

LUCID DREAMING AND PHILOSOPHICAL PRACTICE

by Paolo Maria Clemente

In “Cratylus”, Plato derives the word “*anthropos*” from the consciousness of visual perception: man is the only animal that besides seeing, he is also aware of seeing. If we follow Plato, and adopt the above approach to the realm of dreaming, we derive that man is the only animal that besides dreaming, he is also aware of dreaming. Therefore, we entertain the belief that conscious awareness during the dream state, or lucid dreaming, would be eminent human dreaming. We consider conscious dreaming as meta-reasoning: the dreamer observes his own oneiric representations and has critical judgment of them. The resulting state of consciousness has the positive effect to free the dreamer from his nightmares, allowing him to resolve his own oneiric threats. By comparison to the non dream state, lucid dreaming corresponds, in our judgment, to the following motto by Epitteto: “ahead of any vivid representation, repeat to yourself: ‘it is only a representation’”. Conscious dreaming may therefore be a very useful approach of philosophical practice to the oneiric life.

Bibliographic references:

Achenbach G.B. (1987), *La consulenza filosofica*, trad. it. Apogeo, Milano 2004.

Clemente P.M., *Imperfetto onirico*, Armando, Roma 2008.

Epitteto, *Manuale*, Rizzoli, Milano 1996.

Platone, “Cratilo”, in *Opere complete*, vol. 2, Laterza, Roma-Bari 1982.

LA PRATICA FILOSOFICA APPLICATA AL SOGNO

di Paolo Maria Clemente

Nel Cratilo Platone fa discendere il termine “*anthropos*” dall’unione di “vedere” e “rendersi conto”: l’uomo è l’unico animale che non si limita a vedere qualcosa, ma che si rende anche conto di vedere. Se applichiamo lo stesso ragionamento al sogno, scopriamo che l’uomo è l’unico animale che non si limita solo a sognare, ma può anche rendersi conto di sognare. Il sogno lucido – cioè il sogno in cui si è consapevoli di sognare – rappresenta allora il modo propriamente umano di sognare. La consapevolezza di sognare può essere considerata una manifestazione di quello che Achenbach ha chiamato “*secondo pensare*”, in quanto il sognatore è separato dal processo del suo sognare, cioè non si limita ad avere delle rappresentazioni oniriche ma si confronta lucidamente con esse mentre si svolgono. La consapevolezza di sognare ha l’effetto di liberare il sognatore dagli incubi, consentendogli di affrontare le minacce oniriche con serenità. Se ci chiediamo quale sia, nel mondo della veglia, l’atteggiamento equivalente alla consapevolezza di sognare, vengono in mente le parole di Epitteto: “*di fronte ad ogni rappresentazione forte esercitati a dire ‘sei solo una rappresentazione, non sei certo ciò che sembri essere’*”. Solo praticando la filosofia, dunque, si può raggiungere nella vita di veglia la stessa tranquillità d’animo che la lucidità consente di raggiungere nel sonno. La consapevolezza di sognare potrebbe dunque rappresentare un’estensione della pratica filosofica alla vita onirica.

Riferimenti bibliografici:

Achenbach G.B. (1987), *La consulenza filosofica*, trad. it. Apogeo, Milano 2004.

Clemente P.M., *Imperfetto onirico*, Armando, Roma 2008.

Epitteto, *Manuale*, Rizzoli, Milano 1996.

Platone, “Cratilo”, in *Opere complete*, vol. 2, Laterza, Roma-Bari 1982.