

Il sogno corso UTE 2024-25

Presentazione

Tutti sogniamo

Sogni che hanno fatto la storia

La materia e il valore dei sogni

Le interpretazioni dei sogni

Sogni ad occhi aperti

Presentazione

Noi siamo ciò che dormiamo [Zadra e Stickgold 2021 p. 81]

Tutti sogniamo. Lo facciamo mentre dormiamo e mentre siamo desti, **il sogno ad occhi aperti**. Lo facciamo pure con **il sogno lucido**.

Sognare è un'attività molto diffusa, probabilmente ubiqua, nel mondo vivente, dato che molti animali presentano una periodica attivazione cerebrale durante il sonno [*Sogni* di J. Allen Hobson p. 66]. Sappiamo da qualche anno che sognano i ragni e forse anche le umili drosofile.

Sognano forse perfino le idre marine che non hanno cervello. E chissà che non lo facciano anche le piante!

Presentazione 2

Del sogno si occupa l'**onirologia**, la scienza del sogno, che prende molto seriamente i sogni anche se sentiamo dire ancora "Stai sognando!" per far intendere a qualcuno che sta sparando sciocchezze.

Oggi l'onirologia non giustifica affatto il discredito verso il sogno. **Il sogno è una parte decisiva della nostra vita poiché ci permette di comprendere meglio il mondo in cui viviamo e noi stessi**, più del sogno ad occhi aperti poiché durante la veglia è più attiva e vigile la corteccia prefrontale, il censore cerebrale.

Presentazione 3

Sognare non è così banale se è vero che **solo gli esseri coscienti possono sognare** [*Quando gli animali sognano* di Peña-Guzman 2022].

Non è facile capire il sogno se ***il sogno è molto più complesso di quanto la maggior parte delle persone immagini,...un processo d'incredibile complessità, almeno per noi umani, e che non vi è consenso tra i ricercatori persino su che cosa possa essere considerato un sogno.***

[*Perché sogniamo* di A. Zadra e R. Stickgold 2021 p.24].

Presentazione 4

Non è ancora chiaro perché sogniamo sebbene deve trattarsi di un bisogno profondo negli esseri viventi data la sua universalità.

Noi dormiamo circa un terzo o un quarto della nostra vita, e sicuramente sogniamo per il 20-25 per cento, durante la cosiddetta fase REM, ma probabilmente sogniamo tutto il tempo in cui dormiamo. Quindi la distinzione basilare tra sonno e sogno può cadere, almeno per gli umani.

Presentazione 5

Infatti se *Per ogni due ore che stiamo svegli, immagazzinando nuove informazioni, il nostro cervello ha bisogno di un'ora di sonno per riuscire a capirne il significato e la rilevanza. Un'ora di disconnessione dal mondo esterno, durante la quale i normali meccanismi decisionali cosiddetti top-down, che guidano i nostri pensieri e le nostre azioni da svegli, sono disattivati. Questo è il compito essenziale che l'evoluzione ha assegnato al sonno.* [Zadra e Stickgold 2021 p.75]

Allora certamente non basta il 25% di sette-otto ore che dedichiamo al sonno dato che il cervello avrebbe solo due ore utili, chiaramente insufficienti.

Presentazione 6

Di questo intenso lavoro cerebrale durante il sonno non abbiamo traccia evidente. **I sogni, che ricordiamo al risveglio, possono essere quel poco che il nostro cervello ha lasciato scivolare nella coscienza.** [Zadra e Stickgold 2021 p.24].

Forse il principio di prestazione esasperato ci fa dimenticare l'attività che il cervello svolge durante la notte. Così ricordiamo poco o niente dei sogni: **un 5% della popolazione non ricorda mai nulla di ciò che sogna**, eppure sogna come gli altri altrimenti sarebbe in uno stato confusionale permanente, anche perché una conseguenza dell'insufficienza di sonno è la demenza.

