



*Vanity* Inconscio

# SOGNANDO SI IMPARA

Quando tutto cambia, anche i sogni mutano e si fanno INCUBI.  
Ma se nella dimensione onirica «la casa crolla» è per dare libero  
accesso alla nostra energia più profonda

di  
FRANCESCA GAGLIARDI

illustrazione  
HELENA PEREZ GARCIA



**C'**è un diffuso desiderio di rinascita: voglia di uscire a camminare, di tornare a lavorare, di vedere in carne e ossa gli amici e i cari. C'è un'irresistibile voglia di ricominciare a sognare il dopo.

**L'emergenza Covid-19 ha bruscamente alterato i ritmi di vita, e costretto tutti a fare i conti con una fragilità assoluta, confinati tra le mura domestiche a osservare la vita al rallentatore.**

I primi a farne le spese: sonno e sogni. Non c'è da stupirsi: «Uno dei principali segnali di stress è proprio l'alterazione della loro qualità», afferma Paola Proserpio, neurologa e responsabile del centro di medicina del sonno dell'ospedale Niguarda di Milano. «Lo abbiamo registrato non solo in medici e operatori sanitari, persone maggiormente esposte al rischio di contagio, ma anche in contesti di normalità. Le principali cause: la paura di ammalarsi, le preoccupazioni legate al lavoro e i nuovi ritmi della vita domestica, lo stato di perenne allarme che rende mantenere la calma un'azione estrema».

Con l'emergenza, le routine quotidiane sono state scardinate e la mancanza di ritmi regolari legati a studio e lavoro non aiuta certo a riposare. «I fattori che regolano il sonno sono molteplici», spiega la dottoressa Proserpio. «Ci sono quelli genetici: esistono i gufi, propensi a tirar tardi la sera, e le allodole, che preferiscono andare a letto presto e svegliarsi presto. Poi c'è l'età: gli adolescenti amano tirar tardi, mentre con l'età si tende a dormire di meno ma ad andare a letto prima. Quando, però, i ritmi che scandiscono la giornata vengono così pesantemente alterati, tutto il sistema va in allerta e il primo riflesso si ha sul sonno e sulla qualità della veglia».

Quando il disagio diventa insostenibile, è bene ricorrere a uno specialista, ma **ci sono alcuni accorgimenti che possiamo mettere in campo subito. «Per prima cosa, evitare di contrastare insonnia e agitazione stando a letto»**, spiega Proserpio. «Se il sonno non arriva, meglio alzarsi, prepararsi una tisana o fare un cruciverba».

E poi, via libera alla fantasia, al perdersi nel fare cose senza programmi né aspettative, concentrando sul momento presente e sulla cura di sé e del proprio ambiente.

«Stare nel presente è un toccasana soprattutto quando tutto sembra crollare e fa paura», afferma lo psichiatra e filosofo Raffaele Morelli. «Usare le mani, per esempio: pulire casa, imbiancare, cucinare, cucire, ricamare, curare un giardino (a questi argomenti sono dedicati in questo numero due articoli a pag. 34 e 40). Ma senza volgere lo sguardo altrove e restare nell'istante presente».

Certo, le notizie, la paura, l'assenza della socialità non aiutano: lo sguardo sul futuro si fa cupo, il lavoro è per molti incerto e i sogni diventano incubi,

anche ora che s'intravede la ripartenza.

«Ma la chiave è proprio lì», assicura Morelli, che spiega: «Meglio evitare di soffermarsi sulle cose che avremmo voluto fare o sulle limitazioni alle quali saremo costretti, e volgere, piuttosto, lo sguardo verso l'interno. Anche nei momenti difficili, infatti, il cervello dispone di potentissime energie in grado di salvarci. Va rivalutato il valore degli incubi, che non sono l'incontro con il nemico, ma proprio il contatto con quell'energia profonda che cerca di rompere i confini dell'Io. Il cervello è costruito per andare oltre».

«È successo ad Arianna», racconta Emanuela Fato, coach che accompagna professionisti e aziende ad affrontare i cambiamenti. «Da 11 anni in un'agenzia di web marketing, ha 51 anni e nessun desiderio di rivoluzionare la sua vita. Ma l'azienda entra in crisi e lei viene licenziata. Inizia a inviare molti cv, non ottiene risposta. Lo sconforto aumenta, Arianna non sa che fare. Si chiede, si ascolta: qual è la cosa che so fare e che mi piace fare? La risposta la conosce bene. Scrivere. Voilà. Punta su questo, avvia il passaparola tra i suoi contatti e arriva la prima collaborazione. Inizia la sua nuova vita come copywriter. Arianna amplia la sua rete, le richieste aumentano e apre la partita Iva. I progetti sono tanti, diversi, appassionanti. Oggi i tempi sono di nuovo incerti, lei, dice, si mantiene calma e continua a dare il suo contributo, sempre piena di passione e curiosità».

«Niente paura, dunque, se nei sogni le case crollano», conclude Morelli: «sono solo i nostri pensieri che si fanno da parte, per farci entrare in contatto con uno stato profondo e saggio del cervello, che sa cosa ci serve. Mai come ora occorre "precipitare dentro noi stessi" e affidarsi all'inconscio, la nostra più grande risorsa, che sempre guida la nostra vita, senza che ce ne accorgiamo».

Perché rialzarsi si può. Ripartire anche. E oggi, più che mai, occorre ricordarlo.

#### SOS DISTENSIVI

Rafforza la barriera cutanea per combattere qualsiasi tipo di stress, anche quello dovuto alla mancanza di sonno: è *Vital Skin-Strengthening Super Serum* di **KIEHL'S** (30 ml, € 55), a base di acido ialuronico e di un complesso vegetale adattogeno che aiuta a donare resilienza, elasticità e turgore alla pelle. *Vital Hydra Sleeping Mask* di **DR.JART+** (€ 23,90) garantisce un'idratazione costante per tutta la notte assicurando un risveglio epidermico super rilassato.

