

# I SOGNI DEL SONNO

**Dal titolo si capisce che il tema vuole distinguere l'attività onirica durante il sonno dai <sogni della veglia> che un po' tutti coltiviamo sin da piccoli come desideri e ambizioni più o meno nascoste.**

**Infatti, taluni sognano di sposarsi, di avere dei bambini, di possedere una Ferrari, ecc.; altri, invece, di realizzare grandi successi nel campo dell'attività lavorativa o nel campo spirituale.**

**A quest'ultima categoria appartengono direttamente quelli di cui si parla in Gioe 2.28...**

*dopo questo, avverrà che io spanderò il mio spirito sopra ogni carne, e i vostri figliuoli e le vostre figliuole profetizzeranno, i vostri vecchi avranno dei sogni, i vostri giovani avranno delle visioni. - Gioe 2:28*

**Inatti, è ovvio che i sogni del sonno li abbiano tutti... e non solo i vecchi: anche <le visioni> dei giovani a cui si fa riferimento nel versetto sono dei <sogni spirituali da "svegli"> motivati da forti convinzioni divine. In quest'ultima accezione si devono intendere NON <visioni notturne durante il sonno>, MA <visioni diurne durante la veglia>.**

**Ogni tipo di sogno porta con sé rischi, pericoli e utilità: io mi soffermerò un po' su tutto, ma tralasciando di approfondire il discorso dei <sogni della veglia>.**

**Dovrebbero i sogni essere la vostra guida?**

LA MAGGIORANZA delle persone desidera una guida valida nella propria vita. Vogliono sapere di più intorno a sé, al loro futuro e a come prendere sagge decisioni. Ma dove si può trovare tale guida?

Oggi molti fanno assegnamento sui sogni per avere una guida nella vita. Questo non è nulla di nuovo. L'interesse nei sogni ha una lunga storia. Gli scritti antichi rivelano che l'interpretazione dei sogni aveva una parte importante nella vita dei Babilonesi, degli Egiziani e dei Greci di tanto tempo fa. Alcuni spesso dormivano la notte presso gli "oracoli dei sogni" sperando di ricevere in sogno comunicazioni da uno dei tanti dèi cui erano devoti.

**Ma perché tutto questo interesse nei sogni?**

Forse perché i sogni sono così sconcertanti, privi di organizzazione e coerenza. Nel confuso mondo dei sogni ci si può vedere in un auditorio a guardare un incontro di schermo invece che a udire una conferenza. Si sogneranno animali che parlano o persone e oggetti che galleggiano nell'aria. Spesso ci si vede mentre si cerca di correre davanti a una locomotiva che avanza a velocità pazzesca, solo per essere praticamente inchiodati sui binari. Ma nessuno di questi bizzarri avvenimenti sembra anormale al sognatore, cioè fin quando non si sveglia.

Perché si sogna? Tali <visioni notturne> contengono realmente la chiave per conoscere se stessi? Potete ottenere dai sogni speciale intendimento, inclusa la conoscenza del futuro? Dovrebbero i sogni essere la vostra guida?

**La scienza investiga un "mistero"**

Negli scorsi vent'anni gli scienziati hanno fatto molti studi sul misterioso mondo dei sogni. Con l'aiuto di volontari in "laboratori dei sogni" specialmente attrezzati sono venuti alla luce alcuni fatti interessanti.

Per esempio, gli scienziati hanno notato che durante la notte la persona addormentata fa rapidi movimenti con gli occhi (REM) circa una volta ogni novanta-cento minuti. Questi periodi di REM, che fanno pensare che la persona sta sognando, dureranno da dieci minuti a mezz'ora e si ripetono tre o quattro volte in una notte.

Gli esperimenti hanno mostrato che i sogni sono una parte necessaria del sonno tranquillo. Calvin Hall, direttore dell'Istituto delle Ricerche sui Sogni all'Università della California, scrive:

"Privando qualcuno dei sogni per alcune notti, apparentemente si esercita un effetto sfavorevole sul suo comportamento da sveglia. Egli manifesta vari sintomi aberranti che rasentano il patologico . . . Questi risultati sembrano indicare il "bisogno di sognare".

Questo "bisogno di sognare" così forte, spiega Hall, che "quando si riducono i sogni di qualcuno svegliandolo ogni volta che i suoi occhi cominciano a muoversi, c'è un significativo aumento di tempo di REM allorché gli si permette infine di dormire indisturbato". Così si "ricupera" il tempo dei sogni perduto.

Ma perché c'è questo bisogno di sognare? È forse perché, come dicono alcuni, i sogni aiutano a far fronte agli stress della vita? Aiutano a selezionare e a elaborare le informazioni assimilate da svegli? O forse i sogni fanno bene al sistema nervoso ricaricando le cellule cerebrali? Il dott. Julius Segal e Gay Gaer Luce ammettono che non vi sono risposte scientifiche a queste domande. Nel loro libro Sleep dicono: "Ci sono molte congetture plausibili sullo scopo dello stato REM. Tuttavia non sono risposte e lo scopo dei sogni è ancora un mistero".

**Che cosa causa il contenuto dei sogni?**

Una piccola percentuale del contenuto dei sogni risulta dalla stimolazione dei sensi dall'esterno o dall'interno del corpo del sognatore. Pertanto luci, suoni, fame, sete o il bisogno di urinare hanno tutti qualche effetto sui sogni. Le ricerche hanno mostrato, comunque, che specialmente gli avvenimenti recenti influiscono su quello che si sogna.

Il libro Sleep spiega: "Di tutti i fattori che influiscono sui sogni, forse quello meglio confermato è il ruolo degli avvenimenti del giorno prima". Essi si mescolano a esperienze passate, incluse quelle dell'infanzia. Uno studio

condotto all'Istituto Nazionale della Sanità rivelò che i sogni fatti nelle prime ore della notte riguardano gli avvenimenti attuali. Con l'avanzare della notte, i sogni si accentrano su cose del passato e si fanno più vivi. Poi, verso l'ora di svegliarsi, i sogni tornano ad accentrarsi sugli avvenimenti attuali.

Riscontrate che i vostri sogni contengono spesso aspetti sgradevoli? Non dovete preoccuparvene troppo. Gli esperimenti fatti con centinaia di sogni hanno mostrato che i sogni spiacevoli, in cui il sognatore è vittima di qualche disgrazia, superano i sogni piacevoli nella proporzione di 7 a 1.

Ma che dire se siete turbati dallo stesso tipo di sogni spiacevoli che si ripetono, sogni che forse contengono allusioni a immoralità sessuale, erotismo, aggressione o cose simili? Ricordate la stretta relazione che c'è fra avvenimenti recenti e sogni. La causa dei vostri brutti sogni può essere nelle cose che praticate e su cui vi soffermate mentalmente di giorno in giorno. Per eliminare i brutti sogni può darsi dobbiate modificare il vostro solito modo di vivere, specialmente le cose con cui di regola alimentate la mente. — Filip. 4:8.

### **“La via regia dell'inconscio”?**

Sigmund Freud, noto come fondatore della psicanalisi, dichiarò che i sogni sono la “via regia dell'inconscio”.

