilupparsi in un cervello singolo»¹⁴⁰.

Molto interessante appare quest'ipotesi se confrontata con il suggerimento, sempre dell'autore, di utilizzare in senso terapeutico il sogno lucido in casi di personalità multipla, ossia nei confronti di soggetti che esprimono, specialmente nel comportamento osservabile, aspetti non integrati, contraddittori e fortemente ambivalenti della loro esperienza, come se, appunto, appartenessero a persone diverse¹⁴¹.

In questo senso il sogno lucido potrebbe essere pensato come un luogo ideale per un processo di reintegrazione, in senso lato.

In esso infatti potrebbero comparire non alternativamente aspetti dissociati e conflittuali della personalità del sognatore i quali, in un certo senso, potrebbero riunificarsi attraverso un confronto cosciente e pacificatore operato dall'ego onirico.

La relazione dinamica che quest'ultimo sviluppa con l'osservatore onirico, quale punto di vista esterno al sogno, è peraltro risolta da Tholey senza la finezza descrittiva di LaBerge.

Semplicemente la consapevolezza e la duplice prospettiva che investono l'esperienza del sogno lucido sono riferite al solo ego del sogno, il quale *«... ha una sua coscienza... osserva la scena del sogno dalla sua propria posizione, dispone di un buon potere di ricordo e può pensare razionalmente»¹⁴².*

L'autore, descrivendo gli aspetti essenziali della ricerca, si sofferma su precisazioni di ordine metodologico:



«Nel nostro studio esplorativo, abbiamo usato dei cosiddetti "approcci sperimentali fenomenologici"... In contrasto all'approccio sperimentale tradizionale, le variabili indipendente/dipendente sono di natura soggettiva. Nonostante ciò gli esperimenti fenomenologici sono intersoggettivamente validi e riproducibili... Nove soggetti maschi (7 studenti e 2 psicologi) hanno preso parte allo studio. Essi erano tutti esperti sognatori lucidi che avevano imparato come indurre i sogni lucidi attraverso i mezzi della tecnica della riflessione combinata... (vedere paragrafo precedente). Questa tecnica sottolinea principalmente l'allenamento nello sviluppo di una attitudine critico-riflessiva della mente, ma inoltre contiene elementi di intenzionalità e di suggestione...

Ai soggetti venne insegnato a porre ad altri PS (diversi, cioè, dall'ego onirico) durante il sogno lucido alcuni compiti stabiliti. I compiti posti erano disegnare o scrivere: disegnare o scrivere qualcosa che fosse capovolto rispetto alla posizione dell'ego del sogno (l'altro PS sedeva o stava di fronte all'ego onirico); nominare una parola sconosciuta: nominare una parola sconosciuta all'ego del sogno; trovare delle parole in rima: trovare delle parole in rima per una parola specifica; trovare un verso in rima; fare dell'aritmetica: risolvere sia semplici problemi aritmetici sia problemi che avrebbero richiesto una mentalità matematica e che non potevano essere risolti prima, dall'ego del sogno»¹⁴³.

La ricerca durò alcuni mesi.

In questo periodo i soggetti non comunicavano tra loro.

Ogni relazione individuale di sogno lucido venne registrata su nastro o trascritta immediatamente dopo il risveglio del soggetto¹⁴⁴.

I risultati - continua l'autore - furono estrapolati sulla base di 92 relazioni di sogni lucidi; per ogni soggetto si contavano almeno 6 sogni lucidi¹⁴⁵.

L'autore precisa che nella valutazione dei risultati si tenne conto esclusivamente delle specifiche finalità della ricerca, ossia il riuscire a stabilire se qualche PS, che appariva nei sogni lucidi dei soggetti dell'esperimento, potesse essere in grado di affrontare e svolgere correttamente o una parte o la totalità dei compiti cognitivi stabiliti.

L'autore inoltre sostiene che *«una relazione individuale di un sogno non può essere considerata intersoggettiva, ma alcune regolarità, basate su relazioni indipendenti di sogni e riferite a diversi soggetti, posseggono un grado sicuro di intersoggettività»¹⁴⁶.*

In base a questa considerazione furono esaminati i resoconti onirici forniti dai soggetti. In particolare, se almeno 3 soggetti riferivano che durante i loro sogni lucidi un PS riusciva ad ottenere un certo successo in un determinato compito, questo era visto come un risultato positivo¹⁴⁷.

La ricerca ebbe questa sorprendente conclusione: i vari PS, in generale, si dimostrarono capaci di svolgere con esiti positivi i compiti verbali e spaziali (nominare parole sconosciute, rimare, disegnare e scrivere) che venivano loro richiesti attraverso l'ego del sogno, mentre per quanto riguarda i compiti aritmetico-matematici o logici essi non sortirono risultati altrettanto soddisfacenti¹⁴⁸.

L'autore prosegue descrivendo alcune curiosità che emersero dallo studio:

«I PS si mostrano ingegnosi specialmente quando si tratta di superare in ingegno l'ego del sogno, se qualcuno (l'ego onirico del sognatore), per esempio, cercasse di fissarli in un luogo con lo



sguardo, loro cercheranno di evitare lo sguardo dell'ego del sogno sia continuando a muovere i loro occhi, sia indossando un cappuccio o spegnendo la luce. I PS ricorrenti spesso si comportano come se avessero appreso qualcosa dalle loro esperienze in sogni precedenti. Se essi erano stati fissati con lo sguardo in un sogno lucido precedente, è molto probabile che si presentino con un cappuccio all'inizio di un successivo sogno o emergano con qualche altro mezzo di elusione ("method of evasion")»¹⁴⁹.

I PS rivestono altresì un ruolo nella fase prelucida del sogno, allorché la consapevolezza di stare sognando non è ancora stabilizzata e le incongruenze, dovute all'incertezza circa la realtà e la non realtà della scena onirica, appaiono di regola più marcate.

«In questo contesto - soggiunge l'autore - un altro fenomeno interessante consiste nel fatto che è possibile decidere di incontrare un PS in un sogno futuro, sebbene ciò costituisca un caso raro. In un articolo precedente citai l'esempio di un PS di un sogno lucido che in seguito apparve in un sogno normale e portò la lucidità all'ego del sogno»¹⁵⁰.

Dalle descrizioni fenomenologiche di Tholey sembra di capire che il manifestarsi del PS nell'ambito della scena onirica sia alternativamente caratterizzato da una presenza raffigurata o soltanto da una comunicazione o un effetto verbale.

Anche un approccio più diretto e ravvicinato con l'ego onirico da parte del PS sembrerebbe contraddistinto dall'uso in modo alternato di una duplice modalità sensoriale: ora un contatto visivo, ora un contatto uditivo.

A questo proposito da uno studio condotto da Michel Jouvét su 85 ricordi di sogni "uditivi" emerge che *«... nel 67% dei casi esiste una dissociazione tra il riconoscimento del volto di colui che emette il messaggio e il riconoscimento del contenuto semantico di tale messaggio»¹⁵¹*, una percentuale, soggiunge Jouvét, che *«...appare significativa...»¹⁵².*

Jouvét sostiene che tale dissociazione potrebbe dipendere, in termini neurofisiologici, da una temporanea inibizione, durante il sonno REM, dell'attività callosale (fenomeno osservato da Berlucchi nel 1965), il cui esito consisterebbe in una interruzione della trasmissione di dati riguardanti il riconoscimento di figure e volti (emisfero destro) e il riconoscimento della parola e della scrittura (emisfero sinistro).

L'integrazione di questi dati avverrebbe perciò soltanto in modo lacunoso e frammentario riflettendosi, nel ricordo del sogno al risveglio, in una difficoltà a *«... descrivere contemporaneamente il messaggio semantico e il viso del parlante»¹⁵³.*

La ricerca di Tholey indica tra l'altro che le capacità cognitive attribuite ai PS vengono esplicate, come abbiamo già rimarcato, all'interno di una privilegiata condizione mnestica:

«... alcuni PS sembra siano capaci di ricordare i sogni precedenti e di fornire all'ego del sogno delle informazioni corrette circa il passato del sognatore... che lo stesso sognatore aveva dimenticato»¹⁵⁴.

In altre parole nello stato sognante si attiverebbero più o meno autonomamente canali di accesso alla memoria impraticabili nella condizione di veglia; possibilità altrimenti nota come stato-dipendente.

L'ipotesi riguarderebbe tuttavia non soltanto il sogno lucido, ma la generalità del sogno, se inteso come uno



svolgersi relativamente organizzato di dati mnestici e altre informazioni sensorie interne, attivate in parte casualmente e, forse, in competizione tra loro.

La sensazione che i PS si muovano e agiscano con una "loro coscienza" (sensazione esaltata dalla lucidità) tecnicamente potrebbe risultare dalla possibilità che la medesima scena onirica raccolga elaborazioni sostanzialmente autonome - alcune delle quali altrimenti inaccessibili (e proprio per questo rilevanti) - dotate di proprie modalità di emergenza "simbolico-rappresentative", non subordinate cioè al processamento integrativo del sistema della coscienza, e per questo vissute all'interno del sogno come estranee e con caratteristiche di "alterità" rispetto all'esperienza di identificazione che il sognatore prova nei confronti dell'ego onirico.

Di fatto Tholey solleva in altri termini il problema dell'inconscio.

Il PS, talora, consegna alla coscienza lucida del sogno delle informazioni ignote, durante la veglia, al sognatore stesso; il PS perciò può essere portatore, all'interno del sistema **coscienza-sogno-sognatore**, di contenuti che durante la veglia sono repressi, o "rimossi" o sono completamente isolati, risultando perciò pressoché inaccessibili.

Tholey sottolinea ancora una volta che «... i PS agiscono come se avessero loro intenzioni e loro sentimenti»¹⁵⁵ e «sebbene non sarà mai possibile provare questa ipotesi al di là di ogni dubbio», suggerisce che «... per scopi pratici i PS devono essere considerati seriamente, come se avessero una loro coscienza»¹⁵⁶ specialmente se si manifestano con atteggiamenti ostili o minacciosi.

«In termini basilari possiamo dire che l'apparizione di un PS ostile o minaccioso possa riflettere, in una forma simbolica, un conflitto psicologico interiore. Un PS minaccioso è spesso la personificazione di un sottosistema dissociato e represso o isolato dalla personalità. L'effetto di una risoluzione pacifica del dialogo con un PS (ostile) può determinare ("to cause") per il sistema originariamente isolato l'entrata in comunicazione con altri sistemi e alla fine l'integrazione nella personalità totale»¹⁵⁷.

In altre parole, l'integrazione nella personalità totale di ciò che Jung chiama un *complesso*¹⁵⁸.

L'autore in proposito consiglia un metodo a suo dire più efficace del semplice interscambio verbale tra l'ego del sogno e il PS: è il metodo che coinvolge il cosiddetto "ego-core"¹⁵⁹ ossia il "nucleo", la parte essenziale e consapevole dell'ego onirico che abbandona «... il proprio corpo ed entra nel corpo di un altro PS. Con questo metodo si pensa che l'ego del sogno riesca a sperimentare direttamente la coscienza di un altro PS, specialmente i suoi pensieri, i suoi sentimenti, i suoi scopi...»¹⁶⁰ ottenendone così un contatto dinamico più profondo.

Quest'ultimo metodo sembra evocare le parole di LaBerge quando parla di un "punto di coscienza", libero di muoversi nel panorama del sogno e, addirittura, attraverso gli stessi personaggi del sogno.

Si potrebbe forse interpretare il metodo dell'ego-core di Tholey in questo modo: una spoliatura pressoché totale da parte dell'ego onirico di ogni identificazione figurale con il sognatore.

Resterebbe, perciò, un semplice punto di coscienza che si osserva e che assume consistenza, anche esteriore, in una identificazione interpretativa con altre figure oniriche, ovvero con parti non proprio conosciute della personalità e della mente del sognatore.

«Era una sensazione stranissima, quella di uscire dal proprio corpo, come se niente fosse,



per poi lasciarlo sdraiato per terra, come quando ci si sfilava una camicia. Peter vedeva il suo stesso bagliore, che era viola e bianchissimo. I due spiriti volteggiavano un poco nell'aria l'uno di fronte all'altro. E fu proprio allora che Peter seppe che cosa desiderava fare, che cosa anzi doveva fare. Fluttuò sopra il corpo del Gatto William e rimase sospeso a mezz'aria. Il corpo era aperto come una porta, e appariva così invitante e così accogliente. Peter discese ed entrò. Che bella cosa, vestire i panni di un gatto. Non era affatto molliccio, come credeva che fossero tutti i corpi visti da dentro. Era caldo ed asciutto. Si sdraiò sulla schiena e infilò le braccia dentro le zampe anteriori di William. Poi sistemò le gambe in quelle posteriori. La testa entrò come un guanto in quella del gatto. Lanciò un'ultima occhiata al proprio corpo, appena in tempo per vederci sparire dentro lo spirito del Gatto William»¹⁶¹.

