

Sogni Lucidi. Il paradosso della coscienza

MICHELE CAVALLO * & FLAVIO LEONE **

"Informazione Psicologia Psicoterapia Psichiatria", n° 30

I sogni, sappiamo, sono davvero strani:

qualcosa magari ci appare straordinariamente chiara, minuziosa come la cesellatura di un orafo, su altre cose invece si passa sopra senza notarle neppure come ad esempio lo spazio ed il tempo. Credo che i sogni nascano non dalla ragione, ma dal desiderio, non dalla testa, ma dal cuore, anche se la mia ragione in sogno si è esibita qualche volta in ingegnosi voli non da poco.

Certo è che in sogno accadono cose del tutto incomprensibili.

Mio fratello, ad esempio, è morto cinque anni fa, qualche volta lo sogno:

egli prende parte alle cose della mia vita, siamo molto interessati l'uno all'altro, ma intanto, durante tutto lo svolgimento del sogno, io sono pienamente cosciente che mio fratello è morto e sepolto. [...]

E va bene, ammettiamolo pure, è un sogno, ma questa vita che viene tanto esaltata,

io volevo finirla suicidandomi, invece il mio sogno, oh! Esso mi ha indicato una vita nuova.

"Il sogno di un uomo ridicolo" F. Dostoevskij

INTRODUZIONE

Sognare ed essere svegli, nella nostra cultura, sono considerate due dimensioni assolutamente separate, due condizioni discrete di esperienza dove l'una esclude l'altra.¹ Sognare ed essere svegli si configurano quindi come stati incompatibili e lontani, dove il primo viene a rappresentare la dimensione immaginativa ed irreali dell'esistenza, ed il secondo invece viene esperito come effettivamente reale e soprattutto come la base sulla quale tentare di spiegare tutti i fenomeni incomprensibili o "strani".

Noi pensiamo che essere svegli e sognare sono due momenti della nostra esperienza, perfettamente compatibili fra loro, e possono persino essere presenti nel medesimo istante.

Esiste una letteratura molto vasta che si sta sviluppando attualmente negli Stati Uniti, oltre a una letteratura molto antica, in cui viene presa in esame la possibilità che si possa sognare ed essere svegli e presenti a sé stessi nello stesso momento (Walsh e Vaughan, 1992). Sono anche state approntate tecniche adatte a sviluppare questo singolare stato di coscienza che nella letteratura scientifica viene chiamato Sogno Lucido.

Dobbiamo a Frederik Willems van Eeden, psichiatra olandese e noto scrittore, il termine "sogni lucidi" e la prima seria ricerca in questo campo. Già nel 1913 van Eeden si proponeva di compiere uno studio sistematico della fenomenologia dei sogni consapevoli (LaBerge, 1985). Prima di passare ad esaminare la letteratura più moderna sul sogno lucido, ci sembra opportuno chiarire ciò che si intende per "sogno lucido": un sogno è definito lucido quando il sognatore sa che sta sognando.

Attualmente la ricerca si sta orientando verso una conoscenza sperimentale di questa dimensione,

esplorando: processi induttivi, correlati psicofisiologici, vissuti soggettivi; cercando anche di costruire ponti concettuali con le tecniche antiche, come lo yoga tibetano del sogno.

1. SOGNO-VEGLIA: REALTÀ VIRTUALI?

Come facciamo ad essere sicuri che lo stato di veglia non sia anch'esso un sogno? Aveva forse ragione Shakespeare quando nella Tempesta scriveva:

Siamo fatti della stessa materia

Con la quale son fatti i sogni;

E la nostra piccola vita

E' avvolta nel sonno.

Se è vero che siamo creatori (nella veglia e nel sogno) e non passivi elaboratori di esperienze, allora la veglia e il sogno non si contrappongono così nettamente, entrambi sono "fatti della stessa materia".

Quando ci svegliamo, noi diciamo "Era solo un sogno" intendendo che non era reale. Cioè, noi gli riconosciamo minor validità o status ontologico alla luce della nostra coscienza di veglia. Ciò a dispetto del fatto che ad ogni risveglio, notte dopo notte, sogno dopo sogno, noi prendiamo i sogni come "reali" e quindi all'interno di essi fuggiamo e combattiamo, ridiamo e piangiamo, imprechiamo e ci rallegriamo (Walsh e Vaughan, 1992).

Eppure questo universo apparentemente oggettivo è una creazione delle nostre menti, una soggettiva, transitoria produzione che noi creiamo.

Per il grande filosofo taoista Chuang-Tzu il sognatore «mentre sta sognando non sa che si tratta di un sogno, e nell'ambito del sogno stesso egli potrebbe persino cercare di interpretare il sogno. Solo dopo che si sarà svegliato saprà che si trattava di un sogno. Un giorno egli avrà un grande risveglio e si accorgerà che tutto ciò è un grande sogno» (in Walsh e Vaughan, 1992, p. 196).

2. LA STORIA DEL SOGNO LUCIDO

Abbiamo accennato come, in anni recenti, Frederik van Eeden lasciò dettagliate descrizioni dei suoi sogni lucidi.²

Nel Buddismo tibetano c'è un tipo di letteratura chiamata milamgyi terdzod, letteralmente "tesori dei sogni". Secondo la tradizione tibetana dello Dzogchen, la chiave del lavoro sul sogno è lo sviluppo di una maggiore consapevolezza nello stato onirico. In questa cultura, il sogno lucido non è come per i Senoig lo strumento diretto per la trasformazione, ma è un epifenomeno dello sviluppo della consapevolezza. Questi versi buddhisti danno una idea di ciò:

Quando albeggia lo stato del sogno,

Non giacere nell'ignoranza come un cadavere.

Entra nella sfera naturale della stabile presenza.

Riconosci i sogni e trasforma l'illusione in luminosità.

Non dormire come un animale.

Pratica in modo da unificare il sonno e la realtà

Lo yoga tibetano del sogno persegue la chiarezza mentale e non l'esperienza in se stessa. Grandi maestri hanno affermato che nel momento in cui la consapevolezza diviene assoluta i sogni cessano del tutto, e che al loro posto si manifesta una chiarezza indescrivibile (Norbu, 1993). L'idea che l'attività onirica possa addirittura cessare una volta raggiunto uno stato di consapevolezza assoluta, è perfettamente in linea con ciò che viene affermato nel primo sutra degli aforismi di Patanjali "Yogas citta-vrtti-nirodhah", lo yoga è la soppressione delle modificazioni della mente.⁴

Per decenni, i ricercatori occidentali hanno respinto tali resoconti perché impossibili. Comunque, negli anni settanta, attraverso un varco nella storia della ricerca sul sogno, due ricercatori hanno fornito prove sperimentali del sogno lucido. Lavorando indipendentemente e piuttosto sconosciuti l'uno all'altro, Alan Worsley in Gran Bretagna e Stephen LaBerge in California, hanno imparato a sognare lucidamente (LaBerge, 1985). Mentre venivano monitorati elettrofisiologicamente in un laboratorio del sonno, segnalavano, attraverso i movimenti oculari, che stavano sognando consapevolmente. I loro elettroencefalogrammi mostravano il tracciato caratteristico del sonno REM (rapidi movimenti oculari), durante il quale usualmente si svolgono i sogni. Per la prima volta nella storia qualcuno aveva mandato un segnale dal mondo dei sogni mentre stava ancora sognando. Da allora la ricerca sul sogno non è stata più la stessa. È interessante notare che per un po' di tempo LaBerge non riuscì a pubblicare i suoi resoconti perché gli incaricati delle riviste semplicemente rifiutavano di credere che il sogno lucido fosse possibile.