Molti credono di poter ottenere profondo intendimento della propria personalità con l'interpretazione dei sogni. Oggi si può trovare una gran quantità di libri che incoraggiano a interpretare da sé i propri sogni. Ma i sogni sono realmente una guida sicura per comprendere meglio il vostro io?

Dipende dal fatto che le interpretazioni delle cose viste in sogno siano fidate. Lo sono? George Nobbe, in un articolo intitolato “Il significato dei vostri sogni”, osserva: “Una stranezza degli analisti di sogni . . . è che di rado sono d'accordo sul significato del contenuto di un sogno. Parlate a due di essi ed esprimeranno due concetti diversi sul significato dell'intreccio dello stesso sogno e sugli oggetti che compaiono nella sua struttura”.

Ad esempio, Freud formulò la teoria secondo cui i sogni si basano sui desideri, particolarmente di natura sessuale, repressi durante le ore di veglia. Il compito dello psicanalista, secondo Freud, sarebbe quello di esaminare le cose effettivamente viste in sogno ed esporne il significato nascosto. Questo, egli pensava, avrebbe avuto relazione con i desideri repressi nati da avvenimenti del giorno precedente e con i desideri stabilitisi nella prima infanzia del paziente.

Altri sono radicalmente in disaccordo con Freud. Il dott. Joyce Brothers, noto giornalista, scrive: “La veduta freudiana dei sogni, per quanto faccia pensare, non fornisce una spiegazione completa, perché gli adulti umani non sono gli unici a sognare. Cani, gatti, mucche e cavalli sognano. Anche i bambini piccoli. Il cinquanta per cento del sonno del neonato è trascorso a sognare”. Certo questi non sognano tutti per realizzare desideri repressi.

Negli scorsi due decenni sono comparse numerose altre teorie per spiegare il significato dei sogni. Riguardo ad esse, Calvin Hall scrive: “La proporzione fra ricerca e congettura è ancora così piccola che è difficile trarre alcuna sicura conclusione circa la validità di queste congetture”. Vi farete guidare da simili ipotesi?

### **Attrazione pericolosa**

Molti, comunque, hanno narrato sogni che credono di origine “soprannaturale”. Una scrittrice afferma: “Nei sogni, vengo informata, talvolta con mio disagio, di fatti dei quali non posso essere a conoscenza con mezzi normali”. Dopo di che questa scrittrice cita esempi di parecchi sogni nei quali vide particolari specifici di avvenimenti futuri.

Tali episodi hanno indotto molti a interessarsi dei sogni, col pensiero che vengano da Dio e siano la chiave di importanti avvenimenti futuri della loro vita. Essi rilevano, ad esempio, che in certe occasioni Dio comunicò ad alcuni informazioni essenziali, perfino profezie di lunga portata, per mezzo dei sogni. — Gen. 20:3; Dan. 2:3, 28; 7:1; Matt. 1:20; 2:12, 13, 19, 22.

È importante notare, però, che con il completamento del canone biblico alla fine del primo secolo E.V., Dio rese disponibile in forma scritta un racconto ispirato completo per guidare l'umanità. Dopo di che non c'era nessun bisogno che Dio comunicasse con l'uomo per mezzo di sogni né in alcun altro modo miracoloso. In quanto ai “doni spirituali”, inclusa la “profezia” soprannaturale, la Bibbia mostra che non dovevano essere permanenti, ma che dovevano essere “eliminati”. — 1 Cor. 12:1; 13:8-10.

In considerazione di ciò, oggi può essere pericoloso farsi attrarre dai sogni. In Zaccaria 10:2, la Bibbia mette certi sogni in relazione con la “divinazione”, dicendo: “I praticanti di divinazione, da parte loro, hanno avuto visione di falsità, e continuano a pronunciare sogni senza valore”. La divinazione implica l'acquisto di conoscenza segreta, specialmente di futuri avvenimenti, con l'aiuto di poteri occulti.

Potrebbe Dio approvare qualcosa che conduce a “sogni senza valore”? In Deuteronomio 18:10-12, le Scritture dichiarano:

“Non si dovrebbe trovare in te nessuno che . . . usi la divinazione, né praticante di magia né alcuno che cerchi presagi né stregone, né chi leghi altri con una magia né alcuno che consulti un medium spiritico né chi predica gli avvenimenti per mestiere . . . Poiché chiunque fa queste cose è detestabile a Geova”.

Lì la Parola di Dio mette in relazione la divinazione (incluso il cercar presagi, come nei sogni) con lo spiritismo, che implica l'influenza di forze spirituali malvage. (Efes. 6:12) Poiché gli spiriti malvagi possono ogni tanto causare sogni che predicono accuratamente il futuro, Dio avvertì il suo popolo di rifuggire il “sognatore di un sogno” che incoraggiasse la falsa adorazione, anche se si avvera “il segno o il portento di cui egli ti aveva parlato”. — Deut. 13:1-3; si paragoni Atti 16:16.

### **Qualcosa di meglio dei sogni**

Le Scritture esortano a cercare una guida essenziale per la vita e la conoscenza del futuro non per mezzo della divinazione, ma da Dio per mezzo del suo “profeta” costituito, Gesù Cristo. (Deut. 18:15-19; Giov. 6:14) Ciò richiede un attento studio della Parola di Dio. In Il Timoteo 3:16, 17 leggiamo: “Tutta la Scrittura è ispirata da Dio e utile per insegnare, per rimproverare, per correggere, per disciplinare nella giustizia, affinché l'uomo di Dio sia pienamente competente, del tutto preparato per ogni opera buona”.

La Bibbia, quale “completa” guida di comportamento umano, è qualche cosa di meglio dei sogni. Il suo significato non è vago, incerto. Le Scritture contengono consigli specifici su matrimonio, vita familiare e altri rapporti umani, nonché sani principi su cui basare sagge decisioni.

Che dire di ottenere intendimento della propria personalità? Nessun uomo lo può provvedere mediante l'interpretazione dei sogni, non importa quanto sia abile l'analista. In I Samuele 16:7 la Bibbia dichiara: "Il semplice uomo vede ciò che appare agli occhi; ma in quanto a Geova, egli vede ciò che è il cuore". Chi vuole davvero un'accurata analisi della propria personalità deve rivolgersi a Dio. Come?

Nella Bibbia, in Ebrei 4:12, ci è detto: "La parola di Dio è vivente ed esercita potenza ed è più tagliente di qualsiasi spada a due tagli e penetra fino alla divisione dell'anima e dello spirito, e delle giunture e del loro midollo, e può discernere i pensieri e le intenzioni del cuore". Qual è il senso di questo versetto? Vuol dire che il diligente studio dell'ispirata Parola di Dio aiuterà a esaminare se stessi, a scorgere la differenza tra ciò che si appare come creatura vivente (l'anima) e ciò che si è realmente nel cuore, nell'attitudine (lo spirito).

La Bibbia dà anche fidate informazioni sul futuro. L'adempimento di centinaia di profezie bibliche è ora un fatto documentato. Le Scritture indicano che entro la presente generazione l'Onnipotente Dio purificherà la terra dalla malvagità e stabilirà un nuovo ordine in cui sofferenza, oppressione, infermità e morte saranno cose del passato. (Dan. 2:44; 2 Piet. 3:13; Riv. 21:1-5) Vorreste vivere sulla terra in quel tempo meraviglioso?

