

PSICOANALISI
neo FREUDIANA

***LA MENTE CONSCIA DURANTE IL SONNO:
IL SOGNO LUCIDO***

Dott. Filippo Cicali

Indice:

1. Il sogno lucido: paradosso	
durante il "sonno-paradosso"	1
1.1 Storia della ricerca sui sogni lucidi	2
2. Verifica empirica del sogno lucido	4
2.1 Uno studio paradigmatico	5
2.2 Sogni lucidi e sonno rem	6
3. Psicofisiologia del sogno lucido	8
3.1 La dimensione temporale dei sogni	9
4. Volere dentro il sogno	11
4.1 Falsi risvegli	12
5. Applicazioni proposte	13
DISCUSSIONE E CONCLUSIONI	17

1. Il sogno lucido: paradosso durante il "sonno-paradosso"

Dalla definizione del Dott. Stephen LaBerge, scienziato all'università di Stanford e fondatore del *Lucidity Institute* (centro di ricerca sul fenomeno dei sogni lucidi), per sogno lucido s'intende "il sognare sapendo di essere in un sogno", ovvero un sogno nel quale è mantenuta la consapevolezza di sé, la propria volontà, i propri ricordi, e la cognizione di ciò che sta avvenendo. Il fenomeno può essere descritto come un "risveglio nel sonno", ovvero la coscienza che abbiamo da svegli entra a far parte del mondo onirico.

Scrive Erich Fromm nel suo libro "Il linguaggio dimenticato":

"...accade che il giudizio razionale entri nel processo del sogno e ci permetta di avere una più chiara percezione delle forze che operano in noi o in altri, e perciò di predire determinati avvenimenti...".

La presente ricerca è un tentativo di chiarire i principali aspetti legati al fenomeno della consapevolezza della dimensione onirica, definita dallo psichiatra olandese van Eeden (1913) "Sogno Lucido" (SL).

Solitamente, quando si sogna, abbiamo la convinzione che ciò che si percepisce, vede e sente sia la realtà; ci si ritrova totalmente coinvolti dalle situazioni, per quanto bizzarre o grottesche siano, sperando il fluire degli eventi onirici da attori inconsapevoli, passivi, di una "realtà" onirica, che viene riconosciuta come tale solamente in seguito al risveglio.

Se invece ci si rendesse conto di trovarsi in un sogno mentre ne siamo parte? Questo è esattamente ciò che avviene al momento in cui da sogno comune si realizza di essere in un sogno lucido, e la situazione cambia esponenzialmente: non si è più attori passivi, ma attori consapevoli e potenzialmente attivi.

Riconosciuto il sogno come tale, mentre si sta vivendo, le possibilità che si aprono sono infinite; la realtà che ci si presenta davanti, potrà essere modificata, parzialmente o totalmente, interagendo con il mondo onirico.

Un aspetto che rende estremamente interessante il sogno lucido è che di fatto crea una nuova dimensione, grazie alla quale la mente comincia a considerare la realtà non più oggettiva, rigida e data esclusivamente dall'esterno, ma soggettiva e dipendente in una certa misura dalla nostra interiorità. Questo modo di sentire le cose pone maggiormente in

condizione di guidare la propria esistenza anche quando ci si trova nello stato di veglia.

Una questione fondamentale al fine di sperimentare il sogno lucido è la possibilità di riconoscere la propria presenza nella dimensione onirica. A tal proposito, è necessario ricercare nel proprio sogno dei segni che indichino chiaramente una situazione bizzarra o irrealizzabile nel mondo reale.

Perché ciò avvenga è necessario, come vedremo successivamente, che vengano messe in atto operazioni meta-cognitive di ordine superiore (che in alcuni modelli di funzionamento della mente vengono chiamate "funzioni esecutive", processi cognitivi automatici che consentono l'elaborazione dell'informazione, o la sua co-costruzione, come sostengono i cognitivo-costruttivisti).

Lo stato di sogno lucido rivela abilità cognitive di alto livello durante il sonno (abilità cognitive precedentemente assunte come esclusive dell'attività dello stato di veglia). Infatti lo stato di sogno lucido e altri esempi di auto-consapevolezza durante il sonno propongono una sfida significativa alla concezione deficitaria dell'attività cognitiva durante il sonno che si trova nella letteratura delle scienze cognitive e della ricerca sul sonno. Per esempio, l'esistenza del sogno lucido contraddice direttamente l'ipotesi di Kunzendorf (1987-1988), che l'auto-coscienza sia una delle caratteristiche che definiscono lo stato di veglia, ma non dell'esperienza del sognare e l'assunzione di Hobson (1988) circa il fatto che l'auto-coscienza e la prospettiva autocritica vengono perse durante i sogni.

1.1 Storia della ricerca sui sogni lucidi

Aristotele sosteneva che il sognatore può accorgersi di stare sognando attraverso le sensazioni fisiche che prova. Sant'Agostino discusse la possibilità di avere sogni lucidi.

Guardando ad oriente troviamo la tradizione più antica e profonda sui sogni lucidi, dove il sistema filosofico-religioso del Buddismo tibetano ha fatto di questi sogni un caposaldo della percezione della realtà, intesa come sogno. In alcune forme di yoga la pratica del sogno lucido viene sperimentata per diventare coscienti dell'illusione dei propri contenuti onirici al fine di portare tale sensazione anche nello stato di veglia.

