

di Simona Gallo

Abbiamo più volte desiderato di coprirci gli occhi, o solo chiuderli per un attimo, per poi riaprirli ed avere dinanzi a noi, ad esempio, una spiaggia tropicale. Oppure una piazza vuota, un tavolo riccamente imbandito, una vasca idromassaggio colma d'acqua o semplicemente una porta. In quei momenti, vorremmo avere la possibilità di immaginare qualsiasi situazione e, in un batter d'occhio, farla apparire.

Ci piacerebbe poter correre velocemente lungo il Grand Canyon, poter volare sulle Highland scozzesi o scalare una maestosa magnolia completamente fiorita nel nostro salotto, potendo essere noi stessi sceneggiatori e protagonisti del nostro film.

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

Per sogno lucido va intesa una condizione di consapevolezza del soggetto durante lo stato sognante, più che un riferimento al contenuto mentale, riportato a posteriori, 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 analizzato e, quindi, il suo essere esperienza.

Si tratta di situazioni sperimentali in cui, il resoconto onirico che il sognatore 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, fanno sì che il sogno lucido sia differente da ogni altro episodio onirico comune. Questi elementi, uniti alla descrizione di come il soggetto si sia sentito consapevole di stare sognando 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 cosiddetto sogno lucido.

La conclusione che se ne potrà trarre, in questi casi, sarà inequivocabile nella sua paradossalità: il sognatore stava dormendo e stava sognando e tuttavia era cosciente come in stato di veglia.

La visione sarebbe rappresentata da una particolare strutturazione della realtà tramite una sorta di esperienze fuori dal corpo^[1](le EFC sono una ben nota classe di stati in cui la persona prova l'illusione assai realistica di abbandonare il proprio corpo fisico e di muoversi al di fuori di esso).

L'espressione *sognare lucidamente* (*lucid dream*, nella letteratura anglosassone) si deve allo psichiatra olandese Van Eeden. Si potrebbe definire "sogno lucido", un sogno in cui l'individuo si rende conto di star sognando e riesce a farlo partecipando attivamente alla costruzione della trama narrativa. L'esperienza può essere estremamente realistica e, per questo, essere una delle migliori simulazioni di realtà virtuale.

Alcuni neuroscienziati sono riusciti a localizzare l'area del cervello attivata durante l'esperienza del sogno lucido; il lobo frontale è l'area associata alla coscienza, o meglio, secondo una ipotesi molto seguita, si associano ai lobi frontali le funzioni intellettive superiori in quanto sono estremamente ricchi di connessioni afferenti ed efferenti che li collegano a tutti i sistemi funzionali del cervello. Le aree prefrontali, invece, sono le strutture cerebrali filogeneticamente più recenti e tra quelle che maturano più lentamente nel corso dell'ontogenesi.

L'esperienza del sogno lucido pone anche alcuni interrogativi. Nella nostra cultura sognare ed essere svegli sono considerate due dimensioni assolutamente separate dove una esclude l'altra. Eppure i due stati hanno molto in comune poiché mentre dormiamo pensiamo, creiamo dei ricordi, possiamo muoverci e non essere totalmente insensibili all'ambiente[2].

I sognatori possono essere autoconsapevoli del mondo che essi stessi *vedono*, ma non sono funzionalmente situati. Ovvero, percepiscono il mondo in modo diverso rispetto alla prospettiva che si adotta durante la veglia. Si può cercare di spiegare questo concetto considerando, ad esempio, che durante il sogno non si riesce a controllare il focus attenzionale, perché non si riesce a dirigere deliberatamente ed intenzionalmente la *vista* verso i vari oggetti. Così come l'attenzione, i pensieri, gli atti di volontà sono altamente instabili e presenti solo ad intermittenza, ma il nostro cervello riconosce questa sorta di deficit temporaneo e non si allarma del fatto che l'io del sogno sia più debole dell'io vigile.

Di contro, il sogno crea esperienze emozionali molto intense, anche se questo vale per lo più per la paura, l'esaltazione, la rabbia e la tristezza, piuttosto che per la vergogna o il senso di colpa. Chiunque abbia avuto un incubo sa bene quanto il panico possa diventare intenso nel corso del sogno, tanto da indurre il risveglio per interrompere lo stato angoscioso in cui ci si trova.