Allora dovete 'sforzarvi con vigore'. (Luca 13:24) Questo richiede un attento studio dell'ispirata Parola di Dio, ferma fede in essa e l'osservanza dei principi biblici nella propria vita. — Giac. 1:22.

Ma se vi preoccupate dei sogni potete essere ostacolati in questo e indotti a cercare qualche altra cosa che non è la vera fonte di guida provveduta da Dio, e forse rendervi anche soggetti a nocive influenze spiritiche. Solo Dio, per mezzo della sua Parola ispirata, può guidarvi per avere una vita significativa ora e benedizioni durevoli in futuro. — Giov. 17:3.

## I Sogni: fisiologia, funzione ed interpretazione

### Fisiologia e funzione

Il passaggio dallo stato di veglia a quello di sonno avviene in modo graduale e coincide con il rallentamento delle nostre funzioni fisiologiche.

Il calo fisiologico, non appena giunge il livello critico, attiva l'emisfero sinistro (emisfero dominante del cervello), il quale inizia a costruire immagini, suoni e sensazioni: i sogni, con lo scopo di ripristinare i valori chimico-fisici dello stato di veglia. Dopo il ripristino avviene nuovamente il calo ed il ciclo si ripete per tutta la durata del sonno.

I sogni sono in grado di provocare l'innalzamento dei parametri chimico-fisici, ma devono essere continuamente interrotti per evitare che essi raggiungano valori elevati, quindi il rischio di farci svegliare. Le interruzioni continue provocano una condizione d'amnesia sempre più profonda, proporzionale alle interruzioni.

Durante il sogno, non avendo totale accesso all'emisfero destro, non abbiamo identità, né facoltà di ricordare, anzi la funzione mnemonica è circoscritta agli eventi della giornata appena trascorsa. Non abbiamo il concetto del tempo e delle distanze, né di residenza.

L'unica funzione mnemonica che rimane è quella di tipo spazio-temporale, la quale entra in attività mediante collegamenti rapidi d'accesso all'emisfero destro. Diventiamo consapevoli, infatti, di avere un fratello, un figlio, una moglie, ecc. solo se essi compaiono nel sogno.

Per svegliarci è indispensabile che entrino in attività entrambi gli emisferi e, precisamente, quando i collegamenti rapidi d'accesso all'emisfero destro si fanno sempre più frequenti. In questo caso, più coordinate spazio-temporali si congiungono e il sogno appare sempre più collegato alla vita reale.

A livello fisiologico, la sveglia avviene quando le sensazioni aumentando d'intensità provocando un innalzamento dei parametri chimico-fisici.

A livello neurologico quando entrambi gli emisferi hanno attività simultanea.

I sogni servono per ripristinare lo stato fisiologico dell'organismo che ha subito un notevole rallentamento e per creare uno stato mentale che consente, dopo il risveglio, una capacità d'orientamento spazio-temporale istantanea.

Nel caso dovessimo svegliarci accidentalmente, mentre è in atto il calo fisiologico, cioè, senza un sogno in corso, avremmo grossi problemi a spostarci nell'ambiente circostante, scarse capacità sensoriali di vigilanza e difficoltà a coordinare semplici movimenti.

I sogni rappresentano anche un meccanismo di salvataggio delle impostazioni e/o informazioni raccolte nella giornata appena trascorsa e caricamento di tutti i programmi motori o di pensiero, dai più semplici a quelli più complicati. Gli eventi memorizzati e le abitudini non necessitano di essere recuperati perciò non sono rappresentate nei sogni, ma solo connessi concettualmente.

Quando i sogni sono sospesi per motivi accidentali o per traumi, recupero e caricamento non saranno eseguiti pertanto le persone avranno difficoltà a ricordare eventi ed esperienze anche lontane.

I sogni spostano gli indici referenziali, in altre parole le informazioni dall'emisfero destro a quello sinistro e trasformano gli eventi in processo in corso. Prima del risveglio gli indici sono ripristinati e i processi convertiti in eventi secondo l'originale sequenza temporale.

Esempio, vado all'ufficio in auto: sogno di viaggiare in un pullman e di entrare in un palazzo, gli indici di riferimento sono spostati dall'auto al pullman e dall'ufficio al palazzo. Parlo a mio fratello: sogno di parlare ad un amico, l'indice si sposta da mio fratello all'amico.

Prima del risveglio gli indici sono sistemati perciò potrò ricordare di essere andato in ufficio e di aver parlato con mio fratello.

A livello linguistico i processi in corso sono rappresentati da verbi: apprendere, pensare, camminare ...; gli eventi sono rappresentati da nominalizzazioni: apprendimento, pensiero, cammino ... . Le trasformazioni dei processi in eventi (nominalizzazioni) sono dovuti a procedimenti universali di modellamento. Alcuni trasformano i processi in eventi come nella difficoltà di apprendimento; altri, eventi in processi come nelle fobie.

Nota: per eventi della giornata trascorsa si intendono pensieri, rappresentazioni e idee, non solo fatti accaduti.

### Interpretazione

L'interpretazione dei sogni si realizza semplicemente con il ripristino degli indici referenziali, questi sono stati cambiati nella fase onirica col fine di deformare o camuffare gli eventi della giornata trascorsa (il riconoscimento potrebbe farci svegliare), pertanto l'interpretazione porta inevitabilmente a ricostruire fatti da poco accaduti, anche quelli meno significativi.

Un caso semplice di interpretazione, ad esempio, è quello di un sogno in cui un mio amico puliva la finestra di un ufficio, mi ricordai che quel giorno avevo pulito il finestrino della mia auto.

Un caso più complesso, ad esempio, sognai di trovarmi in una grande stanza dove alcuni parenti giocavano a carte, durante la giornata ero entrato in un bar dove c'erano delle persone che giocavano a poker (la grande stanza rappresentava il Bar).

### La sindrome del faraone

Il sogno del faraone: sette vacche magre che divoravano sette vacche grasse, citato nella Bibbia, fu interpretato da Giuseppe come sette anni di abbondanza e sette di carestia.

Gli indici furono così spostati:

- sette vacche = sette anni
- vacche magre = carestia
- vacche grasse = abbondanza.

Il faraone non riconobbe l'interpretazione come qualcosa scaturita dai suoi stessi pensieri, nonostante Giuseppe lo avesse aiutato a ripristinare gli indici di riferimento. Il faraone non riusciva a ricordare la sua stessa premonizione, probabilmente era affetto da una sindrome che non gli consentiva il ripristino dei dati in memoria...

Giuseppe quasi certamente interpretava i sogni del faraone per il ripristino degli indici referenziali: un giustificato intervento terapeutico per l'attivazione dell'emisfero destro di cui alcune funzioni erano soggette ad un procedimento di cancellazione delle informazioni.

### Associazione / dissociazione

Durante la fase di sogno le nostre immagini mentali sono solo di tipo associate. Siamo associati ad un'immagine quando, ad esempio, ci vediamo le mani, i piedi, la parte anteriore del nostro corpo, ma non il viso; siamo dissociati quando vediamo noi stessi, la nostra figura; se dovessimo dissociarci, immediatamente ci svegliamo, la ragione di tale fenomeno non è ancora chiara, mi riservo tuttavia di spiegarlo in una prossima pubblicazione.

