

Il Sogno Lucido [Rubrica Stati di coscienza]

 essereintegrale.com

11 gennaio 2030



La prima volta non si scorda mai.

Questo principio è valido per molte aree, non solo per quando si fa l'amore per la prima volta.

Nel mio caso, è certamente valido anche per **il mio primo sogno lucido**.

Lo ricordo ora come se fosse accaduto stanotte.

Sono passati già una dozzina d'anni, eppure **il ricordo è indelebile** e mi ha ispirato nel tempo ad esplorare il mondo affascinante dei sogni lucidi.

[Questo articolo fa parte della rubrica sugli Stati di coscienza. Se non l'hai ancora letta, qui trovi [l'introduzione alla rubrica.](#)]

Come ho fatto il mio primo sogno lucido

Contenuto [\[mostra\]](#)

Il mio primo sogno lucido l'ho avuto usando un trucchetto tecnologico.

In seguito ho imparato come fare senza, ma le prime volte ho usato un **dispositivo elettronico**, chiamato REMDreamer.

Ce ne sono varie marche, lo cito semplicemente perché è quello che avevo.

Questo apparecchio è **una mascherina** da indossare la notte, dotata dei **sensori** che rilevano i tuoi **movimenti oculari**.

Nel sonno REM gli occhi si muovono rapidamente, e un sensore elettronico su questa mascherina è in grado di rivelare questi movimenti.

Oltre a questo, sul dispositivo ci sono dei **led luminosi**, in corrispondenza degli occhi.

Il sensore rileva tramite i tuoi movimenti oculari quando stai sognando, e **emette** tramite dei led **dei segnali** luminosi.



Se riesci a impostare la luminosità e la frequenza di questi segnali in modo da riuscire a vederli **mentre stai sognando senza svegliarti**, hai modo di riconoscere che sei dentro un sogno, e quindi hai accesso al sogno lucido.

La difficoltà sta tutta nel trovare i settaggi giusti.

Le prime volte è stato davvero complicato: o la luce era troppo intensa e mi svegliavo, oppure era troppo bassa e non succedeva nulla.

Finché un giorno ho centrato la miscela perfetta degli ingredienti, e ho avuto il mio primo sogno lucido.



Il mio primo sogno lucido

Ricordo che nel sogno ero dentro un grattacielo, e stavo visitando i vari piani assieme ad un mio amico.

Salendo di piano in piano sono giunto in un grosso locale vuoto, con tutte le vetrate che lasciavano vedere un bellissimo panorama su una città.

Mi sono fermato incantato a osservare questo panorama quando, con mio grande stupore, ho visto un flash rosso.

Tutta la scena è diventata rossa per un attimo.

Mi sono stupito e anche un po' spaventato, poi ho realizzato. Mi si è accesa la lampadina: *"è il REMdreamer, vuol dire che sto sognando!"*

Difficile descrivere la sensazione di incredulità, di stupore e di meraviglia nel guardarsi intorno e riconoscere che è tutto un sogno, eppure di riconoscere di esserci completamente, sveglio e vigile come durante la veglia.

Restai allibito e mi girai verso il mio compagno di sogno, che con uno sguardo confermò la mia intuizione.

Allora, guardandomi in giro, in quel piano immenso e vuoto del grattacielo, vidi tutto con occhi nuovi.

Con gioia estrema mi girai verso la vetrata, incantato ad osservare quello che vedevo.

“Questo è un sogno. È incredibile”. Mi dissi.

E poi, senza nemmeno pensarci, feci un gesto con la mano sulla vetrata. Come quando tenti di pulire la condensa su un vetro appannato per vederci attraverso.

Il gesto della mano cambiò completamente il panorama.

Non stavo più vedendo il profilo di una città, ma ora ero davanti al Canal Grande di Venezia al tramonto, con una sfumatura di evanescenza che rendeva il tutto meraviglioso.

La cosa incredibile è che l'avevo creato io, intenzionalmente, con quel gesto.

Non avevo pensato razionalmente “ora creo il panorama del Canal Grande”, ma tutto è accaduto in modo istantaneo, immediato.

L'intenzione è diventata, in tempo reale, qualcosa, cioè proprio quella cosa che volevo.

“È incredibile”, mi dissi.

Anche la vetrata era sparita. Mi sono poi messo a volteggiare sul canale sospeso a mezz'aria esplorando questo mondo di sogno.

Il mio primo sogno lucido si è concluso dopo poco, preso dall'entusiasmo e dall'eccitazione mi sono svegliato.

Una condizione delicata

Scoprii nel tempo che questa è la **difficoltà** più grande: riuscire a mantenere una condizione di **attivazione** che sia **sotto la soglia del risveglio**.

Troppo poco, e non accade nulla, il sogno passa e a malapena te lo ricordi.

Troppo, e ti risvegli in un attimo.

A causa di questa loro **condizione effimera** il mio rapporto con i sogni lucidi è stato, per i primi tempi, un approccio di odio-amore.

Da un lato li bramavo, dall'altro mi rovinavano il sonno con dei risvegli continui nei miei vari esperimenti notturni.

Per imparare ad avere sogni lucidi serve tanta **pazienza** e tanta **tolleranza alla frustrazione**.

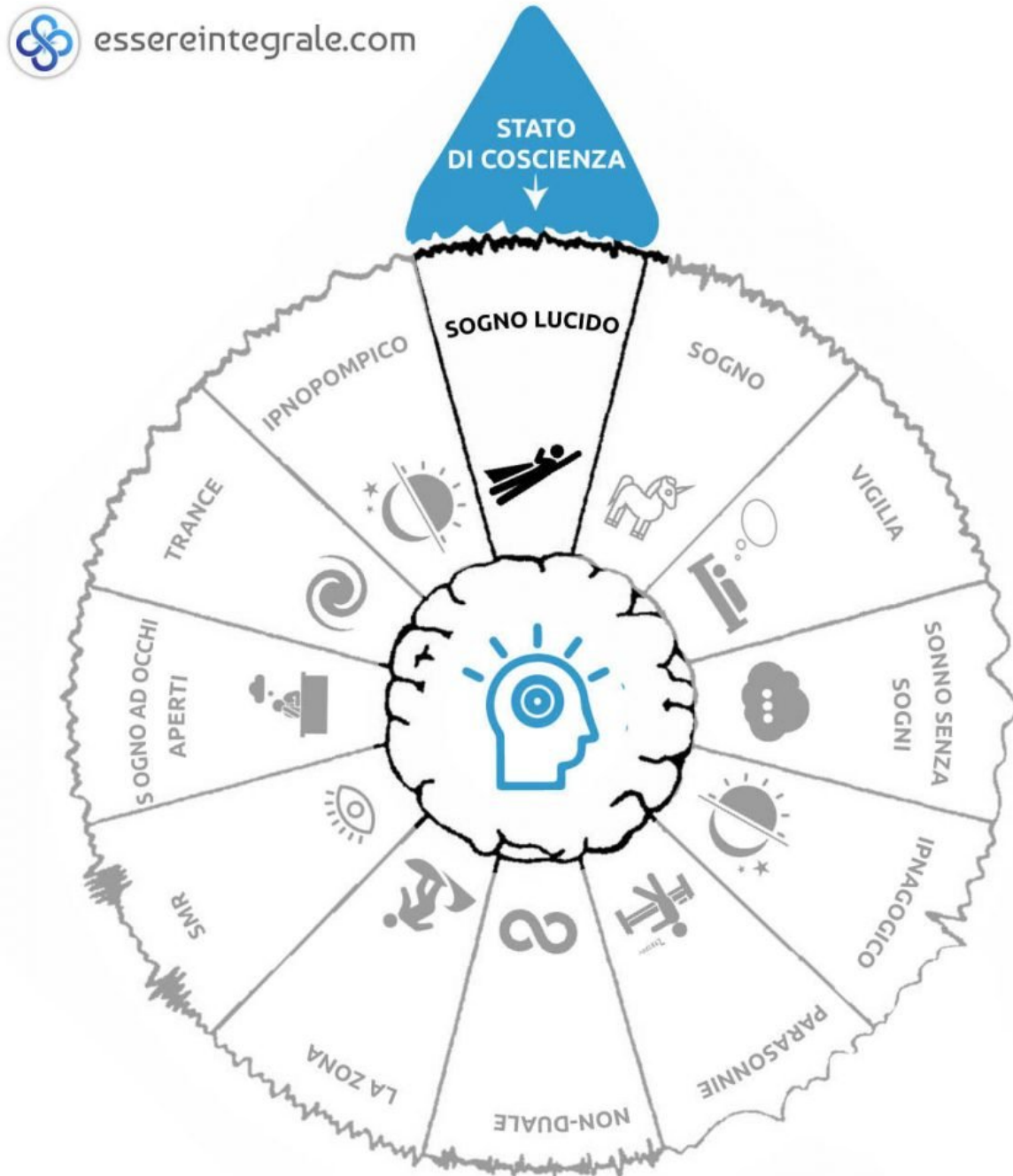
Però certo ne vale la pena: il sogno lucido è una porta di accesso a **stati di coscienza molto profondi**.

