

# Sogno lucido

È la consapevolezza che si ha, durante il sonno, di trovarsi in una fase onirica. Una sorta di tuffo nella coscienza.

Ma anche una capacità che si impara ad affinare. In un centro buddhista, dove siamo caduti (ma non troppo) nelle braccia di Morfeo

testo e foto di **Valerio Millefoglie**

 **POMAIA (PISA)**

**S**eguo la luce rossa proveniente dalla porta di un edificio in pietra, una roccaforte del sonno dove raggiungo un mosaico di persone stese sul pavimento ad occhi chiusi. Non è un sogno, per ora. Una voce ci conduce con una meditazione nella fase Rem, dove lo psicofisiologo americano Stephen LaBerge, (studi alla Stanford University) ha ipotizzato si sviluppi il sogno lucido, cioè quello stato in cui, mentre si sta sognando, ci si accorge di essere in sogno. A quel punto può accadere di risvegliarsi nella realtà o di tornare in un sogno ordinario. I più esperti della pratica, gli onironauti, sono in grado di rimanere "svegli" nel sogno, e in alcuni casi acquisire ancora più consapevolezza e dirigere il proprio sogno: compiere una precisa azione, incontrare una specifica persona, non essere solo spettatori. Mi trovo ad un ritiro a Pomaia, in Toscana, dedicato proprio a questo. «E iniziamo a ripercorrere la strada di sogno che ci ha accompagnato qui», dice la voce guida, «come siamo arrivati alla veglia, nel letto in cui dormivamo? Cos'è successo prima? Quant'è lunga questa porzione di sogno che riusciamo a riportare alla

memoria? Quanti luoghi abbiamo visitato, atmosfere, dimensioni, relazioni, con esseri umani, non umani o con le nostre emozioni?».

## Uno su due sa cos'è

Prima di partire ho parlato con Nicola De Pisapia, professore associato in Neuroscienze cognitive presso il Dipartimento di Psicologia e Scienze Cognitive dell'università di Trento, direttore del laboratorio Consciousness, Creativity and Cognitive control Research e autore del libro *La coscienza* (Il Mulino, 2024). Coscienza che con il

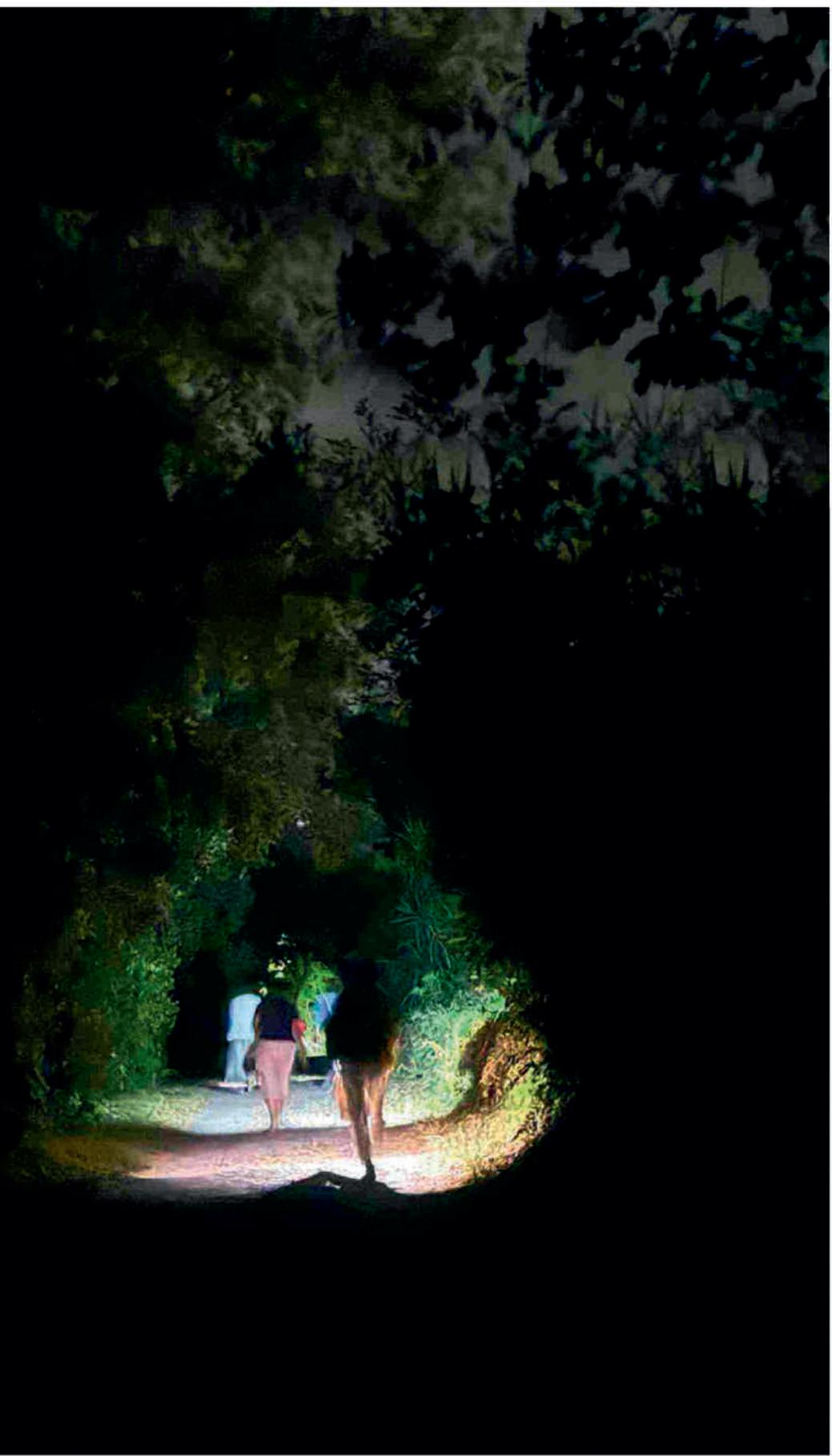
**«La Lucid Dream Therapy», dice il neuroscienziato Nicola De Pisapia, «è un filone abbastanza consolidato di cura per lo stress post-traumatico o per i disturbi del dormire»**

