

Anna Kuncy-Zajac

Università della Slesia
Katowice

La nozione di *moto* nelle concettualizzazioni degli stati di *sonno*, *sogno*, *meditazione* e *ipnosi* nella lingua italiana

Abstract

The aim of this article is to analyze the notion of *movement* in the conceptualizations of some altered states of consciousness, such as: *sleeping* (*sonno*), *dreaming* (*sogno*), *meditation* (*meditazione*) and *hypnosis* (*ipnosi*) in the Italian language.

The research presented is based on the following theories: thematic proto-roles by D. Dowty (1991) and Kinesthetic Image Schemas by G. Lakoff (1987), which are a basis for Idealized Cognitive Models (G. Lakoff, 1987).

In order to carry out the analysis I took into consideration: *the proto-role of the experiencer*, the existence or lack of the boundaries in the visions of the states examined and the directions of the metaphoric movement of the state and of its experiencer, both during the very state and as a shift in the consciousness level occurs. I also verified the correlations between these elements and the part of the *source — path — goal* image schema emphasized in each conceptualization. The conclusions of my study indicate the similarities and differences in the vision of *movement* in the analyzed concepts.

Keywords

Concept, thematic roles, Kinesthetic Image Schemas, altered states of consciousness.

1. Introduzione

Studiando le concettualizzazioni degli stati di coscienza alterata indicati nel titolo dell'articolo, abbiamo osservato un ruolo importante della nozione di *moto* sia nella presentazione del passaggio da uno stato all'altro che in alcune visioni di permanenza in questi stati. La questione è stata già accennata nei nostri articoli precedenti, dedicati all'*ipnosi* (2005) e alla *meditazione* (2009), perciò, pur avendo aggiunto al campo del nostro interesse il *sonno* e il *sogno*, in questo lavoro voglia-

mo concentrarci soprattutto sulla ricerca delle analogie e delle differenze riguardanti l'elemento di *moto* nelle concezioni esaminate.

Durante la nostra analisi prenderemo in considerazione: la direzione in cui si muove lo sperimentatore, il proto-ruolo dello sperimentatore, la parte dello schema SORGENTE — VIA — FINALITÀ rappresentante lo stato, l'esistenza o mancanza di confini stabili dello stato. Perciò nei capitoli successivi presenteremo in breve la nozione di schemi d'immagine e la teoria di proto-ruoli tematici di D. Dowty.

1.1. Gli schemi d'immagine

Il termine stesso è stato introdotto quasi simultaneamente da due studiosi: M. Johnson (1987) e G. Lakoff (1987). Nell'opera del primo troviamo la sua definizione, secondo la quale: “An image schema is a recurring, dynamic pattern of our perceptual interactions and motor programs that gives coherence and structure to our experience. [...] ‘Experience’ [...] is to be understood in a very rich, broad sense as including basic perceptual, motor-program, emotional, historical, social and linguistic dimensions” (M. Johnson, 1987: xiv, xvi).

Nonostante l'uguaglianza del termine, sia la prospettiva da cui erano studiati gli schemi d'immagine sia i loro elenchi proposti dal filosofo e dal linguista non sempre coincidono. Per gli scopi di questo lavoro utilizzeremo gli schemi del gruppo spazio-motorio (*kinesesthetic image schemas*: G. Lakoff, 1987: 271) nominati nel lavoro di G. Lakoff come: CONTENITORE, SORGENTE — VIA — FINALITÀ, LEGAME, PARTE — TUTTO, CENTRO — PERIFERIA, SU — GIÙ, DAVANTI — DIETRO (G. Lakoff, 1987: 282—283). La maggioranza di questi schemi è stata presentata dettagliatamente nell'opera di G. Lakoff e M. Johnson (1999: 30—34) e riconosciuta dagli autori come fondamentale per il nostro sistema concettuale, essendo la base degli modelli cognitivi idealizzati (ICM).

Gli schemi d'immagine, oltre essere elementi da cui sono costruite complesse relazioni spaziali, svolgono anche un ruolo importante nella formazione, nell'ordinamento e nell'interpretazione dei concetti astratti. La rilevanza di questa loro funzione è sottolineata sia da G. Lakoff (1987: 283) sia da M. Johnson, il quale ritiene molto significativo il fatto che gli schemi d'immagine rendono possibile usare le strutture delle operazioni sensoriali e motorie per comprendere concetti astratti perché: “According to this view, we do not have two kinds of logic, one for spatial-bodily concepts and a wholly different one for abstract concepts. There is no disembodied logic at all. Instead, we recruit body-based image-schematic logic to perform abstract reasoning” (M. Johnson, 2005: 24).

Durante l'analisi esamineremo la presenza e il ruolo degli schemi d'immagine: SU — GIÙ, DAVANTI — DIETRO, SORGENTE — VIA — FINALITÀ e lo schema di CONTENITORE, individuati da noi come fondamentali per le concettualizzazioni degli stati analizzati legate al *moto*. Ci si richiama agli schemi

SU — GIÙ e DAVANTI — DIETRO soprattutto per indicare la direzione in cui si muove lo sperimentatore cambiando lo stato di coscienza o permanendoci. Lo schema del contenitore appare quando uno stato si manifesta come un posto con i confini ben stabiliti. Invece per puntualizzare i momenti di passaggio tra gli stati, spesso sono messe in rilievo la prima o l'ultima parte dello schema SORGENTE — VIA — FINALITÀ.

1.2. I proto-ruoli tematici

Per indicare il ruolo svolto dallo sperimentatore nelle varie concezioni degli stati di coscienza analizzati abbiamo utilizzato la teoria di proto-ruoli tematici di D. Dowty (1991). La nostra scelta è stata motivata dal fatto che la proposta di D. Dowty, oltre indicare i criteri netti che motivano l'esistenza di uno o d'altro tipo di ruoli tematici, vince il problema della frammentazione dei ruoli, individuandone solo due: Proto-Agente e Proto-Paziente, i quali, però, non sono le categorie discrete, ma due concetti complessi di carattere prototipico.

Come le qualità del Proto-Agente D. Dowty propone cinque caratteristiche:

- partecipazione volontaria nell'evento o nello stato,
- *sentience* e/o percezione rispetto all'evento o allo stato denotato dal verbo,
- causa dell'evento o del cambio dello stato di un altro partecipante,
- movimento (relativo alla posizione di un altro partecipante),
- (esistenza indipendente dall'evento indicato dal verbo).

Invece il Proto-Paziente è sottoposto al cambio dello stato, è tema incrementale, subisce l'evento, il cambio dello stato causato da un altro partecipante, è statico punto di riferimento del movimento di un altro partecipante (non esiste indipendentemente dall'evento).