La differenza tra lo stato di veglia e quello di sogno può essere così riassunta: nello stato di veglia siamo sia associati che dissociati, in quello di sogno siamo sempre associati.

Nota: l'associazione fa aumentare l'intensità delle sensazioni.

### Sovrapposizione

Un sogno è l'insieme di singoli pezzi di sogni fatti nel periodo relativo al calo fisiologico, cioè, in un solo ciclo. I pezzi di sogni presentano contesti differenti come fosse un singolo sogno a diversi contenuti.

Generalmente nei sogni si verificano sovrapposizioni d'immagini, che all'indagine presentano relazioni concettuali. Ad esempio, mentre sogniamo di parlare con un amico vi si sovrappone l'immagine di un'altra persona (la sovrapposizione non è sempre percettibile e perciò improvvisamente ci troviamo a parlare con un'altra persona). La sovrapposizione, cioè, lo spostamento dell'indice referenziale, segnala la fine di un pezzo di sogno e l'inizio di un altro, ma l'interruzione provoca il mancato invio in memoria dell'immagine precedente.

**Tratto dal libro: Elia Tropeano 'TERAPIE ISTANTANEE' manuale di neuro-programmazione digitale, Bologna 2004, Pitagora Editrice, cfr. capitolo 5 pag. 61; cfr. capitolo 12, pp. 103-104**

« Sogna perché nel sonno puoi trovare quello che il giorno non ti può dare » (Jim Morrison, aforisma)

### Appendice

Il **sogno** è un fenomeno legato al sonno e in particolare alla fase REM del sonno, caratterizzato dalla percezione di immagini e suoni apparentemente reali.

Lo studio e l'analisi dei sogni inducono a riconoscere un tipo di funzionamento mentale avente leggi e meccanismi diversi dai processi di pensiero che sono oggetto di studio della psicologia tradizionale. Freud nel '900, spiegò questa modalità di funzionamento dell'apparato psichico descrivendo la psicologia dei processi onirici e suddivise il funzionamento dell'apparato psichico in due forme che chiamò *processo primario* e *processo secondario*.

Secondo tale teoria psicoanalitica classica, il sogno sarebbe la realizzazione allucinatoria durante il sonno di un desiderio inappagato durante la vita diurna.

Dopo Freud, molti analisti di varie correnti si sono interessati al sogno. Contributi originali sono stati portati nel 1952 da Ronald Fairbairn, per il quale il sogno sarebbe un fenomeno schizoide, da interpretare alla luce della teoria degli oggetti parziali della Klein, ponendo l'accento sull'aspetto simbiotico della personalità.

Bonime nel 1962 propone una teoria del sogno basata sulla concezione che il sogno sia un autoinganno volto a preservare e a rafforzare un modello di vita, ponendo l'accento sull'aspetto comportamentale sociale della personalità.

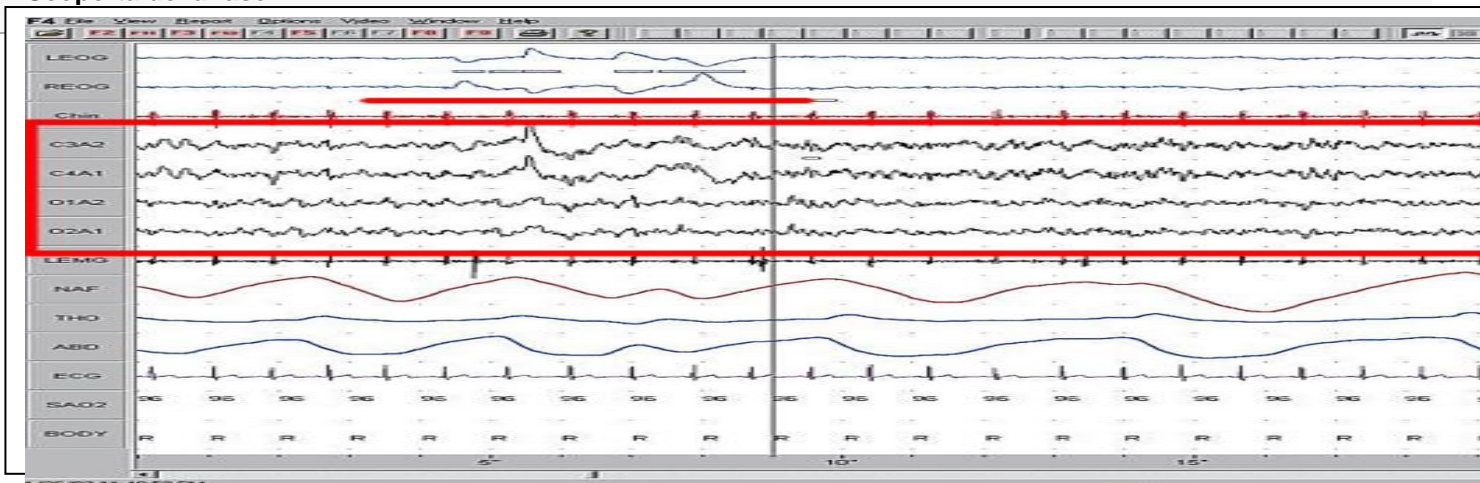
### Neurologia dei sogni

Non esiste una definizione biologica universalmente accettata dei sogni. In generale si osserva una forte corrispondenza con la fase REM, durante la quale un elettroencefalogramma rileva un'attività cerebrale paragonabile a quella della veglia. I sogni che siamo in grado di ricordare, non avvenuti durante la fase REM, sono a confronto più banali.<sup>[1]</sup> Un uomo in media sogna complessivamente per sei anni durante la sua vita<sup>[2]</sup> (circa due ore per ogni notte<sup>[3]</sup>).

Non si conosce l'area del cervello in cui hanno origine i sogni, né sappiamo se abbiano origine in una singola area o se più parti del cervello vi concorrono, né lo scopo dei sogni per il corpo e la mente. Fasi del sonno

Quando il corpo avverte la necessità di dormire, i neuroni situati nelle vicinanze degli occhi iniziano a mandarvi segnali. Secondo Michael Smith, questi neuroni sono situati tanto vicino a quelli che controllano le palpebre che queste iniziano a diventare pesanti.<sup>[4]</sup> Le ghiandole iniziano a secernere un ormone che favorisce il sonno ed i neuroni inviano segnali al midollo spinale che rilassa il corpo.

### Scoperta della fase REM



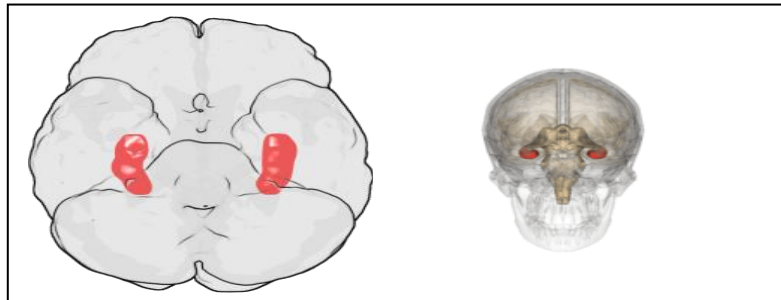
La teoria di attivazione di sintesi asserisce che le esperienze sensitive sono fabbricate dalla corteccia come un mezzo per interpretare i segnali caotici dai ponti neurali. Questi propongono che durante la fase REM, le onde della sinapsi ascendente PGO (ponto-genicolo-occipitale) stimolano la parte alta del mesencefalo e il proencefalo, producendo rapidi movimenti degli occhi. Il proencefalo così attivato sintetizza il sogno all'esterno delle informazioni generatesi internamente. Questi presumono inoltre che le stesse strutture indurrebbero anche le informazioni sensoriali della fase REM.

