

ATHENA LAZ

# SOGNI LUCIDI

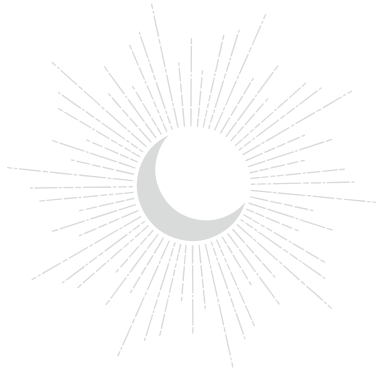
CAPIRLI E ORIENTARLI  
PER CONOSCERE SE STESSI

 GIUNTI

**SOGNI LUCIDI**



Athena Laz



# SOGNI LUCIDI

CAPIRLI E ORIENTARLI  
PER CONOSCERE SE STESSI

 GIUNTI

### **Avvertenza**

Le idee, le procedure e i suggerimenti contenuti in questo libro non intendono sostituirsi al parere di un professionista e si consigliano i lettori di rivolgersi al proprio medico curante per tutte le questioni relative alla salute. L'autore e l'editore non possono essere ritenuti responsabili per eventuali perdite o danni presumibilmente derivanti da qualsiasi informazione o suggerimento contenuti in questo volume.

Titolo originale: *The Alchemy of Your Dreams*

Copyright © 2021 by Athena Blumberg

Illustrazioni di Lorie Pagnozzi

This edition published by arrangement with TarcherPerigee,  
an imprint of Penguin Publishing Group,  
a division of Penguin Random House LLC

Tutti i diritti sono riservati.

Traduzione: Silvia Rongone per studio pym / Milano

Redazione: Barbara Gentile

Grafica di copertina: Silvia Virgillo • puntuale

[www.giunti.it](http://www.giunti.it)

© 2022 Giunti Editore S.p.A.

Via Bolognese 165 – 50139 Firenze – Italia

Via G.B. Pirelli 30 – 20124 Milano – Italia

ISBN: 9788809967403

Prima edizione digitale: aprile 2022



PRO.DIGI GIUNTI  
FESTINALENTE



Per Jed



# INTRODUZIONE: VEDERE ATTRAVERSO I SOGNI

Senza memoria di come sia arrivata qui, in questo momento, lei sa solo di essere in piedi, scalza, su una strada di ghiaia. L'oscurità intorno a lei risuona di un'apparente cacofonia di silenzio e sussurri come solo la notte sa fare. Scruta il paesaggio nel tentativo di recuperare l'orientamento ma mentre lo fa la realtà inizia a sfumare. Si ritrova qui tutta sola... *in questo luogo*.

Ma dov'è, questo luogo?

La sensazione della ghiaia sotto i piedi freddi la distrae dai suoi pensieri. Guarda in basso, ai suoi piedi – umili ed esposti – e, strizzando gli occhi, si accorge di stare sopra una “X” tracciata con la vernice rossa.

“Che strano” pensa.

Nell'oscurità gelida e bagnata fa capolino un pensiero confortante. Si rende conto che ci vede anche al buio. In effetti, ci riesce da sempre. Un altro barlume di consapevolezza: ha sempre avuto la possibilità di scegliere. Grazie a questa illuminazione ora si trova di fronte a una scelta: restare immobile a vegetare o affrontare audacemente l'ignoto.

Improvvisamente il sonno si ritira, lasciandola sveglia nella realtà della sua camera da letto. Riecco la solita vita. Eppure, ora c'è una sottile differenza: ha con sé qualcosa di prezioso. Un dono portato di ritorno dal sogno:

- **la X indica il punto esatto**
- **la X indica dove è sepolto il tesoro**
- **la X è questo istante**

## UN TESORO NASCOSTO

Tutti i tuoi sogni sono un dono. Sì, perfino quelli che ti spaventano a morte (ma in realtà ti riportano in vita...). Sono il tesoro offerto in dono dalla tua anima e dal tuo spirito. Come amava dire la nota scrittrice e psicanalista Marie-Louise von Franz: i sogni non “sprecano tempo a tirare fuori qualcosa che già sai”. Inoltre, e ci tengo a sottolinearlo, i sogni ti dicono *quello che hai bisogno di sapere*.