Per precisare il significato di alcune delle caratteristiche presentate sopra, vogliamo aggiungere che il termine inglese *sentience* comprende in sé sensazione, emozione, atteggiamento o consapevolezza della situazione indicata dal verbo. Invece in molti casi il ruolo tradizionale *Tema (Theme)*, indicante le cose in movimento sottoposte al cambio dello stato, non corrisponde al *tema incrementale (Incremental Theme)*, perché tra l'argomento caratterizzato da quell'ultimo e il predicato esiste sempre una relazione di omomorfismo, assente nei casi come *morire, riconoscere la faccia, toccare il traguardo*, visto che il cambio dello stato non viene effettuato in tappe distinguibili. Invece nei casi come *alzare il termo-stato o spingere il carretto*, il cambio della posizione o stato è indefinito e atelico (D. Dowty, 1991: 567—571). Inoltre, D. Dowty ha posto le ultime caratteristiche dei due ruoli tra parentesi, non essendo convinto se siano delle qualità legate alla nozione dei ruoli tematici o alla scelta del soggetto.

Nel nostro lavoro i proto-ruoli ci serviranno per osservare se lo sperimentatore, nel ruolo di Proto-Agente, decide del cambio dello stato, ne è consapevole e/o lo

controlla oppure, come Proto-Paziente, è sottoposto allo stato senza o contro la sua volontà.

2.1. Il *moto* nella concettualizzazione del sonno

Analizzando il corpus con gli esempi del passaggio tra gli stati di *sonno* e di *veglia* abbiamo osservato che più spesso il sonno appare come ***finalità*** dello sperimentatore. Allora, quando il **movimento** metaforico dello sperimentatore si svolge **in avanti**, il *sonno* può manifestarsi come un ***posto non delimitato***:

- (1) *Un bambino di pochi mesi raggiunge il sonno profondo in pochissimi minuti* (G. Angione, 2007).
- (2) *Si può favorire il relax con luci e rumori soffusi, e lasciare al bambino il tempo di avvicinarsi al sonno [...]* (PBPR).
- (3) [...] *la mia bimba arriva al sonno ogni sera tra le nove e le dieci* (SF/ 2011).

oppure come un ***contenitore***:

- (4) *Ciò ha a che fare con l'entrata nel sonno da parte dei bambini* (MessMP).
- (5) *Gli bastarono dieci minuti per entrare nel sonno* (RGA).

Nella maggioranza di questi casi lo sperimentatore come Proto-Agente si sposta volontariamente verso o dentro il *sonno*. Tuttavia fra i testi analizzati si sono trovate anche alcune illustrazioni del suo ruolo opposto:

- (6) *Mentre passate attraverso questi giorni finali di svolgimento, potreste ritrovarvi ancora ad essere trasportati fuori e dentro il sonno* (SRTT).
- (7) [...] *ogni genitore sa come guidare il suo bambino al sonno* (Lastampa.it/ CMSTP/B).
- (8) [...] *dico solo di cominciare ad accompagnarli verso il sonno solo con la vicinanza fisica e un parziale contatto della mano, una ninna nanna, ecc.* (NSA).

Concepire il *sonno* come una ***finalità*** non si limita alla situazione quando lo sperimentatore si muove in avanti. Spesso l'atto di addormentarsi è rappresentato dai verbi indicanti il ***moto all'ingiù***:

- (9) *Ciao Luna, vorrei cadere nel sonno, ma sono trattenuto da pensieri* (Diego-Blog).
- (10) [...] *cervo sempre di leggere qualcosa [...] in modo da assicurarmi di toccare la vetta di stanchezza necessaria a cascare nel sonno come un bel fagiolo* (TSWCS).
- (11) *Pensiamo all'anziano che in treno o davanti alla televisione crolla dopo pochi minuti in un sonno senza motivo* (AlbSaluteSonno).

Nel caso di verbi *cadere*, *cascare* e *crollare* lo sperimentatore è dotato dalla maggioranza dei tratti di Proto-Paziente: non causa, né possiede il controllo del cambio dello stato, il suo moto non deriva dalla sua energia interna, dunque non è una caratteristica di Proto-Agente. D'altra parte lui esiste indipendentemente dall'evento e spesso gli altri elementi del contesto dimostrano che il passaggio al *sonno* è voluto e favorito. Tuttavia, alla domanda se la partecipazione volontaria suggerita dal contesto possa essere identificata con l'*intenzionalità* di cui parla D. Dowty elencandola tra le qualità di Proto-Agente, dobbiamo rispondere di no, visto che la volontà dello sperimentatore non è sufficiente per indurre il cambio dello stato. Perciò possiamo constatare che l'esistenza indipendente dall'evento è l'unico tratto di Proto-Agente caratterizzante chi *cade*, *casca* o *crolla* nel *sonno*.

Al contrario le persone che *scendono* o *si immagazzinano* nel *sonno* svolgono funzione di Proto-Agente, visto che in questo caso il cambio dello stato si presenta come movimento intenzionale, percepito e causato dallo sperimentatore esistente nel modo autonomo:

- (12) [...] *l'organismo* [...] *cambia profondamente la propria situazione neuronale e ormonale quando si immmerge nel sonno* (G. Proni, 1999—2000).
- (13) *Lentamente si scende nel sonno più profondo: svegliare il soggetto che dorme, ora, diventa più difficile* (A. Vozza 1.5.)

Indipendentemente dal ruolo tematico dello sperimentatore, la preposizione *in* che precede il *sonno* lo presenta come un *contenitore*, non di rado dotato di una notevole profondità. Le dimensioni del *sonno* come *contenitore* devono essere considerevoli anche perché lo sperimentatore non solo può trovarsi dentro di esso, ma perfino *viaggiarci*:

- (14) *Ci si risveglia ancora in questo corpo attuale dopo aver viaggiato dentro il sonno* (FPP).

Dobbiamo notare che nell'ultimo esempio il *sonno* non si manifesta più come *finalità*, anzi, può essere visto come il posto da cui uno parte svegliandosi. La visione del *sonno* come *sorgente* non è prevalente, ma nemmeno molto rara. Quando il movimento dello sperimentatore avviene **all'indietro**, il suo passaggio alla veglia non è volontario:

- (15) *Si è stupito [...] che non lo avessi distolto dal sonno* (SsA/2006/11).
- (16) *Louis, che venne distolto dal sonno dall'annuncio all'interfono [...]* (BFo-
rumI).

Giacché il cambio dello stato dello sperimentatore è provocato da un altro partecipante, lo sperimentatore svolge il ruolo di Proto-Paziente. Però, in questa situa-

zione, anche il *sonno*, come statico punto di riferimento del movimento di un altro partecipante, è Proto-Paziente.

Gli stessi ruoli svolgono i partecipanti dell'evento quando il caso di essere svegliati è presentato come il **moto fuori, all'indietro**:

- (17) *A tirarmi fuori dal sonno denso e piacevole, è l'odioso suono della sveglia telefonica* (SubsonicaDiario).
- (18) [...] *il platano che mi strappava fuori dal sonno* [...] (A.L. Antunes, 2005: 16).
- (19) *Ricordo [...] incubi molesti che mi scagliano fuori dal sonno* (CC/2004/09/M).

Invece quando lo sperimentatore abbandona il contenitore spostandosi **in avanti**, svolge il ruolo di Proto-Agente:

- (20) *Quando esci dal sonno* sei freschissimo e l'impatto scenderà molto più in profondità (LM).
- (21) *C'è chi appena uscito dal sonno riesce a ricordare i sogni* (G. Capacchione 2005).

