

# ELLE

ITALIA

elle.it

Weekly

**CHARLIZE  
THERON**  
*Il tempo libero?  
In cucina a ballare  
con le mie figlie*

**Dibattiti**  
*Se il porno  
alimenta  
la violenza*

**Bookdate**  
*Siamo andate  
a cercare  
l'anima gemella  
(letteraria)*

*Fashion  
issue*

**50  
LOOK di STAGIONE**

**Pensieri  
a lungo termine**  
*A lezione di futuro  
per progettare il presente*

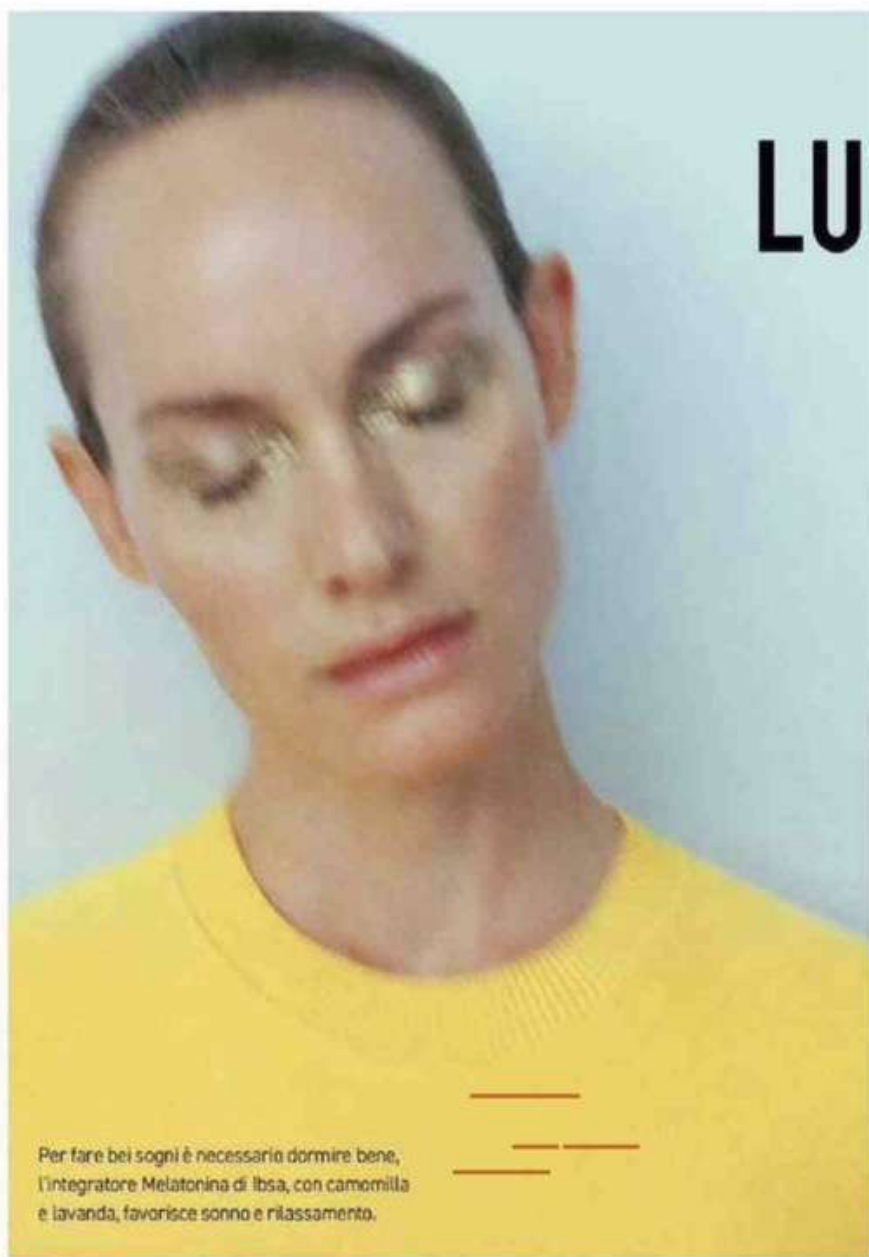
**In Portogallo**  
*Nel boutique hotel  
di Louboutin*

