

Riepilogo del 5° incontro sul sogno: il sogno ad occhi aperti

- Sogniamo ad occhi aperti. Lo facciamo in forma pilotata quella «pilotata» e in forma spontanea. Nella prima cerchiamo di immaginare contesti e i loro sviluppi in cui agiamo insieme ad altri attori scelti da noi. Nell'altra lasciamo vagare liberamente la nostra mente (*mind wandering*).

- Il sogno ad occhi aperti può avere anche una portata collettiva e universale come nell'esempio di Martin Luther King.

Nella prima siamo prossimi alla condizione dell'onironauta che pilota i propri sogni. Nella seconda ci troviamo in uno stato peculiare della coscienza molto prossimo a quelli della coscienza onirica, e perciò può insegnarci molto sui nostri sogni.

- 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.

- Il sogno ad occhi aperti è la via maestra per il sogno lucido che richiede di cominciare a sognare prima di addormentarsi.

- In generale è 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.

- Il sogno ad occhi aperti è per molti piacevole, e perciò vi indugiamo. Ma non sempre. Esso può produrre anche sequenze dolorose e traumatiche.

- Gli onironauti possono volgere la tragedia in commedia.

- Il sogno ad occhi aperti 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.

- Il sogno lucido ha il vantaggio che ci permette di sapere precisamente cosa sogniamo, ma solo nella fase REM, ovviando all'estrema vaghezza di molti sogni.

- Per Peña-Guzman anche gli animali sperimentano il sogno lucido, che è raro per gli umani.

Per Hobson avviene solo quando gli eventi nei nostri sogni sono talmente incredibili da farci dubitare di essere svegli. Ma siamo così logici mentre sogniamo da esaminare la coerenza del contenuto di un sogno e quindi concludere che stiamo sognando anche se ci sembra di vivere quel contenuto.