Da allora si è andata sviluppando una intensa attività di ricerca tesa ad identificare la natura di questo fenomeno e i fattori che lo differenziano dal sogno comunemente inteso. Queste ricerche mostrano come il sognatore, durante un sogno lucido, elicitava a livello elettroencefalografico un tracciato REM, ed è in grado di segnalare all'esterno, attraverso i movimenti oculari, che sta sognando; egli è in grado di sognare e di comunicare con il ricercatore nel medesimo tempo (LaBerge, 1985). Sulla base di queste fondamentali ricerche, compiute in contesti sperimentali, molti altri aspetti sono stati esplorati: la frequenza e la durata dei sogni lucidi, i correlati psicofisiologici, le caratteristiche psicologiche di coloro che sognano lucidamente, i mezzi più affidabili per la loro induzione, il loro potenziale risanatore e di autoconoscenza (Hearne, 1983; Moss, 1989; Wolpin et al., 1992).

3. LE IMPLICAZIONI DELLA LUCIDITA': IL VISSUTO

3.1 Il sogno lucido come evento psicofisiologico

Il sogno lucido è un'esperienza che sembra caratterizzarsi come esclusivamente mentale. Ma come può un vissuto soggettivo essere solo mentale o solo fisico? Cosa fa il corpo mentre il sognatore esperisce il suo sogno? Attraverso un approccio psicofisiologico possiamo collocare il fenomeno del sogno lucido nell'interfaccia tra il soma e la psiche, eliminando così ogni possibile idea di separazione e di autonomia tra le due aree.

Infatti se - come suggerisce R. Venturini -

punto di partenza della psicofisiologia è una situazione o modificazione psicologica, il vissuto, di cui la psicofisiologia clinica specificamente si occupa, è da identificare in quello che tradizionalmente viene denominato vissuto corporeo o che, forse più appropriatamente, potremmo chiamare vissuto psicofisiologico (1995, p. 21).

La psicofisiologia, quindi, si viene a configurare come quella metodologia di studio che può aiutarci a scoprire l'esistenza di

un sistema corpo-mente-corpo-mente....., caratterizzato da un continuo mutamento e aggiustamento dei due termini, entità non più contrapposte, ma unificate in quell'interfaccia (appunto il vissuto psicofisiologico) in cui si esprime la loro inscindibile e "riposata" unità (ivi, pp. 21-22).

È importante che l'approccio allo studio del sogno lucido venga effettuato in termini psicofisiologici, valorizzando l'osservazione del corpo e confidando che sarà possibile un giorno

arrivare a stabilire con sufficiente precisione la possibilità per i sognatori lucidi di intervenire, dalla situazione di sogno, sul proprio corpo allo scopo di ottenere guarigioni o modificazioni.

3. 2 Il vissuto del corpo

Come abbiamo già visto dalla descrizione di F. Van Eeden, nel sogno cosciente si ha la consapevolezza di possedere due corpi: il corpo fisico, addormentato e il corpo del sogno, attivo:

Nel sogno lucido, la sensazione di avere un corpo con occhi, mani, una bocca che parla e agisce, è perfettamente chiara; ciò nondimeno, nello stesso tempo, noi sappiamo che il corpo fisico sta dormendo in una postura affatto differente. Il sogno lucido dunque mostra lo sdoppiamento del soggetto che vive un'esperienza particolare, profondamente assorbito in essa e allo stesso tempo la vive come una sorta di gioco dal quale sa che potrà risvegliarsi.

3. 3 Il tempo

Gli studi di LaBerge si sono occupati di verificare se i sogni avvengono in tempo reale oppure se essi avvengono nel breve lasso di un istante, come alcuni ricercatori erano propensi a credere, ma i risultati degli esperimenti ci portano a ritenere che sebbene i sogni, qualche volta, avvengano indubbiamente in questo modo, le prove suggeriscono che normalmente durano lo stesso tempo che durerebbero nella vita reale. In uno studio, Dement e Kleitman svegliarono cinque soggetti ogni cinque o quindici minuti dopo l'inizio dei loro periodi REM, e chiesero loro di dire quanto tempo era passato. Quattro su cinque soggetti riuscirono sempre ad indicare il tempo giusto. Lo stesso studio mostrò che i sogni riferiti dopo quindici minuti di sonno REM erano più lunghi di quelli avvenuti dopo cinque minuti. Queste relazioni sembrano contraddire la nozione di sogni istantanei. Tuttavia non provano che il tempo del sogno sia identico al "tempo reale", ma indicano solo che in genere i due tempi sono reciprocamente proporzionali (in LaBerge, 1985, p. 77).

3.4 Lo spazio: le qualità del mondo fisico

Il mondo della vita di veglia ci appare composto di oggetti stabili e definiti, collocati in una dimensione spazio-temporale. Se l'esperienza del tempo durante un sogno lucido è assimilabile a quella della veglia, così non si può dire per l'esperienza dello spazio. Molti sognatori lucidi riferiscono che la modalità di spostamento che prevale nei loro sogni è il volo: nei sogni lucidi generalmente non si cammina, si può volare ad alte velocità, oppure strisciare sul terreno. I paesaggi vengono creati dal sognatore, che può realizzare i propri desideri e nello stesso tempo essere consapevole del proprio atto creativo. Riportiamo un sogno lucido di uno di noi, che illustra bene il vissuto dello spazio.

Solitamente dopo l'osservazione ravvicinata delle figure mi trovo in uno scenario in cui non vedo il mio corpo, non posso osservarmi mentre compio delle azioni nell'ambiente di sogno, ma ho la consapevolezza di volare, compio delle ricognizioni sull'ambiente di sogno osservando da vicino gli oggetti che lo compongono; è come se fossi diventato solo occhi e consapevolezza.

Oggi però il sogno si è svolto in maniera diversa, anziché volare, mi sono trovato in uno scenario che mi vedeva fermo e immobile, anche se pur sempre consapevole di sognare. Invece di essere io a volare era il paesaggio che scorreva davanti a me come una pellicola, cambiando continuamente.

3.5 L'identità

In tale stato i soggetti non si sentono spaventati, non provano sgomento o paura; conservano un senso molto forte di auto-consapevolezza per tutto il tempo ma questa consapevolezza appare diversa da quella diurna.

Il pensiero è chiaro e le immagini sono parzialmente sotto il controllo volontario, si può decidere cosa pensare o immaginare; al risveglio il ricordo è vivido e stabile e il senso dell'io ne risulta integrato e stabilizzato.

4. TECNICHE DI INDUZIONE

Per la maggior parte di noi i sogni lucidi sono rari ed al di là della nostra possibilità di induzione. Esiste qualche metodo per coltivare la nostra abilità di "svegliarci" volontariamente durante i sogni? Una varietà di tradizioni contemplative e di esploratori del sogno dicono di sì.