III. Controllo e manipolazione dei sogni ludici

«... e continuò in certo modo a sognare, ...non più con visioni, ma col ragionamento che però non era meno audace e confuso. "Lo sapevo che era un sogno" - disse tra sé vagellando -. "Un sogno delizioso e terrificante. In fondo, me ne rendevo conto, in tutto questo tempo me lo sono fabbricato da me, ... il parco frondoso e il dolce umidore e tutto il resto, il bello e il brutto, lo sapevo quasi in anticipo. Ma come si possono sapere queste cose e fabbricarselo, e procurarsi felicità e angoscia? Dove l'ho preso quel bel golfo con le isole e con il tempo indicatomi dallo sguardo di quel simpatico giovane isolato? I sogni non nascono soltanto dalla propria anima, direi, ma possono essere anonimi e comuni, sia pure a modo loro"... »¹⁶².

Controllo e intervento sul contenuto dei sogni ludici

La conseguenza più immediata della lucidità onirica si ravvisa nella relativa capacità di controllo e intervento sul contenuto stesso dei sogni.

Abbiamo potuto vedere come già alcune tecniche di induzione e mantenimento della lucidità possono condurre a una sostanziale modificazione dello scenario onirico, a causa della diversa prospettiva introdotta nel sogno che svincola immediatamente l'azione onirica dalla sua coattività.

Ma benché la lucidità onirica (la consapevolezza di stare sognando) possa di per sé veicolare decisivi fattori di intenzione e volizione necessari al controllo del sogno, il perfezionamento della capacità di modificare gli scenari e i contenuti dei sogni lucidi dipende essenzialmente dall'apprendimento e dall'utilizzo delle tecniche cosiddette di **"manipolazione" onirica**.

La capacità di controllare e guidare i sogni lucidi sembra essere correlata in senso negativo con l'età in coincidenza della quale questi sogni hanno avuto inizio per la prima volta e in senso positivo con la capacità di trarre da questi sogni vantaggi e benefici desiderati e, particolare curioso, con la frequenza con la quale vengono riportate esperienze oniriche in qualche modo riferibili alla sensorialità olfattiva e gustativa.¹⁶³

Ancora, il grado di controllo del sogno lucido appare in relazione con l'**assertività interiore**, con la sensazione di

benessere soggettivo (misurata con le Kammann and Flett's scales of subjective well-being, 1983) e con il **grado di vividezza delle immagini al risveglio**, mentre sembrerebbe sussistere una modesta correlazione tra grado di controllo e frequenza dei sogni lucidi¹⁶⁴.

Restando sul piano fenomenologico intendiamo per "contenuto" del sogno semplicemente ciò che "appare" all'ego onirico del sognatore e ciò che esso vive. Il contenuto del sogno è perciò il sogno stesso, così come viene sperimentato, soprattutto sul piano emozionale, nella sua successione di immagini.

Le immagini oniriche comprendono luoghi, oggetti e personaggi di vario genere. Con questi personaggi l'ego onirico sperimenta situazioni di dialogo, di confronto e di opposizione; oppure ne avverte soltanto la semplice, indefinita presenza.

Modificare il contenuto del sogno potrebbe non voler dire, tuttavia, intervenire sulla successione delle immagini oniriche quasi a renderla diversa da quello che avrebbe dovuto essere: quest'affermazione infatti non avrebbe alcun senso dato che la successione di immagini oniriche si crea istante per istante¹⁶⁵.

Significa piuttosto modificare la partecipazione emozionale e attiva dell'ego onirico in rapporto ai personaggi e agli elementi formali e figurati che via via appaiono nel sogno, spontaneamente o perché intenzionalmente evocati.

Apparentemente diverso è invece lo scenario onirico costituito da tutti quegli elementi che compongono l'ambientazione generale e la prospettiva del sogno: la luminosità, la posizione, il movimento, etc.

Modificare lo scenario onirico equivarrebbe ad agire intenzionalmente su questi elementi: un paesaggio luminoso e solare potrebbe trasformarsi all'occorrenza in un paesaggio notturno; una particolare scena potrebbe essere osservata da più punti di vista; una situazione troppo statica potrebbe muoversi, per esempio attraverso l'azione dei singoli personaggi.

Questi elementi, tuttavia, nel momento in cui vengono investiti dall'attenzione che attraversa l'ego onirico, possono subire una sorta di inversione figura-sfondo acquistando risalto a scapito della stabilità delle immagini e dei singoli oggetti rappresentati.

Infatti il paesaggio luminoso e solare che si trasforma in un paesaggio buio e notturno non è detto che resti lo stesso paesaggio: ciò che in quel momento conta, evidentemente, è la sua maggiore o minore luminosità.

Analogamente, la scena che si presenta piuttosto statica e che assume dinamicità attraverso l'azione di uno o più personaggi potrebbe perdere di consistenza rispetto al movimento stesso, trasformandosi in una scena movimentata ma con tutt'altri personaggi.

In altre parole **il mutamento dello scenario onirico può risolversi in un mutamento del contenuto del sogno**, dal momento che la distinzione fra contenuto e scenario è più teorica che reale.

Ciò che di fatto garantisce una sensazione di continuità al sogno è soltanto l'ego onirico che identifica il sognatore¹⁶⁶.

I mutamenti nel contenuto e nello scenario del sogno possono perciò avvenire e **acquisire risonanza in rapporto alla qualità emotiva dell'ego onirico.**

La manipolazione del sogno ha tuttavia dei limiti, essendo il sognatore lucido comunque incapace di intervenire completamente sulle sue immagini oniriche.

La ragione di tale incapacità potrebbe forse risiedere in un limite naturale del coinvolgimento attivo della corteccia in rapporto al processo del sonno REM, quest'ultimo dipendente, invece, da meccanismi sottocorticali e neurometabolici.

Il coinvolgimento attivo della corteccia per LaBerge peraltro già spiegherebbe sufficientemente la stessa lucidità onirica¹⁶⁷.

È significativo osservare che una delle difficoltà incontrate dai sognatori lucidi nel manipolare i loro sogni è costituita dalla dimensione temporale, ossia una delle esperienze umane che più eludono le forme di rappresentazione cosciente.

Il tempo, infatti, sembra anche nel sogno estremamente difficile da rappresentare in quanto tale, così come, in taluni casi, sembrerebbe difficile percorrerlo, sia pure in rapporto alle proprie vicende passate o alle proprie proiezioni future.

In tal senso questa difficoltà potrebbe essere legata a fattori critici di tipo affettivo e psicologico e a una scarsa predittività delle proprie autorappresentazioni.

L'azione onirica ha comunque un "suo" tempo risultante da un'esperienza in fondo legata alla spazialità (come del resto afferma la Fisica), sia in termini di movimento sia in termini di consecutività.

Le azioni oniriche - semplificando - segnano un tempo perché, una dopo l'altra, percorrono degli spazi. L'unità temporale onirica infatti corrisponde, quantomeno nel resoconto del risveglio, a una "scansione" del movimento nella scena del sogno, ossia a una attività in esso svolta¹⁶⁸.

Vi è infine una relativa difficoltà, di cui abbiamo parlato all'inizio, costituita dalla visione del proprio volto visto come in uno specchio, con i propri lineamenti perfettamente riflessi.

A detta di alcuni sognatori lucidi abituali questa difficoltà appare in relazione alla fissazione del proprio "sguardo di sogno", che, come vedremo, è responsabile di un parziale o totale dissolvimento dello scenario onirico.

Sebbene il sogno lucido possa essere quasi per definizione un sogno manipolabile, l'impossibilità di un controllo e di una manipolazione totali, e soprattutto la precisa sensazione di questo limite, sono forse ciò che lo rende, almeno fenomenologicamente, "più onirico" (e quindi enormemente più realistico) rispetto a forme, per esempio, di attività immaginativa messe in atto in condizioni diverse dal sonno e molto più somiglianti a un pensiero.

2. Tecniche per la manipolazione dei sogni lucidi

Un primo metodo di manipolazione proposto da Paul Tholey sfrutta i medesimi fattori che possono indurre la lucidità onirica: allenamento della volontà cosciente e autosuggestione, sia durante l'addormentamento sia nelle fasi di veglia immediatamente precedenti¹⁶⁹.

Questa semplice tecnica tuttavia non prevede come oggetto della propria intenzione cosciente l'essere consapevole in quanto tale - cioè il suo mantenimento a partire dallo stato, ancora vigile, di preaddormentamento - ma trasferisce al sogno lo stesso rapporto riflessivo tra coscienza e azione presente nello stato di veglia.

I sognatori lucidi che sperimentano questa tecnica evidentemente imparano a gestire le loro aspettative riguardo alla consapevolezza che potrebbero raggiungere durante il sogno, trasformandole direttamente in modalità attive di intervento sul contenuto stesso del sogno; modalità che a loro volta rafforzano la condizione di lucidità.

La consapevolezza onirica è così raggiunta soprattutto perché il sognatore può rendersi conto di agire nel sogno nel modo che si era prefissato.

2.1 Manipolazione per mezzo delle aspettative di lucidità

Questa tecnica, sostiene Tholey, ha prodotto alcuni notevoli risultati dal punto di vista terapeutico:

«I pazienti che si addormentavano con l'intenzione di imparare qualcosa sui loro problemi psicologici attraverso i sogni lucidi, venivano veramente confrontati con i loro conflitti durante lo stato di lucidità. Questo confronto portava spesso a importanti introspezioni verso la risoluzione dei loro problemi. Le introspezioni erano direttamente espresse da figure del sogno o erano indirettamente ottenute attraverso un'interpretazione degli eventi del sogno»¹⁷⁰.

Di seguito l'autore afferma che **la manipolazione del sogno può anche dipendere** in alcuni casi **dal solo desiderio evocato dal sognatore lucido all'interno del suo sogno**:

«Nel corso della nostra ricerca i sognatori lucidi esperti hanno avuto successo nell'alterare uno scenario del sogno semplicemente desiderandolo. Erano capaci di cambiare l'ambiente del sogno o perfino la propria persona così come erano capaci di trasportare se stessi in altri luoghi...»¹⁷¹.

Molto interessanti le considerazioni circa l'atto stesso del desiderare:

«I sognatori non potevano tuttavia essere mai sicuri se e quando e in quale maniera i loro desideri sarebbero stati realizzati. Se i cambiamenti desiderati avvenivano negli eventi del sogno, essi sembravano indipendenti e non immediatamente influenzati dall'atto del desiderarli»¹⁷².

Il sogno lucido cioè **anche quando rispecchia le decisioni cosce del sognatore non sembra essere un tutt'uno con queste ultime**.

Più avanti l'autore descrive alcune modalità attraverso le quali può avvenire un cambiamento desiderato nel contenuto del sogno:

«I desideri più semplici da soddisfare in un sogno lucido sono quelli che non richiedono alcun miracolo. Per esempio i soggetti che volevano incontrare una persona particolare in un sogno lucido, avevano raramente successo se cercavano semplicemente di rievocare la persona. D'altra parte essi avevano spesso successo quando chiamavano la persona in questione (nominandola), o quando andavano in un locale particolare dove volevano incontrare questa persona (sapendo di poterla incontrare)»¹⁷³.

Alla luce di queste considerazioni sembrerebbe talora necessario, per modificare il sogno, utilizzare circostanze molto simili, e peraltro poco sorprendenti, a quelle che avvengono o si determinano nella vita reale.

Altrettanto poco sorprendente ma nondimeno suggestiva appare la tecnica di "chiamare" o nominare una determinata persona che si desidera incontrare nel proprio sogno.

Questa tecnica viene in seguito riproposta come **"tecnica di manipolazione attraverso i mezzi di espressione verbale"** particolarmente utile, a detta dell'autore, per definire e rendere familiari figure dall'aspetto vago che potrebbero, per questo motivo, suscitare inquietudine o addirittura un senso di minaccia.

2.2 Manipolazione attraverso lo stato emozionale

La tecnica detta di "manipolazione attraverso lo stato interiore" ("inner state") si basa su un'importante regola onirica: come abbiamo accennato prima, il contenuto del sogno, nelle sue qualità formali e nei suoi elementi di ambientazione, si costituisce e può modificarsi soprattutto in rapporto alla tonalità emotiva (lo stato interiore momentaneo o una condizione emotiva più costante) che il sognatore esprime attraverso l'ego onirico.

