

- Osservando la Fig. 1 si può vedere che, passando dalla veglia al sonno (A-B), la frequenza delle onde cerebrali rallenta molto rapidamente sino al livello del sonno profondo per circa 1 ora (B-C)

Gradualmente poi il sonno diventa più agitato, la frequenza delle onde cerebrali aumenta (C-D), tornando vicino al risveglio ed il soggetto entra nel sogno (onde α), chiamata anche fase REM (D-E) (Rapid Eye movement).

Queste oscillazioni si ripetono ciclicamente durante la notte/sonno sino al risveglio.

- Da questo diagramma si può dedurre che il sogno si manifesta circa ogni 90 minuti, che la sua durata aumenta con l'aumentare delle ore di sonno, che il sonno è più profondo all'inizio e diventa sempre più leggero col passare delle ore.

- Dagli esperimenti fatti, risulta che i soggetti ricordano i sogni solo se risvegliati nella fase REM (livello α) mentre, se risvegliati in altre fasi (onde Θ , δ), non ricordano niente.

- Dall'esame della Fig. 1 si può vedere che a livello di veglia il nostro cervello emette onde β ma, sembra appurato, che soltanto le menti eccezionali emettano onde α in quantità molto superiore alla media.

- Quanto più siamo eccitati, tanto più la frequenza delle onde registrate è elevata mentre, quanto più siamo tranquilli, tanto più la frequenza si abbassa.

Senza scomodare esperimenti complicati, possiamo osservare anche nella vita di tutti i giorni, che se siamo molto agitati (ad es. uno spavento improvviso, forti emozioni, ecc.) molto spesso non siamo in grado di ragionare freddamente e possiamo diventare dispersivi.

- Sappiamo che l'efficienza del nostro pensiero, e quindi anche la nostra potenzialità di apprendimento, dipende dalla nostra concentrazione.

Se aumentiamo la concentrazione la frequenza delle onde cerebrali diminuisce e quindi teoricamente possiamo dire che (ad es.) a livello δ la concentrazione potrebbe avvicinarsi al massimo.

- Per questa ragione si è pensato di usare delle tecniche che permettono di raggiungere (senza dormire) e sfruttare, a scopo pratico, questo "stato di grazia" di onde α , Θ e δ conservando la coscienza e quindi da svegli.

- Il compito è molto ambizioso e può presentare qualche difficoltà (specialmente per una mente tipo quella dell'ingegnere abituata ad usare maggiormente l'emisfero sinistro del

cervello che si ritiene addetto alla razionalità) ma, in una certa misura, è possibile ottenere dei risultati applicando delle tecniche.

- Fra i metodi usati ricordiamo: rilassamento, training autogeno, autoipnosi, preghiera profonda che aiutano a gestire la nostra energia ed a controllare il funzionamento elettrico del nostro cervello.

- Quando un soggetto riesce a raggiungere un rilassamento sufficiente è in grado di fare cose impensabili a condizioni normali, come apprendere più in fretta o accedere a dei “cassetti” della mente poco usati a livello di veglia cosciente β permettendoci di sfruttare al meglio le informazioni che si trovano nel nostro cervello e di trovare soluzioni a cui non si penserebbe in stati normali di veglia.

- Può essere interessante sapere che anche ricordando i sogni si può accedere al nostro archivio interiore usando la stessa tecnica di rilassamento che ci permette di raggiungere uno stato di autoipnosi ed, in un certo senso, è forse il sistema che sembra più avvicinabile.

- Naturalmente per ottenere dei risultati occorrono tempo e costanza perché anche il cervello, come qualsiasi parte del nostro corpo, per essere nelle migliori condizioni di rendimento deve essere tenuto costantemente allenato.

- E' risaputo che molti inventori hanno fatto delle scoperte importantissime ricordando i loro sogni (fase α) (ad es. la scoperta del DNA).

- Con la possibilità di metterci nelle condizioni di autoipnosi, possiamo autocondizionarci rivolgendo a noi stessi dei comandi mentali che ci impongono di scavare in noi stessi e scoprire risposte che normalmente (a livello β), non siamo in grado di trovare.

- Se decidiamo di usare il metodo dei sogni il primo passo è quello di ricordarli.

- Si comincia a volerne ricordare uno.

- Poi si prova a voler ricordare ad es., il II° sogno della notte, oppure il III°, ecc.

- E' molto importante tenere un diario dei sogni.

- Quando si sono raggiunti buoni risultati, si può provare a ricordarli tutti ed in questo caso può capitare di svegliarsi dopo ogni sogno(anche in questo caso è bene scriverli o registrarli per non dimenticarli). e di riaddommentarsi

- E' ovvio che per ottenere dei risultati sono indispensabili impegno e perseveranza con cui si possono, anche in tempi relativamente brevi, raggiungere risultati soddisfacenti

- Quando si ricordano bene i sogni si può cominciare a cercare nel sogno la risposta a nostri interrogativi o le soluzioni di qualche problema.