Dopo vari esperimenti **ho abbandonato i dispositivi elettronici** e mi sono dedicato alle classiche tecniche per il sogno lucido (le vedremo più avanti) e il rapporto è decisamente cambiato.

La cosa che ha permesso di fare amicizia con questo stato di coscienza, sicuramente è stata l'**avere incluso il sogno lucido all'interno di un contesto più ampio.**

L'aver cioè riconosciuto la loro utilità all'interno di **un percorso di sviluppo della coscienza.**

Ma andiamo per gradi. Cominciamo il ponendoci la domanda: *che cos'è un sogno lucido?*



I sogni lucidi

Quando stai sognando e ti rendi conto di stare sognando, stai avendo un sogno lucido.

Non quando ti svegli e ti ricordi il sogno che hai fatto, ma **quando sei “sveglio” all’interno del sogno.**

Tecnicamente stai ancora sognando, ma **la consapevolezza è desta**, è risvegliata all’interno del sogno.

Il sogno generalmente svolge la sua trama in modo confuso, opaco.

Nel sogno lucido invece l’auto-coscienza è presente in modo simile allo stato di veglia, solo che il **mondo** con cui entra in contatto è quello **onirico**, non quello fisico.

La capacità di ragionamento, di ricordare, l’intenzionalità e la consapevolezza di sé sono attive, così come lo sono nello stato di veglia.

Il mondo dei sogni è fatto della materia dei sogni, e non è limitato dalle leggi della fisica, ma è aperto alla pura e **infinita potenzialità della fantasia.**

Questo rende il mondo dei sogni lucidi un territorio di grande fascino per chi decide di esplorarlo consapevolmente.

La premessa a tutto quello che leggerai in questo articolo è che i sogni lucidi non sono condizioni alterate di coscienza. Fanno parte del **repertorio naturale degli stati di coscienza dell’uomo.**

I sogni lucidi infatti **possono accadere naturalmente**: dal 20-80% dei sogni lucidi riportati dalle persone accadono in modo spontaneo, sebbene la loro manifestazione in modo continuativo spontaneo sia piuttosto rara.

Inoltre la **storia** dei sogni lucidi è **antichissima**, segno che questo stato di coscienza accompagna l’essere umano **fin dagli albori** del suo sviluppo.

Il primo a parlarne (in occidente) è nientemeno che **Aristotele**, che cita così:

“Spesso quando si dorme, accade qualcosa alla coscienza e questo manifesta come ciò che si ha davanti agli occhi altro non è che un sogno.”

[Aristotele]

La parola **“lucido”** associata a quella di sogno invece è relativamente recente. Il primo a coniare il termine sogno lucido è stato lo psichiatra **Frederik van Eeden** nel 1913.

A lui si attribuisce anche l’aver coniato il termine **onironautica**, ovvero lo studio e la pratiche utili a destarsi all’interno del sogno.

Così come l’aeronautica è la scienza che studia il volo, l’onironautica è la scienza che studia il sogno (oniro = sogno) e come svegliarsi all’interno di questo stato di coscienza.

Cosa non è un sogno lucido

Per definire meglio che cos’è un sogno lucido, è utile dire cosa non è.

Non è un ricordo chiaro di un sogno fatto

Quando ti svegli e ti **ricordi perfettamente del sogno** che hai appena concluso, sei sveglio.

Hai **un ricordo chiaro** di ciò che hai sognato, ma ti trovi nettamente nello stato di veglia.

Il sogno è passato. Seppur chiaro, è un ricordo.

Non è un sogno vivido

Puoi fare un sogno molto **vivido**, anche intenso da questo punto di vista, ed essere comunque addormentato mentre lo stai facendo.

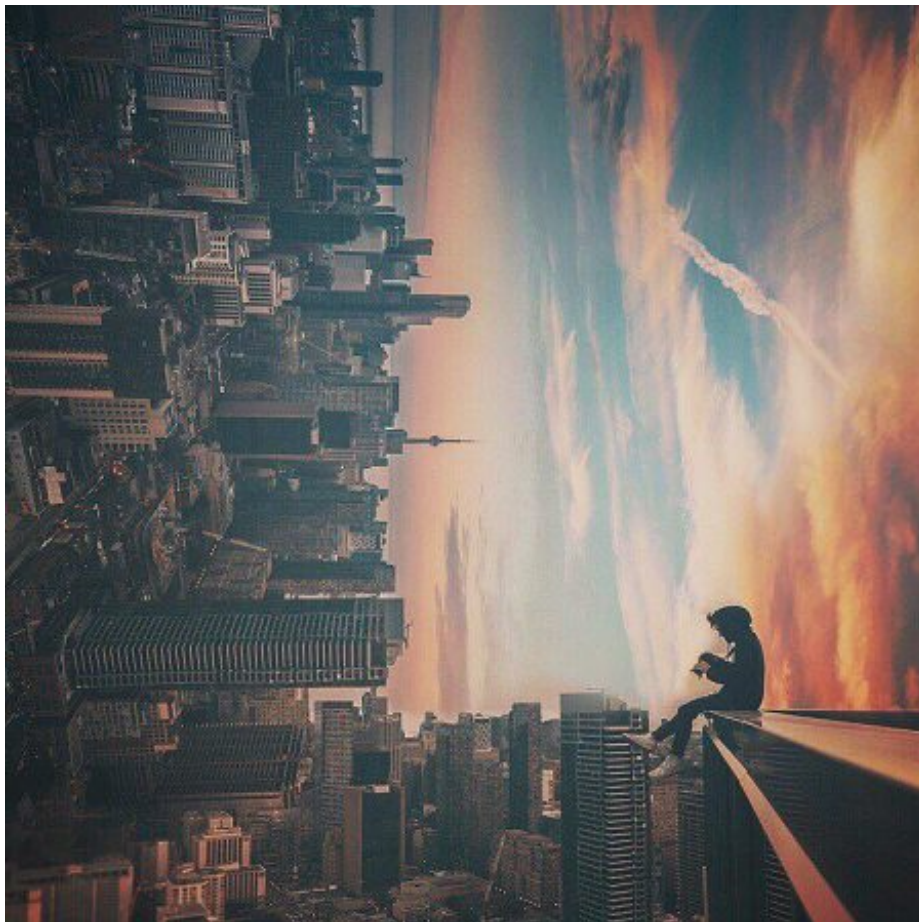
Vivido non vuol dire lucido, sebbene la maggior parte dei sogni lucidi sia anche molto vivida.

Per approfondire » Le quattro qualità dell'esperienza

Non è essere mezzi svegli e mezzi addormentati

Negli stati di coscienza **intermedi** tra il il sonno e la veglia (e viceversa) sei in una condizione particolare, ibrida da un certo punto di vista.

Questi due stati si chiamano ipnagogico (tra la veglia e il sonno) e **ipnopompico** (tra il sonno e la veglia). Sono condizioni di **confine**, molto diversi rispetto al sogno lucido, che accade completamente dentro lo stato di sogno.



Che cos'è un sogno lucido

Un sogno lucido è un sogno in cui **tu sei consapevole** del fatto che quello che stai vivendo è un sogno.

Nella condizione ordinaria di coscienza quando una persona si addormenta perde la continuità della consapevolezza. Durante la notte accadono svariate cose (vedi [Introduzione della rubrica](#) sugli Stati di coscienza) e la persona al mattino si risveglia e riprende consapevolezza di sé.

Questo accade generalmente al risveglio: ritorna l'auto-coscienza.

A volte c'è un **ricordo** di quello che è accaduto durante la notte di sonno, a volte il ricordo svanisce e resta un black-out, un'interruzione nella vita della persona.

Allenando la capacità di mantenere la continuità della consapevolezza nelle transizioni di fase tra uno stato e l'altro, si riesce ad avere

| il "risveglio dell'auto-coscienza" all'interno del sogno stesso.

