

Studi, dubbi, confessioni e ossessioni di un onironauta

Con che, con chi, oppure chi o cosa mi scrive e dialoga, mutando il sogno in piattaforma di esplorazione?

Il termine **onironauta** è stato coniato dallo psichiatra di origine olandese **Frederik van Eeden**, vissuto tra la fine dell'800 e gli inizi del 900. L'onironauta è colui che è in grado di **esplorare** e addirittura, in alcuni casi, di **governare** il proprio **sogno**, scegliendo consapevolmente come agire. Si tratta di un'esperienza a metà tra la capacità acquisita e un qualcosa di innato, difficile da inquadrare e da spiegare nella sua interezza.

Si tratta di un fenomeno noto anche come **sogno lucido**, durante il quale il soggetto è consapevole di sognare, interagisce con l'attività onirica e sovente è in grado di modificarla e di prolungarla a piacimento, pur con dei limiti di ordine temporale e fisico.

La ricerca scientifica sostiene che il sogno lucido e le **funzioni metacognitive** condividono sistemi neurali simili. Ciò significa che le persone con raffinate capacità di **autocontrollo** e di padronanza verso i loro **pensieri** sono avvantaggiati nelle probabilità di sperimentare sogni lucidi.

Da un punto di vista prettamente scientifico, non è possibile inquadrare l'onironauta in una categoria di "sognatori" specifica e definita, tuttavia se ne possono definire alcune **caratteristiche principali**:

- **la consapevolezza onirica**: l'onironauta è consapevole di trovarsi in un sogno, a differenza della maggior parte delle persone che vivono i sogni in modo passivo e inconsapevole;
- **il controllo e l'interazione**: una volta raggiunto lo stato di lucidità, l'onironauta può influenzare il contenuto del sogno, agire liberamente e manipolare la realtà onirica;
- **l'esplorazione**: si può esplorare il proprio mondo interiore, sperimentare avventure, affrontare paure, sviluppare la creatività, produrre lavoro o semplicemente divertirsi.

Si nasce o si diventa onironauti? Come verificarlo?

- **Tenere un diario dei sogni**: scrivere i sogni appena svegli aiuta a memorizzarli meglio e a dare più importanza a queste esperienze.
- **Allenare la consapevolezza**: si possono usare "test di realtà" durante il giorno per abituarsi a mettere in dubbio la realtà, una pratica utile anche nella quotidianità e che probabilmente si rifletterà anche nei sogni.
- **Intenzione e tecniche**: l'ipotesi di addormentarsi con l'intenzione di interagire con il proprio sogno, secondo alcune teorie può aumentare le probabilità di successo. Altre tecniche includono la volontà di svegliarsi e riaddormentarsi per "entrare" nel sogno in modo lucido, ma **l'autore** dell'articolo, qui non trova riscontro, in quanto **da tempo consapevole di essere un onironauta**.

Esperienza personale di un onironauta paralizzato nel fisico, ma a spasso di notte.

A causa di un antipatico incidente stradale sono ormai **paralizzato** da ben **38** anni, ma il pensiero è libero e vivace, inoltre, soprattutto negli ultimi anni, durante la notte, sovente viaggio, costruisco, mi confronto, scopro cose ed altro.

È un'esperienza che, nel mio caso, non mi sento di catalogare in nessun modo, ma piuttosto, da vivere e da osservare con cura. Scientificamente è definita **sogno lucido** e il termine ci può stare, ma difficile tentare di ingabbiarlo oltre.

Un cervello che sa di sognare

Si tratta di una condizione in cui sovente il sogno nasce da sé, molte volte ispirato da una **attività** quotidiana lasciata in **sospeso e dal dubbio di qualche errore**, altre volte da qualche desiderio di una sensuale **evasione**, nei casi più interessanti, mi trovo a “**dialogare**” con una **identità** “non identificabile”, che spesso volte mi parla per iscritto. Le prime volte sono accadute all’incirca un anno dopo l’incidente e mi lasciarono molto perplesso.

Il fenomeno è oggetto di valutazione e gli studi più recenti in **neurofisiologia** mostrano che durante il sogno lucido, si attiva una parte del cervello solitamente **silenziata** sita nella fase REM: la corteccia **prefrontale dorsolaterale**, la stessa coinvolta nel pensiero critico e nella pianificazione. In altre parole, mentre sogniamo “lucidamente”, un piccolo **comitato** razionale si riunisce, interagendo con il sogno senza farlo svanire. È un po’ come girare un film in cui si è sia regista che protagonista.

Scienza e sogno: un matrimonio possibile

A volte, durante questi sogni, mi capita di percepire qualcosa di più: una presenza, una voce, una sorta di intelligenza che dialoga con me. Difficile descriverla con precisione. Gli **scienziati** potrebbero parlare di *iperrealtà onirica*, i **mistici** di *epifania*. Io mi limito a registrare la sensazione, come un cronista che annota un evento senza voler trovare per forza una spiegazione logica.

Potrebbe trattarsi di una proiezione del mio **inconscio**, di un dialogo interiore amplificato dalle porte spalancate della REM. O magari di qualcos’altro. Non lo so, e in fondo è questo il bello: anche nell’era dei big data, in un angolo del cervello si cela un angolo dove il **mistero** trova terreno fertile e li mostrarsi. Di sicuro però, questo mistero mi ha raccontato **storie stupefacenti**.