Saggi come Aurobindo, Ramakrishna, e Steiner, al pari di studiosi occidentali di meditazione, in situazione di ritiro, hanno descritto la loro capacità di mantenere continuamente la lucidità per buona parte della notte sia durante i sogni che nel sonno senza sogni. Anche praticanti avanzati di Meditazione Trascendentale (TM) riferiscono questa esperienza e alcuni persino affermano di essere testimoni ininterrotti dei loro sogni (Walsh & Vaughan, 1992). Con ciò essi intendono che durante i sogni o anche nel sonno senza sogni, rimangono identificati con la coscienza e quindi semplicemente osservano le figure e i drammi nei loro sogni senza venirne perturbati. Inoltre, questo "testimoniare equanime" può venire protratto alla vita di veglia durante il giorno. In accordo con la tradizione Vedica della Meditazione Trascendentale, il primo stadio dell'illuminazione si considera raggiunto quando la testimonianza diventa ininterrotta e imperturbabile (Taimni, 1970).

E' molto importante sottolineare che la possibilità di sognare lucidamente è legata al livello di consapevolezza presente nell'individuo.⁵ Esamineremo tre tipi di processi che favoriscono l'insorgenza della lucidità in sogno: a) processi spontanei, ossia creati dalla storia personale e dalla costituzione peculiare del sognatore; b) processi di induzione favoriti da tecniche che richiedono una disciplina; c) processi che richiedono l'intervento "esterno". In quest'ultimo caso il sogno può essere prodotto in una situazione sperimentale in cui sono controllati i processi che favoriscono lo sviluppo della lucidità e i correlati psicofisiologici.

4.1. Processi spontanei

Tra i fattori interni al sognatore che possono determinare l'inizio di un episodio di lucidità durante un sogno il più comune è forse la percezione delle incongruenze. Come sottolinea LaBerge, Uno dei modi in cui ciò accade tipicamente riguarda la percezione delle incongruenze nel contenuto del sogno, avvertite come anomale, seguita dal riconoscimento critico che la spiegazione per l'evento bizzarro è che è solo un sogno (1986, p. 161).

Come farebbe però il sognatore ad accorgersi delle incongruenze se egli fosse assorbito completamente dal sogno e visse il sogno come una realtà? Evidentemente egli può percepire le contraddizioni della scena di sogno perché lungo il continuum del grado di consapevolezza, la sua capacità critica è rilevante.

Tra i fattori che possono innescare spontaneamente un sogno lucido troviamo i sogni ansiosi e gli incubi. Il panico, l'ansia e lo spavento possono dare luogo a reazioni di attivazione generale, una sorta di allarme che può (se non produce il risveglio completo del sognatore), indurre il fenomeno della lucidità.⁶

In generale emozioni molto intense si associano all'emergere della lucidità.

Un terzo modo di iniziare il sogno lucido è il riconoscimento dello scenario del sogno per la sua oniricità, ossia per la sua forte somiglianza con un ambiente di sogno. In accordo a quanto riferito da Gackenbach (1985), la ragione più spesso riportata dai soggetti come causa della lucidità, era un senso di "dreamlikeness", che possiamo tradurre con il termine "oniricità".

4.2. L' induzione attraverso la tecnica e l'impegno

Secondo la tradizione tibetana dello Yoga del Sogno, è possibile, attraverso l'esercizio di tecniche appropriate e la disciplina, arrivare ad un punto in cui la nostra presenza consapevole permane costante, durante la veglia e durante il sonno. E' possibile quindi sviluppare un atteggiamento vigile, distaccato, e soprattutto consapevole anche in sogno.

A) Diversi autori affermano che la pratica della meditazione può facilitare l'emergenza del sognare lucidamente. Tra questi, Sparrow (1976) afferma che meditare nelle prime ore del mattino sovente porta a sognare con lucidità durante il sonno immediatamente successivo alla meditazione, a condizione però che non si mediti con il fine di esperire sogni lucidi. Altri autori hanno suggerito che la meditazione favorisce il sogno lucido (Glicksohn, 1989; Hearne, 1983; Norbu, 1993; Walsh e Vaughan, 1992). Michael Katz, nell'introduzione al libro *Lo Yoga del Sogno*, riferendosi ad un sogno lucido che aveva lasciato in lui una profonda impressione afferma:

L'intera esperienza era stata affascinante. La considero ancora una delle esperienze più significative della mia vita. Il Lama che sovrintendeva al ritiro la paragonò all'aver passato un esame di guida. Da quella volta ho avuto parecchie esperienze di lucidità durante il sogno. Non posso dire che mi capitino ogni notte, ma avvengono con regolarità. La loro frequenza aumenta nei periodi in cui pratico intensamente la meditazione, ad esempio durante i ritiri. Inoltre ho constatato che se di notte mi sveglio e pratico la meditazione, quando mi riaddormento faccio frequentemente sogni lucidi (Norbu, p. 12).

Sembra fondata dunque l'ipotesi che la pratica della meditazione favorisca il sognare lucidamente, ma ci sembra opportuno precisare che in questo caso, il sogno lucido costituisce un epifenomeno dovuto alla trasformazione della coscienza prodotta dalla pratica costante della meditazione. Lo scopo del meditante non è quello di sognare lucidamente ma di evolvere sul sentiero spirituale. Le tecniche meditative si basano sulla possibilità di invertire il processo dell'attenzione dall'esterno (direzione verso la quale l'attenzione è costantemente rivolta), all'interno di noi stessi, sviluppando la capacità di eludere i sensi, di contemplare il vuoto mentale e infine di permettere alla consapevolezza di osservare se stessa. E' evidente a questo punto che l'aumento della possibilità di diventare lucidi in sogno è strettamente connesso con la crescita del livello generale della consapevolezza che risulta inevitabilmente dalla pratica costante di una tecnica. In questo senso, ci sembra che la meditazione si possa definire come la via regia per il raggiungimento della veglia perenne.

Per riassumere il punto di vista dello Yoga tibetano sulla relazione tra il sogno lucido e l'illuminazione vengono a proposito le parole di Namkhai Norbu per il quale Quando inizia il bardo dell'esistenza riprende il funzionamento o l'attività della mente, insieme al cosiddetto "corpo mentale". Ciò equivale al sorgere dello stato del sogno. Nella pratica, dobbiamo avere la consapevolezza o la padronanza dello stato della luce naturale. Quando si è coscienti della presenza di questo stato di luce naturale, nel momento in cui inizia lo stato del sogno si diventa spontaneamente lucidi e consapevoli di sognare durante il sogno stesso, e automaticamente si ottiene il controllo sui propri sogni. Ciò significa che il sogno non condiziona più il sognatore, ma al contrario è l'individuo a governare il sogno. Per questa ragione la pratica del sogno è secondaria, mentre non mi stancherò mai di ripetere quanto sia importante la pratica della Luce Naturale (ivi, p. 44).

B) Un'altra tecnica in grado di sviluppare la capacità di sognare lucidamente, come abbiamo già accennato sopra, è la MILD (Induzione Mnemonica del Sogno Lucido). Essa è descritta da LaBerge nel suo libro *Lucid Dreaming*, ed è basata su niente di più complesso o esoterico della nostra capacità di ricordare che vi sono azioni che desideriamo compiere nel futuro. Oltre a scrivere dei promemoria, noi riusciamo a farlo formando una connessione mentale fra ciò che vogliamo fare e le circostanze future in cui vogliamo farlo. Questa connessione è molto facilitata dall'accorgimento mnemonico di visualizzarci nell'atto di fare quello che intendiamo ricordare. E' anche utile verbalizzare l'intenzione: "Quando accadrà questo e questo, voglio ricordarmi di fare questo e questo." Per esempio: "Quando passerò davanti alla banca, voglio ricordarmi di ritirare del denaro."

