

La materia e il valore dei sogni

La materia di cui sono fatti i sogni sono le immagini, specie visive, presumibilmente poiché il nostro organo sensorio più importante è la vista. Per alcuni neuroscienziati i neuroni della corteccia visiva non possono restare inattivi per una notte, e perciò essi producono immagini oniriche per scopi puramente funzionali.

Le immagini oniriche hanno caratteri specifici diversi dalle altre immagini? Le immagini oniriche, come quelle cinematografiche, non rinviano ad altro ma sono fini in se stesse per via del loro carico emotivo? (McGinn).

La materia e il valore dei sogni 2

Ogni sognatore, come ogni regista, produce un suo particolare tipo di immagini oppure le immagini sono comuni, magari primordiali, archetipe o simili?

Nella loro forma le immagini oniriche assomigliano alle immagini dei film? e di quali film? Assomigliano a immagini pittoriche? di tipo realista o surrealista (Dalì)? O assomigliano piuttosto a fotografie e quale tipo (Man Ray o Letizia Battaglia)?

La materia e il valore dei sogni 3

Per alcuni studiosi le immagini sono un prodotto accidentale delle scariche elettriche cerebrali. Allora non sono personali e perciò non ha senso interpretarle.

Per Hobson invece i contenuti dei sogni presentano enormi differenze tra individuo e individuo [*Sogni* p.26].

Tuttavia le ricerche riferiscono che i sogni per oltre due terzi contengono soprattutto paura, rabbia e ostilità, e solo per la restante parte felicità, gioia e piacere. Se è vero è un dato inquietante su cui riflettere.

La materia e il valore dei sogni 4

I sogni più ricorrenti come il perdere i denti, volare e trovarsi nudi in pubblico rappresentano meno dell'1 per cento del totale. I sogni erotici sono il 2 per cento per i maschi e lo 0,5 per cento delle femmine. Solitamente il sognatore sogna di trovarsi nel suo ambiente e parla con due al massimo quattro persone.

Oggi si sogna soprattutto a colori diversamente da quanto accadeva negli anni Cinquanta quando la TV e il cinema erano in bianco e nero. Qui è evidente il condizionamento sociale.

La materia e il valore dei sogni 5

Secondo indagini recenti il 6 per cento dei sognatori ha contattato alieni e il 12 per cento ha incontrato Dio. [i contenuti dei sogni sembrano dipendere dalle convinzioni dei sognatori]

Secondo uno studio del 2003 della psicologa M. Fosse solo il 2 per cento dei sogni replica eventi reali. [Replicare esattamente d'accordo; ma che si riferiscano ad essi credo che la percentuale sia più alta.]

La materia e il valore dei sogni 6

I sogni secondo alcuni si presentano per lo più come un flusso disordinato e frammentario di immagini, in cui le regole della logica e del mondo fisico sono ignorate. Quando ci risvegliamo cerchiamo di riordinare queste immagini nella forma di una narrazione coerente. Quanto adulteriamo il sogno?

Per McGinn **i sogni invece hanno già una loro struttura come i film.** Per via della loro complessità non possono essere costruiti mentre vengono sognati. I sogni esibiscono un progetto intelligente, come i film. [*The power of movies* p.182].

La materia e il valore dei sogni 7

Il “regista” - il cervello [quale parte o parti soprattutto?]- elabora e raccoglie delle sequenze, che rielabora in più occasioni come in una sorta di montaggio fatto più volte in attesa della loro “proiezione” onirica. McGinn parla di una libreria, di una sorta di catalogo dei sogni in attesa di essere sognati. I sogni del catalogo sono inseriti in una sorta di calendario di programmazione anche se il filosofo ammette che ci sfuggono le ragioni dei ritardi, anche di molti anni, con cui sono sognati.

La materia e il valore dei sogni 8

Se i sogni non sono improvvisazioni ma il prodotto di complesse operazioni di rifacimento e montaggio allora debbono avere almeno uno scopo importante.

Per McGinn lo scopo è la catarsi o purificazione. I sogni sono carichi emotivamente come le immagini cinematografiche. Sognando noi esprimiamo queste immagini e perciò la loro liberazione è catartica. Come artisti che compongono opere cariche di emozioni, nel tempo in cui le realizziamo le liberiamo.

La materia e il valore dei sogni 9

Ma ciò basta a superare conflitti e difficoltà irrisolti? Molti producono sogni che non sembrano alleviare affatto le apprensioni e le difficoltà che si portano appresso. Anzi il sogno può presentarsi come incubo ricorrente.

C'è chi non ama affatto coricarsi poiché ha motivo di temere i sogni che farà. In diversi casi non c'è alcuna liberazione ma la sottolineatura di un conflitto, di una situazione di sofferenza e disagio.

La materia e il valore dei sogni 10

Circa un terzo di tutti i nostri sogni sono incubi in quanto in essi ci sentiamo direttamente minacciati. [Inquietante!]

Oggi pensiamo agli incubi come a sogni minacciosi dovuti alle esperienze che ci hanno spaventati durante la veglia, e che mettono in evidenza i nostri fattori di stress e sofferenza emotiva. Non è chiaro se gli incubi siano un riflesso diretto di tali fattori oppure un riflesso indiretto.

Come sono confezionati questi sogni? Hanno peculiarità formali oppure prevalgono tratti comuni?

La materia e il valore dei sogni 11

Un discorso a parte va fatto per i sogni lucidi, che si danno solo nella fase REM. I sogni si dicono lucidi se i soggetti sanno di sognarli mentre sognano.