I personaggi e gli oggetti rappresentati acquistano forme e assumono minore o maggiore rilievo e consistenza principalmente in relazione all'investimento emozionale trasferito loro dall'ego del sogno.

È in questo senso che avviene la genesi e la costruzione simbolica di un elemento onirico, ma sempre, come avverte Jung, all'interno dei significati della vicenda soggettiva, esclusiva e unica, del sognatore.

«L'ambiente del sogno è fortemente condizionato dallo stato interiore del sognatore. È stato dimostrato che lo scenario di un sogno, e in particolare l'aspetto e il comportamento delle altre figure del sogno, dipendono in grado elevato dalla attitudine emotiva del sognatore. Se il sognatore affronta con coraggio una figura minacciosa, la sua natura minacciosa in generale diminuisce gradualmente e la figura stessa spesso inizia a ridursi. Se il sognatore d'altronde permette a se stesso di essere pervaso dalla paura ("if the dreamer on the other hand allowed himself to be filled with fear..."), la natura minacciosa della figura del sogno aumenta, e la figura stessa inizia a crescere. La manipolazione del contenuto del sogno attraverso i mezzi dello stato emozionale interno è stata impiegata con successo per eliminare i sogni spiacevoli»¹⁷⁴.

Il controllo del disturbo da incubi o il superamento di una particolare angoscia¹⁷⁵ rappresenta non solo una delle motivazioni più comuni per iniziare a "volere" sognare in modo lucido¹⁷⁶, ma costituisce sovente anche l'innescio stesso della lucidità durante il sogno¹⁷⁷.



Dal punto di vista terapeutico questa tecnica offre uno spunto molto interessante risultante dall'**utilità del feedback** che viene a crearsi nel rapporto tra l'ego del sogno e la figura onirica in quel momento focalizzata.

Il sognatore lucido impara così a esprimere e a controllare diversi stati emozionali non solo perché ne è consapevole ma perché può averne un **riscontro immediato** attraverso i **cambiamenti quali-quantitativi dei personaggi del sogno**.

2.3 Manipolazione per mezzo dello sguardo

Per quanto riguarda la "manipolazione effettuata attraverso la vista" ("...by means of looking...") - di cui abbiamo fatto cenno nel precedente capitolo a proposito del mantenimento e del prolungamento della condizione di lucidità - l'autore sostiene che «... se una figura ostile del sogno viene guardata direttamente negli occhi, questi vengono privati della loro natura minacciosa»¹⁷⁸.

Se, come suggeriva l'autore, il mantenimento della condizione di lucidità e il conseguente evitamento del risveglio attraverso la stabilizzazione di un nuovo ambiente onirico possono essere realizzati per mezzo di un appropriato cambiamento della direzione dello sguardo nel sogno, qui viene al contrario sostenuto che la modificazione di un aspetto del contenuto onirico può essere raggiunta per mezzo della fissazione dello sguardo.

L'autore però precisa che «il metodo di pacificare figure ostili del sogno guardandole, tuttavia può condurre a delle difficoltà. Per un verso era impossibile (per i sognatori) guardare troppo a lungo in una (sola) direzione; per altro verso le figure del sogno cercavano di evitare lo sguardo in varie maniere. Alcuni soggetti hanno raccontato che le figure ostili del sogno erano capaci di fuggire dai loro sguardi ("dagli sguardi dei sognatori") scrollando la testa o indossando una cappa ("cowl") o attaccandoli "attaccando i sognatori" da tergo»¹⁷⁹.

La contraddizione è dunque apparente.

La fissazione dello sguardo nel sogno può portare, anche rapidamente, al dissolvimento del sogno stesso e all'inevitabile risveglio.

Forse è questo il motivo per cui alcuni sognatori lucidi non riescono a vedere il proprio volto come fosse riflesso in uno specchio. Secondo l'autore questo fatto è da imputarsi a un processo di saturazione del SNC¹⁸⁰.

Tuttavia, sognatori lucidi esperti possono sfruttare quest'effetto, restando sempre al di sotto della soglia di risveglio, per modificare rapidamente lo scenario onirico, nel senso che la fissazione dello sguardo del loro ego onirico su una precisa figura del sogno condurrebbe al progressivo dissolvimento di alcune caratteristiche formali di quest'ultima, ovvero le modificherebbe.

Sembra comunque più un'eccezione che una regola.

La sostanziale modificazione di aspetti del contenuto onirico attraverso i "mezzi della vista" avviene per lo più grazie a un accentuato spostamento dello sguardo onirico nonostante che tale modificazione possa essere inizialmente facilitata, come una gomma che cancella un disegno, da una prima fase di dissolvimento prodotta da una fissazione visiva.

È curioso notare che le figure oniriche si servono dei più banali e comuni accorgimenti per evitare questo sguardo (la cappa o un cappuccio sulla testa), quasi per impedire il dissolvimento del sogno di cui sono personaggi ma anche artefici.

2.4 Manipolazione attraverso i mezzi di espressione verbale

Una tecnica molto suggestiva appare quella cosiddetta di "manipolazione attraverso i mezzi di espressione verbale" ("verbal utterances")¹⁸¹ secondo cui un sognatore:

«... può influenzare considerevolmente l'aspetto e il comportamento delle figure del sogno rivolgendosi loro in maniera appropriata. La semplice domanda "chi sei tu?" comporta un cambiamento notevole nelle figure del sogno alle quali così ci si rivolge ("...so addressed"). Le figure di estranei si trasformano in individui conosciuti e familiari»¹⁸².

L'autore considera *«...le conversazioni con altre figure del sogno molto interessanti e di grande effetto terapeutico nei sognatori lucidi»¹⁸³.*

Secondo l'autore con questa tecnica, che potremmo definire di tipo "conversazionalista", il sognatore può ottenere non solo un effetto di modificazione ma anche un più elevato livello di lucidità onirica¹⁸⁴, naturalmente in relazione a ciò che il sogno stesso sembra comunicare attraverso la mediazione verbale dei personaggi che in esso compaiono.

La conversazione onirica con le figure del sogno viene infatti dall'autore esaltata come l'esperienza più vicina a una condizione di illuminata e profonda autoconsapevolezza: una sorta di conversazione con dei Virgilio-Sé, in grado di gettar luce nei meandri psicologici personali più reconditi.

Le qualità formali del sogno vengono in questo caso subordinate al contenuto semantico, talora emblematico e risolutivo, della conversazione, alla sua stessa forma colloquiale - indicata e auspicata altrove dall'autore¹⁸⁵ - e alle modalità allocutivo-collocutivo-denotative che in generale ne caratterizzano la struttura.

Diversa è la manipolazione del sogno attraverso specifiche azioni o gesti particolari. Dice in proposito Tholey:

«I nostri soggetti di ricerca hanno sviluppato numerose tecniche (molte intese come azioni rituali) per suscitare esperienze straordinarie»¹⁸⁶.

Tra queste ultime l'autore annovera le esperienze extracorporee (argomento che abbiamo esaminato nel precedente capitolo), le esperienze di volo, le sensazioni psichedeliche e le esperienze di viaggio e di spostamento. Inoltre precisa:

«Poiché tali tecniche erano diverse da persona a persona si può presupporre che determinati elementi di suggestione avessero importanza nel produrre tali esperienze»¹⁸⁷.

E soggiunge che in ricerche precedenti «... furono anche sviluppate parecchie tecniche comuni: per esempio, la maggior parte dei soggetti usava un balzo, un salto da una grande altezza come la più efficace tecnica per produrre esperienze di volo o di galleggiamento»¹⁸⁸.

2.5 Manipolazione assistita dai personaggi del sogno

Per ciò che concerne la "manipolazione con l'assistenza di altre figure del sogno" non possiamo non rimandare il lettore alle considerazioni sviluppate nel precedente capitolo a proposito dei "dream characters" (PS) e delle capacità che sorprendentemente sembrano manifestare.

Per "altre figure del sogno" Tholey, come abbiamo visto, intende tutti i personaggi - o propriamente parti del sogno - che pur differenziandosi dal ruolo principale dell'ego onirico assumono un notevole rilievo nella struttura costitutiva e nell'economia del sogno (lucido).

Il ruolo dei personaggi onirici diventa per Tholey un costante riferimento: qui troviamo che la loro specifica azione è determinante nell'intervento e nella modificazione di alcuni aspetti del contenuto onirico, compreso lo stesso ego onirico del sognatore:

«Nei sogni lucidi diversi soggetti cercavano l'assistenza di altre figure del sogno per intraprendere alcune esperienze: per esempio ad una studentessa veniva insegnato a volare da un fantasma... Altri soggetti avevano trasformato il loro aspetto ("...metamorphized...") o erano trasportati in altri luoghi grazie all'intervento di maghi»¹⁸⁹.

È interessante notare che questi personaggi attuano degli interventi connaturati e coerenti con gli aspetti sotto i quali si presentano all'ego onirico: l'esperienza di volo è affidata a un... fantasma, mentre la traslocazione o l'alchimistica metamorfosi del proprio aspetto esteriore non possono essere meglio realizzati se non da un mago.

In altre parole, **per introdurre modificazioni essenziali nelle qualità formali del contenuto onirico o provare esperienze particolari** il sognatore (il suo ego-onirico) talora ricorre all'**intervento diretto di figure del sogno** alle quali vengono attribuite capacità, funzioni o proprietà assolutamente determinanti.

C'è da chiedersi perché, per esempio, un mago debba essere meglio di un chirurgo plastico, ma è evidente che in tal caso intervengono suggestioni risalenti, molto probabilmente, a immagini pittoresche e a fantasie dell'età infantile radicate nella memoria.

Quello che stupisce è che nel sogno lucido il ricorso a queste figure è di fatto intenzionale.

Dunque la persistenza e la forza esercitate da queste immagini tratte dal proprio repertorio fantastico è tale che esse riescono a sopravvivere nell'età adulta, rivelando così, sotto un'esteriorità verosimilmente transculturale, la loro vera, profonda natura archetipica e intersoggettiva: chi meglio di un mago può infatti trasformare un principe in un rospo?

Tholey aggiunge alcune osservazioni:

«Al momento troviamo che i risultati straordinari ottenuti dalle figure del sogno sono (anche) i più complessi ("...to be most puzzling"). Abbiamo sviluppato un certo numero di raffinate ("subtle") procedure sperimentali (vedere capitolo precedente) per provare le loro capacità. I nostri risultati fino



ad oggi hanno dimostrato che alcune figure del sogno si comportano come se possedessero una loro prospettiva percettiva, una loro abilità cognitiva (pensiero, memoria, ecc.) e perfino delle motivazioni proprie (...).

(Tholey P., "Consciousness and Abilities of dream characters observed during lucid dreaming")¹⁹⁰

3. Limiti della manipolazione e possibilità applicative

Come abbiamo anticipato, **la manipolazione del contenuto dei sogni lucidi presenta dei limiti.**

Nonostante che «... i soggetti nel corso del loro allenamento ("training") siano diventati sempre più capaci di controllare intenzionalmente i loro sogni lucidi, non erano tuttavia capaci di formali adattamenti secondo i loro desideri. Per questo (fatto) esistono presumibilmente diverse ragioni fisiologiche e psicologiche»¹⁹¹.

Una di queste ragioni potrebbe essere la forte influenza esercitata da processi fisiologici periferici¹⁹², soprattutto nei sogni lucidi di tipo ipnagogico:

«Per esempio, vari fenomeni [incontrollabili] di movimento in questi sogni sono [da porre] in relazione a determinati processi che coinvolgono la retina. Presumibilmente i processi del SNC che sono esclusi dal controllo intenzionale [esercitato dalla lucidità onirica] hanno una [notevole] influenza sulla vita del sogno. Dal nostro punto di vista, per esempio, il fatto che la fissazione dello sguardo provochi il dissolvimento del panorama del sogno, è attribuibile a un processo di saturazione del SNC»¹⁹³.

L'autore prosegue segnalando un'altra difficoltà che incontrano i sognatori lucidi nel manipolare i contenuti dei loro sogni, ossia l'illuminazione improvvisa dell'ambiente onirico¹⁹⁴.