Lo sperimentatore è anche Proto-Agente quando *torna al o nel sonno*. In questo caso il *sonno* appare sia come il *punto di partenza* sia come il *punto d'arrivo* dello sperimentatore. Però, il rilievo è posto sulla sua visione come FINALITÀ del dormiente:

- (22) [...] *si vorrebbe tornare nel sonno* più profondo dove siamo noi le padrone ma non si può, bisogna andare avanti... (NMBlogB).
- (23) *E, per tornare al sonno, il latte caldo, una favola e l'abbraccio di mamma sono considerati rimedi obsoleti da chiudere nel cassetto* (GSR).

Finora abbiamo analizzato gli esempi in cui lo sperimentatore cambiando lo stato di coscienza si trova in moto, mentre il *sonno* come *finalità* o, più raramente, come *sorgente* si manifesta come *contenitore* o *posto non delimitato*. Tuttavia, l'atto di addormentarsi può anche manifestarsi come **moto del sonno** verso la persona che appare come la sua *finalità*.

- (24) *Per Isabella è così, non sappiamo per quale motivo il suo sonno tardi ad arrivare, ma la vediamo girarsi e rigirarsi nel suo lettino* (Lastampa.it/CMSTP/B).
- (25) [...] *ci raggiunge il sonno e difficilmente passiamo le ore con gli occhi spalancati pensando ai problemi lasciati sulla scrivania* (Solo Vela 06.2005).
- (26) *Perché quando è buio ci viene sonno?* (Yahoo/2008/01/14).

Il viaggio del *sonno* non sempre è facile né segue la via più corta verso lo sperimentatore:

- (27) *Abbiamo fatto installare delle controfinestre per attenuare la confusione. Spesa inutile e, quando il nervosismo cresce, il sonno si allontana* (Giglionews.it).

Quando il *sonno* svolge il ruolo di Proto-Agente, di solito il dormiente si presenta come un *posto non delimitato*, invece molto raramente appare come un *contenitore*:

- (28) *Il sonno subentra in una frazione di secondo: un istante prima siamo svegli, padroni delle nostre funzioni percettive e del nostro sistema motorio* (QDC).

Al contrario, troviamo molti esempi indicanti lo sperimentatore come un *contenitore*, quando il *sonno* a lui *indotto* compie il ruolo di Proto-Paziente:

- (29) *È forse la pianta più utilizzata e conosciuta per indurre il sonno il cui utilizzo popolare in Europa è antichissimo* (Rodiola.it).
 (30) *Il papavero californiano induce il sonno e riduce i risvegli precoci mattutini* (MIII).

Quando nel momento di risveglio il *sonno lascia* o *abbandona* lo sperimentatore controllando il proprio movimento, svolge il ruolo di Proto-Agente:

- (31) *Il sonno mi abbandona sempre più presto ormai, pare che sia normale nello stato in cui mi trovo* (Repubblica.it/2007/02/09).
 (32) [...] *un sonno che vi lascia perfettamente riposati e pronti per affrontare la giornata* (SRTT).

Lo sperimentatore, intanto, nel ruolo di Proto-Paziente non controlla il cambio dello stato essendo statico punto di riferimento del *sonno*, e più precisamente la sua *sorgente*.

Per rendere i risultati della nostra analisi più chiari, li presenteremo in forma di due tabelle. La prima racchiude varie visioni in cui il *sonno* è un immobile punto di riferimento dello sperimentatore in moto, invece la seconda rispecchia la visione opposta.

Nella tabella nº 1 presenteremo il movimento dello sperimentatore in riferimento al *sonno*. Nella prima colonna sono presentate le direzioni del moto. Nelle colonne successive il *sonno* appare come *finalità, sorgente e territorio i cui permane lo sperimentatore in moto*. Questo ordine è dettato dalla frequenza dell'apparizione di ogni visione. Tutte le colonne tranne la prima sono divise in due parti per indicare se il *sonno* in una data visione appaia come un *posto non delimitato*

o come un *contenitore*. Accanto ai verbi rappresentanti il moto dello sperimentatore è indicato tra parentesi il suo proto-ruolo: (PA) per Proto-Agente, (PP) per Proto-Paziente. I verbi in neretto sono quelli che appaiono più frequentemente in una data situazione.

Il moto dello sperimentatore in riferimento al *sonno*

Tabella n° 1

Moto	Sonno come finalità		Sonno come sorgente		Sonno come posto di permanenza	
	posto non delimitato	contenitore	posto non delimitato	contenitore	posto non delimitato	contenitore
in avanti	avvicinarsi a (PA) andare verso (PA) arrivare a (PA) raggiungere (PA) essere guidati a/ verso (PP) essere accompa- gnati verso (PP)	entrare in (PA) essere traspor- tati dentro (PP)	—	uscire da (PA) essere traspor- tati fuori (PP)	—	viaggiare dentro (PA)
all'in- dietro	tornare a (PA)	tornare in (PA)	essere dis- tolti da (PP)	essere tirati fuori da (PP) essere strappati fuori da (PP) essere scagliati fuori da (PP)	—	—
all'ingiù	immergersi in (PA)	scendere in (PA) cadere in (PP) cascare in (PP) crollare in (PP)	—	—	—	—

Prima di passare alla visione alternativa del moto nel concetto di *sonno*, vogliamo giustificare il fatto di classificare il verbo *immergersi* tra quelli indicanti il *sonno come luogo non delimitato* nonostante il suo legame con la preposizione *in*. Secondo noi più importante è il significato del verbo stesso che presenta il luogo in cui ci si *immerge* come un *liquido*, il quale, secondo la sua definizione è caratterizzato dalla mancanza dei limiti stabili.

Anche se la metafora del *sonno come persona / oggetto in moto* non è una visione dominante, gli esempi dove il *sonno arriva* allo sperimentatore o in cui *viene indotto*, sono inaspettatamente numerosi. Intanto le manifestazioni del moto del *sonno* in riferimento allo sperimentatore, rappresentato dagli altri verbi, sono piuttosto scarse. L'informazione sulla notevole quantità di situazioni in cui il *sonno* viene *indotto* è molto importante per l'adeguatezza della visione generale, dato che questo è l'unico caso in cui il *sonno* essendo in moto svolge

il ruolo di Proto-Paziente e altrimenti potrebbe essere preso per una situazione marginale.

Tabella n° 2
Il moto del sonno in riferimento allo sperimentatore

Moto	Dormiente come finalità		Dormiente come sorgente	
	posto non delimitato	contenitore	posto non delimitato	contenitore
in avanti	arrivare (PA) raggiungere (PA) venire (PA)	(sub)entrare (PA) essere indotti (PP)	abbandonare (PA) lasciare (PA)	—
all'indietro	allontanarsi (PA)	—	—	—

Come possiamo osservare dalla tabella, la concettualizzazione del *sonno* come *elemento in moto* non è tanto diversificata come quando il *sonno* costituiva il punto di riferimento dello sperimentatore. Il passaggio alla veglia si manifesta solo come moto in avanti da un posto non delimitato. Anche il cambio dello stato opposto appare soprattutto come moto in avanti. Però in questo caso lo sperimentatore può essere o un *contenitore* o un *luogo senza confini indicati*. Possiamo anche notare un moto all'indietro quando il *sonno* invece di avvicinarsi allo sperimentatore *si allontana* da lui.