Negli ultimi anni la ricerca sul sogno lucido si è molto evoluta. Ricercatori in Germania, Olanda e Stati Uniti hanno accertato che chi sogna lucidamente può comunicare con gli **scienziati** tramite **movimenti oculari** o contrazioni facciali. Infatti, durante un sogno lucido, i dormienti si sono espressi con gesti degli occhi in sequenze prestabilite per indicare “sì” o “no”. Un piccolo “Morse” del sonno.

Una finestra che si apre a scenari affascinanti: studiare la coscienza non solo da svegli, ma anche nel suo stato più enigmatico. Forse, capire come funziona un sogno lucido ci aiuterà a capire cosa significa davvero *essere coscienti*.

Il corpo fermo se la dorme la mente se la spassa

Nel mio caso, può darsi che la disabilità fisica abbia mutato il sogno in un **laboratorio di libertà**. Nel sogno mi ritrovo a camminare, correre veramente. È un’esperienza che molti sognatori lucidi descrivono, ma che per me assume un valore simbolico particolare. So che non si può fare, ma ne approfitto in un sogno che a volte dimostra anche un certo senso dell’umorismo.

Altresì, non mi faccio mancare qualche **incontro erotico** con qualche ragazza realmente esistente (a volte è percepito dalla stessa persona). Nel caso, devo dire che, pur cercando di allungare i tempi, il risveglio arriva, ed è una seccatura. Esiste poi un’altra faccia di questa attività da onironauta, più retta, talvolta **stupefacente**.

Quando la mente interagisce, viaggia e dialoga con chissà cosa

Soprattutto qualche tempo addietro, mi sono trovato a dialogare con un’entità enciclopedica che mi ha rivelato connessioni di **cosmologia** e di **astrofisica** che ignoravo, quali tra **l’energia oscura & la materia oscura**, indicando come origine e collante del **cosmo, il tempo**, essendo “in cielo in terra e in ogni luogo”,

mostrandomi altresì un **punto di applicazione di un vettore in accelerazione**. Al risveglio non solo ho controllato le nozioni di fisica delle particelle, ma ho dedotto che **il tempo collimava con la metafora di Dio**.

Qui non voglio scomodare né le onde morfogenetiche, né l'esoterismo, né la neuroscienza. Si tratta di **diverse modalità di dialogo** che si sono date un rendez-vous nell'universo del mio cervello e che al risveglio analizzo a modo mio. È una procedura che accresce la conoscenza e applica fasi logiche a qualche **mistero** tutt'altro che secondario.

Ultime notizie dal chissà dove

Forse sono assorbito dal gorgo di **energie negative** che stanno infuriando in questo momento storico del mondo, o forse **studio e approfondisco troppo**. Ecco dunque che, ultimamente, a volte **straparlando**, mi rendo conto che sto scrivendo o correggendo un **articolo**, pilotato da un qualcosa che potrebbe associarsi a *un'intelligenza artificiale interiore*, che mi spinge a sviscerare temi di attualità anche di un certo spessore. È un qualcosa che mi **scrive**, mi **suggerisce** temi e argomenti che non so. Vorrei prendere appunti e poi... Scrivere da Dio, veloce e preciso, ma so che sto dormendo e che non posso farlo. Dunque, sempre nel sonno cerco di crearmi una *cartella di appunti* dove collocare il **lavoro notturno** e ritrovarlo di giorno.

Il risveglio, il bisogno di riassumere o di ringraziare una notte buona

La paralisi fisica è una tragedia inenarrabile, ma forse mi ha reso più ricettivo. Una ragazza che ne sa, ha detto che ho i **sette chakra** spalancati. Non sono un fan delle discipline spirituali indiane o di filosofia tantrica, ma la cosa mi ha fatto piacere, il buddismo mi è sempre sembrato un bel percorso spirituale su cui tracciare il vivere.

Quando mi sveglio da un sogno lucido, sovente sento il bisogno di **controllare, approfondire** i contenuti di alcune **esperienze stimolanti**, mentre in altri casi mi rendo conto che sono stato bene con il mio sonno, niente di più. Non sono guarito, non mi sono arricchito, non ho trovato Dio tra le nuvole del subconscio, ma ho comunque passato **'na bella nottata**.

Quando racconto le mie peripezie della notte, non riesco a individuare una verità assoluta o un qualcosa di ultraterreno. Certo, talvolta c'è di che pensare *"oltre"* scivolando nella *"chiamata"* o nella *"post-premonizione"*. Resta l'opinione che il confine tra neuroscienza e *"altro"* non sia netto, ma un sentiero su cui muoversi da una parte all'altra, purché lo si faccia con curiosità e consapevole umiltà.

La scienza spiega il come: sinapsi; onde cerebrali; neurotrasmettitori. Ma non il perché.

Qui il sogno lucido forse ci *spiega* che la mente non è solo un insieme di impulsi elettrici, ma anche una straordinaria officina, una giostra di significati che, nel caso di un onironauta, consente di andare ogni tanto un po' più in là. **Nel chissà dove...**

© 2025 CIVICO20 NEWS – riproduzione riservata

Data di pubblicazione: 18/11/2025

Salvato in PDF in data: 28/10/2026

Link all'articolo: <https://civico20-news.it/cultura-e-spettacolo/luomo-i-misteri-lignoto/studi-dubbi-confessioni-e-ossessioni-di-un-onironauta/18/11/2025/>