La frase che io uso per organizzare lo sforzo che mi sono proposto è: "La prossima volta che sognerò voglio ricordarmi di accorgermi che sto sognando." Il "quando" e il "che cosa" dell'azione progettata devono essere chiaramente specificati. Io esprimo questa intenzione o immediatamente dopo essermi svegliato da un periodo REM, o dopo un periodo di piena coscienza come verrà specificato. Un punto importante è che, per ottenere l'effetto desiderato, è necessario fare qualcosa di più che recitare distrattamente la frase. Bisogna davvero voler fare un sogno lucido. Ecco il procedimento consigliato passo per passo:

- 1) Alle prime ore del mattino, quando vi svegliate spontaneamente da un sogno, ripensatelo varie volte, finché lo avete memorizzato.
- 2) Poi, mentre siete a letto e tornate a dormire, ditevi: "La prossima volta che sognerò voglio ricordarmi di accorgermi che sto sognando."
- 3) Visualizzatevi nuovamente nel sogno che avete appena fatto e che ricordate; ma questa volta vedetevi nell'atto di essere consapevoli di sognare.
- 4) Ripetete i numeri 2 e 3 finché sentite che vi siete fissati bene in mente la vostra intenzione o finché vi addormentate.

Se tutto va bene, in breve tempo vi troverete lucido in un altro sogno. Il complesso mentale implicito in questo procedimento è molto simile a quello che adottiamo quando decidiamo di

svegliarci a una certa ora e andiamo a letto dopo aver messo a punto la nostra sveglia mentale. La capacità di svegliarci nei nostri sogni può essere considerata come una sorta di perfezionamento della capacità di svegliarci dai nostri sogni. Il motivo per cui questi esperimenti vanno fatti nel primo mattino è che i sognatori lucidi, da van Eeden alla Garfield, hanno riferito che tali sogni avvengono quasi esclusivamente durante le prime ore del mattino. La nostra ricerca allo Stanford indica che il sogno lucido avviene durante i periodi REM, e, poiché il sonno REM si verifica nell'ultima parte della notte, sembra essere questo il momento più favorevole per il sogno lucido. Sebbene alcuni sognatori abbiano indotto con successo sogni lucidi usando la MILD durante il primo periodo REM, la tecnica sembra essere più efficace se praticata nel primo mattino dopo essersi svegliati da un sogno (1985, pp. 137-139).

Interessante quanto macchinosa la tecnica escogitata da LaBerge, basata su una forte motivazione, una buona memoria e soprattutto la pratica della visualizzazione che consiste nello sviluppo della tecnica immaginativa di visualizzarsi nella situazione. E' probabile che la tecnica se praticata regolarmente e con impegno possa dare dei buoni risultati. Il sogno lucido così raggiunto non sarebbe però il risultato di un più ampio sviluppo della personalità e della coscienza; tuttavia, anche se questa esperienza fosse soltanto il risultato occasionale di una tecnica, potrebbe comunque favorire l'acquisizione di una maggiore integrazione psicologica.

4.3. Induzione del sogno lucido attraverso stimolazioni esterne

Un'altra tecnica di induzione del sogno lucido è basata sull'idea di fornire un segnale esterno per ricordare al sognatore che sta sognando. Sono stati effettuati numerosi tentativi per mettere in pratica questa idea, con vari esiti. La maggior parte degli studi ha utilizzato segnali acustici, mentre in altri sono stati usati stimoli tattili. La maggior parte dei dati a disposizione riguarda gli studi che hanno adottato un approccio diretto: suggerimento verbale del tipo "questo è un sogno", rivolto a soggetti preparati, durante il sonno REM, usato per indurre la lucidità. Uno studio compiuto da LaBerge (1985) ha prodotto risultati promettenti, suggerendo l'attuabilità di questa tecnica. Incoraggiati da tale studio, LaBerge, Owens, Nagel e Dement (in LaBerge, 1986) hanno registrato quattro soggetti (due sognatori lucidi esperti e due inesperti) da una a due notti ciascuno. Un nastro registrato ripeteva la frase "questo è un sogno" ad un volume che aumentava progressivamente cinque o dieci minuti dopo l'inizio di ciascun periodo REM. I soggetti avevano ricevuto l'istruzione di segnalare con un paio di movimenti oculari intenzionali, sia a destra che a sinistra, ogni qualvolta avessero udito il nastro oppure avessero realizzato di sognare. I tecnici spegnevano il nastro immediatamente appena osservavano i segnali dei movimenti oculari sul poligrafo. LaBerge et al. (1986) hanno rilevato che lo stimolo del nastro applicato quindici volte ha prodotto la lucidità nel 33% dei casi, anche se tutti questi sogni lucidi non sono durati più di qualche secondo.

In una variazione, in cui lo stimolo che doveva ricordare ai sognatori che stavano sognando, era di tipo tattile, Hearne (1983) ha verificato l'efficacia di scosse elettriche al polso. Tra quindici soggetti di sesso femminile che hanno passato una notte ciascuno nel laboratorio del sonno, sei hanno sperimentato un sogno lucido stimolato con questo metodo. Hearne non riferisce il numero totale di scosse applicate, rendendo così difficile effettuare una valutazione. Altri studi riportano la relativa inefficacia di questo metodo.

Dei processi di induzione che abbiamo appena descritto, quest'ultimo ci sembra senz'altro il più grossolano, in quanto meccanico, poco spontaneo, e soprattutto non abbinato allo sviluppo parallelo della consapevolezza.

5. LA PSICOFISIOLOGIA DEL SOGNO LUCIDO

5.1 La verifica fisiologica del sogno lucido

Una volta restituita la debita rilevanza al corpo, nel trattare la fenomenologia oggetto di studio, la domanda che si impone alla nostra attenzione è: sotto quali condizioni fisiologiche si verificano i sogni lucidi? La maggior parte dei ricercatori hanno accettato l'ipotesi di Hartmann, secondo la quale i sogni lucidi non sono "parti tipiche del pensiero di sogno, ma brevi risvegli" (Hall, 1981; Moss, 1989). Stewart (1989) e Zadra (1992) hanno rilevato che durante il sonno REM si verificano frequenti risvegli transitori e hanno proposto questi "micro-risvegli" come base fisiologica del sogno lucido. Evidenze empiriche a conferma che i sogni lucidi avvenivano durante la fase REM, erano apparse già verso la fine degli anni settanta. Ogilvie et al. (1978) offrirono alcune osservazioni preliminari sulla fisiologia del sogno lucido. Si basarono su comuni registrazioni del sonno di due soggetti che riferirono un totale di tre sogni lucidi in seguito al risveglio dal sonno REM. In ogni caso, nessuna prova era stata fornita che i sogni lucidi erano avvenuti durante la fase REM immediatamente precedente ai risvegli e ai resoconti. Ciò che era necessario per stabilire senza ambiguità lo stato fisiologico del sogno lucido era una sorta di resoconto fornito dalla scena di sogno. LaBerge e i suoi collaboratori all'Università di Stanford si occuparono di fornire non solo la prova che i sogni lucidi si verificano prevalentemente durante la fase REM del sonno, ma anche la prova dell'esistenza della lucidità in sogno. Essi architettarono un esperimento che prevedeva la segnalazione, attraverso i movimenti oculari, del momento in cui i sognatori si accorgevano che stavano sognando, ossia del momento in cui diventavano lucidi. Più precisamente, i sognatori, nel momento in cui diventavano consapevoli che di fronte a loro si dispiegava uno scenario onirico, dovevano compiere un certo numero di movimenti oculari, a destra e a sinistra, stabiliti in precedenza con gli sperimentatori. Questo tipo di esperimento, ripetuto più volte e da diversi autori, doveva condurre alla convinzione, fondata su basi sperimentali, che i sogni lucidi sono una realtà esperienziale e che avvengono prevalentemente durante la fase REM del sonno.