Presentazione 7

Innanzitutto **dobbiamo chiederci che cosa è il sonno**. Fino agli anni Cinquanta del Novecento lo si è caratterizzato come uno stato passivo, lo stato opposto alla veglia. Nel decennio successivo si è scoperto che invece è un'attività, anche rilevante, che coinvolge l'intero cervello. Si era pensato alla passività per via della credenza che gli impulsi sensoriali periferici non potessero raggiungere le aree della corteccia. Ma poi abbiamo scoperto che li raggiungono benché le informazioni siano inibite, anche se non totalmente dato che, ad esempio, i rumori forti ci destano.

Presentazione 8

Il sonno è inoltre uno stato cerebrale contraddistinto dall'emissione di onde a frequenza lenta, suddivise in quattro stadi, differenti dalle onde di elevata frequenza tipiche della veglia. Il passaggio dalle onde lente S1 fino a S4 avviene nell'arco di 30-45 minuti e contraddistingue livelli di sonno sempre più profondo. Scende la frequenza cardiaca e la pressione arteriosa, e si rilassano i muscoli antigravitari, anche se non completamente dato che mediamente ci muoviamo nel letto ogni circa 20 minuti. Al livello S4 il distacco del mondo circostante è quello maggiore che proviamo. [*Mente & cervello* luglio-agosto 2003.]

Presentazione 9

Si è anche pensato al sonno come a **uno stato di parziale o totale incoscienza**. Infatti mentre sogniamo perdiamo generalmente la consapevolezza di trovarci distesi nel letto giacché sogniamo di volare o di trovarci in un altro luogo del mondo. Allora il sogno è falsa coscienza? La coscienza onirica è quella peculiare coscienza che abbiamo mentre dormiamo? Sogno di volare ovvero sono cosciente di volare nel sogno. Al mattino rammento di aver sognato di volare. Sono cosciente che ho sognato di volare, e le emozioni provate nel sogno trapassano nella coscienza della veglia.

Presentazione 10

La posizione coscienzialistica è in questa definizione di: *Considereremo come sogno qualsiasi esperienza mentale che si verifichi durante il sonno: qualsiasi pensiero, sensazione o immagine che arrivi alla nostra coscienza mentre dormiamo.* [Zadra e Stickgold 2021 p.63]

Che rapporto c'è tra coscienza onirica e coscienza della veglia? C'è una differenza radicale poiché se nel sogno credo di volare e provo l'ebbrezza del volo, una volta sveglio so bene che non posso volare, che l'ebbrezza (emozione) provata era solo fittizia, supposta.

Discorso diverso va fatto per quei sognatori che sono coscienti di sognare. Loro sanno di sognare e quindi sanno che è solo una finzione. Si può provare una finta ebbrezza di volare?

Presentazione 11

Per Hobson non ci accorgiamo che stiamo sognando poiché siamo totalmente coinvolti nella vicenda. [*Sogni* p.15] Il ruolo della coscienza è comunque complicato in quanto la coscienza non è un evento del tipo tutto o nulla, come pensano alcuni filosofi, ma è graduale, e presenta una gamma di sottili variazioni, come ad esempio quando siamo ben vigili e quando invece ci risvegliamo faticosamente e lentamente al mattino. Nel sogno poi non perdiamo totalmente la capacità di percepire ciò che accade intorno a noi.

Presentazione 12

Per Colin McGinn la veglia può essere descritta come sonno molto leggero, e il sonno come coscienza ridotta. Dunque sonno e veglia non si oppongono ma piuttosto trapassano uno nell'altra. L'esperienza della veglia compare nei sogni, e il sonno compare nella veglia allorché ricordiamo e riflettiamo su ciò che abbiamo sognato. [*The power of movies* 2005 p. 158-9].