Nel tredicesimo secolo San Tommaso d'Aquino menzionò i sogni lucidi citando Aristotele e aggiunse che questi hanno luogo in special modo "verso la fine del periodo del sonno, negli uomini sobri e in quelli che sono dotati di grande immaginazione".

Molto importante su lo studio fatto dal marchese d'Hervey de Saint-Denys sui sogni lucidi,

dove furono riportati vent'anni di ricerca ed esperimenti sui sogni coscienti fatti anche direttamente da lui. Solo nel 1867 pubblicò anonimamente la sua opera "*Les Rêves et les moyens de les diriger*", nata sulle sue proprie osservazioni sui sogni iniziate dall'adolescenza e proseguite per molti anni successivi. Quest'opera interessò anche Freud, il quale dichiarò di esserne a conoscenza attraverso le citazioni di Vaschide in "*Le sommeil et les rêves*" e Havelock Ellis i quali a causa della sua rarità non riuscirono a prenderne visione. Willen Frederik van Eden, psichiatra e scrittore olandese, fu il primo a condurre una ricerca seria e sistematica sul sogno lucido. Nel 1913 coniò il termine "onironautica", intendendo l'arte di controllare e dirigere i propri sogni, che studiò e descrisse con rigore. Nel periodo tra le due guerre, comparvero su riviste scientifiche due articoli sull'argomento SL: il primo nel 1936 di A. E. Brown, il quale affermava di aver avuto circa cento esperienze; il secondo nel 1938, in Germania, di Harold von Moers-Messmer.

Il primo testo di riferimento dei nostri giorni è apparso nel 1968 ad opera di Celia Green. Negli ultimi venti anni l'argomento è divenuto sempre più presente all'attenzione sia scientifica che popolare. Le pubblicazioni scientifiche sono divenute numerose in seguito all'ingresso del sogno lucido all'interno del "laboratorio del sonno". Negli anni settanta due ricercatori hanno fornito prove sperimentali del sogno lucido. Lavorando indipendentemente, Alan Worsley in Gran Bretagna e Stephen LaBerge in California, hanno imparato a sognare lucidamente. Da allora la ricerca sul sogno non è stata più la stessa. In particolare LaBerge è diventato famoso per i suoi esperimenti nell'ambito dei sogni lucidi e per l'invenzione di apparecchi elettronici per l'induzione degli stessi.

2. Verifica empirica del sogno lucido

La prova scientifica del fenomeno "sogno lucido" avviene per la prima volta nel 1978, quando Keith Hearne presenta le registrazioni polisonnografiche di un soggetto esperto nella capacità di avere sogni lucidi. Nel caso in questione, il partecipante era stato istruito in un training precedente, a inviare specifici messaggi tramite i propri movimenti oculari, attraverso sequenze codificate di movimenti dx-sx, rilevati durante otto sogni lucidi tutti nel corso di fasi REM del sonno. Fino al giorno in cui non si è avuta una verifica empirica del fenomeno all'interno di un laboratorio, chiunque poteva esprimersi sull'esistenza dei sogni lucidi, sia a favore che contro, senza che le sue affermazioni potessero essere confutate, e quindi, verificate. Le affermazioni erano basate su esperienze soggettive non verificabili.

Questo paradigma sperimentale si basa sulla premessa che esista una certa corrispondenza tra i movimenti oculari e ciò che avviene durante il sogno; in particolare spesso le direzioni dei movimenti oculari registrati durante il sonno REM corrispondono esattamente alle direzioni nelle quali i soggetti riferiscono di aver guardato nel corso dei loro sogni (Roffwarg et al., 1962).

In uno studio successivo (LaBerge et al., 1981) furono ottenuti risultati analoghi. I soggetti sperimentali, monitorati per un periodo compreso da 2 a 20 notti ciascuno, riportano un totale di 35 sogni lucidi: 32 durante il sonno REM, 2 nel primo stadio del sonno non-REM e uno nella fase di transizione tra il secondo stadio del sonno non-REM e il sonno REM.

Molto interessante il tentativo, con il procedere degli esperimenti, di alcuni soggetti di comunicare, esprimendosi nel codice morse, parole e iniziali di nomi durante il sogno lucido (LaBerge et al., 1981). Appare chiaro come questo possa avere implicazioni rivoluzionarie nell'ambito dello studio sui sogni, delineando scenari di un futuro in cui potrebbe essere possibile comunicare frasi di senso compiuto dalla dimensione onirica consapevole al laboratorio.

Viene quindi a delinearsi un approccio interamente nuovo alla ricerca sul sonno REM.

La conferma empirica dell'esistenza del fenomeno e della sua relazione con la fase REM diede notevole impulso a ulteriori studi. L'interesse di LaBerge si rivolse prettamente all'individuazione di correlazioni, a livello di risposte fisiologiche e attivazioni cerebrali, tra un'azione eseguita durante la veglia e la medesima azione realizzata in sogno. Nel 1987 LaBerge fondò presso l'Università di Stanford il *Lucidity Institute*, un istituto di ricerca

psico-fisiologica sul sogno lucido e sulle tecniche necessarie a ottenerlo: il metodo della comunicazione tramite i movimenti oculari divenne così lo strumento d'elezione.

Negli studi condotti, vennero eseguite registrazioni mediante elettro-encefalogramma (EEG), elettro-miogramma ed elettro-oculogramma, oltre alla reattanza cutanea, ECG e controllo della frequenza respiratoria.

