

PSICOLOGIA BIBLICA • L'IMMENSO POTERE DEL SUBCONSCIO

Crescita spirituale anche durante il sonno I sogni coscienti

di GIANNI MONTEFAMEGLIO

Capita a volte di essere consapevoli che si sta sognando. Normalmente non si è coscienti di sognare. Il modo più sicuro di sapere che si sta sognando è svegliarsi: solo dopo il risveglio sappiamo con certezza che stavamo sognando. Se – per assurdo – potessimo continuare a sognare ininterrottamente e le nostre necessità biologiche fossero nel frattempo in qualche modo soddisfatte, vivremmo in sogno esattamente come nella realtà senza sapere che si tratta di un sogno. Rare volte capita di sapere che si sta sognando proprio mentre si dorme. Siamo in tal caso dentro un sogno e sappiamo di esserlo; sappiamo di essere in possesso delle facoltà che abbiamo da svegli e nel contempo siamo consapevoli di essere addormentati. In questi rari casi il sogno resta tale in tutta sua vivacità e noi siamo coscienti di esserci dentro. Possiamo andar oltre quando ciò si verifica? Sì: nel sogno possiamo muoverci consapevolmente ed esplorarlo. È un po' come entrare in un teatro di posa in cui è stato ricostruito un ambiente da favola, magico, eppure molto realistico.



Nella Bibbia troviamo la narrazione di sogni consapevoli, ma erano sogni speciali inviati da Dio. Ad esempio, in *Dn 7:1,2* è detto: “Daniele, mentre dormiva, ebbe un sogno e delle visioni. Allora mise per iscritto il sogno. Eccolo come lo ha raccontato egli stesso: «Di notte, mentre dormivo ho avuto una visione: ...»”. Oggi Dio non utilizza più i sogni per trasmettere i suoi messaggi, per cui il loro contenuto non è da mettere in reazione a chissà quale rivelazione divina. Più semplicemente, i sogni ci rivelano il nostro mondo interiore, e tutto ciò proviene dal nostro subconscio.

C'è un modo per fare sogni consapevoli? Un metodo molto semplice è quello chiamato “del saltello”. Consiste nel fare dei piccoli saltelli durante la giornata, anche di pochi

centimetri, così che diventi un'abitudine. Durante il sogno può capitare allora di ripetere il saltello: se saltando si vola, sappiamo di sognare e il sogno diventa cosciente.

Quali sono i vantaggi di fare sogni lucidi? Il loro potenziale è di favorire:

- Lo sviluppo interiore;
- L'autostima;
- L'autocontrollo;
- Le soluzioni creative dei problemi.

Il sogno lucido ha il potenziale per migliorare la qualità della vita intensificando e arricchendo il senso di benessere. Il sogno consapevole ha due caratteristiche che sono le due facce di una stessa medaglia: il suo contenuto rimane disponibile durante la vita di veglia e in esso si ricorda ciò che si è imparato da svegli. Diversamente, se i sogni rimangono inconsapevoli, tutto va perduto.

Nei sogni inconsapevoli si percepisce se stessi come contenuti nel sogno, come condannati ad una prigione. Nei sogni lucidi, invece, il sognatore è consapevole di contenere il sogno, sa che è creato dalla sua fantasia e trascende così il mondo onirico; sa di essere in contenitore e non il contenuto.



Alexey Gavrilovich Venetsianov (1780-1847), *Donna addormentata*, dipinto.

Il sognatore consapevole varca i confini della prigione onirica e si avventura nel mondo più vasto della mente. È nel sogno ma non appartiene al sogno; non se ne disinteressa ma se ne distacca. Affronta e risolve le immagini oniriche che diversamente gli susciterebbero ansie e paure, forse perfino incubi.

