

<http://www.lindro.it/QUEI-FANTASMI-TRA-IL-SONNO-E-LA,7271>

Quei fantasmi tra sogno e realtà

Alessia Ghisi Migliari

- Menu - Rubriche - Scienza - Storie di mente -



Descrizione:

Le allucinazioni che sperimentiamo uscendo o entrando nel sonno, quando il nostro corpo non si muove più

L'Indro

Data Pubblicazione: venerdì 16 marzo 2012

Una presenza inquietante, fosca, è al vostro fianco, vicina al vostro letto: non la scorgete nettamente, potrebbe essere una sagoma indefinita o solo una sensazione, ma voi siete stesi immobili, nel senso che proprio non siete in grado di muovere alcun muscolo - siete paralizzati. Una sensazione devastante di angoscia e paura vi prende, in questo interregno che è una dimensione misteriosa nella quale l'unica certezza è la vostra impossibilità di scappare. O ancora: siete sempre lì, stesi, e avvertite come passi che si avvicinano, come se qualcuno o qualcosa di malevolo stia venendo verso di voi, e sempre e ancora non potete fare nulla. Il fenomeno di cui stiamo parlando è assai noto e condiviso, e in inglese viene definito "sleep paralysis", la "paralisi del sonno", ma è anche qualcosa d'altro: la paralisi del sonno, sì, ma pure le "allucinazione ipnagogiche o ipnopompiche", dato che queste ultime e la SP si accompagnano non di rado e delineano gli esempi fatti poche righe fa, diventando quindi un fenomeno unico.

Una presenza inquietante, fosca, è al vostro fianco, vicina al vostro letto: non la scorgete nettamente, potrebbe essere **una sagoma indefinita o solo una sensazione, ma voi siete stesi immobili, nel senso che proprio non siete in grado di muovere alcun muscolo - siete paralizzati.** Una sensazione devastante di angoscia e paura vi prende, in questo interregno che è una dimensione misteriosa nella quale l'unica certezza è la vostra impossibilità di scappare.

O ancora: siete sempre lì, stesi, e avvertite come passi che si avvicinano, come se qualcuno o qualcosa di malevolo stia venendo verso di voi, e sempre e ancora non potete fare nulla. **Con scene come queste hanno costruito numerosi film dell'orrore, richiamando questioni paranormali che noi non vogliamo a priori scomodare o sconfessare, ma che semplicemente non interessano questo articolo;** in effetti potrebbe darsi che questo fenomeno abbia contribuito alla creazione di mitologie e leggende condivise, ma è in verità umanissimo e va a sedimentarsi laddove sono, potremmo osare, i nostri timori arcani.

Il fenomeno di cui stiamo parlando è assai noto e condiviso, e **in inglese viene definito sleep paralysis, la paralisi del sonno, ma è anche qualcosa d'altro:** la paralisi del sonno, sì, ma pure le "*allucinazione ipnagogiche o ipnopompiche*", dato che queste ultime e la SP si accompagnano non di rado e delineano gli esempi fatti poche righe fa, diventando quindi un fenomeno unico.

Fu **Silas Weir Mitchell**, un chirurgo che prestava le sue cure tra i soldati della guerra civile americana, a coniare appunto il termine 'sleep paralysis', per definire una situazione sgradevolissima che sovente - sappiamo oggi - accompagna **chi soffre di disturbo post-traumatico da stress, chi ha difficoltà psichiatriche, ma anche un'innumerabile quantità di persone senza particolari patologie** (anche se si è notata una forte associazione tra questa nostra e la narcolessia); si tratta di fatto dell'incapacità momentanea di realizzare movimenti volontari sia in prossimità dell'addormentarsi che alle soglie del risveglio e, come spiegato, spesso in aggiunta si hanno allucinazioni, che chiamiamo ipnopompiche se avvengono quando stiamo per riprendere coscienza, e ipnagogiche se siamo lì lì per scivolare tra le braccia di Morfeo: e perché avviene questo?

Quando entriamo nel sonno il nostro corpo si rilassa e **si alternano quelle fasi REM e NREM ('non REM') che permettono al nostro cervello di sognare ma anche ristorarsi;** ognuno di questi cicli dura circa 90 minuti; quando siamo nella fase REM, è risaputo che **i nostri occhi si muovono a seguire quegli universi ignoti che sono i nostri sogni, mentre il resto del corpo - per difendersi ovviamente dai movimenti eccessivi che potremmo eseguire per reagire proprio ciò che stiamo vedendo - è fermo,** talmente fermo che se per sbaglio ti riaffacci alla quasi-coscienza, ecco che puoi sperimentare la paralisi del sonno, e se questa fase di crepuscolo è

particolarmente sfumata, spesso prende le caratteristiche di orribili fantasie da archetipo.

Si possono anche udire voci, avere la sensazione di essere toccati, ma ciò che accomuna queste percezioni è il loro essere terribili; e se le peculiarità che accompagnano questo fenomeno variano individualmente, **ci sono alcuni punti in comune che tendono a presentarsi con ampia frequenza, e in particolare possiamo distinguere tre tipologie di manifestazioni: quella, come detto, dell'esperienza 'dell'intruso'**, un ulteriore stato entro il quale si può avere la sensazione di difficoltà respiratorie e un senso di soffocamento dato dall'impressione che qualcosa schiacci il nostro petto, e poi degli elementi che ci illudono di esperienze extra-corporee, piuttosto che di aggressioni (ma può anche trattarsi dell'inganno di volare, fluttuare, anche se non in maniera piacevole).

Ha sostenuto il celebre ricercatore J. Siegel: "***I circuiti del cervello attivati durante il sogno inviano segnali - come l'immagine di un intruso - alla corteccia cerebrale, dove sono elaborati come se provenissero dall'esterno.*** Dunque, le immagini del sogno si estendono alla fase di veglia e il dormiente vede immagini visive (o ha sensazioni in altre modalità sensoriali) entro il contesto della reale camera da letto. Il nostro cervello riconosce in che stato si trova veglia o sonno solo dal contesto circostante. Nei sogni, il contesto è di immagini disorganizzate e ciò comunica al cervello che sta dormendo. **Nello stato di paralisi/fantasia-ipnopompica il contesto è di percezioni organizzate e il cervello conclude di essere sveglio nonostante la natura molto differente delle percezioni.** Così, dunque, il cervello viene ingannato da simili sogni allucinatori".

È dunque **un viaggio solitario quello che attraversa la terra di nessuno tra il sonno e la veglia**, durante il quale non c'è più corrispondenza tra il nostro cervello in bilico tra due mondi e il nostro corpo che per un attimo smette di rispondere ai comandi, facendo sì che anche un tentativo d'urlo diventi solo un mugugno. Alcune ricerche hanno dimostrato che **l'avventura in questione, ad esempio nel caso de 'l'intruso', non ha per forza un'importante struttura narrativa, ma può essere per contro più che altro connotata da sensazioni vaghe eppure incisive.**

Sembra anche che si possano contenere questi episodi dormendo sufficientemente, facendo attività fisica ed evitando di disturbare i nostri ritmi circadiani, come avviene in caso di jet lag. Se anche voi avete provato questo percorso da selva dantesca non significa quindi che avete chissà che raro insidioso problema, ma che semplicemente siete stati ospiti del luogo ombroso della mente. Scrisse **Kobayashi Issa**: "*In questo mondo / camminiamo sul tetto dell'inferno / contemplando i fiori*" - l'inferno, forse, ha il suo ingresso in quella zona nebulosa di confine tra quello che chiamiamo sogno e quella che definiamo realtà.