Richiamandosi ad alcuni esperimenti condotti da Hearne¹⁹⁵ - l'Autore si dichiara d'accordo con l'ipotesi circa un livello massimo di illuminazione raggiungibile dalle immagini oniriche, e precisa:

«In nessun caso si è riscontrata un'improvvisa illuminazione. Era possibile tuttavia illuminare gradualmente la scena [onirica] usando per esempio una torcia con intensità variabile o facendo avvicinare lentamente una fonte di luce lontana. Queste scoperte dimostrano che il livello di luminosità nel panorama di un sogno può davvero essere aumentato attraverso l'esercizio della volontà, ma che ragioni fisiologiche ne impediscono un aumento improvviso»¹⁹⁶.

Di diverso avviso si mostra Kenneth Moss, secondo il quale nel sogno lucido non è impossibile ottenere anche un repentino aumento della luminosità¹⁹⁷.

Tholey distingue poi i fattori psicologici, anch'essi responsabili delle limitazioni e delle difficoltà incontrate nella manipolazione di sogni lucidi, nelle due categorie attraverso cui si manifestano nel contenuto onirico:

«Le cause psicologiche che rendono difficile influenzare i sogni lucidi possono essere divise in fattori cognitivi e affettivi. I fattori cognitivi erano principalmente responsabili del fatto che soggetti inesperti trovavano delle difficoltà nello sperimentare qualcosa di totalmente contrario

alle loro esperienze nel mondo reale. Con la pratica, tuttavia, era possibile escludere gli effetti di tali fattori.

La loro influenza non era inoltre così potente come quella dovuta a fattori fisiologici...

Un'influenza molto più forte di quella esercitata dai fattori cognitivi è quella prodotta da certi fattori affettivi autonomi che restano sostanzialmente al di là del controllo intenzionale»¹⁹⁸.

L'autore riporta a questo riguardo alcuni esempi:

«I soggetti incontravano degli ostacoli specialmente quando volevano agire secondo tabù sociali o quando volevano spostarsi in un luogo e in un momento del tempo (solitamente nel loro remoto passato) dove avrebbero potuto imparare qualcosa su se stessi. I sognatori alcune volte incontravano delle barriere dovute alle figure del sogno le quali usavano minacce o violenze fisiche per impedire loro di fare ciò che volevano. In altri casi delle forze invisibili bloccavano loro la strada»¹⁹⁹.

Tholey soggiunge conclusivamente indicando una possibile lettura di questi aspetti fenomenologici del sogno lucido, di fatto limitativi della capacità di manipolare integralmente i propri sogni:

«Da un punto di vista psicoanalitico si potrebbero interpretare le figure minacciose come difese o resistenze. La nostra ricerca ha mostrato che tali fenomeni rappresentano davvero un conflitto emotivo interiore e che il contatto appropriato con le figure del sogno può contribuire alla risoluzione dei conflitti. Sono necessarie delle ricerche sperimentali che si estendano al chiarimento di questo punto»²⁰⁰.

Da un punto di vista cognitivo, le difese o resistenze incontrate dall'ego onirico potrebbero costituire delle difficoltà rappresentazionali, e quindi rievocative, riferibili presumibilmente a frammenti, tracce ed elementi mnestici di esperienze poco integrate²⁰¹ "inconsce", se non destrutturate, rispetto alle (o a causa delle) loro componenti emozionali.

Ciò dimostrerebbe che il **sogno lucido** non è sostitutivo di una relazione terapeutica, ma può considerarsi come il luogo e il momento dove **l'integrazione e la ricostruzione** di tali esperienze, suggerita, proposta ed **elaborata verbalmente all'interno della relazione terapeutica** può essere direttamente e fattualmente **verificata e sperimentata nei termini simbolici ed emozionali più efficaci per il sognatore** (paziente).

In questo modo, come suggerisce LaBerge, il momento "attuativo" ed esperienziale del sogno lucido e - per estensione - del sogno in generale, si riconnette con maggiore continuità, evidenza e spessore al suo feedback interpretativo, e soprattutto alla vicenda soggettiva che ne ha fornito i costitutivi elementi di contenuto²⁰².

A proposito dell'**interpretazione**, avverte **Pietro Paolo Notarfranchi**, il sogno lucido, per il fatto di consentire un contatto diretto o quantomeno una maggiore vicinanza con il contenuto onirico, «... conduce a un'ermeneutica dei sogni molto diversa, forse decisamente dissonante rispetto a ciò che noi psicologi siamo abituati a chiamare interpretazione dei sogni e alla quale, volenti e nolenti, suggeriamo i nostri pazienti... Parlare del sogno, parlarne secondo uno schema concettuale/interpretativo più o meno fisso; evitare accuratamente di immergersi nell'esperienza onirica. La stragrande maggioranza di noi si attiene a questi precetti, indipendentemente dalla scuola di codificazione del proprio linguaggio terapeutico. È riassumibile in tal modo la struttura portante, lo scheletro di ogni interpretazione dei sogni»²⁰³.



Ma se il sogno è anzitutto un particolare momento di vita e un'occasione potenzialmente creativa, più che un fenomeno contenente sempre e ogni volta una significativa informazione psicologica, è forse *«più saggio considerare il grado di significato simbolico attribuito a ogni evento di sogno come un fatto empirico piuttosto che assiomatico: qualche cosa che dev'essere provata piuttosto che presupposta.*

Sembra logico concludere che un'interpretazione è valida solo se convince il sognatore con un sufficiente potere esplicativo per il suo sogno, o se comunque viene confermata da forti prove²⁰⁴.

È importante rendersi conto che il solo fatto che talora un dato sogno può essere interpretato in termini simbolici, non significa che debba essere accettato anzitutto come una comunicazione»²⁰⁵.

L'interrogativo perciò si sposta, come anticipato sin dall'inizio, **dal significato del sogno ai suoi scopi:**

«Credo che la risposta sia chiara: il sogno deve servire a scopi diversi da una semplice comunicazione a noi stessi...»²⁰⁶.

Ciò è particolarmente evidente nel sogno lucido in cui la consapevolezza, sia pur non completamente, può orientarne l'esperienza, globalmente o in modo specifico. In questo senso un'interessantissima applicazione del sogno lucido nell'ambito dello sport, proposta da Tholey, riguarda l'apprendimento, l'acquisizione, il consolidamento e il perfezionamento di schemi senso-motori e di sequenze particolari di movimenti²⁰⁷.

Tholey sviluppa alcune tesi sull'argomento, in particolare per ciò che concerne l'affinamento, attraverso il sogno lucido, di abilità senso-motorie precedentemente acquisite in modo piuttosto grossolano²⁰⁸, l'apprendimento di nuove abilità motorie, il perfezionamento di automatismi motori e di intere sequenze di movimenti destinate ai percorsi di gara²⁰⁹, il miglioramento della flessibilità delle reazioni di un atleta²¹⁰, il miglioramento, infine, delle performance sportive attraverso un cambiamento nella struttura di personalità, particolarmente necessario quando costrizioni e conflitti interiori limitano in modo significativo la flessibilità e la creatività dell'azione personale, quale risposta adeguata alle situazioni e alle sollecitazioni che si presentano²¹¹.

Secondo Tholey, *«la situazione nel sogno è... paragonabile a quella di un pilota in un simulatore di volo. Così come un simulatore di volo può essere utilizzato per imparare a far volare realmente un aeroplano, il sogno (specialmente il sogno lucido) può portare all'apprendimento di movimenti corporei nel mondo reale, cioè nello stato di veglia.*

A causa della stretta connessione tra processi sensoriali e motori, parliamo di apprendimento senso-motorio. Dato che nel sogno lucido il mondo è sperimentato come reale, sono dell'opinione che l'allenamento nel sogno lucido sia più efficace delle varie forme di cosiddetti "mental training", durante i quali l'atleta esegue movimenti in un mondo che è percepito come esistente solo nella sua immaginazione»²¹².

Le possibilità creative offerte dalla consapevolezza e dal controllo onirico d'altro canto non si ripercuotono solo sull'accrescimento del proprio potenziale, ma anche sulla promozione e il mantenimento della propria salute.

Se si interpreta la lucidità onirica in termini direttamente costruttivi, la chiave dell'utilità del sogno lucido per questi fini è, ancora una volta, la creatività, quale effetto provocato dalla coscienza riflessiva che in esso si sviluppa:

«Tutte le applicazioni del sogno lucido sono esempi di creatività. Poiché i vantaggi più generali offerti dalla coscienza lucida - sia nel sogno sia nella veglia - sono rappresentati dalla capacità di un'azione flessibile e creativa, non dovrebbe sorprendere che le varie

applicazioni del sogno lucido siano tutte esempi di creatività»²¹³.

La creatività è il campo delle possibilità aperto dall'immaginazione.

Creatività ed immaginazione diventano nel sogno lucido un binomio particolarmente potente grazie al vissuto di realtà, come prima accennava Tholey.

Se infatti, prosegue LaBerge, *«l'efficacia dell'immaginazione è in certa misura dipendente dalla sua credibilità come realtà... sembra probabile che l'immaginazione guaritrice che si presenta nello stadio del sogno lucido possa essere particolarmente efficace. Questo perché i sogni lucidi non sono sperimentati solo in quanto molto realistici e vivaci; senza esagerazione possiamo dire che il sogno lucido è la più vivace forma di immagine che possa essere sperimentata da individui normali. Così quello che avviene nei sogni lucidi ha un impatto molto forte sul sognatore, sperimentalmente e fisicamente»²¹⁴.*

La base dell'approccio alla guarigione attraverso il sogno lucido è proprio quella di facilitare i meccanismi di auto-guarigione attraverso i mezzi intenzionali e intenzionati di immaginazione mentale²¹⁵.

Ciò, come dicevamo, apre alla creatività; essenzialmente - anche nel campo della salute e della guarigione - al riconoscimento di relazioni di tempo, di spazio, di causa e di significato tra eventi, fatti, situazioni, oggetti ed elementi che a molti altri appaiono distribuiti in modo casuale o privi di senso. E contestualmente alla soppressione di sentimenti di sfiducia e all'*epocheizzazione* di sentimenti di incredulità.

LaBerge, riportando come esempio i risultati incoraggianti conseguiti da una equipe medica su un gruppo di pazienti ammalati di tumore sui quali, in aggiunta ai normali trattamenti, aveva sperimentato alcune tecniche immaginative²¹⁶, in proposito osserva:

«Dato il diretto legame tra la mente e il corpo che abbiamo dimostrato nei nostri esperimenti sul sogno lucido, sembra giustificato sperare che l'immaginazione guaritrice durante il sogno lucido possa essere ancora più efficace»²¹⁷.

Gli esiti degli esperimenti che hanno messo in luce una relazione molto stretta tra il comportamento onirico e le risposte fisiologiche lo autorizzano a sostenere che nel sogno lucido di fatto si presenta un'opportunità forse unica per poter sviluppare un *«... inconsueto grado di autocontrollo fisiologico che può dimostrarsi utile per l'autoguarigione»²¹⁸.*

Pertanto soggiunge avanzando l'ipotesi secondo cui nei sogni lucidi è possibile compiere azioni finalizzate in modo specifico a ottenere un preciso effetto fisiologico di guarigione. LaBerge pone perciò alcuni interrogativi cruciali non del tutto sconosciuti a chi si occupa di terapia:

«Poiché sognando generiamo immagini del corpo in forma del nostro corpo di sogno, perché non dovremmo essere capaci di iniziare un processo di autoguarigione durante i sogni lucidi immaginando consciamente il nostro corpo onirico perfettamente sano? Inoltre, se il nostro corpo in sogno non appare in stato di perfetta salute, possiamo guarirlo simbolicamente nello stesso modo... Ecco una domanda per la futura ricerca sul sogno lucido: se guariamo il corpo onirico, in quale misura guariamo anche il corpo fisico?»²¹⁹.

E d'altro canto, «se vogliamo accettare la possibilità che il sogno possa curare, sembra che si debba accettare anche la possibilità che rechi danno»²²⁰.

Infatti «l'altro lato dell'ipotesi che una positiva immaginazione di sogno possa favorire la salute, è che un'immaginazione di sogno negativa possa contribuire alla malattia»²²¹.

A sostegno di ciò LaBerge riporta le conclusioni di uno studio condotto da Harold Levitan, della McGill University, sui sogni di un gruppo di pazienti psicosomatici.

Questi sogni implicavano disturbi del corpo, in vario grado, tali da suggerire che:
«... l'esperienza ripetitiva di traumi avvenuti contribuisca al cattivo funzionamento dei sistemi fisiologici, e quindi alla produzione di malattie (...)»²²².

La funzione dell'immaginario (intesa come "funzione del possibile"), con il quale intervenire direttamente nello stato di lucidità onirica, diventa lo strumento necessario per la reintegrazione degli aspetti conflittuali della personalità.