In altre parole, sono la “X” che segna il punto esatto.

Per loro stessa natura i sogni ci parlano di qualcosa di più grande, e molto più arcano, della realtà che conosciamo. Piuttosto parlano di quella che non conosciamo, o che rifiutiamo di vedere. O che semplicemente non siamo capaci di vedere, e magari lo vorremmo. Ci dicono che ogni forma di vita è interconnessa e che anche noi ne siamo parte.

I sogni ci fanno alzare lo sguardo per mostrarci la moltitudine di infinite possibilità e, come scoprirai nel corso di questo libro, nei sogni siamo guidati da un'entità molto più vasta della nostra mente individuale. Siamo guidati dallo spirito in connessione con l'anima. Di conseguenza i sogni portano in dono saggezza, ispirazione creativa e soluzioni importanti in grado di elevare lo spirito di chi è disposto ad accoglierli come guida.

I risultati di lasciarsi guidare dai sogni nella vita reale sono stupefacenti: Larry Page ebbe da un sogno l'idea per creare Google; Mary Shelley, l'autrice di *Frankenstein*, si ispirava ai propri sogni, esattamente come Stephen King; Paul McCartney ha ascoltato in un sogno la melodia di *Yesterday*; August Kekulé scoprì la struttura ad anello del benzene dopo aver sognato un serpente che mangiava la sua coda (il simbolo dell'Uroboro). Perfino Niels Bohr vide in sogno la struttura dell'atomo.



E come ogni terapeuta sa bene, i sogni ci assistono notte dopo notte, non solo saltuariamente, con idee visionarie in grado di cambiare il mondo. Ci fanno dono di intuizioni essenziali per gestire nel quotidiano emozioni, relazioni e desideri. In breve, ci fanno sentire meglio.

È provato scientificamente che i sogni aiutano a regolare le emozioni negative. Contribuiscono a proteggerci dal dolore e a curarlo se necessario. Possono fornire risposte a problemi che appaiono insolubili da svegli, e perfino aiutare a risolvere conflitti interiori.

In questo libro scoprirai che tutti i sogni portano doni copiosi, il che non significa che tutti quanti ti faranno stare bene, regalando ti ogni notte una susseguirsi di emozioni tra il piacere e la beatitudine. Il fatto è che i sogni mettono in guardia dall'autoinganno, a volte con effetti devastanti, incalzandoti sempre con le stesse domande: qual è il messaggio che non riesco a sentire? Cosa non riesco a vedere? Quale strada ho paura di prendere e quali sentimenti mi rifiuto di provare?

Rispondere a queste domande, da svegli, può richiedere profonda lucidità e risolutezza emotiva, tanto che spesso è semplicemente più facile ignorarle. Invece i sogni bussano nottetempo alla porta dell'anima risvegliandoci alla verità interiore. Una verità che porterà gioia nella tua vita se sarai disposto a confrontarti con coraggio, faccia a faccia, con le tue intuizioni. Solo tu sai quali ostacoli, quali sentimenti, quali modelli di comportamento e desideri si frappongono tra te e la tua normale vita da sveglio.

## **DENTRO IL MONDO DEI SOGNI**

Questo libro si propone di essere la tua porta d'ingresso al mondo dei sogni. Ma prima che tu possa varcarne la soglia voglio raccontarti brevemente il mio percorso di formazione, in modo da farti conoscere il mio approccio. Sono una psicologa specializzata in counseling, un'esperta di sogni e un'intuitiva di quarta

generazione. Inoltre sono io stessa una sognatrice lucida assidua e autodidatta. Da quando ero bambina ho sempre fatto sogni molto vividi e una volta adulta i sogni hanno iniziato a richiamare ancor più la mia attenzione.

In effetti, si potrebbe dire che i sogni mi abbiano scelta come loro portavoce, ma questa è davvero un'altra storia. Per ora basti dire che ho scelto di specializzarmi sul lavoro onirico perché sentivo che era la via più diretta per la trasformazione, la crescita e il risveglio spirituale. In questo i sogni possono aiutarci enormemente, perché mentre dormiamo usciamo dal nostro solito modo di essere.