2.1 Uno studio paradigmatico

Nella fig. 1 è riportato un tracciato polisonnografico di 8 minuti, di sonno REM, in cui ha avuto luogo un sogno lucido. In questo caso il polisonnografo ha registrato l'elettroencefalogramma (C3-A2), l'elettrooculogramma (LOC, ROC) e l'elettromiogramma (EMG). Quest'ultimo, come si può vedere non presenta oscillazioni in quanto al momento della registrazione il soggetto si trovava durante la fase REM del sonno. Negli ultimi istanti del tracciato, nel momento segnato dal numero 5, ha luogo il risveglio. A questo punto l'elettromiogramma riporta delle contrazioni muscolari.

Al risveglio il soggetto ha affermato di aver inviato, attraverso i movimenti degli occhi, 5 segnali. I segnali sono indicati nella figura con i numeri da 1 a 5. Il segnale numero 1 testimonia l'inizio del sogno lucido ed è costituito da due coppie di movimenti oculari da sinistra (Sx) a destra (Dx). Complessivamente si compone di quattro movimenti: Sx-Dx-Sx-Dx. Nei successivi 90 secondi il soggetto ha riferito di aver esplorato il mondo onirico volando fino al momento in cui ha creduto di essersi svegliato. A questo punto (2) ha prodotto il segnale precedentemente stabilito per comunicare il risveglio: quattro coppie di movimenti oculari (Sx-Dx-Sx-Dx-Sx-Dx-Sx-Dx). Per altri 90 secondi il soggetto ha creduto di essersi svegliato pur essendo ancora addormentato. Trattasi di un falso risveglio (vedi pag. 12). Allorché si è reso conto di stare ancora sognando (3) ha segnalato questa sua consapevolezza attraverso tre paia di movimenti oculari (Sx-Dx-Sx-Dx-Sx-Dx). Riconoscendo di aver effettuato troppi movimenti oculari, il soggetto ha subito dopo prodotto il segnale corretto: due coppie di movimenti, Sx-Dx-Sx-Dx. Dopo altri 100 secondi ha avuto luogo il risveglio(5), correttamente segnalato: Sx-Dx-Sx-Dx-Sx-Dx-Sx-Dx.

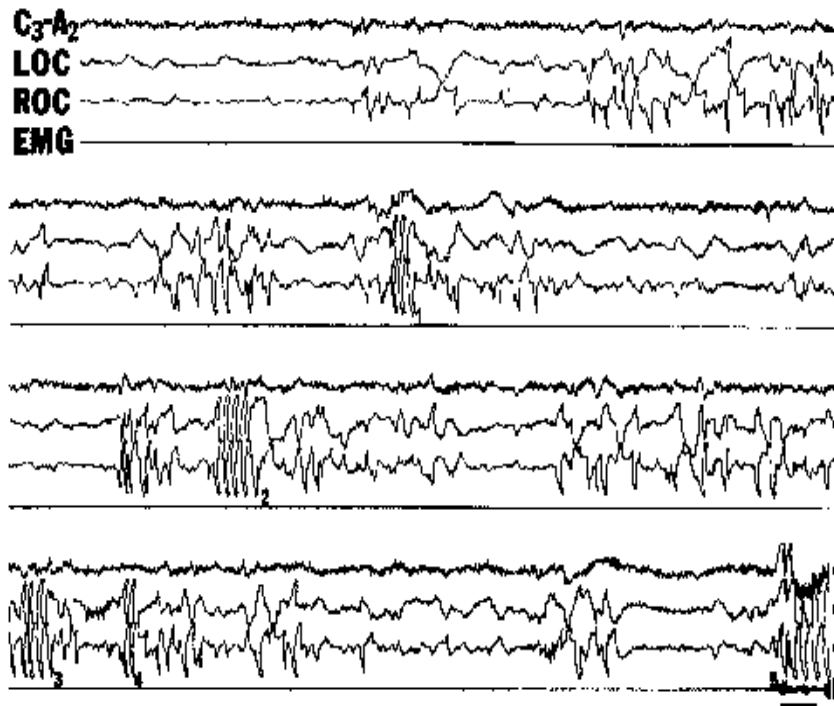


Fig. 1: Un sogno lucido verificato attraverso movimenti oculari (LaBerge, 1992)

2.2 Sogni lucidi e sonno rem

Per determinare che il sogno lucido avvenga durante il sonno REM era necessario un indicatore fisiologico (una risposta comportamentale deliberata messa in atto da un soggetto sognatore che segnalasse l'inizio dello stato di lucidità nel sogno). LaBerge (1980) e colleghi affrontarono questa sfida istruendo i soggetti sperimentali nel segnalare l'inizio dei sogni lucidi attraverso azioni prefissate da compiere durante il sogno, le quali potevano essere osservabili nelle risposte del poligrafo (movimenti oculari o contrazioni muscolari volontarie). Utilizzando questo approccio, LaBerge, Nagel, Dement, e Zarcone (1981) dimostrarono la manifestazione dei sogni lucidi durante la fase REM del sonno in cinque soggetti. LaBerge e colleghi conclusero che il sognare lucidamente di solito (anche se non esclusivamente) avviene durante il sonno REM (vedi anche LaBerge, Levitan, & Dement, 1986) senza che siano presenti micro-risvegli.

Questa conclusione è supportata da molti studi condotti in altri laboratori (Dane, 1984; Fenwick, Schatzman, Worsley, Adams, Stone, & Baker, 1984; Hearne, 1978; Ogilvie, Hunt, Kushniruk, & Newman, 1983) (vedi LaBerge, 1988, per un approfondimento).