LaBerge si avvicina così al punto centrale delle ricerche svolte da Tholey sull'applicazione terapeutica del sogno lucido, ed estendendo il concetto di salute a quello di crescita psicologica afferma:

«Poiché salute significa accresciuta completezza, l'evoluzione psicologica spesso richiede la reintegrazione di aspetti della personalità trascurati o respinti, e questo si può consciamente e deliberatamente ottenere mediante incontri simbolici nel sogno lucido. Il contenuto di un sogno guaritore spesso assume la forma di una integrazione o unione di immagini»²²³.

Come abbiamo visto nelle pagine precedenti, dove Tholey descrive come l'ego onirico possa incontrare, interagire, penetrare o inglobare in sé, quasi fagocitandolo, un personaggio o un evento minaccioso o una figura terrificata o perturbante del sogno.

In effetti, se salute significa anche crescita psicologica e consapevolezza, l'incremento della creatività, la sensazione di apertura di nuove prospettive rispetto ai propri problemi, l'aumento della capacità di autosservazione e un "feeling positivo il giorno dopo", sono le risposte che più vengono indicate quali effetti concreti del sogno lucido al risveglio, insieme alla sua percezione come forma di autoterapia e di autoguarigione e, chiaramente, come occasione di crescita personale²²⁴ e per sperimentare azioni alternative.

Un sogno lucido, come spiega efficacemente Malcolm Godwin, offre trasformazioni così reali che possono, a certi livelli, coinvolgere tutti i sensi, permettendo così gli effetti di cura e di guarigione²²⁵.

Un sogno lucido di guarigione è allora una esperienza in cui ci si sente bene e in buona salute, in cui si sperimenta e si vive il proprio corpo al meglio delle sue potenzialità, in cui non si avvertono dolori, fastidi, limitazioni, in cui quasi si toccano le parti del proprio corpo, anche quelle interne, e si vedono vive, pulsanti, perfettamente funzionanti.

O in cui si sperimenta un cambiamento, una trasformazione in positivo: una parte malata che guarisce, ricomincia a funzionare, a ricomporsi, a reintegrarsi con le altre o inizia a cambiare aspetto e forma, a espellere e distruggere focolai necrotici e infettati per sostituirli rapidamente con nuclei sani.

Il sogno lucido come sottolinea **Ernest L. Rossi**²²⁶ implica:

«... un certo grado di pianificazione cosciente e di controllo della volontà per trasdurre l'attività mentale in risposte fisiologiche ».

Non vi è ovviamente un criterio unico in tutto questo: ognuno di solito utilizza le immagini e le modalità più congrue alla propria esperienza e che meglio soddisfano la propria intenzione²²⁷.

Ma due, crediamo, siano le condizioni:

1. la prima è **attivare una forte volontà sostenuta da una consapevole fiducia** negli esiti positivi possibili,
2. la seconda, non meno importante, è **nutrirsi di rispetto e di amore per se stessi e per la propria crescita evolutiva**, per la Vita dell'universo che rappresentiamo.

O, come dice Aristotele, per quella inestinguibile *scintilla di divino* che ognuno porta dentro di sé.

Dialogo tra un miscredente e un sognatore

Malinverni: «Hai mai sentito parlare del sogno lucido?».

Gregorio: «No».

M. «Il sogno lucido è un particolare tipo di sogno, durante il quale la persona è consapevole che sta sognando, ed è consapevole di esserne consapevole».

G. Gregorio fece una smorfia «Sembra un gioco di parole. Lascia perdere, Malinverni, non credo...».

M. «Ascolta, non è un giochino, non ti sto raccontando storie. È stato provato scientificamente. Chi fa un sogno lucido è in grado di pensare e di agire razionalmente, quindi di esercitare una certa influenza sulla natura e sul corso del sogno».

G. «Vuoi dire che sarei in grado di guidare i miei sogni?», chiese Gregorio.

M. «Più o meno. Le ricerche scientifiche hanno stabilito che i sogni lucidi si verificano durante il sonno REM e hanno molti tratti in comune con i sogni normali. Ma attenzione: alcuni soggetti, durante il sogno lucido, sono riusciti a imporsi di compiere determinate azioni precedentemente stabilite (...)».

G. «Immagino che sia una cosa per pochi eletti» disse Gregorio, senza nascondere il tono ironico.

M. «Ti sbagli, è alla portata di tutti. Ci vuole solo un po' di allenamento (...)».

Malinverni sorrise divertito, si sfilò gli occhiali e cominciò a strofinarli energicamente...

M. «(...) Non ho detto che è così semplice, che tutti possono farlo da un giorno all'altro. Nella tradizione orientale, in particolare quella del buddismo tibetano, gli yogi praticavano regolarmente questa tecnica».

G. «Come si impara a fare i sogni lucidi?».

M. «Bravo, il miscredente si è deciso! Ascolta, per prima cosa devi accettare l'idea che i sogni lucidi esistano. Poi incominci a tenere un quaderno sul comodino, e appena ti svegli annoti tutti i sogni che puoi ricordare. Mi segui?».

G. «Sì, sì».

M. «Secondo passaggio: comincia a pensarci durante il giorno, e prima di addormentarti concentrati sull'intenzione di fare un sogno lucido. Terzo: devi dormire abbastanza, in modo da svegliarti spontaneamente. I sogni lucidi, come quelli normali, tendono ad aver luogo nelle ore che precedono il risveglio, quando prevale il sonno REM. Una buona tecnica, per esempio, è quella di svegliarsi un po' prima di doversi alzare, e poi cercare di riaddormentarsi con la determinazione di fare un sogno lucido. Magari pensando di incontrare Eleonora...».

G. «Mi sembra tutto troppo semplice. Tu ci riesci?».

M. Malinverni scosse la testa. «I sogni lucidi sono molto piacevoli e danno gioia. L'oppressione spettrale non lascia spazio per un sonno felice. Ci sono riuscito solo pochissime volte, diversi anni fa».

G. «Hai incontrato persone morte?».

M. «No, allora mi buttavo su altri generi: voli, imprese impossibili, e soprattutto sesso. Ho avuto avventure incredibili, anche con donne famose. Questo è il bello del sogno lucido, che puoi scegliere il meglio senza correre il rischio di essere rifiutato».

G. «Sei riuscito a confondermi di più».

M. «Non è meraviglioso? Non sei attratto dalla confusione? Non ti affascina l'idea di sperimentare nuove vie?» esclamò Malinverni eccitato.

G. «Più che affascinato, tremendamente spaventato».

M. «Questi sono cavoli tuoi». Concluse Mal inverni soddisfatto.

G. «Quando comincio?».

M. «Hai già cominciato».

(Tiraboschi R., "Sonno")²²⁸



Note

1. Joule M., "Le chateau des songes", traduzione italiana "Il castello dei sogni", edito da Longanesi, Milano, 1993a. L'interrogativo "Chi ci sogna?" è molto simile all'interrogativo "Chi ci vive?"; domanda la cui risposta sembra averla avuta Georg Groddeck quando scriveva a una sua paziente: «*Io ritengo che l'uomo sia vissuto da qualcosa d'ignoto: vi è in lui un Es, un'entità prodigiosa che dirige tutto ciò che egli fa e tutto ciò che gli accade. L'espressione "io vivo" è vera solo in un certo senso, in quanto esprime solo un aspetto parziale e superficiale di questa verità fondamentale: l'uomo è vissuto dall'Es*». (da Groddeck G. "Il libro dell'Es. Lettere di psicoanalisi a un'amica", edito da Adelphi, Milano, 1990).
2. Illuminanti a questo proposito le parole di Alejandro Jodorowsky: «*...l'interpretazione dei sogni è una pratica vecchia come il mondo. Con il tempo si è evoluto soltanto il modo di interpretazione: dal più semplice, che consisteva nell'attribuire sistematicamente un significato simbolico concreto a questa o quella immagine, si è arrivati alle teorie di Jung, secondo le quali non si tratta di spiegare il sogno ma, grazie all'analisi, di continuare a viverlo in uno stato di veglia per capire dove ci porta. La fase successiva, che supera ogni tipo di interpretazione, consiste nell'entrare nel sogno lucido, in cui si è coscienti del fatto che si sta sognando, e questa consapevolezza ci dà la possibilità di lavorare (direttamente) sul contenuto del sogno*». (da Jodorowsky A., "Psicomagia. Una terapia panica", edito da Feltrinelli, Milano, 2006. In questo agile volumetto, che consiglio di leggere, vi è un intero capitolo dedicato ai sogni lucidi, in cui l'autore ne riporta alcuni suoi).
3. Deleuze G., Guattari F., "Anti-Edipo. Capitalismo e schizofrenia", 1972, traduzione italiana di Fontana A., Torino, Einaudi, 2002
4. Tabucchi A., "Sostiene Pereira", Feltrinelli, Milano, 1994
5. LaBerge S., "Lucid dreaming", traduzione italiana "Sogni coscienti", Armenia Editore, Milano, 1988
6. Escludiamo il significato di vigilanza, che è un tono di fondo - peraltro necessario - dipendente dall'attività di processi sottocorticali e che mantiene viva l'attenzione e la reattività del soggetto nei confronti degli stimoli del mondo esterno. La vigilanza, com'è ovvio che sia, non è mai totalmente assente, tranne in casi patologici fino alla gravità del coma, e può variare da un massimo a un minimo, come nella sonnolenza. Nel sonno non si evidenzia, tuttavia è potenzialmente evocabile con stimoli di risveglio. Se la coscienza di veglia non è possibile senza vigilanza, al contrario possono esservi condizioni di vigilanza senza coscienza (sindrome apallica).
7. In italiano il termine intenzionalità è maggiormente riconducibile al significato che assume il verbo "volere" e a tutte le sfumature che assume nel definire un'azione, un proposito, un movimento del soggetto in relazione ad un oggetto.
8. Cicogna P., Cavallero C., "Coscienza e sogno", estratto dalla "Rivista di Psicologia", Nuova serie (1, 2, 3), Gen. Dic. 1993
9. Cicogna P., Cavallero C., 1993, op. cit.
10. Non si è certi se la coscienza dipenda dal tipo di organizzazione funzionale del cervello oppure dalla sua stessa specifica architettura biologica, dinamicamente interconnessa, e allo stato attuale della ricerca non sembra possibile individuare con precisione una struttura cerebrale o una particolare funzione in grado da sola di produrre coscienza (le ricerche svolte sulla coscienza viva hanno mostrato come di volta in volta si attivino delle coalizioni neuronali istantanee, con particolari frequenze di scarica, a seconda che l'attenzione si focalizzi su una zona piuttosto che un'altra del campo visivo o dell'oggetto percepito).
La coscienza ha un'importanza fondamentale perché consente soluzioni e scelte estremamente flessibili e versatili, e pertanto riesce a far fronte agli imprevisti: le risposte coscienti, che implicano cioè consapevolezza, sembrano infatti essere quelle più adattive proprio per la loro connotazione aspecifica e non automatica. La coscienza umana, a mio parere, costituisce un processo operativo-decisionale altamente evoluto e complesso: un processo autosservante e autosenziente; che si osserva, cioè, e si sente perché dotato di autoricorsività e autorganizzazione e che conseguentemente genera il soggetto dell'osservazione (ponendolo in tal modo in una particolare e forse unica interazione con l'ambiente e con l'altro-da-sé).
Questo processo crea pertanto le condizioni probabilmente più favorevoli per produrre il pensiero, quale esito di una sorta di dialettica tra stimoli esterni ed interni inizialmente guidata dagli scopi e fattore decisivo per dar luogo a una evoluzione che non sia semplicemente quella affidata alla selezione biologica (vedi in proposito Solms M. e Turnbull O., "Il cervello e il mondo interno. Introduzione alle neuroscienze dell'esperienza soggettiva", Raffaello Cortina, Milano, 2004).
11. In un certo senso, è la stessa situazione di quando, per esempio, si sta pensando a qualcosa e si sa che si sta pensando.
12. La coscienza onirica, nel sogno non lucido o sogno ordinario, ha un carattere limitato alla sola rappresentazione, in sede corticale, degli output e dei segnali endogeni provenienti molto probabilmente dall'attività - tipica del sonno REM - del sistema PGO. A causa sia dell'inibizione degli input esterni sia dell'interazione sensoriale che coinvolge gli stessi sistemi cerebrali deputati, durante la veglia, alla costruzione delle percezioni, questi segnali interni vengono



interpretati come se fossero realmente provenienti dall'esterno.