Non conosciamo ancora con certezza il perché la gente sogna, ma non vi sono dubbi sul fatto che tutti sognano. L'evidenza del sonno REM suggerisce che chi afferma di non sognare, sogna tanto quanto chi ricorda i propri sogni; chi lo fa è solo perché ha solo maggiore difficoltà nel ricordare i propri sogni[3].

Se in generale chi sogna non si accorge che i fenomeni vissuti possono anche non presentare alcuna linearità, la domanda circa i sogni lucidi è la seguente: è possibile avere coscienza di partecipazione attiva in una situazione per lo più bizzarra e surreale per poi descrivere l'esperienza come eccitante e realistica?

A partire dagli anni settanta sembrerebbe di sì. Tramite ricerche di laboratorio si è riusciti a studiare come il sognatore possa rimanere in possesso della sua realtà fenomenica, dei livelli di attenzione, del pensiero e del comportamento. Questi sognatori ripropongono la loro esperienza come di totale consapevolezza di possedere due corpi: il corpo fisico, addormentato, e il corpo del sogno, attivo[4].

Un sogno lucido è la simulazione di un mondo in cui diventiamo improvvisamente consapevoli del fatto che esso non è che una simulazione. Si sa che l'io del sogno ha un corpo che parla, pensa, percepisce ed agisce mentre, l'io reale, ha un corpo fisico che sta dormendo in una statica postura.

In tale stato i soggetti non sono spaventati in quanto conservano un senso molto forte di autoconsapevolezza che, da questa sorta di gioco, ci si potrà risvegliare; inoltre al risveglio il ricordo di ciò che si è vissuto è vivido e stabile e, il senso dell'io, ne risulta integrato e stabilizzato in quanto permane la percezione delle incongruenze. Il sognatore lucido si accorge delle anomalie, dell'evento bizzarro o delle contraddizioni presenti in quanto la sua capacità critica non è assente, anzi, è paragonabile a quella dei normali stati di veglia.

Un'altra caratteristica è che tutti i cinque sensi funzionano esattamente allo stesso modo in cui operano quando il soggetto è sveglio, a questo si aggiunga la proprietà dell'agentività. Cioè, non solo si può rivolgere il focus attenzionale dove più ci piace, ma si può fare effettivamente ciò che si vuole diventando l'agente abile e capace di scegliere, in una possibile sequenza di episodi bizzarri, tra una moltitudine di possibili azioni.

Volare, o il galleggiare nell'aria, è una componente del sogno lucido molto spesso rilevata da coloro che ne hanno vissuto e descritto l'esperienza. A volte il poter volare rappresenta proprio il discrimine che permette di stabilire di star dormendo e di non essere svegli. I sognatori possono aver bisogno di supporti da cui spiccare un balzo, ovvero immaginano di nuotare nell'aria dandosi spinte con braccia e gambe, altre volte si muovono senza trovare resistenza alcuna dirigendosi direttamente dove è loro intenzione andare.

Il problema è che il sogno lucido è una pratica piuttosto difficile da eseguire; necessita che il sognatore lucido (il termine onironauta è stato coniato dallo psichiatra van Eeden per definire colui che vive e narra l'esperienza del sogno lucido) abbia padronanza delle diverse tecniche per l'induzione al sogno lucido. Dunque, se da una parte si richiede tecnica, dall'altra l'esperienza di tale sogno è personale e non può essere pienamente descritta e condivisa. Proprio su tali caratteristiche si basano le maggiori critiche del mondo scientifico che difficilmente accetta il sogno lucido alla pari dello stato meditativo e della trance ipnotica, come un punto di incontro tra due mondi, conscio ed inconscio, ritenuti da sempre in conflitto.

Prerequisito necessario è quello di riuscire a ricordare i propri sogni. Il metodo più usuale è quello di tenere un diario o un registro dei sogni da compilare al risveglio nel più breve tempo possibile perché si sa che il ricordo dei sogni tende a svanire molto rapidamente, ma per aumentare significativamente le probabilità di avere un sogno lucido è necessario avere padronanza di alcune tecniche che gli studiosi citati in queste pagine, ed anche altri a dire il vero, hanno sperimentato in laboratorio.