Sebbene molti psicologi cognitivisti preferiscano operare sul un livello di analisi

puramente psicologico, i modelli della cognizione umana devono essere coerenti con le comprensioni emergenti circa l'organizzazione funzionale del cervello e con relativi meccanismi neurali sottostanti (Schacter, 1990; Squire, 1987). Alla luce delle recenti ricerche, che indicano come variazioni sistematiche nell'attività cognitiva e nell'esperienza sensibile siano correlate attendibilmente con le misure neuro-fisiologiche ed elettrofisiologiche (Farah et al., 1989). L'applicazione di questo approccio di misure convergenti per la comparazione dell'attività cognitiva della veglia e del sogno risulta applicabile in un'ampia gamma di campi che abbiano a che fare con cervello, teoria della mente, funzioni cognitive e psicodinamica.

In aggiunta, coerentemente con l'indagine del presente elaborato, si avanza la proposta di un'integrazione della presente letteratura (di orientamento prevalentemente cognitivista) con studi di orientamento dinamico, attinenti al campo di ricerca della psicologia del profondo e coerenti con i moderni modelli psicodinamici. Questo non significa che non esistano studi pionieristici che si sono affacciati all'affascinante scenario dello studio dei fenomeni onirici e legati ai sogni lucidi. Come scrive Hearne (1982) in *Perceptual and Motor skills* "Lo stato del sogno lucido ci offre la notevole opportunità di studiare i sogni da dentro. Il sognatore è in grado di apprendere una serie di compiti da eseguire durante l'esperienza onirica, di compiere pertanto esperimenti e di osservarne i risultati".

Il principio centrale delle ricerche analizzate, in generale, è che lo stato di coscienza durante il sognare sia vicino alla coscienza della veglia, come comunemente intesa. L'attività cognitiva, sia del sogno, sia della veglia, comprende un'ampia gamma di esperienze, cognitive e meta-cognitive, incluso auto-consapevolezza, intenzionalità e auto-regolazione comportamentale.

Quali cambiamenti dovrebbero essere apportati agli attuali modelli cognitivi e dinamici, alla luce della ricerca sui sogni lucidi? Innanzi tutto, secondo LaBerge, si dovrebbero includere nel campo di ricerca sull'attività cognitiva durante il sonno, misure convergenti dalla fisiologia, fenomenologia e dalle scienze dei processi cognitivi (attenzione, memoria, ecc.), attraverso tutto il ciclo sonno-veglia. L'obiettivo finale, secondo molti ricercatori, è quello della costruzione di una teoria della mente che rispecchi il funzionamento della coscienza durante le 24 ore.

3. Psicofisiologia del sogno lucido

Una delle prime attività fisiologiche indagate da LaBerge e il suo gruppo è quella respiratoria (LaBerge e Dement, 1982), con lo scopo di verificare se nei soggetti che all'interno del sogno trattengono il respiro, esso si fermi anche fisicamente. Venne richiesto a tre onironauti di respirare profondamente oppure di trattenere il respiro, segnalando tali comportamenti attraverso opportuni movimenti oculari. Gli autori conclusero che il controllo volontario del respiro durante il sogno lucido si riflette in effettive alterazioni a carico della respirazione. Secondo LaBerge, questi risultati potrebbero verificarsi anche per altre attività se non ci fossero dei meccanismi biologici specifici a impedirlo. La stessa relazione infatti si dimostrerebbe 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 risulta paralizzata durante il sonno REM.

In un'altra ricerca (LaBerge e Dement, 1982), quattro sognatori lucidi esperti vennero addestrati a compiere l'attività di contare o cantare durante la fase REM, segnalando tali azioni attraverso specifici movimenti oculari. Gli autori osservarono come, in corrispondenza dell'attività di contare, l'emisfero sinistro fosse più attivo del destro (presentando una maggiore attività elettrica a onde alfa); viceversa per il destro valeva il pattern opposto. Le stesse azioni, immaginate, non producevano un meccanismo di attivazione analogo. Inoltre tale lateralizzazione di funzionamento cerebrale era presente negli stessi soggetti anche quando questi svolgevano le medesime attività durante la veglia. Anche l'eccitazione sessuale e l'orgasmo sono stati studiati nelle loro relazioni tra sogno e veglia. La ricerca in questione (LaBerge et al., 1983) fu ideata cercando di accertare, attraverso molteplici rilevazioni elettrofisiologiche, se durante un'attività sessuale onirica si verificassero modificazioni nel corpo paragonabili a quelle dello stato di veglia. LaBerge istruì alcuni soggetti a segnalare le varie fasi di eccitazione e di orgasmo durante il sogno lucido con segnali messi in atto dai movimenti oculari. In un caso, i dati fisiologici raccolti comprendevano l'EEG, l'EOG, la frequenza respiratoria, la frequenza cardiaca, la conduttanza dermica, l'EMG vaginale e l'ampiezza delle pulsazioni vaginali. La registrazione polisonnografica rivelò una precisa corrispondenza con la relazione del suo sogno lucido. Inoltre, tali parametri, fatta eccezione per la frequenza cardiaca, mostrarono, durante l'orgasmo, un aumento significativo rispetto ai valori medi delle altre fasi REM. Durante i trenta secondi di attività sessuale, la frequenza del respiro raggiunse il massimo

dei periodi REM.

