

## Riepilogo del 1° incontro sul sogno

- *Siamo ciò che dormiamo* o ciò che sogniamo dato che sonno e sogno molto probabilmente coincidono.
- Il sogno è oggetto di una scienza, l'onirologia, sebbene non ci sia accordo sul concetto di sogno.
- Il sogno è un'attività molto complessa della nostra vita poiché ci permette di comprendere meglio il mondo in cui viviamo e noi stessi, se non altro l'artista che è in noi.
- Non è ancora chiaro perché sogniamo sebbene deve trattarsi di un bisogno profondo negli esseri viventi data la sua universalità.
- Per ogni due ore di veglia, in cui immagazziniamo nuove informazioni, il nostro cervello ha bisogno di un'ora di sonno per riuscire a capirne il significato e la rilevanza. Perciò è insufficiente il tempo destinato al sonno REM (25% in una notte).
- Il sogno non è passività ma attività che coinvolge l'intero cervello.
- Zadra e Stickgold definiscono il sogno come *qualsiasi pensiero, sensazione o immagine che arrivi alla nostra coscienza mentre dormiamo*.
- I sogni, che ricordiamo al risveglio, possono essere quel poco che il nostro cervello ha lasciato scivolare nella coscienza diurna.
- Nel sogno siamo coscienti ma nella forma onirica, una coscienza peculiare.
- Per Hobson non ci accorgiamo che stiamo sognando poiché siamo totalmente coinvolti nella vicenda.
- Per 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.
- Le basi del nostro sogno sono state individuate nell'antico tronco encefalico. Ecco perché tutti gli animali sognano, da circa 600 milioni di anni.
- Sogniamo a dispetto del pericolo dato che mentre sogniamo siamo indifesi; non ci riproduciamo e non ci nutriamo.
- Dormiamo per a) 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 N3 allorché c'è la disconnessione dal mondo e delle aree del cervello che integrano le informazioni.
- Abbiamo buone ragioni per sostenere che sogniamo tutta la notte.
- I sogni hanno pure un valore etico: per Foucault i sogni evidenziano la nostra libertà più originale.
- I sogni rivelano disturbi cerebrali.