CONSTANCE JABLONSKI



Il 25 settembre si celebra la **giornata mondiale dei sogni**. E se vi dicessimo che esiste un modo per imparare a essere "creativi" anche mentre si dorme?

di Valentina Sorrenti



Per fare bei sogni è necessario dormire bene, l'integratore Melatonina di Ibsa, con camomilla e lavanda, favorisce sonno e rilassamento.

## LUCIDI O *ludici?*

L'onironautica - termine coniato dallo psichiatra Frederik van Eeden nel 1913 - può rappresentare un buon esercizio di creatività che fa bene a corpo e mente? Sicuramente il panorama che circonda questo argomento è vasto, il mondo dei sogni è da sempre affascinante e il suo forte valore simbolico incuriosisce. Durante i sogni viviamo esperienze reali in cui abbiamo accesso a tutti i nostri sensi, possiamo vedere, toccare, ascoltare, sentire odori, perché l'universo onirico altro non è che la nostra realtà mentre dormiamo. Ma che cosa succede quando ci accorgiamo di poterci svegliare durante un sogno? Esistono libri dedicati all'argomento, manuali che rivelano i segreti su come diventare onironauti, come per esempio *L'arte di Vivere i Sogni* di Dylan Tuccillo, Jared Zeizel e Thomas Peisel (Sperling & Kupfer, 320 pagg., 15,90 euro).

**Non serve il visore per la realtà aumentata** per esplorare mondi sconosciuti: basta imparare a fare *sogni lucidi* dove il limite è solo la nostra fantasia. C'è chi ha sperimentato il volo, chi si è trasformato in un animale, chi ha esplorato abissi respirando sott'acqua o ancora chi ha fatto sesso con il personaggio famoso preferito. Ma senza aspirare a diventare il Dom

Cobb della situazione - il protagonista del film *Inception* capace di infiltrarsi nella mente vulnerabile di chi dorme per estrarne i segreti - pare che il cinquanta per cento degli adulti abbia sperimentato almeno una volta un sogno lucido, ovvero un sogno nel quale si è consapevoli di star sognando. Mentre addirittura il venti per cento delle persone li fa abitualmente.

### Dalla teoria alla pratica

Abbiamo parlato con Andrea Muzii, campione mondiale di memoria che nel suo canale *YouTube* con più di 93 mila iscritti ha condiviso un video nel quale spiega le tecniche per stimolare i sogni lucidi: «Il primo step è il sogno lucido spontaneo ovvero capire che siamo in un sogno e prenderne

## MENTRE IL CORPO RIPOSA E LA MENTE SOGNA, I PRODOTTI PER LA NOTTE ENTRANO IN AZIONE

consapevolezza. Poi si può passare a dirigerlo, come si fa in un videogame, sfruttando lo scenario proposto dall'inconscio. Infine si può provare a modellare da zero il mondo intorno a noi. Il tempo stringe, certo, quando si diventa esperti si può mantenere la lucidità per qualche minuto, ma la vera difficoltà sta nel controllo. L'unico limite è l'immaginazione, tenendo conto che si rimane sempre ancorati alla propria esperienza di vita. Se per esempio si decide di andare nello spazio, lo scenario rappresenterà come io immagino sia lo spazio», spiega Muzii. «Di tecniche e teorie ce ne sono svariate, io credo che la più significativa per raggiungere l'obiettivo sia il condizionamento. Bisogna abituare la mente a dubitare della realtà, il termine tecnico è effettuare dei *reality checks*, si tratta di esercizi da fare durante la giornata per stimolarne il ricordo nei sogni e imparare a distinguere le due dimensioni. Per esempio, controllare l'orologio due volte di fila, se si è svegli segnerà sempre la stessa ora, in un sogno no. Oppure tappare naso e bocca: nella realtà dopo un po' manca l'aria, nel mondo dei sogni no. O ancora contare le dita delle mani: di solito quando lo si fa nei sogni c'è qualcosa che non torna, sono meno di dieci, sono più lunghe, cambiano forma. Attuare questi controlli in momenti nel quotidiano condiziona la nostra mente a riproporre le sequenze mentre dormiamo per capire se ci troviamo in un sogno. L'altra cosa



