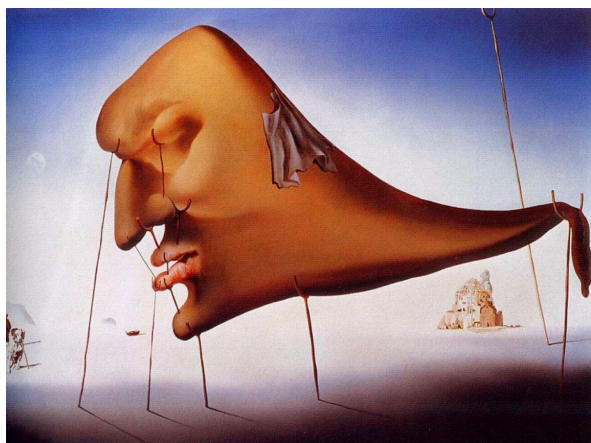




I VESTITI DEL SONNO, I SOGNI

Posted on 29 October 2026 by Luciano

Peccarisi

Category: [Senza categoria](#)

Nei sogni vive ancora
chi ci è morto da poco,
vi gode perfino di buona salute
e di ritrovata giovinezza.
La veglia depone davanti a noi
il suo corpo senza vita (...)

(Sulla veglia di Wisława Szymborska)

La coscienza del sogno

Nel sogno il mondo è completo di persone, paesaggi, narrazioni, tutto però appare sfuggente. Quando torniamo nella realtà riflettiamo: non eravamo i soggetti, il tempo e lo spazio non erano quelli, il cervello ha creato un'illusione. Sembriamo trasparenti durante il sogno. La persona che crediamo di essere nello stato di veglia però, è sorprendentemente instabile. La nostra età, i ricordi, le relazioni e persino la personalità cambiano in continuazione. Rimane costante chi vive l'esperienza. Qualunque cosa sia quell'osservatore, sembra meno legato all'identità di quanto solitamente immaginiamo. La coscienza diurna compare al mattino quando siamo svegli e scompare nel sonno. Riappare nel sogno ed è altrettanto se non di più, ricca, vivace, intesa e piena di emozioni. Il cervello è necessario per la coscienza vigile e onirica. Anil Seth, un valente neuroscienziato, definisce "allucinazione controllata" ciò che

ilpensierostorico.com

I vestiti del sonno, i sogni

<https://ilpensierostorico.com/i-vestiti-del-sonno-i-sogni/>

viviamo durante lo stato di veglia (Seth, 2023); quella del sogno è evidentemente un'allucinazione incontrollata. Le due sono sorprendentemente simili nel tracciato elettroencefalografico. Si è registrata l'attività del movimento della testa nel topo nella veglia e poi quando si è addormentato. Poiché tutti gli impulsi periferici sono assenti, ci si aspettava dai neuroni attivazioni casuali, invece replicavano l'attività della veglia. Nella fase REM, riproponevano l'attività osservata durante la veglia. Siccome questi cambiamenti non si accompagnavano ad alcun movimento nella testa dell'animale dormiente, l'organizzazione temporale doveva basarsi su meccanismi interni e non su stimoli esterni (Buzsàki, 2019). Anche gli animali sognano chi ha un cane o un gatto in casa lo nota benissimo. Non possedendo le parole sognano per immagini. Sono annidate all'interno di specifici circuiti cerebrali, sia ereditati e sia acquisiti per apprendimento.

L'attivazione e la proiezione di "*schemi immaginativi prodotti in modo endogeno*" (Fucks, p. 190) sono propri anche degli animali, quando un leone cerca una gazzella nella savana, forma un'immagine rudimentale che era già preparato a vedere. Anche noi eravamo animali con la mente visiva cui abbiamo aggiunto quella linguistica. È probabile che i vecchi circuiti cerebrali di sole immagini "siano stati riconfigurati a partire da quelli animali durante l'evoluzione dell'uomo per consentire le operazioni cognitive usate dagli esseri umani nel pensiero e nel linguaggio" (Lakoff, Narayan, 2025). Le parole sono recipienti di conoscenza e informazione, anche loro sono annidate in circuiti cerebrali. Di notte gli impulsi elettrici possono mobilitarle a formare storie confuse o con brevi trame. Nasce così la caratteristica che ci rende umani: l'immaginazione di giorno e i sogni straordinari di notte. La nuova nuvola d'informazioni acquisite e non genetiche forma una nuova mente e una sorta di maschera (Peccarisi, 2025) copre quella biologica, trasformando l'animale in una 'persona' che significa appunto maschera. "La civiltà consiste nel dare a qualcosa un nome che non è il suo, e poi sognare sul risultato... Un amore è un istinto sessuale, però non amiamo con l'istinto sessuale, ma presupponendo un altro sentimento. E quella supposizione è ormai, in effetti, un altro

