

Sogni ad occhi aperti

Noi umani, chi più chi meno, sogniamo ad occhi aperti.

Penso che vi siano due diverse modalità di sognare ad occhi aperti: quella «pilotata» e quella spontanea. Nella prima modalità cerchiamo di immaginare contesti in cui agiamo insieme ad altri attori scelti da noi. Ad esempio quando dobbiamo incontrare qualcuno che riteniamo importante ci prepariamo a ciò che faremo e diremo. Possiamo chiamarli anche simulazioni o anticipazioni in cui cerchiamo di prevedere determinati sviluppi a partire da certe situazioni.

Sogni ad occhi aperti 2

L'altra modalità del sogno ad occhi aperti consiste nel lasciar vagare liberamente la nostra mente, il *mind wandering*. Richiede una condizione di riduzione del controllo della coscienza, di abbandono, di incanto o più esattamente di autoincanto. È uno stato peculiare della coscienza molto prossimo a quelli della coscienza onirica, e perciò può insegnarci molto sui nostri sogni. È uno stato peculiare della coscienza molto prossimo a quelli della coscienza onirica, e perciò può insegnarci molto sui nostri sogni.

Sogni ad occhi aperti 3

Non si controlla nulla: le immagini e i suoni si succedono spontaneamente.

Studiare a posteriori come si succedono è molto difficile ma forse pure molto interessante per conoscersi.

Facilmente ci si può addormentare proprio per la sua prossimità al sogno vero e proprio.

Spesso quando si cade in questo stato di abbandono si perde il senso del tempo e dello spazio, e vi si esce solo se richiamati perentoriamente da qualcosa.

Sogni ad occhi aperti 4

Capita pure in questi contesti di udire voci che si sovrappongono alle immagini o sono indipendenti.

Il sogno ad occhi aperti non è uno stato peculiare del tipo tutto o niente, come non lo è la coscienza. Nel sogno ad occhi aperti di questa seconda forma la coscienza può trovarsi in uno stato che diventa senza discontinuità coscienza onirica.

Questa è la via maestra per il sogno lucido che richiede di cominciare a sognare prima di addormentarsi, ovvero dal sogno ad occhi aperti si trapassa alla coscienza onirica.

Sogni ad occhi aperti 5

In generale è un po' più facile nel sogno ad occhi aperti ritornare alla realtà rispetto al sogno ad occhi chiusi, dove a volte si è intrappolati in un incubo da cui non si riesce ad uscire. In questo riscontriamo un elemento di sogno lucido.

Il sogno ad occhi aperti è per molti piacevole, e perciò vi indugiamo. Ma non sempre. L'abbandono può produrre a sorpresa anche sequenze dolorose e traumatiche. Probabilmente dipende dalla condizione psicologica e da fattori esterni, quali guerre e altre calamità.

Sogni ad occhi aperti 6

D'altro lato, possiamo orientare in una certa misura anche i sogni ad occhi chiusi. Lo fanno gli onironauti che possono volgere la tragedia in commedia. Più che differenze nette e radicali direi che si danno differenze di grado che possono sfumare l'una nell'altra.

Anche nei sogni ad occhi aperti l'autore è sempre il cervello. Perché il cervello, che è l'organo più importante per la nostra sopravvivenza diventa un persecutore? Che cosa è successo?

Sogni ad occhi aperti 7

Questa attività può mettere capo al meraviglioso mondo di Amelie, la sognatrice ad occhi aperti che fugge dal mondo reale banale e scontato. Ma può diventare anche patologico come nel caso dei malati di MD (*Maladaptive Daydreaming*) o fantasia compulsiva, che riguarda i soggetti completamente presi dalle loro fantasticherie. Le persone affette da questa patologia si costruiscono scenari dettagliati oppure veri e propri mondi paralleli in cui si rifugiano. Per alcuni soggetti queste fantasie sono come film dell'orrore.

Sogni ad occhi aperti 8

Però ci piace pensare al sogno ad occhi aperti che non è solo fuga da un mondo allorché non lo amiamo ma può avere implicazioni costruttive, per un mondo migliore come ad es. nel caso di Martin Luther King (*Io ho un sogno*) Per vari aspetti prossimo al sogno ad occhi aperti è quello lucido. È il sogno che sappiamo di sognare, cioè abbiamo coscienza di sognare e sognare un certo sogno. Il suo vantaggio è che ci permette di sapere precisamente cosa sogniamo, ma solo nella fase REM, ovviando all'estrema vaghezza di molti sogni.

Sogni ad occhi aperti 9

Il sogno lucido per Hobson è un evento raro; avviene solo quando gli eventi nei nostri sogni sono talmente incredibili da farci dubitare di essere svegli [*Sogni* p.150].

Per Peña-Guzman anche gli animali lo sperimentano.

Dubito che mentre sogniamo siamo così logici da esaminare la coerenza del contenuto di un sogno e quindi concludere che stiamo sognando anche se ci sembra di vivere quel contenuto.

Neanche nel sogno ad occhi aperti dominato dall'abbandono siamo così logici.

Bibliografia

- *Perché sogniamo* di A. Zadra e R. Stickgold 2021
- *Sogni* di J. Allan Hobson 2002.
- *Quando gli animali sognano* di Peña-Guzman 2022
- *Mente & cervello* luglio-agosto 2003
- *The power of movies* di Colin McGinn 2005
- *Libro dei sogni* di Jorge Luis Borges 1976
- *Con gli occhi aperti Il sogno lucido tra neuroscienze ed esperienze contemplative* di F. Tormen 2024