

“Lettere dall’inconscio”: il sogno lucido

Paola Biondi

La notizia è che il sogno si può guidare, e che possiamo diventare artisti del nostro inconscio. Ma facciamo un passo indietro. Uno dei primi ad affrontare la questione in tempi moderni fu il Marchese de Saint Denis (1867) che pubblicò il libro *I sogni e il modo di dirigerli*. Si sa che il titolo ispirò Sigmund Freud, anche se egli stesso non riuscì a leggere il libro già allora difficile da reperire. Molto prima, però, fu Artemidoro di Daldis (II sec. d.C.) ad accennare alla possibilità di intervenire nel sogno traendone momenti di chiarezza. Ai nostri tempi, tra coloro che hanno studiato il sogno, ci sono i neurologi americani che, nel 1953, iniziarono a leggere l’encefalogramma (nato appunto negli anni ‘20) da questo punto di vista, mentre si deve agli specialisti Nathaniel Kleidmann ed Eugène Aserinsky la mappatura delle onde cerebrali durante la notte e l’architettura del sonno.

E’ noto che tutti noi trascorriamo mediamente un terzo della nostra vita a dormire.

Chi ha approfondito l’argomento, ha messo a punto una sorta di addestramento al sogno lucido, che, nulla togliendo al riposo, fa sì che anni di allenamento possano essere messi a frutto per sviluppare appieno il potenziale personale e creare esperienze di consapevolezza. Attualmente, fra gli studiosi dell’argomento si annoverano Stephen La Berge psicofisiologo e “onironauta” americano fondatore del Lucidity Institute (<http://www.lucidity.com>) per studiare e divulgare l’arte di essere consapevoli nei sogni; Charlie Morley, che vive a Londra e nei suoi libri ha condensato teoria e pratica del sogno lucido essendo anche autorizzato a insegnare lo yoga del sogno secondo il buddismo tibetano; e l’italiano Roberto Brancati.

Secondo Charley Morley (n.d.r. da *L’avventura del sogno lucido*, ed. Amrita) “il sogno lucido risulta realissimo. Si può scegliere di fare grandi domande, divertirsi, oppure guarire parti del corpo”, sostiene nel suo libro. “I sogni rappresentano il modo più semplice di esplorare



Roberto Brancati

l'inconscio: se essi sono originati e creati dall'inconscio, esplorare i sogni equivale a esplorare l'inconscio. Il sogno lucido, in particolare, conduce questa esplorazione un passo più avanti, perché permette di accedere a quei dati direttamente dall'inconscio, senza che siano rielaborati in qualche modo dalla mente conscia e razionale, e le nostre potenzialità non attendono altro”.

Il Laboratorio Sperimentale di Roberto Brancati, ricercatore nel campo della psicologia del profondo e studioso della dimensione dialogica tra il sonno e la veglia, consente di indagare la scatola magica dell'inconscio.

D. Innanzitutto, che cos'è il sogno lucido?

R. Il sogno lucido è uno stato di coscienza raggiunto e protratto all'interno del sogno: si attua riconoscendo e potenziando la facoltà della psiche di accorgersi di stare sognando; attraverso questo “esercizio” nasce la possibilità di interagire coi propri sogni. L'interazione col sogno può essere di diversi tipi, ad esempio episodica, dove si riconoscono solo barlumi di lucidità, oppure narrativa, cioè quando il soggetto riesce ad accedere stabilmente al sogno in veste autoriale.

D. Come funziona?

R. Il sogno “avviene” ma sognatori si diventa, e lo si può diventare solo stabilendo una relazione di fiducia e di benevolenza amovibile nei confronti delle proprie profondità, anche le più oscure, misteriose e insondabili. Una volta sognatori, si riesce a instaurare uno scambio fruttuoso con le nostre componenti sommerse, cosiddette inconse. Alcune teorie, che dall'Ottocento raggiungono i nostri giorni, considerano l'inconscio come un luogo di “stoccaggio” in cui il campo razionale della psiche confina i fenomeni psichici che non riesce a gestire, gli stessi che danno luogo alle rimozioni e ai relativi disturbi. L'inconscio però sembra non veda l'ora di dare informazioni all'individuo, ovvero di restituire alla propria coscienza indizi su come superare o integrare quelle “ferite soppresse” che la ragione si sforza di non vedere per evitare di accedere

nuovamente al dolore che le ha causate... che però continua a causare. Il sogno lucido è un modo di tendere la mano a questo “magazzino”, al suo “programma gestionale” e di stabilirvi un contatto.