Risultati analoghi si ottennero con un volontario maschio. L'estensimetro indicò che la sua erezione, cominciata poco prima dell'inizio del periodo REM, raggiunse il massimo livello tra il secondo e terzo stadio, senza condurre tuttavia a eiaculazione. Inoltre il cuore mostrò solo un moderato aumento di frequenza durante l'orgasmo nel sogno lucido. In generale questi orgasmi onirici sembrarono innescare risposte fisiologiche molto simili nei corpi addormentati. Il sogno lucido di natura sessuale sembrerebbe avere quindi un potente impatto sul corpo del sognatore.

Fenwick e coll. (1984) si proposero invece di rilevare eventuali corrispondenze tra eventi sognati ed eventi reali, effettuando misurazioni elettromiografiche di numerosi gruppi muscolari di un sognatore lucido esperto impegnato nel compito di segnalazione attraverso i movimenti oculari.

L'inibizione motoria riguardava maggiormente i muscoli estensori rispetto ai flessori. Emerse inoltre una precisa corrispondenza tra il corpo sognato e il corpo fisico: i movimenti del primo provocarono corrispondenti contrazioni nei gruppi muscolari del secondo, seppure in misura attenuata e secondo le caratteristiche appena esposte.

3.1 La dimensione temporale dei sogni

La metodologia della comunicazione tramite i movimenti oculari permise di affrontare l'annosa questione della dimensione temporale dei sogni. LaBerge (1985) dimostrò che questi non sono semplici epifenomeni quasi istantanei, bensì hanno una durata approssimativamente corrispondente a quella dell'azione reale.

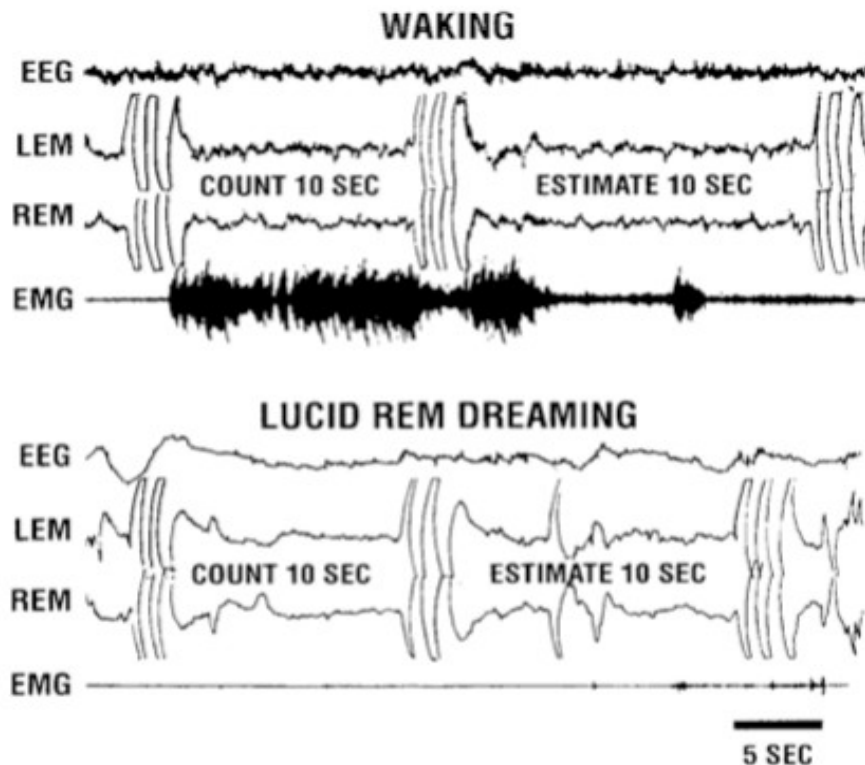


Fig.2. Tempo stimato durante la veglia e durante un sogno lucido in fase REM. Quando è sveglio (in alto) il soggetto segnala attraverso movimenti oculari, stimando 10 sec contando, segnala di nuovo senza contare, infine segnala una terza volta. (In basso) Il soggetto esegue lo stesso compito in un sogno lucido. La stima del tempo è molto simile in entrambe le condizioni (LaBerge, 1993).

Nel complesso, questi esperimenti hanno avuto il merito di scuotere alla base tutte le concezioni culturali sul sogno che vedono quest'ultimo come un processo puramente immaginativo. LaBerge e i suoi colleghi dimostrano che durante il sogno e, in modo particolare, durante il sogno lucido, non è coinvolta soltanto la nostra mente ma anche il nostro corpo è fortemente implicato. Gli eventi che immaginiamo di sperimentare durante i sogni sarebbero il risultato di un'attività cerebrale che produrrebbe effetti sul corpo simili a quelli che avrebbero luogo se sperimentassimo gli stessi eventi nello stato di veglia. E questo perché, come è sostenuto da Finke (1980), l'immaginazione multimodale del sogno sarebbe determinata dagli stessi sistemi cerebrali che producono percezioni equivalenti nel mondo reale.

Ciò che colpisce maggiormente gli psicofisiologi è la natura "ibrida" del sogno lucido che emerge dalle ricerche effettuate con la tecnica dell'elettroencefalogramma. Le onde alfa,

caratteristiche della veglia, sono assenti nel sonno, fatta eccezione per il sonno REM.