## ■ Raduno notturno

A destra, nel giardino dell'Istituto Lama Tzongh Khapa di Pomaia (Pisa): il sentiero che porta alla stanza del sogno sembra già un'esperienza onirica

sogno lucido ha un ostretto legame: «In un sogno ordinario viviamo esperienze semplici, ad esempio vediamo un fiore rosso e ne percepiamo il colore rosso. In un sogno lucido passiamo da questa consapevolezza-base ad un livello superiore in cui ci interroghiamo sulla qualità dell'esperienza. Questa attività appartiene all'ambito della metacognizione, che include capacità riflessiva, pensiero critico, elaborazione di risposte semplici e evolutive, esame di realtà e accesso alla memoria autobiografica. Si classifica come un fenomeno di alterazione della coscienza distinto dal sogno ordinario e dal punto di vista strettamente neuroscientifico può rispondere alla domanda su cosa sia la coscienza. Studi indicano che circa il 50 per cento delle persone fa sogni lucidi almeno un'avolta nella vita, mentre una piccola minoranza li vive frequentemente. Ricordare i sogni ordinari fatti sembra un tratto che favorisce questa capacità. E tale predisposizione può essere allenata».

Ed è il motivo per cui sono qui: quattro giorni all'Istituto Lama Tzongh Khapa di Pomaia (Pisa), uno fra i più grandi centri di buddhismo tibetano in Europa. Un luogo di per sé già onirico, dove capita anche di passeggiare attorno a una statua monumentale ➤



**scienze** DORMO O SON DESTO?



del Buddha della Compassione proveniente dal film *Kundun* (1997) di Martin Scorsese.

Per prepararsi al sogno lucido più volte al giorno bisogna fare il *reality check*: dobbiamo chiederci se ciò che vediamo in quel momento (un albero, un tavolo, qualsiasi oggetto) esiste davvero o sia un sogno. In questo modo si allenala mente a questodubbio, per poi portarcelo anche nel sonno. Scopriremo infatti che nei sogni lucidi, per esempio, gli interruttori della corrente non funzionano, le nostre mani possono avere più di cinque dita o essere rami. Ci insegnano anche la pratica della Mild (Mnemonic induction of lucid dreams) sviluppata da LaBerge. Consiste nell'addormentarsi utilizzando la memoria prospettica, la capacità di pianificare azioni future, unita alla forte intenzione. Bisogna ripetere a mente: "La prossima volta che mi addormento voglio ricordarmi di essere in un sogno".

A condurre il ritiro è Francesco Tormen, docente di Lingua e letteratura tibetana all'università Ca' Foscari di Venezia, autore del saggio sul sogno lucido *Con gli occhi aperti* (il Saggiatore, 2024), con Mattia Severi, esperto onironauta. «Nelle tappe dello yoga del

sogno tibetano», racconta Severi, «ogni muro che attraversi in sogno è un limite superato nella vita di veglia». Per Tormen il sogno lucido è «una forma di evasione, nel senso più prezioso del termine. Una fuga dalle strettoie dell'esistenza condizionata dall'avere un corpo, responsabilità, un ruolo, appartenere a una cultura. Una pietra milare per sperimentare pura consapevolezza». Tormen è anche tra gli ideatori del progetto di ricerca LucidDreaming-VR, una collaborazione tra il Centro studi dell'Unione buddhista italiana e il Dipartimento di Psicologia e Scienze cognitive dell'università di Trento. Si tratta di un allenamento in otto sessioni per favorire l'esperienza dei sogni lucidi attraverso la realtà virtuale.