Così come al mattino ti svegli e prendi contatto con il tuo corpo, con la tua stanza da letto e l'ambiente circostante, in un sogno lucido **ti "svegli" e prendi contatto con il mondo onirico**, con tutte le sue bizzarrie.

Sei **consapevole di te** all'interno del sogno, e sai che quello che stai vivendo è un sogno.

Nel sogno ordinario il sognatore si percepisce contenuto nel sogno. Nel sogno lucido il sognatore è consapevole di essere un contenitore, e di contenere i contenuti del sogno.

Possiamo chiamare i sogni lucidi **"sogni consapevoli"**. Io preferisco questo termine, ma mi adeguo al trend comune che associa la consapevolezza alla lucidità.

Lucidità è il contrario dell'opacità.

| Mentre un sogno ordinario è opaco, nebuloso, un sogno consapevole è lucido.

Essendo un'abilità dell'essere umano, mantenersi consapevoli all'interno del sogno non ha la caratteristica tutto-niente.

Si tratta di un **continuum** del grado di consapevolezza che si può avere nel sogno lucido.

Vediamo dunque lo spettro della lucidità.



Lo spettro della lucidità

Così come la capacità di essere consapevoli ha delle gradazioni di intensità, così anche la capacità di avere sogni lucidi può essere padroneggiata in **gradi diversi di maestria**.

Possiamo definire quattro stadi di lucidità.

1- Prelucidità

Sei in una condizione di prelucidità quando, all'interno del sogno, **inizi ad accorgerti delle anomalie** del mondo onirico, mettendo in discussione quello che stai vivendo.

Come vedremo questa abilità indagatrice è un prerequisito per risvegliarsi all'interno del sogno.

2- Semilucidità

In questo stadio mentre stai sognando hai dei momenti in cui diventi consapevole di te e del sogno, ma sono **intermittenti**.

La consapevolezza si risveglia per un po', ma poi viene nuovamente distratta e rapita dal sogno.

3- Piena lucidità

È lo stato di piena consapevolezza nel sogno: sei in grado di **pensare lucidamente** e di **interagire intenzionalmente** con lo scenario onirico e con i suoi personaggi.

Sei consapevole di sognare e puoi **orientare il sogno a tuo piacimento**, cambiando scene o oggetti.

4- Superlucidità

Il termine è stato coniato da Robert Waggoner ed Ed Kellogg (due ricercatori onironauti) e descrive la condizione in cui l'individuo interagisce consapevolmente e intenzionalmente con il sogno, come nello stadio precedente, ma in aggiunta a questo è **al contempo consapevole che la realtà del sogno è una pura costruzione mentale.**

Nello stadio di piena lucidità si interagisce con la realtà del sogno come se fosse la realtà fisica dello stato di veglia.

Nella superlucidità in questa interazione sei anche consapevole che tutto quello che stai vivendo è **un sogno creato dalla mente.**

Ti faccio un esempio per chiarire la differenza tra la piena lucidità e la super-lucidità.

Nel sogno ti trovi davanti a una porta. Nella condizione di superlucidità, sai che sei in un sogno, che la porta è una rappresentazione mentale, e la apri per vedere cosa c'è dall'altra parte. La apri come se fosse una vera porta, sebbene tu sei consapevole di essere all'interno del sogno.

Nella superlucidità di fronte a quella porta sei consapevole di come la mente crea la porta che stai vedendo. Sei consapevole dei processi che portano la porta ad essere lì davanti a te, e quindi puoi interagire con questi e cambiare lo scenario.

Puoi, volendo, passare attraverso la porta senza aprirla, ad esempio. Oppure puoi farla sparire.

Insomma, puoi interagire con il mondo onirico in modo **plastico, modellandolo con l'intenzione**, perché padroneggi i processi che lo sorreggono.

Progressione lineare o no?

Questi quattro stadi si manifestano come una **progressione dell'abilità della persona** di essere consapevole durante il sogno.

Ciò non toglie che, in modo imprevedibile, una persona possa saltare temporaneamente dalla condizione di prelucidità a quella di superlucidità, magari per un solo sogno.

Questi "salti" sono **occasionalmente e imprevedibili**, come è stato per me nel mio primo sogno lucido che ho descritto nell'introduzione.

┆ L'abilità si acquisisce e si consolida in modo lineare seguendo la progressione tra gli stadi.

Uno si consolida sull'altro, non si saltano gli stadi.

Il primo stadio è quello in cui ti rendi conto che durante il sogno ci sono delle anomalie rispetto allo stadio di veglia.

La capacità di mettere in discussione ciò che stai vivendo durante il sogno è un'abilità che sviluppi durante la veglia.

Più lo fai da sveglio, più diventa automatico farlo mentre sogni.

Vediamo dunque in cosa consistono i test di realtà.



Test di realtà

Nello stato di veglia sei in contatto con la **realtà fisica**, che sottostà (perlomeno a livello macroscopico) alle **leggi di causa effetto e ha una continuità temporale**.

Se ad esempio guardi un tavolo, poi togli lo sguardo, e di nuovo lo riporti lo sguardo dove era inizialmente, il tavolo è ancora lì, non è sparito e non è cambiato.

Nel sogno questo non è scontato.

Nel sogno ci sono delle **anomalie** rispetto a questi **comportamenti lineari e continui**. Essendo una pura costruzione mentale, il mondo onirico non ha leggi fisiche che lo vincolano, e anche può essere discontinuo.

Ecco allora che abituarsi, da svegli, a portare l'attenzione a certi elementi, "installa" l'atteggiamento mentale e l'abitudine di fare queste verifiche anche nel sogno, riconoscendone le anomalie.

Accorgersi di un'anomalia mentre stai sognando è un potenziale innesco di risveglio all'interno del sogno.

Queste "verifiche" si chiamano "**test di realtà**".

Sono dei test per svelare se quello che stai vivendo è all'interno di un sogno o se sei sveglio e stai interagendo con il mondo fisico.

L'abitudine di fare "test di realtà" va praticata **durante il giorno**, mentre sei sveglio.

Quando l'abitudine è radicata, la praticherai automaticamente anche durante il sonno, aumentando di molto le probabilità di risvegliarti dentro il sogno.

Fondamentalmente si tratta di mettere in discussione quello che stai vivendo, ponendoti la domanda "*sto sognando ora?*"

La domanda deve essere seguita da un'**intenzione indagatrice**, da un'attenzione che prende contatto con quello che stai vivendo con **un atteggiamento di reale dubbio**.

All'inizio sembra una cosa sciocca da fare. La risposta è scontata: *"è ovvio che sono sveglio"*... questa è la prima risposta che viene automatica.

Serve però abituarsi a porsi la domanda più volte durante il giorno, per installare l'abitudine e l'atteggiamento indagatore. Ti troverai durante il sogno ad accorgerti che la risposta non è più così scontata, innescando la lucidità.

Un trucco che ho trovato molto funzionale è quello di **associare il test di realtà ad un evento specifico** che ripeti più volte durante il giorno, come ad esempio il passare attraverso una porta.

Se prendi l'abitudine di chiederti, ogni volta che passi una porta, "sto forse sognando?", e di verificare il risultato, questa abitudine viene facilmente trasferita nel sogno.



Le anomalie del sogno

Ci sono alcuni elementi in particolare che si dimostrano utili per rilevare le anomalie nei test di realtà.

Vediamone alcuni.

Strumenti meccanici

Nel sogno tutto quello che è meccanico **non segue i principi lineari della meccanica**. A volte vanno a volte no. A volte hanno comportamenti bizzarri e buffi.

(Per questo motivo i dispositivi per indurre i sogni lucidi come il NovaDreamer o il REMDreamer hanno un pulsante che emette un segnale, serve proprio a fare un Test di Realtà).

Interruttori della luce

Per lo stesso motivo nel sogno gli interruttori della luce sono **inaffidabili**. Spesso non funzionano. Li premi e non accade niente.

Lettura

Anche la lettura è **inaffidabile**. Leggi una frase e tornando indietro a leggerla ti accorgi che è **cambiata**.

Mano ferma

Se nel sogno osservi la tua mano, ti accorgerai che **farai fatica a mantenerla ferma**. Inizierà a tremare o ad assumere forme strane (con delle dita in più o in meno, oppure si ingrandisce...).