D. Che tipo di contatto?

R. Un contatto speciale. Che permette di istituire un rapporto di amicizia, un confronto fruttuoso e fruibile tra sognatore e sogno, attraverso cui trarre preziose indicazioni per la vita diurna. Noi oggi in media abbiamo la cattiva abitudine di non prestare molto ascolto ai suggerimenti del sogno, in quanto spesso le sue indicazioni sono caotiche e irrazionali se non addirittura conflittuali, sconvolgenti; e attuiamo questa svalutazione per salvaguardare relazioni all’apparenza più sane e amicali, più ordinate e gestibili, e non badiamo al fatto che i messaggi che l’inconscio ci invia sono vere e proprie “lettere d’amore”. Va detto che all’interno della psiche dell’essere umano e, sembra, anche di alcuni animali, c’è una gamma vastissima di potenzialità latenti da esplorare e conoscere, il cui utilizzo attento e sperimentale determina il fenomeno dello straordinario che diventa spettacolo e dello spettacolo che diventa insegnamento. Secondo ogni tradizione onirocritica (ndr. di studio del sogno) il primo passo è ricordare i sogni, perché più si ha coscienza dei sogni, più è facile avere coscienza nei sogni. Per aiutare la memoria del sogno, nel laboratorio che conduco raccomando tra l’altro di tenere un diario dove annotare le esperienze di sogno.

D. Brancati, ci spiega meglio come si fa a ricordare i sogni?

R. Alcune persone sostengono di non sognare, ma sembra che tutti sogniamo. Esistono diverse tecniche per attivare il ricordo e mettere in contatto il sognatore con i propri sogni, attuando così una prima interazione. Ad esempio quella che chiamo la “presa di coscienza del risveglio” o, come si dice nelle neuroscienze, del sonno ipnopompico, si attua prestando la massima attenzione a quell’ultimo stadio del sonno dal quale ci affacciamo allo stato di veglia. Facendo la già citata “amicizia” con questo delicatissimo momento della giornata, data l’elevata plasticità della funzione razionale che ognuno vi potrà riscontrare, si può facilmente attingere alle informazioni percepite in sogno prima che le cure e gli impegni del quotidiano ne soffino via i barlumi di ricordo. Quello è il momento di annotare i sogni: come ben sapete il ricordo del sogno può durare anche solo pochi secondi: quei secondi sono il famoso “oro in bocca” del mattino!

D. In quale momento si sogna?

R. Si sogna maggiormente durante il sonno REM, ovvero verso la fine di ogni ciclo del sonno, che dura in media 90 minuti. Grazie all'utilizzo dell'elettroencefalogramma, dopo la scoperta di questa fase del sonno in cui si sogna più vividamente, si comprese che ognuno di noi ha questa facoltà. Ma si deve allo scienziato inglese Keith Hearne e ai suoi esperimenti condotti nell'Inghilterra del 1975 la possibilità di ricevere segnali inviati da un sognatore all'esterno del sogno, tramite l'invio di impulsi di movimenti oculari trasmessi dal sognatore al medico tramite sensori sugli occhi. Il dottor Hearne aveva infatti intuito che il movimento oculare non viene inibito dalla paralisi muscolare che interessa il corpo in sonno. Durante la fase del sonno cosiddetto REM (caratterizzato tra gli altri fattori da un rapido movimento degli occhi, appunto il Rapid Eyes Movement), a livello neurologico e metabolico si registrano attività molto simili a quelle della veglia, nella quale ad esempio il cervello attua un consumo di ossigeno e glucosio molto superiore a quello rilevato in fase di sonno non-REM. A volte l'impiego di glucosio è addirittura maggiore nel sonno REM che nella veglia. Quando si sogna si hanno tante affinità con lo stato di veglia. In sintesi: un buon sonno fornisce buoni sogni e buoni sogni rendono possibile fare buoni sogni lucidi.

D. Il sonno viene disturbato da questa ricerca?

R. Il sogno (e quindi la ricerca sul sogno lucido) non disturba il sonno perché esso avviene nella fase REM (chiamata anche N4), che non corrisponde al momento del riposo: il momento del cosiddetto recupero è la fase del sonno profondo (N3) ovvero quella appena precedente alla fase REM. Non temete quindi: sognare fa solo bene.