2.2. Il moto nella concettualizzazione del *sogno*

Analizzando il rapporto tra il *sogno* e il *moto* abbiamo osservato notevoli differenze tra la visione del *sogno* e quella del *sonno*. Prima di tutto molto più raramente è messo in rilievo il momento di passaggio da e verso il *sogno*. Il motivo di tale condizione può essere il fatto che i passaggi dalla *veglia* al *sogno* e viceversa sono più facilmente osservabili dell'inizio o della fine del *sogno*, il quale, per di più, appartiene al *sonno* come una delle sue fasi, allora la frontiera tra i due stati non è così evidente come nel caso di *sonno* e *veglia*. Per lo stesso motivo ritroviamo più esempi della situazione in cui la fine del *sogno* è immedesimata con il passaggio allo stato di *veglia*, quando lo sperimentatore nel ruolo di Proto-Agente *esce* o, più raramente, *si tira* fuori dal *sogno* oppure come Proto-Paziente *viene tirato* o *trascinato* fuori dal *sogno*:

- (33) [...] *a quel punto non mi spiego come riesco volontariamente a uscire dal sogno e svegliarmi...* (HFAIT).
- (34) *Con uno sforzo supremo di tutto il mio essere, del corpo e della mente, mi sono tirato fuori dal sogno* [...] (L. Malet, 2002).
- (35) *La maledetta sveglia mi ha trascinato fuori dal sogno per portarmi in questa realtà* (Gblog/2007/03/01a).

- (36) *Già tocca alzarsi alle 2.45 e si viene tirati fuori da un sogno un poco angoscian-
te tipo spy story di cui non si conoscerà mai il finale* (Gbolgs/2007/09/01).

Sia quando il *sogno* rappresenta la *sorgente* (come negli esempi precedenti) sia quando appare come *finalità*, esso si manifesta soprattutto come *contenitore*:

- (37) *La tempesta si è calmata e Maurice è entrato nel sogno [...]*
(SmsIvcs/2008/07/30).]
(38) [...] sono riuscito a riaddormentarmi e a rientrare nel sogno esattamente
dove l'avevo interrotto (T/2008/04/12/Smis).

Più varie, invece, sono le direzioni in cui avviene il moto. Quando esso si svolge in avanti lo sperimentatore passando da uno stato all'altro assume sempre il ruolo di Proto-Agente. Intanto, il suo ruolo può variare quando il moto nel *sogno* avviene **all'ingiù**:

- (39) *Come spesso mi capita sono scivolato nel sogno, in quel modo assurdo, lento
e contemporaneamente improvviso* (Ablog/2008/09/N).
(40) *Non svegliarmi: accompagnami con dolcezza nel sonno, piuttosto e lascia che
io sprofondi nel sogno* (RsA/2004/07).
(41) *Le percorro in auto ma non sono quasi mai immerso completamente nel
sogno, sembra quasi che il mio corpo fosse lì ma la mia "coscienza" più che
sentirsi immersa nel sogno si trova a osservare quello che accade* (FVS).

Quando lo sperimentatore *scivola* o *sprofonda* nel *sogno*, non controlla il suo movimento e perciò compie il ruolo di Proto-Paziente. È invece impossibile indicare qual è il suo ruolo quando è *immerso* nel *sogno*, visto che questa forma del verbo non indica se il passaggio è stato compiuto indipendentemente.

Di solito lo sperimentatore è Proto-Paziente quando il passaggio alla *veglia* appare come moto all'indietro, come negli esempi (35) e (36). Non di meno tutti gli esempi del cambio dello stato, tranne quelli con il verbo *uscire*, sono piuttosto rari.

Intanto, ritroviamo il moto quando il *sogno* appare come luogo *esplorato* dallo sperimentatore:

- (42) *Non bisogna aver fretta, ed è di tempo che c'è bisogno quando si tratta di
esplorare i sogni* (GAB1612S).
(43) *Andare a cercare sentimenti di cui ci siamo dimenticati esplorando il terri-
torio del sogno* (PbRS).

Nella tabella n°3 abbiamo riassunto i risultati dell'analisi di tutti gli esempi del moto nella concettualizzazione del *sogno* finora presentati.

Tabella n°3

Il moto dello sperimentatore in riferimento al sogno

Moto	Sogno come finalità		Sogno come sorgente		Sogno come posto di permanenza	
	posto non delimitato	contenitore	posto non delimitato	contenitore	posto non delimitato	contenitore
in avanti	—	rientrare in (PA) entrare in (PA)	—	uscire da (PA)	esplorare (PA)	—
all'indietro	—	—	—	tirarsi fuori (PA) essere tirati fuori (PP) essere trascinati fuori (PP)	—	—
all'ingiù	immergersi in (PA)	scivolare in (PP) sprofondare in (PP)	—	—	—	—

Tuttavia, il moto è anche presente nella concettualizzazione del *sogno* come un *mezzo di trasporto*. Però, in questa situazione sia il *sogno* che lo sperimentatore si trovano in moto perciò la presenteremo in una tabella distinta.

Quando il *sogno* appare come *mezzo di trasporto* dello sperimentatore, di solito il suo moto si svolge **in avanti**. I proto-ruoli, indicati nella tabella n° 4 tra parentesi, si riferiscono al ruolo dello sperimentatore, che tanto spesso compie il ruolo di Proto-Agente:

- (44) *Tuttavia, nella Terza età il sogno assume una valenza tipica: è spesso [...] un mezzo per ritornare alla giovinezza* (M. Melotti, 2006: 108).
- (45) *Per passare da un mondo all'altro il sogno sembra uno strumento privilegiato [...]* (GAB1612S).
- (46) *[...] i sogni sono uno prezioso strumento per arrivare alle profondità dell'animo dell'individuo [...]* (DGPD).

quanto di Proto-Paziente:

- (47) *Il sogno ci porta in uno stato affettivo particolare, lontano dalla logica, che ci permette di portare a termine qualcosa che altrimenti non avremmo mai fatto* (Cspla).
- (48) *Il sogno, ogni sogno, trasporta in piani "illusori" della realtà [...] i nostri sogni ci conducono in piani bassi della coscienza onirica* (NCC).

Nella tabella possiamo osservare che il proto-ruolo dello sperimentatore è in questo caso correlato alla visione della destinazione: lo sperimentatore appare come Proto-Agente quando la *finalità* è un luogo non delimitato, mentre è Proto-Paziente quando il suo fine è un contenitore.

Tabella n° 4

Il moto dello sperimentatore con il *sogno* verso una finalità

Moto	Sogno come veicolo	
	finalità come posto non delimitato	finalità come contenitore
in avanti	passare da — a (PA) arrivare a (PA)	essere condotti in (PP) essere portati in (PP) essere trasportati in (PP)
all'indietro	ritornare a (PA)	—

2.3. Il *moto* nella concettualizzazione della *meditazione*

Contrariamente al caso del *sogno*, il passaggio alla *meditazione* viene presentato molto spesso tramite i verbi di moto svolto in varie direzioni. Per di più, la *meditazione* può apparire non solo come una *finalità* o come una *sorgente* nei momenti di passaggio da uno stato all'altro, ma anche come la *via* che lo sperimentatore *percorre* trovandosi nello *stato meditativo*.