Nel sogno lucido, verosimilmente, un'attivazione corticale di ordine superiore produrrebbe quella componente mentale autoriflessiva - spesso in concomitanza con il riconoscimento critico delle incongruenze delle immagini oniriche - sufficiente a generare la consapevolezza di stare sognando senza necessariamente provocare risveglio.

13. Un esempio di resoconto onirico riferibile a tale aspetto potrebbe essere il seguente: «... pensavo di essere sopra il terrazzo di casa mia e di cadere dal cornicione... mi appoggiai al terrazzo, alla ringhiera, e cadevo giù... Quando stavo cadendo avevo la sensazione come se tutto il mio corpo fosse trascinato. Comunque io vedevo la scena come spettatore ma anche come attore. Mi rendevo conto di essere qui a letto e che la scena proveniva dalla mia mente, e contemporaneamente mi sentivo nella scena mentre stavo cadendo...».
Zito A., Cicogna P., Cavallero C., "Dream Data Bank: una banca dati per la ricerca sulla fenomenologia del sogno", Giornale Italiano di Psicologia, nr.5, Dicembre 1991 - DDB sogno cod. 06
14. Come, per esempio, nel seguente frammento di resoconto onirico: «... Io ero spettatore esterno, anche se di volta in volta mi immedesimavo in queste persone che pur avevano una fisionomia ben precisa. Quindi partecipavo, immedesimandomi nelle situazioni». Zito A. et Al., op. cit., 1991 - DDB sogno cod. 82
Nei sogni ordinari l'ego onirico può anche avere un ruolo più distaccato, da semplice osservatore, e vedere pertanto la scena onirica da una posizione privilegiata: «... Io vedevo tutto come in un film: la scena si svolgeva per la strada... immagino che io fossi in quella strada. C'era quest'uomo sposato e questo tipo che assomigliava ad Alberto Sordi che gli consigliava di eliminare quella persona...». Zito A. et Al., op. cit., 1991 - DDB sogno cod. 33
A volte l'ego onirico del sognatore può mantenere lo stesso grado di coinvolgimento in due differenti localizzazioni, come nel caso seguente:
«Ero solo, dovevo attraversare (la strada), ma avevo paura perché tutte le macchine non accennavano a rallentare; io avevo fretta e cercavo di attraversare perché ormai ero in mezzo. L'ultima scena è stata quella di me dentro un bar che chiedevo informazioni a una persona circa la possibilità di riuscire ad attraversare la strada; io ero sia al bar sia per la strada che cercavo di attraversare; col corpo mi sentivo in entrambi i luoghi».
Zito A. et Al., op. cit., 1991 - DDB sogno cod. 94
Il resoconto appena riportato potrebbe essere riferibile a una condizione pre-lucida - più avanti nel testo - in cui una incongruenza, come quella descritta, può generare un certo senso critico, precursore di lucidità.
Nel sogno lucido l'osservatore onirico è esterno al sogno ma il sognatore tuttavia è contemporaneamente dentro il sogno, vissuto attraverso l'ego onirico. Nel S. L. la condizione "esterna" dell'osservatore onirico è decisamente diversa da quella del sogno ordinario, proprio perché è legata da una parte alla contemporaneità del vissuto dell'ego onirico (che è dentro il sogno e lo vive) e dall'altra al "sapere che" tale vissuto non si riferisce alla realtà. Sarebbe quindi in rapporto con una sorta di "distacco" dalla scena del sogno.
15. LaBerge S., 1988, op. cit.
16. «... Mi vedevo cadere dalle scale, avevo la piena consapevolezza di essere a letto. Eravamo in due su una scala, ma è tutto molto sfumato... A un certo punto mi sembrava di essere a penzolini e poi di cadere. Non mi sentivo cadere, mi vedevo cadere, e mentre mi vedevo avevo la consapevolezza di essere a letto».
Zito A. et Al., op. cit., 1991 - DDB sogno cod. 16
17. LaBerge S., 1988, op. cit.
18. Sartre tratteggia con straordinaria acutezza questa comune esperienza: «Mi è capitato... di dire in sogno: "stavolta non sto sognando". Sembra che abbia compiuto qui un atto riflessivo, e che quest'atto riflessivo sia stato fallace; ciò che metterebbe in discussione il valore stesso della riflessione. Ma, in realtà, quest'atto riflessivo non è stato realmente compiuto: è un atto riflessivo immaginario, effettuato dall'io-oggetto (l'ego onirico, secondo la terminologia di LaBerge), non dalla mia coscienza».
Sartre J.P., "L'imaginaire. Psychologie phénoménologique de l'imagination", traduzione italiana, "Immagine e coscienza", Einaudi, Torino, 1964
19. Jayne Gackenbach riporta le seguenti percentuali tratte da numerose ricerche: «... circa il 58% della popolazione ha sperimentato un sogno lucido almeno una volta nella vita, mentre il 21% circa riferisce sogni lucidi con una qualche frequenza (uno o più al mese). In aggiunta, il 13% dei ricordi di sogni il mattino dopo, e registrati in diari di sogni, sono verosimilmente (riferibili a) sogni lucidi». Gackenbach J., "An Estimate of Lucid Dreaming Incidence", Tenth Anniversary Issue of Lucidity Letter, 2004, Lucidity Association 1991, (in <http://www.sawka.com/spiritwatch/10year.htm>)
20. La tecnica di comunicazione extraipnica di LaBerge prevedeva inizialmente uno schema prestabilito di movimenti oculari. Bisogna precisare che i movimenti oculari, insieme ad alcuni brevi episodi mioclonici e a piccoli movimenti segmentali degli arti, sono normalmente gli unici fenomeni che, durante la fase REM del sonno, sfuggono alla inibizione motoria e alla conseguente atonia. Per questo motivo possono essere, almeno parzialmente, controllati volontariamente dai sognatori lucidi esperti, e utilizzati perciò a scopo comunicativo durante il sogno. Grazie agli studi di Michel Jouvet si è scoperto che l'inibizione motoria, che interessa prevalentemente la muscolatura estensoria, è indotta dall'attività che il sistema costituito dal locus coeruleus-alfa, dal fascio discendente ponto-bulbare, dal nucleo gigantocellulare bulbare e dal successivo fascio bulbo-spinale esercita a livello dei motoneuroni-alfa.



21. Juvet M., *"Le sommeil et le reve"*, traduzione italiana *"Il sonno e il sogno"*, edito da Guanda, Parma, 1993b
22. Secondo Tart il sogno lucido è, come altre condizioni, uno stato di coscienza discreto (d-SoC, discrete State of Consciousness), non essendovi continuità tra una l'altra. In particolare il S. L. costituisce una condizione, tuttavia non-contraddittoria, sospesa tra consapevolezza e capacità di immaginare e "allucinare" (Tart C.T., *"Stati di coscienza"*, Astrolabio, Roma, 1977)
23. LaBerge S., 1988, op. cit.
24. LaBerge S., 1988, op. cit.
Tra l'altro, dalla rilevazione dei tracciati EEG dei sognatori lucidi sembrano emergere altri due dati: un elevato livello di attività alfa e un certo grado di sincronizzazione interemisferica, quest'ultimo rintracciabile anche nello stato di Meditazione Trascendentale (vedi anche Hunt H., *"Lucidity as a Meditative State"*, in *Lucidity Letter*, 6(2), 1987).
25. LaBerge S., 1988, op. cit.
26. LaBerge S., 1988, op. cit.
27. Come nel famoso "sogno della ghigliottina".
28. LaBerge S., 1988, op. cit.
29. L'operatività e il funzionamento "in parallelo" sembrano invece caratteristici dei processi "inconsci" - come ci ricorda P.N. Johnson-Laird - di ciò che soggiace alla "rappresentazione" e che consente di ottenerla ma con la quale non può essere identificato.
30. L'esperienza del sogno lucido implica (come vedremo più avanti, nel testo) la precisa consapevolezza di avere due corpi: un corpo fisico, che è quello che dorme, e un corpo di sogno che è quello che partecipa all'esperienza onirica e vive in essa.
31. LaBerge S., 1988, op. cit.
32. LaBerge S., 1988, op. cit.
33. LaBerge S., 1988, op. cit.
34. LaBerge S., 1988, op. cit.
35. LaBerge S., 1988, op. cit.
36. LaBerge S., 1988, op. cit.
37. LaBerge S., 1988, op. cit.
38. Sognatori, cioè, definiti "frequentemente lucidi", con una frequenza minima di sogni lucidi di 1 o 2 volte in un mese. Il campione constava di un gruppo di 7 persone, 5 donne e 2 uomini, di età compresa tra i 35 e i 54 anni, di diversa occupazione ed estrazione sociale.
39. A volte può capitare, pur sapendo di sognare, di stupirsi del fatto che il sogno che si sta vivendo non aderisce alle regole del mondo reale.
40. Snyder M.J., Gackenbach J.I., *"Individual Differences associated with Lucid Dreaming"*, in Gackenbach J.I., LaBerge S., *"Conscious Mind, Sleeping Brain"*, Plenum Press, N.Y., 1988
41. Blagrove M., Tucker M., *"Individual Differences in Locus of Control and Reporting of Lucid Dreaming"*, *Personality and Individual Differences*, 16, 1994
42. Gackenbach J.I., Heilman N., Boyt S., LaBerge S., *The Relationship between Field-Independence and Lucid Dream Ability*, in *"Journal of Mental Imagery"*, 9(1), 20, 1985
43. Fellows F.P., *"Working within the lucid dream"*, in Gackenbach J.I., LaBerge S., (eds) *"Conscious mind, sleeping brain"*, Plenum Press, N.Y., 1988
44. Malamud M.J., *"Learning to become fully lucid. A program for inner growth"*, in Gackebach J.I., etc. (vedi nota precedente).
45. «... rimanere coscienti durante il sogno lucido richiede uno sforzo considerevole perché le emozioni provate in sogno sono reali. Se sei spaventato, lo sei per davvero, provi terrore, ed è difficile combatterlo. Alla fine, il grande insegnamento del sogno lucido non è tanto scoprire la magia quotidiana, quanto piuttosto l'importanza della lucidità. Non dimenticare che, senza lucidità, niente è possibile. Come ti ho già detto, dal momento in cui ti fai travolgere da un'esperienza, il sogno ti assorbe e perdi lucidità, l'unica condizione che preserva la dimensione magica. La magia che abbiamo evocato non opera se non nel di stanziamento; a permettere il gioco è la lucidità del testimone (l'osservatore onirico), mentre l'identificazione (l'ego onirico), al contrario, limita l'esistenza, restringe il campo delle possibilità».



Jodorowsky A., 2006, op. cit.