Prima di un non esaustivo elenco di tecniche di induzione al sogno lucido, va sottolineato che per dar vita di un sogno si richiede una certa pratica delle tecniche durante la veglia: nei sogni, infatti, tendiamo a riprodurre i comportamenti e le operazioni che siamo più abituati ad assumere e ad eseguire nel mondo reale.

Questa necessità offre il fianco alla critica poiché la padronanza dell'applicazione avviene in una fase non onirica in cui ricreiamo aspetti di un sogno precedentemente avuto. In assenza di una registrazione dei movimenti in fase REM o di un EEG che confermi lo stato onirico questi test sono poco affidabili.

Tutte le attività relative ai sogni (racconti di sogni lucidi, test di realtà, tecniche di induzione e/o stabilizzazione) vanno quindi lette con cognizione critica.

La letteratura riporta che una tecnica in grado di sviluppare la capacità di sognare lucidamente è la MILD (induzione mnemonica del sogno lucido) così come è descritta da LaBerge nel suo libro *Lucid Dreaming*, ed è basata sulla capacità di ricordare ciò che vogliamo fare in futuro. Questa tecnica si basa sull'intenzione di ricordarsi di star sognando dopo essersi svegliati da un periodo di sonno REM; ricordando il sogno precedente ci si addormenterà con l'intenzione di visualizzare nuovamente il sogno e mettersi nella condizione di essere consapevoli di sognare. Questa macchinosa tecnica è basata su una buona memoria, una buona pratica di visualizzazione e lo sviluppo della tecnica immaginativa.

Un'altra tecnica consiste nel Controllo sulla Realtà (RCT) ovvero la capacità di notare cose che durante il sogno cambiano in modo tale da rendersi conto che si sta sognando, ad esempio l'ora o un particolare della stanza.

Una delle tecniche maggiormente efficaci è la Wake Back To Bed (induzione per risveglio ed addormentamento). Consiste nell'andare a dormire e svegliarsi dopo 5 o 6 ore, restare svegli per un'ulteriore ora focalizzando i propri pensieri sul sogno lucido ed infine, tornare a letto cercando di effettuare il MILD. In tal modo si cerca di allungare la fase REM e si alzano le probabilità di acquisire lucidità all'interno di essa.

L'attività fisiologica che si correla al fenomeno onirico assomiglia maggiormente all'attività percettiva che a quella immaginativa. In effetti, essendo una buona riproduzione del mondo della veglia, il sogno lucido presenta tutte le modalità sensoriali proprie della veglia: modalità visiva, auditiva, gustativa, tattile, olfattiva, propriocettiva, termica e dolorifica.

Proviamo a chiarire questo punto rifacendosi una ricerca di LaBerge del 1983 che si è basata su numerazioni elettromiografiche di numerosi gruppi muscolari di un sognatore lucido esperto nel compito della segnalazione attraverso i movimenti oculari. Emergerebbe una precisa corrispondenza tra il corpo sognato e il corpo fisico: i movimenti del primo provocherebbero corrispondenti contrazioni nei gruppi muscolari del secondo, seppure in misura attenuata, infatti, sono stati misurati piccolissimi movimenti delle dita delle mani, delle dita dei piedi e dei piedi stessi.

A differenza di molte realtà virtuali, l'essere umano, nel sogno lucido, ha in toto la coscienza del mondo e di se stesso, senza che la proprietà fenomenica dell'ipseità sia inserita in un sistema artificiale. Una delle grandi sfide della Realtà Virtuale è quella di sbarazzarci completamente dei controller fisici, in vista di un sistema a comandi cerebrali ed è quello che succede semplicemente dormendo attraverso l'utilizzo di tecniche appropriate e di disciplina per sviluppare un atteggiamento vigile, distaccato e soprattutto consapevole anche in sogno. Questo in attesa che queste teorie vengano supportate da serie analisi scientifiche.

[1] Thomas Metzinger, *Il tunnel dell'Io*, Raffaello Cortina Editori, Milano, 2010

[2]<https://motherboard.vice.com/it/article/i-sogni-lucidi-potebbero-essere-la-realt-virtuale-del-futuro>

[3] Rita L. Atkinson et alii, *Introduzione alla psicologia*, Piccin Nuova Libreria, Padova, 1999

[4] www.neurolinguistic.com/proxima/james/jam-20.htm