5.2 La respirazione di sogno e il corpo

Un'attività fisiologica indagata da LaBerge e il suo gruppo è stata quella respiratoria. Hanno allestito un esperimento per determinare in quale misura i modi di respirare dei sognatori lucidi concordassero con quelli del loro respiro da svegli. Essi erano interessati a verificare se nei soggetti che all'interno del sogno trattengono il respiro, questo si ferma anche fisicamente. A questo scopo concordarono con i soggetti onironauti una forma di respiro da attuare poi ogni volta che si accorgevano che stavano sognando. Dall'esperimento conclusero che il controllo volontario dell'immagine mentale del respiro durante il sogno lucido si riflette in cambiamenti corrispondenti della nostra effettiva respirazione.

Tuttavia non dobbiamo sorprenderci troppo di questi risultati in quanto potrebbero verificarsi anche per altre attività, se non ci fossero dei meccanismi biologici specifici che lo impediscono; conclude infatti LaBerge

Tutto quello che abbiamo dimostrato con la nostra ricerca è che il contenuto respiratorio nella coscienza di un sognatore sembra influire sull'effettivo modello di respiro di chi sogna. La stessa relazione si presenterebbe probabilmente vera per il camminare, il parlare o qualsiasi altra forma

di comportamento, se non per il fatto che la maggior parte dei nostri muscoli sono paralizzati durante il sonno REM (1985, p. 81).

5.3 L'attività sessuale e il corpo

Un'attività onirica che sarebbe interessante studiare nelle sue relazioni con i processi fisiologici è l'eccitazione sessuale e l'orgasmo. La ricerca di LaBerge è proseguita in questo senso cercando di accertare, attraverso molteplici rilevazioni elettrofisiologiche, se durante una attività sessuale onirica, si verificano modificazioni nel corpo paragonabili a quelle dello stato di veglia. Egli istruì alcuni soggetti a segnalare le varie fasi di eccitazione e di orgasmo durante il sogno lucido, con segnali messi in atto dai movimenti oculari.

I risultati delle rilevazioni elettrofisiologiche abbinate ai segnali forniti dal soggetto sono così riferiti e commentati da LaBerge

Come nel caso di Miranda, la registrazione poligrafica di Randy rivelò una precisa corrispondenza con la relazione del suo sogno lucido. Durante i trenta secondi di attività sessuale indicati dal suo secondo e terzo segnale, la frequenza del suo respiro raggiunse il massimo dei periodi REM, esattamente come per Miranda. L'estensimetro indicò che la sua erezione, dopo essere cominciata poco prima dell'inizio del periodo REM, aveva raggiunto il suo massimo livello tra il secondo e terzo stadio. Una lenta detumescenza era cominciata quasi immediatamente dopo l'orgasmo sognato.

Il cuore di Randy, come quello di Miranda, mostrò solo un moderato aumento di frequenza durante l'orgasmo nel sogno lucido. In generale questi orgasmi sembrarono innescare risposte fisiologiche molto simili nei loro corpi addormentati. Questo in particolare, per l'aumento della frequenza del respiro in entrambi. Un'importante implicazione è che, sotto certi aspetti, il sogno lucido sessuale ha un potente impatto sul corpo del sognatore come nella realtà (ivi, pp. 86-87, c. n.).

Questi esperimenti sono molto interessanti, non pretendono di rivelare verità assolute e indiscutibili, ma sicuramente scuotono alla base tutte le concezioni culturali sul sogno che vedono quest'ultimo come un processo semplicemente immaginativo. L'impressione che abbiamo nel leggere i resoconti degli esperimenti di LaBerge è che il sogno, soprattutto se lucido, assomigli decisamente ad uno scorcio di vita reale vissuta, con le implicazioni di espansione e di crescita che la vita ci accorda. Confinare il sogno a fenomeno immaginativo significa negare una parte della vita. LaBerge e i suoi colleghi ci hanno dimostrato che quando sogniamo, e in special modo quando sognamo lucidamente, non è coinvolta solo la nostra mente, ma anche il nostro corpo è implicato fortemente.

In conclusione gli studi compiuti da LaBerge e il suo gruppo all'università di Stanford hanno evidenziato come l'attività fisiologica che si correla con il fenomeno onirico assomiglia maggiormente all'attività percettiva che a quella immaginativa, e ciò è stato dimostrato in modo abbastanza preciso. Come egli stesso scrive

I nostri studi allo Stanford coprono una vasta area mostrando la relazione tra cambiamenti fisiologici nel corpo dei sognatori lucidi e una varietà di operazioni compiute dal loro corpo "onirico" nei loro sogni (1985, p. 76).

6. FENOMENI ASSOCIATI ALL'ESPERIENZA DEL SOGNO LUCIDO

6.1 Il senso di realtà'

Nel corso di un sogno lucido, i soggetti ritengono che lo stato di coscienza sia chiaro e preciso e che le cose appaiano "come esse sono realmente".

L'impressione che ne deriva è che il nostro stato ordinario di coscienza sia distorto e parziale, e che viviamo in uno stato di illusione (trance consensuale).

Così si evidenzia che: (a) il senso di realtà rappresenta una funzione distinta rispetto al giudizio di realtà, anche se essi spesso operano in sincronia; (b) la percezione del senso di realtà non è inerente alla sensazione, in quanto nel sogno lucido le sensazioni non sono evocate da stimoli esterni.

Gli stimoli del mondo interno divengono investiti del senso di realtà ordinariamente concesso agli oggetti. Attraverso ciò che può essere definito "spostamento di realtà" i pensieri e le immagini diventano reali (Deikman, 1966).

Sognare lucidamente conferisce al sognatore la possibilità di esperire stati "altri" di coscienza e la possibilità di esplorare l'area dell'ignoto con il conseguente arricchimento che tutta la personalità può trarre dalla conoscenza diretta. L'esperienza del sogno lucido è vissuta dal sognatore come estremamente reale a causa della disidentificazione che egli vive rispetto ai contenuti dei suoi sogni. Egli è pura consapevolezza che osserva il film onirico proiettato dalla sua stessa mente.

6.2 Unità'

Da una parte la percezione di unitarietà può rappresentare la percezione della propria struttura psichica, dall'altra l'esperienza può essere la percezione della reale struttura del mondo.