Vista la varietà delle direzioni in cui può avvenire il moto, cercheremo di analizzarle in riferimento alle altre caratteristiche presentate nella tabella n° 5.

Il movimento **in avanti** appare nel moto dello sperimentatore verso la *meditazione*, rappresentata sia come un *contenitore*:

- (49) *È nota la difficoltà di molte persone ad entrare nello stato meditativo, e successivamente restarvi con continuità* (MaPM).
- (50) *Potevo vedere chiaramente chi riusciva ad andare in meditazione profonda* (KForumP).

sia come il *punto d'arrivo*:

- (51) *Talvolta ci si avvicina alla meditazione perché delusi* (MMPeP).
- (52) *L'unico modo per conoscerla è sperimentarla, giungere cioè in prima persona all'attimo trascendente* (EM).
- (53) *L'attenzione sulla respirazione [...] è uno dei metodi più diffusi e noti per raggiungere sollecitamente lo stato meditativo* (MF1).

In questi casi lo sperimentatore svolge il ruolo di Proto-Agente, similmente come quando la *meditazione* è concepita non come *fine*, ma come *sentiero*:

- (54) *Qual'è il primo passo da fare per poter intraprendere un percorso spirituale e meditativo efficace?* (MF6).
- (55) *La meditazione è un sentiero da esplorare con il proprio Sé* (EM).

- (56) *Taluni dovranno percorrere un lungo sentiero, per altri sarà breve o persino irrilevante* (MF5).

Anche nel caso in cui il ruolo dello sperimentatore è diverso, quando come Proto-Paziente subisce il cambiamento dello stato e la *meditazione* appare come un *contenitore*:

- (57) [...] *un silenzio quasi irreale sembra indurre alla meditazione.* (GA)

oppure come via:

- (58) *La Meditazione è la strada che conduce all'incontro con la parte più profonda di se stessi: l'Essenza* (MMMa).
 (59) *La meditazione è la strada che ti porta a quella conoscenza* (IOSC).

il movimento dello sperimentatore, anche se non causato da lui, si svolge in avanti.

Negli scarsi esempi in cui il passaggio alla *meditazione* è presentato come moto **all'indietro**, lo sperimentatore è dotato delle cinque qualità del Proto-Agente, mentre la meditazione può apparire o come un *contenitore* (es. 60) o come un *posto non delimitato* (es. 61):

- (60) [...] *avevano estremo bisogno di solitudine e di ritirarsi in meditazione* (SPI).
 (61) *Dopo alcuni passi [...] si può tornare alla meditazione e trovarla assai più agevole di prima* (FLC).

Più spesso, come moto all'indietro è concepito il passaggio dallo *stato meditativo*, quando lo sperimentatore nel ruolo di Proto-Agente torna allo stato di veglia:

- (62) [...] *non avrei voluto risvegliarmi, cioè tornare indietro dallo stato meditativo* (GLM).

oppure come Proto-Paziente è *distratto* dalla *meditazione* senza o anche contro la propria volontà, da un agente o da un fattore da lui non controllato:

- (63) *E osservava svogliatamente la scena, nuovamente distolto dalla meditazione tanto ricercata...* (Riff).
 (64) *Kama invece è incenerito da Shiva col suo terzo occhio perché lo ha distratto dalla meditazione* (Mblog/2008/09/27).

Intanto, il movimento avviene in avanti quando lo sperimentatore nel ruolo di Proto-Agente *esce* dalla *meditazione*:

- (65) *Poco prima che uscissi dalla meditazione [...] (SforumD).*
 (66) *[...] questo vuole dire che stiamo uscendo dallo stato meditativo [...] (Sc/2008/01/15ms).*

Il cambio dello stato viene rappresentato come moto **all'ingiù** solo nel passaggio alla *meditazione*:

- (67) *[...] mi sembra di andarci proprio, sempre più in fondo... (GLM).*
 (68) *Mi sembra di scendere dentro un tunnel, [...] dentro un pozzo (GLM).*
 (69) *Molti maestri spirituali insegnano che è più facile immersersi nella meditazione se ci si siede nel silenzio di un santuario (CsP).*
 (70) *Milarepa rinuncia a tutto per sprofondare nella meditazione assoluta (CVM).*

Al contrario degli stati di *sonno* e di *sogno*, lo sperimentatore muovendosi all'ingiù di solito svolge il ruolo di Proto-Agente e perfino quando come Proto-Paziente *sprofonda* nello *stato meditativo* il passaggio appare volontario. Intanto la *meditazione* nella maggioranza dei casi è un *contenitore*, anche se negli esempi in cui il meditatore *si immerge* in essa, non possiede i confini stabili.

Tabella n°5
Il moto dello sperimentatore in riferimento alla *meditazione*

Moto	Meditazione come finalità		Meditazione come sorgente		Meditazione come via	
	posto non delimitato	contenitore	posto non delimitato	contenitore	posto non delimitato	contenitore
in avanti	raggiungere (PA) avvicinarsi a (PA) giungere (PA)	entrare in (PA) andare in (PA) essere indotti a (PP)	—	uscire da (PA)	esplorare (PA) percorre (PA) intraprendere (PA) essere condotti (PP) essere portati (PP)	essere fuorviati (PP)
all'indietro	tornare (PA)	ritirarsi in (PA)	essere distratti (PP) essere disolti (PP)	—	—	—
all'ingiù	immersersi in (PA)	andare in fondo (PA) scendere dentro (PA) sprofondare in (PP)	—	—		—

Oltre a molte differenze nel ruolo del moto nelle concettualizzazioni del *sogno* e della *meditazione*, vi ritroviamo anche una somiglianza, cioè la visione della *meditazione* come *mezzo di trasporto*:

- (71) *Tutte le tecniche di meditazione sono accorgimenti per ricondurre la mente dal passato o dal futuro al presente* (MMT).
- (72) *La meditazione è un mezzo per arrivare alla consapevolezza delle sensazioni* (MF2).
- (73) *La meditazione è solo una tecnica per raggiungere lo stato dell'estasi, lo stato di ebbrezza divina* (EM).

Tuttavia anche in questo punto la concettualizzazione non è identica, visto che la *finalità*, indipendentemente dal proto-ruolo dello sperimentatore, appare come un *luogo non delimitato*, mentre il moto si limita alla direzione in avanti.

Tabella n°6

Il moto dello sperimentatore con la *meditazione* verso una finalità

Moto	Meditazione come veicolo	
	finalità come posto non delimitato	finalità come contenitore
in avanti	raggiungere (PA) arrivare a (PA) essere ricondotti da/a (PP)	—

2.4. Il moto nella concettualizzazione dell'*ipnosi*

La relazione tra l'*ipnosi* e il moto è molto complessa e non permette facili classificazioni.