Negli anni ho avuto modo di lavorare con migliaia di persone incredibili durante innumerevoli corsi, seminari mensili, workshop e stage, tutti finalizzati ad aiutare gli individui a cercare le risposte alle loro domande nei sogni, nella loro anima e nella conoscenza di sé.

Nel mio lavoro mi ispiro all'antico significato del termine "psicoterapia". Etimologicamente la parola deriva da "psiche" (anima, respiro, spirito) e "terapia" (guarigione, cura), il che ci ricorda che alla radice della psicoterapia c'è la cura dell'anima. In altre parole, la psicoterapia, più che curare semplicemente la mente e le emozioni, cerca di rimetterle in connessione con l'anima ristabilendo l'armonia spirituale.

Credo che anima e spirito debbano ritrovare nella pratica psicologica contemporanea la loro originaria interconnessione, in modo da riportare in equilibrio sia il mondo interiore che quello esteriore. Per poter sperimentare cambiamenti realmente profondi e duraturi nella nostra vita dobbiamo lavorare su tutti gli aspetti di noi stessi, quindi mente, corpo e spirito.

Per questo motivo ho preso la decisione di andare oltre lo scopo della moderna psicologia, che andava stretto sia a me che ai miei pazienti, anche se sarò per sempre grata alla psicologia per avermi dato basi solide dal punto di vista umano ed etico, dalle quali ha preso avvio tanta parte del mio lavoro.

La psicologia getta robuste fondamenta su cui costruire. È un pezzo essenziale nel puzzle della comprensione umana, al pari di scienza, mistica e spiritualità.

Io non credo che i fondatori della psicologia intendessero fornire con essa un'unica risposta a tutte le fondamentali questioni riguardanti la vita e la coscienza umana, essendo questa tanto varia quanto numerosi sono gli individui che popolano il pianeta; perciò trovo riduttivo pensare che esista un unico metodo o un'unica scuola di pensiero validi per tutti.

Dato che stai leggendo questo libro, scommetto che sei interessato a estendere il significato dell'esistenza a una sfera più ampia, esplorando ciò che dà senso alla tua vita. Per questo prenderò in esame varie correnti di pensiero, individuando quelle che ho trovato più significative e utili, e ne parlerò sperando che possano esserti di aiuto come lo sono state per me.

Infine, dato che ognuno di noi è fatto a modo suo, ho cercato di rendere gli esercizi pratici in questo libro il più efficaci e vari possibile, in modo da lasciare al lettore la libertà di sperimentare autonomamente i diversi aspetti del sogno. Ciò detto, questo è il *tuo* viaggio. Se qualcosa non ti convince sentiti pure libero di passare a un altro esercizio, finché avrai trovato quello che funziona meglio per te.

Ora iniziamo.

## **QUALI SOGNI?**

Sono convinta che ogni notte, nel sonno, ci riconnettiamo a un'unica coscienza superiore (l'Universo, lo spirito, l'origine).

Per essere chiari, uso termini come "Spirito", "Universo" e "non-fisico" in modo intercambiabile, per indicare la forza vitale di tutte le cose. Questa forza si può chiamare Dio, energia, fonte di vita, o anche semplicemente flusso di coscienza. Leggendo questo libro usa pure queste parole a tuo piacimento, oppure anche altre espressioni, se ti fanno sentire più a tuo agio.

Naturalmente la credenza che nei sogni ci si riconnetta con un'entità spirituale non appartiene solo a me, ma anche all'Induismo, all'Ebraismo, al Cristianesimo, al Buddismo e allo Scintoismo, per citare solo alcune delle principali correnti spirituali che la condividono. In pratica, durante la notte abbiamo la possibilità di accedere a una dimensione superiore, mentre al tempo stesso il sonno ristoratore provvede al nostro benessere fisico.

Tale dimensione produce i vari tipi di sogni che possiamo sperimentare: sogni comuni, sogni di avvertimento, sogni premonitori o profetici, sogni collettivi e sogni lucidi. Nel corso di questo libro passeremo in rassegna tutte queste tipologie, ma è utile distinguere fin d'ora i sogni comuni dai sogni lucidi.