La prima sera del ritiro, riuniti in

giardino, chi parla non ha volto, perché il buio è totale e le uniche luci sono quelle delle luci: «soffro di insonnia»; «mi affaccio nel sogno lucido ma interviene sempre una paralisi del sonno»; «sono una psicoterapeuta, lavoro con i sogni degli altri e i miei non li ricordo mai»... dicono i partecipanti. Tanti vogliono volare, una donna vuole incontrare Amy Winehouse, c'è chi viene inseguita anche in sogno da un collega avvocato, chi nella camera della vicina di ritiro vede un cavallo. C'è già anche qualche sogno ludico: chi fa sesso, chi acrobazie di ginnastica artistica, fuori dalla legge di gravità. De Pisapia spiega: «Un studio ha sottolineato che gli atleti che si allenano in sogno lucido registrano un reale miglioramento delle prestazioni fisiche, un rafforzamento della fiducia e una maggiore flessibilità ed emozioni positive».

Dunque dormiamo, passeggiamo, meditiamo e nel *dreaming circle* ci sediamo in cerchio e raccontiamo a turno un nostro sogno lucido usando il tempo presente, ed è come se lo vivessimmo tutti insieme in quel momento. Ne racconto uno fatto prima di partire: devo prendere mio figlio a scuola alle 16:20. L'orologio che compare al mio polso segnale 17:15. In più, sono molto

**I più esperti, gli "onironauti", riescono a raggiungere un grado ancora più elevato di consapevolezza e a dirigere il proprio sogno: scelgono di compiere un'azione, vedere una persona...**



distante: mi trovo a Bari nel 1949. Mi ci ha portato mia madre per mostrarmi dove non è ancora sorto il palazzo della mia infanzia. Mio padre non verrà, è in un'altradimensione ancora. Mi dico che sono in un sogno, posso prendermi il tempo che voglio ma un senso di angoscia mi fa svegliare e cercare la sicurezza del presente toccando un braccio di mia moglie nel letto. Sono le sei del mattino, sono in tempo per tutto. Tormen mi dirà: «Rivedere mia madre dopo la sua morte mi ha aiutato ad elaborare il lutto, ma non solo. Pur sapendo che è un sogno, è un incontro vero. M'imbatto in qualcosa di lei che è in me, o fuori dalle mappe della veglia».

C'è poesia in questi ricercatori che a partire dagli anni 80 comunicano in laboratorio con chi sogna. Il metodo, sviluppato sempre da LaBerge, si chiama Signal Verified Lucid Dreaming: ricercatori e sognatori concordano, prima del sonno, dei movimenti oculi precisi durante il sogno lucido (non a caso fase Rem sta per Rapid Eye Movement) che saranno monitorati poi durante il sonno tramite elettromiografia, e che fungeranno da segnali per avvisare di essere entrati in un sogno lucido e anche per rispondere, sempre nello stato lucido, a semplici domande.

#### ■ **Momenti del ritiro**

Da sinistra: in primo piano, Francesco Tormen e Mattia Severi, che conducono la meditazione durante il ritiro a Pomaia; i partecipanti distesi mentre dormono; passeggiata nel giardino in un momento di *reality check*; la stanza del sogno, immersa in una soffusa luce rossa



#### ■ **Sotto controllo**

Indagine sul sonno in una clinica specializzata

De Pisapia ha sottoposto a risonanza magnetica da svegli un gruppo di sognatori ordinari e lucidi: «Abbiamo osservato la parte strutturale del cervello, sia la sostanza bianca che grigia. I sognatori lucidi hanno più sviluppata la corteccia prefrontale, la parte che controlla e implementa i comportamenti non automatici di tutto il cervello. In un altro studio abbiamo analizzato come il linguaggio si modifichi passando da sogno a sogno lucido: il contenuto negativo delle emozioni diminuisce drasticamente. La Lucid Dream Therapy è un filone abbastanza consolidato, ad esempio per la cura del disturbo da stress post-traumatico o dei disturbi del sonno: permette di riclaborare gli incubi riconoscendone l'irrealtà o modificando gli scenari riducendo l'ansia». Il ritiro si conclude, con un ultimo sogno: «Vedo una grande nave bianca, ricorda un'arca, è molto vicina a riva. E mentre osservo questa nave, mi sento anche sulla nave. Inizia ad inabissarsi, potrei aver paura ma un pensiero ritorna: l'acqua come un portale può condurmi in qualche dimensione, in qualche risveglio. Non succede. La nave si inabissa, e io con lei».

**Valerio Millefoglie**

© riproduzione riservata