Possiamo illustrarlo prendendo spunto (ma solo spunto!) da un sogno di Labano. “Dio venne da Labano l'Arameo, di notte, in un sogno, e gli disse: «Guàrdati dal parlare a Giacobbe, né in bene né in male»” (*Gn 31:24*). Qui siamo in presenza di un messaggio divino. Ne prendiamo però spunto per riferirci a quei sogni in cui proviamo disagio, paura e apprensione. Non avendo tali sogni nulla di divino, essi sono il mezzo con cui il nostro subconscio ci fa pervenire dei messaggi. Così, potremmo ad esempio sognare qualcuno che ci rimprovera, che ci fa paura, che ci mette in forte disagio. Se diveniamo coscienti del sogno sappiamo allora che è solo un sogno e smetteremo di aver paura. Non solo, ma saremo consapevoli che si tratta di un conflitto con noi stessi. Quale brutta parte di noi, che vogliamo negare e cacciar via, si è personalizzata nel sogno? Qualunque cosa sia, ci tocca da vicino, perché ha provocato quel sogno. Per risolvere il conflitto interiore e ritrovare l'armonia, non resta allora che accettarlo e porre fine all'autodisprezzo, amando il nostro nemico interiore come noi stessi (cfr. *Mt 5:43*). Un nemico rimane nemico, ma amandolo ci si convive; e, se si è credenti, si può perfino pregare per lui. – *Ibidem*.

Il sogno lucido è paradossale: il sognatore che diventa conscio rimane tagliato fuori dai contatti sensoriali con il mondo esterno (di fatto è addormentato!) ma è in possesso delle sue facoltà mentali (quasi) come da sveglia.

“I sogni sono una riserva di conoscenza e di esperienza, tuttavia essi sono spesso trascurati come mezzo per esplorare la realtà”. - Tarthang Tulku (in tibetano དར་ཐང་ལྷུན་གླུ་རྒྱུ་རིན་པོ་ཆེ, *Dar-thang sprul-SKU Rin-po-che*), *Openness Mind*, Dharma Publishing, 1978, pag. 74.

Che cos'è meglio, subire sogni che ci condizionano spesso negativamente la giornata seguente senza che ce ne rendiamo conto oppure fare sogni lucidi ed esplorarli per coglierne i messaggi?

La donna di una parabola di Yeshùà, quella che ha perso in casa una moneta d'argento, “accende la luce, spazza bene la casa e si mette a cercare accuratamente la sua moneta” (*Lc 15:8, TILC*). Lei accende il lume in casa, non fa come lo stolto della storiella, che va a cercare fuori la chiave che non trova, sotto un lampione perché là c'è più luce. Così, la nostra mente lucida può illuminare l'oscurità del nostro subconscio proprio quando esso ci parla durante il sonno con le sue immagini oniriche. Fare sogni lucidi è una facoltà che si può apprendere.

Il principe Amleto, nell'omonimo dramma di William Shakespeare, in un suo soliloquio paragona la morte al sonno e dice: “Dormire, forse sognare”. In effetti è valido anche il contrario: dormire è un po' come morire, tagliati fuori dal mondo esterno di cui non abbiamo più consapevolezza. Ma c'è il miracolo del sogno. Allora diventa ‘dormire, sognare, forse ricordare’. Gli specialisti hanno calcolato che durante una vita media si entra nel mondo dei sogni circa 500.000 volte. E siccome dormiamo già per un terzo della nostra vita, non è il caso di dormire anche quando sogniamo. Meglio dormire, sognare, essere presenti, esplorare, capire e ricordare.

Sappiamo sognare? Non è così scontato. In verità, la capacità che abbiamo di sognare non viene sviluppata. A sognare si può imparare. Anche a fare sogni lucidi si può imparare. Occorre intanto sapere cosa vuol dire sognare. Lo psicologo svizzero Jean Piaget (1896-1980), nonché biologo, pedagogista e filosofo, rinomato specialista dell'età evolutiva e della psicologia dello sviluppo, ha spiegato che i bambini passano attraverso tre stadi nella loro comprensione dei sogni:

① Tra i 3 e 4 anni	Non distinguono tra sogno e vita reale; se il bambino si sveglia atterrito, crede davvero che tutto sia reale e presente nella sua cameretta; le rassicurazioni genitoriali che “è stato solo un sogno” non servono a nulla e pretende di verificare che quelle brutte cose non ci siano più.
② Tra i 5 e i 6 anni	Dopo tutte le rassicurazioni genitoriali e le verifiche che le brutte cose sognate non ci sono, adesso i bimbi sanno che “è stato solo un sogno”. Ma non sanno ancora cosa siano i sogni. Alla domanda da dove vengano i sogni, rispondono “dalla mia testa”, ma alla domanda dove avvengono, dicono “nella mia cameretta”.
③ Tra i 5 e gli 8 anni	Adesso sanno che il sogno è solo un'esperienza mentale dentro la loro testa.