Uno studio di Ogilvie e coll. (1982) conferma l'ipotesi che il sogno lucido, rispetto all'ordinario sonno REM, è caratterizzato da maggiori livelli di attività alfa, per quanto, una ricerca di un anno più recente (Ogilvie e coll., 1983), non avesse evidenziato alcuna differenza statisticamente significativa rispetto alla presenza di sogni lucidi tra periodi REM ad alto livello di attività alfa e periodi REM a basso livello di attività alfa. Per quanto riguarda invece la frequenza dell'attività beta, lo studio di Holzinger e coll. (2006) ne riscontra maggiormente la presenza nell'attività onirica consapevole rispetto ai sogni ordinari. In una ricerca condotta nel laboratorio del sonno della clinica neurologica dell'Università di Francoforte (Voss et al., 2009), emerge che il sogno lucido possiede la medesima frequenza di onde delta e theta del sonno REM ma, rispetto a quest'ultimo, manifesta una maggiore attività gamma.

4. Volere dentro il sogno

Prerequisito necessario per poter sperimentare il sogno lucido è quello di riuscire a ricordare i propri sogni. Il metodo più usuale utilizzato per potenziare tale abilità è quello di tenere diario dei sogni da compilare al risveglio. Perché ciò risulti efficace è importante svolgere tale operazione il più presto possibile poiché il ricordo dei sogni tende a svanire molto rapidamente (in particolare è da sapere che i sogni che si ricordano sono in realtà i sogni che si fanno negli ultimi minuti di sonno prima del risveglio). Inoltre il sogno lucido viene descritto come un'esperienza di notevole qualità percettiva durante l'attività onirica, tanto che persone seppur con problemi fisiologici riescono a percepire in modo chiaro e distinto.

Test di realtà:

Durante un sogno ordinario, il sognatore può avvertire che qualcosa non va, una sorta di "atmosfera delirante" onirica che lo spinge a chiedersi se sta sognando.

Questo dubbio, già di per sé può indurre chi sta sognando a rendersi conto della dimensione onirica nella quale si trova; infatti, normalmente (salvo rare eccezioni) non ci chiediamo se stiamo sognando.

In generale, un test di realtà consiste nella volontaria ricerca di alcuni dettagli che contraddistinguano univocamente il mondo onirico.

Alcuni esempi classici, che chiunque può provare durante il sogno: saltare, leggere, guardare l'orologio, concentrarsi sulla respirazione, guardarsi nello specchio, utilizzare interruttori o parti meccaniche, cercare nuove visuali degli stessi spazi, urlare.

Se il test di realtà dà esito favorevole, probabilmente si è nel mondo onirico. A tal punto il sognatore, pur essendo addormentato, entra in uno stato consapevole simile a quello della vita nel mondo reale e può quindi interagire con il proprio mondo onirico come se fosse sveglio, forte dei propri ricordi e della propria volontà. In questa condizione è facile risvegliarsi oppure riperdere il controllo di sé e continuare l'esperienza di sogno normalmente: la capacità di controllo di questo labile stato viene da esperienza e pratica. Arrivare ad eseguire volontariamente un test di realtà all'interno di un sogno richiede una certa pratica di tale tecnica 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.

4.1 Falsi risvegli

A seguito di un test di realtà positivo (spesso involontario) l'improvvisa acquisizione di lucidità può causare nel sognatore una sorpresa tale da svegliarlo. A volte però il risveglio è solo virtuale: il sognatore si ritrova nella sua camera da letto credendo di essersi svegliato, invece sta ancora sognando. Il fenomeno del "falso risveglio" potrebbe essere un meccanismo di protezione del sonno. Ad esempio, il sognatore ha sete, e sogna di svegliarsi per andare a bere; oppure, decide di svegliarsi per sfuggire ad un incubo. Questi falsi risvegli causano la maggior parte delle volte la perdita di lucidità e il soggetto prosegue nel suo sogno normalmente (talvolta ci si sveglia realmente quando nel sogno già ci si è recati al lavoro). Per evitare la perdita di lucidità è possibile abituarsi ad eseguire un test di realtà appena si crede di essersi svegliati.

Tuttavia l'acquisizione di consapevolezza del "falso risveglio" può essere l'anticamera di una esperienza assai angosciata (anche se per fortuna breve): nel tentativo di risvegliarsi veramente, il soggetto si ritrova lucido e cosciente ma con il corpo paralizzato; ciò è dovuto alla cosiddetta "paralisi ipnagogica" che tipicamente accompagna la fase REM del sonno.

5. Applicazioni proposte

Possiamo sintetizzare alcuni punti applicativi in base all'analisi delle esperienze di autori, onironauti e ricercatori:

1. Sviluppare una maggiore auto-consapevolezza, sia nei confronti della vita della veglia che della vita onirica.
2. Liberarsi dagli incubi.
3. Risolvere problemi.
4. Sperimentare azioni alternative senza timore delle conseguenze; sviluppare la capacità auto-assertiva intraprendendo azioni deliberate.
5. Accelerare l'attività del sistema immunitario.
6. Aumentare la capacità di cambiare la vita della veglia.
7. Sviluppare elementi nuovi nella propria personalità; comprenderci meglio.
8. Integrare gli aspetti conflittuali del Sé; integrare la personalità.
9. Esplorare le potenzialità creative della mente.