46. «... contemporaneamente al fatto di vedere mio nonno, pensavo che fosse un sogno... Ho provato una forte emozione nel vedere mio nonno, e soprattutto, poiché ero consapevole che si trattasse di un sogno, mi dava emozione la persona vicino a me (una figura femminile) che era a sua volta emozionatissima e mi dava degli spintoni perché tornassi indietro...». Zito A. et Al., 1991, op. cit. - DDB sogno cod. 20
47. Wolpin M., Martson A., Randolph C., Clothier A., *Individual difference correlates of reported Lucid Dreaming Frequency and Control*, in "Journal of Mental Imagery", 1992, 16, (3-4)
48. Esistono altre tecniche, o meglio pratiche, che appartengono alla tradizione di dottrine mistiche e filosofiche orientali il cui scopo non è quello di favorire specificamente la comparsa di sogni lucidi, ma quello di sviluppare una estensione della consapevolezza. Il sogno lucido risulterebbe quale effetto secondario di tali pratiche.
49. LaBerge S., 1988, op. cit.
50. Bizzarri M., "Sistemi operativi e stati mentali. L'attivazione del "guaritore interno" come espressione di funzione di stati", Seminario Istituto "Riza Psicosomatica", Milano, 22 maggio 2004
51. Juvet M., 1993b, op. cit.
52. LaBerge S., 1988, op. cit.
53. Cicogna P., Cavallero C., 1993, op. cit.
54. LaBerge S., 1988, op. cit.; Tholey P., *Techniques for inducing and manipulating lucid dreams*, in "Perceptual and Motor Skills, 57, 1983
55. Wolpin M. et Al., 1992, op.cit.
56. Wolpin M. et Al., 1992, op. cit.
Un dato interessante circa la frequenza di sogni lucidi, sempre riportato da Wolpin M. et Al., riguarda lo "stress", condizione che sembra associata equamente sia con l'aumento sia con la diminuzione della frequenza di sogni lucidi. D'altronde la nozione di stress è ambivalente: sotto una certa soglia, variabile da individuo a individuo e da situazione a situazione, lo stress è positivo (eustress) mentre sopra tale soglia lo stress è chiaramente nocivo (distress).
57. LaBerge S., 1988, op. cit.
58. LaBerge S., 1988, op. cit.
59. LaBerge S., 1988, op. cit.
60. LaBerge S., 1988, op. cit.
61. LaBerge S., 1988, op. cit.
62. LaBerge S., 1988, op. cit.
63. LaBerge S., 1988, op. cit.
64. LaBerge S., 1988, op. cit.
65. LaBerge S., 1988, op. cit.
66. Bertini M., *Prospettive terapeutiche di una nuova tecnica per la rilevazione di contenuti mentali durante il sonno*, intervento al "Convegno Internazionale S.I.T.I.M.", Cortina, Luglio 1970; Bertini M., *Il linguaggio del sogno attraverso il sonno e la veglia*, in "Il linguaggio del sogno" a cura di V. Branca, C. Ossola, S. Resnik, Quaderni di San Giorgio - Sansoni Editore, Firenze, 1984
67. Bertini M., 1984, op. cit.
68. L'utilizzazione era di tipo clinico-terapeutico ed era costituita principalmente dal confronto, alla presenza del soggetto, del protocollo onirico verbalizzato e registrato "durante il sonno" con quello raccolto risvegliando subito dopo il soggetto stesso. Tale confronto era mirato a capire l'eventuale attività di un meccanismo che potesse agire nel senso di una elaborazione secondaria.
Qualcosa di simile fu fatto anche da Akhter Ahsen che suggerì una tecnica per stimolare in seduta la produzione di un sogno - detto sogno "prolucido" - sulla base del sogno notturno originario riportato dal soggetto e "manipolato" attraverso l'introduzione di personaggi rappresentanti prevalentemente le figure genitoriali (Ahsen A., *Prolucid Dreaming: a content Analysis Approach to Dreams*, in "Journal of Mental Imagery", 1988, 12 - 1). Una tecnica analoga fu messa a punto da Fritz Perls nell'ambito della psicoterapia gestaltica. La tecnica di Perls prevedeva la (ri)messa in scena del sogno (una sorta di psicodramma onirico) da parte del paziente-sognatore che ne interpretava, integrandone gli aspetti-Sé, i personaggi, i ruoli e persino gli oggetti.
69. Bertini M., 1970, op. cit.



70. Tholey P., *Techniques for Inducing and Manipulating Lucid Dreams*, in "Perceptual and Motor Skills", 57, 1983
71. Tholey P., 1983, op. cit.
72. Tholey P., 1983, op. cit.
73. Tholey P., 1983, op. cit.
74. LaBerge S., 1988, op. cit.
75. Cfr. Godwin M., "*The Lucid Dreamer*", traduzione italiana, "*Il sognatore Lucido*", edito da Corbaccio, Milano, 1999 (vedi nota nr.16)
76. LaBerge S., 1988, op. cit.
77. Nella tradizione del buddismo tibetano, il sogno lucido è considerato un particolare effetto estensivo dello sviluppo della propria consapevolezza (vedi nota nr. 30). In questa tradizione vengono individuati dei metodi di mantenimento della consapevolezza durante il sonno (partendo dalla condizione di veglia) che sfruttano una tecnica respiratoria addominale profonda (detta "potshaped" o "a forma di vaso") e degli esercizi di visualizzazione simbolica.
78. Tholey P., 1983, op. cit.
79. Tholey P., 1983, op. cit.
80. Tholey P., 1983, op. cit.
81. Tholey P., 1983, op. cit.
82. Tholey P., 1983, op. cit.
83. Tholey P., 1983, op. cit.
84. Tholey P., 1983, op. cit.
85. Tholey P., 1983, op. cit.
86. Tholey P., 1983, op. cit.
87. Tholey P., 1983, op. cit.
88. Tholey P., 1983, op. cit.
89. Tholey P., 1983, op. cit.
90. Tholey P., 1983, op. cit.
91. Tholey P., 1983, op. cit.
92. Tholey P., 1983, op. cit.
93. LaBerge S., 1988, op. cit.
94. Tholey P., 1983, op. cit.
95. Tholey P., 1983, op. cit.
96. Tholey P., 1983, op. cit.
97. Tholey P., 1983, op. cit.
98. Tholey P., 1983, op. cit.
99. LaBerge S., 1988, op. cit.
100. Tholey P., 1983, op. cit.
101. Tholey P., 1983, op. cit.
102. Tholey P., 1983, op. cit.
103. Tholey P., 1983, op. cit.
104. Tholey P., 1983, op. cit.
105. LaBerge S., 1988, op. cit.
106. LaBerge S., 1988, op. cit.
107. LaBerge S., 1988, op. cit.



- 108.LaBerge S., 1988, op. cit.
- 109.LaBerge S., 1988, op. cit.
- 110.LaBerge S., 1988, op. cit.
- 111.Vedi nota nr. 13
- 112.LaBerge S., 1988, op. cit.
- 113.LaBerge S., 1988, op. cit.
- 114.LaBerge S., 1988, op. cit.
- 115.LaBerge S., 1988, op. cit.
- 116.LaBerge S., 1988, op. cit.
- 117.Tholey P., 1983, op. cit.
- 118.LaBerge S., 1988, op. cit.
- 119.Tholey P., 1983, op. cit.
- 120.Tholey P., 1983, op. cit.
- 121.Tholey P., 1983, op. cit.
- 122.LaBerge S., 1988, op. cit.
- 123.LaBerge S., 1988, op. cit.
- 124.Vedi anche la tecnica di "looping" descritta da Alejandro Jodorowsky. In A. Jodorowsky, 2006, op. cit.
- 125.LaBerge S., 1988, op. cit., La tecnica rotazionale - altrove chiamata "spinning" - descritta da LaBerge per conservare la lucidità modificando lo scenario di un falso risveglio, e' analoga alla tecnica descritta da Godwin (cfr. M. Godwin, 1999, op. cit.).
- 126.LaBerge S., 1988, op. cit.
- 127.Controlli effettuati attraverso le risposte elettronistagmografiche hanno permesso di stabilire un'intensa attivazione vestibolare durante il sogno lucido, riflessa in specifiche esperienze mentali come quelle di volo, di galleggiamento o di sospensione nel vuoto. Se è possibile che il sistema vestibolare venga autonomamente sollecitato (dall'attività PGO) producendo, come nell'ipotesi di Allan Hobson, esperienze di volo, è altrettanto possibile che queste ultime, consapevolmente evocate nel sogno lucido quali esperienze inusuali particolarmente desiderate, inducano una risposta di attivazione vestibolare.
È stata anche riscontrata una correlazione positiva tra stimolazioni vestibolari esterne (per esempio l'essere "cullati" in una amaca) e la frequenza di sogni lucidi, e fra questa e la capacità di equilibrio statico (in stato di veglia) dei sognatori.
- 128.Dai nuclei vestibolari di Schwalbe, di Deiters e di Bechterew si diramano delle fibre ascendenti, lungo il fascicolo longitudinale mediale, che raggiungono i nervi cranici oculomotori.
- 129.LaBerge S., 1988, op. cit.
- 130.Pompeiano O., Morrison A.R., "Vestibular influences during sleep, I. Abolition of the rapid eye movements of desynchronized sleep following vestibular lesions" arch. It. di Biol., 103, 1965
- 131.Pescetto G., Dettore D., "Fondamenti neurobiologici del sonno e del sogno", Giardini Editori, Pisa, 1982
- 132.Tholey P., 1983, op. cit. L'effetto di fissazione dello sguardo nel sogno verrà considerato nel paragrafo dedicato alle tecniche di manipolazione onirica.
- 133.Sono noti gli episodi, soprattutto quelli famosi, in cui una soluzione creativa di un problema è apparsa in sogno o dopo una notte di sonno. In questi casi il problema è come se fosse "in sospensione" nella mente. Durante il sonno, in particolare il sonno REM, le stimolazioni tronco-encefaliche e sottocorticali che coinvolgono la corteccia - e quindi le informazioni consolidate e quelle in corso di consolidamento, specialmente quelle relative al problema "in sospensione" - riorganizzerebbero il network neuronale e le connessioni associative secondo modalità e percorsi differenti rispetto alla veglia. Ciò darebbe luogo sia nel sogno (che è comunque l'esito mentale di tale processo inconscio) sia nel momento del risveglio a una diversa configurazione del problema stesso e alla rappresentazione, in forma figurale e simbolica, della sua soluzione.
- 134.LaBerge S., 1988, op. cit.
- 135.LaBerge S., 1988, op. cit.



136. LaBerge S., 1988, op. cit.
137. Tholey P., *Consciousness and Abilities of dream characters observed during lucid dreaming*, in "Perceptual and Motor Skills", n. 68, 1989
138. Tholey P., 1983, op. cit.
139. Tholey P., 1983, op. cit.
140. Tholey P., 1983, op. cit.
141. Tholey P., 1983, op. cit.
142. Tholey P., 1983, op. cit.
143. Tholey P., 1983, op. cit..
144. Tholey P., 1983, op. cit.
145. Tholey P., 1983, op. cit.
146. Tholey P., 1983, op. cit.
147. Tholey P., 1983, op. cit.
148. Tholey P., 1983, op. cit.
149. Tholey P., 1983, op. cit.
150. Tholey P., 1983, op. cit.
151. Juvet M., 1993b, op. cit.
152. Juvet M., 1993b, op. cit.
153. Juvet M., 1993b, op. cit.
154. Tholey P., 1983, op. cit.
155. Tholey P., 1983, op. cit.
156. Tholey P., 1983, op. cit.
157. Tholey P., 1983, op. cit.
158. È bene ricordare, di seguito alle parole di Tholey, ciò che scrive Jolande Jacobi a proposito del concetto di "complesso": *«Secondo la definizione di Jung (i complessi) sono parti psichiche frantumate della nostra personalità, gruppi di contenuti psichici che si sono staccati dalla coscienza e funzionano in modo arbitrario e autonomo, conducono un'esistenza a parte nelle zone oscure... donde possono in ogni momento ostacolare o favorire le prestazioni coscienti...». I complessi non significano necessariamente un' inferiorità dell'individuo, ma attestano semplicemente "che esiste qualcosa di disarmonico, di non assimilato, di contrastante...". Indicano tuttavia sempre ciò che l'individuo non ha saputo risolvere, "in breve il punto debole nella più completa accezione del termine...". L'origine del complesso è sovente un cosiddetto trauma, uno shock emotivo o qualcosa di simile, per il quale è stato "incapsulato" o staccato un pezzo di psiche. Esso può fondarsi, secondo Jung, sia in avvenimenti o conflitti della prima infanzia, sia in avvenimenti o conflitti attuali».* (Jacobi J., "La psicologia di Carl Gustav Jung", Universale Scientifica Boringhieri, Torino, 1973)
159. Tholey P., 1983, op. cit.
160. Tholey P., 1983, op. cit.
161. McEwan I., "The Daydreamer", traduzione italiana, "L'inventore dei sogni", edito da Einaudi, Torino, 1994
162. Mann T., "Der Zauberberg", traduzione italiana di Ervino Pocar, "La montagna incantata", edito da Corbaccio, Milano, 1992
163. Wolpin M. et Al., 1992, op. cit.
- È opportuno sollevare un dubbio circa le sensazioni oniriche di tipo olfattivo e gustativo (cfr. M. Godwin, 1999, op. cit.). Come si sa gli odori e i sapori costituiscono esperienze sensoriali facilmente memorizzabili, dotate peraltro di una forte resistenza all'oblio, ma legate alla fattuale modalità di riconoscimento piuttosto che a una modalità rievocativa, di ricostruzione e di rappresentazione mentale. Sognare questo tipo di esperienze potrebbe riflettere in realtà il risultato dell'elaborazione secondaria di un'immagine (onirica) legata a tali esperienze. Sognare un mazzo di rose fresche, per esempio, potrebbe implicare la difficoltà, nel ricordo al risveglio, a non credere di averne sognato anche il fragrante profumo. Diverso è invece ciò che riguarda le sensazioni tattili. Queste sensazioni hanno molto in comune, probabilmente anche a livello di codificazione mnemonica, con le



percezioni visive e le immagini, giacché le forme degli oggetti non solo si vedono ma si toccano. Per questa ragione l'immagine mentale di un oggetto, e verosimilmente anche la sua immagine onirica, richiama qualità formali che sono visibili, ma che contengono anche informazioni acquisibili attraverso il tatto. Non è difficile immaginare un oggetto con una superficie ruvida, dura e irregolare, per esempio una parete rocciosa, e nello stesso tempo "sentirne" quasi le spigolose asperità, la tagliente e cristallina scabrezza e persino la diversa e composita granulosità.