È una situazione davvero singolare e paradossale dato che la coscienza diurna si sovrappone o si affianca a quella onirica.

Ad es. io sono molto stupito quando sogno di fare balzi di decine e decine di metri. Sulle prime non ci credo. Poi ne prendo atto. Se fosse un sogno lucido non mi stupirei di questo sogno per me ricorrente.

La materia e il valore dei sogni 12

Alcuni inoltre sono capaci di orientare i sogni, si chiamano onironauti, (l'onironautica è la tecnica di pilotaggio dei sogni). Essi sono in grado di dirigerli come fanno i registi, limitatamente al sonno REM.

Si tratta di un privilegio dacché un sogno tragico può essere pilotato verso un lieto fine.

Nel sonno profondo invece nessuno per quanto ne sappiamo è padrone dei propri sogni. Perciò è probabilmente il più interessante per scoprire chi siamo.

La materia e il valore dei sogni 13

Gli onironauti sono consci di sognare. Costoro si divertono nei sogni volando o vivendo avventure erotiche, violando le leggi fisiche e logiche. La risonanza magnetica ha evidenziato che costoro sono dotati di una corteccia prefrontale anteriore più grande, la stessa area cerebrale importante nella metacognizione.

Comunque gli studiosi ritengono che tutti possano apprendere l'onironautica sebbene non sia ancora stata individuata una procedura sicura e affidabile per pilotare i propri sogni.

La materia e il valore dei sogni 14

Gli onironauti sportivi sono in grado di rallentare lo scorrere del tempo eseguendo i movimenti più lentamente per apprenderli meglio. Altri si osservano dall'esterno per avere un diverso punto di vista su se stessi.

[Mind aprile 2016] Diversi studiosi lavorano al metodo MILD (mnemonic induction of lucid dreams). Si può acquisire cercando di riprendere l'ultimo sogno, fenomeno accidentale che tutti o quasi hanno vissuto. Attraverso questo esercizio è possibile accorgersi di aver voluto riprendere un sogno. [Mind aprile 2016]

Gli onironauti non possono evitare gli incubi, ma possono viverli meglio in quanto sanno di sognare e possono perfino modificarli in parte.

La materia e il valore dei sogni 15

Prossimi ai sogni lucidi sono i sogni ad occhi aperti. McGinn afferma che la loro principale caratteristica è che sono guidati dalla volontà cosciente del “sognatore”, che ne determina la trama e la conclusione, e che sono meno vividi dei sogni veri e propri [*The power of movies* p.161-2]. Personalmente noto che a volte immagino scientemente a partire da una certa situazione quali possano esserne gli sviluppi sulla scorta di certe scelte. Potrei definirli scenari previsionali supposti in cui con la massima lucidità cerco di prevedere che cosa potrà succedere.

La materia e il valore dei sogni 16

Ma il sogno ad occhi aperti può procedere con assoluta libertà anche se talvolta gli sviluppi non sono piacevoli. Per questi casi che non sono affatto rari, devo rigettare le tesi di McGinn, anche perché alcuni di questi sogni ad occhi aperti sono vividi quanto quelli veri e propri. Quando i sogni ad occhi aperti prendono una brutta piega, ossia assomigliano agli incubi si possono interrompere, ma non sempre lo si fa ed allora sembrano confondersi con gli incubi, che non di rado popolano le nostre notti.

La materia e il valore dei sogni 17

Tutti abbiamo incubi, e li ricordiamo a differenza dei sogni «innocui» che tendiamo a dimenticare. La ragione più probabile del ricordo è che ci aiutano a prepararci ad affrontare circostanze pericolose. Per questo stesso motivo gli incubi si fanno più rari con l'avanzare dell'età. Le donne ne sono colpite molto più degli uomini.

Lo stress facilita notevolmente gli incubi. Per alcuni soggetti gli incubi diventano un incubo, cioè una malattia detta “disturbo da incubi”.

La materia e il valore dei sogni 18

Si può guarire da questo disturbo con la terapia di **ripetizione immaginativa**. I tormentati dagli incubi si collocano dentro un incubo recente cercando di modificarne la sceneggiatura con un finale lieto o almeno neutro, fugando il fattore spaventevole. Il sogno così riscritto dev'essere immaginato intensamente almeno una volta al giorno per alcune settimane. Si tratta di un rifacimento che dev'essere limitato al finale mantenendo intatto il resto del copione.

La materia e il valore dei sogni 19

Un altro rimedio suggerito è quello dell'onironautica. Chi soffre di incubi a volte sa di sognare anche perché solitamente gli incubi sono intessuti di stranezze e paradossi più dei sogni “normali”. Non di rado queste forme di autoterapia non funzionano specie se il sognatore ha vissuto esperienze fortemente traumatiche per cui l'incubo assume i tratti del flashback, ovvero rivivono l'evento doloroso come è avvenuto in passato. [*La sceneggiatura degli incubi* Mind novembre 2019]

La materia e il valore dei sogni 20

I sogni hanno indubbiamente valore se **rivelano noi stessi**, in particolare i nostri traumi, i nostri conflitti, le nostre aspirazioni, particolarmente rilevanti quando non sono pienamente coscienti. Sono sintomi del nostro malessere che dobbiamo affrontare. Ma i sogni svolgono anche altre funzioni non meno importanti. In ogni caso bisogna interpretarli, magari tenendo conto del fatto che non siamo sempre obiettivi nel giudicare noi stessi.