(In: Gackenbach, J. I., LaBerge, S., Conscious mind, sleeping brain, 1988)

La prima cosa che attira dell'esperienza dei sogni lucidi è, spesso, il potenziale d'avventura che possono contenere. Volare è uno dei piaceri più comuni nei sogni lucidi, così come il sesso. Molte persone riportano che il loro primo sogno lucido è stata l'esperienza più meravigliosa della loro vita. Una larga parte dello straordinario piacere dei sogni lucidi deriva dall'incontrollabile sensazione di libertà che accompagna il rendersi conto d'essere in un sogno, dove non ci sono conseguenze fisiche né sociali alle proprie azioni. Interessante sarebbe approfondire sul piano qualitativo le diverse esperienze oniriche, ad esempio con uno studio che analizzi la narrazione di tali esperienze, potendone fornire un'adeguata lettura analitica. Questo permetterebbe la raccolta di preziosi esempi dell'infinita variabilità che può occorrere, dal momento che nella dimensione onirica si inserisce il potere della volontà del sognatore.

I sogni lucidi vengono utilizzati dalle persone che hanno incubi ricorrenti perché in essi il sognatore è in grado di controllare le immagini negative, trasformandole. I mostri spesso mutano in creature benigne, amici o conchiglie vuote quando affrontati con coraggio nei sogni lucidi. Insegna passando attraverso un'esperienza emozionale, che si può domare la paura e divenire così più forti. I sogni lucidi possono anche aiutare le persone a

raggiungere obiettivi nelle loro vita. Alcune di queste applicazioni includono: simulazione e preparazione (provare nuovi piacere, praticarli o migliorare qualità atletiche), risoluzione creativa di problemi, ispirazione artistica, superare problemi sessuali e sociali, migliorare le interazioni con le persone, nonché alcuni aspetti legati alla guarigione.

Per quanto riguarda il tema del *problem-solving*, LaBerge indica alcune possibili applicazioni dei sogni lucidi. L'attività onirica, sin dall'antichità, contribuisce a fornire soluzioni creative a quesiti di ogni genere. Tuttavia, di solito, l'esperienza onirica rivelatrice è del tutto casuale. I sogni lucidi, al contrario, garantiscono la possibilità, una volta focalizzati sul problema che si intende risolvere, di utilizzare intenzionalmente la scena onirica e i suoi personaggi per sviluppare intuizioni nuove e alternative. Lauderhill, chimico e sognatore lucido esperto, riporta di aver trovato importanti soluzioni a una serie di equazioni molecolari proprio nel corso di sogni lucidi (LaBerge & Rheingold, 1990), forse sulla scia della storia del sogno di Kekulé, già controversa e dibattuta.

L'applicazione di cui parlano LaBerge e Rheingold (1990) è tra le più affascinanti. Gli autori riportano numerosi casi di sognatori lucidi che affermano di poter ridurre notevolmente la loro ansia da prestazione in rapporto alla presentazione pubblica di un lavoro, a un discorso da esibire di fronte a una platea o alla partecipazione a una manifestazione artistica o sportiva, semplicemente "vivendo" preliminarmente l'evento temuto nel corso del sogno. La natura onirica della situazione permetterebbe al soggetto di avvicinarsi a stimoli o situazioni che creano angoscia sapendo che non sono reali, giungendo gradualmente a estendere tale comportamento anche alla veglia. A sostegno di quest'ipotesi, LaBerge (2009) riscontra una riduzione significativa della proporzione di ansia nei sogni (e anche nella vita reale) parallelamente allo sviluppo della lucidità onirica. Ovviamente sono auspicabili studi ulteriori, ciononostante questa possibilità di applicazione apre scenari ancora inesplorati nell'ambito dello studio della gestione dello stress, nella cura delle fobie e di altri disturbi ansiosi. La possibilità di vivere in sogno esperienze temute, e la consapevolezza della natura irreali delle stesse, permetterebbe al soggetto di alleggerire la situazione e quindi di sperimentarsi in quei contesti che abitualmente non vengono affrontati. L'ipotesi è che queste capacità possano poi gradualmente estendersi alla vita reale.

Un'altra possibile applicazione della lucidità onirica è quella relativa al trattamento del disturbo da incubi. In psicoterapia, infatti, i sogni d'angoscia offrono uno dei mezzi più diretti per scoprire il problema che assilla la vita del soggetto. Sia quelli di natura conflittuale sia quelli con eziologia traumatica si possono efficacemente affrontare attraverso lo sviluppo della lucidità onirica. Tuttavia essi vengono considerati una vera e propria patologia solo quando diventano ricorrenti e creano al soggetto un disagio clinicamente significativo. Se pensare a un incubo fatto risulta così angosciante che si cerca in tutti i modi di evitarlo, questo tenderà probabilmente a ripresentarsi. Stare nell'incubo e accettare la sua sfida, cosa resa possibile dallo stato di lucidità, permette di risolverne le cause rafforzando l'Io. Gli incubi lucidi permetterebbero quindi di affrontare, in un'ottica psicodinamica, i conflitti inconsci che affliggono la vita mentale del soggetto.

DISCUSSIONE E CONCLUSIONI

Di seguito alcune delle domande ancora aperte che mi hanno accompagnato nella stesura di questo scritto e motivato nella scelta dell'argomento legato al tema del sogno.

Citando Fromm:

"I simboli presenti nel sogno hanno carattere universale"

Cosa accade nel caso del sogno lucido? Il linguaggio simbolico si esprime nello stesso modo, mantiene gli stessi significati?

La consapevolezza nella dimensione onirica da parte di chi porta in analisi il sogno influisce sulla comprensione, o interferisce con l'interpretazione?

Come si applica il metodo dell'interpretazione dei sogni, nel caso che il sogno portato in analisi sia un "sogno consapevole"?