164. Wolpin M. et Al., 1992, op. cit.

165. Cicogna P. e Cavallero C. (vedi 1993, op. cit.) avanzano a questo riguardo un'ipotesi, secondo la quale l'attivazione bottom-up (forse casuale) di contenuti mnestici che avviene durante tutti i sogni è seguita da un processo cognitivo elaborativo che, se da una parte dà conto della forma rappresentazionale onirica, dall'altra avvia, come retroazione top-down, una sorta di pianificazione della trama, ossia di attivazione e di attingimento di ulteriori contenuti di memoria almeno in parte pertinenti a quelli rappresentati, date le loro connessioni associative. Ciò forse darebbe conto anche del fatto che talvolta, nel ricordo al risveglio, il sogno sembra costituirsi come una sequenza narrativa, con una struttura continua di significati, con un inizio, un punto centrale e una conclusione.

166. «... il sogno lucido mi ha insegnato a muovermi all'interno di una realtà duttile in seno alla quale si può produrre qualsiasi mutamento, qualsiasi trasformazione. Dipende soltanto dalla mia intenzione: nel sogno lucido, il desiderio di voler essere in Africa, tra branchi di elefanti, era sufficiente a trasportarmi...». Jodorowsky A., 2006, op. cit.

167. LaBerge S., 1988, op. cit.

168. Zito A., Cicogna P., Cavallero C., *Dream Data Bank: una banca dati per la ricerca sulla fenomenologia del sogno*, in "Giornale Italiano di Psicologia", nr. 5, Dicembre 1991

169. Tholey P., 1983, op. cit.

170. Tholey P., 1983, op. cit.

171. Tholey P., 1983, op. cit.

172. Tholey P., 1983, op. cit.

173. Tholey P., 1983, op. cit.

174. Tholey P., 1983, op. cit.

175. «... il sogno lucido mi ha insegnato a confrontarmi con il mostro. Si può fuggire finché non ci si sente sufficientemente forti per affrontarlo; ma arriva il momento in cui bisogna guardarlo negli occhi. Perché accade spesso che la sfida faccia sì che il mostro si trasformi in un alleato. La nostra paura aumenta l'animosità dell'avversario, mentre la volontà di affrontarlo con amore lo disarmo...». Jodorowsky A., 2006, op. cit.

176. Wolpin M. et Al., 1992, op. cit.

177. È il caso, emblematico, di una mia paziente, A.G. di 38 anni, che riferisce di un suo incubo ricorrente in cui può accaderle che sopraggiunga la lucidità onirica indotta da una figura di donna.

Questa donna ha le sue sembianze e l'avverte che quello che sta vivendo è solo un sogno:

«Ho frequentemente un incubo: sto soccorrendo mio padre che sta morendo. Mi inginocchio accanto a lui, lo prendo tra le mie braccia. Piango. Provo una grandissima sofferenza, un dolore immenso...»

A quel punto compare una figura di donna. È vestita come me, ha le mie sembianze, e anche se non riesco a vedere bene il suo volto so che è un'altra me stessa. È una donna dura, forte, decisa. Con voce perentoria mi dice, anzi mi ordina di svegliarmi: "Anna! Svegliati! Questo è un sogno, è solo un sogno. Basta soffrire!". Provo rabbia per quella donna, per quell'altra me stessa tuttavia così diversa da me, ma le sono grata perché in quel preciso istante so che sto sognando. Mi rendo conto che ciò che vivo è un sogno perché lo sperimento anche attraverso quell'altra me stessa. Non soffro più. Il dolore scompare. Mio padre non muore. La scena allora si modifica in un'altra scena di cui non ho mai ricordo, oppure mi sveglio, ma senza angoscia e senza pena».

Il trattamento dei disturbi da incubo viene peraltro descritto da altri autori come l'area elettiva di applicazione del sogno lucido (per es. Brylowski B.A. in *Nightmares in crisis: clinical application of the lucid dreaming technique*, in "Psychiatric Journal of the University of Ottawa", 15, 2, 1990)

178. Tholey P., 1983, op. cit.

179. Tholey P., 1983, op. cit.

180. Tholey P., 1983, op. cit.

181. Tholey P., 1983, op. cit.

182. Tholey P., 1983, op. cit.

183. Tholey P., 1983, op. cit.

184. Tholey P., 1983, op. cit.



- 185.Tholey P., 1983, op. cit.
- 186.Tholey P., 1983, op. cit.
- 187.Tholey P., 1983, op. cit.
- 188.Tholey P., 1983, op. cit.
- 189.Tholey P., 1983, op. cit.
- 190.Tholey P., 1983, op. cit.
- 191.Tholey P., 1983, op. cit.
- 192.Tholey P., 1983, op. cit.
- 193.Tholey P., 1983, op. cit.
- 194.Tholey P., 1983, op. cit.
- 195.Hearne K.M.T., A "light-switch" phenomenon in *Lucid Dreams*, in "Journal of Mental Imagery", 5, 1981; *Effects of performing certain set tasks in Lucid Dreams*, in "Perceptual and Motor Skills", 54, 1982
- 196.Tholey P., 1983, op. cit.
- 197.Moss K., Wayne State University, *Performing the light-switch task in lucid dreams: a case study*, in "Journal of Mental Imagery", 13 (2), 1989
- 198.Tholey P., 1983, op. cit.
- 199.Tholey P., 1983, op. cit.
- 200.Tholey P., 1983, op. cit.
- 201.Vedi nota nr. 137
- 202.Vedi anche Potamianou A., *Somatization and Dream Work*, in "Psychoanalytic Study of the Child", v. 45, 1990.
Riguardo al sogno come momento esperienziale, agganciato sia alla vicenda soggettiva sia agli snodi interpretativi, talora cruciali, di una relazione terapeutica, non posso non menzionare il caso di un'altra mia paziente, la quale, sfruttando la tecnica dell'intenzione descritta da Tholey, dopo circa una settimana di tentativi è riuscita a sognare una "situazione piacevole": «Volevo sognare qualcosa di piacevole, qualcosa che mi avrebbe fatto bene. Dopo una settimana di tentativi, in cui, mentre mi addormentavo, cercavo di fissarmi questa generica intenzione, ho sognato mio nonno. Mi è apparso in sogno all'improvviso dicendomi "Eccomi qua, mi hai chiamato e sono venuto". Ero commossa e felice. Mi ha preso per mano e siamo andati a fare una gita, come quando ero piccola. Per la prima volta dopo molto tempo mi sono svegliata felice. Non avevo intenzione di sognare proprio mio nonno quando volevo sognare qualcosa di piacevole, ma è come se la mia mente avesse obbedito al mio desiderio e avesse scelto per me un ricordo lontano che avevo quasi dimenticato». In questo modo il sogno (non un sogno lucido, benché sia stata determinante una tecnica di induzione del sogno lucido) si è costituito esso stesso, direttamente, come esperienza positiva e come momento terapeutico, in questo caso anche sulla base di quanto emerso nel corso della relazione (per l'appunto una profonda e antica infelicità della paziente).
- 203.Notafranchi P.P., "Il sogno e la cultura dominante", in "Il mondo dei sogni", di Agresta F. e Notafranchi P.P., in "Riza Scienze", 12, 1986
- 204.Una conclusione che riflette chiaramente la lezione junghiana circa l'interpretazione del sogno "sul piano esclusivo del soggetto".
- 205.LaBerge S., 1988, op. cit.
- 206.LaBerge S., 1988, op. cit.
- 207.Tholey P., *Applications of Lucid Dreaming in Sports*, in "Tenth Anniversary Issue of Lucidity Letter", 2004, Lucidity Association, 1991
- 208.«Experiments showed that repeated movements in particular can be substantially improved with the appropriate exercises during lucid dreaming... This improvement was imputed to various tendencies towards a good gestalt ("pregnance") that be observed in all living systems in which the individual parts are locked into dynamic interaction with each other. In a lucid dreaming the individual areas of the phenomenal field interact in a more intensely dynamic way than in a waking state in which the areas of the phenomenal field are more dependent on sensory processes». (Tholey P., op. cit., 2004)
- 209.Tholey cita due esempi in proposito: «Jean-Claude Killy, winner of several Olympic medals in Alpine skiing, reports that on the evening before a race, in a half-sleeping state ("...stato di semi-addormentamento..."), he mentally skis over the slalom course (which he has imprinted in his memory during the day) as many times as are necessary to



master the course well enough to ski it without falling». Tholey soggiunge correttamente che: «although this is hypnagogic rehearsal, the technique can be used in lucid dreams». Più avanti riporta l'esperienza personale di Sladko Solinski, «an internationally successful equestriandreams», il quale riferisce in particolare che «during lucid dreaming "I ride" the course through several times (three to nine times), exactly and completely. Based on this experience, my "body knowledge" is sufficient to get through the course autonomously, i.e., without conscious or deliberate effort».
Tholey P., op. cit., 2004

210.«This is especially important for complex types of sports in which the athlete must quickly react to unforeseen situations». Tholey P., op. cit., 2004

211.Tholey P., op. cit., 2004

212.Tholey P., op. cit., 2004

213.LaBerge S., 1988, op. cit.

214.LaBerge S., 1988, op. cit.

215.LaBerge S., Healing Through Lucid Dreaming, in "Tenth Anniversary Issue of Lucidity Letter, 2004, Lucidity Association", 1991

216.LaBerge S., 1988, op. cit., LaBerge S., 2004, op. cit.

217.LaBerge S., 1988, op. cit.

218.LaBerge S., 1988, op. cit.

219.LaBerge S., 1988, op. cit.

In alcuni casi in misura decisamente completa, come nota E.W. Kellogg III in un intervento in cui riporta un suo sogno lucido di guarigione. Kellogg continua: «...lucid dream healing involves mental certainty of a change-of-state non usually available in other self-healing modes such as visualization therapies». Infatti, conclude, a proposito della malattia che lo ha colpito alla gola, «I did not imagine (nel senso di "pensare") that I had healed my tonsil, I experienced a healthy tonsil».

(E.W. Kellogg III, A Personal Experience in Lucid Dream Healing, in "Tenth Anniversary Issue of Lucidity Letter", 2004, Lucidity Association 1991). Le immagini evocate, in un sogno lucido, acquistano la forza di un'esperienza reale. Ciò è vero anche per le immagini connesse con esperienze di guarigione e di ripristino di una condizione di salute.

220.LaBerge S., 1988, op. cit.

221.LaBerge S., 1988, op. cit., LaBerge S., 2004, op. cit.

222.LaBerge S., 1988, op. cit., LaBerge S., 2004, op. cit.

223.LaBerge S., 1988, op. cit.

224.Wolpin M. et Al., 1992, op. cit.

225.Godwin M., 1999, op. cit.

226.Rossi E.L., "La psicobiologia della guarigione psicofisica", Astrolabio, Roma, 1987

227.«Possiamo supporre che nel sistema limbico-ipotalamico, oltre ai modelli problematici di cui abbiamo parlato, siano codificate le modalità esperienziali di funzionamento ottimale, le quali sono senza dubbio associate con ricordi felici di buona salute, di benessere, di esperienze gioiose, di lavoro creativo e di buon rapporto con la realtà. Esse costituiscono... (...) il repertorio interiore di risorse... Per ogni individuo il compito fondamentale è apprendere... (...) e utilizzare il personale, irripetibile repertorio interiore di risorse psicobiologiche che possono, in ultima analisi, modulare i processi biochimici all'interno della cellula». (Rossi E.L., op. cit.).

Rossi, citando alcuni lavori di J. Achterberg, sottolinea il ruolo di organizzatore e di trasduttore degli stimoli - esterni e interni - svolto dal sistema limbico-ipotalamico nella "regolazione degli stati corporei", specificando che, soprattutto nell'osservazione degli effetti placebo e degli esiti dell'ipnosi terapeutica, «... la comunicazione mentecorpo e la guarigione psicofisica sono mediati dall'immagine corporea, un'organizzazione di immagini visive che evidentemente viene costruita nel sistema fronto-limbico, particolarmente con l'aiuto dell'emisfero cerebrale destro».

(Rossi E.L., op. cit.).

228.Tiraboschi R., "Sonno", edizioni E/O, Roma, 2008, pagg. 250-253