Le ricerche di Hobson e McCauley nel 1976 suggerirono che i segnali interpretati come sogni hanno origine nel tronco del cervello durante la fase REM. Comunque, la ricerca di Mark Solms suggerisce che i sogni sono generati nel romboencefalo, e che la fase REM e i sogni non sono direttamente correlati.<sup>[2]</sup> Lavorando nel reparto di neurochirurgia in ospedali a Johannesburg e Londra, Solms aveva accesso a pazienti coi vari danni al cervello. Cominciò quindi ad interrogare pazienti sui loro sogni e scopri che coloro che avevano registrato danni al lobo parietale avevano smesso di sognare; questa scoperta era in linea con la teoria del 1977 di Hobson. Comunque, Solms non incontrò casi di perdita della capacità di sognare nei pazienti che avevano danni al tronco cerebrale. Questa conclusione lo portò a mettere in discussione la teoria prevalente di Hobson secondo la quale il tronco è la fonte dei segnali che vengono interpretati come sogni. Solms formulò l'idea del sogno come una funzione di molteplici e complesse strutture cerebrali, confermando quanto presupposto dalla teoria freudiana dei sogni, idea questa che aveva incontrato le critiche di Hobson.

### **Continual-activation**

Combinando le ricerche di Hobson e Solms, la *teoria di continual-activation* del sognare presentata da Jie Zhang propone che sognare è un risultato dell'attivazione di cervello e della sintesi allo stesso tempo, poiché il sogno e la fase REM del sonno sono controllati da differenti meccanismi cerebrali. Zhang ipotizzò che le funzioni del dormire sono una sorta di trasferimento delle informazioni dalla memoria a breve termine a quella a lungo termine, sebbene non vi sia una assoluta certezza sulla teoria del "consolidamento" della memoria. Il sonno non-REM tratta la memoria consapevole-relativa, e il sonno-REM tratta la memoria relativa ed inconscia (memoria procedurale)

Zhang presume che durante la fase REM, la parte inconscia del cervello è occupata nel processare la memoria procedurale; nel frattempo, il livello di attività nella parte consapevole del cervello scenderà ad un livello molto basso come i contributi dal sensorio, che risulterà fondamentalmente disconnesso. Questo provocherà il meccanismo di "continuo-attivazione" che genererà un fiume di dati dalla memoria immagazzinata alla parte consapevole del cervello. Zhang propone che, col coinvolgimento del sistema pensante ed associativo, sognando, il cervello del sognante mantiene la stessa memoria finché non si verifica la successiva inserzione di memoria. Questo spiega perché i sogni hanno ambo le caratteristiche della continuità (all'interno di un sogno) e cambi improvvisi (tra due sogni).<sup>[9][10]</sup>



### **Sogni e memoria**

Eugen Tarnow suggerì che i sogni sono una forma di stimolazione continua della memoria a lungo termine, durante tutto il corso della vita. La stranezza dei sogni è dovuta alla configurazione della memoria a lungo termine, memore delle scoperte di Wilder Penfield e Rasmussen secondo le quali le stimolazioni elettriche della corteccia cerebrale darebbero origine ad esperienze sensoriali del tutto simili ai sogni.

Durante la normale attività giornaliera una funzione esecutiva interpreta la memoria a lungo termine, verificando la veridicità dei singoli eventi. La teoria di Tarnow è una riscrittura della teoria di Sigmund Freud sui sogni, nei quali l'inconscio è sostituito col sistema di memoria a lungo termine ed il *Lavoro di Sogno* di Freud descrive la struttura di memoria a lungo termine.

### **Ippocampo e memoria**

#### **Localizzazione dell'ippocampo**

Uno studio del 2001 ha mostrato l'evidenza che le ubicazioni illogiche, i **caratteri** e i flussi di sogno possono aiutare il cervello a fortificare il concatenamento ed il consolidamento della memoria semantica. Questa occasione potrebbe realmente verificarsi, in quanto, durante la fase REM, il flusso di informazioni tra l'ippocampo e la corteccia si riduce. Livelli in aumento dell'ormone dello stress Cortisolo fanno inoltre decrescere (spesso durante il sonno di REM) la comunicazione. Una tappa del consolidamento della memoria è il concatenamento di ricordi distanti ma correlati. Payne e Nadel hanno ipotizzato che i ricordi vengano concatenati in un resoconto liscio simile ad un processo che accade quando la mente è sotto stress.

### **Appendice sulla funzione dei sogni**

Ci sono molte ipotesi relativamente alla funzione dei sogni. Durante la notte ci possono essere molti stimoli esterni, ma la mente rielabora gli stimoli e ne fa parte integrante dei sogni, nell'ordine in cui il sonno procede. Comunque, la mente sveglia un individuo se questo dovesse trovarsi in pericolo o se qualificato a rispondere a certi suoni, come ad esempio un bambino che piange. I sogni possono permettere anche alle parti represses della mente di essere soddisfatte attraverso la fantasia mentre tiene la mente consapevole da pensieri che causerebbero un risveglio improvviso.<sup>[12]</sup> Freud suggerì che gli incubi lasciano che il cervello controlli emozioni che sono il risultato delle esperienze dolorose. I sogni lasciano anche esprimere alla mente sensazioni che sarebbero normalmente soppresse da svegli, tenendosi così in armonia. I sogni possono inoltre offrire una vista sulle emozioni legate ad eventi futuri, come ad esempio accade nel periodo di veglia, in occasione di un colloquio di lavoro o comunque di una esperienza emozionante.

Carl Gustav Jung suggerì che i sogni possono compensare atteggiamenti unilaterali che si tengono da svegli. Ferenczi propose che il sogno può comunicare qualcosa che non si sta dicendo completamente. Ci sono state anche analogie con le operazioni di manutenzione automatica dei computer operate quando questi sono in modalità off-line. I sogni possono rimuovere "nodi parassiti" e altra spazzatura dalla mente durante il sonno. I sogni possono creare anche nuove idee attraverso la generazione di mutazioni di pensiero casuali. Alcune di queste possono essere rifiutate dalla mente come inutili, altre possono essere viste come preziose e mantenute. Blechner definì questa come la teoria

dell'*Onirismo Darwiniano*. I sogni posso inoltre regolare l'umore. Hartmann disse che i sogni posso funzionare come la psicoterapia "attivando connessioni in un posto sicuro" e permettendo al sognante di integrare cose e pensieri che altrimenti verrebbero dissociati quando sveglia. Recenti studi di Griffin hanno condotto alla formulazione della *teoria di adempimento dell'aspettazione di sognare* che suggerisce che sognando metaforicamente si completano modelli di aspettazione emotiva e consequenzialmente si abbassano i livelli di stress.