D. Secondo Morley alcuni specifici segnali ci permettono di stare sognando, dopo di che possiamo decidere di interagire nel sogno. Quali sono questi segnali?

R. Normalmente qualunque anomalia riconosciuta come tale ci permette di compiere una verifica rispetto a ciò che viviamo, a patto che si abbia la lucidità e il coraggio di smascherarla. Ogni anomalia è correlata al sistema di convinzioni del sognatore, alle sue peculiarità personali e sociali. Ad esempio, se incontro per la strada un uomo che mi chiede l'elemosina, ma mi accorgo che costui porta al polso un orologio d'oro, posso essere sfiorato da qualche sospetto. Questa dissonan-

za cognitiva genera in me un aumento di attenzione che mi sarà d’aiuto, evitandomi di farmi circuire. Allo stesso modo, nei sogni tante anomalie (che io chiamo “indizi onirici”) si presentano con una naturalezza disarmante, tanto che spessissimo ce ne rendiamo conto solo dopo che siamo svegli. A me capita ad esempio di sognare persone care defunte e di rivederle nelle situazioni più normali e conviviali. Le molte volte in cui mi accorgo dell’indizio, riesco a verificare il mio stato e ad entrare coscientemente nel sogno. Un’esperienza estremamente intensa e trasformativa.

D. Quindi un sogno a volte può essere talmente reale da farci dubitare di stare sognando. In tal caso sembra essere utile fare un test detto “test di realtà”. Che cos’è e come funziona?

R. Il test della realtà consiste nel dubitare di stare sognando. Lo si effettua ponendosi mentalmente la domanda: “Adesso sto sognando?”. Non basta però il quesito: bisogna anche impegnarsi a rispondere correttamente, ovvero a seguito di una verifica o test. L’allenamento della coscienza di veglia a dubitare della “realtà” che la circonda è fondamentale perché innesca un’attivazione simmetrica dello stesso dubbio all’interno dell’esperienza onirica: più testerò la realtà di veglia quindi, tanto più facilmente mi troverò a domandarmi in sogno se sto sognando. Basterà provare, in risposta, a leggere una qualsiasi scritta, un numero, o fare altre attività che richiedono ripetitività meccanica, per smascherare un sogno travestito da esperienza di veglia. Porsi questa domanda in sogno è uno dei metodi più efficaci per attivare la lucidità onirica. Nei corsi ne parliamo a lungo per costruire l’attenzione in sogno. Ma, a prescindere dalla ricerca sul sogno lucido, questa pratica è comunque utile a tenere a debita distanza il transfer, la proiezione, l’illusione nella vita di tutti i giorni, per non cadere nelle identificazioni disfunzionali.

D. Il sognatore può fare il proprio percorso anche da solo o ha bisogno di un “traduttore” dei propri sogni?

R. Il sentiero del sognatore è inizialmente un “viaggio nel deserto”, una *nigredo* indotta (ndr. nell’ambito della psicologia analitica elaborata da Jung, il termine preso dall’alchimia è diventato una metafora per indicare la parte oscura dell’anima, quando un individuo è condotto a confrontarsi con l’ombra dentro di sé). Una volta in contatto con il proprio spirito sognante o Sogno Maestro, l’esperienza che ne consegue

è così grande e piena di gioia che non si può fare a meno di condividerla. Come ogni percorso “analitico” risulta però indispensabile specchiarsi nell’altro, meglio se sognatore navigato. L’energia della condivisione poi aumenta l’intensità dell’esperienza stessa, perché permette ai sognatori di amplificarla attraverso i punti di vista altrui, meglio se più di uno.

(Relazione presentata in occasione della Giornata di Studio che la Biblioteca Bozzano De Boni ha organizzato nel febbraio 2019 sul tema del sogno).

***Paola Biondi** è giornalista, scrittrice e ricercatrice nel campo della ricerca di confine

Summary

Is it possible to guide dreams? Have we the possibility to become “artist” of our unconscious? The interview of journalist Paola Biondi with the psychologist Roberto Brancati, researcher of the dimension between sleeping and waking, explains what we know in this field and the possibility of guiding dreams, which occur during the REM (rapide eyes movements) period, to remember them and eventually to interact with them.