Presentazione 13

Quando cominciamo ad addormentarci entriamo nello stato cosiddetto **ipnagogico**, una forma di sonno leggero intermedio tra veglia e sonno. Inoltre sogniamo ad occhi aperti, magari prolungando o integrando certi sogni notturni rammentati.

Le basi del nostro sogno sono state individuate non nel prosencefalo (lobo frontale anteriore), che comprende la corteccia, la parte più sviluppata negli umani e perciò considerata la sede della mente, bensì **nell'umile e antico tronco encefalico**.

Tutti sogniamo 1

Probabilmente è questa la ragione per cui tutti gli animali sognano. Lo fanno almeno da circa 600 milioni di anni.

Sognano i ragni saltatori, che manifestano contrazioni simili a quelle della fase del sonno degli esseri umani e di altri mammiferi caratterizzata da rapidi movimenti oculari e associata all'attività onirica. Potrebbe essere un indizio del fatto che i sogni sono molto più diffusi nel regno animale rispetto a quanto ritenuto finora [*Le Scienze* 10 agosto 2022]

Tutti sogniamo 2

Abbandonarsi al sonno è rischioso poiché noi, come i moscerini, ci mettiamo in una situazione pericolosa giacché ci esponiamo senza difese ai predatori, senza contare la mancata riproduzione e alimentazione. Insomma per dormire dobbiamo rinunciare alle principali funzioni vitali. Dev'esserci quindi alla base un bisogno fondamentale anche se non siamo ancora riusciti a chiarire quale sia.

Tutti sogniamo 3

Tra le varie ipotesi: a) dormiamo per non sprecare energia; b) per raffreddare un poco il cervello; c) attivare il sistema glinfatico; d) potare le sinapsi inutili; e) aiutare la memoria; f) migliorare la risposta immunitaria; g) rimpicciolire le sinapsi. **La riduzione dell'attività avviene soprattutto nella terza fase del sonno profondo allorché c'è la disconnessione dal mondo e delle aree del cervello che integrano le informazioni.**

Tutti sogniamo 4

Sappiamo di sognare durante la fase REM in cui si muovono solo gli occhi. Si riconoscono inoltre tre fasi non REM, denominate rispettivamente N1, N2, N3, (N significa non-REM), ognuna più profonda della precedente. Negli anni Settanta Dement e Kleitman stimavano un 7% di sogni in fase N2 mentre per alcuni studi recenti la stima supera quota 70%. Perfino nella fase N3, quella del sonno più profondo la percentuale sale a 50.

Tutti sogniamo 5

Dunque abbiamo buone ragioni per sostenere che sogniamo tutta la notte, il che non esclude che lo facciamo in modi diversi nelle varie fasi, ovvero che i sogni REM siano più strutturati, lunghi e coerenti dei sogni nelle altre fasi. [Zadra e Stickgold 2021 p.63-64].

Tutti sogniamo 6

I sogni hanno un notevole valore etico e filosofico. Per Foucault i sogni evidenziano la nostra libertà più originale. Il sogno è l'esperienza della trascendenza sotto il segno dell'immaginario. Se non sognassimo il nostro rapporto con la realtà sarebbe molto diverso. Nel sogno viviamo altre realtà, altre relazioni. Il sogno non è una conferma, una ripetizione della nostra esperienza. Le persone, le cose le vicende rivelano aspetti nuovi mai prima sperimentati.

Tutti sogniamo 7

I sogni rivelano disturbi cerebrali. L'esame del contenuto dei sogni può aiutare nella diagnosi di malattie psichiatriche e neurologiche. [*Le Scienze* giugno 2023]

Da millenni gli uomini si interrogano sulle cause dei loro sogni. Nell'antichità si è pensato che attraverso il sogno le divinità comunicassero con gli umani avvertendoli dei pericoli, e del futuro, l'immenso regno dell'incertezza.

E allora qualcuno ipotizza che il sonno non sia lo stesso per tutti gli animali, ovvero che avrebbe sviluppato funzioni superiori negli uomini.