I sogni comuni o "normali" sono ricchi di immagini, storie e simboli, l'ambientazione della maggior parte delle nostre uscite notturne. A volte sono vividi e intensi, proprio come quello che ho raccontato all'inizio di questo libro, ma più spesso si dimenticano subito, già a distanza di un paio di giorni.

Nel corso di questo libro uso termini come "comune" o "standard" per definire questi sogni solo per chiarezza e semplicità di lettura. Dev'essere ben chiaro fin da ora che i sogni comuni sono tutto fuorché banali, anzi sono probabilmente la nostra guida spirituale più importante, perfino quelli che alle prime luci del mattino abbiamo già dimenticato.

I sogni più comuni costituiscono le fondamenta stesse della nostra vita e nel corso di questo libro racconterò nel dettaglio come siano per noi una guida generosa e costante, sempre al nostro fianco.

Questi sogni, popolati di persone, luoghi, eventi e figure, familiari o sconosciuti, ci parlano sia per simboli che per metafore. Nel corso del terzo capitolo illustrerò il vasto potenziale analitico dell'interpretazione simbolica dei sogni e come decifrarne il messaggio traendone vantaggio in termini di benessere e crescita interiore.

Ora vorrei che riflettessi su una piccola questione: ti è mai capitato di sognare e di renderti conto che stavi sognando?

Se la risposta è sì, allora sei già passato dal sogno “normale” al sogno lucido. In pratica hai già sperimentato tutte le diverse tipologie. Se invece la risposta è no, la buona notizia è che la tua esperienza in fatto di sogni, grazie a questo libro, sta per fare un bel salto di qualità.

Per chiarezza: i sogni “normali” sono quelli in cui non si è consapevoli che si sta sognando. Solo svegliandosi al mattino ce ne rendiamo conto. All’esatto opposto, i sogni lucidi sono quelli in cui si è attivamente consapevoli del proprio sogno *nel momento stesso in cui lo stiamo sognando*.

In altre parole, nel sogno ci si percepisce svegli anche se fisiologicamente il corpo è ancora addormentato. Pertanto è possibile continuare a sognare con consapevolezza cognitiva e persino con la volontà di cambiare la scena del sogno a proprio piacimento, il che è chiaramente impossibile nei sogni standard.

Ora facciamo un passo indietro e torniamo al sogno che ho raccontato all’inizio di questo libro, per cercare di analizzarlo più in profondità.

Una donna si trova improvvisamente fuori al freddo, a piedi scalzi su una strada di ghiaia. È disorientata. Scruta l’orizzonte per farsi un’idea di dove si trova. Poi all’improvviso la invade la consapevolezza di essere sola, completamente sola in quel posto bizzarro. A quel punto la illumina un pensiero, e si chiede: “Cos’è questo posto? Dove mi trovo?”

Il fatto di essersi posta una domanda sul proprio stato può essere la molla che l’ha “risvegliata”, per modo di dire, rendendola consapevole che si trovava in un sogno, che lei *stava sognando*. Ma nel sogno la sensazione di freddo ai piedi la distrae, così si dimentica la domanda che si era posta e il sogno continua senza che lei ne prenda coscienza.

Se si fosse trattato di un sogno lucido, si sarebbe svolto magari così: una donna si trova improvvisamente fuori al freddo, a piedi scalzi su una strada di ghiaia. È disorientata. Scruta l’orizzonte

per farsi un'idea di dove si trova. Poi all'improvviso la invade la consapevolezza di essere sola, completamente sola in quel posto bizzarro. A quel punto la illumina un pensiero, e si chiede: "Cos'è questo posto? Dove mi trovo?"

Ma quel pensiero porta con sé un'illuminazione, e infatti la donna continua a chiedersi: "Non sono mai stata in questo posto. Come ci sono arrivata? E prima dov'ero?". È a questo punto che le sue domande mettono in moto i ricordi e la risposta affiora sulla soglia della coscienza: "L'ultima cosa che ho fatto è stata andare a letto". Questa risposta sconvolgente innesca il pensiero successivo: "Ma allora sto dormendo. Questo dev'essere un sogno. *Io sto sognando*". Ecco qui la differenza fondamentale tra sogni lucidi e sogni standard: nel primo caso sei sveglio all'interno del sogno, mentre nel secondo sogni perché stai dormendo.

