

# Onironautica.

Il sogno lucido.

Magdalena Erny

Relatore - Franco Cavani



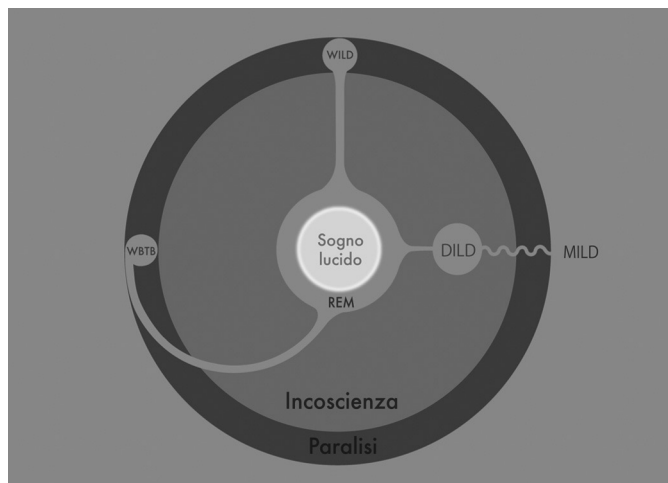
1.



2.



3.



4.

1. Copertina del dossier di ricerca.

2. Fotogramma del video narrativo "Un volto nel sogno".

3. Fotogramma del video narrativo "Un volto nel sogno".

4. Fotogramma del video esplicativo "Il sogno lucido".

Un sogno lucido è un sogno in cui si sa di sognare, si riconosce l'irrealtà della situazione e si prende il controllo dell'azione. Questo fenomeno a mio avviso ha un enorme potenziale per i creativi. Grazie ai metodi elencati nella mia tesi ho imparato a controllare, e soprattutto a conoscere meglio, il mio mondo onirico, che a sua volta mi ha poi dato spunti per il video che accompagna questa tesi.

### **Abstract**

I sogni lucidi sono per definizione i sogni in cui si è consapevole di sognare. Questa consapevolezza consente molte volte il parziale controllo dell'azione durante un sogno. Si diventa dunque, per così dire, il regista del proprio sogno, senza però togliere alla mente la libertà di generare le associazioni casuali di immagini. Sono proprio queste casuali associazioni, nella veglia inconcepibili, che rendono i sogni spesso così sorprendenti. I sogni lucidi non sono una capacità innata riservata a pochi, bensì si sono sviluppate tecniche in tutto il mondo per raggiungere questo stato. Grazie a queste tecniche e con molta perseveranza ognuno può avventurarsi nel proprio mondo onirico come preferisce.

Analizzando questo particolare fenomeno, mi sono resa conto che potrebbe essere molto utile per creativi di tutti i tipi: durante i sogni lucidi si potrebbero sperimentare nuove forme espressive, visualizzare luoghi e edifici fantastici, viaggiare nel tempo e molte altre esperienze che possono arricchire il proprio bagaglio culturale. Vorrei dunque rendere questo tipo di sogno più noto attraverso un prodotto audiovisivo. Da un lato ha l'obiettivo di incuriosire sull'argomento, poi approfondibile sul web e in molteplici libri, e dall'altro raccontare la mia esperienza con i sogni lucidi per portare un esempio del loro potenziale. Vorrei evitare l'ambito che definisco "esoterico" collegato ai sogni lucidi. Infatti spesso vengono nominati parallelamente ad esperienze metafisiche e riti religiosi. Il mio obiettivo è di mantenere un approccio prettamente scientifico, ossia di lasciare da parte ogni causa o effetto non dimostrabile che i sogni lucidi possono avere.

### **Svolgimento**

L'argomento dei sogni è un vastissimo campo. Per vasto si intende: con moltissime sfaccettature, di un interesse non assoluto, ma diffuso in molti rami dalla scienza, alla parapsicologia e alla superstizione. Dunque era innanzitutto necessario delimitare questo campo. Il mio interesse personale si limita principalmente ai sogni lucidi, ma dato che anche questi sono soggetti a molte credenze diverse, impossibili da elencare tutte, ho condotto un'intervista con lo scienziato di sogni lucidi Daniel Erlacher. In seguito ho analizzato una serie di artisti che si interessavano all'argomento dei sogni e che, in alcuni casi, ne traevano ispirazione. Grazie a questi è poi stato possibile creare una ricerca visiva per il video, quest'ultimo animato con After Effects. Infine ho deciso di suddividere il video in due parti, in modo che non si ostacolino a vicenda: la prima parte spiega brevemente cosa sono i sogni lucidi e come si raggiungono; la seconda invece narra un esemplare sogno lucido basato sulle mie esperienze.

### **Conclusioni**

Ciò che più di tutto e sin dall'inizio ha incoraggiato ad approfondire questo tema è stato l'entusiasmo di tutti coloro a cui ho raccontato il mio argomento di tesi. In tanti mi raccontavano i propri sogni e mi chiedevano un'opinione, altri sperimentavano le tecniche di induzione per sogni lucidi, altri ancora hanno iniziato un diario dei sogni; insomma, nessuno riteneva che fosse un argomento banale. Seppure siano soggettivi e a volte anche molto intimi, ho notato che la maggior parte delle persone vuole comunicarli in un modo o nell'altro. I sogni lucidi potrebbero a mio avviso rendere questa comunicazione più facile per coloro che si esprimono in una forma artistica: aumentandone la consapevolezza, la memoria e la possibilità di sceglierne l'azione, ogni sogno può diventare degno di attenzione.