Il passaggio allo *stato ipnotico* può essere rappresentato da molte espressioni diverse. La maggioranza di esse lo presenta come moto in avanti oppure all'ingiù, però esistono anche casi differenti, in cui non è possibile indicare la direzione del movimento:

- (74) *La paziente posta in stato di ipnosi cessava di sopprimere le sue paure e le sue ribellioni* (NmG).
- (75) *M.H. Erickson [...] amava dire che lui stesso andava in ipnosi trascinando per imitazione il paziente* (GPI/2006/02/24).
- (76) *Faccio spettacoli di ipnosi da diversi anni dove metto in trance il soggetto che sperimenta tutti i fenomeni tipici dell'ipnosi davanti ad un pubblico interessato all'argomento* (EDG).

Quando il passaggio all'*ipnosi* appare come moto **in avanti**, lo sperimentatore più spesso svolge il ruolo di Proto-Agente *andando* o *entrando* in *ipnosi* concepita come un *contenitore*:

- (77) *Per andare in ipnosi bisogna lasciarsi andare* (Yahoo/2008/06/05).
- (78) *Sto riflettendo su quali possono essere le tue sensazioni di fronte alla prospettiva di entrare in ipnosi* (IiL).

Le altre visioni presentate negli esempi successivi sono tanto più rare, sebbene molto variegate. Ci troviamo sia i casi dove meditazione appare come un *contenitore*:

- (79) *Non possono entrare in IPNOSI le persone che presentano gravi malattie mentali [...] altrimenti tutti i soggetti possono accedere all'IPNOSI* (IDi).
- (80) [...] *la mia voce sarà con te mentre ti accompagna in una trance sempre più profonda [...]* (IiC).
- (81) *Il paziente può essere condotto in tale stato dall'ipnotista impositivo [...]* (NmG).
- (82) *Diverso è invece il modo di indurre in Ipnosi [...]* (Iwl).

sia quelli in cui si manifesta come un *posto non delimitato*:

- (83) *Il paziente viene poi portato a questo IV stato dall'ipnologo [...]* (GsS).
- (84) [...] *l'ipnotista [...] conduce il soggetto lungo il percorso a lui più congeniale per raggiungere la trance* (I/2009/07/C).
- (85) [...] *devi avere un motivo veramente valido per arrivare all'ipnosi [...]* (Yahoo/2008/02/29).

Allora lo sperimentatore può compiere il ruolo di Proto-Agente, come negli esempi (79), (84), (85) oppure essere Proto-Paziente, come negli esempi (81) — (83).

Quando il moto avviene **all'ingiù**, lo sperimentatore quasi sempre assume il ruolo di Proto-Paziente mentre l'*ipnosi* appare come un *contenitore*:

- (86) *Però mi sembra difficile riuscire a cadere in ipnosi durante la veglia, con l'aiuto della sola volontà, con l'autosuggestione* (FkVt).
- (87) [...] *chiese ad un suo amico di aiutarlo a sprofondare nello stato ipnotico* (bolgE/2008/09/E).
- (88) [...] *mi sentii scivolare nello stato ipnotico di quando si guarda il fuoco* (P. Coelho, 2001: 127).
- (89) [...] *gradualmente si scende a livelli di ipnosi sempre più profondi* (Yahoo/2007/08/24).

Al contrario, quando i confini dell'*ipnosi* non sono ben stabiliti, lo sperimentatore assume il ruolo di Proto-Agente:

- (90) *Ci si immerge nello stato ipnotico tramite due livelli, quello inferiore e quello superiore* (DcnwY).
- (91) *Qualcuno di voi si è mai sottoposto ad ipnosi?* (Yahoo/2008/03/02).

Anche se abbiamo trovato solo esempi del passaggio dallo *stato ipnotico* in cui lo sperimentatore *esce* dall'*ipnosi*, egli non sempre assume il ruolo di Proto-Agente come potrebbe suggerire il verbo, visto che spesso è un'altra persona a *farlo o aiutarlo a uscire*.

- (92) *L'opinione più diffusa è che in una seduta di ipnosi la persona ipnotizzata e messa in trance può uscire da questo stato solo con un comando dell'ipnotista* (Salutare 19).
- (93) *Quando l'amico superficiale Mauricio lo fa uscire dall'ipnosi, Hal si trova alla vera realtà di Rosemary* (AFS).
- (94) *Quando esce dall'ipnosi e torna all'oggi, Marta apprende dal telegiornale che nel frattempo ha avuto luogo un colpo di stato* (DPAD).

Raramente l'*ipnosi* è anche concepita come *via*. Allora, lo sperimentatore nel ruolo di Proto-Paziente viene condotto da essa alla *finalità*:

- (95) [...] *ipnosi [...] è una strada che conduce alla nostra mente, un sentiero veloce a volte rapido a volte in salita* (IaiA2).

Tutte le visioni del moto dello sperimentatore in riferimento all'*ipnosi* che abbiamo finora analizzato riassume la tabella nº 7.

Oltre alle visioni presentate nella tabella precedente, l'*ipnosi* può anche apparire sia come un *mezzo di trasporto* dello sperimentatore:

- (96) [...] *dovete accedere alle vostre risorse che la natura ci ha dato, e per far ciò l'ipnosi diventa strumento per arrivarvi* (IaiI).
- (97) *L'ipnosi è l'arte di portarci in luoghi senza confini e limiti in quanto l'unico vero limite spesso siamo noi; è il treno che ci permette di andare a visitare noi stessi e conoscere maggiormente le nostre parti più intime [...]* (IaiA1).

sia come un *elemento in moto* per cui lo sperimentatore è una *finalità*:

- (98) *L'ipnosi è stata indotta sperimentalmente in persone che pedalavano su delle cyclette* (UIC).

Tabella n° 7

Il moto dello sperimentatore in riferimento all'*ipnosi*

Moto	Ipnoti come finalità		Ipnoti come sorgente		Ipnoti come via	
	posto non delimitato	contenitore	posto non delimitato	contenitore	posto non delimitato	contenitore
in avanti	arrivare a (PA) raggiungere (PA) essere condotti (PP) essere portati (PP)	andare in (PA) entrare in (PA) accedere a (PA) essere accompagnati in (PP) essere condotti in (PP) essere indotti in (PP)	—	uscire da (PA) / (PP)	essere condotti (PP)	—
all'ingiù	immergersi (PA) sottopersi a (PA)	scendere (PA) cadere in (PP) sprofondare in (PP) scivolare in (PP)	—	—	—	—
—	—	essere trascinati in (PP) essere posti in (PP) essere messi in (PP)	—	—	—	—

(99) [...] *fenomeni che permettono l'insorgenza dell'ipnosi e il suo stabilizzarsi* [...] (GsS).

(100) [...] *annunciando in tono sicuro e tranquillo alla persona da ipnotizzare il sopravvenire dello stato ipnotico e delle sue caratteristiche* [...] (GPI/2006/02/24).

La prima di quelle concettualizzazioni viene presentata nella tabella seguente.

Tabella n° 8

Il moto dello sperimentatore con l'*ipnosi* verso una finalità

Moto	Ipnoti come veicolo	
	finalità come posto non delimitato	finalità come contenitore
in avanti	arrivare (PA) andare (PA) essere portati (PP)	—

Sebbene la preposizione *in* nell'esempio (97) possa suggerire che la finalità dello sperimentatore portato dall'*ipnosi* sia un contenitore, il contesto in cui l'abbiamo trovata nega tale possibilità dato che l'*ipnosi* porta lo sperimentatore *in luoghi senza confini e limiti*.