Nei sogni non lucidi anche l'adulto, mentre dorme, si trova nel primo stadio: non sa che si tratta di un sogno e lo vive come una realtà. A volte l'adulto ha la percezione, mentre sogna, di trovarsi in una "realtà" che sa essere molto strana; tale sensazione non è quella del sognatore ma di se stesso sognato: è lui nel sogno che ne è stupito, tuttavia vi si arrende e l'accetta come vera realtà. In tali casi è nel secondo stadio: il se stesso sognato percepisce che quanto vive oniricamente non è esattamente reale, ma ha l'impressione che sia una specie di segreto che solo lui sa, perché gli altri personaggi del sogno agiscono normalmente. Come i bambini nel secondo stadio, direbbero che tutto viene dalla sua testa eppure accade lì dove si trova. È nel sogno lucido che raggiunge il terzo stadio, rendendosi conto che quanto sperimenta è solo mentale e avviene in un mondo del tutto diverso da quello fisico.

Imparare a sognare lucidamente

È ovvio che per avere la certezza di aver fatto un sogno lucido, si deve - al risveglio - non solo ricordarlo ma essere anche consapevoli di aver sognato lucidamente. Il primo passo per imparare a fare sogni lucidi è quindi imparare a ricordare bene i sogni. In genere, la stragrande maggioranza delle persone non si dà la briga di ricordare i sogni, perché li ritiene solo sogni cui non dare importanza e sa anche che spessissimo non vengono neppure ricordati. Questo auto-condizionamento rafforza le ragioni per cui non si ricordano i sogni.

Per ricordare i sogni basta volerlo: spesso è sufficiente esprimerne l'intenzione quando si va a letto e domandarsi al risveglio cosa si è sognato. Per rendere il tutto più convincente è bene tenere sul comodino un diario dei sogni su cui annotarli al risveglio. Tale diario ha un efficace duplice effetto: mentre attiva il nostro subconscio incaricandolo di ricordare, ci permette di familiarizzarci con il linguaggio onirico delle immagini sognate. Rileggendo infatti il nostro diario dei sogni, impariamo a conoscere le immagini con cui il sogno si presenta, e così sarà più facile riconoscerne qualcuna quando si presenterà di nuovo nel sogno, il che potrà causare il risveglio mentale continuando a sognare.

Tale metodo non va abbandonato se all'inizio non sortisce effetti. Occorre tener conto che la mente conscia riprende il sopravvento al risveglio, per cui i nuovi pensieri coscienti possono interferire. È per questo che al risveglio occorre indirizzare il primo pensiero cosciente, domandandosi che cosa si stava sognando e avendo pronto il nostro diario. Inizieranno così a venirci in mente dei frammenti di sogno. Se poi ci domandiamo anche

quali erano le sensazioni e i sentimenti provati durante il sogno, emergeranno indizi che ci aiuteranno a ricostruirlo. Più si farà pratica e più si imparerà a ricordare i sogni.

Che cosa impedisce la lucidità mentale durante il sogno? Tale domanda diventa sorprendente se è posta così: Che cosa impedisce la lucidità mentale nello stato di veglia, durante la nostra vita reale di tutti i giorni? Qualcuno potrebbe perfino sentirsi offeso da una simile domanda. Occorre però essere onesti con se stessi: quante volte durante il giorno siamo davvero presenti a noi stessi e siamo davvero consapevoli della realtà che ci circonda? La verità è che non ci poniamo mai domande sulla natura delle nostre esperienze quotidiane. Si provi allora a rovesciare la situazione, considerando la vita da svegli come sogni. Ciò frantumerà il nostro modo abituale di vedere e di pensare la vita, dandoci una flessibilità mentale che faciliterà anche i sogni lucidi.

