

# DIVERGENT E INCEPTION: L'ARTE DI VIAGGIARE NEI SOGNI

Tempo di lettura: 5 min

Quando si parla di viaggiare nei sogni si parla di **Onironautica** e in particolare di **Onironauti**, dal greco, "coloro che navigano nei sogni".

Vi è mai capitato di star sognando e di essere coscienti fosse solo un sogno? Se sì, avrete sperimentato un **sogno lucido**, cioè un sogno vivido in cui siamo coscienti che sia un sogno.

Il mondo del cinema è ricco di esempi che richiamano il tema del sogno lucido, in maniera più o meno esplicita, e che mostrano le enormi capacità di tale arte.

**Divergent** primo film dell'omonima saga è un ottimo esempio che ci mostra come funziona un sogno lucido.

Prendiamo in considerazione una scena, dove vediamo Tris, protagonista del film, immersa in una "simulazione" nella quale deve affrontare le sue peggiori paure. La ragazza, a un certo punto, si trova all'interno di una scatola in vetro, che si riempie d'acqua, all'inizio non sembra essere cosciente che ciò che le sta accadendo non sia *reale*, tutto cambia quando, quasi sul punto di affogare, vede la sua immagine riflessa nel vetro e realizza che si trova all'interno di una simulazione. A questo punto con il semplice tocco del vetro lo manda in frantumi, compie quindi un atto **impossibile nel mondo reale**, ma non in quello dei sogni.



In questo semplice esempio vediamo come, non solo il sognatore si rende conto di stare sognando, ma può **interagire** anche con esso **modificandolo** e **orientandolo** a suo piacimento.

Nel 1987 lo scienziato **Stephen LaBerge**, dottore di filosofia presso l'università di Stanford pioniere dello studio scientifico sul "sogno lucido", fonda il **Lucidity Institute**, l'istituto si occupa di finanziare la ricerca sul sogno lucido e sviluppare tecniche che aiutino le persone ad acquisire la consapevolezza e il controllo durante il sogno.

Secondo LaBerge l'esperienza dei sogni lucidi può essere d'aiuto negli ambiti più disparati: il **problem solving**, lo sviluppo della **creatività**, il rafforzamento

dell'**autostima**, la capacità di affrontare **paure** e inibizioni; e, più in generale, per il raggiungimento d'un senso di liberazione e **armonia** nella propria vita.

Inoltre, secondo i suoi studi, i sogni lucidi si presentano durante la fase **REM (Rapid Eye Movement)**, che coincide con la fase più profonda del sonno nella quale il cervello è particolarmente attivo, ma il tono muscolare è al minimo.

Se essere consapevoli di star sognando, può essere un processo spontaneo, imparare a **controllare** il sogno non lo è, anzi, è frutto di molto allenamento e della giusta applicazione di alcune tecniche che facilitano la consapevolezza. Ma quali sono queste tecniche? Eccone alcune:

- **Test di realtà:** consiste nel verificare se la realtà in cui ci troviamo è un sogno o meno. Il famoso pizzicotto, che si ritrova spesso nella cultura popolare, è un banale esempio di questo test. In effetti esistono alcune azioni da effettuare che risultano più efficaci, in particolare se combinate e non eseguite singolarmente. Ecco alcuni esempi:
  - **Guardare l'orologio:** l'ora, in un sogno, cambia molto facilmente, da un istante all'altro.
  - **Saltare:** nei sogni la gravità non funziona come nella realtà, spesso un salto termina in un volo o nella sospensione in aria.
  - **Spegnere la luce:** se si cerca di spegnere la luce, anche insistentemente, in un sogno essa non si spegnerà
  
- **WILD:** acronimo di *Wake Initiated Lucid Dreams*, questa tecnica consiste **nell'iniziare il sogno senza addormentarsi** ed è resa possibile rilassando completamente il corpo, ma mantenendo la mente vigile e concentrata su di esso. Il sogno lucido può essere raggiunto passando attraverso vari stadi: scosse che attraversano il corpo, paralisi del sonno e, infine, ritrovandosi in un ambiente onirico passando quindi da "spettatore" ad "attore" della scena.
  
- **CAT:** acronimo di *Cycle Adjustment Technique*, è una efficace tecnica per indurre un sogno lucido. È stata sviluppata da Daniel Love, uno studioso britannico. Consiste nel **calibrare il proprio ciclo di sonno** al fine di aumentare le probabilità di veglia durante la sua ultima parte. È necessario, per almeno una settimana, svegliarsi 90 minuti prima del normale orario di sveglia (es orario normale: 8.30, orario nuovo: 7.00), finché il ciclo di sonno si regola sulle nuove



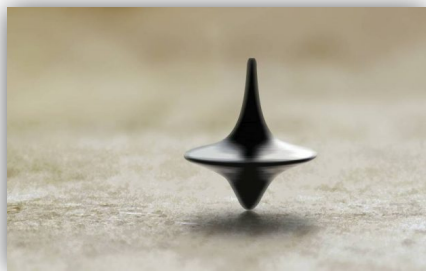
condizioni. A questo punto si alternano le vecchie e le nuove condizioni di sveglia (esempio Lun 7.00, Mar 8.30, Mer 7.00 ecc.). Nei giorni con tempo di sveglia normale, lo stato di allerta sarà così aumentato da rendere il sogno lucido più probabile.

Prendiamo ora in considerazione un film che ha portato alla ribalta il tema dei sogni lucidi: **Inception**.

Per chi non lo avesse mai visto, il film tratta di un gruppo di uomini che di professione viaggia nei sogni altrui per “derubarli” dei loro segreti più profondi, o, come accade nel film, innestare un’idea.

Durante tutta la storia ci vengono mostrate le enormi e quasi **illimitate possibilità** che il sogno lucido ci permette di esplorare, ma introduce un tema nuovo, **l’entrare nei sogni altrui**. Questo concetto non è mai stato verificato negli studi scientifici, viene considerato, quindi, frutto della fantasia degli autori.

In realtà, si può pensare che il film tragga ispirazione, in parte, da una tradizione molto antica e originaria delle popolazioni mesoamericane. Una testimonianza, risalente agli sciamani toltechi, la riporta lo scrittore **Carlos Castaneda**, attraverso la storia di Don Juan, uno degli ultimi sciamani e discendenti di tali popolazioni. Proprio nei suoi libri



racconta come i cosiddetti **Guerrieri Nahual** (o *Nagual*), potessero spostarsi attraverso i *mondi*, raggiungendo così il sogno collettivo ed *entrando* nei sogni dei loro nemici, sconfiggendoli prima ancora della battaglia. Questa pratica venne definita viaggio astrale o **insogno**.

Alcuni pensano che i racconti di Castaneda siano inventati, altri, attribuiscono enorme credito ai suoi insegnamenti.

È molto interessante come il sogno lucido viaggi su una linea molto sottile, che tiene questo argomento in bilico tra **magia e scienza**, tra **fantasia e realtà**, tra **mito e storia**. Come in ogni cosa è necessario sperimentare e informarsi, scoprendo come per ciascuno di noi l’esperienza verta da un lato o dall’altro

Ecco alcuni film che contengono il tema del sogno lucido: Alice in Wonderland, Vanilla Sky, Waking Life, Narnia, Il paradiso per davvero, Lucid Dreams, I sogni segreti di Walter Mitty, Matrix, Eyes Wide Shut, Insidious, Awake.

Autore: Ludovica Alberani (ludovica.alberani@gmail.com)