Quando lo sperimentatore appare come un punto di riferimento del moto dell'*ipnosi*, si manifesta come la sua *finalità*, che può essere in forma di un *contenitore* (es. 98), oppure di un *luogo non delimitato* (es. 99—100). In quell'ultimo caso il moto dell'*ipnosi* avviene **all'insù** e lo stato appare nel ruolo di Proto-Agente. Al contrario, quando lo sperimentatore è un contenitore l'*ipnosi* si muove **in avanti** nel ruolo di Proto-Paziente.

Tabella n°9

Il moto dell'*ipnosi* in riferimento allo sperimentatore

Moto	Sperimentatore come finalità		Sperimentatore come sorgente	
	posto non delimitato	contenitore	posto non delimitato	contenitore
in avanti	—	essere indotti (PP)	—	—
all'insù	sopravvenire (PA) insorgere (PA)	—	—	—

3. Il paragone della visione del moto nelle concettualizzazioni degli analizzati stati di coscienza alterata

Paragonando le visioni del moto nei concetti esaminati, abbiamo osservato che il passaggio agli stati di coscienza alterata appare più spesso come moto in avanti oppure all'ingiù. Molto più raramente si manifesta come moto all'indietro: solo quando lo sperimentatore torna al/nel *sonno* o alla *meditazione*, oppure si ritira in quell'ultima. Non abbiamo invece trovato nessun esempio in cui il passaggio fosse presentato in modo inequivocabile come moto all'insù. Più spesso e attraverso espressioni più variate il moto all'indietro si manifesta quando lo sperimentatore passa allo stato di *veglia*. Allora lo sperimentatore di solito svolge il ruolo di Proto-Paziente, mentre quando il moto all'indietro rappresentava il suo passaggio al *sonno* o alla *meditazione* lo sperimentatore appariva come Proto-Agente.

Quando il passaggio tra gli stati viene rappresentato come moto in avanti lo sperimentatore di solito compie il ruolo di Proto-Agente, mentre quando il moto avviene all'ingiù, molto più spesso è Proto-Paziente non controllando il cambio dello stato.

Paragonando tra gli stati esaminati, lo sperimentatore più spesso compie il ruolo di Proto-Paziente passando all'*ipnosi*. Al contrario, è di solito Proto-Agente, quando passa alla *meditazione*. Inoltre, lo *stato meditativo* è l'unico in cui lo sperimentatore quasi sempre controlla il cambio dello stato anche quando esso appare come moto all'ingiù. Questa caratteristica può essere dovuta dal fatto che nel concetto della *meditazione* il movimento all'ingiù è legato all'inconscio in modo distinto da quello presupposto solitamente: scendendo dentro la *meditazione* es-

ploriamo una parte del nostro ‘io’ di cui non siamo coscienti durante la veglia. In tal caso il nostro movimento all’ingiù non indica solo andare più in fondo nella *meditazione*, ma anche in noi stessi.

Sebbene anche nei molti testi specialistici sull’*ipnosi* venga sottolineato il suo ruolo introspettivo, non di rado nella concettualizzazione del passaggio allo stato *ipnotico* sul primo piano sorge la mancanza di controllo sul cambio dello stato, manifestata dal ruolo di Proto-Paziente assunto dallo sperimentatore.

Nella maggioranza dei concetti esaminati quando lo stato appare come il punto di riferimento del movimento dello sperimentatore può essere presentato o come un *contenitore* o come un *punto/posto non delimitato*. Solo il *sogno* nel momento del cambio dello stato prende quasi sempre forma di *contenitore*.

Oltre al momento di passaggio tra gli stati di coscienza lo sperimentatore può apparire in moto anche trovandosi in uno stato di coscienza alterata. In tal caso il *sonno* e il *sogno* si manifestano come *luoghi di permanenza*, invece l’*ipnosi* e soprattutto la *meditazione* sono rappresentate come *via*.

L’analisi dei concetti di *sonno* e d’*ipnosi* ha svelato una proiezione alternativa del moto, in cui lo sperimentatore è il punto statico di riferimento dello stato in movimento. Invece la visione dello stato di coscienza come *veicolo* in moto insieme allo sperimentatore è presente nelle concettualizzazioni degli stati di *sogno*, di *meditazione* e d’*ipnosi*.

Riferimenti bibliografici

- Dowty D., 1991: “Thematic proto-roles and argument selection”. In: *Language*, 67, 547—619.
- Johnson M., 1987: *The Body in the Mind: The Bodily Basis of Meaning, Imagination, and Reason*. Chicago, Chicago University Press.
- Johnson M., 2005: “The Philosophical Significance of Image Schemas”. In: *From Perception to Meaning: Image Schemas in Cognitive Linguistics*. Berlin, Walter de Gruyter, 15—34.
- Lakoff G., 1987: *Women, Fire and Dangerous Things*. Chicago, Chicago University Press.
- Lakoff G., Johnson M., 1999: *Philosophy in the Flesh. The Embodied Mind and Its Challenge to Western Thought*. New York, Basic Books.

Fonti degli esempi

— libri

Antunes A.L., 2005: *Che farò quando tutto brucia?* Milano, Feltrinelli.

Coelho P., 2001: *Il Cammino di Santiago*. Milano, Bompiani.

Malet L., 2002: *Nodo alle budella*. Roma, Fazi.

Melotti M., 2006: *Voglia di gioia: suggerimenti per vivere al meglio la terza età*. Milano, Franco Angeli.

— **pagine web**

A. Vozza 1.5.:

<http://galileo.cincom.unical.it/Pubblicazioni/editoria/Altro/Tesi/VOZZA/CAP1-5.HTM>

Ablog/2008/09/N: <http://aparazzi.blogspot.com/2008/09/ninnananna.html>

AFS: <http://www.auditoriumcasatenovo.com/film3anno/svista.htm>

AlbSaluteSonno: <http://www.albanesi.it/Salute/sonno.htm>

BForumI: <http://www.betasom.it/forum/index.php?showtopic=26699>

bolgE/2008/09/E: <http://www.eroide.it/2008/09/legitto-proviene-da-atlantide.html>