Per essere ogni giorno davvero presenti a noi stessi ed essere davvero consapevoli della realtà *vera* che ci circonda, occorre iniziare pensare e saper vedere oltre il nostro naso. Molto probabilmente non faremo mai l'esperienza fatta dal profeta Eliseo, ma essa ci offre uno spunto. Il re di Aram lo braccava e voleva ucciderlo. Saputo che "Eliseo che si trovava nella città di Dotan, mandò là un forte gruppo di soldati, con carri e cavalli. Arrivarono di notte e accerchiarono la città. La mattina il servo del profeta Eliseo si alzò uscì, vide soldati, carri e cavalli che circondavano la città e gridò a Eliseo: «È spaventoso, maestro! Che cosa possiamo fare?». «Non aver paura, - gli rispose Eliseo, - nostri difensori sono più numerosi dei loro!». Poi si mise a pregare: «Signore, apri gli occhi a quest'uomo, fa' che possa vedere». Il Signore aprì gli occhi al servo, e lui fu in grado di vedere: le montagne erano piene di carri e cavalli di fuoco, tutt'intorno a Eliseo" (2Re 6:13-17, *TILC*). Pur non potendo noi sperimentare eventi simili, siamo tuttavia come il servitore di Eliseo: ci guardiamo attorno e vediamo ciò che c'è, e a volte neppure quello, se siamo uomini (gli uomini guardano, le donne vedono). Mai però ci soffermiamo a valutare che ciò che vediamo è solo un aspetto della realtà. Chi mai pensa che ci troviamo su un pianeta che è come un granello di sabbia su una sconfinata spiaggia e che esso fa parte di un piccolo sistema solare dentro una delle centinaia di miliardi di galassie visibili, senza contare quelle che neppure riusciamo a vedere? E chi mai pensa al meraviglioso sistema che genera una semplice gemma o fa sbocciare un fiore?

Uno dei metodi per essere consapevoli di sé (e anche per fare sogni lucidi) è di fermarsi ogni tanto e interrompere il flusso dei pensieri che affollano la nostra mente. Basta fermarsi all'istante e domandarsi: «Che cosa stavo pensando?». Ci si renderà allora conto che la nostra mente vagava su pensieri sciolti in libertà e senza un filo conduttore. La nostra mente

è infatti continuamente occupata da un chiacchiericcio interiore cui neppure badiamo. Fermarsi e porre la domanda ci rende presente a noi stessi e ci abitua all'introspezione. E non solo. Se questo esercizio lo si fa prima di addormentarsi, la nostra mente va avanti per forza di inerzia mentre scivoliamo nel sonno e può capitare che durante un sogno riemerga la domanda, che in tal caso lo rende lucido.

Un altro metodo per indurre sogni coscienti è l'utilizzo di un'immagine tratta dalla psicosintesi, visualizzandola prima del sonno e dopo essersi rilassati. L'immagine, chiamata *Loto Egoico*, è questa:



L'ovoide di R. Assagioli (cfr., nella sezione *Il percorso interiore*, 11. *I concetti basilari del pensiero psicosintetico*) - simbolo della costituzione, della complessità e della profondità umana - è abbinato al fior di loto. Al suo centro sta l'Io conscio e alla sommità il Sé, che influenza la crescita personale mobilitando ogni componente individuale e spingendo la persona all'attualizzazione di sé ed al proprio sviluppo. Lo sviluppo spirituale è simboleggiato dall'apertura dei petali del loto, così che il bocciolo riveli progressivamente lo splendore dell'individuo spiritualmente realizzato.

La tecnica consiste nel visualizzare un bel fiore di loto (morbido e con petali rosa vellutati, con al suo centro una fiamma rosso-arancione) e poi concentrarsi il più a lungo possibile sulla fiamma, che viene a rappresentare la coscienza nel suo risveglio. Ora, sempre concentrati sulla fiamma, occorre osservare i propri pensieri così come vengono, solo osservarli nella loro interazione con l'immagine del fior di loto, senza giudicarli. La visualizzazione passerà nel sogno. A patto che rimanda intatta ovvero non contaminata da tentativi di interpretare i pensieri. Non bisogna neppure pensare di pensare, ma solo visualizzare, osservare e godersi la visualizzazione senza valutarla. Immagine e coscienza diventeranno così una cosa sola; dopo essere passati allo stato di sogno dimenticando che si sta sognando, con la pratica ci si accorgerà che si sta sognando.

Un'altra tecnica, molto più semplice, è quella di contare mentalmente mentre si passa dalla veglia al sonno. Così: «Uno, sto sognando ... Due, sto sognando ...Tre, sto sognando», e così via finché non si scivola del tutto nel sonno. Ciò permette di mantenere la coscienza di sé nel passaggio dalla veglia al sonno. Anche questo metodo richiede perseveranza prima di ottenere risultati.



Qualsiasi metodo si usi per accorgersi che si sta sognando mentre si sogna, il fattore fondamentale è il desiderio interiore di volerlo fare, perché il subconscio non accetta ordini ma accoglie i desideri espressi sentitamente.