Saltare

La **gravità** nel sogno assume caratteristiche bizzarre. Saltando in un sogno lucido ci si trova facilmente a **fluttuare**, invece di ricadere come accadrebbe normalmente.

Ce ne sono molti altri, ma questi sono i più semplici e immediati da praticare per testare la realtà che stai percependo e per svelare le anomalie.



Perché funzionano i test di realtà?

Il test di realtà innesca tre modifiche importanti al tuo stile di vita.

Ti abitua a **mettere in discussione la realtà di quello che stai vivendo**, installando un **atteggiamento indagatore e attento**.

E proprio l'attenzione è l'elemento che fa la differenza nell'avere il sogno lucido.

Ricorda che il sogno lucido è un sogno consapevole.

┆ Più sei consapevole durante la veglia, più probabilità hai di risvegliarti all'interno del sogno.

Fare i test di realtà vuol dire mantenere l'**attenzione vigile** e rivolta all'indagine.

Il terzo modo in cui agiscono positivamente i test di realtà è che aumentano la capacità della **memoria prospettica**.

┆ La memoria prospettica è quel processo mentale per il quale ricordiamo l'intenzione di fare qualcosa in futuro.

Come quando dici a te stesso "quando passo davanti al bancomat devo ricordarmi di prelevare" e tieni a mente quest'intenzione. Crei un'associazione mentale tra due eventi e la mantieni in quell'area della memoria che, quando si verifica l'evento specifico, viene attivata.

Quando passi davanti al bancomat, se la tua memoria prospettica è allenata, ti ricordi di prelevare.

Allo stesso modo, se ogni volta che passi una porta ti abitui a fare un test di realtà, questo verrà fatto anche quando nel sogno passerai attraverso una porta, aumentando la probabilità di riconoscimento del sogno.



Perché è importante imparare a sognare lucidamente

L'idea di esplorare il mondo dei sogni lucidi a qualcuno **può sembrare solo una stravaganza ludica**. Un giochino divertente e poco più.

Certamente è un'attività piacevole e divertente, ma non ha solo una finalità ricreativa.

Per avere più consapevolezza

L'abitudine di fare test di realtà è legata alla **verifica dello stato interno momento per momento**. Questa abilità è strettamente connessa alla consapevolezza di sé.

Quindi, una risposta al "perché dovrei impegnarmi a sognare lucidamente?" è:

perché ti aiuta ad essere più consapevole, anche quando sei sveglio.

Le due cose sono strettamente connesse:

il sogno lucido inizia a stabilizzarsi quando la persona acquisisce un alto grado di consapevolezza durante la veglia.

Per sciogliere gli schemi mentali

Un altro motivo per impegnarsi a sognare lucidamente è che **i sogni ordinari tendono a consolidare i propri pregiudizi**. L'elaborazione normale del sogno tende cioè a convalidare la propria visione del mondo, di sé stessi e dell'altro essere umano.

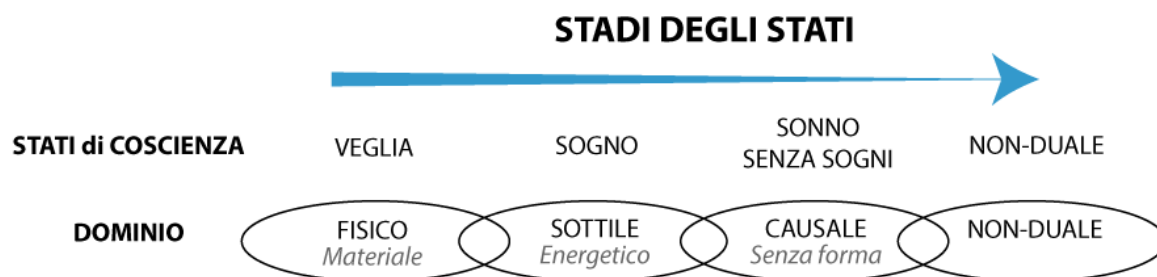
Nel sogno lucido hai modo di indagare i tuoi schemi mentali e sciogliere così le tue credenze limitanti e invalidanti.

Imparando a dirigere intenzionalmente gli eventi nel sogno hai modo di modificare questi schemi, e di imparare così a riconoscerli e **modificarli anche durante la veglia**.

Perché è un gradino evolutivo

Infine, il sogno consapevole è una **tappa evolutiva significativa** nella progressione tra gli stadi degli stati.

Riuscire a mantenere la consapevolezza in questo stato è una conquista importante, significa che si è spostato il **baricentro della vigilanza consapevole** fuori dallo stato di veglia in quello di sogno.



La progressione degli *Stadi degli stati* di coscienza

Non è un punto di arrivo, è ancora uno step intermedio nella progressione, e lo vedremo in seguito.

La materia dei sogni

Imparare a sognare lucidamente apre uno spiraglio alla possibilità di comprendere più profondamente la realtà che vivi.

| Il sogno lucido tira fuori il filosofo che c'è in ognuno di noi.

Diviene evidente che quello di cui è fatto il mondo onirico ha degli **elementi in comune** a quello che “costruisce” la tua esperienza del mondo da svegli.

Citando il pioniere negli studi sul sogno lucido, Stephen La Berge, possiamo dire che **il sogno è un tipo di percezione non limitato dai dati sensoriali.**

Ovvero, quello che percepisci nel sogno è costituito da **formazioni mentali, schemi e associazioni.**

Da sveglia il processo di percezione della realtà che vivi soggettivamente ha questa componente, solo che la percezione è vincolata dai dati sensoriali.

C'è un vincolo in più, mai il processo è il medesimo.

I due stati sono equivalenti: dal punto di vista soggettivo tutto quello che percepisci – da sveglia o in sogno – è una **costruzione del tuo sistema nervoso.** Cambiano solo le modalità e i dati che vengono elaborati.

Durante lo stato di veglia, quello che vivi soggettivamente è una **miscela** tra l'elaborazione dei **dati sensoriali** in ingresso e i tuoi **schemi mentali** associati agli stimoli, e delle tue **aspettative o ricordi.**

Per schemi mentali si intendono assunzioni ben radicate su un evento, un oggetto o una situazione.

Facciamo un esempio: se da sveglia stai osservando una mela, hai dei dati visivi in ingresso nel tuo canale visivo, anche olfattivo se la annusi, tattile se la tocchi, e via dicendo.

A questi dati si sommano, in modo inconsapevole e automatico, i tuoi schemi mentali, le aspettative, i giudizi nei confronti delle mele. Per cui non solo osservi la mela, ma anche hai una elaborazione delle associazioni mentali e dei ricordi.

Le due elaborazioni accadono **in contemporanea.**

Chi studia questi processi chiama le due vie di elaborazione **bottom-up** (quella dei dati sensoriali) e **top-down** (quella degli schemi mentali, delle associazioni e dei ricordi).

Quello che vivi soggettivamente generalmente è una **miscela di entrambi i canali.**

Quello che accade è che in questa elaborazione soggettiva il canale delle elaborazioni mentali di solito non viene riconosciuto, viene scambiato per qualcosa di reale, viene **reificato** (termine tecnico che significa “preso per vero”).

Soggettivamente è reale, perché lo stai vivendo, lo stai percependo.

Ma è uno schema o un ricordo o un'associazione che può essere cambiata, perché è **costruita in modo soggettivo** dalla tua mente.

Mi spiego con un altro esempio, semplificando al massimo gli elementi in gioco (in realtà le cose sono più complesse di così, ma mi interessa che tu comprenda il principio alla base).

Supponiamo che una donna abbia subito una violenza da un uomo con la barba rossa. Facilmente in lei resterà uno schema mentale che associa i capelli e la barba rossa di un uomo ad una condizione di pericolo.

Le volte successive che incontrerà un uomo con la barba rossa sarà portata a starsene alla larga, senza nemmeno sapere il perché. Addirittura potrebbe avere completamente dimenticato il ricordo della violenza, ma questo schema memorizzato agirà sulla sua percezione soggettiva sommando la barba rossa che sta vedendo in un uomo alla sua associazione e allo schema mentale.

Per approfondire » I 6 tipi di incoscio

L'uomo che ha davanti magari è la persona più mansueta di questo mondo, ma lei lo percepisce come minaccioso, senza nemmeno sapere perché.

E questa percezione, per lei che la vive, è assolutamente reale, tanto quanto la barba rossa che sta vedendo.

Penso che sia chiaro come è importante svelare questo meccanismo e divenirne consapevoli.