CC/2004/09/M:

http://cadavrexquis.typepad.com/cadavrexquis/2004/09/morire_dormire_.html

CsP: <http://cybergolem.splinder.com/post/3640340>

CsPlA: <http://www.centrostudipsicologiaeletteratura.org/adlerscu.html>

CVM: http://www.ciao.it/Vita_di_Milarepa_Bacot_J__Opinione_438433DcnwY: <http://www.donnecristianenelweb.it/Yoga.htm>DGPD: http://www.diregiovani.it/gw/producer/dettaglio.aspx?id_doc=28283DiegoBlog: <http://diegobenna.spaces.live.com/blog/cns!BE03F9AB66593E82!355.entry>DPAD: http://www.db.acec.it/pls/acec/datafilm_consulta_gp_relII.datি_film?c_doc=4730&origine=1&from_acec=1EDG: <http://www.erbadellastrega.it/darkworks/grandemadre/>EM: <http://www.etanali.it/meditazione.htm>FkVt: <http://forum.kataweb.it/viewtopic.php?p=1886165>FLC: <http://www.focusing.it/Letture/ChecosasiintendeperFeltSense.htm>FPP: http://www.flickr.com/photos/ph_argilla/2491115600/FVS: <http://forum.cosenascoste.com/viaggi-astrali-obe-e-sogni-lucidi/45105-sogni-ricorrenti-e-similarita.html>G. Angione 2007: <http://www.pedagogisticlinici.org/approfondimenti.htm>G. Capacchione 2005: <http://psicocafe.blogspot.it/2005/11/addormentarsi-r.html>G. Proni 1999—2000: http://www.infotel.it/fabula/dispense_poli/scheda04.htmGA: http://www.gigarte.com/archivio.php?id_archivio=120&p=biografiaGAB1612S: <http://www.geocities.com/athens/bridge/1612/sogno.htm>Gblog/2007/03/01a: http://gambaraalcolica.blogspot.com/2007_03_01_archive.htmlGbolgs/2007/09/01: http://gine.blogspot.com/2007_09_01_archive.htmlGiglionews.it: <http://www.giglionews.it/isoladelgiglio-ditelavostra.php?start=360>GLM: <http://www.geocities.com/liehtzu.geo/Meditazione.html>GPI/2006/02/24: http://guide.supereva.it/psicoterapia_ericksoniana/interventi/2006/02/244653.shtmlGSR: http://www.giulemanidaibambini.org/stampa/glm_rassegnastampa__312.pdfGsS: http://www.gazzettadisondrio.it/2685-societa___meno_medicine__curarsi_e_curare_con_l_.html.comHFAIT: <http://www.hwupgrade.it/forum/archive/index.php/t-578839.html>I/2009/07/C: <http://www.ipnoguida.net/2009/07/come-autosuggestione-cosciente/>

IaiA1: <http://www.ipnosi.autoipnosi.info/art1.htm>

IaiA2: <http://www.ipnosi.autoipnosi.info/art2.htm>

IaiI: <http://www.ipnosi.autoipnosi.info/index.htm>

IDi: http://www.ipnosiclinicafirenze.it/domande_ipnosi.htm

IiC: <http://ipnosi.interfree.it/cosa.htm>

IiL: <http://ipnosi.interfree.it/linguiaggio.htm>

IOSC: <http://www.istanze.unibo.it/oscar/sentiero/cono04.htm>

IwI: <http://www.ipnosiweb.it/ipnosi.htm>

KForumP:

http://www.ki9stelle.it/forum/post.asp?method=ReplyQuote&REPLY_ID=176&TOPIC_ID=41&FORUM_ID=5

Lastampa.it/CMSTP/B:

http://www.lastampa.it/_web/CMSTP/tmpRubriche/basegrubrica.asp?ID_blog=152&ID_articolo=63&ID_sezione=316&sezione=

LM: <http://www.liberamenteleservo.it/modules.php?name=News&file=print&sid=247>

MaPM: http://www.mandalart.net/pds/mand_om1.htm

Mblog/2008/09/27:

http://maldasia.blogspot.com/2008/09/diuffebbraio-1992-arrivo-diu_27.html

MessMP:

http://www.messaggerosantantonio.it/messaggero/pagina_articolo.asp?IDX=1198IDRX=117

MF1: http://www.meditare.it/faq/qa_01.htm#meditazione

MF2: http://www.meditare.it/faq/qa_02.htm

MF5: http://www.meditare.it/faq/qa_05.htm

MF6: http://www.meditare.it/faq/qa_06.htm

MIII: http://www.mybestlife.com/ita_salute/incasodi/insonnia.htm

MMMa: <http://www.meditare.it/meditazione/meditazione.htm>

MMPeP: http://www.meditare.it/meditazione/principiare_e_perseverare.htm

MMT: <http://www.meditare.it/meditazione/tecniche.htm>

NCC: <http://www.nuovaacropoli-cultura.it/conferenze-e-incontri-culturali/conferenza-lasostanza-dei-sogni-seconda-parte/>

NMBlogB: http://it.netlog.com/Marta_Pelly/blog/blogid=5704965#blog

NmG: <http://www.naturalismedicina.it/glossario.asp?i=67>

NSA: <http://www.noimamme.it/Scrivi-alla-Pediatra/Accompagnamento-al-sonno.html>

PBPR: <http://www.pianetamamma.it/il-bambino/pianto-e-sonno-il-bambino/i-rituali-dei-bambini.html>

PbRS: http://www.pbase.com/ribes/una_storia_di_cose_perse ritrovate_nei_sogni

QDC: http://www.quellocchenonsai.com/dormire_bene/cose_il_sonno.php

RGA: <http://www.reteculturalevirginia.net/galleria/ariall/658-T-3630.doc>

Riff: <http://ilregnoininfinito.forumfree.net/?t=26758578&view=getlastpost>

Rodiola.it: http://www.rodiola.it/dormire_bene.php

RsA/2004/07: <http://ribelle.splinder.com/archive/2004-07>

Salutare19: http://www.salutare.info/pdf/19_29.pdf

Sc/2008/01/15ms:

http://sciamano.ilcannocchiale.it/2008/01/15/la_meditazione_sciamanica.html

SF/ 2011: <http://www.sbarra.it/freelabs/2011/03/25/le-fasi/>

SforumD: <http://sentistoria.freeforumzone.leonardo.it/discussione.aspx?idd=3100281>

SmsIvcs/2008/07/30:

<http://storiemaiscritte.wordpress.com/2008/07/30/in-viaggio-coi-sogni/>

Solo Vela 06.2005:

http://www2.solovela.net/immagini/Storie_di_mare/04/SV41_Manfred_Marktel.pdf

SPI: http://www.sacricuori.org/public/index_foto_lista.asp?id_g=1

SRTT: http://www.stazioneceleste.it/recon/Trasmissioni/Tempo_Non_tempo.htm

SsA/2006/11: <http://soledentro.splinder.com/archive/2006-11>

SubsonicaDiario : <http://www.subsonica.it/diario.asp?o=c&p=10>

T/2008/04/12/Smis: <http://www.turicampo.it/2008/04/12/stare-male-incubi-sogni/>

TSWCS: <http://thesleepers.wordpress.com/category/sleeping-guest-star/>

UIC: <http://www.unknown.it/ipnosi/cos-e-l-ipnosi/>

Yahoo/2007/08/24:

<http://au.answers.yahoo.com/question/index?qid=20070824053149AArAf4e>

Yahoo/2008/01/14: <http://it.answers.yahoo.com/question/index?qid=20080114121738AA3YGIE>

Yahoo/2008/02/29:

<http://it.answers.yahoo.com/question/index?qid=20080229091013AAI2sHa>

Yahoo/2008/03/02:

<http://it.answers.yahoo.com/question/index?qid=20080302111703AAwze2L>

Yahoo/2008/06/05:

<http://it.answers.yahoo.com/question/index?qid=20080605054132AAqeWkF>