### **Sogni lucidi**

A volte capita di acquisire consapevolezza del fatto di trovarsi in un sogno. Essendo coscienti del fatto che tutto l'ambiente è una creazione della nostra mente, è possibile manipolare a piacimento gli oggetti e gli eventi del nostro sogno. Alcune persone, definite "sognatori lucidi naturali", hanno la capacità di rendersi conto di trovarsi in un sogno senza applicare tecniche particolari. Al contrario, molte persone ricercano queste esperienze impegnandosi nell'applicazione di alcune tecniche che possono aiutarli nel raggiungere l'obiettivo.

Essendo quello dei sogni lucidi un mondo che non genera alcun interesse in molta gente (che spesso reagisce chiedendosi quale sia l'utilità dell'onironautica), sono nati su Internet alcuni siti web e community che trattano di questo argomento, come l'americano DreamViews o l'italiano Sognilucidi.it.

Notevole è stato il contributo del Dr. Stephen LaBerge nel rendere accettabile dalla scienza ufficiale il fenomeno dei sogni lucidi.

### **Storia**

#### **Il sogno nella preistoria**

Il sogno è un'attività del pensiero umano che ha interessato l'uomo fin dai primordi della civiltà. Il disegno a carboncino in una delle Grotte di Lascaux può essere considerato la rappresentazione di un sogno. In questo documento l'autore disegna ciò che vede con la fantasia: l'uccisione del bisonte durante una battuta di caccia. Esso è analogo ad un sogno ad occhi aperti, disegnato a memoria. L'epopea di Gilgamesh

La prima testimonianza scritta è riportata in uno dei primi libri prodotti dal genere umano, l'Epopea di Gilgamesh, composta intorno al 2000 a.C. su tavolette di creta asciugata al sole e rinvenute nella biblioteca di Assurbanipal, a Ninive nel 1852 (ma riconosciute solo nel 1870 dall'assiriologo inglese George Smith). Gilgamesh sogna di incontrare Enkidu, con il quale dapprima ingaggia una lotta, ma poi, riconosciutane la forza, lo porta davanti alla madre e lo adotta come gemello. Quando Gilgamesh racconta questo sogno alla madre Ninsun, lei lo interpreta in questo modo:

*« Un compagno forte verrà da te, uno che può salvare la vita di un amico, egli è potente nella montagna, egli possiede la forza. La sua forza è così grande come quella del firmamento di An. Tu lo amerai come una moglie, e lo terrai stretto a te, ed egli avrà sempre cura della tua salute. Il tuo sogno è buono e favorevole. »*  
(tratto dal poema di Gilgamesh)

In questo caso la madre (la dea-sacerdotessa Rimat-Ninsun), fornisce un'interpretazione profetica del sogno.

#### **Il sogno presso la civiltà dei Sumeri**

In epoca sumerica troviamo il rituale dell'incubazione. Questa pratica richiedeva che un sognatore scendesse in un luogo sacro sotterraneo, dormisse una notte sognando e andasse da un interprete a raccontare il sogno, che di solito rivelava una profezia. Tale rituale venne ripreso, in maniera molto simile, anche dai sacerdoti di Esculapio della Grecia arcaica, che svolgevano un'attività analoga nei loro templi e santuari.

#### **Il sogno nella mitologia norrena (norreni erano tutti i clan antichi basati e dipendenti da un unico capostipite)**

Nei testi principali della mitologia norrena, come l'Edda poetica e l'Edda in prosa di Snorri Sturluson, il dio Baldr compie sogni premonitori della sua morte, confermati dal padre Odino, che discese in Hel, scopre che lì tutto è pronto per accogliere il morituro. La madre Frigg allora fa promettere ad ogni cosa o essere vivente che mai verrà offeso in alcun modo Baldr, tranne al giovane vischio. Alla fine, Loki ucciderà Baldr proprio con un ramo di vischio.

## **La Bibbia e i sogni**

La Bibbia riporta diversi sogni, dei quali il più noto è quello del faraone egizio che sogna sette vacche grasse e sette vacche magre: nessuno sa interpretare il sogno, finché non viene chiamato Giuseppe (Genesi 41,1-36). In questo sogno l'interpretazione è sempre di tipo profetico ma assume un carattere religioso: Giuseppe infatti sottolinea che la profezia proviene da Dio.

Questo vedere un intervento divino in un fatto terreno, in termini etnologici si chiama diafania (talvolta <teofania>) La più bella diafania riportata nella Bibbia è un altro sogno, questa volta fatto da Mosè, che riguarda la descrizione che Dio fa di sé stesso: « Io sono Colui che è. » (La Sacra Bibbia)

Non è un sogno profetico - non necessita di interpretazioni - ma è rivelatore di una certa realtà sempre esistente ma mai vista così chiaramente. Un sogno di realtà in cui la realtà è una diafania, un <vedere Dio> in un roseto ardente e cercare di descriverlo ai figli di Israele.

#### **Il sogno presso i Greci**

I Greci ripresero l'usanza dell'incubazione, andando in un bosco sacro o in una grotta, dove scavavano una buca, o recandosi presso un tempio di Esculapio. Lì si accoccolavano e sognavano; in seguito consultavano l'interprete dei sogni. Le interpretazioni assumevano un ruolo di cura e guida spirituale. Tra gli interpreti ve ne erano di famosi, come Artemidoro di Dalidi, forse il primo a scrivere un libro intitolato *L'interpretazione dei sogni*. Questo libro è un mero elenco di sogni e di interpretazioni arbitrarie, senza carattere scientifico.

Le interpretazioni fornite da Artemidoro e altri furono tramandate di generazione in generazione. Il primo a riprendere in mano l'argomento in epoca moderna fu Sigmund Freud, che pubblicò a sua volta nel 1899 la sua *Interpretazione dei Sogni*, un testo fondamentale nella storia del pensiero.

Inoltre sono testimoniate antiche forme di esorcismo utili a liberarsi da sogni angosciosi, come la purificazione attraverso l'uso dell'acqua, il sacrificio agli dei oppure il racconto della visione alla luce del sole.

#### **Il sogno nella cultura popolare**

*« I sogni son desideri  
di felicità.  
Nel sonno non hai pensieri  
Ti esprimi con sincerità. »*  
(da: *Cenerentola* di Walt Disney)

L'interpretazione dei sogni nelle culture popolari è spesso semplicistica, e le stesse formule chiave vengono applicate indifferentemente a individui completamente diversi. La famosa smorfia napoletana è un elenco delle associazioni di

immagini, situazioni, oggetti, avvenimenti con i numeri del gioco del lotto, un dizionario prêt-à-porter dei desideri di uscire dalla necessità con una vincita risolutiva.

## **Sogno e Psicoanalisi**

### **L'analisi dei sogni pietra miliare della Psicoanalisi (MOLTO SCONSIGLIABILE ALL'ESSERE COMUNE: PERICOLOSO AVVETURARSI IN CIO' CHE NON SI CONOSCE!)**

Più volte Freud espresse la sua concezione attraverso la sua ormai nota formulazione secondo la quale *"il sogno è la via maestra per esplorare l'inconscio"*.

È infatti con l'interpretazione dei sogni che nasce quella disciplina di indagine psicologica profonda chiamata Psicoanalisi.

Lo sviluppo della psicoanalisi è andata di pari passo con l'elaborazione e quindi l'analisi e l'interpretazione dei sogni non solo dei pazienti ma anche degli stessi analisti.