- Per fare questo bisogna imporsi, prima di dormire, di fare un sogno che dia una risposta molto precisa al problema si vuole risolvere.

Può capitare di svegliarsi in piena notte con una specie di idea fissa e ripetitiva oppure svegliarsi con il ricordo di un sogno molto preciso con delle possibili soluzioni.

- Può accadere che esaminati di nuovo gli stessi problemi, da svegli, le idee ben precise scaturite dal sonno, forniscano delle soluzioni molto logiche e fattibili a cui non si era pensato prima.

- Siccome tutto quello che si manifesta attraverso il sogno è prodotto dal nostro io, il sogno è quindi una delle chiavi che può aiutarci ad aprire le porte del nostro io più profondo e sconosciuto.

- Per avere un'idea del bagaglio di informazioni che il nostro "io" possiede, ipotizziamo di dividere la nostra mente in 3 parti: conscio, subconscio ed inconscio.

1°) LIVELLO CONSCIO : percepisce attraverso i cinque sensi tutte le notizie e sensazioni, provenienti dal mondo fisico, che siamo in grado di ricordare.

2°) LIVELLO SUB-CONSCIO : assimila le notizie, recepite attraverso i sensi, che abbiamo dimenticato a livello conscio per molteplici ragioni ma, in particolare per:

a) informazioni o avvenimenti osservati con scarsa o nulla attenzione, perchè non ritenuti importanti od interessanti, che tuttavia restano "fotografati".

b) informazioni od avvenimenti che hanno colpito in modo così forte la nostra psiche da provocarne uno "shock" (negativo).

Il bagaglio del subconscio è composto quindi dalle impressioni che gli arrivano dai cinque sensi (a) e dalle nostre reazioni emotive (b), cioè dalla nostra esperienza personale.

La sommatoria di (a) e (b) potrebbe costituire il cosiddetto "SESTO SENSO" che, sotto questo punto di vista, è una estrapolazione di tutte le informazioni recepite e trova una sua sede nel subconscio.

3°) LIVELLO INCONSCIO : contiene tutto il bagaglio genetico ereditato nel senso più ampio (DNA) ed include anche i ricordi ancestrali delle nostre cellule e dal cosiddetto “inconscio collettivo.

- Ritenendo validi i presupposti di cui sopra, la conseguenza logica è che la nostra mente contiene una quantità di notizie molto più elevata di quanto noi stessi riteniamo di avere.

- E' quindi naturale chiedersi se esiste la possibilità di utilizzare tutte le informazioni che possediamo anche in maniera inconsapevole.

Abbiamo citato alcune tecniche che possono aiutarci ed abbiamo cercato di dare un'idea relativa soltanto al sogno che:

- “ E' uno stato in cui si ha un'attività psichica di tipo fantastico che ha luogo durante il sonno.”

- Se pensiamo che nei sogni noi viviamo un'altra realtà, potremmo dedurre che sia un vero peccato perdere così una parte della nostra vita ignorandoli o non ricordandoli.

- Tutti sognano anche, se non tutti e non sempre, ricordano i sogni.

- Sappiamo pure che il tempo occupato dai nostri sogni non è affatto trascurabile. Infatti, gli esperimenti eseguiti con l'uso di elettroencefalografi, hanno dimostrato che nella fase REM il sogno si verifica ogni 90' minuti circa, con una durata che può variare dagli 8/10 minuti ai 20/30 minuti.

- Sulla base di questi esperimenti, in 8 ore di sonno, si verificano almeno 5 sogni (più brevi i primi, più lunghi gli ultimi), per cui in settanta anni, trascorriamo sognando almeno 5 anni.

- Se ne deduce che spendiamo una notevole parte della nostra vita in una situazione che non dipende dalla nostra volontà perchè è una situazione che sfugge completamente al nostro controllo.

- Vale quindi decisamente la pena di tentare di conoscere i sogni, capirli ed utilizzarli come se fossero quasi un infinito bagaglio di informazioni, anche se è molto difficile governarli soprattutto a nostro piacimento.

- Il sogno è lo stato in cui: l' “io” conscio, subconscio ed inconscio, si manifestano sullo stesso piano e contemporaneamente.

- Quindi nessun'altra condizione ci presenta noi stessi nella più vera totalità anche se, nello stato di veglia cosciente, non siamo in grado di riconoscere nel protagonista o nei protagonisti dei nostri sogni, noi stessi.

- Il subconscio esprimendo le sue informazioni rimosse, le presenta mascherate perchè, se si presentassero nella loro vera forma, potrebbero provocare altri shocks che, al momento della rimozione, sono stati bene o male assorbiti.

- Per quanto riguarda l'inconscio, il compito è anche più difficile, in quanto il suo contenuto ereditato, comincia dai ricordi ancestrali che, non avendo alcun nesso con le nostre esperienze di vita e di pensiero, sono per noi l'ignoto.

- Nel caso qualcuno fosse incuriosito, dato che l'ingegnere ha sempre la necessità di fare delle verifiche, suggeriamo di provare ma di fare l'approccio con grande umiltà.

Matilde Schiavoni