

## Riepilogo del 3° incontro sul sogno: la materia e il valore dei sogni

- I sogni sono fatti di immagini, specie visive.
- Le immagini oniriche, come quelle cinematografiche, non rinviano ad altro ma sono fini in sé stesse per via del loro carico emotivo.
- Le immagini oniriche hanno caratteri specifici diversi dalle altre immagini?
- Ogni sognatore, come ogni regista, produce un suo particolare tipo di immagini oppure le immagini sono comuni, magari primordiali, archetipe o simili?
- Assomigliano a immagini pittoriche e di quale tipo? O assomigliano piuttosto a fotografie e di quale tipo?
- Per Hobson i contenuti dei sogni presentano enormi differenze tra individuo e individuo.
- I sogni per oltre due terzi contengono soprattutto paura, rabbia e ostilità, e solo per la restante parte felicità, gioia e piacere.
- I sogni più ricorrenti come il perdere i denti, volare e trovarsi nudi in pubblico rappresentano meno dell'1 per cento del totale. I sogni erotici sono il 2 per cento per i maschi e lo 0,5 per cento delle femmine.
- Oggi si sogna soprattutto a colori diversamente da quanto accadeva negli anni Cinquanta quando la TV e il cinema erano in bianco e nero.
- Il 6 per cento dei sognatori ha contattato alieni e il 12 per cento ha incontrato Dio.
- Solo il 2 per cento dei sogni replica eventi reali.
- I sogni hanno una struttura, come i film. Per via della loro complessità non possono essere costruiti mentre sono sognati. I sogni esibiscono un progetto intelligente, come i film.
- Se i sogni non sono improvvisazioni ma il prodotto di complesse operazioni di rifacimento e montaggio allora debbono avere almeno uno scopo importante. Lo scopo può essere la catarsi o purificazione.
- Ma gli incubi non sembrano catartici, e circa un terzo dei sogni sono incubi. Lo stress li facilita. Diminuiscono con l'età. Le donne hanno più incubi.
- Nella fase REM qualcuno fa sogni lucidi ossia i soggetti sanno di sognarli mentre li sognano.
- Qualcuno è anche capace di pilotare i propri sogni. Essi possono trasformare un incubo in un sogno a lieto fine.
- Prossimi ai sogni lucidi sono i sogni ad occhi aperti. La loro principale caratteristica è che sono guidati dalla volontà cosciente del "sognatore", che ne determina la trama e la conclusione, e che sono meno vividi dei sogni veri e propri.

- Il sogno ad occhi aperti può procedere con assoluta libertà e allora si avvicina moltissimo e si sovrappone al sogno ad occhi chiusi tanto che i suoi contenuti possono essere spiacevoli.
- Possiamo curarci rispetto agli incubi, che pure ci predispongono ad affrontare a situazioni difficili.
- I sogni hanno indubbiamente valore se rivelano noi stessi, se ci permettono di comprendere che cosa si agita in noi.