E il sogno lucido è un metodo incredibilmente efficace per smascherare questi schemi.

Perché?

Perché nel sogno lucido quello che vivi non è vincolato dai dati sensoriali, e tutto quello che percepisci è guidato proprio da questi schemi.

| Sono gli schemi che guidano il sogno.

Divenirne consapevoli dentro il sogno permette di:

- svelarli
- interrompere il loro automatismo
- esserne poi consapevoli mentre agiscono durante la veglia.

Con il sogno lucido metti in atto un vero e proprio **lavoro di de-costruzione** dei processi descritti sopra.

Questo ti permette, durante la veglia, di **essere consapevole delle due vie di elaborazione**, quella dei dati sensoriali, e quella delle tue elaborazioni mentali (associazioni, schemi, ricordi...).

Distinguerle consapevolmente ti consente di **essere in contatto con il qui ed ora** in quello che stai vivendo, di **rompere i condizionamenti mentali in tempo reale**, proprio mentre agiscono e quindi di essere libero di scegliere in base alla situazione reale.

Detto in modo semplice: ti permette di **liberarti consapevolmente dai tuoi condizionamenti**.

La continuità della consapevolezza

La lucidità del sogno permette di svelare l'illusione della realtà, cioè di separare i due canali di elaborazione delle informazioni.

Riconoscendo di essere presente durante il sogno sei più presente ai tuoi condizionamenti durante la veglia, e questo permette di essere libero di scegliere.

Tutto questo non è fine a sé stesso. È uno step intermedio. Ha uno scopo ancora più ampio.

La pratica del sogno lucido ha lo scopo di **estendere la continuità della consapevolezza** di sé nell'arco delle 24 ore.

Invece di avere ogni notte un black-out di consapevolezza, cadendo nel sonno e perdendo conoscenza, è possibile estendere questa nostra capacità nell'arco delle 24 ore.

Per questo ho scritto che è una tappa intermedia. Ancora, oltre lo stato di sogno, c'è uno stadio da attraversare, che è quello del sonno senza sogni.

Per approfondire » Gli stadi della meditazione

-



Punto di partenza: consapevolezza durante lo stato di veglia

-



Il sogno lucido sposta il baricentro della consapevolezza nello stato di sogno

-



Il passo seguente è quello di essere consapevoli durante anche durante il sonno senza sogni

-



Il processo culmina con l'unificazione di tutti gli stati

Tutto questo ha lo scopo di giungere a stabilizzare lo stato non duale, ovvero la condizione di unità della consapevolezza.



Le prove scientifiche del sogno lucido

Fino a pochi anni fa la comunità scientifica era molto scettica rispetto ai sogni lucidi. Sembravano incompatibili rispetto al modello psicologico ordinario degli stati di coscienza, in cui **o sei sveglio o sei addormentato** (con le due opzioni dell'addormentamento: o stai sognando o sei nel sonno senza sogni).

Quello che non rientrava nel modello era visto con scetticismo. Poi un ricercatore è riuscito in modo brillante e inconfutabile a **creare un ponte bidirezionale tra i due mondi** (quello onirico di chi sta sognando lucidamente e quello di un osservatore esterno) dimostrando in questo modo che i sogni consapevoli sono una realtà, non una mal-interpretazione di qualche stato particolare.

Questo ricercatore si chiama **Stephen LaBerge**.

LaBerge, in una condizione sperimentale, ha registrato dei segnali inequivocabili di un'attività cosciente all'interno del sogno.

Come ha fatto? Utilizzando l'organo che nel sogno non è vincolato dalla paralisi del sonno, ovvero gli occhi.

Il sogno accade prevalentemente durante il **sonno REM**, che sta proprio ad indicare la condizione di movimenti oculari rapidi (Rapid Eye Movement)

Durante il sonno REM, gli occhi sono liberi di muoversi, e lo fanno seguendo dei movimenti rapidi e apparentemente caotici.

In realtà **gli occhi seguono quello che la persona sta vedendo durante il sogno**. Se stai sognando di guardare una partita di tennis, gli occhi si muoveranno da destra a sinistra e viceversa in modo alternato, seguendo la pallina che stai osservando nella tua mente.

Conoscendo bene questo principio, LaBerge ha chiesto a dei soggetti di entrare in un sogno lucido e di **mandare**, tramite dei movimenti oculari concordati, **un segnale al ricercatore del sonno** che stava monitorando il soggetto con un elettroencefalogramma e un oculogramma (un apparecchio che registra i movimenti oculari).

I soggetti sono riusciti nel loro intento.

Appena sono entrati nella condizione di sogno lucido, hanno mandato il segnale: due movimenti oculari da destra a sinistra. E poi si sono goduti il loro sogno fino al risveglio.

Ecco che il sogno lucido era stato dimostrato, in modo talmente **inequivocabile** che la comunità scientifica da allora l'ha accettato come reale e ha promosso una serie di studi per comprenderlo meglio.

Era l'anno **1981**, e da allora tante cose sono state apprese sul questo affascinante stato di coscienza.

Vediamo cosa hanno scoperto.



Le caratteristiche fisiologiche del sogno lucido

Mentre alcuni tipi di sogno accadono anche fuori dalla **fase REM**, pare che il sogno lucido accada esclusivamente in questa fase.

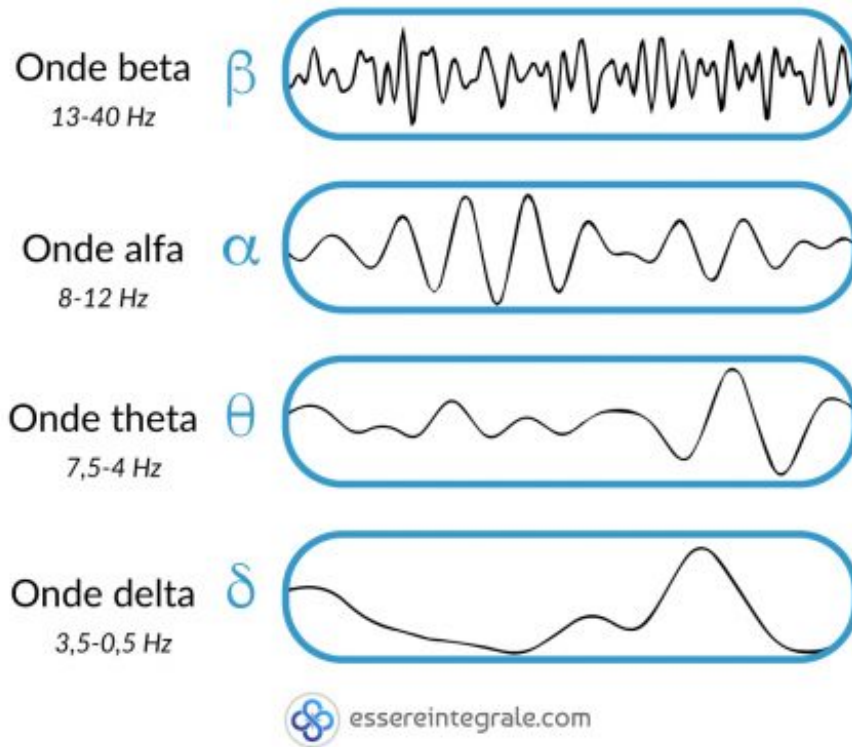
Durante i sogni lucidi le persone tendono ad avere **movimenti oculari più intensi** rispetto ai sogni ordinari, e anche la **respirazione si fa più profonda**. Spesso si verifica anche un piccolo cambiamento del **battito cardiaco**.

La maggior parte dei sogni lucidi si verifica **verso le ore mattutine**, e questa informazione ci sarà utile come elemento di studio per comprendere come facilitare l'apprendimento dell'abilità di sognare lucidamente.

I sogni lucidi hanno una durata variabile, dai **2 ai 50 minuti**.

La cosa curiosa, rispetto alla percezione temporale, è che c'è una coincidenza tra la percezione che la persona ha del tempo all'interno del sogno e l'effettivo trascorrere del tempo fuori dal sogno.

L'attività cerebrale è un misto di **onde teta, alfa e beta**. Anche in alcuni studi è stata rilevata una componente di onde **gamma**, generalmente associate ad alti livelli di meditazione.



Le frequenze e le onde EEG dei principali stati di coscienza

Per approfondire » Stati di coscienza

Durante i sogni lucidi è stata rilevato un forte rilascio del neurotrasmettitore **norepinefrina**, che normalmente è assente nel sonno REM. Questo neurotrasmettitore è generalmente **associato all'attenzione focalizzata**.