Ora, so che magari stai pensando: ma questi sogni lucidi sono davvero reali, scientificamente provati? La risposta è sì, assolutamente sì! I sogni lucidi sono stati oggetto di uno studio condotto nel 1975 in Occidente, in cui due ricercatori, Hearne e Worsley hanno svolto dei test di laboratorio che ne hanno confermato l'esistenza. Da allora sull'argomento sono stati condotti molti studi scientifici e accademici per indagarne il funzionamento.

Ma ben prima che il mondo occidentale lo confermasse con la sua scienza, il sogno lucido era già (e lo è tuttora) una pratica antica e rispettata in molte fedi e correnti di pensiero, come il Buddismo, l'Induismo e lo Sciamanesimo, e in effetti esiste da migliaia di anni. Gli uomini praticano il sogno lucido da secoli, mentre la scienza occidentale è entrata in gioco da poco.

A questo punto del discorso di solito le persone mi chiedono: "In che modo il sogno lucido può aiutarci? E come può aiutare me in particolare?". Ecco, questo libro cerca di rispondere proprio a queste domande.

Dal punto di vista pratico, il sogno lucido può aiutare a trasformare le emozioni bloccate, a guarire il corpo, può contribuire

a sviluppare abilità pratiche (come suonare e meditare), oltre a fornire moltissimi altri benefici. Addirittura, tramite il sogno lucido si può migliorare l'empatia, ricevere insegnamenti spirituali, prepararsi ad affrontare il momento della morte, come ben riassumono le parole del maestro del Buddismo Bön tibetano Tenzin Wangyal Rinpoche:

*Il primo passo nella pratica del sogno è piuttosto semplice: occorre riconoscere l'enorme potenziale del sogno stesso per il nostro viaggio spirituale. Normalmente si pensa che il sogno sia qualcosa di "non reale", in contrapposizione alla vita da svegli sentita come "reale". Invece non c'è nulla di più reale del sogno.*

Il sogno lucido consiste non solo nel controllare le proprie azioni mentre si sta sognando e magari raggiungere qualche abilità pratica. In realtà si tratta di riconnettersi alla fonte del proprio io più autentico. È un po' come trovarsi in mezzo a una danza, cercare di fare da tramite tra visibile e invisibile, tra veglia e sogno.

Tutti i sogni ci aiutano a riscoprire i doni già presenti nel profondo del nostro io interiore. Alla fine ci si rende conto che possiamo davvero plasmare attivamente la nostra vita. Che possiamo sognare sia i nostri sogni, che la nostra vita da svegli. È a questo punto che si diventa capaci di passare a comando dallo stato di veglia al sonno cosciente tramite i sogni standard, il che di per sé è già piuttosto incredibile. Se poi ci aggiungiamo il sogno lucido siamo a un passo dal potere magico di sperimentare entrambe le dimensioni della coscienza, entrambe le realtà, e addirittura di spostarci a piacimento dall'una all'altra.

A tutti è capitato di fare un sogno così vero, così vivido che in quel momento davamo per certo che fosse reale. Solo al risveglio ci si è resi conto che era un sogno. Invece, nel sogno lucido si è consapevoli che si sta esplorando un diverso stato di coscienza.

L'esperienza del sogno lucido porta con sé una domanda esisten-

ziale più ampia: se possiamo sperimentare due diversi stati di coscienza (sonno e veglia), allora cos'è questa terza forma (il passaggio lucido dalla veglia al sogno)? Uno stato di meta-coscienza? Ecco, il mio augurio è che dopo aver imparato a viaggiare a piacimento dentro e fuori dai tuoi sogni affronterai spontaneamente questa questione.

Credo che tutti i nostri sogni mirino a mostrarci infinite possibilità, captando le vibrazioni spirituali in entrata e in uscita, sia del singolo che della collettività, e dandoci così l'opportunità di cambiare attitudini per adeguarci alle esigenze del momento. Insomma, ci aiutano a capire le nostre emozioni e che energia stiamo immettendo nel mondo, ci indicano come correggere la rotta, in caso di necessità; ci mostrano in potenza cosa potrebbe accadere e ci consentono di ricongiungerci ogni notte con l'elemento spirituale.