Come suggerisce Deikman «L'unità potrebbe essere, infatti, una proprietà del "mondo reale" che diventa percepibile attraverso le tecniche della meditazione del sogno lucido, della rinuncia, o sotto speciali condizioni che creano una spontanea e breve esperienza» (p. 112).

6.3 Ineffabilità

Anche se a volte i sognatori lucidi scrivono lunghi resoconti, essi sostengono che quest'esperienza non può venire comunicata tramite la parola o facendo riferimento ad esperienze simili che avvengono durante la vita di veglia. Essi sentono che non ci sono parole per comunicare l'intensa realtà e le sensazioni sconosciute.

6.4 Fenomeni trans-sensoriali

Molti sognatori lucidi sottolineano che l'esperienza va al di là degli usuali canali sensoriali, ideativi e mnestici. Essi descrivono questo stato come pieno di profonde e vivide percezioni.

6.5 Trascendenza dello Spazio e del Tempo

Questa categoria si riferisce da una parte alla perdita dell'usuale senso dell'orientamento, in termini di percezione tridimensionale consueta della vita di veglia, dall'altra ad un radicale cambiamento della prospettiva nel quale ci si trova improvvisamente come se si fosse fuori dal tempo, al di là del passato e del futuro. In questo stato di coscienza, spazio e tempo sono

generalmente concetti senza significato. I concetti di spazio e tempo sono prodotti dal modo di essere della mente che divide e classifica; lo spazio del sogno è uno spazio di creazione, le immagini vengono create anche in funzione dei desideri consapevoli, e il corpo di sogno non sottostà alle leggi della gravità, infatti, molti sognatori lucidi si descrivono come delle consapevolezza volanti. Il concetto di tempo è legato al carattere consequenziale degli eventi, nel sogno lucido l'unica consequenzialità riscontrabile è quella tra desiderio e creazione, il tempo (come noi lo intendiamo) per il sognatore non esiste, la sua esperienza è quella di un tempo unico, un eterno presente, un tempo senza tempo.

6.6 Senso del Sacro

La sacralità viene qui definita come una risposta irrazionale, intuitiva, palpitante alla presenza di realtà ispiratrici. E' ciò che le persone percepiscono come qualcosa che ha uno speciale valore. I sognatori lucidi spesso provano questa sensazione quando si risvegliano dal sogno; la loro esperienza assume per essi un valore del tutto speciale, che, per quanto possa venire raccontata e condivisa a livello intellettuale, rimane per i sognatori una realtà esperita in uno stato "altro" di coscienza, per il quale essi provano attrazione, rispetto e devozione, e anche un sano desiderio.

6.7 Profondi Sentimenti Positivi

Questa categoria mette a fuoco sentimenti come la gioia, l'amore, e la pace inerenti alla coscienza mistica. Ci sembra possibile assimilare i vissuti dell'esperienza del sogno lucido a questa categoria di sentimenti, in quanto se l'esperienza diretta del sognare lucidamente non sempre è associata a tali sentimenti, il risveglio dal sogno lucido è caratterizzato generalmente dalla presenza di sentimenti di intensa gioia, la sensazione di conoscere un pò più sé stessi, una migliore disposizione nei confronti del proprio ambiente di relazione.

6.8 Paradossalità

Questa categoria riflette la maniera nella quale aspetti significativi della coscienza onirica sono percepiti dal sognatore come reali, a dispetto del fatto che essi violano le leggi della logica aristotelica. L'esperienza del sogno lucido, è paradossale per chi ascolta il resoconto del sognatore ma non per il sognatore stesso. E' proprio l'esperienza della paradossalità e dell'assurdo che permette l'insorgenza di profondi sentimenti positivi.

Il sapere linguistico è differente dal sapere esperienziale, e quest'ultimo è traducibile nel primo solo a costo di profonde distorsioni. Il sognatore lucido conosce qualcosa in più delle possibilità umane, proprio come il mistico, ma il compito di comunicare l'esperienza ad altri appare impossibile.

6.9 Transitorietà

La speciale ed inusuale forma di coscienza di sogno può durare da una manciata di secondi fino a qualche minuto. Tuttavia la durata della lucidità in sogno è strettamente connessa con il livello di consapevolezza raggiunto dal sognatore. Sviluppando la consapevolezza attraverso le tecniche più adatte a ciascuno è possibile aumentare il tempo di lucidità fino a rendere tale stato relativamente stabile, ma si può andare anche oltre (per esempio praticando lo Yoga Tibetano del sogno) ed arrivare a testimoniare stabilmente il proprio sonno senza sogni.

6.10 Cambiamenti positivi nell'atteggiamento e nel comportamento

Le persone che hanno sperimentato il contenuto delle categorie sopra discusse concordano nel riferire cambiamenti nelle attitudini (1) verso se stessi, (2) verso gli altri, (3) verso la vita. Viene descritto un aumento nell'integrazione della personalità, un rinnovato senso dei valori personali in aggiunta al rilassamento degli abituali meccanismi di difesa dell'Io. La sensazione comune a queste persone è che i loro problemi possono finalmente essere affrontati, ridotti o definitivamente eliminati. La pratica costante del sogno lucido e delle tecniche che lo possono indurre porta generalmente alla trasformazione radicale della personalità e alla nascita di nuove qualità adattative sul piano del sé e delle relazioni con gli altri. I sognatori lucidi riferiscono di vivere le loro vite ad un nuovo livello di integrazione psicologica, di sperimentare sensazioni di soddisfazione e di compimento unite a sensazioni di potere (inteso come capacità di contribuire allo sviluppo della convivenza nel proprio ambiente) che si contrappongono fortemente col vissuto che caratterizza lo stallo dell'impotenza nevrotica. E' implicito, in queste affermazioni, il tentativo di sottolineare come l'apprendimento di questo tipo di esperienze possa costituire un importante fattore terapeutico nella cura delle nevrosi e delle depressioni.

6.11 Fenomeni Estetici

L'esperienza del sogno lucido assomiglia molto a quella prodotta da una dose di LSD. la persona che viaggia in acido sa che tutto ciò che vede è il prodotto dell'incontro tra la droga e alcune potenzialità del sistema nervoso umano. Egli gode meravigliato delle immagini estetiche create dalla sua stessa mente, egli sa che sta viaggiando in una dimensione trasformativa dai ritmi vertiginosi, e difficilmente egli scambia ciò che vede per realtà. Analogamente, i sognatori lucidi creano i fantasmagorici ambienti di sogno rimanendo consapevoli che si tratta di una creazione delle loro menti. Possono esprimere desideri e realizzarli direttamente nel sogno, possono creare immagini fantastiche, giochi di colori e ogni tipo di rappresentazione inimmaginabile. Ci sembra, per concludere, di poter sottolineare la posizione attiva e costruttiva dei sognatori lucidi che applicano la propria volontà alla direzione dell'esperienza. Molti sognatori riferiscono di provare intuizioni molto profonde e illuminanti di talune idee o problemi e di avere molte immagini visive vivide e tridimensionali.

7. SOGNO LUCIDO E "RISVEGLIO"

La possibilità di sperimentare uno stato di lucidità durante l'attività onirica comporta una serie di implicazioni e di interrogativi di tipo filosofico, volti al tentativo di comprendere i meccanismi della coscienza che operano durante il sonno, ma anche quei meccanismi che regolano la nostra coscienza di veglia.