C'è anche una forte attivazione dell'**amigdala**, una ghiandola cerebrale che è implicata nell'integrazione emozionale e nella memoria emozionale.

La cosa interessante dello studio del sogno lucido dal punto di vista neuroscientifico è che, essendo la lucidità un'attivazione della funzione dell'**autocoscienza**, è possibile studiare quali processi neuronali sono implicati nell'autocoscienza.

Nel sogno lucido la **consapevolezza**, la capacità di ragionamento, la memoria sono equiparabili alla condizione di veglia.

Ecco che studiando e comparando il sogno ordinario rispetto al sogno lucido è stato dimostrato che in quest'ultimo c'è una **attivazione maggiore della corteccia prefrontale** (dorsolaterale destra per essere precisi).

Quest'area anatomica già grazie ad altri studi è stata associata alle funzioni cognitive superiori, e le ricerche sul sogno lucido hanno convalidato queste scoperte.

Queste sono le caratteristiche fisiologiche del sogno consapevole che possiamo definire con certezza. Il campo di studio è ancora molto attivo, quindi ci possiamo aspettare altre integrazioni in futuro.

La cosa che appare chiara, oltre a tutto questo, è che fare un sogno lucido per il cervello è come agire nella vita ordinaria, nella condizione di veglia. L'unica differenza è che **i segnali elaborati vengono bloccati a livello spinale**.

Tutto quello che vivi, lo vivi nella tua mente. Eppure **è reale tanto quanto quello che vivi da sveglio**, tranne chiaramente che non sei vincolato dalle leggi fisiche.

Abbiamo visto il sogno lucido dall'esterno. Ora diamo un'occhiata al suo interno, ovvero a cosa accade quando sei dentro un sogno lucido.



Come funziona un sogno lucido

Il mondo dei sogni lucidi ha delle caratteristiche peculiari.

Innanzitutto **non esistono vincoli**. La **fantasia** può creare infinite trame e infiniti scenari.

Eppure, all'interno di quest'**infinità di possibilità**, ci sono dei tratti comuni, degli elementi che accomunano un sogno all'altro e che possiamo definire "**leggi del sogno lucido**".

Eccone alcune.

La legge del malfunzionamento meccanico

Questa l'abbiamo già vista nel test di realtà. **I dispositivi meccanici non funzionano correttamente** all'interno del sogno.

La legge della confusione testuale

Anche questa rientra nei test di realtà. Quando appaiono delle **scritte** all'interno di un sogno, di solito sono **confuse** e illeggibili, oppure **si modificano in tempo reale** mentre le stai leggendo.

La legge dell'inerzia narrativa

Il sogno **è un flusso continuo**, ininterrotto.

Se durante il sogno lucido ti fermi, facilmente questo porta al risveglio. Per questo motivo un modo per stabilizzare la consapevolezza all'interno del sogno lucido, è quello di continuare a muoversi all'interno del sogno.

La legge del ritardo delle relazioni causa-effetto

Quando accade qualcosa all'interno di un sogno, si manifesta **un leggero ritardo tra la causa e l'effetto generato**. È un ritardo leggero, per cui non tutti lo notano, eppure esiste.

Non esistono eventi simultanei nel sogno, semplicemente perché non accadono nel mondo fisico, ma in una simulazione mentale del mondo fisico.

Da notare che **questo ritardo di elaborazione esiste anche durante lo stato di veglia**, ed è stato misurato in 1/5 di secondo, equivalente al tempo che impieghiamo a elaborare e divenire coscienti di uno stimolo. (E se misuriamo il tempo in cui attribuiamo il significato allo stimolo, dobbiamo aggiungere un ulteriore mezzo secondo!)

La legge delle aspettative che si autoavverano

Qualsiasi sia la tua **intenzione** nel sogno, questa si **manifesta**. Quello che ti aspetti che accada, accade veramente, diventa la tua realtà del sogno.

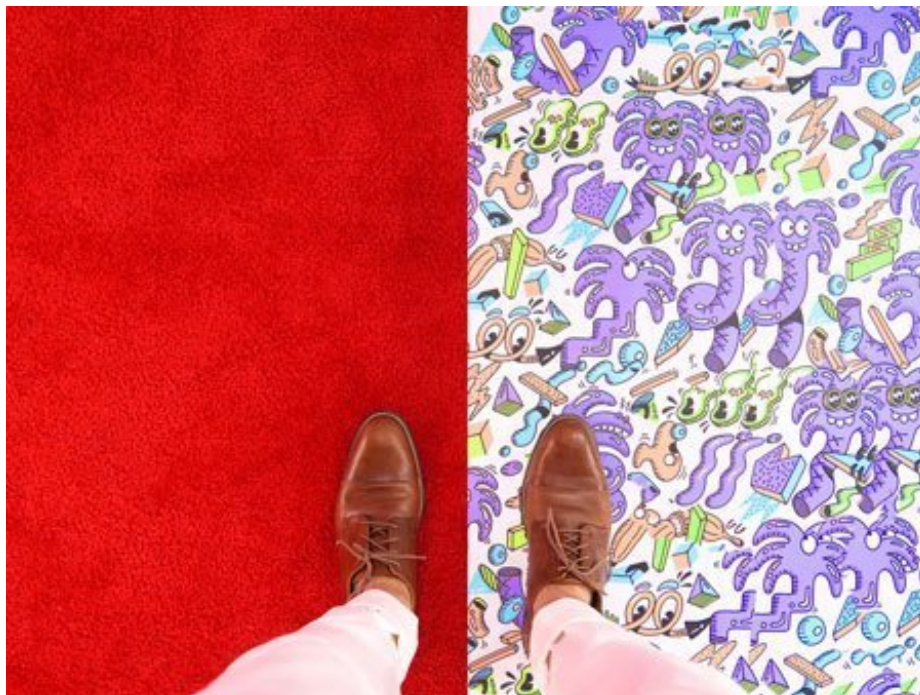
Sono gli **schemi mentali che sono liberi di agire** senza i vincoli degli stimoli fisici.

La legge dell'esperienza estrema

Ogni cosa su cui porti l'attenzione, viene esagerata, **ingigantita**.

Se hai paura e ci porti l'attenzione, si ingrandisce. Se stai percorrendo una salita e ci porti l'attenzione, diventa una salita ripidissima.

Quando tieni l'attenzione su qualcosa, questo diviene più attivo. Durante la veglia hai i vincoli sensoriali che limitano questo aspetto, mentre durante il sogno l'attenzione entra in una sorta di **processo circolare** che attiva sempre più associazioni rispetto all'elemento sotto il focus dell'attenzione, ingrandendolo a dismisura.



A cosa servono i sogni lucidi

Se sei arrivato a leggere fino a questo punto l'articolo, certamente ho **stimolato la tua curiosità** su questo tema. Ora approfondiamo l'argomento dei sogni lucidi indagando la loro utilità.

A cosa serve sognare lucidamente? Possiamo raggruppare le funzioni del sogno lucido in 4 categorie.

Divertimento

Questa è la prima funzione che viene in mente, e anche la prima attività in cui ti coinvolgerai quando imparerai a sognare lucidamente.

Sognare lucidamente è **estremamente divertente**, soprattutto all'inizio.

Non ci sono vincoli, per cui puoi spaziare nella più **totale potenzialità** e liberare le tue **fantasie di grandiosità infantili**. Dopo un po' questo entusiasmo si placa (dopo un bel po', a dire il vero).

Le **fantasie sessuali** qui diventano un campo di studio e di applicazione divertente. Una ricerca sul contenuto di 3500 sogni ha rilevato che ben l'8% ha sfondo sessuale, quindi il tema è caldo, sia per gli uomini che per le donne.

Una particolarità curiosa su questo tema: nei sogni erotici delle donne è stata osservata una percentuale notevole di fantasie associate alle celebrità, mentre per gli uomini pare che la fantasia più ricorrente sia quella di avere rapporti sessuali con partner multipli.

Ecco che il sogno lucido offre il contesto sicuro in cui poter consumare queste fantasie.

Chiaramente c'è da fare attenzione all'aspetto della **dipendenza**. È vero che si tratta di fantasie e di sogni, quindi lo scopo è quello di liberare e integrare queste fantasie, ma anche è stato visto che questo può, in alcuni casi, creare **dipendenza psicologica**.

