

Dreams

J. Allan Hobson

Professor of Psychiatry, Division of Sleep Medicine
Harvard Medical School

Dreaming has fascinated and mystified humankind for ages: the bizarre and evanescent qualities of dreams have invited boundless speculation about their origin, meaning and purpose. For most of the twentieth century, scientific dream theories were mainly psychological. Since the discovery of rapid eye movement (REM) sleep, the neural underpinnings of dreaming have become increasingly well understood, and it is now possible to complement the details of these brain mechanisms with a theory of consciousness that is derived from the study of dreaming. The theory advanced here emphasizes data that suggest that REM sleep may constitute a protoconscious state, providing a virtual reality model of the world that is of functional use to the development and maintenance of waking consciousness.

I sogni

I sogni ci affasciano e ci disorientano da sempre: la loro natura bizzarra ed evanescente ha stimolato infinite congetture sull'origine, il significato e lo scopo che possono avere. In gran parte del Novecento le teorie scientifiche dei sogni si sono basate soprattutto sulla psicologia. Dalla scoperta della fase REM (dall'inglese rapid eye movement, cioè «movimenti rapidi degli occhi»), la comprensione delle basi neurali dei sogni è di gran lunga migliorata, ed è ora possibile integrare i dettagli di questi meccanismi cerebrali con una teoria della coscienza derivata dallo studio dei sogni. Alcuni dati essenziali della teoria qui presentata indicano che la fase REM potrebbe rappresentare uno stato di proto-coscienza, una sorta di modello virtuale del mondo utile nello sviluppo e nel mantenimento della coscienza nello stato di veglia.