sentimento" (Pessoa, 2001). Le parole interessano le aree del cervello adiacenti a quelle che rappresentano il mondo fisico con cui abbiamo a che fare tramite i sensi: "Le due rappresentazioni corticali, una del mondo fisico, l'altra del linguaggio, sono entrambe distribuite e sono associate l'una all'altra come una coppia di gemelli uniti ai fianchi" (Goldberg, 2019, p. 71). Ogni percezione è una creazione, percepire è creare, creare è pensare, "il cervello cosciente integrerà quel che può essere integrato e si opporrà a una visione frammentata della «realtà»" (Edelman, 2004).

Sogno e cervello

"Il sogno, dopotutto, non è altro che l'intrusione paradossale della coscienza (una «veglia») all'interno del sonno" (Solms, 2023). Tale attività è supportata da una rete neuronale chiamata *Default Mode Network*, il DMN, (Raichle, 2015) che attraversa la parte centrale del cervello, quando è attiva, si ha la massima attenzione su se stessi; di giorno è alla base del sogno a occhi aperti. "Quando è in funzione la rete immaginativa, nella mente si formano pensieri spontanei" (Jandial, 2024). Nel sonno profondo appaiono i sogni più bizzarri, non abbiamo mai vissuto quelle strambe situazioni. Il "sistema di controllo" (lobo frontale) è silente, mentre il generatore di affetti (lobo limbico) è molto attivo. Allan Hobson sul sogno afferma "si può considerare il più auto-creativo tra gli stati del cervello-mente" (Hobson, 2010). Nell'addormentamento affiorano a volte con chiarezza, idee rimaste oscure. "Si racconta che Mendeleev, il grande chimico russo, abbia visualizzato la tavola degli elementi in sogno...La storia dà tuttavia l'impressione che quel colpo di genio sia arrivato dal nulla, mentre in realtà Mendeleev rifletteva sull'argomento in modo conscio da almeno nove anni" (Sacks, 2018). Si ipotizza che il sonno è il momento in cui i ricordi vengono rimodellati e ristrutturati qualitativamente in modo da facilitare la comprensione intuitiva: "Il sogno forse ci offre un resoconto in prima persona di questa riorganizzazione in atto" (Ramirez, 2026).

- Buzsàki, G. (2019) *The Brain from Inside Out*, Oxford University Press, Oxford.
- Edelman G. M. (2004) *Più grande del cielo*, Einaudi, Torino, p. 113.
- Fuchs T. (2021) *Ecologia del cervello*, Astrolabio, Roma.
- Goldberg E. (2019) *La vita creativa del cervello*, Ponte Alle Grazie, Salani, Milano.
- Hobson, J. A. (2010) *Il sogno* in *Il Tunnel dell'io* di Metzinger T., ed. R. Cortina, Milano, p. 172.
- Jandial, R. (2024) *Il cervello che sogna*, Longanesi, Milano, p. 23.
- Lakoff G., Narayanan, F. (2025) *La mente neurale*, ROI edizioni, Milano, p. 257.
- Peccarisi, L. (2025) *Il cervello e i suoi segreti, la maschera della mente*, Diarkos, Rm.
- Pessoa F. (2001) *Il libro dell'inquietudine*, U.E. Feltrinelli, Milano, p. 77.
- Raichle, M. E. (2015) *The brain's default mode network*. Annual Review of Neuroscience, 8 (38), 433-447.
- Ramirez, S. (2026) *Riscrivere il passato*, R. Cortina ed., e-Book, p. 169.
- Sacks O. (2018) *Il fiume della coscienza*, Biblioteca Adelphi, Milano, p. 131.
- Seth A. (2023) *Come il cervello crea la nostra coscienza*, R. Cortina, Milano.
- Solms, M. (2023) *La fonte nascosta. Un viaggio all'origine della coscienza*, Adelphi, Milano, e-Book, p. 27.