### **ANCORA QUALCHE CONSIGLIO PRIMA DI INIZIARE**

Qualunque tipo di sogno ti abbia spinto a leggere questo libro, che sia stato comune, premonitore, di avvertimento, simbolico o lucido, la mia speranza è che prima di essere arrivato alla fine tu possa imparare a sognare consapevolmente.

In ogni caso, che tu lo sappia già fare o meno, ricordati che tutti i tuoi sogni sono ugualmente importanti, perché regalano intuizioni preziose. Mettendoli in una scala di valori si rischia di perdersi la magia quotidiana dei sogni standard. Sebbene l'intento dichiarato di questo libro sia di insegnare l'esperienza del sogno lucido, lo scopo principale rimane risvegliare nel lettore un amore profondo per tutti i sogni, in modo da spingerlo a sperimentarne la fenomenologia.

Nel lavoro onirico, la prima cosa da fare è imparare a capire il linguaggio simbolico dei sogni, in modo da avere salde fondamenta su cui costruire. Il lavoro sui sogni standard si presta già di per sé al processo di sogno lucido; scoprirai più nei dettagli come questi



sogni vengono influenzati da emozioni, pensieri e convinzioni, una comprensione fondamentale per partecipare attivamente al sogno lucido.

Chi percorre la strada dei sogni è destinato a trovare moltissima felicità e soddisfazioni, e si accorge ben presto che non esiste né un modo giusto né uno sbagliato di percorrerla. Detto ciò, per risvegliare questo profondo amore per i sogni, bisogna innanzitutto imparare a ricordarsi al risveglio. Vediamo insieme come: prima di addormentarsi occorre concentrarsi molto bene sull'intenzione di ricordare i propri sogni al risveglio; facendolo ogni sera, si dovrebbe vedere un miglioramento.

Per “intenzione” si intende semplicemente un pensiero molto sentito, su cui vengono concentrate tante energie: in pratica è una dichiarazione d'intenti sussurrata all'Universo. Le intenzioni sono psicologicamente significative perché viene investita molta energia anche a un livello psichico profondo.

L'intenzione può essere un obiettivo da realizzare in sogno oppure nella vita reale. Una volta fissata una particolare intenzione, basta chiudere gli occhi, fare una serie di respiri profondi e ripetere queste parole prima di coricarsi: “Stanotte voglio esplorare il mondo dei sogni in totale sicurezza, voglio fare dei bei sogni e ricordarmeli domani mattina. Sono pronto a esplorarne ogni aspetto e a lasciarmi guidare completamente da essi”.

Al risveglio cerca di muoverti il meno possibile; tieni gli occhi chiusi e rimani sdraiato a letto, cercando di riprodurre nella mente i sogni che hai appena fatto. In questo modo per il cervello, in particolare per l'area dell'ippocampo, sarà più semplice recuperarli e conservarli in memoria. Appena sentirai di averli bene in mente, prendine nota.

Ecco come tenere un diario dei sogni.

Tieni un quaderno vicino al letto e appena sveglio scrivi esattamente tutto quello che ricordi dei sogni appena fatti, prendendo nota di ogni dettaglio, paesaggi, persone, sensazioni e altre figure

di vario genere. È utile anche segnarsi tutto quello che nel sogno ti è sembrato particolarmente significativo, nel modo più dettagliato possibile, sforzandoti di ricordare ogni particolare, anche il più insignificante.

I dettagli sono molto importanti perché in questa fase cerchiamo di prendere nota dei simboli onirici più comuni, che più avanti ti insegnerò a decodificare. Se inizi fin d'ora avrai abbastanza materiale da riuscire a interpretare alcuni dei tuoi sogni quando arriveremo al capitolo di riferimento.

Oltretutto, spesso un simbolo che sembra insignificante a prima vista può rivelarsi importante in seguito. Per esempio, può essere che tu non ti renda conto che nei tuoi sogni splende sempre il sole, oppure viceversa, che non ci sia mai. Il sole è un simbolo che si dimentica o si tralascia facilmente, anche se illumina i tuoi sogni. Può simboleggiare la connessione con l'essenza visibile che è fonte di vita, ma è anche un simbolo potente della tua luce interiore.

Sei pronto per iniziare?