Infatti, quando sognamo esperiamo i nostri sogni come realtà; tutto il nostro essere percettivo ed emotivo si identifica con il contenuto degli stessi, a tal punto che possiamo provare forti angosce oppure gioie e piaceri. Quando la lucidità sopraggiunge ad illuminare la scena di sogno, l'esperienza muta completamente: sappiamo che stiamo sognando, sappiamo quindi che il sogno non è reale ed emerge la consapevolezza del fatto che esso è una costruzione della nostra mente. Questo processo porta alla configurazione di un continuum del grado di consapevolezza che va da un minimo nei sogni non-lucidi ad un massimo nei sogni lucidi; può sorgere di conseguenza l'ipotesi che esista la possibilità di estendere anche allo stato di veglia ciò che abbiamo visto accadere nello stato di sogno: anche durante lo stato di veglia la consapevolezza può essere presente in grado maggiore oppure minore, dando origine nel primo caso ad una sorta di illusione di realtà caratteristica del sogno non-lucido, e nel secondo ad uno stato di veglia lucida . Se l'ipotesi

è percorribile, dovrebbe esistere uno stato di coscienza proprio dello stato di veglia, paragonabile all'insorgenza della lucidità in sogno e che potremmo chiamare veglia "Risvegliata".

Grafico Lucidità

La consapevolezza aumenta proporzionalmente nello stato di sogno e nello stato di veglia, portando al sogno lucido da una parte e al Risveglio dall'altra.

Queste implicazioni sono state valutate da Judith R. Malamud:

Nel presentare la ricerca sul sogno lucido, in un contesto esteso alla filosofia, spero di chiarire come diventare lucidi in sogno possa costituire una spinta verso la promozione di una parallela evoluzione della coscienza nella vita di veglia.

Come la lucidità di sogno è la conoscenza che siamo addormentati e che stiamo sognando, così la Lucidità di Veglia, può essere definita come conoscenza, durante lo stato di veglia, che siamo addormentati e che stiamo Sognando in relazione ad una realtà possibilmente più obiettiva, e cioè, "La Vita Risvegliata". Così la lucidità come è stata qui definita, non è ristretta e limitata ad uno specifico stato di coscienza. Il tentativo di capire le potenzialità della lucidità in sogno ci potrà condurre ad intravedere possibilità parallele per la lucidità nella vita di veglia (1986, p. 590).

Alla luce di quanto abbiamo detto fino a questo punto sembra prendere forma la possibilità che quello stato che noi riteniamo abitualmente di veglia possa venire considerato come uno stato di sonno da svegli. A questo proposito C. Tart titolava un suo recente lavoro dedicato all'argomento: "La struttura e la dinamica della veglia addormentata". L'analisi compiuta da Tart è di tipo psicologico, egli mira a mostrare come l'uomo sia del tutto inconsapevole del processo di costruzione che porta all'esistenza di quella dimensione che conosciamo come "reale". Alla domanda "che cosa significa trovarsi in uno stato di veglia addormentata?" così risponde: Possiamo dire che "L'uomo è addormentato" nel senso generale che un individuo in uno stato di coscienza ordinario, culturalmente "normale" è:

(a) inconsapevole o solo parzialmente consapevole di importanti oggetti, persone e processi nel suo ambiente circostante.

(b) inconsapevole o solo parzialmente consapevole di importanti, a volte vitali capacità, processi, ed eventi all'interno del suo essere.

Se ciò fosse tutto, riguardo alla nostra definizione iniziale dell'essere addormentati, potremmo molto più semplicemente definirla "ignoranza", e in questo caso il rimedio sarebbe la produzione dello sforzo mirato verso l'educazione. Di conseguenza dobbiamo aggiungere:

(c) l'uomo abitualmente e automaticamente passa una grande quantità del suo tempo nel fantasticare e in illusori sistemi di credenze su se stesso e sul mondo; vale a dire, l'uomo si aggira in una sorta di veglia(di giorno)sognante;

(d) l'uomo è fortemente ed emozionalmente coinvolto con molti dei suoi sogni (di veglia) e con i suoi illusori sistemi di credenze e per di più li difende; e

(e) l'uomo distorce significativamente la percezione che ha di sé e del suo mondo, usualmente in una maniera che convalida soggettivamente i suoi sogni (di veglia) e gli illusori sistemi di credenze.

Come conseguenza dell'essere addormentato in questo senso, che consiste in ciò che ho definito altrove trance consensuale noi proviamo molta sofferenza. Dal punto di vista di coloro che sono più consapevoli di se stessi e del mondo della natura, la maggior parte di questa sofferenza è inutile e non necessaria. E' come una persona matura che osserva le traversie di un adolescente, e sa come esse potrebbero essere gestite più facilmente. Per dirla in un altro modo, le nostre vite sono vissute ad un livello mentale inferiore piuttosto che pienamente, con la conseguenza che la percezione, il pensiero, il sentimento e l'azione risultano disadattivi. Risvegliarsi da questo stato di veglia addormentata, acquisire la pienezza mentale, richiede considerevolmente di più che la semplice esposizione a "fatti" educativi. (Tart, 1993, pp. 142-143).

Dunque, se per vincere l'angoscia e il terrore che a volte proviamo nei sogni, è necessario diventare lucidi e coscienti del processo, così per eliminare la sofferenza e l'ignoranza dallo stato di veglia addormentata è necessario "Risvegliarsi". Dato che lo stato di veglia e quello di sonno sono modulazioni psicofisiologiche di un essere sempre integrato, è verosimile ritenere che la pratica del sogno lucido, che implica un aumento della consapevolezza in sogno, possa contribuire a vincere l'illusione dello stato di veglia e condurre al "Risveglio". Per concludere ci sembrano opportune le parole con le quali J. R. Malamud conclude il suo articolo:

Forse, anche il "Risveglio" comporta una sparizione del nostro concetto di sé e del mondo come lo percepiamo ordinariamente. Questa analogia è coerente con gli insegnamenti mistici sul bisogno di lasciar cadere la realtà come viene percepita dai sensi, e "morire" in qualità di ego per poter conoscere la Realtà. Così, Risvegliarsi potrebbe significare diventare esperienzialmente consapevoli di una realtà apparentemente più obiettiva e del Sé che sogna le nostre vite di veglia. Forse, dopo il Risveglio, ci potremo meravigliare per la bizzarria e creatività, ansietà e dolcezza dei nostri sogni della vita di veglia (1986, p. 609).

*,** Psicologi

BIBLIOGRAFIA

AA. VV., I linguaggi del sogno, Sansoni Editore, Firenze, 1984.

ABHINAVAGUPTA, Essenza dei tantra, tr. it. a cura di R. Gnoli, BUR, Milano, 1990.

AHSEN A., Pro lucid dreaming: a content analysis approach to dreaming, "Journal of Mental Imagery", 1988, 12, pp. 1-70.

BASTIDE R., Sogno, trance e follia, tr. it. Jaca Book, Milano, 1976.

CASTANEDA C., Viaggio a Ixtlan, tr. it. Ubaldini, Roma 1973.

CASTANEDA C., L'arte di sognare, tr. it. Rizzoli, Milano, 1993.

COVELLO E., Lucid dreaming: A review and experiential study of waking intrusions during stage REM sleep, "Journal of Mind and Behavior", 1984 Win, Vol 5(1), pp. 81-98.