Freud dedicò una gran quantità di tempo, così come Jung e ogni altro psicoanalista serio, all'analisi dei propri sogni. Anzi su questa questione si può dire di più: infatti si può tranquillamente dire che la psicoanalisi nasce con l'atto di ripiegamento riflessivo dello stesso Freud sui contenuti provenienti dall'inconscio che a lui si palesavano tramite le immagini oniriche dei suoi sogni. Così facendo egli per primo iniziò a percorrere una nuova via di conoscenza che fece di lui il pioniere e padre di quella moderna psicologia detta psicoanalisi che ben presto attrasse a sé una quantità enorme di medici e pazienti desiderosi di intraprendere tale percorso che tuttavia, come Freud fin dall'inizio precisò, solo secondariamente era psicoterapeutica essendo la psicoanalisi principalmente una via di conoscenza.

Freud per sua formazione tendeva ad andare in sintonia con la scienza ufficiale, ma la psicoanalisi nasce proprio perché Freud invece non si conformò alla scienza del tempo, che non dava alcun serio significato al sogno e al suo specifico linguaggio, ma si ritrovò più in sintonia con la lunga tradizione delle credenze popolari.

La psicoanalisi ha sempre visto una intelligenza in azione nei contenuti di pensiero che via via emergevano dall'attività onirica, contenuti che pur provenienti dalla medesima attività onirica alcuni psicoanalisti hanno chiamato più semplicemente *contenuti dell'inconscio* e altri anche *messaggi dell'inconscio* ma che per entrambi hanno una intelligenza.

Mentre questo lavoro di interpretazione dei sogni andava progredendo, la psicoanalisi come scienza viva ha precisato, modificando via via nel tempo la sua teoria generale del sogno, creando anche varie scuole di pensiero al proposito. Resta il fatto che il sogno e l'interpretazione del sogno costituiscono il fondamento che ha dato origine a questa disciplina ed anche ne ha determinato lo sviluppo e la creatività.

### **Il sogno secondo Sigmund Freud**

Secondo Freud il sogno costituisce un mezzo tra i più efficaci per osservare le fantasie rimosse dall'area della coscienza durante il giorno, ma che vengono rappresentate come in una specie di teatro durante la notte, **MA ANCHE I TRAUMI RIMOSI CHE SI PROIETTANO IN FIGURE ASSOCIATIVE O DISSOCIATIVE.**

I due meccanismi principali che sono deputati alla trasformazione e rappresentazione del materiale onirico sono lo *spostamento* (di oggetto rappresentato) e la *condensazione* (UN MISCUGLIO di temi e simbolismi). Questo permette al mattino di ricordare, per un certo tempo, immagini mentali e relative emozioni, normalmente censurate.

Gli psicoanalisti imparano a interpretare i sogni dopo un lunghissimo periodo di analisi, detto *training*: *esso permetterà poi di aiutare i malati a compiere delle <regressioni> da cui il curatore trae elementi utili finalizzati all'abreazione (cancellazione-liberazione del rimosso inconscio)*

### **Critiche interne alla psicoanalisi delle concezioni freudiane del sogno**

Oggi anche molti psicoanalisti trovano discutibili alcuni punti delle teorie di Freud. Raramente infatti i sogni riguardano la soddisfazione dei desideri, come in parte originariamente teorizzato da Freud: essi possono aiutare a ricostruire alcuni processi intrapsichici più ampi, mettendo in luce aspetti endopsichici conflittuali o strutturali, e possono assumere un ruolo importante nella guida interiore del soggetto per la propria reintegrazione psichica

### **La 'Via del Sogno' nella Bibbia**

Per Il credente, cristiano o ebreo che sia, la S. Bibbia è la "Parola rivelata di Dio", cioè l'incontro che il Trascendente ha voluto stabilire, intrecciare e scrivere con la storia umana allo scopo di aiutarla a trovare un "senso", che desse un colore e un sapore al tempo e ai giorni così fugaci e precari che ciascuno è chiamato ad attraversare sul pianeta Terra.

Ebbene in essa viene riferito che Dio parla al Suo popolo eletto, e di conseguenza a tutta l'umanità, in vari modi e servendosi di molteplici strumenti: i profeti, le visioni, alcuni "segni" particolari (es. miracoli, eventi prodigiosi come le sette piaghe d'Egitto e la traversata del Mar Rosso, la consegna a Mosè delle Tavole dei dieci comandamenti, l'apparizione di una colomba sulla testa di Gesù al momento del Suo battesimo, ecc.) e infine i "sogni premonitori e rivelatori".

L'accento a questi ultimi, peraltro, è ricordato anche presso altre culture e religioni diverse da quella ebraica e cristiana: in Egitto, presso gli Assiri, i Babilonesi e buona parte dei Greci (pratica dell'incubazione: dormire in un luogo sacro per avere risposte dalla divinità), gli Arabi (comunicazione dei segreti di Allah), un po' più scetticamente nella nostra cultura moderna e contemporanea, che si ferma, però, prevalentemente al "come" e non al "perché".

Naturalmente non tutti i sogni sono di una tale importanza e significatività, perché moltissimi, pur seguendo le leggi dell'inconscio (assenza di spazio-tempo, non linearità nelle sequenze, spostamenti, ecc.) e con le conseguenti manifestazioni neurofisiologiche (fase REM ogni tre ore circa: Rapid Eyes Movements = Rapidi Movimenti degli Occhi), si presentano spesso come stati alterati di coscienza o elaborazioni oniriche di vissuti recenti e passati, oltre che ad avere la funzione di compimento di un desiderio e di custode del sonno o quella prospettica (soluzione di problemi pendenti), informativa (su stati fisici o d'animo), risolutiva (di problemi), terapeutica (per il superamento di nevrosi), poetica (creazione di immagini), telepatica (interazione con informazioni non localmente vicine) e, purtroppo, anche ingannatrice (materializzazione di fantasmi della mente, come noia, ansia, paure varie, ecc).

**TALVOLTA SI TRATTA PERSINO DI <DISTURBI DIGESTIVI> CHE INFLUISCONO SULL'ATTIVITA' ONIRICA!**

**D'altronde nella stessa Bibbia si avverte e si sottolinea molto chiaramente e senza ambiguità che non tutti i sogni sono espressione dell'incontro fra <Aldiquà e Aldilà>: *"speranze vane e fallaci ha l'insensato e i sogni danno le ali alla fantasia degli stolti.>***

**<Voler dare retta ai sogni è come abbracciare l'ombra e correre dietro al vento.>**

Lo specchio e i sogni sono simili tra loro, di fronte ad un uomo ne riflettono l'immagine. Da ciò che è impuro cosa si può avere di puro? Dalla menzogna come ottenere la verità? Divinazioni, presagi e sogni sono cose senza senso, come il vaneggiare d'una partoriente.

**A meno che non ci siano stati mandati in visione dall'Altissimo, non applicare mai ad essi il tuo cuore.**

I sogni, infatti, hanno ingannato molti, e molto spesso caddero quelli che sperarono in essi.

Senza inganno deve compirsi la legge, e la sapienza è perfetta nella bocca sincera". (Sir, 34, 1-8)

Di seguito riporto ora quanto riferito dalla S. Scrittura relativamente ai veri "sogni rivelatori".

