

Alla guida dei propri sogni

L'onironautica è una pratica antica, che ha iniziato ad acquisire legittimità da poco tempo. E che è ancora tutta da scoprire

Con gli occhi aperti. Il sogno lucido tra neuroscienze ed esperienze contemplative di Francesco Tormen
 Il Saggiatore,
 Milano, 2024,
 pp. 568 (euro 26,00)

Fare un sogno lucido significa rendersi conto di stare sognando, al punto di poter prendere le redini della situazione. Vuol dire trovarsi nel più immersivo dei videogame, nella più personalizzata delle realtà virtuali, e scriverne la storia.

Come racconta Francesco Tormen, docente di lingua e letteratura tibetana all'Università Ca' Foscari Venezia ed esperto di *contemplative studies*, la pratica di incoraggiare il sogno lucido – imparando a viaggiare al suo interno – è detta «onironautica».

Si tratta di una pratica antica, legata a doppio filo con le esperienze extracorporee, e ha iniziato ad acquisire legittimità da poco tempo: è solo con gli studi di Stephen LaBerge, psicofisiologo statunitense, che a fine Novecento si iniziò a parlarne in termini più rigorosi e non solo in relazione a esperienze soggettive. A oggi la possibilità di una comprensione scientifica è intrigante, ma resta a dir poco limitata, rischiando in questo caso di lasciar deluso un lettore che si affacciasse al saggio perché affascinato soprattutto dall'aspetto delle neuroscienze.

Il sogno lucido, spiega Tormen, richiede di connettersi con una parte di noi radicata nell'immaginazione. L'autore ripercorre la storia della pratica e scopriamo come questa si colloca nella fase REM (l'ultima delle fasi del sonno, caratterizzata da una spiccata attività cerebrale), la sua relazione con tradizioni come quella buddhista e il legame con la comprensione della coscienza. Infine, troviamo una vera e propria guida per chi voglia cimentarsi, lavorando sull'igiene del sonno ma anche sulle abitudini diurne.

La difficoltà nell'ottenere un sogno lucido si rispecchia nei tentativi di studiarlo, soprattutto seguendo i movimenti degli occhi mentre si verifica, confrontando i resoconti delle persone con i dati fisiologici raccolti dalla strumentazione e, infine, monitorando le aree del cervello coinvolte nell'esperienza attraverso tecniche di *neuroimaging*.

Realizzare protocolli di studio è complesso: basta pensare ai macchinari, non solo costosi ma



– pensiamo alla risonanza magnetica – rumorosi e claustrofobici, al punto che difficilmente si può dormire con serenità al loro interno. È anche per questo motivo che, finora, sono stati usati soprattutto per osservare il cervello di alcuni sognatori lucidi abituali durante la veglia, riscontrando che effettivamente ha delle peculiarità. Per esempio, un maggior volume di materia grigia in una specifica area, la corteccia prefrontale, che in questi sognatori si attiva con più intensità durante lo svolgimento di compiti che portano a riflettere sui propri stati mentali (metacognitivi).

La ricerca è solo agli inizi e, come dice Tormen, sta «scoprendo l'acqua calda». Ma di questo c'è bisogno se in futuro si vorrà dare consistenza alla pratica, partendo dalle basi come già è capitato, per esempio, con la *mindfulness*.

Eleonora Degano

Un allenamento all'empatia

Perché recensire un libro sulla corsa? Perché non è il solito tipo di libro sul tema. In *Correre ti cambia (la vita)*, Siviero e Pietropoli riescono a trasmettere l'unicità di questa attività fisica, capace di trasformare la percezione – anche quella dello spazio e del tempo – di chi la pratica. La corsa è l'emblema della cognizione incarnata o *embedded cognition*, approccio ormai condiviso dalla comunità scientifica secondo cui tutto quello che ci passa per la testa è pesantemente influenzato da meccanismi corporei (e viceversa). Di questo stanno parlando i due creatori della community «Runlovers» mentre scrivono di podismo. L'amplificazione della percezione sensoriale, data dalla fatica e dal sudore durante la navigazione spaziale, insegna a misurare le distanze e a stimare i tempi necessari agli spostamenti quasi senza ragionare, come un animale in natura. Ma a

cambiare è anche la percezione degli altri, «correre è un allenamento all'empatia», e di noi stessi perché «per alcuni, correre è l'unico modo di mettere a tacere la mente», «lasciare respirare i pensieri» e impegna in un «confronto che non è mai con gli altri, ma con le versioni passate e future di noi». Questi riarrangiamenti cognitivi riguardano ogni sfera della vita, perché «la corsa insegna la pazienza», «a essere a tuo agio nelle situazioni di disagio» e «a non valutare situazioni correnti con il metro di quelle passate», ma soprattutto a considerare i fallimenti come semi di rinascita. La corsa è una meditazione in movimento, che ci consente di sperimentare l'intreccio profondo tra processi cognitivi e meccanismi corporei, con un aumento di benessere, capacità riflessiva e acutezza di ragionamento.

Nicola Panciera



Correre ti cambia (la vita)
di Sandro Siviero
e Martino Pietropoli
Rizzoli,
Milano, 2024,
pp. 256 (euro 14,00)

Un dialogo con sé stessi

Ho conosciuto Mariano Sigman, neuroscienziato e fisico fondatore dell'Integrative Neuroscience Laboratory all'Università di Buenos Aires, presentando con lui e col famoso *coach* Julio Velasco, entrambi argentini e amici, il suo precedente libro a una edizione di Bookcity a Milano. Ho avuto modo di sincerarmi della sua grande capacità di divulgare, della sua simpatia e dei suoi molteplici interessi. Tutte caratteristiche che emergono anche da questo suo nuovo saggio. Attraverso questo libro ho scoperto il perché della sua passione per lo sport e della frequentazione di un allenatore e motivatore talentuoso come Velasco. Sigman ama mescolare vicende della sua vita personale con le ricerche di cui si occupa, portando il lettore a identificarsi con esperienze che sono comuni a tutti noi. Questo libro si apre con la descrizione

di un giovane Sigman completamente differente da quello attuale, convinto che lo sport non facesse per lui. Bravissimo con i numeri, tanto che i professori di matematica lo mettevano in gruppo con studenti più grandi per testare i limiti della sue capacità di calcolo mentale. Ma nella mente di Sigman ragazzo l'attività fisica era da evitare, perché si vedeva con «un fisico molle, la pelle flaccida, e non avevo né la forza né la tempra per reggere una corsa». Sono passati gli anni e, dopo un problema alle arterie coronarie occluse, Mariano Sigman si è messo a pedalare. Chilometri e chilometri. E non ha più smesso. Come ha fatto? Cambiando il modo in cui parlava a sé stesso. In questo libro Sigman ci spiega e ci insegna come il dialogo con noi stessi e col prossimo non solo influenzano il cervello, ma addirittura lo modificano.

Pierangelo Garzia



Il potere segreto delle parole
di Mariano Sigman
UTET,
Milano, 2024,
pp. 320 (euro 24,00)