Una possibile risposta a questi e molti altri interrogativi potrà essere data rinnovando la curiosità scientifica riguardo ad uno dei fenomeni più affascinanti dell'essere umano, il sogno.

Riassumendo in una breve frase il grande potenziale dell'esperienza onirica consapevole, il sogno lucido è l'esperienza della dimensione del sogno con la possibilità di compiere agiti, trasformare scene e situazioni, interagire con personaggi del passato, del presente e forse del futuro. Inutile sottolineare la grande importanza che uno scenario del genere potrebbe avere in ambito psicologico-relazionale.

Il sogno lucido, così come inquadrato in alcuni spunti del presente elaborato, diventa un laboratorio protetto, una palestra dove allenare unitamente mente e corpo al mondo reale. I sognatori lucidi sviluppano alcuni meccanismi di pensiero che permettono loro di accorgersi quando stanno sognando. Da quel momento sono liberi di scegliere cosa sperimentare. Questa libertà, difficile da immaginare nella nostra realtà così costretta e piena di vincoli, è stupefacente, esilarante e profondamente ricca di ispirazione.

Bibliografia:

- Brylowski, A., Levitan, L., & LaBerge, S. (1989). H-reflex suppression and autonomic activation during lucid REM sleep: A case study. *Sleep*, 12, 374-378.
- Dement, W., & Kleitman, N. (1957). The relation of eye movements during sleep to dream activity: An objective method for the study of dreaming. *Journal of Experimental Psychology*, 53, 89-97.
- Farah, M.J. (1989). Mechanism of imagery-perception interaction. *Journal of Experimental Psychology: Human perception performance*, 15(2), 203-211.
- Fenwick, P., Schatzman, M., Worsley, A., Adams, J., Stone, S., & Baker, A. (1984). Lucid dreaming: Correspondence between dreamed and actual events in one subject during REM sleep. *Biological psychology*, 18(4), 243-252.
- Finke, R. A. (1980). Levels of equivalence in imagery and perception. *Psychological Review*, 87(2), 113.
- Flavell, J.H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring. *American Psychologist*, 34, 906-911.
- Freud, S. (1900). *L'interpretazione dei sogni*.
- Fromm, E. (1961). *Il linguaggio dimenticato*.
- Gackenbach, j., & LaBerge, S. (1988). *Counscious mind, sleeping brain: Perspectives on lucid dreaming*. New York: Plenum.
- Hearne, K. M. (1978). Lucid dreams: An electrophysiological and psychological study. Unpublished doctoral dissertation, Liverpool University, England.
- Hobson, J. A. (1988). *The dreaming brain*. New York: Basic Books.
- Kahan, T. L. (1992). Measuring self-refectiveness: A comparsion of two approaches. *Dreaming*.
- Kihlstrom, J. (1987). The cognitive uncouscious. *Science*, 237, 1445-1452.
- Kunzendorf, R. (1987-1988). Self-counsciousness as the monitoring of cognitive states: A theorettical perspective. *Imagination, Cognition & Personality*, 7, 3-22.
- LaBerge, S. (1980). Lucid dreaming: An exploratory study of cousciousness during sleep. Ph.D. Thesis, Stanford University.
- LaBerge (1980). Lucid dreaming as a learnable skill: A case study. *Perceptual and Motor Skills*, 51, 1039-1042.
- LaBerge, S. (1985) *Lucid dreaming*. New York: Ballantine.
- LaBerge, S. (1988). The psychophysiology of lucid dreaming. In Gackenbach, j., & LaBerge, S. (1988). *Counscious mind, sleeping brain: Perspectives on lucid dreaming*. New York: Plenum.
- LaBerge, S. (2009). *Lucid dreaming: A concise guide to awakening in your dreams and in your life*. ReadHowYouWant.com.
- LaBerge, S., Dement, W.C. (1982). Voluntary control of respiration during REM sleep. *Sleep Research*, 11, 107.
- LaBerge, S., Nagel, L. E., Dement, W. C., & Zarcone, V. P. (1981). Lucid dreaming verified by volitional communication during REM sleep. *Psychophysiology*, 20, 454-455.
- LaBerge, S., Nagel, L. E., Dement, W. C., & Zarcone, V. P. (1981). Psychophysiological correlates of the initiation of lucid dreaming. *Sleep Research*, 10, 149.

- LaBerge, S., & Rheingold, H. (1990). *Exploring the world of lucid dreaming* (p. 24). New York: Ballantine Books.
- Limiti, M. (2011). Alla scoperta dei sogni lucidi: dalle origini alle applicazioni cliniche. *Psychofenia: Ricerca e Analisi Psicologica*. 25, 77-101.
- Merleau-Ponty, M. (1962). *The phenomenology of perception*.
- Ogilve, R. (1982). Lucid dreaming and Alpha activity: A preliminary report. *Perceptual And Motor Skills*. 55, 795-808.
- Roffwarg, H., Dement, W. C., Munzio, J., & Fisher, C. (1962). Dream imagery: Relationship to rapid eye movements of sleep. *Archives of General Psychiatry*. 7, 235-238.
- Schacter, D. L. (1990). Toward a cognitive neuropsychology of awareness: Implicit knowledge and anosognosia. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*. 12, 155-178.
- van Eeden, F. (1913). A study of dreams. *Proceedings of the Society for Psychical research*. 26, 431-461.
- Voss, U., Holzmann, R., Tuin, I., & Hobson, J. A. (2009). Lucid dreaming: a state of consciousness with features of both waking and non-lucid dreaming. *Sleep*, 32(9), 1191.