"Ma Iddio apparve di notte in sogno ad Abimelec e gli disse: "Ecco tu morirai a causa della donna che hai preso, perché essa è già sposata". (Gen 20,3)

"E sognò: gli apparve una scala, che, appoggiata sopra la terra, con la cima arrivava al cielo; e per essa gli angeli di Dio salivano e scendevano". (Gen 28, 12)

È la famosa visione avuta da Giacobbe.

"Ma Iddio apparve in sogno di notte a Labano, e gli disse: "Guardati dal parlare a Giacobbe né in male né in bene". (Gen 31, 24)

"Ora Giuseppe fece un sogno e lo raccontò ai suoi fratelli. Egli disse loro : "State a sentire il sogno che ho fatto: noi eravamo in mezzo al campo a legare i covoni, quand'ecco il mio covone si alzò e stette ritto; i vostri covoni invece gli si misero intorno e s'inclinavano al mio... Fece poi un altro sogno e lo raccontò ai suoi fratelli, con queste parole: "Ecco, ho avuto un altro sogno: il sole e la luna e undici stelle s'inclinavano dinanzi a me". Lo raccontò poi anche a suo padre (Giacobbe), come aveva fatto ai suoi fratelli" (Gen 37, 5-7, 9)

"Abbiamo fatto un sogno e non c'è chi lo sappia interpretare. E Giuseppe disse loro: "Le interpretazioni non appartengono a Dio? Deh, raccontami il sogno. E allora il capocoppiere raccontò il suo sogno a Giuseppe..." (Gen 40, 8-9). È il sogno del capocoppiere del Faraone.

"Due anni dopo Faraone ebbe un sogno: gli pareva di essere in riva al Nilo; e dal fiume salivano sette vacche di bell'aspetto e grasse che si misero a pascolare nella giuncaia. Dopo di esse, ecco altre sette vacche salire dal Nilo brutte e magre e si fermarono accanto alle prime sulla riva del fiume..." (Gen, 41, 1-3)

"E (Dio) disse loro: "Ascoltate bene le mie parole: se vi è tra di voi un profeta, lo mi faccio conoscere a lui in visione, lo parlo con lui in sogno" (Num 12, 6)

"Gedeone sentì un tale che narrava al compagno un sogno e diceva: "Ebbi un sogno e mi pareva che un pane di orzo, cotto sotto la cenere, rotolasse nel campo di Madian. Arrivato alla tenda la colpì ed essa si rovesciò a terra in disordine".

Il compagno gli rispose: "Questo non significa altro che la spada di Gedeone, figlio di Joas, l'israelita, nelle cui mani Dio ha dato Madian e tutto il suo esercito" (Giud 7, 13-14)

"A Gabaon il Signore apparve di notte in sogno (a Salomone) e gli disse: "Chiedimi qualunque vuoi lo ti dia"... Svegliatosi, Salomone comprese che era un sogno" (1Re, 3, 4, 15)

"...ma Tu m'atterrisci con sogni e con spettri mi spaventi" (Giob 7, 14)

"Dio parla in un modo e poi in un altro e l'uomo non se ne rende conto: in sogno, in visione notturna, quando il sonno discende sugli uomini" (Giobbe, 33, 14-15)

"Nel secondo anno del suo regno Nabucodonosor ebbe un sogno che turbò il suo spirito al punto di non lasciargli più prendere sonno..." (Dan 2, 1 e ss.)

"Nell'anno primo di Baldassarre, re di Babilonia, Daniele, mentre era sul suo letto, ebbe un sogno e si presentarono al suo spirito delle visioni.

Allora egli scrisse il sogno...Ecco i quattro venti del cielo sconvolgevano il mare grande... " (Dan 7, 1 e ss.)

"Mentre (Giuseppe) rifletteva su questo, ecco un Angelo del Signore gli apparve in sogno e gli disse: "Giuseppe, figlio di Davide, non temere di prendere con te Maria, tua sposa, perché Colui che in lei è concepito è opera dello Spirito Santo..."

(Mat 1, 20)

"Quindi, avvertiti in sogno di non ripassare da Erode, (i Magi) tornarono al loro paese per altra via" (Mat 2, 12)

"Dopo la loro (dei Magi) partenza, un Angelo del Signore apparve in sogno a Giuseppe e gli disse: "Alzati, prendi il bambino e sua madre, fuggi in Egitto, e resta lì finché non ti avviserò, perché Erode ricercherà il bambino per farlo morire" (Mat 2, 13)

"Ora, mentre egli (Pilato) sedeva in tribunale, sua moglie gli mandò a dire: "Non t'impicciare nelle cose di quel Giusto, perché oggi in sogno ho sofferto molto a motivo di lui" (Mat 27, 19)

E l'Eterno disse: 'Ascoltate ora le mie parole; se v'è tra voi alcun profeta, io, l'Eterno, mi faccio conoscere a lui in visione, parlo con lui in sogno. - Nu 12:6  
E quelli gli risposero: 'Abbiamo fatto un sogno e non v'è alcuno che ce lo interpreti'. E Giuseppe disse loro: 'Le interpretazioni non appartengono a Dio? Raccontatemi i sogni, vi prego'. - Gen 40:8  
Dio... parla per via di sogni, di visioni notturne, quando un sonno profondo cade sui mortali, quando sui loro letti essi giacciono assopiti; - Giob 33:10-15

poiché colla moltitudine delle occupazioni vengono i sogni, e colla moltitudine delle parole, i ragionamenti insensati. - Ec 5:3

Poiché, se vi son delle vanità nella moltitudine de' sogni, ve ne sono anche nella moltitudine delle parole; perciò temi Iddio! - Ec 5:7

Ecco, dice l'Eterno, io vengo contro quelli che profetizzano sogni falsi, che li raccontano e traviano il mio popolo con le loro menzogne e con la loro temerità, benché io non li abbia mandati e non abbia dato loro alcun ordine, ed essi non possan recare alcun giovamento a questo popolo, dice l'Eterno. - Ger 23:32

Poiché così dice l'Eterno degli eserciti, l'Iddio d'Israele: I vostri profeti che sono in mezzo a voi e i vostri indovini non v'ingannino, e non date retta ai sogni che fate. - Ger 29:8

Poiché gl'idoli domestici dicono cose vane, gl'indovini vedono menzogne, i sogni mentiscono e danno un vano conforto; perciò costoro vanno errando come pecore, sono afflitti, perché non v'è pastore. - Zac 10:2

**DUNQUE, I SOGNI POSSONO ESSERE <RIVELATORI>, MA SOLO IN ALCUNI CASI E SE SI RIPETONO (IS 41.32): DIO PUO' PARLARE TRAMITE I SOGNI, MA LO FACEVA SOPRATTUTTO NELL'ANTICO TESTAMENTO O IN ASSENZA DELLA BIBBIA. ABBANDONARSI AI SOGNI E' MOLTO PERICOLOSO (PORTA ALLA DIPENDENZA OCCULTISTA) E, COMUNQUE, NON CHIUNQUE PUO' ACCEDERVI REALMENTE, MA SOLTANTO CHI NE AVESSE <LE CAPACITA' DA DIO>... PERCHE' E' SOLO DIO CHE, SE LI AVESSE MANDATI, LI SPIEGHEREBBE!**