In sostanza qualcuno agisce come se il mondo onirico fosse la realtà della vita, sovrapponendo le due realtà. Ed essendo privo di limitazioni, anche è facile innamorarsi di questo **mondo virtuale** in cui tutto è possibile e tutto è a portata di mano con estrema facilità.

Per approfondire » Bypass spirituale

Esercitazioni

Alcuni studi hanno dimostrato che il sogno lucido può essere impiegato in modo funzionale come **simulatore virtuale in cui apprendere determinate abilità, soprattutto motorie**.

Tramite il fenomeno della **neuroplasticità** è possibile, anche durante il sogno, cablare le proprie connessioni neuronali in modo di incrementare le proprie capacità.

Creatività

Il mondo della **fantasia**, privo di vincoli, è un serbatoio incredibile di **risorse creative e di risoluzioni di problemi**.

La **capacità intuitiva**, libera dal vincolo della mente razionale, può nel sogno lucido accedere facilmente a creazioni brillanti.

Sono numerose le storie di **artisti famosi** che hanno preso spunto da un sogno per le loro opere principali. Si pensi ad esempio classico dello scrittore Stephenson che ha avuto l'intuizione della trama del suo libro più famoso, quello del Dr. Jekyll e Mr. Hyde, durante un sogno.

Integrazione

"I sogni sono la via regia che porta alla conoscenza dell'inconscio nella vita psichica" Lo diceva Freud a ragion veduta.

Se a questo principio aggiungi la capacità di **avere un sogno ed esserne completamente consapevole, e anche di interagire intenzionalmente con esso in tempo reale**, la via regia diviene un'autostrada regia che ti può portare in contatto con le tue parti inconse.

Nel sogno lucido puoi **affrontare e incontrare la tua ombra**, in modo diretto, consapevole, e integrarla. Infatti è proprio quello che dicono le ricerche: chi impara a sognare lucidamente ha una netta **diminuzione degli incubi** notturni.

Conoscendo questo effetto il sogno lucido è usato come terapia per chi soffre di incubi ricorrenti.

Integrare l'ombra significa **integrare parti di sé**, per questo il processo prosegue in una direzione di **individuazione** sempre maggiore e di **unificazione del proprio sé dissociato**.

Per approfondire » [Esperienza Diretta di sé](#)



Le tecniche di induzione dei sogni lucidi

Esistono davvero numerose tecniche di induzione del sogno lucido. Le vedremo in articoli separati e probabilmente anche in un corso specifico.

Se sei interessato/a a questo argomento, segnalamelo nei commenti dell'articolo, potrebbe diventare l'argomento di una nuova rubrica.

Come premessa a questo paragrafo, c'è una notizia molto positiva: è stato visto che anche **il solo venire a conoscenza che è possibile avere un sogno lucido** incrementa notevolmente la **possibilità di averne uno** in modo completamente **spontaneo**.

È come se si attivasse, in chi approfondisce l'argomento, una **predisposizione mentale** che permette l'avvio della lucidità.

Oppure, è semplicemente l'effetto di **un'intenzione che si attiva** portando l'attenzione su qualcosa. Quale che sia la causa di questo effetto, è possibile che proprio stanotte, per effetto di aver letto questo lungo articolo, tu riesca ad avere spontaneamente un sogno lucido senza dovere apprendere alcuna tecnica.

Questa conoscenza ci rivela la prima tecnica in assoluto che devi apprendere: **il potere delle aspettative** (o delle convinzioni, o delle intenzioni).

Per avere un sogno lucido devi concepire che sia reale per te svegliarti all'interno del sogno, e mentre ti addormenti mantenere attiva quest'intenzione consapevole.

Invece di addormentarti crollando nell'incoscienza, **addormentati consapevolmente** tenendo a mente la tua **intenzione**.

Questa è una e vera e propria tecnica di induzione: viene attuata passando in modo consapevole attraverso lo stato ipnagogico.

La tecnica è particolarmente **efficace nelle ultime ore della notte**.

Dopo 4 ore e mezza dall'addormentamento, hai consumato la parte di sonno in cui è preponderante il sonno profondo, e la durata della fase di sogno aumenta notevolmente.

Per questo, se ti svegli durante la notte, un buon modo per avere un sogno lucido è quello di annotare sul tuo diario dei sogni il sogno che hai appena fatto, e rimetterti poi a dormire restando consapevole e tenendo a mente i particolari del sogno che hai appena fatto.

Ricordati di attivare l'intenzione di essere lucido all'interno del sogno. In questo modo hai buone probabilità di scivolare direttamente dentro il sogno lucido.

Altre tecniche hanno lo scopo di farti **risvegliare direttamente dentro il sogno lucido**.

In questo caso serve **allenare di giorno la capacità di riconoscere lo stato in cui ti trovi**, l'abbiamo visto prima con i test di realtà e con le anomalie del sogno.



Come avere sogni lucidi

Aprò questo paragrafo con una citazione:

Il sogno lucido è una manifestazione naturale e spontanea della mente umana, non è una forzatura eteroindotta.

Non bisogna imparare a fare sogni lucidi: basta ricordare come si fa. [Charlie Morley]

I bambini hanno un'abilità innata di sognare lucidamente. Da adulti in qualche modo perdiamo questa abilità, che va quindi riconquistata.

Vediamo alcuni spunti utili per facilitare il sogno lucido.

Ricordare i sogni

Nell'articolo precedente, quello sul sogno, abbiamo visto sia l'importanza che **come riuscire a ricordare i sogni**.

Questa è la capacità che ti permette di essere consapevole durante il sogno.

Più hai coscienza *dei* sogni, più è facile avere coscienza *nei* sogni.

Quindi, se non l'hai ancora fatto, ti consiglio di **tenere un diario dei sogni** e soprattutto di imparare il potere dell'intenzione.

Per ricordare i sogni **devi volerli ricordare**.

Per essere lucido dentro un sogno, abbi l'intenzione di essere consapevole all'interno del sogno.

Riconoscere il territorio

Il mondo onirico ha **una forma particolare**, che devi allenarti a riconoscere.

Non si tratta solo delle anomalie che abbiamo già visto. Si tratta anche di **ambientazioni**, dei **temi ricorrenti**, degli **scenari surreali**.

Impara a familiarizzare con questi, in modo da riconoscerli quando si presentano all'interno del sogno.

Un esercizio utile è quello di analizzare il tuo diario dei sogni e vedere se ci sono dei temi ricorrenti. Esserne consapevole ti aiuta a riconoscerli dentro il sogno.

Test di realtà

Abituati a fare durante il giorno **numerosi test di realtà**. Installerai così l'abitudine, e soprattutto l'atteggiamento, di indagare. Questo facilita di molto la capacità di avere sogni lucidi.

Fasi del sonno

La fase finale della notte di sonno è naturalmente predisposta ad avere **sogni più lunghi**, rispetto alla prima parte del sonno in cui è predominante il sonno profondo. Svegliarsi lungo la notte, e poi rimettersi a dormire secondo la tecnica che abbiamo visto prima, può essere di aiuto.

La luna piena

Uno studio ha dimostrato che **la luna piena modifica il sonno** rendendo più difficoltoso il riposo, ma spostando l'equilibrio verso il sonno con sogni rispetto a quello senza sogni.

In particolare si è visto che le persone impiegano mediamente 5 minuti in più ad addormentarsi e dormono 20' in meno, con un calo del 30% del sonno profondo.

Quindi, **si dorme di meno** con la luna piena, ma questo **sonno è naturalmente predisposto verso il sogno**.

Puoi sfruttare questa facilitazione da parte della luna per avere sogni lucidi. L'effetto dura per **3-4 giorni attorno alla luna piena**.

Allenarsi nello stato ipnagogico

Lo stato di transizione tra la veglia e il sonno è uno stato che permette di **coltivare l'abilità del mantenere la consapevolezza vigile**, quindi di coltivare la lucidità nel sogno seguente.

Oltre a tutti i consigli dati nell'articolo specifico sull'[ipnagogico](#), ai fini della lucidità puoi aggiungere delle **affermazioni** e delle **intenzioni**.

Ovvero puoi attivare **l'intenzione di svegliarti nel sogno** e ripetere l'affermazione mentale *"quando sognerò, mi accorgerò che sto sognando"*. O qualcosa di simile che senti efficace per te.

Non sono le parole esatte ad essere importanti, ma il **potere evocativo**. Devi sentire che l'affermazione è vera per te ed evoca l'intenzione corretta. Trova le parole che in te risuonano meglio per avere questo effetto.