DEIKMAN A. J., Deautomatization and the mystic experience, "Psychiatry", Vol. 29, 1966, pp. 324-338.

FENWICK P. et al., Lucid dreaming: Correspondence between dreamed and actual events in one subject during REM sleep, "Biological Psychology", 1984 Jun, Vol 18(4), pp.243-267.

- FOULKES D., GRIFFEN M., An experimental study of 'creative dreaming, "Sleep Research", 5, (1976): 129.
- GACKENBACH J., A survey of considerations for inducing conscious awareness of dreaming while dreaming, "Imagination Cognition and Personality", 1985-86 Vol 5(1), pp.41-55.
- GARFIELD P., Creative dreaming, Ballantine, New York, 1974.
- GLICKSOHN J., The structure of subjective experience: Interdependencies along the sleep-wakefulness continuum, "Journal of Mental Imagery", 1989 Sum, Vol 13(2), pp. 99-106.
- GREEN C., Sogni lucidi, tr. it. Mediterranee, Roma, 1985.
- GRIFFEN M., FOULKES D., Deliberate presleep control of dream content: An experimental study, "Perceptual and Motor Skills", 45, (1977): 660.
- HALL C., Do we dream during sleep? Evidence for the Goblot hypothesis, "Perceptual and Motor Skills", 53, (1981): 239.
- HEARNE K. M., Lucid dream induction, "Journal of Mental Imagery", 1983 Spr, Vol 7(1), pp. 19-23.
- JUNG C. G., Ricordi, Sogni, riflessioni, tr. it. BUR, 1992, Milano.
- KAPLAN-WILLIAMS S., Il potere dei sogni, tr. it. Xenia Edizioni, Milano, 1993.
- LABERGE S., Lucid Dreaming, tr. it. Armenia editore , 1985, Milano.
- LABERGE S., GACKENBACH J., "Lucid Dreaming", in Handbook of states of consciousness, Edited by Benjamin B. Wolman & Montague Ullman, Van nostrand Reinhold company, New York, 1986, pp. 159-198.
- LABERGE S. P., DEMENT W. C., Voluntary control of respiration during REM sleep, "Sleep Research", 11, (1982): 107.
- LABERGE S. P., GREENLEAF W. et al., Physiological responses to dreamed sexual activity during lucid REM sleep, "Psychophysiology", 20, (1983): 454.
- LABERGE S. P., DEMENT W. C., Lateralization of alpha activity for dreamed singing and counting during REM sleep, "Psychophysiology", 19, (1982): 331.
- LAPASSADE G., Stati modificati e transe, Sensibili alle foglie, Roma, 1993.
- MALAMUD J. R., "Becoming lucid in dreams and waking life", in Handbook of states of consciousness, Edited by Benjamin B. Wolman & Montague Ullman, Van nostrand Reinhold company, New York, 1986, pp. 590-613.
- McFARLAND D., Storia naturale del sonno, "Kos", nov 1984, I, 9, pp. 52-61.
- MOSS K., Performing the light-switch task in lucid dreams: A case study, "Journal of Mental Imagery" 1989 Sum, Vol 13(2), pp. 135-137.
- NORBU N., Lo Yoga del sogno e la pratica della Luce Naturale, Ubaldini, Roma, 1993.
- OLGILVIE R., HUNT H., et al., Searching for lucid dreams, "Sleep Research", 7, (1978), 165.
- SPARROW, G. S., Lucid dreaming the dawning of the clear light, Virginia Beach, Press, 1976.
- STEWART D. W., KOULACK D., A rating system for lucid dream content, "Imagination, Cognition and Personality"; 1989-90 Vol 9(1) 67-74
- TAIMNI I. K., La scienza dello Yoga, commento agli yogasutra di Patanjali, tr. it. Ubaldini, Roma, 1970.
- TART C. T., Stati di coscienza, tr. it. Astrolabio, Roma, 1977.
- TART C. T., The structure and dynamics of waking sleep, "The Journal of Transpersonal Psychology", Vol. 25, N. 2, 1993, pp. 141-168.
- VENTURINI R., Coscienza e Cambiamento. Una prospettiva transpersonale per la psicofisiologia

clinica, Grin, Roma, 1993.

WALSH R. N. & VAUGHAN F., Lucid dreaming: some transpersonal implications, "The Journal of Transpersonal Psychology", Vol. 24, N. 2, 1992, pp. 193-200.

WOLPIN M., MARSTON A, et al., Individual difference correlates of reported lucid dreaming frequency and control, "Journal of Mental Imagery", 1992 Fal-Win, Vol 16(3-4), pp. 231-236.

ZADRA A. L., DONDERI, D. C., PIHL R. O., Efficacy of lucid dream induction for lucid and non-lucid dreamers, "Dreaming Journal of the Association for the Study of Dreams", 1992 Jun, Vol 2(2), pp. 85-97.

1 R. Bastide (1976) nel tentativo di costruire una antropologia del sogno sottolinea come nelle società tradizionali il sogno orienta, dirige e dà forma alla vita diurna; mentre nelle culture occidentali il sogno «cessa di avere una esistenza obiettiva, un posto istituzionalizzato. E' respinto nell'immaginario» (p. 48).

2 In uno di questi resoconti l'autore descrive come sognò di essere consapevole del sogno e di star sognando: «sapevo con assoluta certezza di star sognando e che in realtà riposavo supino nel mio letto. Decisi di svegliarmi dolcemente e di osservare attentamente come la mia sensazione di riposare bocconi si sarebbe trasformata in sensazione di riposare supino: ciò che feci lentamente e deliberatamente. La transizione fu assolutamente straordinaria. Provai come l'impressione di scivolare da un corpo ad un altro: ed avvertii molto distintamente il doppio ricordo dei due corpi» (in Lapassade, p. 31).

3 La popolazione dei Senoi (Malesia) costituisce un esempio eccellente di cultura che attribuisce un valore particolare al lavoro sul sogno. La Garfield (1974) ha così riassunto gli aspetti fondamentali del lavoro sul sogno dei Senoi: in sogno si deve affrontare e superare il pericolo, andare incontro ad esperienze piacevoli, fare in modo che i sogni diano un risultato positivo o creativo. E' ovvio che questo lavoro direttivo sul e nel sogno presuppone una "educazione" alla lucidità in sogno.

4 Yoga significa unione, intesa come unione con l'Assoluto, la ricomposizione di tutti gli opposti; quando questa unione viene raggiunta la mente si dissolve come ghiaccio al sole, e scompare così la possibilità di "sognare" sia quando siamo svegli che quando dormiamo.

5 Si può essere semplicemente consapevoli che qualche fenomeno sta avendo luogo, e si può essere consapevoli di essere consapevoli. Questa autoconsapevolezza ci consente a diversi livelli di separarci dai contenuti della nostra coscienza, e il suo sviluppo coincide con l'aumento della separazione tra la coscienza e i suoi contenuti. In linea generale, quindi, coltivare un atteggiamento che miri alla disidentificazione tra la coscienza e l'oggetto dell'esperienza, favorisce l'apparizione della lucidità sia nello stato di sonno che nello stato di veglia (cfr. Tart, 1977).

6 Cfr. alcuni concetti psicofisiologici: livelli di vigilanza, sostanza reticolare ascendente, correlati EEG del sogno.