

“Una porta sui segreti del sonno, su coincidenze, sogni e immaginazione.”

*Publishers Weekly*

ALICE ROBB



# LA NUOVA SCIENZA DEI SOGNI

Imparare a sognare per trasformare  
la nostra vita e migliorare la nostra salute

Rizzoli

Alice Robb

# La nuova scienza dei sogni

Imparare a sognare per trasformare  
la nostra vita e migliorare la nostra salute

*traduzione di* Roberta Zuppet

Rizzoli

Pubblicato per

**Rizzoli**

da Mondadori Libri S.p.A.  
Proprietà letteraria riservata

© 2018 by Alice Robb  
All rights reserved

© 2018 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-10821-8

*Titolo originale dell'opera:*

WHY WE DREAM

Prima edizione: novembre 2018

*Realizzazione editoriale:* Studio Dispari, Milano

# La nuova scienza dei sogni



Capisco perché i più diano [ai sogni] così poca importanza. Li ritengono troppo leggeri e per abitudine identificano ciò che è serio con ciò che ha peso. Le lacrime sono serie: si può raccoglierle in un vaso. Ma un sogno, come un sorriso, è aria pura. I sogni, come i sorrisi, si dissolvono con rapidità.

Ma se si dissolvesse la faccia e rimanesse il sorriso?

SUSAN SONTAG, *Il benefattore*



## Introduzione

Passai l'estate del 2011 a scavare buche e a parlare dei miei sogni. In due settimane avevo divorato i romanzi che avevo portato nel remoto villaggio andino di Nepeña, dove stavo disseppellendo resti moche con i miei compagni di corso e un docente peruviano. Avevo riempito la valigia perlopiù di ingombranti indumenti antipioggia e barattoli di burro d'arachidi da aprire in caso di emergenza; non avevo immaginato che il mio accesso a Internet sarebbe stato soggetto ai capricci dell'imprevedibile proprietario di un caffè e che, dunque, avrei avuto molto tempo libero. Così, quando il mio amico James mi prestò un libro malconcio la cui copertina illustrava il cervello di un uomo che veniva penetrato da un raggio di sole e da uno sbuffo di nuvole, mi costrinsi a mettere da parte lo scetticismo.

Scorrendo il sommario, tuttavia, non potei fare a meno di alzare gli occhi al cielo davanti a capitoli che si intitolavano «La vita è un sogno» e «La prova generale della vita». Rabbrividi leggendo la lista degli esercizi: l'inquietante «tecnica dei corpi gemelli», la ridicola «tecnica della fiamma e del loto», la sinistra «tecnica del nessun corpo». *Exploring the World of Lucid Dreaming* di Stephen LaBer-

ge aveva tutti i requisiti di uno sproloquio new age sul *self-help* ma, siccome la libreria più vicina era a sei ore di autobus, cominciai a leggere.

«Proverbialmente, e innegabilmente, la vita è breve» scriveva LaBerge. «Tanto per peggiorare le cose, dobbiamo trascorrerne tra un quarto e metà addormentati. Quando sogniamo, in pratica siamo quasi tutti sonnambuli. Dormiamo, noncuranti, perdendo migliaia di opportunità di essere vivi e pienamente consapevoli». <sup>1</sup> In quelli che LaBerge chiamava «sogni lucidi», la persona si accorgeva di sognare e, con un po' di esercizio, poteva pilotare la trama del sogno. Non riuscii più a smettere di leggere.

La maggior parte degli individui fa un sogno lucido, prima o poi, ma solo il 10-20 per cento circa ne fa regolarmente. <sup>2</sup> Per alcuni membri di questa minoranza, i sogni lucidi sono così piacevoli da diventare un hobby o una sorta di *self-help*. Possono sembrare più vividi della realtà; possono dare uno sbalzo intenso quanto quello delle droghe psichedeliche e addirittura l'appagamento sessuale (una psicologa afferma di raggiungere l'orgasmo in un terzo dei suoi sogni lucidi, <sup>3</sup> e le misurazioni dell'ampiezza degli impulsi vaginali dimostrano che gli orgasmi onirici delle donne corrispondono a effettivi cambiamenti fisiologici). Altri li usano per tenere sotto controllo gli incubi o per simulare difficili situazioni di vita reale. Di tutti i miei ricordi di quell'estate in Perù – aver bevuto il *pisco* nel deserto, aver rinvenuto un bambino mummificato, averlo sbendato in condizioni non proprio ottimali dal punto di vista scientifico –, il più nitido è quello del mio primo sogno lucido.

Alle nove mi stesi sulla branda e mi rannicchiai nel sacco a pelo, stremata dallo sforzo fisico e dalla monotonia degli scavi. Puntai la sveglia alle cinque e mi addormentai quasi subito, troppo stanca per lasciare che la mia mente si avventurasse lungo i soliti sentieri disseminati d'ansia. Poi la scena cambiò. Era un pomeriggio estivo. Non l'estate andi-

na, con le sue notti tiepide e nuvolose, bensì una vera estate, con un caldo esagerato, di quelli che ti tuffi in acqua e ti asciughi al sole. Assorbivo il calore che agognavo da tempo, galleggiando in una bucolica piscina che non avevo mai visto. Nella vita reale non amo molto nuotare; anzi, non amo dedicarmi a nessuna forma di esercizio fisico senza la distrazione dei podcast o di Pandora. In quella circostanza, tuttavia, mi sentii diversa: sensuale e disinvolta. Avevo una maggiore consapevolezza di ogni parte del mio corpo, della fisicità dell'acqua fresca e dell'aria luminosa, e della foresta surreale che riparava la piscina con le sue fronde verdeggianti. Mi svegliai euforica.

Il ricordo del sogno non era annebbiato come accade di solito, e i dettagli sono ancora perfettamente chiari dopo tutti questi anni. Però non ero soltanto estasiata; l'intera faccenda era anche un tantino angosciante. Ero sgusciata fuori dal mio sacco a pelo in un polveroso dormitorio peruviano ed ero stata trasportata in un luogo lontano che, potendo scegliere, avrei di gran lunga preferito. La puntata in piscina aveva dato uno scossone al mio senso della realtà, e non sarei riuscita a spiegarlo senza sembrare pazza. Sapevo soltanto di volerlo rifare.

Io e James trascorremmo il resto dell'estate a mettere in pratica i suggerimenti di LaBerge. Ci raccontavamo i sogni della notte precedente mentre grattavamo via la sporcizia dai vasi antichi. Ripetevamo fino alla nausea il mantra dell'autore: «Questa notte farò un sogno lucido». Ne inventavamo di nostri: «Questa notte andrò sulla Luna». Imparammo a riconoscere i segni dell'attività onirica, come ritrovarsi a volare o incontrare i defunti. A intervalli di un paio d'ore facevamo quello che LaBerge chiamava test di realtà, domandandoci se fossimo svegli o se dormissimo; un trucco che, una volta imparato, prometteva LaBerge, innescava la lucidità.

L'asticella della buona conversazione può abbassarsi quando si passa la maggior parte del tempo a raschiare sabbia con una paletta, ma anche quando lasciavi il Perù, anche