1. Un profumo misterioso che incanta e seduce con gelsomino e i contorni delicati dei fiori d'arancio: *J'AI Fait Un Rêve Clair Edp* di [Majda Bekkali](#) (200 euro, su [fragrainsinfabula.com](#)). 2. Il siero da sogno capace di invertire le tre dimensioni dell'età, il cedimento della struttura, le alterazioni della grana, e la perdita di omogeneità: *Dior Prestige Le Nectar Première* di Dior (610 euro). 3. Agisce in combinazione con i naturali ritmi circadiani della pelle per contrastare gli effetti dell'età: *Skin Caviar Nighttime Oil* di [La Prairie](#) (529 euro). 4. Profuma di fiori baciati dal sole e agrumi: *Bathing in a Daydream* di [Emil Elise](#) (145 euro, su [perfumology.it](#)). 5. Spray rinfrescante per lenzuola e cuscino: *Hesperidream* di [Pierre Guillaume Paris](#) (45 euro, su [perfumology.it](#)). 6. Promuove l'autoriparazione della giovinezza della pelle: *Honey Treatment Night Cream* di [Guerlain](#) (169 euro).

molto utile è tenere un diario dei sogni perché aiuta ad aumentarne frequenza e ricordo».

Dell'importanza di questo diario ci ha parlato anche Martina Ferrari, psicanalista relazionale, ma anche esperta di sogni su Instagram dove sul

suo profilo [@Instasogni](#) ha creato una pagina a tema raccogliendo i sogni degli italiani. «È molto importante tenere un diario, io per prima ne ho uno da quando avevo quindici anni. Sarebbe meglio scriverlo a mano perché questo rappresenta l'intenzionalità di riconnettersi con sé stessi e con gli altri. Fin dall'antichità ci si racconta i sogni per mettersi in connessione, alcune tribù li considerano addirittura un mezzo di comunicazione con l'aldilà. I sogni dicono tanto di noi, spiegano come stiamo nel mondo, quindi come siamo e come ci posizioniamo, mostrano quali sono i nostri schemi interpersonali e questo è fondamentale nel mio lavoro di psicanalista. Il sogno è uno strumento per comprendere il mondo interno dell'altro, come fosse una polaroid di quello che prova. Inoltre, all'interno dell'attività onirica, noi rappresentiamo tutti i personaggi coinvolti e questo aiuta a lavorare in profondità sulle paure e sui desideri. Per quanto riguarda i sogni lucidi, possono rappresentare una buona occasione ludica di sperimentazione, bisogna però stare attenti affinché non diventino un esercizio di onnipotenza, soprattutto per i giovani che spesso passano giornate intere sui forum online dedicati a scoprire tecniche assurde per ottenerli. Alcuni prevedono più sveglie nel cuore della notte. È facile capire quale fonte di stress possa diventare la continua interruzione del sonno. In questo caso siamo di fronte a un chiaro tentativo di evasione dalla realtà, al desiderio di un maggior controllo sulla propria vita reale. Direi che se il sogno lucido diventa una via di fuga da una vita che fa troppo male, allora no, bisogna imparare a far fronte ai propri limiti con il proprio corpo in carne e ossa, senza sentire il bisogno di trasformarsi in qualcosa di fantastico. Se invece ci si esercita senza stress per stimolare la creatività, non vedo nessuna controindicazione ai sogni lucidi».