Integratori

Sebbene assumere integratori senza avere padronanza del sogno lucido sia inutile, è da notare che **alcune sostanze facilitano l'accesso** a questo stato di coscienza.

Per cui, se ad un allenamento specifico per la lucidità si **abbina** un'integrazione mirata, è possibile massimizzarne l'efficacia di ciò che si sta facendo.

Il principio è simile all'allenamento in palestra. Quello che fa la differenza è l'allenamento.

Puoi prendere tutti gli integratori di questo mondo, ma se non ti alleni non metti in moto la trasformazione fisica.

Ciò non toglie che se ad un ottimo programma di allenamento associ un'integrazione mirata, puoi trarne degli utili benefici.

Stessa cosa per il sogno lucido.

Consapevoli di questo punto importante, vediamo alcuni integratori utili al nostro scopo.

Vitamina B6

La B6 aiuta a trasformare il **triptofano** (un aminoacido) in **serotonina** (un neurotrasmettitore).

La serotonina è implicata nell'attivazione della corteccia durante la fase REM, per cui, un'integrazione di vitamina B6 può aiutare ad avere sogni più vividi.

Calcio

Il **calcio** aiuta a sintetizzare la **melatonina**, un ormone secreto dalla ghiandola pineale implicato nella regolazione del sonno.

Magnesio

Il **magnesio** aiuta il **rilassamento muscolare** e quindi facilita l'addormentamento. Anche lui come la vitamina B6 aiuta a produrre la **serotonina**.

Inoltre tende ad **ridurre l'adrenalina in circolo** (ormone dello stress). Tutte queste caratteristiche lo rendono una valida integrazione al nostro scopo.

Profumo di rosmarino

L'**essenza di rosmarino** aiuta a potenziare la memoria prospettica, quella facoltà mentale che ti permette di svegliarti all'interno del sogno.

Mettere l'essenza di rosmarino in un diffusore di aromi nella stanza in cui stai durante il giorno può facilitare il risveglio all'interno del sogno.

Artemisia

Da secoli **l'artemisia è usata come pianta che stimola il sogno**. Spandendone il fumo attorno al corpo e lasciando che un po' ne venga inalato prima di andare a dormire si può accrescere la vividezza e la memoria dei sogni.

Salvia

L'**aroma di salvia** è eccellente per rendere i sogni più **vividi**. Basta mettere alcune gocce di essenza di salvia su un fazzoletto e annusarlo prima di addormentarsi.

Galantamina

Questo non è un integratore ma un vero e proprio **farmaco**.

In uno studio recente è stato dimostrato che un uso mirato di questo farmaco, associato a tecniche di induzione, ha permesso a **quasi il 60% dei partecipanti di avere un sogno lucido nel giro di due notti di test**.

Questo campo di studi è appena stato scoperto, per cui il mio invito è quello di **avere cautela** nei confronti di questa sostanza.

È facile cadere in un entusiastico “lo provo e vedo cosa succede”, ma essendo un farmaco certamente lascia degli strascichi sul sistema nervoso.

La via farmacologica, può essere quella più facile e veloce, ma non è mai gratuita (un principio che può essere esteso a tante altre cose della vita).

Certamente imparare ad avere sogni lucidi può essere impegnativo e frustrante, ma con una certa dose di impegno quasi tutti possono riuscire.

Quando si conquista un’abilità in modo naturale, è una tua conquista, è un’abilità che possiedi.

Quando conquisti un’esperienza assumendo una sostanza, **è la sostanza che gestisce il tuo stato**, quindi tu non lo possiedi completamente.

Se concepisci il sogno lucido come **una tappa evolutiva nel tuo percorso di consapevolezza**, appare chiaro che la via chimica **è un inganno che fai a te stesso**.

Ti può fare esplorare facilmente stati di coscienza, quindi da un certo punto di vista **ti apre a spazi inediti di consapevolezza**, e questo è un bene perché allarga la tua concezione di ciò che è possibile.

Ma dall’altra parte **non ti da la padronanza dello stato che stai esplorando**.

Se hai bisogno di una sostanza per accedere ad uno *stato* di coscienza particolare, vuol dire che la tua coscienza non è ancora evoluta in quello *stadio* di coscienza.

Per approfondire » Da stato di coscienza a stadio di coscienza

Dieta

Per avere sogni lucidi **il tuo organismo non deve essere eccessivamente impegnato nella digestione**. Questo principio è valido in generale per una corretta **igiene del sonno**.

Se la tua energia è impegnata a digerire, il sonno sarà meno riposante.

Quindi, un semplice consiglio utile per avere sogni consapevoli, è quello di **evitare di mangiare prima di coricarsi**.

Lascia passare qualche ora tra la cena e il momento in cui ti addormenti, dando il tempo al tuo processo digestivo di fare il suo lavoro.

Sostanze che inibiscono i sogni lucidi

Così come ci sono sostanze che facilitano la lucidità nel sogno, ce ne sono altre che la inibiscono.

Essendo il sogno lucido un sogno consapevole, tutto quello che abbassa il tuo grado di consapevolezza compromette la tua abilità di sognare lucidamente.

Quindi l'elenco di sostanze potenzialmente è lunghissimo, a te lascio il compito di riconoscere ciò che, durante la veglia, abbassa la tua coscienza.

Se senti che quella sostanza ti intontisce, ti rende **meno presente a te stesso**, chiaramente questo ha un effetto anche sulla tua lucidità all'interno del sogno.

Cito solamente due sostanze: l'**alcool** e la **cannabis**. Entrambe queste sostanze compromettono la piena potenzialità del sogno, e quindi del sogno lucido.

Se vuoi approfondire, guarda gli studi che ti metto in bibliografia.



Vivere lucidamente la propria vita

Nel sonno, per come è sperimentato ordinariamente, non sei consapevole. Questo significa che per un terzo della tua vita hai un'interruzione, un vuoto, una discontinuità nella consapevolezza.

Prova a sommare le ore della tua vita che passi dormendo: sono un'enormità.

Supponendo che tu abbia 40 anni e che tu dorma mediamente 8 ore a notte, si tratta di un buco di circa 13 anni.

13 anni in cui non ci sei stato, non sei stato presente a te stesso.

Può andarti bene così, ognuno è libero di scegliere come vivere. L'importante è che tu sappia che **non deve essere così per forza**.

Non è l'unica opzione possibile.

Esiste la possibilità di estendere la consapevolezza oltre lo stato di veglia, all'interno dello stato sogno e anche oltre, in quello del sonno senza sogni, con tutti i benefici che ne conseguono.

Il beneficio principale dell'imparare a sognare consapevolmente è quello di avere una vita lucida, ovvero di essere più presente. Sempre, non solo nel sonno.

Per risvegliarsi nel sogno bisogna coltivare proprio quelle abilità che ti rendono consapevole durante la veglia.

Ecco allora che le tecniche per sognare lucidamente non sono fini a sé stesse.

Sono **tecniche per avere una vita desta, consapevole**, sempre più piena. Piena di te.

Il mio invito, in conclusione di questo lungo articolo, è proprio questo:

ti invito ad includere la pratica del sogno lucido alla pratica più ampia del vivere lucidamente la tua vita.

Incluso in questo scopo, il sogno lucido acquisisce una finalità più alta e la profondità che gli spetta.

Se ti fa piacere, condividi nei commenti qui sotto come procede la tua pratica del sogno lucido.

Bibliografia

Stephen LaBerge – Sogni coscienti

Stephen LaBerge – Esplorando il mondo dei sogni lucidi

Charlie Morley – Sogni di risveglio

Charlie Morley – L'avventura del sogno lucido

Alan Wallace – Sognarsi svegli

Jeff Warren – Dove hai la testa?

William Dement – Il sonno e i suoi segreti

Onde gamma nei sogni lucidi

Riduzione degli incubi in chi diviene lucido

Luna piena e sonno

Galantamina e sogno lucido

Rosmarino e sogno lucido

Cannabis e sogno lucido



Agostino Famlonga

Agostino Famlonga è l'ideatore e il curatore di essereintegrale.com. Laureato in scienze e tecniche psicologiche è appassionato di meditazione, scienza e non-dualità.

Conduttore del seminario Intensivo sull'essere consapevole, del corso Abilità nella vita e di Respiro Circolare. Formazione Centro Studi Podresca.

[Per saperne di più »](#)